

# 호스피스 사별가족의 지지체계

서울특별시 북부병원  
완화의료팀 길민정

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 목차

1. 사별과 사별상담
2. 사별가족의 이해
3. 사별가족의 지지체계
4. 사별상담 사례

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별과 사별상담

## 사별(Bereavement)

- 죽음으로 인한 상실의 상태(separation by death)
- 죽음을 통하여 가까운 이를 상실한 상태
- 박탈감, 상실의 실제적인 상태
- 죽음으로 경험하는 내적, 외적 변화
- 슬픔 표현과 경험의 포괄적 함축

## 상실(Loss)

- 헤어짐, 관계가 끊어짐

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별과 사별상담

## 슬픔/애도(Grief)

- 사별로 인한 상실에 따른 고통의 반응
- 사별로 인한 슬픔이 지속됨
- 심리적, 정서적, 사회적, 신체적, 영적 측면의 경험

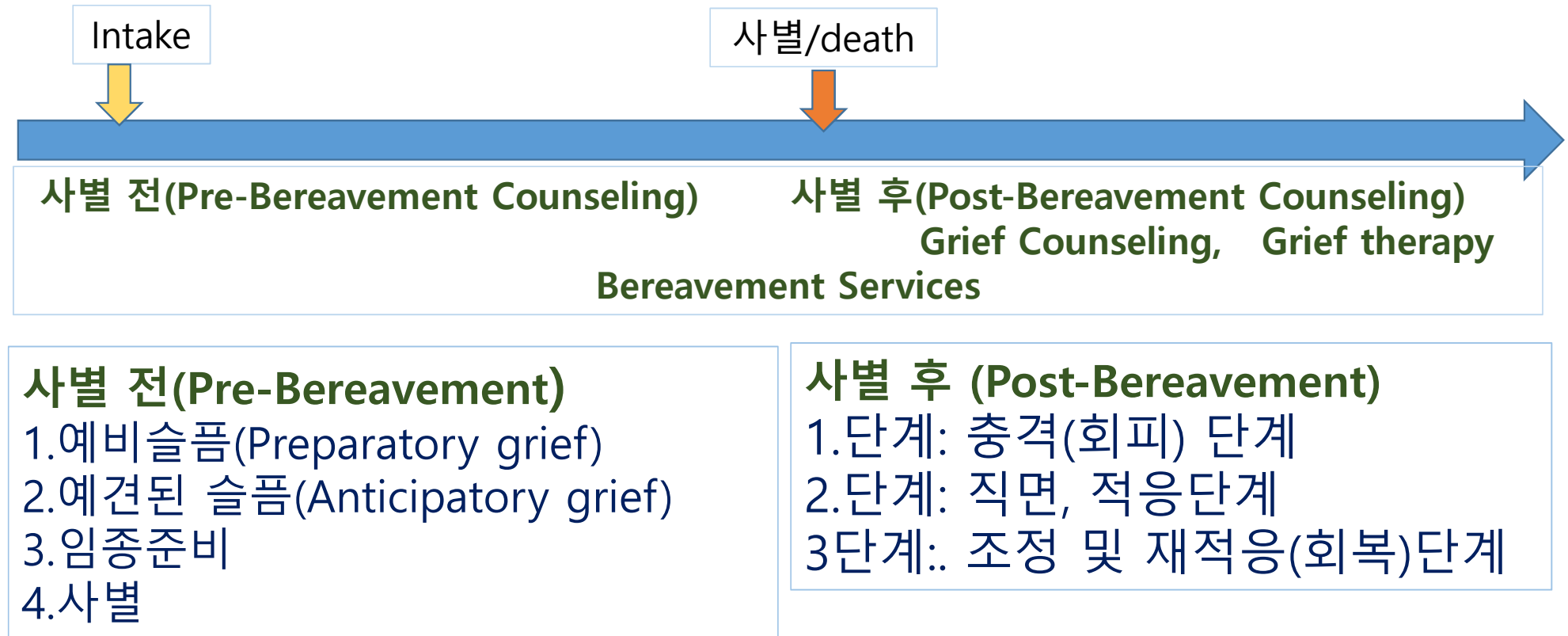
## 애도(Mourning)

- 상실에 대한 반응
- 슬픔의 사회적 표현
- 조의를 표함, 장례 등의 의식 포함
- 죽음을 슬퍼함. 슬퍼하기 위한 일정한 기간의 의미 내포

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별과 사별상담

## 호스피스 실천 현장에서의 사별상담



<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별과 사별상담

## 호스피스 실천 현장에서의 사별상담 대상

대상:정상적 슬픔, 아직 마무리되지 않은 사별 슬픔

- ☐ 사별을 경험하는 모든 대상
- ☐ 선별된 위험 군 대상
- ☐ 복합적 슬픔을 겪는 사별 대상 : 정신건강의학과 의뢰 등

-사별위험 사정

BRI (Bereavement Risk Index)

BRAT (Bereavement Risk Assessment Tools) 등

-사별관리 요구도 평가 : 초기 상담 ~사별 후(재평가)

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별과 사별상담

## 예비 슬픔(Preparatory grief)

- 죽음과 이별을 경험할 개인이 상실을 경험하며 느끼는 슬픔
- 죽음 후 미래에 일어나게 될 상실 모두에 대한 슬픔
- 속한 세계와의 이별 준비하며 경험하는 슬픔 반응
- 죽음 과정의 신체적, 정서적 변화에 적응해 가는 과정
- 자아상의 변화, 독립성의 상실
- 자신의 죽음으로 야기될 관계 변화와 상실에 대한 슬픔
- 과정 : 충격->혼돈->성찰->적응->회복
- 정상적인 슬픔 : 주위의 도움, 사회적 지지 필요
- 미해결 시 분노, 우울, 불안, 불신

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별과 사별상담

## 예비 슬픔(Preparatory grief) 에 따른 개입

- 환자의 삶 전체, 환자와 함께해온 사랑하는 사람의 상실 다루기
  - > 개인의 상실에 따른 슬픔
    - : 지나온 삶, 발병이 아니라면 누렸을 현재, 미래의 삶
  - > 주위 모든 대상과 이별해야하는 슬픔
    - : 사랑하는 사람의 상실에 다루기
  - > 실존적 부분과 상실 직면
  - > 용서와 화해 과정 경험
  - > 무관심, 무감동, 의기소침, 냉담한 반응
    - : 환자 자신에 대한 이해 및 가족의 이해, 화해

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별과 사별상담

## 예견된 슬픔(Anticipatory grief)

- 고인이 될 의미있는 대상의 죽음 전에 느끼는 슬픔
- 의미있는 대상과의 이별에 적응하는 과정
- 다가올 죽음에 대한 인식과 수용
- 피할 수 없는 죽음인식 - 부인- 수용 과정의 촉진
- 빈자리, 부재에 적응해야 함을 직면
- 새로운 역할 준비에 따른 걱정, 근심, 염려
- 주위의 부정적 태도 직면

(“다 잘될 거야, 뭘 벌써부터 준비를 해..”)

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별과 사별상담

## 예견된 슬픔(Anticipatory grief) 개입

- 가족 구성원
  - > 사별 관련 감정의 이해 및 교육 및 상담
- 가족&환자 함께 할 과업
  - > 남아있는 일을 잘 처리해 나가기
  - > 함께한 성공 경험 및 기억 기록
  - > 환자와 대화의 시간 마련하기
  - > 환자에게 감사, 슬픔, 아픔 등 감정과 생각 구체적으로 표현
  - > 사별 이후 하지 못한 말에 대한 후회 남지 않도록 시간 갖기  
: 너무 일찍 감정을 정리하지 않도록 개입

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 이해

## <상실 다루기>

- 의미있는 대상의 부재
- 애착 대상 상실
- 보호 제공자 또는 보호 대상의 상실
- 존재 이유의 실존 대상 상실
- 의미있는 대상이 இரு했을 미래 상실
- 공유할 수 있는 미래의 경험 상실
- 사별 대상의 지위에 따라 형성된 역할 및 자아 상실
- 실현 불가능한 미래의 계획 상실

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 이해

## <사별과정 이해와 사별 상담>

- 떠나보냄의 이해, 수용과 정리
  - 떠나보냄 이후 새로운 삶의 적응
  - 내면세계의 재정립
  - 장기간 형성된 친밀한 관계의 파괴
  - 역할과 정체성의 재정립
  - 심리사회적 전환
- => 상실의 극복, 삶의 적응 과정

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별가족 지지체계 구성 시 고려 항목

### <환자의 예비슬픔(Preparatory grief) 관련 요인>

- ☐ 환자가 세계와의 이별을 준비하며 겪은 반응
- ☐ 환자의 신체적, 정서적, 사회적, 환경적, 영적 차원의 이해
- ☐ 환자의 질병으로 인한 변화의 수용 경험
- ☐ 환자의 개인력, 과거의 회상과 정리, 화해, 회복
- ☐ 환자의 가족, 직업, 사회적 역할 등에 대한 염려
- ☐ 환자의 영적, 실존적 혼란과 성찰 과정
- ☐ 환자의 슬픔, 후회, 희망, 적응, 죽음 수용의 과정에 이해

: 치료자와 환자의 지지적 관계 형성이 전제됨

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별가족 지지체계 구성시 고려 항목

### <가족의 예견된 슬픔(Anticipatory grief) 관련 요인>

- ☐ 환자와의 관계 (각 구성원 개별 점검)
- ☐ 가족 구성원의 성격
- ☐ 사회적 지지망
- ☐ 과거의 문제 해결 능력
- ☐ 갈등 및 변화대처 양상
- ☐ 가족 응집력
- ☐ 가족의 강인성
- ☐ 가족의 회복력
- ☐ 영적 특성, 신앙, 믿음

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별가족 지지체계 구성 시 고려 항목

### <가족체계론적 관점에서의 요인>

- ☐ 가정 내 결정권자
- ☐ 가족 내에서 환자의 역할 및 환자의 역할 대리자
- ☐ (사별)위기에 노출된 가족 구성원 여부
- ☐ 가족 구성원의 사별 경험과 대처 방법
- ☐ 가족 구성원간 밀착도 및 친밀감
- ☐ 가족 상호간 의사소통 패턴
- ☐ 가족 각 구성원과 치료진과의 관계
- ☐ 가족외체계의 지지 / 압력
- ☐ 가족에게 필요한 것과 특별한 고려 사항

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 호스피스 실천 현장에서의 사별상담



<호스피스 사별가족의 지지

# 사별 가족의 지지체계

## 임종 준비 단계

- > 죽음이 다가옴 인식
- > 죽음 이후의 삶에 대한 준비

### - 장례준비 상담

- > 장례에 대한 구체적 절차와 방법, 정보 제공 상담
- > 환자의 희망과 가족구성원의 의견 조율, 장례 방법과 절차 선택
- > 방문, 확인, 계약 등 구체적 진행 점검
- > 연락처 리스트 점검 ( 1순위->2순위->3순위)
- > 구체적 사항 : 출근, 휴가, 업무 공백, 어린 자녀 돌봄 등 대처 준비

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별 단계

- 근심, 공포, 두려움 등 감정적 어려움 최고조 경험 단계
- 사망 시점 정확히 예측 어려울 때: 분노, 죄책감 다루기  
: 가족 구성원 간, 자신, 치료진에 대한 오해 감정 해결 개입
- 환자의 마지막을 함께 할 수 있었다는 성취 경험
- 죽음의 순간에 대한 문화적, 가족적, 종교적 의례 허용
- 임종 후 죽음에 대한 현실감 인식 시간 필요
- 고인과의 스킨십 등 가족의 요구 반영 허용

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별 단계

- 고인이 된 환자와의 만남에 대한 준비 및 교육
  - > 무엇을 보게 될 것인지 정확한 정보 제공
  - > 사망 시점 부재였던 가족 구성원의 사고와 감정 이해
    - : 장기간 면회 없었던 가족 사전 교육 및 상담 후 직면 시키기
    - 변화 대처 위한 충분히 수용할 수 있는 시간 및 공간 제공
  - > 여운이 남지 않도록 **언어적 표현**하게 돕기
    - : 살아있을 때 하지 못했던 말 (미안해, 사랑해, 고마웠어요..)
  - > 마지막 인사를 할 수 있도록 세심한 관찰과 배려
  - > 어린 자녀의 경우: 사별 전 가족 상담

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별 후 단계

### 1. 충격 단계

- 수주~수개월
- 즉각적 도움, 위기개입 필요한 단계
- 무감각, 멍한 상태, 눈물, 실망, 초연함, 흥분, 쇼크
  - > 죽음의 현실 수용 및 슬픔의 표현 돕기
  - > 실질적 도움 제공 : 사회경제적 지원, 정보, 자원 연계

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별 후 단계

### 1. 충격 단계 : 개입

- 환자와 가족을 잘 알고 있는 전문가 개입
  - > 신뢰감과 고인과의 연결고리
  - > 상실감의 구조화 가능
  - > 치료과정 및 사망 과정에 대한 회고, 점검의 기회 마련
    - :죄책감, 분노의 감정 해소 (서운함, 고마움 등 직접 표현 격려)
  - > 사별위험 평가 및 개입 계획 수립

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별 후 단계

### 2. 직면, 적응 단계

- 수개월~수년
- 상실의 인식이 커지고 실질적 고통에 직면
- 그리움, 절망, 낙심 등 슬픔의 고통 반복적 경험
- 슬픔의 표현 격려, 고통의 회복-시간이 필요함 인식 시킴
- 적응과 회복, 일상으로 복귀 위한 지속적 개입

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별 후 단계

### 2. 직면, 적응 단계 : 개입

- 가족, 친척, 친구, 전문가, 자원봉사자 등의 개입
- > 건강관리 돌봄과 슬픔의 치유 과정 제공
  - : 개별상담, 집단상담, 자조모임 등
- > 교육과 지속적인 관심, 사별 서비스 제공
  - : 방문, 전화, 편지, 교육자료 등
- > 애도와 추모 기회 제공
  - : 기념일, 기일, 절기 별 애도와 추모 행사

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

## 사별 후 단계

### 3. 조정 및 재적응 단계

- 수년 이상
- 상실, 슬픔의 열어짐, 기쁨, 사랑, 배려, 관심을 나타낼 힘 형성
- 새로운 관계, 사회적 활동의 의욕과 경험
- 중요한 결정과 목표의 실행 가능, 신념과 가치관의 재정립
- 내면의 힘 충전과 도약할 수 있는 의지 형성

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별 가족의 지지체계

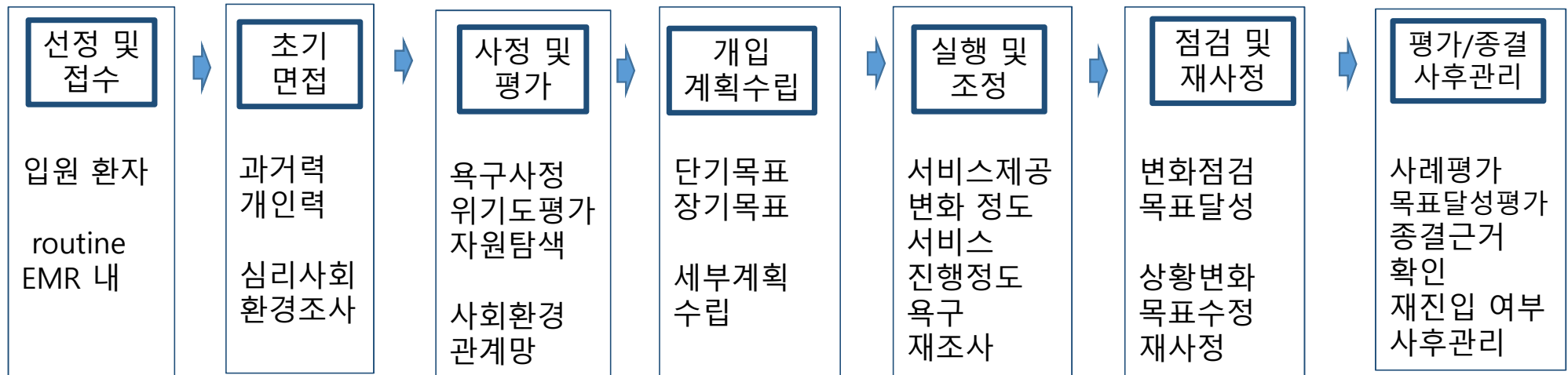
## 사별 후 단계

### 3. 조정 및 재적응 단계 : 개입

- 슬픔의 여정에서 일상생활 안착 지원 개입
  - > 슬픔의 간격이 배신감, 죄책감으로 여겨지지 않도록 개입
  - > 고통의 기억 자리에 행복한 기억 재배치
  - > 간헐적 슬픔과 내면의 힘의 공존 인식
  - > 상실의 온전한 수용과 삶의 재구성 지원

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계



<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계

## 사별가족의 지지체계 목표

- ☐ 사별로 인한 충격 완화, 슬픔 과정 이해 및 극복
- ☐ 생활방식 변화에 따른 불안 극복
- ☐ 변화한 삶에 대처하는 방법 습득
- ☐ 가족 구성원의 역할 재정립
- ☐ 일상생활 복귀 지원(위기과정 극복)
- ☐ 사회적응력 회복과 유지
- ☐ 가족 항상성 유지

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계

## 강점관점과 해결중심모델 : 강점관점

- 치료자 관점의 변화 : 대상자에 대한 전환
  - **not knowing posture**
    - : 내담자의 경험과 지식을 배우기 위해 알고 싶어하는 태도
  - 초점의 전환
    - > 사별가족이 삶에서 원하는 것이 무엇인가
    - > 사별가족이 보유한 재능, 자원, 능력은 무엇인가
    - > 구체적인 목표와 영속적인 목표는 무엇인가
- => 목표 발견, 재능, 능력, 목표 성취를 도울 자원을 함께 발견해가는 과정**

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계

## 강점관점과 해결중심모델 : 해결중심

- '해결'
  - : 문제가 일어나지 않았던 때의 예외- 성공 경험의 발견과 재현
  - > 강점과 자원에 근거한 '해결' 경험 실천
- 초점
  - > 사별가족이 '원하는 것'
  - > 문제가 아닌 '긍정적 삶의 변화'
  - > 이미 가지고 있는 자원과 능력
- 함께 참여하고 결정하고 참여해야 함

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계

## 강점관점과 해결중심모델 : 해결중심

- 주요 자원 : 개인이 보유한 변화 능력과 흥미, 성공의 경험
  - > 이미 보유하고 있는 기술, 환경, 행동 특성, 삶의 방식, 증상, 신념, 생활태도, 경험, 사회적 관계망, 환경 내 자원 등
- 사별가족과 치료자의 협력과 동반 관계 유지
- 삶의 변화를 원하는 방향으로 갈 수 있도록 함
- 조금의 긍정적 변화에 주목하고 지속, 확장하도록 개입
- 작은 변화의 예외상황을 발견하고 반복하도록 개입

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계

## 강점관점과 해결중심모델 : 해결중심

- 현재와 미래에 잘 적응하도록 개입
  - : 현재 무엇을 하고 있는가, 미래에 무엇을 할 것인가 확인
- 긍정적 행동을 예외상황으로 간주하고 성공 유형으로 반복하게 함
- 누구나 현재의 상황에서 대처하는 능력을 가지고 있음을 인정
- 누구나 잘 할 수 있는 것이 있음을 전제로 함
- 사별가족이 원하는 것, 성취 가능한 것, 구체적이고 명확한 것, 긍정적인 것을 추구함
- 성공의 경험을 다른 상황에서 응용하도록 지지함

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계

## 강점관점 해결중심모델의 초점

1. 건강하고 **긍정적인 것**에 초점을 둔다
2. 내담자의 **강점, 자원, 건강한 특성**을 발견하여 **문제 해결에 활용**
3. 내담자의 견해를 존중한다
4. 달성할 수 있는 **작은 변화에 초점**을 둔다
5. **예외적인 상황**을 탐색하여 문제 상황과의 차이점을 발견한다
6. 현재와 미래의 상황에 적응하도록 돕는다
7. 내담자와 함께 일한다. 내담자와의 **협력**을 중시한다

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계

## 강점관점 해결중심모델과 의사소통기술

- 경청 (Listening)
- 전문가의 비언어적 행동 (Practitioner Non-Verbals)
- 내담자가 사용하는 핵심용어의 반복 (Echoing the Client's Key Words)
- 개방형 질문 (Open Questions)
- 요약 (Summarizing)
- 쉽고 간략한 설명 (Paraphrasing)
- 침묵의 사용 (The Use of Silence)
- 내담자의 비언어적 행동에 대한 주목 (Noticing Client Non-Verbals)

# 사별가족의 지지체계

## 강점관점 해결중심모델과 의사소통기술

- 자기생각의 표현 (Self-Disclosing)
- "과정"에 대한 주목 (Noticing "Process")
- 칭찬 (Complimenting)
- 내담자의 지각에 대한 확인 (Affirming Client Perceptions)
- 감정이입 (Empathy)
- 초점을 내담자에게 되돌리는 것 (Returning the Focus to the Client)
- "해결중심 대화"의 확대 (Amplifying "Solution Talk")

<해결중심 -솔루션센터 [www.solution-center.org](http://www.solution-center.org)>

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계

## 강점관점 해결중심모델의 목표

- 사별가족에게 중요한 것을 선택함
- 실현 가능한 작은 목표를 구체화 하며 목표를 위한 새로운 시작에 초점
- 구체적이고 성취 가능하며 명확하고 행동할 수 있는 목표
- 문제가 아닌 해야하는 것에 대한 긍정적인 표현으로 목표를 세움
- 무엇을 할 것인지에 대한 구체적 관심을 갖도록 개입
- 비현실적인 것이 아니라 현실적으로 익숙한 것을 실천하도록 도움

<해결중심 -솔루션센터 [www.solution-center.org](http://www.solution-center.org) 자료 인용>

<호스피스 사별가족의 지지체계>

# 사별가족의 지지체계 사례

호스피스 사별가족 지지체계 사례

<호스피스 사별가족의 지지체계>

잃어버린 시간과 사람들은  
과거의 편린들이 아니다.  
그것들과 함께하지 않았더라면  
현재의 나도 존재하지 않았을 것이기에 너무나 소중한  
상실이 우리를 통과할 때 부서지거나 무너지지 않기 위해  
우리는 마음껏 울고 슬퍼할 필요가 있다.

- 상처받은 나를 위한 애도 수업 중에서- (강은호, 생각정원. 2021)

<호스피스 사별가족의 지지체계>