

COVID-19 발병 기간 동안 소중한 사람의 사망으로 인한 슬픔에 대처하기

2019 코로나바이러스(COVID-19) 발병으로 인해 우리 삶의 방식에 여러 가지 변화가 일어났습니다. 질병 확산을 막기 위해 물리적 거리두기(사회적 거리두기)를 지켜야 함은 우리가 소중한 사람의 사망을 기리는 방식이 이전과는 매우 달라지게 됨을 의미합니다. 그러나 삶을 지속하기 위해선 반드시 슬픔도 겪어야 합니다. 비록 이전과는 달라 보일지라도, 여전히 서로 소통하며 소중한 사람을 애도할 수 있는 방법이 있습니다.

발병 기간 동안 슬픔 이해하기

- 아는 사람이 사망하였을 때 애도, 슬픔, 분노, 혼란, 불안 등의 감정을 느끼는 것은 정상적인 일입니다. 현재와 같이 불확실한 상황을 겪으며 이러한 감정을 인식하고 표현해도 괜찮습니다.
- 다른 사람들이 죽었을 때 자신이 살아남았다는 점에 죄책감을 느끼는 것은 일반적인 일입니다. 그들이 죽은 뒤 여전히 여러분이 살아있는 것은 여러분의 잘못이 아닙니다.
- 사람들은 병에 걸리거나 사망한 사람들에 대하여 기관 및 정부에 분노를 느낄 수 있습니다. 전례 없는 상황에서 누군가에게 책임을 전가하고 싶은 것은 자연스러운 일입니다. 우리 모두는 함께 이 새로운 진실을 마주하고 있습니다.
- 많은 사람들이 어려움을 겪고 있는 상황에서 슬픔의 감정이 주목을 받을 가치가 없다고 여기는 것 또한 정상적인 일입니다. 다른 사람들이 어려움을 겪고 있다 한들, 도움을 요청하는 것은 괜찮은 일입니다.

COVID-19 발병 기간 동안 슬픔 경험하기

- 현재 마음을 위로하는 많은 의례와 의식이 진행될 수 없기에, 평범하게 애도하는 일은 쉽지 않습니다.
- 물리적 거리두기를 실천하면서 고립된 기분을 느끼는 것은 슬픔을 감당하기 더 힘든 상황을 만들곤 합니다.
- 돌아가신 분의 음성을 듣거나 존재를 느끼는 것은 일반적인 일이며 이는 자택에 머무르는 기간 동안 더 심화될 수 있습니다.
- 사람들은 위험을 줄이기 위한 권장 사항에 따르지 않은 사람들에게 분노를 느낄 수 있습니다. 자신을 충분히 보호하지 않아 사망한 사람들에게 분노를 느낄 수도 있습니다.
- 사람들은 소중한 사람이 효과적인 치료를 받지 못했음에 분노하거나 이 발병에 더욱 빠르게 대처하지 못한 기관 및 정부에 분노를 느낄 수 있습니다.
- 사람들은 돌아가시기 전 그분들을 방문하거나 함께 해주지 못한 점에 대해 죄책감을 느낄 수 있습니다.

물리적 거리두기가 슬픔과 상실에 미치는 영향

소중한 사람을 잃고 애도하는 항상 어려운 일입니다. 슬픔을 겪는 다른 사람들과 함께 모일 수 없을 때는 더욱 그러합니다. 물리적 거리두기가 사회적 고립을 의미하지는 않음을 기억하는 것이 중요합니다. 우리는 여전히 다른 사람들과 소통하며 지지할 수 있고 우리와 소중한 사람들을 위해 애도 의식을 변화시킬 수 있습니다.

현재와 같은 상황에서 사회적 거리두기가 다음과 같은 일을 제한하고 있기에 우리는 더 큰 불안과 슬픔을 겪을 수 있습니다.

- 소중한 분이 사망했을 때 방문하기
- 추모 의식 모임으로 기리기
- 종교적 의식 치르기
- 직접 가족과 친구 지지하기

화가 나도 괜찮습니다. 분노와 좌절은 지금과 같은 시기 겪는 자연스러운 감정입니다. 이러한 감정을 인식하고 건강한 수단을 통해 이를 관리하는 것은 중요합니다.

물리적 거리두기를 실천하면서 상실감에 대처하기

우리는 물리적 거리두기를 실천하면서 동시에 서로 소통할 수 있다는 점을 잊지 마십시오. 슬픔을 겪고 있을 때 자신을 고립시키고 싶은 것은 일반적인 일이지만 사용할 수 있는 모든 방식을 통해 가족 및 친구들과 소통하는 것이 중요합니다.

- 전화, 문자, 화상 통화 혹은 소셜미디어를 통해 소중한 사람들을 확인하십시오
- 가상으로 함께 추모나 추도식을 개최하십시오
- 소셜미디어에서 추도식을 열고 가까운 친구 및 가족들과 공유하십시오.
- 물리적 거리두기 지침이 중단될 때를 대비하여 실제 추도식을 계획하십시오

장례식, 매장 의식, 추도식의 실시간 스트리밍

- 추도식이나 의식을 실시간 스트리밍하는 것이 가능하다면(물리적 거리두기를 실천하는 동시에) 이는 교감과 편안함을 얻는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 경의를 표하는 방식으로 기술을 사용해야 함을 기억하시기 바랍니다. 실시간 스트리밍이나 영상을 이용할 수 있는 경우, 타인과 영상 혹은 실시간 스트리밍을 공유하기 전 친구 및 소중한 사람들의 경계를 존중하고 허락을 받으시기 바랍니다.

상실을 경험한 사람들을 돕기

- 전화, 문자, 이메일, 화상 통화 혹은 소셜미디어를 통해 확인하십시오. 응답하지 않는 경우에도 여러분이 그들을 지지하고 있음을 알 수 있을 것입니다.
- 물어보지 않아도 행동을 취하십시오. 사람들은 종종 위기를 겪고 있을 때 무엇을 요청해야 할지 모릅니다. 사람들을 위해 무엇을 할 수 있을지 창의적으로 생각하십시오. 몸이 아프지 않거나 증상이 없는 경우, 안전한 거리를 유지하면서 음식이나 식료품 가져다주기, 생필품 꾸러미 보내기, 온라인 쇼핑으로 물품 보내기 등이 가능합니다.

지원 요청 및 전문가의 도움

- 사별 서비스를 이용하실 수 있습니다. 다양한 서비스 제공자가 전화 혹은 화상 통화로 서비스를 제공하고 있습니다.
- 교회나 사당에 온라인 서비스 및 지원을 확인하시기 바랍니다.
- 전문적인 도움을 요청할 곳을 알고 싶은 경우, NYC Well에서 슬픔과 상실을 겪고 있는 분들을 위해 지원 및 위탁 서비스를 제공할 수 있습니다. nyc.gov/nycwell을 방문하거나 888-692-9355번으로 전화하시기 바랍니다.

COVID-19에 관한 일반 정보(부정적인 인식을 피하는 방법 등)는 nyc.gov/coronavirus 혹은 cdc.gov/covid19를 방문하시기 바랍니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

4.4.20