

# 큰 슬픔과 상실: 예견된 애도

거의 모든 사람들은 인생에서 언젠가는 상실감을 경험합니다. 큰 슬픔은 보편적인 감정이지만 모든 사람들이 똑같은 방식으로 슬픔을 겪지는 않습니다. 가끔 상실이 발생하기도 전에 상실이 다가오는 것을 볼 수 있습니다. 친구나 가족이 말기 질병으로 고통스러워할 수 있는데 이 경우, 이들이 아직 생존하고 있는데도 애도의 절차를 시작할 수 있습니다. 어떤 의미에서 우리는 죽음을 예상하고 슬퍼하고 있습니다. 이것을 예견된 애도라고 합니다.



## 예견된 애도

예견된 애도는 아이가 대학에 진학하기 전에 느낄 수 있습니다. 어떤 사람들은 직장, 졸업 또는 은퇴와 같은 변화가 있기 전에 예견된 애도를 경험할 수 있습니다. 시력, 청력 또는 이동 능력과 같은 신체 능력을 상실하면 이러한 감정을 야기할 수 있습니다. 하지만 위에서 설명했듯이 예견된 애도를 느끼는 가장 흔한 이유는 가까운 사람이 말기 질환으로 사망하는 것입니다.

가까운 사람의 사망이 임박하면 상실감을 경험할 뿐만 아니라 가족 내에서의 역할 전환과 같은 변화에 직면하게 됩니다. 예를 들어, 연로하신 모친이 돌아가시면 남겨진 부친의 동반자 겸 간병인이 될 수 있습니다. 또한 사별 후 재정적 변화는 긍정적이든 부정적이든 인생에 영향을 줄 수 있습니다. 임종이 다가오면 꿈을 상실하고 이루지 못한 것에 대한 슬픔도 있을 수 있습니다.

**큰 슬픔은 보편적인 감정이지만 모든 사람들이 똑같은 방식으로 슬픔을 겪지는 않습니다.**

예견된 애도에는 다양한 신체적 반응과 감정적 반응이 있을 수 있으며, 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 사회적으로 움츠림
- 외로움
- 수면 문제
- 집중력 부족
- 분노
- 일반적인 피로감
- 상실에 대한 죄책감
- 우울
- 죽음에 대한 집착
- 식욕 부진
- 임종을 앞둔 사람이 나오는 꿈
- 불안감
- 체중 감소

## ★ 스스로를 보살피는 방법

상실을 맞이할 준비를 하는 긍정적인 방법은 다음과 같습니다.

- **도움을 수락** - 다른 사람들도 자신과 같이 예견된 애도를 경험하게 됩니다. 도움이 필요할 때 걱정하지 말고 도움을 청하세요.
- **유대감** - 가까운 사람과 시간을 보낼 때(간병인 또는 방문객으로서), 그 사람과의 유대 관계를 강화하십시오.
- **지원 네트워크를 형성** - 본인의 큰 슬픔을 이해하고 인생에서 어려운 시기를 맞이했을 때 도와줄 사람들과 네트워크를 형성하십시오.
- **상담 받기** - 어떤 사람들에게는 예견된 애도를 끝내고 사별 후 일상 생활에 적응하려 할 때 전문가의 도움이 가장 좋은 방법이 됩니다.

## 💡 다른 사람들을 도와주는 방법

주변 사람들이 상실을 맞이할 준비를 하도록 하는 긍정적인 방법은 다음과 같습니다.

- **솔직하게 대화하기** - 가족 및 가까운 사람들과 상황에 대해 솔직하게 이야기를 나눕니다.
- **문제에 직면하기** - 장기적인 문제, 분노 또는 분쟁을 해결하기 위해 시도하십시오.
- **과거와 미래 바라보기** - 반성과 기억을 통해 슬픔을 느끼는 것만큼 주변 사람들이 미래를 바라보는 시간도 가지도록 하십시오. 애도에는 미래의 성장과 쇄신도 포함될 수 있습니다.

**애도, 상실 및 예견된 애도를 혼자서만 경험할 필요는 없습니다. 어떤 사람들은 힘든 시기에 영적인 위로를 추구하고 종교 집단 속에서 위로와 힘을 얻습니다.**

**특정 유형의 상실을 담당하는 지원 그룹에 참여하여 도움을 받는 사람들이 많습니다. 의사나 면허를 가진 치료사 또는 전문가를 통해 필요에 따라 도움을 받으십시오. 예견된 애도는 실제이지만 전환기를 극복하는 데 도움이 될 지원책이 있습니다.**



**필요한 순간의 위기 지원**

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원  
자료와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 143014-022024 OHC