

COVID-19 사태 중에 사랑하는 이의 죽음 애도하기



귀하와 가까운 사람을 잃은 경우, 그 슬픔을 견디는 것은 힘든 일입니다. 슬픔은 상실에 대한 자연스럽고 정상적인 반응이며 누구에게나 일어날 수 있는 감정입니다. 하지만 COVID-19 사태 중에 맞이한 슬픔은 더욱 견디기 어려울 수 있습니다. 많은 사람들이 예상하지 못했던 사랑하는 사람의 죽음으로 인한 충격을 받고 있습니다. 그리고 우리는 이러한 감정에 대처하는 동안 바로 곁에서 함께 마주하며 서로를 지지해줄 수 없는 경우가 많습니다.

슬픔에 대처하기

슬픔, 충격, 무감각, 분노, 죄책감, 불안 또는 공포는 사랑하는 사람의 죽음 이후에 정상적으로 나타나는 반응입니다. 다음은 귀하가 지금과 같은 불확실한 시기 동안 슬픔을 이겨내는 데 도움이 될 수 있는 방법들입니다.

- **바깥 세상과 연결 상태를 유지하십시오.** 가족과 친구 또는 동료와 전화, 문자 메시지, 이메일 또는 영상 통화를 통해서 연락하십시오.
- **귀하의 감정을 충분히 느끼십시오.** 귀하가 이 시기를 헤쳐나가는 동안 귀하의 감정적인 반응을 모두 충분히 경험할 수 있도록 하십시오.
- **자기 자신을 잘 돌보십시오.** 신체적 위생, 영양 섭취, 운동과 수면을 건강하게 유지하십시오.
- **도움을 받으십시오.** 슬픔과 상실에 대한 온라인 지원 그룹을 찾아보십시오.

기억하십시오. 귀하는 혼자가 아닙니다. 가능한 한 많이 다른 사람과 소통할 수 있는 방법을 찾아보십시오.

슬픔을 겪으면서 서로서로를 지지하기

전통적으로 슬픔을 나누고 장례식 또는 추모식을 하는 것은 사람들이 마음을 추스리는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 COVID-19 사태로 인해서 많은 사람들이 이러한 전통을 유보하고 있습니다. 또한 이러한 행사가 개최되더라도 사회적 거리두기 지침을 지켜야만 합니다. 우리는 과거에 우리가 해오던 방법으로는 더 이상 서로 슬픔을 나눌 수 없습니다. 그러므로 우리는 서로를 지지해줄 수 있는 다른 방법을 찾아야만 합니다.

다음은 도움이 될 수 있는 몇 가지 팁입니다.

- 유명을 달린 사랑하는 사람을 위한 행사를 계획하고 있다면 귀하와 다른 사람들이 집에서 시청할 수 있는 스트리밍 또는 비디오 설치를 요청하십시오. 해당 행사를 주관하는 사람이 아니라면 스트리밍이나 행사 청취 또는 시청이 가능한지 문의해보십시오. 행사 주최자들이 행사 참석을 두려워할 수 있는 어린 자녀가 있는 사람들을 위해 행사를 녹화해줄 수 있는지 물어보십시오.

- 가족과 친구들이 고인에 관한 이야기, 기억과 감정을 나눌 수 있는 가상의 공간 행사를 마련해보십시오.
- COVID-19 사태가 진정된 이후에 사랑하는 사람을 추모할 수 있는 추모식, 기념식 또는 다른 행사를 계획해보십시오. 예를 들어, 행사를 개최하고 싶은 장소들의 유형을 살펴보고 초대할 사람 명단을 작성하고 어떤 이야기를 할 지를 생각해볼 수 있습니다. 이런 계획들을 실행에 옮길 수 있을 때를 대비하고 준비하십시오.
- 사랑하는 사람을 위한 행사 진행이나 추모식을 집에서 할 수 있는 방법을 생각해보십시오. 귀하는 촛불을 켜거나 정원에 기념하는 꽃을 심거나 고인을 추모하는 사진 일기를 만들 수도 있을 것입니다.

이러한 제안들이 함께 모여 추모하는 전통을 대체할 수는 없습니다. 그러나 지금과 같은 어려운 시기에는 사람들이 맞닥뜨린 슬픔에 대한 위안이 될 수 있는 새로운 방법을 찾기 위한 노력해볼 가치가 있습니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 응급 시설 및 응급실 시설에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 202383-042020 OHC