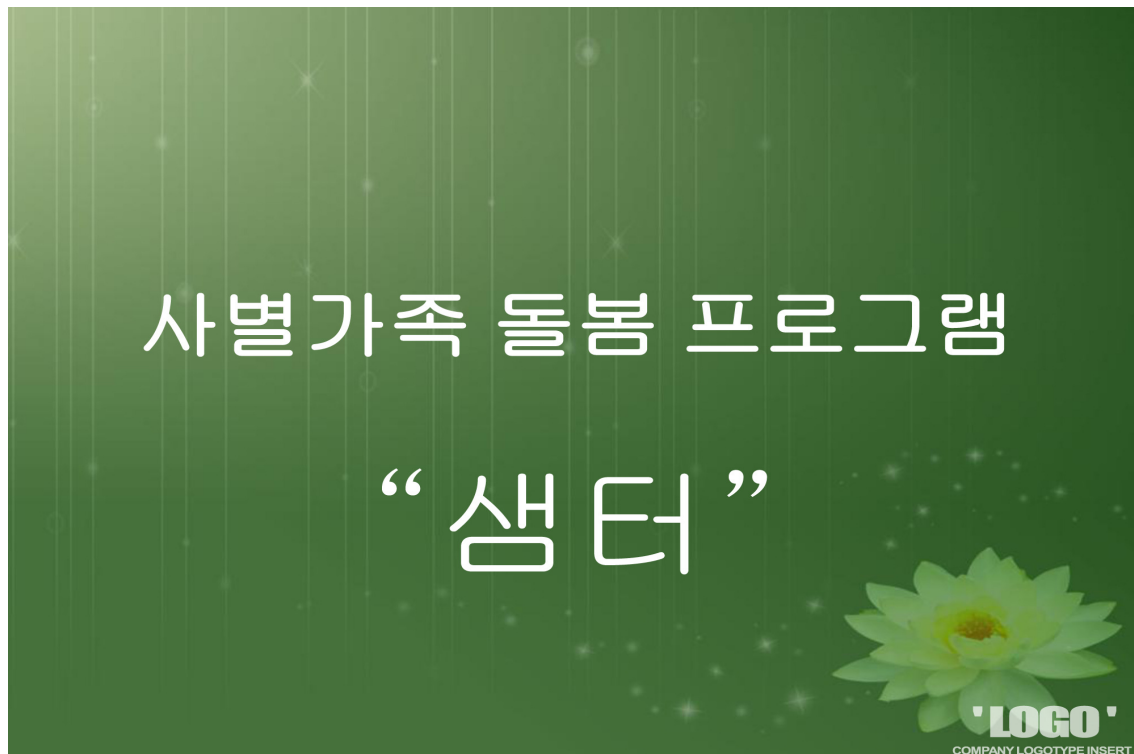


말기암환자 완화의료사업 사별돌봄 프로그램

--- 손영순 모현센터의원

1. 사별가족 돌봄프로그램 “샘터”



4. 사업 추진 내용

- 1) 사별가족들을 돕기 위한 ‘샘터’ 모임은 1990년 2월에 첫 그룹의 모임을 시작하였다. 그 동안 간헐적이고 개인적인 상담을 통한 모임을 통해 요구되고 감지되었던 여러 가지 접근 방법들을 통해 주1회 모임을 10회, 혹은 8회 진행함으로써 현재 ‘샘터 16기’의 모임까지 이루어져 있었다. 1회 8명 ~ 10명 정도의 인원을 원칙으로 하며 10명이 넘을시에는 두 팀으로 진행된다.
- 2) 사별가족들과의 주 1회 모임이 끝나면 즉시 모임을 진행하고 있는 사회복지사, 사회복지사, Grief Counselor가 그 날의 모임에 대해 평가하고 진행 전 과정을 모니터링함으로써 다양한 사별가족들의 요구와 변화에 대처하고 있다.
- 3) 각 개인의 사별의 아픔, 과정, 표현정도가 다르기 때문에 모임 진행 중에 다양한 변수가 작용되며 돌발적인 상황이 발생할 수 밖에 없다. 세 명의 진행 전문가와 프로그램 진행 전문 도우미(각 대안피스트와 정신과 의사)들은 늘 이런 상황에 대처할 능력을 가지고 있고 적극 해결하도록 노력한다.

1. 사업의 필요성

- 1) ‘사별의 고통은 언제 끝날까요?’ 혹은 ‘차라리 따라 죽는 것이 낫겠습니다.’ 라는 말을 지난 수년간 사별가족들로부터 받았다. 산 사람은 다 살게 되어 있다는 오랜 통념은 통념일뿐 사랑하는 사람을 죽음이라는 사건으로 떠나 보내고 살아남아야만 하는 고통은 죽음보다 더 견디기 어려운 고통이며 길고 긴 한숨과 눈물의 여정이 된다.
- 2) 이렇게 남겨진 이들을 돕는 프로그램이 외국에 비해 전무하다시피 한 한국의 현실에서 말기암이나 에이즈로 죽어간 이들의 가족을 돕는 프로그램의 개발과 실행은 호스피스 현장 돌봄자들에게는 당연한 요구이고 의무이다.

4. 사업 추진 내용 (예시 1 : 10주 프로그램)

- session 1 : 오리엔테이션 및 프로그램 성격 소개 - 사별 후 자신의 마음 헤아리기
 session 2 : 고인에 대한 기억 회상하기 - 고인과의 관계 재인식하기
 session 3 : 슬픔에 대하여 표현하기 - 슬픔의 증상을 자각하기
 session 4 : 분노와 화에 대처하기 - 내면의 분노에서 해방하기
 session 5 : 죄책감에 대하여 나누기 - 죄책감을 인정하고 자유로운 삶을 살기
 session 6 : 고인과 함께 했던 시간들에 대해 명상하기 - 상호이해와 진밀감 갖기
 session 7 : 사별 후 변화된 나의 모습에 대해 나누기 - 지점도를 통해 나 만들기
 session 8 : 자연으로 돌아가기 - 온 세상 안에 깃들여 있는 고인을 만나기
 session 9 : 버리고 떠나기 - 먼 훗날 같은 길을 걷게 될 나를 연습하기
 session 10 : 감사하기 - 모임과 동반자와 떠난 이에게 감사의 인사 전하기

2. 사업의 목적

- 1) 질병이나 사고로 사망한 환자의 가족들이 사별로 인한 슬픔과 고통을 건강하게 극복할 수 있도록 돕는다.
- 2) 사별로 인한 충격을 완화시키고 사별의 과정을 겪는 동안 느끼고 견뎌야만 했던 많은 충격과 좌절, 실패의 감정에 대한 치유의 작업을 시도하여 스스로 내면을 바라볼 수 있게 한다.
- 3) 슬픔의 과정과 단계들을 거치는 동안 가족간에 유대관계를 강화, 안락과 조화를 유지하며 자치 죽음이후에 남겨지는 가족간의 반목과 죄책감들을 다루어 더 이상의 갈등과 위험이 재발되지 않도록 돕는다.
- 4) 가족의 위기를 효과적으로 대처하여 정상적으로 재조정된 삶을 살아갈 수 있도록 심리적,사회적인 방법과 전문적인 방법을 통하여 지지한다.
- 5) 사별가족들이 자조그룹을 마련하여 새로운 지지망을 가질 수 있도록 하며 재활을 도모한다.

4. 사업 추진 내용 (예시 2 : 8주 프로그램)

- session 1 : 환영 및 오리엔테이션 - 떠난간 이들을 기억하는 전례
 session 2 : 상실의 시작 - 고인에 대한 기억하기(미술 치료기법)
 session 3 : 상실의 고통 - 슬픔에 대하여(사별 상담가)
 session 4 : 상실의 고통 - 분노(화)에 대하여(무용,동작 치료기법)
 session 5 : 현실과의 화해 - 명상의 시간(사별 상담가)
 session 6 : 회색 과정 - 자아 찾기(산경정신과 의사)
 session 7 : 재출발 - 함께 떠나기(소풍)
 session 8 : 감사하기 - 동반자와 떠난 이에게 감사의 인사 전하기

3. 사업 계획

- 1) 사별 후 심리적인 불안과 독립의 어려움, 사회성의 단절을 경험하는 대상자들과 상실감과 고통으로 힘들어 하는 개인 및 그룹작업을 원하는 이들에게 다양한 방법으로 제공한다.
- 2) 사별가족 중 가장 의미있는 상실자나 고위험군 사별자로 남겨진 가족에게 1주 이내 전화나 메일 소식을 발송하고 기말이나 기념일에 전화 혹은 편지를 통하여 수시로 상담하며 언제라도 개인 상담을 할 수 있도록 한다.
- 3) 혼자 힘든 시간을 견뎌내기 힘든 대상자들의 상황에 따라 8주 혹은 10주의 정기적인 자유 프로그램을 제공한다. 1회의 모임 시간은 정규 3시간이며 정규 프로그램 후 개인 상담이 가능하도록 한다
- 4) 월례 모임을 통하여 정기적인 프로그램에 참석하지 못하는 사별가족들을 초대하여 전례 또는 성찰과 나눔의 시간을 가지며 서로가 지지하는 모임을 형성한다.
- 5) 연례 모임시에는 사별가족들과 환자들과 함께 했던 봉사자들이 초대되며 음악회, 축제, 사별가족들의 자체 프로그램 준비 및 발표를 통하여 결코 이 세상에 사별로 인해 고립되거나 외롭지 않다는 것을 느끼게 하고 항상 동반하는 이가 있다는 것을 알려준다.

4. 사업 추진 내용 (예시 3 : 6주 프로그램)

- 1) 어린이를 위한 사별가족 프로그램 예시 3.(6주 프로그램)
 Session 1 : 프로그램에 대해 소개, 삶과 죽음에 대한 태도들에 대해 나눔
 Session 2 : 현재의 감정들과 사별,사건들에 대해 어떻게 직면할 수 있는가
 Session 3 : 애도(애통,슬픔)를 표현
 Session 4 : 긍정적인 방법안에서 어떻게 기억(추억)들을 표현할 것인가
 Session 5 : 장례를 치르고 헤어지는 인사사를 한다(편지를 쓴다)
 Session 6 : 애도에 직면하고 나눔을 하도록 한다.

2) 애원동들을 잃은 어린이들을 위한 상실 프로그램

4. 사업 추진 내용 (예시 4 : 월례 모임.연례 모임)

- 1) 월례 모임 프로그램
 - ① 서비스 대상자 가정방문과 병동 입원을 통하여 사망한 이들의 가족
 - ② 서비스 내용
Welcoming, 전례 또는 성찰, 비디오 상영 및 나눔, 다과 (필요시 모임 이후에 각 담당자가 사별가족을 개별 면담함)
- 2) 연례 모임
 - ① 서비스 대상자 사별가족과 환자들과 함께 했던 봉사자를 초대
 - ② 서비스 내용
음악회, 축제, 사별가족 자체 프로그램 준비 및 발표

‘샘터’ 8주 프로그램 진행

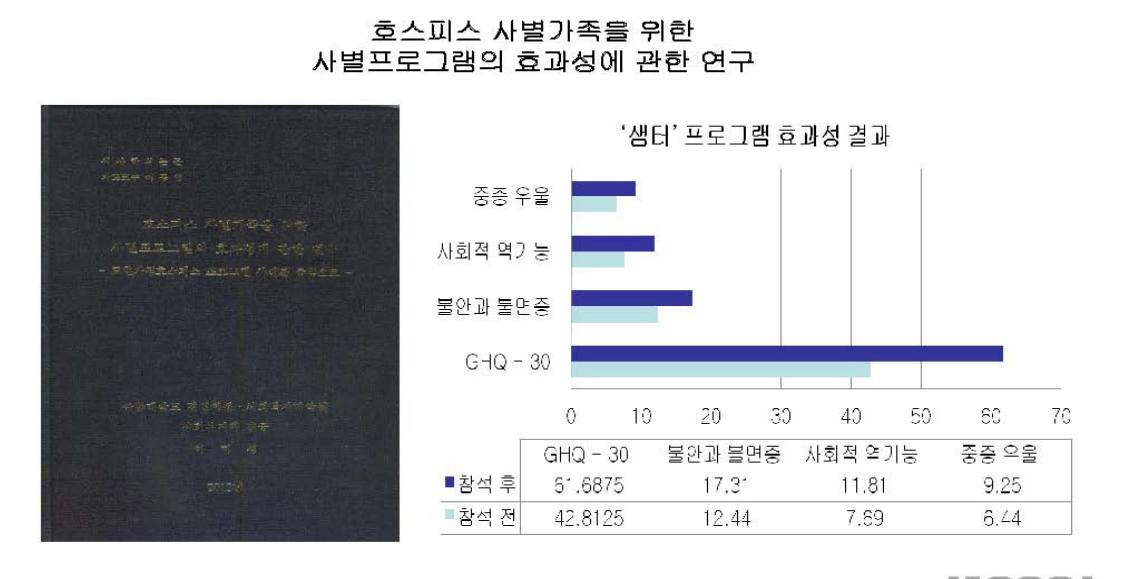
샘터 15기 소책자(내지) 샘터 15기 소책자(표지)



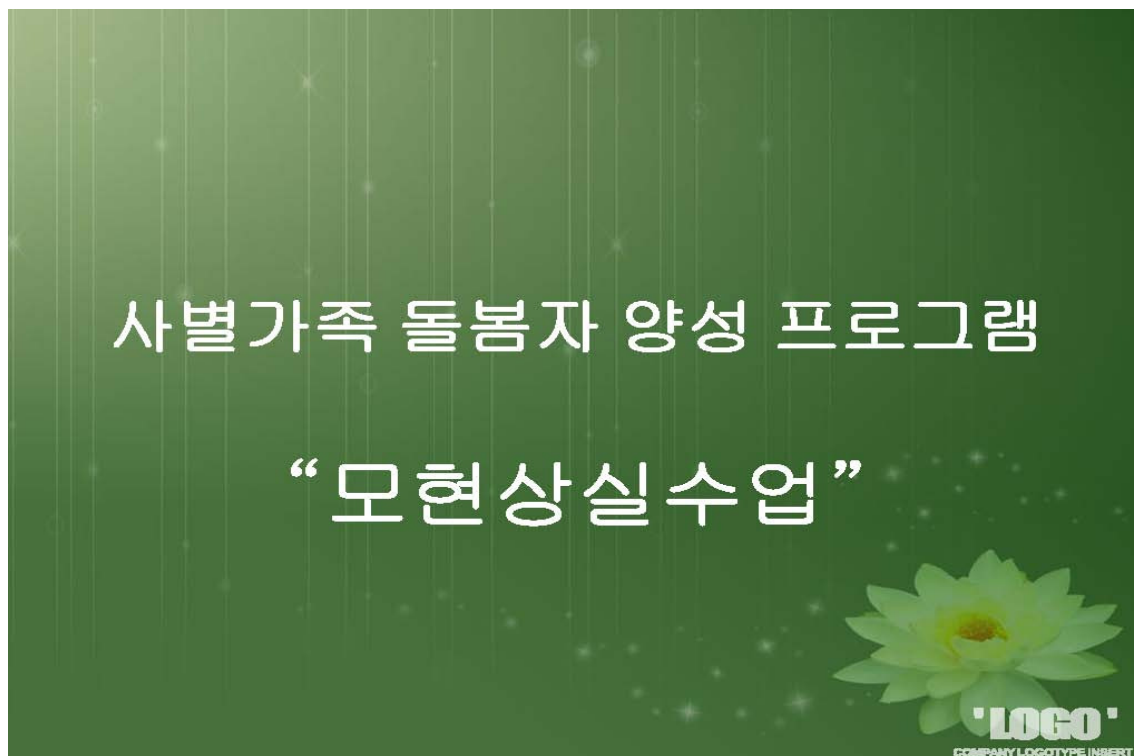
5. 사업 추진 결과

- 1)1990년 이후로 사별가족 돌봄 프로그램 ‘샘터’를 진행하면서 많은 남겨진 가족들이 새로운 사회적 지지자원을 확보하고 인간관계의 재구성성이 이루어졌으며 자조그룹이 형성되어 진심으로 위로받고 지지받는 결과를 가져왔다.
- 2) 이 모임을 진행 후에 ‘샘터’모임을 중심으로 모임을 한 그룹과 그렇지 않은 그룹과의 비교, 사별 모임 참석 전과 모임 후의 변화등을 중심으로 한 논문을 발표하였다. “호스피스 사별가족을 위한 사별 프로그램의 효과성에 관한 연구 - 모현가정호스피스 프로그램 ‘샘터’를 중심으로- 이미경(관동대학교 경영행정, 사회복지대학원 사회복지학 석사 학위 논문)” 참조

사별가족 ‘샘터’프로그램 효과성 분석



2. 사별가족 돌봄자 양성 프로그램 “모현상실수업”



4. 사업 추진 내용

- 1) 사별가족들을 돕기 위한 동반자를 양성하기 위한 프로그램인 ‘모현상실수업’은 2012년 1회 8명, 2회 35명의 동반자를 양성해내었다. 대상자는 각 호스피스 병동에서 환자와 가족들을 만나는 UM, 전담자, 코디네이터, 사회복지사, 간호부장, 팀장과 각 성당에서 임종을 돕는 연례회 간부들이었다.
- 2) 2박 3일 혹은 1주에 2~3시간씩 10주 동안 진행되었으며 각 주의 수업은 이론과 실기를 병행하였다. 향후 워크숍을 통하여 동반 기술을 더 익힌 후에 실습과정과 관찰 과정을 거친 후 동반을 시작하게 된다. 각 과정은 주마다 평가되며 10주 완결 후에 전체 진행자와 테라피스트, 전문가들의 평가가 이뤄지고 있다.

1. 사업의 필요성

- 1) ‘무슨 말을 하면 좋을까?’ 사별을 경험한 사람들의 이웃이나 친척, 혹은 돌봄자들은 적작 어떤 말로 사별자들을 위로해야 좋을지 모른다. 본인은 가장 필요한 위로를 했다고 하지만 사별자들에게는 그 말과 행동이 가장 큰 상처로 다가와 사별과 함께 더 큰 상처를 안게 되고 기존 인간관계마저 단절되는 이중의 아픔을 겪게 된다.
- 2) 이에 호스피스 현장과 사별을 돌보는 사람들에게 사별상실에 대한 기본적인 과정을 이해하고 조금이나마 사별자들을 도울 수 있는 전문적인 프로그램을 개발할 필요성을 절감하게 되었다.

“모현상실수업”

- 1) 대상자 : 사별가족들을 돕기 위한 프로그램 진행자와 프로그램 기획자
 2) 10주 프로그램 과정
 session 1 : 환영 및 오리엔테이션 - 개강 및 수업 진행 방식, 목적, 소개
 각 개인의 죽음 인식 “죽음 앞에 선 인간”
 session 2 : 나의 상실의 슬픔 : 상실 체크리스트를 통한 내이행 작업
 사별가족 이해를 위한 기초작업,
 개인별 상실의 슬픔을 위로하는 전례 참여 및 그룹 나눔
 session 3 : 이론적 배경에 대한 이해
 사별상실의 슬픔을 이해한다.
 사별상실의 슬픔 과정의 단계별 이해와 교양과제로 이해한다.
 사별상실의 슬픔의 종류를 알아본다.
 session 4,5,6 : 상실의 자각, 상실의 고통, 현실과의 화해
 사별상실의 슬픔 고충단계에서 겪게 되는 정서적, 심리적 변화에 대한 이해
 전문테라피 영역의 이론적 이해와 표현작업
 전문테라피 영역을 활용하여 상실의 고충단계에서 진행되는 활동기술 습득

2. 사업의 목적

- 1) 사별동반자들이 우선 자신들의 상실을 먼저 바라보고 상실의 다양성, 상실의 종류 및 상실의 슬픔이 실제 삶에 미치는 영향등에 대해 자세히 알아보도록 돕는다.
- 2) 단계별 변화에 적절한 프로그램을 제공하고 습득하게 함으로서 주변의 사별자들에게 단순한 위로나 아닌 직접적인 도움을 주고 동반을 가능하게 하는 동반자들을 양성하는 데 그 목적이 있다.

“모현상실수업” (계속)

- session 7 : 사회적 지지 자원 활용
 사별가족 동반을 위한 사회적 지원체계를 알아본다
 사회적 자원활용 방법에 대해 알아본다.
 사별가족을 동반하기 위한 상실노트 사용법을 배운다.
 session 8 : 회복과 재출발
 사별상실의 재출발단계에서 겪게 되는 과정의 변화에 대한 이해
 전문 테라피 영역의 이론적 이해와 표현작업
 전문테라피 영역을 활용하여 재출발 단계에서 진행되는 활동기술 습득
 session 9 : 동반 여행
 사별가족과의 만남을 마감하기 위해 필요한 방법론적 접근과 이해
 여행의 의미와 활동방법, 진행내용에 관해 알아본다.
 session 10 : 감사하기
 교육 마침 전례
 사별가족과의 만남에서 클로징이 갖는 의미
 나눔과 환송, 자조 그룹 형성의 기반 마련

5. 사업 추진 결과

- 1) ‘모현상실수업’은 현재 2회 진행하였고 현재 3회기를 진행 계획중이라 성급하게 성과를 이야기할 수는 없으나 1회기 참석자 8명, 2회기 참석자 35명을 대상으로 한 설문 조사에서 만족할 만한 결과를 얻었다.
- 2) 호스피스 기관에서 환자와 사별가족들을 만나는 종사자들은 그들에게 접근할 수 있는 방법들을 습득하였고 이를 현장에서 적극 활용할 수 있게 되었으며 프로그램 적성들을 할 수 있게 되었다.
- 3) 참가한 모든이들은 자신들의 감추어지고 잊혀졌던 상실에 대한 직면을 할 수 있게 되었고 이를 바탕으로 타인의 사별에 민감하게 대처를 할 수 있는 자신감을 얻었다.
- 4) 이런 프로그램의 확산은 호스피스 현장에서뿐만이 아니라 세상 곳곳에서 늘 죽음으로 이별을 경험하는 이들에게 큰 도움이 될 것이다.

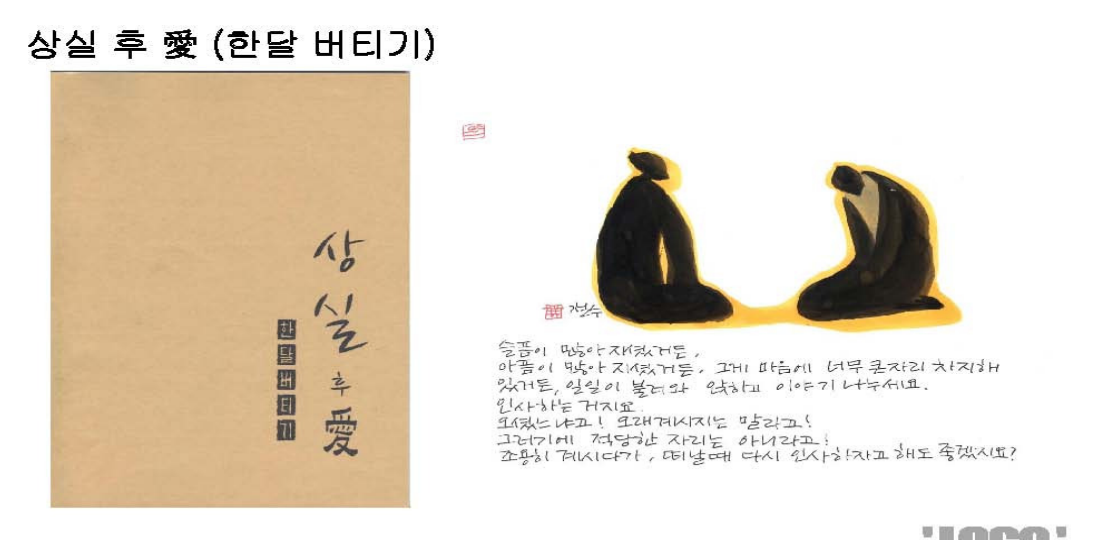
3. 사업 계획

- 1) 2박 3일 혹은 10주간의 프로그램으로 설계하며 총 25~30시간을 기준으로 구성한다.
- 2) 먼저 동반하고자 하는 이들의 상실에 대한 성찰을 하고 사별에 대한 이론 과정을 거친 후에 감정 표현을 위한 다양한 방법론을 통하여 사별가족의 마음을 위로하도록 한다.
- 3) 사별가족들을 동반하여 자조그룹을 형성하는 단계까지 이끌어 주도록 한다.
- 4) 자조그룹을 일일 시점까지 동반하며 슈퍼 비전을 제시한다.

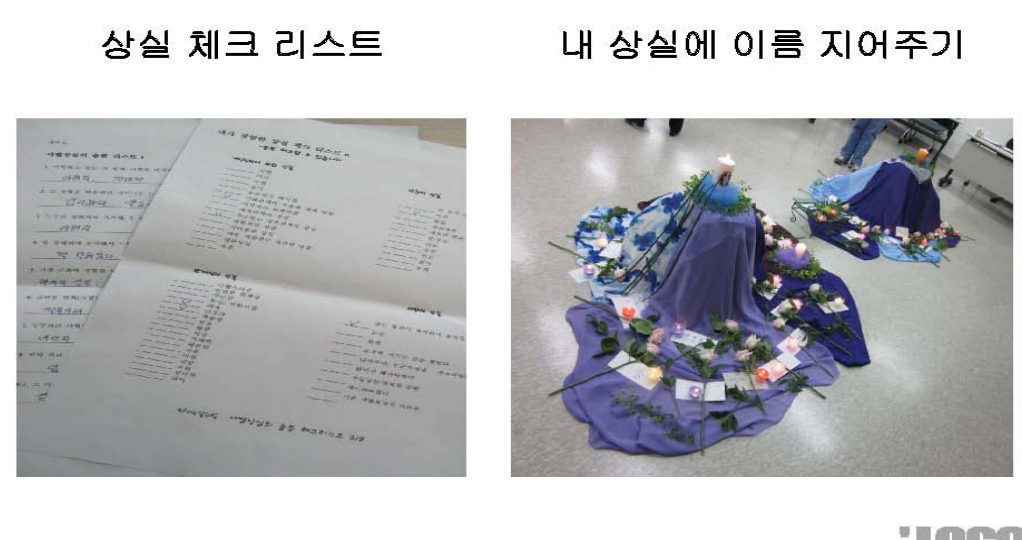
Session 1 : 환영 및 오리엔테이션



사별자와 동반자가 함께 하는 여행



Session 2 : 나의 상실의 슬픔



Session 9 : 소중한 가치 찾기(의미 테라피)

