이 자료는 미국 CDC (Centers for Disease Control and Prevention)에서 제공한 코로나19 시대의 장례서비스에 대한 지침입니다. 2020년은 전 세계가 코로나19로인한 혼란으로 지샌 기간이라고 해도 과언이 아닙니다. 조만간 이 역병은 물러 나겠지만 장례서비스 업무 종사자들에게 크게 참고가 될 것으로 사료되어 소개합니다.[편집자-주]

Centers for Disease Control and Prevention

corona19

개인 및 가족을 위한 장례 지침

(2020년 7월 25일 업데이트)

COVID-19 팬데믹으로 불안과 두려움에 처한 중에 사랑하는 사람을 떠나보내는 일은 황망한 일입니다. 사랑하는 고인을 어떤 방식으로 애도하고 추도할지 결정하는 것은 어려울 것입니다. 이 지침은 COVID-19 팬데믹 중 장의사, 지역사회, 종교 지도자 그리고 다른 사람과 협력하여 장례식과 문상을 계획하고 진행하고자 하는 개인과 가족을 위한 것입니다.

다음 지침을 준수하여 COVID-19 확산 위험을 줄이십시오.

기본 원칙

- 사람들의 접촉 횟수가 많을수록, 서로간의 거리가 가까울 수록(6피트 미만) 그리고 접촉 시간이 길수록 COVID-19 전염 위험이 커집니다.
- 한 지역의 지역사회 감염 수준이 높을수록 COVID-19 확산 위험이 커집니다.
- 마스크 착용은 사회적 거리두기를 실천할 수 없는 경우에 COVID-19 확산의 위험을 낮추는 데 특히 도움이 됩니다.
- 직접 대면 모임을 가질 때는 통풍이 잘 안되는 실내보다는 가능하면 통풍이 좋은 실외 공간 또는 환기가 잘 되는 곳에서 모이도록 하여 COVID-19 확산 위험을 낮춥니다. 실외 모임이 실내 모임보다 안전합니다.
- COVID-19 확산 위험을 낮추기 위해 종교적인 물품(예: 성경책, 헌금통, 주보 등)과 같이 공동으로 사용하는 물건을 공유하지 말아야 합니다.
- 노래나 챈팅에 참여하는 사람 수를 줄입니다. 이러한 행동은 공기 중의 호흡기 바이러스 양을 증가시킬 수 있습니다.
- COVID-19 확산 위험을 낮추기 위해 손 위생을 강화하고 자주 접촉하는 표면과 물체를 청소 및 소독합니다.
- 참석자, 시설 직원, 신도, 성직자, 집례자 사이에 적어도 6피트 거리를 유지하는 사회적 거리두기를 실천하며 소규모의 대면 의식에서 특히 이를 유념합니다.
- COVID-19 고위험군, 특히 고령자나 기저질환이 있는 사람들에게 COVID-19가 퍼지지 않도록 특별 예

방 조치를 취합니다.

모임 및 의식에서 COVID-19가 퍼질 위험은 다음과 같이 가장 낮은 수준에서 가장 높은 수준까지 평가됩니다.

위험성 가장 낮음 : 가상 환경으로만 진행하는 의식과 모임
위험성 다소 있음: 같은 지역(예: 지역사회, 동네, 마을, 카운티) 사람들이 모임. 같이 살지 않는 사람들끼리는 최소 6피트 거리를 유지하고 마스크를 착용함. 물건을 공유하지 않음. 소규모로 실외에서 대면하는 의식 또는 모임
위험성 높음: 인근에 살지 않는 사람들이 모임. 최소 6피트 거리를 유지함. 일부는 마스크를 착용. 물건 공유를 삼가함. 실내나 실외에서 중간 규모로 대면하는 의식 또는 모임.
위험성 가장 높음: 먼 지역에서 온 사람들이 많이 참석함. 최소 6피트 거리 유지가 어려운 실내 등의 공간에서 모임. 마스크를 거의 착용하지 않고 물건을 공유함. 대규모의 대면 의식 또는 모임.

일부 상황에서 사람들이 장례식에 참석한 후 COVID-19에 감염된 경우가 많이 있습니다. COVID-19가 지역사회에 퍼지는 것을 방지하기 위해 고인을 위한 장례식, 문상, 추모식 개최 방식을 바꾸어야 합니다. 이 지침은 사랑하는 사람의 사망을 슬퍼하고 서로 위로하면서 장례를 준비하고 장례식과 문상에 참여하고자 할 때 자신과 다른 사람을 보호하기 위한 전략을 제공합니다. 다음은 그러한 방식의 예입니다.

- 애도 기간에 테크놀러지를 이용하여 가족 및 친지와 가상 연결합니다.
- 사망 직후 열리는 장례식 참석자를 직계 가족과 친한 친구로 제한하고, 사회적 거리두기 지침이 완화되었을 때 추가로 추모식을 갖는 등 장례 방식을 조정하도록 모색합니다.
- 소규모의 직접 대면 의식 진행 시 참석자, 시설 직원, 성직자, 집례자 사이에 적어도 6피트 거리를 두어 사회적 거리두기를 실천합니다.
- 모두의 안전을 보장하기 위해 장례와 관련된 의식을 바꿉니다(예: 고인 시신이나 개인 소지품, 기타 장례 물품을 만지지 않기).
- 집 밖이나 다른 사람 주변에서는 마스크를 착용합니다.

사랑하는 사람을 잃은 슬픔

슬픔은 사랑하는 사람을 잃었을 때 드는 당연한 감정입니다. 사랑하는 사람이 사망했을 때, 가족 친지가 함께 고인의 이야기와 기억을 공유하고 자신의 삶에 고인이 어떤 영향을 미쳤는지 기념하는 것은 중요합니다. COVID-19 팬데믹은 가족 친지가 함께 모여 전통적인 방식으로 애도하는 것에 영향을 미쳤습니다. 이는 고인의 사망 원인이 COVID-19였는지 여부와 관계없이 발생하는 영향입니다.

COVID-19 팬데믹 상황에서는 모임을 주최하는 것이 참여자에게 위험이 될 수 있습니다. 사람들은 가족과 친지가 상을 당했을 때 서로 위로하며 추모할 수 있는 새로운 연결 방식을 모색하고 있습니다. 그리고 COVID-19 관련 제한이 해제된 후, 추가로 추도식을 가질 필요가 있음을 모두 잘 알고 있습니다.

상실감 극복에 도움이 되는 방법

슬픔은 보편적인 감정이지만 슬픔을 느끼는 방식은 모두가 다릅니다. 다음과 같이 사회적 거리두기를 실천하면서 사랑하는 사람을 추모하면 슬픔을 다스리는 데 도움이 될 것입니다.

- 사람들에게 전화를 요청하거나 가족, 친지와 전화 회합을 가져 서로 마음을 나눕니다.
- 가족들과 친구들에게 전화, 화상 채팅, 이메일, 문자 메시지, 사진 공유 앱, 소셜 미디어, 우편을 통해 사연과 사진을 함께 나누어 달라고 요청합니다.
- 가상 추억 앨범, 블로그, 웹페이지 등을 만들어 고인을 추모하고 가족 및 친지에게 자신들의 기억과 이야기를 제공해 주도록 요청합니다.
- 가족과 친지가 각자 집에서 시, 경구, 기도를 선정해 낭독하면서 고인을 추모하는 시간을 계획합니다. 일부 문화권에서는 여러 해에 걸쳐 오랜 애도 기간을 갖기도 하므로 당장은 가상 추모식을 갖고 나중에 직접 만나 추모식을 여는 것으로 그 관행을 유지할 수 있을 것입니다.
- 종교가 있다면 종교 지도자와 교인 등 신앙 공동체에게 영적 도움을 요청합니다. 신앙이 없거나 종교 공동체에 속하지 않은 사람이라면 신뢰할 수 있는 다른 공동체 지도자와 친구에게 도움을 요청할 수 있습니다.
- 전화나 온라인을 통해 제공하는 슬픔 상담 서비스, 지원 그룹 또는 긴급 전화외부 아이콘를 이용합니다. 또는 정신 건강 관련 의료기관의 도움을 모색합니다.
- 슬픔과 상실에 관한 책을 읽어봅니다. 자녀가 있다면 연령에 맞는 책을 함께 읽고 자녀의 감정에 대해 이야기를 나눕니다.
- 꽃나무 심기, 좋아하는 음식 만들기 등 고인과 자신에게 의미있던 활동을 하면서 사랑하는 사람을 추모합니다.
- 스트레스와 불안에 대처하는 방법 및 상실과 슬픔에 관한 CDC 추가 정보를 확인합니다.
-

COVID-19 팬데믹 동안 COVID-19로 사망한 사람의 가족과 가까운 친구들은 다른 사람들의 배척이나 거부 등 낙인찍기를 경험할 수도 있습니다. 낙인은 다른 사람들에 대한 두려움이나 분노를 만들어 모든 사람에게 상처를 줍니다. 평소에 연락하며 지내던 사람이 고인의 가족이나 친지와 연락하는 것을 피하는 경우도 생길 것입니다. 정확한 사실을 확인하고 이를 지역사회, 가족, 친구 등 다른 사람에게 알려주면 COVID-19 관련 낙인을 없애는 데 도움이 될 것입니다.

사회적 거리두기를 실천하면서 장례 준비하기

- 장례식을 계획할 때 장례식장 직원, 묘지 직원, 성직자 또는 집례자와 직접 대면하지 않고 가상 또는 전화 상담으로 대신할 것을 고려합니다.
- 직접 만나야 할 경우 마스크 착용, 사회적 거리두기, 자주 손씻기, 기침이나 재채할 때 가리기 등 나와 타인을 COVID-19에서 보호하기 위한 일상 예방 조치를 지킵니다.
- 몸이 아프거나 COVID-19에 노출되었을 경우, 대면 모임에 참석하지 말아야 합니다. 중증 질환 고위험군에 속하는 사람은 COVID-19 감염자에게 노출될 위험을 고려하여 직접 참석이 필요한지 평가해야 합니다. 본인과 다른 사람 보호를 위해 권장되는 사회적 거리두기와 마스크 착용이 어려울 수 있으므로 참석 결정에 특히 신중해야 합니다.

전통적인 장례식 계획과 다른 방식을 두고 논의하기

- 문화적 또는 종교적 전통, 고인의 장례 희망사항에 대해 가족 및 협력자(장례식장 직원, 성직자 또는 집

례자)들과 상의합니다.

☞ COVID-19 확산 방지 차원에서 잠재적인 우려사항을 파악하고 변경 선택사항을 결정합니다. 안전하게 할 수 있을 때라면 전통 관행을 유지하는 한편 가족과 고인의 요구, 신념에 부합하는 대체 관행이나 새로운 규범이 있는지 파악합니다.

- 사망 직후 열리는 장례식 참석자를 직계 가족과 친한 친구 등 소수로 제한하고, 나중에 사회적 거리두기 지침이 완화되었을 때 추가로 추모식을 갖는 등 장례 방식을 조정하는 것이 가능한지 고려합니다.

☞ 참석해야 하는 사람을 결정할 때, 참석자의 감정이 사회적 거리두기 실천이 어려울 만큼 격한 것은 아닌지 고려합니다(같이 살지 않는 다른 참석자와 적어도 6피트 이상 거리를 유지하기 및 포옹하지 않기).

- 협력자(장례식장 직원, 성직자, 집례자)에게 다음을 제공해 줄 수 있는지 문의합니다.

☞ 온라인 동영상 스트리밍 또는 녹화 동영상으로 제공하는 가상 장례식, 문상, 추도식. 기술 장비, 고속 인터넷 등 가상 참석자의 접속과 함께 장례식 도중 행사에 영향을 줄 수 있는 기술적 어려움에 대한 잠재적 문제를 고려합니다.

☞ 사람을 초대할 수 있는 온라인 방명록 또는 추모 앨범을 만들어 사연, 위로의 말, 사진 등 공유하기

☞ 전통적인 장례식에 생기는 변화와 그것이 필요한 이유에 대해 가족들과 친구들 사이에 공감대를 형성하며 소통하는 방법 등 장례식과 문상 계획에 대해 상세하게 알릴 수 있는 방법 지원 여부

장례식과 문상

가족적 및 문화적 기대는 장례식과 문상을 계획하고 개최하며 참석해야 한다는 압박이 되기도 합니다. COVID-19 팬데믹 동안에는 참여자의 안전을 보호하기 위해 그러한 기대를 완화해야 필요가 있습니다. 참석하는 사람들은 장례식에서 COVID-19에 위험에 지속적으로 노출됩니다. 당시에는 증상이 없거나 COVID-19 감염 사실을 몰랐던 사람이 다른 사람을 감염시킬 수 있습니다.

COVID-19 확산 방지를 위해 장례식과 문상을 다음과 같이 바꿀 것을 고려합니다. 이러한 변화는 장례식장, 묘지 시설, 예배 장소, 개인 주택, 기타 장소를 포함한 모든 환경에서 열리는 행사에 대한 권장사항입니다.

참석자를 직계 가족과 가까운 친구 등 소수로 제한

- 주 및 지방 당국 지침과 주 및 지방외부 아이콘 보건부 지침을 따릅니다.
- 아픈 사람이나 가족 중 환자가 있는 사람 또는 아픈 사람과 밀접 접촉한 사람, 중증 질환 고위험군에 속하는 사람은 COVID-19 감염자에게 노출될 위험을 고려하여 직접 참석의 필요성을 평가해야 합니다. 본인과 다른 사람의 보호를 위해 권장되는 사회적 거리두기와 마스크 착용이 어려울 수 있으므로 특히 신중해야 합니다.
- 다른 지역이나 COVID-19가 널리 퍼진 지역에서 오는 참석자 수를 제한합니다.
- 전화나 온라인(실시간 또는 녹음) 등 가족과 친지가 참여할 수 있는 다른 방법을 모색합니다.

사회적 거리두기와 일상적인 예방 조치 실천

- 상황과 전통이 허용하는 한 통풍이 잘되는 넓은 공간이나 야외에서 장례식과 모임을 열 것을 고려합니다.

- 같은 집에 살지 않는 참석자들은 서로 최소 6피트 떨어지도록 좌석을 배치합니다.
- 같은 집에 살지 않는 참석자들은 서로 간에 6피트(2미터) 이상 거리를 유지하고, 같이 살지 않는 사람과 대화할 때는 마스크를 착용해야 합니다.
- 같은 집에 사는 사람끼리는 포옹, 손 잡기, 가까이 앉기 등 전형적인 방법으로 서로를 위로할 수 있습니다.
- 참석자는 같은 집에 살지 않는 사람과 손을 잡거나 악수, 포옹, 키스하는 대신 목례, 몸을 굽혀 절하기, 손 흔들기로 인사해야 합니다.
- 참석자들이 실내에서 서로 가까이 있을 때에는, 바이러스가 있을 수 있는 호흡기 비말을 생성하는 활동(예: 노래 또는 기도)에 참여하는 사람 수를 제한하는 것이 좋습니다. 참석자가 노래를 하거나 기도를 하기로 선택할 경우 마스크를 착용하고 사람들과의 거리를 6피트 이상으로 늘리도록 권장합니다.
- 모든 참석자는 손 자주 씻기, 기침과 재채기 예절 지키기 등 COVID-19로부터 자신과 다른 사람을 보호하기 위한 일상적 예방 조치를 실천해야 합니다.
-

전통 의례나 관행 변화 모색하기

모든 장례식 참석자와 관련자를 보호하는 데 필요한 모든 잠재적 변화에 대해 장례식장 대표, 성직자 또는 집례자와 가족이 상의합니다. 다음 내용 중 본인과 가족, 친지가 받아들일 수 있는 새로운 방법이나 대안을 선택할 것을 고려합니다.

- 묘지 곁 예식만을 개최합니다.
- 다음과 같이 서로 다른 집에 사는 사람들이 밀접 접촉하거나 물건을 공유하는 장례 관행을 바꾸거나 배제합니다.

☞ 교회와 묘지 사이를 이동할 때 자동차나 리무진을 같이 타는 것
☞ 장례식 후 참석자에게 음식을 제공하는 것
☞ 성직자 및 종교 지도자와 상의하여 종교 의식을 변경합니다.

특정 종교 의식이나 묘지까지 자동차 함께 타기, 음식 나누기 등 일부 의식이 고인의 가족과 친지들에게 필수적인 것이라면 이에 대한 수정안을 고려합니다.

- 종교 예식 중에 성직자와 참석자가 사용하는 예배 용품, 기도서, 공유/전달하는 물건 등 물건의 공유를 제한합니다.
- 같은 집에 사는 가족이 한 차량을 이용하게 합니다. 장례식 중 이동이 필요할 때, 다른 가족이 같은 차량을 이용하는 것을 피합니다. 필요한 경우 창문을 열거나 외기 순환 모드에서 에어컨을 사용하여 환기를 강화합니다.
- 리셉션에서 음식을 제공하는 경우 포트럭, 뷔페, 가정식 식사 대신 미리 포장한 개별 도시락이나 포장 음식을 준비합니다. 음식과 식기류를 공유하지 말아야 합니다.

일부 문화권에서는 슬픔에 빠진 가족에게 음식이나 선물을 가져 오는 것이 돌봄과 걱정을 표현하는 중요한 방법입니다. COVID-19 팬데믹 동안, 직접적인 교류가 아닌 방식으로 마음을 표현할 방법을 모색합니다. 서로간에 6피트 이상 거리를 유지하면서 애도하는 가족에게 음식이나 선물을 전달하거나, 선물을 우편으로 배송하거나, 음식 배달 상품권을 보내는 방법을 고려합니다.

염하기 전에 고인 시신에 손대지 말 것

고별 과정과 관련하여 다양한 문화 전통이 있으며, 염하기 전에 고인 시신을 만지는 문화 풍습도 있습니다. 우리는 지금 COVID-19 확산 방식에 대해서 전부 알지 못하지만, 고인이 COVID-19 확진 또는 의심자인 경우 염을 완료하기 전에 그 시신을 만지면 COVID-19에 전염될 가능성이 있습니다. 염이 완료되면 손잡기나 포옹으로 바이러스가 옮을 가능성이 줄어들 것입니다.

다음과 같이 자신을 보호하기 위한 조치를 취합니다.

- COVID-19 의심 또는 확진 환자인 고인의 시신을 염하기 전 또는 염하는 중에 고인의 몸을 만지거나, 포옹, 키스하지 않도록 합니다. 고인의 가족이 COVID-19 중증 질환 고위험군에 속하는 경우 특히 더 주의해야 합니다.
- 시신에 접촉한 후 20초 이상 비누와 물로 손을 씻습니다. 비누와 물이 없는 경우에는 60% 알코올(또는 그 이상)을 함유한 손 소독제를 사용합니다.
-

고인의 시신을 만지는 의식에 관한 예방 조치

고인이 COVID-19 확진자 또는 의심자인 경우 가급적 염하기 전후와 도중에 시신 세척, 감싸기, 키스를 피합니다. 이러한 활동에 참여하는 것이 종교적 또는 문화적으로 중요한 관행이라면 예방 조치를 취해야 합니다.

- 문화 및 종교 지도자, 장례식장 직원과 협력하여 최대한 노출을 줄이는 방법을 모색합니다.
- COVID-19 중증 질환 고위험군에 속하는 사람과 그 가족은 이러한 활동에 참여하지 말아야 합니다.
- 이러한 활동을 수행하는 사람은 일회용 장갑(니트릴, 라텍스, 고무)을 착용해야 합니다. 일회용 방수 격리 방호복, 안면 보호구나 보안경, 마스크 등 추가 보호 장비가 필요할 수도 있습니다(예: 유액이 튀는 것이 예상되는 경우).
- 시신을 염습한 후에는 장갑(사용한 경우, 다른 보호 장비도)을 안전하게 벗어서 폐기합니다. 즉시 비누와 물로 20초 이상 손 씻기합니다. 비누와 물을 사용할 수 없으면 60% 알코올(또는 그 이상)을 함유한 손 소독제를 사용합니다. 가능한 대로 신속하게 샤워합니다.
- 시신을 염하는 동안 방호복을 착용하지 않았다면, 가능한 한 가장 따뜻한 물 온도로 옷을 세탁하고 완전히 말립니다.
- 시신이나 관에서 개인 소지품(예: 결혼 반지)을 빼낼 경우, 그 품목을 세척 및 소독외부 아이콘하고 바로 손을 씻습니다.

유족의 유품을 안전하게 수거하기

원하는 경우, 집이 아닌 곳(예컨대, 병원 등)에서 COVID-19로 사망하신 분들의 유품은 유족들께서 돌려받으실 수 있습니다. 지역 법규에 따라, 유족들께서는 이 유품들을 장례식장이나 의료시설에서 찾아가실 수 있습니다.

유족의 유품을 다룰 때에는 장갑을 착용하고 손 위생을 실천해야 합니다. 또한 유품의 종류에 따라(전자장치 등), 물품을 취급할 때 가정용 물품 세척 및 살균 지침을 준수해야 합니다.

장례식 준비

- COVID-19는 장례를 매장으로 할 지 또는 화장으로 할 지 결정하는 데 영향을 미치지 않습니다. 고인의 가족과 친지의 바람을 존중해야 합니다.
- **일반적으로 COVID-19 때문에 장례식이나 문상을 지연할 필요는 없습니다. 그러나 기존 관행에 대해서는 일부 변경사항이 필요할 수 있습니다.** 유족들은 장의업체의 밀린 업무로 인해 장례식 시기를 조정해야 할 수도 있습니다.
- COVID-19는 새로운 질병이며, 우리는 그 전염 방식에 대해 아직 알아가고 있는 중입니다. 고별식 준비를 마친 COVID-19 의심자 또는 확진자인 고인의 시신이 있는 방에서 장례식과 문상을 가지는 것에 관한 위험성은 현재까지 알려진 바가 없습니다.
- 장례식과 문상을 계획하고 진행할 때에는 무증상자를 포함해 참석자 사이에 COVID-19 확산이 생기지 않도록 예방 조치를 취합니다.

슬픔과 상실

COVID-19 팬데믹 기간 동안 많은 사람들이 애도를 경험하고 있습니다. 애도는 재난이나 기타 외상적 사건 중 또는 후에 손실에 대한 정상적인 반응입니다. 애도는 인명 손실에 대한 반응 뿐 아니라 우리에게 편안함과 안정감을 주는 일상 활동과 일상 생활 방식의 급격한 변화에 대한 반응으로 일어날 수 있습니다. 일반적인 애도 반응은 다음과 같습니다.

- 충격, 불신 또는 거부
- 불안
- 고통
- 분노
- 장시간 동안의 슬픔
- 수면 상실과 식욕 상실

일부 사람들은 재난 또는 대규모 비상 사태 동안 여러 번에 걸친 상실을 경험할 수 있습니다. COVID-19 팬데믹으로 인해 사랑하는 사람이 사망할 때 함께 하지 못하거나 누군가의 죽음을 가족이나 친구와 함께 직접 애도하지 못할 수 있습니다. 다른 종류의 상실에는 실업, 또는 충분한 돈을 벌지 못함, 지원 서비스의 손실 또는 감소, 기타 생활 방식의 변화가 포함됩니다. 이러한 상실은 동시에 발생할 수 있으며, 이는 애도가 복잡하거나 길어지고 개인의 적응, 치유 및 회복 능력을 지연시킬 수 있습니다.

사람들이 애도에 대처하는 방법은 서로 다릅니다. 상실을 다루는 데 도움이 필요한 경우, 다음과 같은 자원을 이용할 수 있습니다.

COVID-19 팬데믹 기간 중에 사랑하는 사람이 사망한 경우

COVID-19 팬데믹과 관련된 두려움과 불안에 대처하면서 사랑하는 사람의 상실을 애도하는 것은 특히 격한 감정을 유발할 수 있습니다. 사회적 거리두기, “자택 대기 명령", 개인 모임의 규모 제한으로 인해 그 사람의 사망 원인이 COVID-19와의 관련성 여부에 관계 없이 전통적인 장례식 서비스를 포함하여 친구와 가족

이 모여 애도할 수 있는 방식이 변했습니다. 그러나 이러한 유형의 예방 전략은 COVID-19의 확산을 늦추는 데 중요합니다.

사랑하는 사람의 사망 이후 애도를 대처하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- 다른 사람과 소통합니다

☞ 사람들에게 전화를 요청하거나 가족, 친지와 전화 회합을 가져 서로 마음을 나눕니다.

☞ 가족들과 친구들에게 우편, 이메일, 전화, 화상 채팅, 또는 서로 이야기를 나눌 수 있는 앱, 소셜 미디어(예: 그룹 채팅, 그룹 문자 메시지, Facebook)를 통해 사연과 사진을 함께 나누어 달라고 요청합니다.

가족과 친지가 각자 집에서 시, 경구, 기도를 선정해 낭독하면서 고인을 추모하는 날짜와 시간을 계획합니다.

- 추억이나 의식을 만듭니다

☞ 가상 추억 앨범, 블로그, 웹페이지 등을 만들어 고인을 추모하고 가족 및 친지에게 자신들의 기억과 이야기를 제공해 주도록 요청합니다.

☞ 나무 심기, 좋아하는 음식 만들기 등 사랑했던 고인과 자신에게 의미있던 활동에 참여합니다.

- 다른 사람에게 도움을 요청합니다

☞ 특히 전화나 온라인을 통해 제공될 수 있는 애도 상담이나 정신 건강 서비스, 지원 그룹 또는 핫라인을 찾습니다.

☞ 종교가 있다면 종교 지도자와 교인 등 신앙 공동체에게 영적 도움을 요청합니다.

☞ 신뢰할 수 있는 다른 공동체 지도자와 친구에게 도움을 요청합니다.

COVID-19 팬데믹 동안 COVID-19로 사망한 사람의 가족과 가까운 친구들은 다른 사람들의 배척이나 거부 등 낙인을 경험할 수도 있습니다. 낙인은 다른 사람들에 대한 두려움이나 분노를 만들어 모든 사람에게 상처를 줍니다. 평소에 연락하며 지내던 사람이 고인의 가족이나 친지와 연락하는 것을 피하는 경우도 생길 것입니다. 정확한 사실을 알고 이를 지역사회, 가족, 친구 등 다른 사람에게 알려주면 COVID-19 관련 낙인을 없애는 데 도움이 될 것입니다.

다른 종류의 상실이나 변화로 고통을 느끼는 경우

COVID-19 팬데믹 기간 동안, 실직이나, 친구, 가족, 또는 종교 단체와의 개인 만남을 가질 수 없게 되거나, 또는 특별 행사나 이정표(예: 졸업, 결혼식, 휴가)를 갖지 못하거나, 편안함을 주는 일상 활동이나 생활 방식에 급격한 변화를 경험함으로 인해 애도를 느낄 수 있습니다. 죽음만큼 중요해 보이지 않는 일에 대해 애도하는 것에 대해 죄책감을 느낄 수도 있습니다. 애도는 보편적인 감정입니다. 애도에 대한 옳고 그른 방법은 없으며 모든 상실은 중요한 것입니다.

다음은 애도감에 대처할 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- 상실이나 애도감을 인정합니다.

☞ 애도를 표현할 방법을 찾습니다. 미술, 정원 가꾸기, 글쓰기, 친구나 가족과 이야기하기, 요리, 음악, 원예나 기타 다른 창조적인 활동을 통해 애도를 표현하고 위안을 찾는 사람들이 있습니다.

- 고인을 대신해 사랑하는 사람들과 연락을 유지하기 위해 일상 생활에서 새로운 의식을 개발하는 것을 고려합니다.

☞ 다른 사람과 함께 사는 사람은 보드 게임이나 실외에서 함께 운동하는 것을 고려할 수 있습니다.

☞ 혼자 살고 있거나 가족과 떨어져 있는 사람들은 가상 게임을 함께 할 수 있는 전화와 앱을 통해 상호 작용하는 것을 고려할 수 있습니다.

- 미래의 상실이 걱정된다면 현재에 머물도록 노력하고 지금 현재 통제할 수 있는 삶의 측면에 집중합니다.

어린이들이 애도에 대처할 수 있도록 돕기

어린이는 어른과 다른 방식으로 애도를 표현pdf 아이콘외부 아이콘할 수 있습니다. 아이들은 특히 사랑하는 사람의 죽음을 이해하고 대처하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 때때로 아이들은 슬퍼 보이고 고인이 그립다고 이야기하거나 반항을 합니다. 친구와 놀고, 평소처럼 활동을 하는 경우도 있습니다. COVID-19 확산을 제한하기 위해 취한 조치의 결과로 학교에 가거나 친구와 노는 등의 일상적인 활동의 상실에 대해 애도할 수도 있습니다. 부모 및 다른 보호자는 아이들이 애도를 다룰 수 있도록 중요한 역할을 합니다.

애도를 겪고 있는 자녀를 도우려면:

- 질문을 통해 자녀의 감정 상태를 파악하고 사건에 대해 어떻게 인식하고 있는지를 더 잘 이해합니다.
- 아이들이 생각이나 감정을 창의적으로 말하거나 표현할 수 있도록 시간을 주어 애도할 수 있게 합니다.
- 연령 및 발달에 적합한 답변을 제공합니다.
- 자녀와 함께 차분하게 대처하는 전략을 연습합니다.
- 스스로를 잘 돌보고 자녀에게 대처 전략의 본보기가 됩니다.
- 가능한 한 일상을 유지합니다.
- 책읽기, 색칠 놀이나 기타 자녀가 좋아하는 활동을 하면서 자녀와 함께 시간을 보냅니다.

자녀에게 추가 지원이 필요할 수 있다는 징후에는 행동 변화(예: 반항, 일상 활동에 무관심, 식습관 이나 수면 습관의 변화, 지속적인 불안, 슬픔 또는 우울증)가 포함됩니다. 문제가 되는 반응이 너무 오래 지속되거나 학교 생활이나 친구 또는 가족과의 관계를 방해하거나 자녀가 잘 지내고 있는지에 대해 확신이 서지 않거나 걱정이 되는 경우 자녀의 담당 의사와 상담하세요.