




최종 발표 (1)

👤 소유자	 H4R1B0
☰ 태그	
🕒 생성 일시	@2023년 10월 6일 오전 9:02

! 대상은 샤이니 “종현님” ▼ 발표용 시연 시나리오

0 사전 준비 사항 → 끝낸 부분은 지우기

- ✓ ~~더미데이터 → ID는 박포도꺼~~
- ✓ ~~종현의 방 만들어두기~~
 - ✓ ~~방 이름 종현 이름 말고, 별명으로 설정해두기?~~
 - ✓ ~~집 이름도 그냥 김주아 말고 다른걸로 해줘... 차라리 김조아 아니면 버섯콩야로 해줘...~~
- ✓ ~~방 데이터~~
 - ✓ ~~사진 가능하면 인스타 사진도 좀 추가해주시죠... 기사사진말고...~~
 - ✓ ~~라디오 10초짜리 음성 → 비슷하다는 걸 보여줘야 하니까 업로드 보여주면서 잠깐 들려줄 예정~~
- ✓ ~~서재 데이터~~
 - ✓ ~~종현을 향한 편지 리스트(눌러서 안 확인해볼 내용은 그냥 제목만 그럴싸하게 해두기)~~
 - ✓ ~~편지 리스트에 채워둘 내용~~
 - 종현 라디오 멘트들 (푸른밤 종현 마지막 멘트 리스트(MM 저장소 확인))
 - 종현이 남긴 편지들
 - 종현에게 남긴 편지들

☐ 현화 데이터

☒ 셔이초 교사

☒ 세월호

☐ 개인적 사례(좀 보편적으로 작성하기)

- ex. 떠나간 노수혁을 그리워하며,,,

☐ 보이스메일 데이터(골목길)

☐ 종현을 그리워/추억하는 내용의 보이스 메일 남기기 → 난 요즘 벌써 캐롤을 들어. 크리스마스가 다가온다는 건 오래간만에 종현이를 추억할 날도 다가오고 있다는거겠지.

☒ 음성 28초부터 ~~짜르가~~

1 비로그인 메인 페이지 / 튜토리얼 페이지(시간 없으면 튜토리얼 제외)

- 로그인 진행
 - 종현에 대해 언급하면서,
 - → 비로그인 페이지 보여줘야 해서 로그인부터 진행해야 함.
 - 자동 로그인 설정. 로그인 버튼으로 바로 로그인 진행
 - 로그인 안되는 경우에는 탭으로 화면 바로 넘기기

- 집 페이지로 이동

2 집 페이지 / 방 페이지

- 최초 집 접속
 - 3개의 공간이 주어진다는 언급
- 약간의 화면 확인할 시간을 주고 빈 방 눌러서 직접 등록할 수 있다는 점 보여주기?
- 2번 방 클릭해서 종현님 방 접근
 - 액자 클릭
 - 내가 쌓아둔 종현 님과의 추억 확인

- 전화기 클릭 - 파일 업로드 접속
 - 종현 라디오 오디오(10초 정도 짜리로 준비) 업로드하고 화면에서 미리 듣기 재생
 - 버튼 눌러서 업로드
- 라디오 클릭
 - 리스트 확인
 - AI로 학습된 음성 듣기
 - (카테고리들 중 어떤 것을 들을 것인가?)
 - 실제로는 데이터 학습에 시간이 걸린다는 점 언급
- 서재 페이지로 이동

3 서재 페이지

- 책상 위 편지를 클릭해 편지 작성
 - 편지 오브젝트 클릭이 힘들 수 있으니 익숙해지게 연습 많이 해두기
 - 내용
 - 제목: 2016년 10월 6일의 종현이의 푸른밤.
 - 내용: MM에 올린 10월 6일 클로징멘트
- 골목길 페이지로 이동

4 골목길 페이지

- [은성/지원/수혁/지영/포도 아무나 상관없]이가 남겨놓은 음성 듣기
 - 종현의 기일인 12월 18일이 얼마 남지 않았다는 내용?
 - 아무튼 종현을 같이 그리워하는 내용 추가

5 검색 페이지

- [추가할지 말지 얘기 나눠보기] 추가한다면,
 - 1) 은성이 페이지 방문해서 은성의 방 구경?

- **헌화 페이지로 이동**

최종 발표 준비

그 사람이 떠난 게 아직도 믿기지 않아요 : 복합성 애도에 대하여

[정신의학신문 : 나종호 정신건강의학과 의사] 여느 때처럼 할아버지는 긴 산발의 머리를 하고, 야구 모자를 쓴 채, 환자 대기실에서 앉아있었다. 내가 그의 이름을 부르자, 그는 일어나며 주섬주섬 옆 자리에 놓아두었던

<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=30604>



1. 상실을 현실로 받아들이기

- 사랑하는 사람의 죽음을 이성적, 감정적으로 받아들이는 시기입니다.
- 상실을 받아들이는 것에 대한 회피, 부정하고자 하는 것이 일반적인 반응입니다. 그러나 오랜 기간 과도한 회피는 애도의 진행과 회복에 방해가 될 수 있습니다.

2. 상실로 인한 고통을 충분히 경험하기

- 애도의 과정에서 수반되는 고통을 오롯이 겪어내는 것입니다.
- 고통을 억누르려고 하면 신체적 통증, 과도한 음주, 약물 사용 등 부적응적인 방식이 나타날 수 있습니다.
- 심적 고통에 직면하여 안전하고 지지적인 환경에서 건강하게 표현하고 충분히 겪어낼 때 건강한 회복이 시작됩니다.

3. 고인이 없는 환경에 적응하기

- 고인이 없는 새로운 환경에 적응하는 것을 의미하며, 이는 일상생활과 같은 외적 환경 뿐 아니라 내적·영적 차원에서의 적응도 포함합니다.
- 고인이 생전에 해왔던 역할들을 감당하게 되면서 원망이나 그리움이 질어질 수 있으며 스스로가 아무것도 할 수 없는 사람처럼 느껴질 수 있습니다.
- 새로운 역할을 해내고 고인이 없는 세상에 적응하기 위해 주변의 다양한 자원과 적응적인 대응전략을 개발하고 잘 활용해야 합니다.

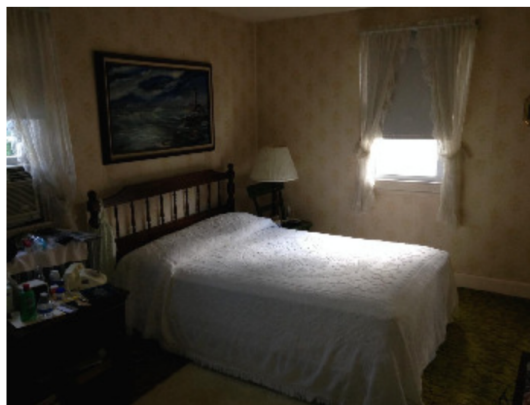
4. 고인과의 관계를 재배치하고 자신의 삶을 이어나가기

- 애도는 고인에 대한 사랑과 기억을 끊어내는 것이 아니라 오히려 고인을 온전하게 기억하고 마음속에 재배치함으로써 고인에 대한 기억을 간직한 채 살아가는 것입니다.
- 고인이 없는 삶 속에서도 자신과 사랑하는 사람들, 즐거운 활동에 대한 긍정적인 감정을 유지하는 것입니다.

사랑하는 사람을 잃는 슬픔은 아마 우리가 삶에서 경험할 수 있는 가장 큰 슬픔 중에 하나일 것이다. 그리고 그 과정 속에서 겪는 애도 과정(grief)은 매우 자연스러운 반응이다. 하지만, 상실을 경험한 소수의 사람들은 사랑하는 사람의 죽음을 받아들이지 못하고 지속적인 애도 현상을 보인다. 이를 연구자들은 '복합성 애도(complicated grief)' 또는 '지속적 애도 장애(prolonged grief disorder)'라 명명했다.

“아침에 눈을 뜨면, 딸아이 방으로 가요. 그리고 아이의 이름을 불러요. 잘 지내니? 엄마는 잘 지내.”

사랑하는 딸을 꽃다운 이십 대의 나이에 암으로 떠나보낸 그녀는 오 년이 지난 지금까지도 딸의 방을 정리하지 못했다고 했다. 그녀는 아직도 딸의 죽음이 "어제 일어난 일 같아요"라고 말하곤 했다. 그런 그녀의 하루 일과는 딸의 방에 들어서 인사를 하는 것으로 시작했다. 그녀는 지금까지도 딸의 임종을 매일 떠올린다고 했다.



사랑하는 딸을 암으로 잃은 그녀는, 수년이 지나도록 딸의 방을 정리하지 못했다고 말했다. (출처_Flickr)

흔히 사람들은 애도를 여행에 비유하여 생각하는 경우가 많다. 여행을 떠났다가 일정 시간이 지나고, 감정이 가라앉고 생각이 정리된 후에 제자리로 돌아와서 일상생활을 영위하는. 하지만 실은 애도란 완전히 다른 시작을 의미한다. 어떤 것도 그 사람을 잃은 나를 그 사람을 잃기 전의 나로 돌아가게 만들지는 못한다. 사랑하는 사람을 잃은 후의 애도 과정은 그렇게 새로운 나를 만나고, 고인(故人)과의 새로운 관계를 정립하는 과정이 되어간다. 중요한 것은, 사랑하는 사람을 잃은 후에도 내 삶이 풍요롭고 만족스러울 수 있다는 것을 알아가는 과정이다. 내가 복합성 애도 치료를 배운 복합성 애도 연구의 어머니와도 같은 캐서린 셰어(Katherine Shear) 박사는 이렇게 말하곤 한다. "애도는 상실 후, 사랑의 다른 형태일 뿐 (Grief is the form love takes when someone we love dies)"이라고.



복합성 애도를 경험하는 사람이 현실을 수용하고, 사랑하는 이와 관계를 재정립하고, 미래에 대해 긍정적인 청사진을 그릴 수 있도록, 즉 통합된 애도 (integrated grief) 의 단계로 나아갈 수 있도록 돕는 것이다.

참고문헌

Zisook S, Shear MK, Reynolds CF, et al. Treatment of complicated grief in survivors of suicide loss: A HEAL report. J Clin Psychiatry. 2018 Mar/Apr;79(2):17m11592.

Shear MK, Reynolds CF III, Simon NM, et al. Optimizing Treatment of Complicated Grief: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry. 2016;73(7):685-694.

1. 상실과 관련된 감정이나 생각을 주변 사람들과 나누기

예견된 슬픔을 경험하는 동안 우리는 혼란하고 복잡한 마음을 타인과 나누기보다는 내면으로 침잠하며 고립되고 위축된 모습을 보이기 쉽습니다. 그리고 지금 자신이 경험하는 감정이 보편적이지 않으며 타인이 쉽게 이해할 수 없다고 생각합니다.

그러나 가깝고 신뢰할 수 있는 사람들과 마음을 나눌 때 공감과 위로를 받을 수 있으며, 타인의 이야기를 통해 자신의 상황과 마음을 객관적인 관점에서 바라보고 새로운 통찰을 얻을 수 있습니다. 무엇보다 내가 혼자가 아니며 내 이야기를 들어 주는 사람이 있다는 사실을 깨닫는 것만으로도 큰 힘이 될 수 있습니다.

2. 나의 감정과 생각을 정리하기

실타래처럼 엉켜 있는 복잡한 마음과 생각에 이름을 붙이고 명확하게 하는 연습을 해 보는 것은 어떨까요? 일기를 쓰거나 명상, 산책 등을 통해 가만히 내면을 들여다보고 ‘지금, 여기(here & now)’에 집중하면서 내가 느끼는 감정과 생각, 신체의 감각이 무엇인지 살펴보고, 그것을 온전히 받아들이고 처리할 수 있도록 몸과 마음의 공간을 허락해 주는 것이 도움이 됩니다.

보고싶어도 볼 수 없는 얼굴,

듣고싶어도 들을 수 없는 목소리

우리의 일상에서 사랑하는 사람을 잃는 슬픔은 아마 우리가 삶에서 경험할 수 있는 가장 큰 슬픔중에 하나 일 것입니다.

그러나,

그럼에도 불구하고 우리는 일상을 살아가기 위해서 이 슬픔을 극복하고 나아가야 하는 것 또한 중요한 삶의 과제라 할 수 있습니다.

국립 정신건강센터에서 제시(제안)하는 애도의 4가지 과정이 있습니다.

첫번째로 ~(장표읽어)

두번째로 ~(장표읽어)

세번째로 ~(장표읽어)

그리고 저희는 네번째 과정에 집중을 했습니다.

4. 고인과의 관계를 재배치하고 자신의 삶을 이어나가기

- 애도는 고인에 대한 사랑과 기억을 끊어내는 것이 아니라 오히려 고인을 온전하게 기억하고 마음속에 재배치함으로써 고인에 대한 기억을 간직한 채 살아가는 것입니다.
- 고인이 없는 삶 속에서도 자신과 사랑하는 사람들, 즐거운 활동에 대한 긍정적인 감정을 유지하는 것입니다.

사랑하는 사람을 잃는 슬픔은 아마 우리가 삶에서 경험할 수 있는 가장 큰 슬픔 중에 하나일 것이다. 그리고 그 과정 속에서 겪는 애도 과정(grief)은 매우 자연스러운 반응이다. 하지만, 상실을 경험한 소수의 사람들은 사랑하는 사람의 죽음을 받아들이지 못하고 지속적인 애도 현상을 보인다. 이를 연구자들은 '복합성 애도(complicated grief)' 또는 '지속적 애도 장애(prolonged grief disorder)'라 명명했다.