

## 자살자 유가족의 애도과정 경험에 관한 연구\*

이 경 미

최 연 실\*\*

(상명대학교 가족복지학과)

본 연구는 자살자 유가족들이 가족의 자살 후 겪었던 애도과정 경험에 대한 연구이다. 본 연구의 목적은 이론적으로는 자살자 유가족의 경험의 본질을 심층적으로 이해하고, 실천적으로는 자살자 유가족의 회복을 돕기 위한 가족치료적 개입의 근거 자료를 구축하는 데 있다. 자살로 인해 가족을 잃은 유가족이 중요하게 지각하는 경험은 무엇이며 어떻게 애도의 과정을 거치는가를 살펴보고 그 본질적 의미를 밝혀내기 위해, 자살자 유가족을 대상으로 심층면접을 실시하여 경험을 탐색하였다. 연구 참여자들은 지연을 통한 의도적 표집으로 확보되었고 인터뷰가 가능한 6명이 최종적으로 참여하게 되었다. 연구 결과는 질적 연구방법인 현상학적 연구절차를 통해 분석, 정리하였다. 분석결과 20개의 규명된 주제와 6개의 본질적 주제가 구성되었다. 본 연구를 통해 분석된 결과는 다음과 같다. 6개의 본질적 주제는 『순간적으로 포박된 삶』, 『죽음과 삶의 영킴』 『저마다의 시간이 필요한 법』, 『대처방법-죽음과 삶의 분리』, 『회복의 신호-안전감』, 『삶과 죽음의 동행』이었다. 이 연구를 통해 본 자살 유가족들의 애도 과정 경험의 의미는 가족의 자살로 인한 상실의 절망 속에서 고통을 이기고 새로운 삶을 시작하게 되는 과정인 ‘영킴에서 분리되기’, ‘용서하고 살아나기’의 과정으로 요약될 수 있을 것이다.

주제어 : 자살, 자살자 유가족의 경험, 애도과정, 현상학적 연구

---

\* 본 연구는 2013년 상명대학교 교내연구비 지원을 받아 수행된 연구임.

\*\* 교신저자 : 최연실 / 상명대학교 가족복지학과 / 서울시 종로구 홍지문 2길 20 / Tel: 02-2287-5317

E-mail: yschoi@smu.ac.kr

## I. 서 론

세계적으로 자살은 정신건강과 관련된 중요한 공중보건 문제로 떠오르고 있다. 우리나라의 2013년 자살 사망자는 1만4427명으로 집계되었다(통계청, 2014). 자살로 인해 가족, 친구 등 관련된 사람들이 느끼는 심각한 영향은 최소 6-8명의 개인에게 영향을 미치는 것으로 보고되는데(Crosby & Sacks, 2002) 이는 자살자 유가족이 2013년 한 해에만 80,000명 이상 발생했다는 추정을 가능하게 하고 유가족 수가 매년 누적 된다고 볼 때 우리나라의 자살 유가족자의 수는 수백만 명에 이를 것으로 추측된다.

가족원을 자살로 잃는 경험이 유가족에게 미치는 영향은 매우 크다. 가족 구성원의 자살은 한 사람의 죽음으로만 끝나지 않고 남겨진 가족에게는 이전과 다른 고통이 시작됨을 의미한다. 가족 중에 누군가 스스로 목숨을 끊은 일을 경험한 자살자 유가족들을 ‘공동피해자(co-victim)’ 또는 ‘자살생존자(suicide-survivor)’라고 부른다. 정신의학계에 따르면 자살 유가족들은 일반적 죽음을 애도할 때 느끼는 감정의 몇 배에 이르는 고통을 경험하게 된다고 하는데, 자살과 같은 가족구성원의 외상적 사망(traumatic death)을 경험한 유가족은 이러한 죽음을 억울하게 받아들이므로 불신과 충격, 그리고 분노의 감정들이 상당히 격렬해진다(DeRanieri, Clements & Henry, 2002). 이렇듯 누군가의 자살로 인한 감정의 혼란을 경험하며 내적·외적으로 과도한 폭발적 감정 상태를 가지게 된다는 의미에서 가족 친구, 그리고 동료는 ‘공동 피해자’라고 말할 수 있고 이러한 엄청난 고통으로부터 살아남았다는 의미에서 ‘자살생존자’라고 불리기도 하는

것이다.

자살이 남긴 사회적 후유증들 중 하나는 자살자 가족이 겪어야만 하는 심리, 정서적 고통이다.

자살자 가족들이 겪는 고통은 통상의 죽음을 목격한 가족들이 겪는 애도반응과는 질적으로 다르다(Cleiren & Diekstra, 1995; Ellenbogen & Gratton, 2001; Mitchell, Sakraida, Kim, Bullian & Chiappetta, 2009; 이근무, 김진숙, 2010에서 재 인용). 이에 따르면, 이들 유가족은 심리적으로 매우 높은 정도의 우울, 불안, 그리고 트라우마를 경험하기도 하고(McMenamy, Jordan & Mitchell, 2008; Mitchell et al., 2009) 경우에 따라 혼란스러움과 비탄감을 해소하지 못해 위험한 수준의 자살 사고를 지속하기도 한다(Latham & Prigerson, 2004). 가족구성원의 자살을 경험한 가족은 그렇지 않은 가족에 비해 언제든지 자살을 선택할 확률이 6-7배 정도 높다(박지영, 2010). 최근 국내 자살 생존자에 대한 연구(Song, Kwon & Kim, 2015)에서도 가족, 친구, 지인을 자살로 잃은 사람들은 그러한 경험이 없는 사람들에 비해 자살사고를 보고한 비율이 4.5 배, 3.7 배, 2.2 배인 것으로 나타나 이러한 기존의 연구결과를 뒷받침한다.

자살자에 대한 평가는 동서고금을 막론하고 부정적이다. 자살에 대한 사회적 인식과 평가가 대체로 부정적이기에 사회적 낙인과 편견은 자살자는 물론 가족에게까지 이어지고(Crinar, 2005; Jordon, 2001) 자살자 가족에 대한 연구가 활발하지 못한 이유가 되었다. 이와 같이 전반적으로 부정적이던 자살자 유가족에 대한 시각은 미국에서 1960년에 LA 검시청의 협조로 자살자 유가족을 대상으로 한 ‘심리학적 부검(psychological autopsy)’을 실시하면서 유가족을 위한 돌봄의 필요성과 유가족

들의 독특한 어려움을 인식하고 바뀌기 시작했다(Shneidman, 2014). 이후로 임상적인 경험에 토대를 둔 연구들이 대거 발표되면서 1970년대 자살자 유가족 관련 연구들이 활성화되었고(Jamison, 2000, 이문희 역, 2004), 이어 1980년대 초반 자조 집단이 형성되면서 유가족에 대한 관심과 연구가 활발하게 전개되었다. 유가족 관련 선행 연구들의 주제로는 주로 유가족이 겪는 심리, 정서적 반응에 대한 연구, 가족 구성원의 자살이 가져오는 가족관계의 변화에 대한 연구, 자조집단의 역할에 대한 연구, 영성관련 연구 등이 주를 이룬다.

1960년대 이래 축적된 서구의 활발한 연구와는 달리 국내의 경우 죽음이나 자살을 금기시하는 문화적 특성 상 자살의 실태나 추이를 파악한 연구 등은 있으나 자살자 가족을 주제로 한 연구는 찾기 힘들다(이근무, 김진숙, 2010). 자살자 유가족에 대한 국내 최초의 연구는 '자살 유가족들에 대한 교회의 돌봄'(장성수, 1998)으로 유가족에 대한 치유와 돌봄의 관점인 목회적 관점에서 시작되었다. 이후 노인들을 대상으로 자살 생각 관련 요인을 탐색한 연구(김형수, 2002), 노인 자살 생존자의 자살 경험에 관한 연구(박지영, 2007), 자살자 가족들이 겪는 고통이나 적응의 문제를 해석적 글쓰기로 소개한 연구(이근무, 김진숙, 2010) 등이 이루어졌다. 한편, 보건학 분야에서는 자살자 유가족의 정신 건강을 국가기록을 분석하여 조사한 연구(홍현숙, 2006)가 이루어진 바 있다. 2006년에는 군의문사 진상위원회의 설립을 계기로 군대 내 자살자 유가족에 대한 지원 방안과 특성에 대한 연구가 시작되어 '군내 자살 처리자 가족의 사회적 배제와 지원 방안 연구(김안나, 김상기, 2007)', '민원을 제기하는 군내 자살 사망자 유족의 특성에 관

한 연구(임석택, 2009)' 등이 이루어졌다.

자살자 유가족에 대한 연구는 대상의 특수성과 접근의 어려움으로 인해 양적 연구보다는 질적 연구가 선호되어 왔고, 또 수적으로도 아직은 미미한 실정이지만, 근래 관심의 대상으로 서서히 부각되고 있다. 그러한 연구들을 살펴보면, 근거이론을 적용한 연구인 '자살로 인한 사별 가족 경험'(김용분, 2005), '자살 유가족 위기와 스트레스 극복에 관한 연구'(김용분, 2014)'가 있으며, 현상학을 적용한 '자살자 가족들의 경험에 대한 현상학적 사례 연구(이근무, 김진숙, 2010)', '자살로 가족을 잃은 유가족의 생존 경험에 관한 해석학적 현상학 사례 연구(박지영, 2010)', '자살로 자녀를 잃은 부모의 경험(김가득, 2012)', '남편을 자살로 잃은 중년기독교인 여성의 경험에 관한 현상학적 연구(김벼리, 2012)' 등이 있다.

우리 사회에서 급속도로 증가하고 있는 자살은 개인의 손실과 고통을 넘어서 유가족들에게 씻을 수 없는 아픔을 주며 심리적, 신체적으로 부정적 영향을 주어 사회적·국가적 차원에서 보더라도 손실이 너무나 크다는 데 그 심각성이 있다. 그렇기 때문에 우리 사회의 건강성 유지, 생명 안정을 위해서도 유가족에 대한 사회의 각별한 관심과 주목이 필요하다고 할 수 있다. 하지만 자살이나 죽음에 대해 비교적 개방적인 서구에서는 유가족에 대한 연구가 다소 활발한데 비해, 국내에서는 죽음이나 자살에 대해 금기시하는 문화적 특성상 자살자 유가족에 대한 연구가 극히 미미한 편이다. 또한 자살이 주는 그 부정적 영향의 파급력이 치명적임에도 불구하고 자살, 자살자 유가족에 대한 접근성의 어려움으로 인해 다양한 연구가 수행되고 있지 못한 것이 현실이다.

그러므로 그 접근성의 어려움과 대상의 특수성을 감안했을 때 유가족들의 상처를 이해하고 그들의 경험을 파악, 분석하여 효과적인 상담, 치유 프로그램을 만드는 데 실제적이고도 이론적 기반이 되는 연구가 필요하다고 할 수 있다. 이에 따라 본 연구는 이러한 연구 목적을 달성하기 위한 탐색적 작업으로서 질적 연구방법으로 접근하여 자살로 인해 가족을 잃은 유가족이 중요하게 지각하는 경험은 무엇이며 어떻게 애도의 과정을 거치는가를 살펴보고자 한다. 본 연구는 특히 자살자의 유가족들이 가족 안에서 어떤 경험을 하는지를 탐색해 보고 가족치료에서의 함의를 찾아 이를 토대로 유가족들에게 도움을 줄 수 있는 개입방법을 모색해봄으로써 이들을 위한 실천적 개입의 기초자료 축적에 기여하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구방법론

본 연구의 목적은 자살자 유가족들이 가족의 죽음 이후 무엇을 경험하는 지를 탐색하고 가족 체계 안에서 어떠한 치유, 극복과정을 거치는지 이해하는 데 있다. 자살자 유가족에 대한 연구처럼 양적 접근이 어려워 선행연구가 부족하고 선행연구 모델들 간에 일치점이 없는 경우 질적 연구방법이 적합하다고 할 수 있다.

질적 연구란 현상에 참여하고 있는 행위자들이 모종의 사회 현상에 대하여 어떠한 가치와 가정을 바탕으로 개인의 경험으로 해석하고 있는지 이해하는 방법이다(유기웅, 정종원,

김영석, 김한별, 2012). 질적 연구방법은 느낌, 사고과정, 감정과 같이 기존의 연구방법을 통해서는 추출하거나 알기 어려운 현상에 대한 복잡한 세부사항을 얻기 위해 사용될 수 있다(Strauss & Corbin, 1998; 신경림 역, 2001). 때문에 치료과정에서 개개인의 경험수준의 변화와 같은 내적인 변화에 대한 연구에는 질적 연구방법이 필수적이라 할 수 있다(고영수, 2015).

본 연구에서는 질적 연구방법 중에서도 자살자 유가족들이 애도의 전 과정에서 겪는 경험에 대한 질문을 던지며 경험의 본질적 의미구조를 이해하는 데 가장 적합하다고 생각되는 현상학적 연구방법론을 사용하였다. 현상학적 연구(Phenomenological Research)란 개인의 주관적 삶과 경험을 이해하고 그것의 본질적인 구조를 규명하려는 정향을 지닌(Van Manen, 1990) 연구방법으로 하나의 개념이나 현상에 대한 여러 개인들의 체험(lived experiences)적 의미를 기술한다(Creswell, 1998: 조홍식, 정선욱 외 역, 2010). 많은 개인들의 경험적 의미를 강조하는 현상학에 가장 적합한 문제의 유형은, 한 가지 현상에 대한 여러 개인들의 공통된 또는 공유된 경험을 이해하는 것이 중요한 경우다. 실천이나 정책을 개발하기 위해서 또는 현상의 특성에 대해 더 깊이 이해하기 위하여 이러한 공통된 경험들을 이해하는 것이 중요할 수 있다(Creswell, 1998: 조홍식 외 역, 2010). 그러므로 현상학은 본 연구의 주제인 자살자 가족의 경험이 애도과정에서 어떻게 의미화 되고 구성되는가를 구조적으로 파악하는데 적합한 방법론이라고 할 수 있다. 애도는 보편적으로 경험 되는 것인데 현상학의 기본적인 목적은 현상에 대한 개인의 경험들을 보편적 본질에 대한 기술(Van Manen, 1990)로 축소하는 것이므로 본 연구에서는 연구 참여

자들이 현상을 경험하면서 공통적으로 갖게 된 것을 기술하는 데 초점을 두었다. 기술은 광범위하고 일반적인 질문인 “현상에 관하여 무엇을 경험하였는가? 현상에 대한 경험에 전형적으로 영향을 준 맥락이나 상황은 무엇인가?”이러한 질문들을 통해 그들이 경험한 ‘어떤 것’과 그들이 그것을 ‘어떻게’ 경험했는가로 구성된다 (Moustakas, 1994).

## 2. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 자살로 인한 사별경험이 있는 유가족 구성원으로서 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여한 6명이다. 참여자들은 지연을 통한 의도적 표집과정에서 미리 연구에 대한 안내를 받고 1차적으로 연구 참여에 동의한 사람들이다. 인터뷰는 연구에 참여 의사를 밝힌 사람들을 대상으로 이루어졌다. 인터뷰 시 연구자는 참여자들에게 연구목적을 다시 한 번 상세히 설명을 하고 참여자들로부터 연구 참여의사를 구두로 먼저 확인한 다음 동의서에 서명을 받았으며 면담 내용은 동의를 구하고 녹음하였다.

이들은 대부분 여성이며, 나이는 20대에서

50대까지 분포한다. 직업도 다양하며 종교는 2명을 제외하고 기독교 신자였다. 미혼자가 2명이고 대부분 기혼이며 자살자와의 관계도 다양하다. 사별기간은 8개월~15년까지에 걸쳐 있다. 자살유가족에의 접근이 어려워 연구 참여자의 조건들을 통제하는데 한계가 있었다. 연구 참여자의 일반적 특성을 제시하면 앞의 표 1과 같다.

## 3. 자료수집 및 절차

본 연구의 자료는 비구조화 된 심층면접을 통해 수집 되었다. 신경림, 조명옥, 양진향 (2004)은 질적 연구의 자료수집 방법으로 비구조화된 회고 면접법을 가장 적합하다고 제안하였다. 연구자는 이론적 민감성을 위해 자살 및 자살로 인한 사별 가족에 관련된 문헌을 탐독하고 유가족을 인터뷰하여 자살에 대한 개념을 분석하였다. 연구 참여자들은 지연을 통한 의도적 표집을 통해 확보하여 인터뷰가 가능한 6명이 최종적으로 참여하게 되었다. Polkinghorne (1989)는 연구자가 현상을 모두 경험한 5명에서 25명의 개인들과 면접할 것을 권하고 있다. 자료수집을 위한 심층면접

〈표 1〉 연구참여자의 일반적 특성

| 참여자<br>번호 | 성별 | 나이 | 직업  | 종교  | 결혼상태 | 고인과의 관계<br>(자살자) | 사별기간 |
|-----------|----|----|-----|-----|------|------------------|------|
| 1         | 여  | 52 | 교수  | 기독교 | 기혼   | 엄마(아들)           | 15년  |
| 2         | 여  | 27 | 학생  | 무교  | 기혼   | 딸 (엄마)           | 8개월  |
| 3         | 여  | 37 | 주부  | 기독교 | 기혼   | 누나 (남동생)         | 3년   |
| 4         | 남  | 41 | 사업  | 기독교 | 기혼   | 동생(형)            | 1년   |
| 5         | 여  | 37 | 회사원 | 불교  | 미혼   | 딸(아버지)           | 10년  |
| 6         | 여  | 30 | 교사  | 기독교 | 미혼   | 누나(남동생)          | 7년   |

은 2012년 12월부터 2014년 9월 사이에 이루어졌으며 인터뷰는 한 참여자 당 1회에서 3회기 진행되었고 1회기는 1시간-3시간까지 소요되었다.

#### 4. 자료분석

연구자는 자료에 대한 전반적인 느낌을 얻기 위해 연구 참여자들을 인터뷰한 축어록을 반복해서 읽으며 전체적인 구조를 인식하였다. 그런 다음 경험과 직접적으로 관련된 문장을 확인하여 의미별로 단락을 나누어 그 주제를 규명 하였다. 이렇게 규명된 하위 주제들은 더 큰 의미 단락으로 통합되어 상위주제인 본질적 주제로 도출되었다. 본 연구의 최종적인 규명된 주제는 20개였고 본질적 주제는 6개였다. 연구결과로 제시되는 내용은 연구자의 언어로 윤색을 할 필요가 있는 최소한의 경우를 제외하고는 가능한 한 연구 참여자들의 언어 표현을 살리고자 하였다.

연구 참여자의 자료 분석 과정에는 가족치료와 질적 연구의 전문가 2인이 공동으로 참여하였고, 최종적으로 도출된 주제들을 다시 점검하는 작업에는 가족치료와 질적 연구의 전문가 4인이 추가적으로 참여하여 논의과정을 거쳤다.

### III. 연구 결과

자살자 유가족의 애도과정 경험을 현상학적 방법을 통해 접근하고자 했던 본 연구에서의 자료를 분석한 결과, 자살자 유가족의 애도과정 경험은 표 2에서의 본질적 주제와 규명된 주제로 집약할 수 있다.

#### 1. 본질적 주제 1: 순간적으로 포박된 삶

##### 1) 복합적 비탄으로 영키는 감정

이들 남겨진 가족의 심리적 고통은 일반적인 사별가족보다 더 강렬하고 한층 난해한 슬픔, 복합적인 비탄(complicated grief)을 갖게 된다. 가족의 자살로 인해 유가족은 죄책감, 분노는 물론 수치심, 배반감, 무기력, 상실감, 거부 또는 유기된 느낌을 슬픔과 함께 경험한다.

갑작스런 비보를 전해 듣거나 목격한 유가족들은 그 끝없는 상실감에 절망한다. 이제 평생 그를 다시 볼 수 없다는 존재에 대한 상실감은 충격이며 그 충격은 “어마어마한 시름, 생니가 뽑히는 느낌”(참여자 4), “완전히 박살나고 부서지는, 파괴되는 그런 어떤 순간”(참여자 5)으로 경험된다. 또한 “가족에게 큰 짐을 던지고 가는 것”(참여자 4)에 대해 증오하기도 하고, 꿈속에서라도 만나질까 그리움으로 애를 끓인다.

“정말 저 창자 끝에서부터 느껴지는 뭔가가 있는데, 그건 어떻게 표현이 안 되는 거예요. 음... 얘기를 하는 그 존재가 사라졌다는... 완전히 없어졌다는 그게.. 껍질만 남아있고, 그 말을 하는 주체가 없어졌다는 그 이상한 느낌...”(참여자 5)

“엄마가 없다는 것, 엄마가 보고 싶다는 것. 엄마로서의 엄마가 아니라는 것. 엄마 자체가.... 너무 보고 싶은데 못 보는 것... 그냥 엄마 자체가 없어진 고통... 지금도 꿈을 많이 꾸는데... 꿈에 엄마가 보여요. 그런데 좀 티를 내면 엄마가 없어져버리고... 꿈에서 엄마를 붙드는 방법은 모르는 척 하기... .”(참여자 1)

〈표 2〉 자살자 유가족의 애도과정 경험의 주제

| 본질적 주제               | 규명된 주제                                                                                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 주제 1. 순간적으로 포박된 삶    | 1) 복합적 비탄으로 엉키는 감정<br>2) 스스로 찍는 낙인<br>3) 맴도는 물음                                         |
| 주제 2. 죽음과 삶의 엉킴      | 1) 죽음의 문이 열린다<br>2) 존재의 흔들림 (나, 가족, 정체성)<br>3) 사는 게 무서워진다                               |
| 주제 3. 저마다의 시간이 필요한 법 | 1) 함구와 고립<br>2) 애도를 재촉하는 사람들<br>3) 우리는 아무 것도 모른다.                                       |
| 주제 4. 대처방법-죽음과 삶의 분리 | 1) 남은 가족 돌보기<br>2) 이야기 하고 살아나기<br>3) 이유 찾기-가족 안의 문제를 만나다<br>4) 외부의 도움 청하기<br>5) 안전지대 찾기 |
| 주제 5. 회복의 징후, 안전감    | 1) 가족의 회복을 목도<br>2) 회복의 순간, 메시지를 받다<br>3) 안전감을 느끼다<br>4) 다시 서는 가족                       |
| 주제 6. 삶과 죽음의 동행      | 1) 새로운 인식<br>2) 그러나, 삶과 죽음의 동행                                                          |

## 2) 스스로 찍는 낙인

가족의 자살로 인한 유가족의 86%는 죄책감을 경험하고, 83.6%는 분노를 경험하는 것으로 나타난 연구(Knieper, 1999)에서 볼 수 있듯이 자살로 인해 사별한 유가족들은 다른 죽음의 사별보다 죄책감, 비난, 책임을 더 많이 느낀다. 즉, 자살자 유가족들은 고인을 잘 못 보살폈거나 방기하여 자살이 일어났다고 느끼기도 하며 자살 행위를 예측, 예방하지

못한 데 대해 자책한다(Silverman, Range, & Overholser, 1995). 가족의 자살을 막지 못했다는 죄의식에 더해 사회적 편견과 수치심이 또 다른 ‘주홍색 낙인’이 되어 남은 가족의 삶을 순간 순간 마비시킨다. 막을 수 있었는데 막지 못했다는 것, 더 할 수 있었는데 충분히 돌보지 못했던 것, 미처 알아차리지 못했던 것 등에 대해 스스로를 비난하며 용서 못하고 변명조차 허락할 수 없는 죄책감으로 고

통 받는다.

“엄마로서 나는 그것을 알지 못했기 때문에, 그것을 도울 수 없었기 때문에 나는 사실 자격이 없다. 내가 엄마로서 교육자로서 그걸 막지 못하고 보호하지 못했다는 것은 어떤 경우라도 용서가 안되는 거야”(참여자 2)

참여자 4는 형의 죽음에 단초를 제공한 것 같은 죄책감에 소파에 쭈그리고 자는 불편한 잠을 선택한다. 또한 자살하고 싶다는 남동생의 고민을 가족 중 혼자 알고 있었지만 막지 못했다고 느끼는 참여자 3의 여동생은 여러 번 자살을 시도했으며 지금도 정신과 치료를 받으며 동생의 죽음에 대해 스스로를 용서 못하고 정죄하는 삶을 살고 있다.

“두려움이 되게 앞섰어요. 혹시나 유서가 있다고 하니깐, 유서가 경찰서에서 애기할 때 유서가 발견돼서 자살이다, 라고 판명을 내렸는데, 혹시나 그 유서에 내 이름이 있진나 않을까. 형수가 너 때문에 그렇게 됐다고 얘기하지는 않을까. 그런... 복잡한...나도 죄 값을 치를 것 같은 두려움. 미위한 거? 꼭 제가 그 단초를 제공한 것 같아서 그게 제일 힘들어요. 제 입장에서 는 편하게 누워있는 게 너무 괴로워요. 편하게 누워서 침대에 있으면, 형이 와서 이렇게 가슴을 누를 것 같아요. 그게 굉장히 무서워요. 그 작은 방에서 소파에서 쭈그리고 자야 잠이 와요.”(참여자 4)

“제가 좀 더 신경 썼으면 막을 수 있었을 텐데.. 라며 자책했어요. 내가 조금만

일찍 갔었으면, 집에 조금만 일찍 내가 갔었으면 안 그럴 수 있었는데... 제가 막아주지 못했다는 거에 대한 죄책감이... ‘나 때문에 죽었다’라고 생각하게 되더라구요.”(참여자 3)

돌이킬 수 없는 순간은 찰나였다. 찰나이지만 무한한 억겁 같은 시간. 남은 자들은 그 순간을 곱씹고 곱씹어 본다. 무슨 일이 일어난 걸까? 도대체 왜 그랬을까? 헤아려도 헤아려지지 않는 그 순간을 짐작해 보려 애쓰다가 가슴이 먹먹해진다.

### 3) 맴도는 물음

자살로 인해 사별한 유가족들은 고인의 죽음의 의미를 둘러싼 의문들 때문에 심한 갈등을 느끼게 된다(Grad & Zavasnik, 1996; Van der Wal, 1990).

그러므로 ‘엄마가 왜 그렇게 되었을까 내가 어떻게 했으면 안 그랬을까?’라는 참여자 1처럼 자살 유가족이 죽음을 접하고 나타내는 중요한 반응 중 하나는 ‘완전한 불산’과 ‘자살자의 사인에 대한 질문들’이다. 미국 메릴랜드 주의 검시의에 의하면 자식이 자살 유서를 남기고 목을 매거나 머리에 충을 쏘서 죽은 상황에서조차 부모들은 그 죽음이 사고였다는 주장을 굽히지 않는다고 한다(Quinnett, 2008). 유가족들은 세상의 따가운 시선이나 손가락질에서 자유롭지 못하기 때문이다. 자살이라는 죽음이 ‘한 번으로 끝나지 않을 이야기’가 될 두려움과 함께 답이 찾아지지 않는 질문은 그 자체로서 시련이자 고통이다. 유가족들은 고인의 자살의 동기와 마음의 상태를 이해하기 위해 이 세상에 남아 죄책감과 분노와 마주해야 하며, 이해 불가능한 행위를 이해하려고

애써야 한다.

“그 당시에는 저뿐만 아니라 주변사람들 모두가 이 사실을 믿질 않았어요. 그래서 병원 측에서 뭐 CC-TV나 이런 것들 보여주고 공개를 했는데도, 저희는 아니다, 이거는 누군가 민 거다, 믿을 수가 없다, 부검을 시켜 달라 그래서 부검까지 하고. 그래서 부검 결과가 나와서 자살로 확정이 됐는데도 아무도 믿지를 못하는 거예요. 처음에는 망상을 계속했어요. 이거는 음모야...”(참여자 5)

## 2. 본질적 주제 2: 죽음과 삶의 영킴

애착이론의 Bowlby와 Parker(1970)에 의하면 죽음으로 인한 대상의 상실(사별, bereavement)을 경험한 사람은 첫 단계로 비현실감과 함께 무감각, 충격과 부인의 감정, 다음으로 강렬한 그리움과 분노, 슬픔과 불안, 죽은 이가 옆에 있는 것 같은 느낌을 경험한다고 하였다. 세 번째로 혼란, 우울, 무망감을 느낀 후, 마지막으로 애착관계를 분리하고 재구조화 단계를 거친다고 하였다(서정희, 2014에서 재인용).

애착에 손상을 입게 되면 분리불안이 일어나듯 유가족들은 가깝고 소중한 이의 충격적 죽음과 맞닥뜨린 후 순간적으로 망자와 동일시되며 죽음의 그림자가 가깝게 있음을 느낀다. 자살자가 선택한 방법이 머릿속을 맴돌며 사랑하는 사람이 힘들어서 죽음을 선택했듯 자신도 이 힘든 고통과 상황에서 벗어나는 길은 그 길을 따라가는 방법이지 않을까를 매일 매일 곱씹는다. 삶과 죽음이 엉켜 한 발짝도 앞으로 나가지지 않는다.

### 1) 죽음의 문이 열린다

사랑하는 가족의 자살은 단순한 끝이 아니라 남겨진 가족에게는 이전과는 다른 또 다른 고통스러운 삶이 시작되어야함을 의미한다. 자살자는 유가족의 옷장에 자살자의 ‘심리적 해골’을 넣어 놓은 것이라고 표현될 만큼 (Cain, 1972) 자살자 유가족들은 다른 사별 가족들과 뚜렷하게 구분되는 고통을 경험하게 된다(김가득, 2012에서 재인용).

그 고통 중에 유가족을 가장 힘들게 하는 것은 자살 노출에 뒤따르는 자살 사고(생각)이다. ‘자살 노출(exposure to suicide)’은 자살로 주변사람이 사망한 사건이 있었던 것을 말하는데, 최근의 연구(김지은, 2014)에서 최근 1년 내에 자살 생각을 보고한 비율은 자살에 노출되지 않은 집단에서는 6.9%, 가족의 자살 노출 집단에서는 26.7%가 자살 생각을 보고한 것으로 나타나, 자살사망자가 가족일 경우 더 위험에 노출되어 있는 것을 알 수 있다.

자살생각은 자살 시도로 이어진다. 본 연구의 사례 중 자살자 중 두 사람은 가족 중에 선행 자살노출이 있었다. 참여자 1의 가족 중 자살자는 함께 살던 사촌의 자살을 목도하고 그 시신을 직접내린 후 5년 만에 같은 방법의 자살을 선택했으며, 참여자 4의 가족 자살자는 전처의 자살을 경험했다. 본 연구 참여자들의 경우도 자신을 포함해 가족이 실제 자살을 시도한 경우를 6사례 중 3사례에서나 볼 수 있었다.

“언니가 자살로 죽고....언니가 죽은 상태를 바로 목격해서 엄마가 끌어내렸어요.”(참여자 1)

“이전에 큰 형수가 자살을 했어요. 큰

형의 외도로 인해서.”(참여자 4)

유가족은 자살자와의 동일시로 인한 자살의 전염성으로 자살의 위험에 노출되는데, 이는 가족의 자살은 인간관계의 상실과 애착관계의 파괴를 일으켜 또 다른 자살을 유발한다는 것을 보여준다. 유가족들은 사랑하는 가족의 자살사망을 경험하면서 ‘죽음을 가깝게 느끼고’ ‘죽는 방법을 배우고’ ‘죽음의 문이 열렸다’는 생각을 하고 있는 것을 알 수 있다. 자살자 유가족들은 죽은 이와 물리적으로는 분리되었지만 정신적으로는 오히려 유착되는 아이러니에 직면한다.

“적어도 죽으면 고통스럽지 않을까. 그 죽음에 대한 생각을 매일 해요 저도. 음... 그러니까 꼭 어떤 느낌이나면요. 저분이 문을 열어준 것 같은 거예요. 죽는 방법을 가르쳐준 것 같은 느낌 있죠.”(참여자 4)

“화장실에서 목을... 엄마도 아마 그 방법 밖에 생각이 안 났을 거예요. 인니가 죽는 방법.. 저도 그렇게 죽으면 편한가, 라고 생각을 해요. 힘들 때, 좀 편해질까. 고통이 멈출까..? 좀 꼬이고 감당할 수 없는 일들이 자꾸 닥칠 때는 그런 생각이 들어요.. 순간순간 너무 힘들어서 솔직히...나도 이러느니 차라리 언니나 엄마처럼 편해지고 싶다, 라는 생각이 들기도 하고...”(참여자 1)

“가끔씩 동생이 ‘누나 죽으면 어떨까?’ 그렇게 물어봐요, 저한테. ‘죽고 싶다. 누나, 정말 죽고 싶다.’ 그렇게 얘기를 해요. 근데 제가 그 마음을 아는 게, 가족 중에

누군가 자살을 하면 나머지 가족한테, 자살이라는 그 단어가 정말 쉬워져요. ‘아, 난 언제나 내 의지대로 스스로 내 인생을 마감할 수 있는 거구나’라는 뭔가 되게 쉬워지는 그런 느낌이 오더라구요. 마치 오늘 내가 밥을 먹고서 물을 마시는 것처럼, 너무나 가까이 있어요. 저도 시도는 몇 번 있었는데.”(참여자 5)

“한 번은 여동생이 손목을 긋기도 했는데 병원에 가서 꿰매고 심하게 출혈이 안 돼서 다행히... 그러다가 병원 다니면서 약을 모았다가 한 번에 먹고 위세척하고 계속 그 뒤로 응급실 실려 가고 자살 시도하고.. 막내 남동생과 둘째 여동생은 많이 나누고 서로 위로를 했는데, 혼자 남으니... 너무 외롭고, 또 나를 기다리고 있을 거다, 고 하면서...”(참여자 3)

## 2) 존재의 흔들림(나, 가족, 정체성)

유가족들은 자살자에 대한 피할 수 없는 분노와 배신감을 인해 신경질적인 반응으로 보이거나 다른 가족을 비난하고 책망하기 때문에 서로 부정적 상호작용을 주고받으며, 이는 유가족간의 심각한 불화로 이어진다.

참여자 1은 자살자와 사이가 좋지 않았던 아버지를 원망하기도 하고 계임을 하느라 화장실에서 소리 내 울고 있던 엄마를 돕지 않은 동생에게 책임을 묻기도 한다. 참여자 4의 얼룩진 가족사는 오해와 재산 다툼으로 인해 관계의 단절을 초래하기도 한다.

“아빠도 밋고 ○○이도 솔직히 밋고 다 밋고 너무 미웠어요. 동생은 엄마 바로 옆에 있었으면서... 내가 그렇게 신경 좀 쓰

라고... 엄마가 화장실에서 문도 안 열고

- 울고만 있었는데... 내가 전화로 발을 동동 거리며 ‘문을 부수고 들어가면 안 될까?’ 했는데도 안했고... 엄마 살아있을 때는 그렇게 속 얘기도 안 들어주고 그랬던 지가 가장 힘들다고,, 죽으려고 하고.. 그런 것 봤을 때 정말 화나고... 우리 다 힘든데, 저 혼자 그러고 있는 게 너무 짜증났어요. 아빠도 너무 싫고. 엄마가 그렇게 죽었는데도 너무 멀쩡해 보이는 아빠가 싫었고 아빠는 너무 이성적으로만 행동하고...”(참여자 1)

“큰 조카가. 정말 의외였어요. 그래서 연을 끊자고 하더라구요. 이제 연락 안 하겠다고. 복수하겠다고. 자기 아빠한테. 연을 끊었던 이유가 뭐냐면, 이제 재산 분배를 해야 되잖아요. 근데 그거를 저쪽 형수 쪽에서는 난리가 난 거예요...”(참여자 4)

유가족은 자신이 사라지고, 자신을 둘러싼 체계가 무너지고, ‘세상이 뒤집히고 박살나는 파괴되는 순간(참여자 2)의 경험을 하며 심한 정체성의 혼란을 겪는다. 이제 예측할 수 있는 삶에 대한 믿음도, 아이와 함께 구상하던 삶의 미래도 송두리째 사라져 버렸다.

“정말 저희 엄마는 제가 귀신이 들린 줄 알아서, 빙의된 줄 알아서, 수천만 원 주고 곳까지 할 정도로... 굉장히 심한 상태였거든요. 어떤 상태였냐면 귀에서 막소리도 들리고 그럴 정도라서...”(참여자 5)

“내 자신에 대한 정체성이 많이 흔들렸어요. 그 때 충격으로. 하나는 엄마로서,

또 하나는 교육자로서 내가 생각하는 삶의 의미라던가 생활의 어떤 틀이 완전히 흔들리고 뒤집히는 느낌, 텅 비는 듯한 느낌. 이런 어떤 굉장히 공허함... 내가 지금 나라고 생각되는 그런 부분들이 모든 것들이 흩어져 버리는 느낌을 가졌었어요.”(참여자 2)

“거대한 콘크리트 앞에, 1mm 정말 가까이, 딱 코 맞대고 붙어있는 기분이에요. 부술 수도 없고 돌아설 수도 없고. 근데 딱 일 터지고 나서 그 참았던 그 모든 나의 감정들이 그냥 밖에 짹 나와 버린 거예요. 끝이 없어요. 끝이. 이걸 벗어났어, 하면 앞에 또 이만한 벽이 있어요. 이런 느낌인 거예요. 엄청 지치는 느낌이죠.”(참여자 4)

### 3) 사는 게 무서워진다

불가해한 삶은 무서워지고 공허해지고 허무하게 느껴진다. 지금까지 알고 있던 세상과 대상은 사라지고 재구성을 필요로 한다. 유가족들은 방향 감각을 상실하고 좌표를 잃고 흔들리며 다른 세상에 서 있는 것 같은 두려움을 느낀다.

“죽음이라는 게 너무 무섭더라구요. 사람이 이렇게 가는 거. 없어지면 한 순간이라는 생각이 드니까 되게 허무해 지더라구요. 사람이. 사는 게 너무 허무해지고,”(참여자 4)

“사는 게 좀 조심스러워지고 무서워졌어요. 동생이 전하는 반전? 전과 후가 딱 나뉘진 것처럼, 잘라진 것처럼 다른 사람이 살고 있는 것 같이..”(참여자 3)

참여자 5는 아버지의 영정사진 앞에서 절대 다른 사람에게 마음 주지 말고 가까이 가지 말자고 결심했다고 한다. 참여자 5의 남동생은 아버지의 삶을 되풀이할까 무서워 여자를 만날 자신이 없다고 누나에게 고백하였다. 삶의 모델이 되거나 질문에 대답을 해줄 아버지를 떠나보내고 참여자 5는 방향 감각을 상실해 버렸다고 고백한다.

“한 대상이 없어져 버리니까 나는 어떤 사람하고 잘 관계를 이뤄나가는 데에 있어서 어떻게 해야 될 지를 완전 방향 감각을 상실해버린 거예요.”(참여자 5)

“그리고 어떤 사람한테 말을 굉장히 조심하게 됐어요, 다른 사람한테. 왜냐면 이 사람이 갑자기 죽을지도 모른다, 그런 두려움이 항상 있는 거예요. 내가 말을 했는데 그 사람이 상처를 받으면 이 사람은 가다 죽을지 모른다, 참자, 말하지 말자.”(참여자 5)

### 3. 본질적 주제 3: 저마다의 시간이 필요한 법

#### 1) 합구와 고통

유가족들은 또한 스스로 낙인을 갖는다. 이는 ‘자살 오명화’로 이들은 다른 사람들이 자신들에 대해 어떻게 생각하는지를 걱정하고 어떻게 처신해야 하는지를 모른다고 했으며 (Van Dongen, 1993), 타인에게 사망의 원인을 밝혀야 하는 데 심리적 부담이 컸다고 했다. 이런 이유로 자살자 유가족들은 죽음에 대해서 다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵고 남은 유가족들끼리도 서로 공감은 하나 감정을

표현하고 함께 공유하는 데 어려움을 느끼게 된다.

어쩌면 자기 비난과 고립화는 가족의 자살을 합법적인 죽음으로 받아들이기를 거부하는 데서 비롯되는 것일 수도 있고, 사회에 잘 대응할 준비가 되어있지 못하다는 의미가 될 수도 있다(Crinar, 2005: 17). 자살로 인한 상실의 아픔을 털어놓지 않고 비밀을 만드는 것, 그리고 사회적으로 고립되는 것. 이 두 가지 모두 고통 지속과 관련이 있기 때문에 자살 유가족의 슬픔과 고통은 복잡하고 길어지는 패턴으로 이어진다.

“친구가 많이 즐었고 제 마음이 너무 우울하고 힘들니까 다 나랑 어울리지 않는 사람처럼 느껴져서... 사람들이랑 안 만나게 되고. 다들 조심스러우니까. 그 일에 대해서 묻지 않고, 그러니까 저도 설명을 못 하겠고.”(참여자 6)

“주변에서 어떤 도움을 받았는지 하나도 기억이 안나요. 다른 사람들이 위로로 해도 난 내 생각 모르면서 무슨 얘기가, 상담을 받아도 선생님은 모르잖아요? 선생님은 주변에 자살한 분 있어요? 이런 마음이 들고.”(참여자 5)

자살자의 유가족들은 주위사람들에게 죽음을 은폐하는 것은 물론 가족끼리도 아픔을 나누지 않는 경향을 보였다. 오랫동안 불안정하고 역기능적 정서 속에 노출되었던 가족이기에 소통이 쉽지 않았던 데다 충격적 사건 앞에 이들은 더욱 긴장하고 스트레스 받으며 마음을 열지 않게 된다. 이는 누군가 먼저 죽음을 선택한 가족의 뒤를 따라가지 않을까의 두

려움 속에서 또 다른 아픔을 겪지 않고 싶은 소망과도 연결된다. 무서움과 두려움은 입을 다물게 하고 죽은 이의 이름만 꺼내도 울음바다가 되는 상황을 겪으며 이야기를 꺼내면 다른 가족을 힘들게 하는 것은 아닐까? 이야기를 하는 것을 싫어하지는 않을까? 라고 걱정하며 각자 저마다의 외딴 섬에 고립되기 시작한다.

“부모님은 동생이 자살했다고 믿고 싶지 않고 싶은 것 같기도 하고. 그러니까 제가 유가족 그런 모임도 나갔었거든요. 거기서 주는 도움 되는 책자라고 조언이 써져있는 책자를 가지고 집에 갔었는데 굉장히 화를 내셨어요. 쓸데없이 누가 가지고 와서 여기다 가져다놨냐. 그 때 잘 못했나? 괜한 상처를 건드렸구나. 하지 말아야겠다, 이런 짓 하지 말아야지, 조용히 있어야겠다. 내가 해결해야겠다. 스스로”(참여자 6)

“형제들에게 굉장히 큰 상처더라고요. 큰형을 미워했지만 엄청난 죄책감을 가지고 있더라고요. 저도 좀 심하고. 그래서 극복을 하기보다는 함구해 버리더라고요. 저도 마찬가지로. 말을 절대로 안 하고.”(참여자 4)

## 2) 애도를 재촉하는 사람들

가족의 망연자실한 죽음으로 만지고 바라보고 함께 숨 쉬던 ‘현재’와, 함께 해야 할 ‘미래’를 한꺼번에 잃어버린 유가족에게 주변의 물이해와 편견은 더 큰 고통을 안겨준다. 주변인들은 위로하며 자신들의 방식으로 돕고자 하지만 정말 각자 그들만의 방식일 수밖에 없다. ‘어떻게 내속을 알겠나?’(참여자 5) 싶어서

마음에 와 닿지 않는다. 또 “그래도 내가 누나니까, 이제 엄마 없으니까 아빠도 ○○이도 챙겨야지...”라며 빨리 일어서기를 바라는 재촉이나 자살에 대해 사인을 감추고 거짓말을 하라는 요구는 유가족들에게 이기심으로 비춰지기도 하고 강요와 다그침으로 여겨지기도 하고 혼란만을 더 가중시킨다. 그냥 울면 다독여주고 그냥 좀 기댈 수 있게 받아주기만을 기대하는 유족에게 엄마를 보내고 내려오는 화장터에서 아빠의 재혼을 이야기를 꺼내는 고모, 며느리의 남동생이 죽자 장례를 치루고 바로 아들을 시켜 남동생의 유품을 다 갖다 버리게 한 시부모 등은 경계선을 넘어 무례하기까지 하다. 상실의 고통에 눈물 흘리며 떠나간 자가 남기고 간 현실의 무게도 고스란히 떠안아야 되는 유가족에게 “빨리 정신 차리고 일어서라”는 주변의 반응은 또 하나의 큰 2차 상처가 된다. ‘기간이 길고 짧은의 기준이 어디 있어? 그러니까 그거는 내 일로 경험해봐야지 사람들이 알지.’(참여자 3)라는 흐느낌처럼 유가족들에게는 죽은 이를 보내고 애도하는데 저마다의 충분한 시간이 필요하다. 그러나 그들은 손가락질 받는 죄인이라 애도조차 충분히 허락받지 못한다.

“처음부터 다그치고 너무 많은 걸 바라니까... 그대로 할 도리를 하지만 정작 그 에너지를...쓰지 못하고 그랬던 게 더 컸던 것 같아요. 근데 그냥 좀 뉘으면 좀 더 자연스럽게 깨달을 수 있는 시간이 올 텐데”(참여자 3)

“신랑한테도 그 때 생각하면 서운한 게, 저희 막내가 그렇게 갔어도 막내 방 물건을 손대고 싶지 않았거든요. 장례 치루고

바로 시부모님이 가서 방을 치우라고... 하지 말라고 하고 싶었는데, 엄마하고 동생 위해서 더 그런다고 하는데... 싫다고 했는데 막무가내였어요. 좀 더 동생이 갔을 때 좀 더 천천히 하고나서 마음의 정리를 하고 나서 떠나보내는 식으로 했으면 좋지 않았을까... 남겨두고 싶은 게 있었어요... 동생이 가지고 있던 것들을 그런데 다 빼앗아 가지고 가서, 제가 사진만 몰래 챙겼거든요. 그게 너무 마음이 아팠어요. 속상하고 밉고 그랬어요.”(참여자 3)

“고모? 너무 어이가 없어서... 엄마 화장하고 내려오는데 저한테 하는 말이 너희가 더 힘들어하면 아빠도 엄마처럼 될지도 모른다면서, 벌써부터 재혼 얘기. 우리는 재혼한다고 하면 신발 벗고 나서서 그 여자 머리채를 잡을 지경인데.”(참여자 2)

“괜찮니? 별 일 없지? 밥은 먹었고? 걱정 돼서 하는 것은 알겠는데... 그런 전화 받아야 되고 난 거기서 또 스트레스를 받아야 되고 만날 똑 같은 말. 내가 이 사람들 편하자고 내가 제일 힘든데 내가 왜 그런 얘기를 해줘야 될지 모르겠고 나중에는 전화를 피하게 되었어요. 그 분들이 원하는 것은 ‘괜찮다’라는 소리예요. 너무 힘들었어요. 힘든데 괜찮을 리가 없죠.”(참여자 2)

“죽은 우리 아들이 아니고 시어머니 본인의 아들 체면 때문에 교통사고를 당했다고 거짓말하라고 하니까. 그때 왜 나보고 거짓말을 하라고 하나? 그리고 우리 아이가 뭘 잘못했느냐 왜 나한테 그걸 시키는

냐? 그 상황에서 화를 냈던 게 기억이 나요. 엄마인 나로서는, 자살한 아들의 엄마인 나로서는 죽은 아이를 애도하는 것 보다는 살아있는 자기 자식을 보호하려고 하는 상대의 마음이 너무 보이기 때문에 내가 그 때 당시 그걸 받아들이 수가 없더라고요. 우리 시댁도, 아들인 자기 아들 때문에 그런 거예요.”(참여자 1)

### 3) 우리는 아무 것도 모른다

Bowlby(1980)는 “그들을 돕기에 우리는 너무나 무력하고, 그들을 바라보는 것조차도 너무 고통스럽다”(Worden, 2002, 이범수 역, 2009에서 재인용)고 하며 사랑하는 이의 자살이라는 죽음 앞에 남겨진 가족의 고통을 표현함과 동시에 도울 수 없는 우리의 무력함을 고백하고 있다. 주변사람들의 무력함만큼 유가족들 또한 자신의 아픔을 어떻게 처리해야하는지, 누구와 나눠야하는지, 어디에 도움을 청해야하는지, 아파하는 가족을 어떻게 돕고 보듬어야하는지 모르며 망연자실 할 수밖에 없다.

“식구들 보는 게 제일 힘들었던 것 같아요. 제가 해줄 수 있는 게 없고, 저 자체도 제가 제 속을 모르겠더라고요. 제가 어떻게 해야 할 지 모르겠더라고요. 갈피를 못 잡는 거...”(참여자 5)

“언니가 죽었을 때. 진짜 치료를 받고 엄마는 그 상황을 목격했기 때문에 상담도 받고 진짜 관심이 많이 필요했을 텐데 그러지 않았어요. 그냥 나도 힘들고 엄마도 힘들고 집에서 같이 힘들고 극복해 나가는 거지 뭐 이렇게 생각을 했었어요. 그 때 저도 방법을 몰랐고 아무도 방법을

몰랐거든요. 그냥 좀 방법을 많이 알려줬으면, 좀 많이 도와줬으면, 솔직히 한 번 자살한 가족 유가족이면 그 가족에서 나오지 말라는 법이 없거든요. 그러니까 아무도 이런 상담이 있다는 것을 모를 걸요. 일반 사람들은 건강가정지원센터가 있다는 것도 모를 거고 뭐 하는 곳일지도 모를 거예요. 저도 우연히 안 것이기 때문에.”(참여자 3)

“정신병원에 갔는데 그쪽은 상담도 제대로 안 해주고 ‘어떤 상태예요?’ 그럼 약 지어주고. 그게 제일 안 좋은 것 같아요. 하나도 도움이 안되고, 더 악화시키면 악화시켰지... 그냥 수면제 주는 병원? 수면제 정도만 처방해준다면 있을 필요가 없는 것 같아요.”(참여자 3)

“이제 와서 생각을 하니까 그 때 같이 끌어안고 울었으면, 그 때 같이 얘기를 하고 화를 내고 했으면 이렇게 되지는 않았을 텐데. 지금 생각해 보면 제가 너무 무식 했어요. 속으로만, 그리고 혼자서 뭐 어떻게 해보려고 했던 게 너무 우매한 것 같아요.”(참여자 5)

#### 4. 본질적 주제 4: 대처방법-죽음과 삶의 분리

가족의 죽음 앞에 가족이라는 단위의 체계는 마치 부서질 듯이 흔들렸다. 그러나 유가족들은 남은 가족들을 보며 살아남아야겠다고 결심하게 된다. 예기치 않은 죽음 앞에 무방비로 내동댕이쳐졌던 남은 가족들은 ‘죽은 자’와 ‘죽음에의 두려움’에 순간적으로 포박되었

던 시간을 보내고 살아나기 위해 저마다의 방법을 찾기 시작한다. 이는 포박되었던 영감을 푸는 과정이고 훼손된 안전감을 찾아가는 과정이기도 하다. 영감을 풀고 경계선을 세우고 죽은 이와는 분리를 시작하는 작업이기도 하다.

##### 1) 남은 가족 돌보기

황망한 죽음 뒤 자살 유가족들에게 이제 남은 문제는 남은 가족을 지키는 일이다. 가장 견디기 힘든 것은 가족의 아픔을 보는 것이고 가족에 대한 걱정과 안쓰러움으로 더 큰 걱정이 시작된다. 자신의 아픔을 추스릴 사이도 없이 나보다 더 약한 가족을 돌보려는 시도를 한다. 이는 남은 가족 중에 이 또 누군가가 먼저 떠난 이를 뒤따라가지 않을까하는 두려움을 밑바탕에 깔고 있다. 남은 가족들은 자살자와의 분리, 죽음과의 분리를 준비하기 위해 남은 가족끼리 서로 뭉치고 결속할 수밖에 없다.

“막내가 간 다음 둘째도 힘들어하는 게 시간이 오래 되고, 계속 자살 시도 하게 되고, 엄마도 둘째 때문에 전전긍긍해서 어떻게 하지를 못하고 잘못될까봐.”(참여자 3)

“중간 중간에 동생에게 계속 전화해야 되고. 뭘 일 있는 지 없는지 세 시간에 한 번씩은 전화하고 통화 안 되면 면에서 숨죽이고 있고 무서워서 떨고 있고... 엄마 같은 일이 다시는 생기지 않게”(참여자 1)

그래도 남은 이들의 시간은 흐르고 삶은 지속되어야 하는 것. 부모로서는 남은 자식이라

도 놓치지 않고 붙들고 살아야겠다는 각오를 다짐하며 몸과 마음을 추스르는 시간을 시작한다. 반대로 자녀는 부모의 불행을 보고 행복하게 해줘야겠다는 다짐을 하며 자신의 아픔을 돌아보기를 유예한다. 참여자 5의 동생은 누나가 죽을까봐 잠겨진 방문을 따고 들어오기도 하고 누나는 반대로 동생을 걱정하며 마음을 졸이고 조마조마해하며 기색을 살핀다. 참여자5는 엄마가 걱정되어 죽을 수가 없다. 가족은 가장 큰 상처를 주기도 하지만 그럼에도 불구하고 분명, 서로를 지탱시키고 버티게 하는 가장 큰 힘이다.

“엄마가 아무렇지도 않은 척 해도 우울할 거야, 엄마를 행복하게 해줘야지’ 하면서 이것 저것, 제가 나름대로 생각하고 했던 그런 일들을 했어요. 그 사이에는 죽고 싶어도 제가 해야 될 일이 있어서 죽을 수 없었어요.”(참여자 5)

“큰 아이가 그렇게 갔기 때문에 작은 아들을 지켜야겠다는, 그런 어떤 기본적인 것 들이 있기 때문에 더 내가 힘을 얻을 수 있는 부분이 있었던 것 같고. 아들은 아들대로 얼마나 돌보냐 그러면, 한 번은 내가 우리 침실에서 보다 보니까 사진이 있어서 그걸 보고 울고 있었다고. 근데 막 화를 내는 거야. 엄마 왜 혼자 그것을 보느냐, 아빠하고 같이 봐야 하는데 자기는 엄마가 힘들어하는 걸 견딜 수가 없는데, 자기가 위로할 수가 없잖아. 그래서 ‘알았다. 다음부터는 아빠 있을 때 볼게’ 이렇게 했는데 그 마음이 보이는 거예요. 그 정도로 서로 돌보는 것들이 세 사람이 되어 그것이 너무 감사한 거야. 그것이 자원

이라면 자원이고 서로 믿고 의지하고 지지하는 것들이 있었다는 것이 자원이라는 거죠.”(참여자 2)

시택에 살던 참여자 3은 친정의 엄마와 동생이 걱정돼 좀 더 마음 편히 돌보기 위해 시부모의 반대를 무릅쓰고 분가를 결심하게 되고 참여자 4의 남은 다섯 형제는 서로를 감시하며 아픔을 체크해주자며 자주 만나기로 약속한다. 참여자 6의 언니는 살던 집을 빼고 친정으로 들어와 아이를 낳고 5년 정도를 함께 한다. 가족들은 새 생명으로 태어난 아기를 보며 낙으로 삼고 함께 슬픔을 다독였다. 남은 가족들은 그렇게 서로 서로를 돌보며 힘든 시간을 버텨낸다.

“형제들을 자주 만나기 시작했어요.. 자주 만나는 게 좀 위로가 되고. 형이 그러더라고요. 우리에게 자살 유전자가 있다는 것을 인정하자. 인정하고, 서로에게 감시자가 되자. 아프면 아픈 걸 알아야지 그 사람이 아프다고 얘기하는 걸 기다리는 건 너무 늦는다. 그래서 한 달에 한 번이든 일주일에 한 번이든 계속 보면서, 이 사람이 아픈지 안 아픈지 서로 체크하자. 체크를 하고 아프면 또 그걸을 치료해주자.”(참여자 4)

## 2) 이야기하고 살아가기

자의반 타의반 고립과 함구를 선택했던 유가족들은 조금씩 이야기를 시작하고 문을 열고 걸어 나오기 시작한다. 아픔을 치유하고 회복을 하는 데 있어서 무엇이 가장 큰 도움이 되었느냐는 질문에 많은 참여자들은 들어주는 누군가에게 이야기 할 수 있는 것, 그

중에서도 같은 아픔을 함께 나눈 가족과 함께 나눌 수 있었던 것이라고 하였다. 외상을 지닌 사람들에게 ‘이야기하고 표현하기’는 살아나는 방법이기도한데 이야기를 하고 표현함으로써 문제를 객관화 시키고 문제나 상황, 압도적 감정으로부터 나를 분리시키는 효과를 가져오는 것을 연구에 참여한 유가족들도 경험하는 것을 볼 수 있다.

“남편 앞에서 내가 울 수 있었고, 얘기할 수 있었고. 그런 어떤 지지하고 의지하고 배려하고 그런 것들이 분명 서로에게 도움이 되었다고 생각이 들어요.”(참여자 2)

“아내가 이야기를 들어줬어요. 무슨 말을 해도 그냥. 말하고 싶은데 말할 상대, 말하고 싶은데 말할 상대가 없었거든요. 친구한테 말할 수 있는 것도 아니었고. 그냥 들어준 게 고마웠어요.”(참여자 2)

참여자 5의 경우 남편과의 불화로 오래 전부터 별거를 하고 있던 엄마에게 남편이 치료를 받던 병원에서의 투신은 또 한 번의 배신과 큰 상처임을 알기에 애도과정의 초반에는 엄마를 보호하기 위해 함구를 선택했었다.

“생각만 했지 차마 얘기를 절대로 해서, 입 밖에 내서는 안 되는 얘기라고 생각을 했어요. 왜냐면 그렇게 하면 우리엄마 인생 끝난다, 이렇게 생각을 했어요.”(참여자 5)

그러나 몇 년이 지나 슬픔을 공유하고 하고 나누기 시작하면서 회복의 과정을 경험한다.

“처음엔 몇 년 동안 서로 쉬쉬하고 아무렇지도 않은 척 하다가 나중엔 그냥 그래 죽자, 같이 죽자, 소리 지르고 울고 하다가.. 술을 먹고 정신을 반쯤 놓고 제가 막 엄마한테 부터 이야기를 하기 시작했어요. 같이 얘기했던 거, 같은 슬픔을 갖고 있는, 같은 사건을 공유한 사람들이 얘기를 했던 게 가장 컸던 것 같아요. 결국은 저랑 똑같은 경험을 한 사람하고 대화하고 같이 있는 거, 그게 되게 도움이 많이 됐던 것 같아요. 그러면서 하나씩 하나씩 놓아지면서 지금은 식구들이 아버지 제사 지낼 때 엄마가 ‘밀크 커피 타와라. 너희 아버지가 참 좋아하셨다’ 그러면 동생은 ‘엄마, 국수 좀 말아와 봐, 누구 엄마 남편이 참 좋아 하셨지’ 이렇게 웃어넘기고. 지금은 그래요.”(참여자 5)

### 3) 이유 찾기-가족안의 문제를 만나다.

1960년대 초 ‘심리적 부검’이라는 용어가 처음 세상에 등장하였다. 의학적 사인이 밝혀졌으나, 죽음의 형태가 불명확하여 논란의 여지가 있는 경우 자연사인지, 사고사인지, 자살인지, 아니면 타살인지 여부를 판단할 수 있도록 돕기 위해 만들어진 것이 바로 심리적 부검이다(Shneidman, 2014). 심리적 부검의 목표는 죽은 사람의 의지가 과연 무엇인지를 밝히는 것이다.

일반적으로 심리적 부검은 자살 피해 유가족이나 생존자들이 느끼는 죄책감이나 수치심을 경감시켜줌으로써 정신건강에 치료적인 효과가 있다고 알려져 있다(Shneidman, 2014). 자살자의 죽음에 대해 이유를 찾는 작업은 고인의 죽음에 대한 의미를 발견할 수 있게 해주고, 현실적으로 상실감을 수용하게 하거나 자

기이해를 높이는 등 치료효과가 있다. 이렇듯 수치심에서 벗어나 위안을 얻기 위해 남은 가족에게 자살자의 죽음에 대해 이해하고 통찰하는 일은 중요한 작업이 된다.

“아이가 굉장히 논리적이어서 ‘부모는 자식을 사랑하고 행복하기를 원하지 않냐, 그런데 엄마는 어떻게 자기머리를 자기 마음대로 깎을 수 없는 곳으로 데려왔느냐?’ 이렇게 항변을 하고, 학교에서 아이들이 폭력적이고 선생님이 비인간적인 이런 것들을 참을 수 없어했죠.”(참여자 1)

너무나 뛰어나고 성실하고 배려심 많던 참여자 1의 큰아들은 태어나고 자랐던 독일에서 부모를 따라 귀국한 후 폭력적인 한국의 학교 현실에 쉽게 적응하지 못했다. 부모는 다른 학교로 전학을 시켜주었으나 여름 방학이 끝나고 개학하는 날 아침, 등교하기 전 자기 방에서 짧은 생을 마감했다. 그 아이는 ‘엄마, 아빠는 나를 위해 할 수 있는 것을 다해주셨다. 나는 그것을 안다. 그러나 나는 너무나 힘들다.’는 유서를 남겼다. 유가족들은 암호를 해독하듯이 뒤늦게 퍼즐을 맞춰간다.

“너무 남을 배려하는, 자기 때를 쓰지 않는 그런 것들이 아이한테 있었던 것 같아요. 그것은 어쩌면 내가 그렇게 교육을 시켰을지도 모른다는 생각이 드는 거예요. 어떤 면으로는 너무 온상에서 자라서 아이가 밖에 오면 힘들어 하는 모습도 보였고, 그래서 내가 애를 너무 거칠게 함부로 키우지 않은 게 잘못된가 할 정도로 힘들어하고...”(참여자 1)

참여자 4에게 국내 굴지의 대기업에서 입지 전적으로 성공한 인물이었던 큰 형의 자살은 의문투성이었다. 참여자 4가 보기에 큰 형은 주어진 자기 책임은 하지 않으며 가족들한테는 이기적으로 자신이 하고 싶은 대로 편하게 사는 것처럼 보이기도 했지만 대상도 받고 명장이 되어 강의도 나가고 있었으며 연봉이 1억이 넘는 임원 대우를 받고 있었다. 큰 형은 명석하고 일에 대해서는 열정적이고 완벽한 스타일이었다. 그러한 큰 형의 죽음에 대해 가족들은 모두 의아해 했지만, 형이 죽은 후에야 가족들은 내연녀의 존재나 도박이 있었음을 알게 된다.

“큰 형이 돌아가시고 나서 알게 된 게 있었죠. 술자리에서, 뒤에 어떤 여자 분이 옷을 벗어놓은 거예요. 그런데 CC카메라에 찍힌 게, 큰 형이 지갑을 빼는 게 찍혔던 거예요. 그래서 그 여자가 경찰서에 신고를 하고 그래서 경찰이 큰 형에게 출두 명령을 내린 거죠. 그런데 출두하기로 한 날, 큰 형은 안 가고, 자살을 한 거죠. 아, 음... 좀 치욕스러운 상황이라고 본인이...”(참여자 4)

말이 없는 죽은 이를 둘러싸고 이런 저런 추측은 난무하게 되고 우울증, 재혼한 아내와의 불화, 경제적 문제 등도 드러난다.

“결정적인 건 도박이지만 정말 술 취하고 무의식 중에 그 지갑을 가져간 게 정말 이해할 수 없는 행동이지만... 어떻게 보면 그 분이 만약에 우울증이었다고 그러면 이해가 갈 수 있는 부분도 있고.. 얼마나 돈이 없었으면. 남의 지갑을 보고 저 지갑에

서 돈을 빼고 싶어 했을까? 그런 생각도 들고...”(참여자 4)

개인의 특성, 우울증 등과 같은 병력, 상황과 촉발 사건들을 계속해서 파고 들다보면 결국은 가족 안의 문제를 만나게 된다. 사실 가족 구성원의 자살은 묻혀있던 가족관계의 깊고 복잡한 일들을 모두 끌어낸다. 체계적으로 가족은 세상에서 자살자가 속했던 가장 가깝고 주요한 단위이기 때문에 남은 구성원들은 죽은 자가 가족을 부정했기에 버리고 간 것은 아닐까라는 질문을 하며 자신이 돌아보고 이해해야하는 가족 문제와 직면하게 된다. 그리고 한 가족 구성원이 죽음을 스스로 선택했다는 엄청난 비극적 현실 앞에서 맴도는 몰음에 대해 자신이 답을 찾아야 하는 시간이 온다. 어쩌면 그 질문과 답은 오로지 남은 자의 몫이기도 하다.

“어렸을 때 이제 제 형제들이 지금도 정말 몸살같이 앓고 있는 게 뭐냐면 아버지예요. 그 무책임한, 혼자만 즐기는 삶. 엄마에 대한 폭행, 자식에 대한 폭행, 그리고 이중적인 면. 지금도 가장 생각나는 것들이 일주일 동안 뭐 두드려 패고 뭐 엄마 때리고 자식 때리고 하시다가, 일요일만 되면은 성당 가서 착 기도를 드리는 거예요. 어린 나이에 정말 악마를 보는 것 같았어요. 저희 가족은 엄마에 대한 그런 굉장히 좀 뭐랄까 아픔이 있어요... 너무 불쌍하신 분이라는 그런 느낌이 있어서, 어머니가 돌아가시고 나서 큰 형으로서의 중압감이 좀 있었던 것 같고. 요. 그래서 그런 것들이 한 번에 다 밀려온 것 같아요. 죽음을 택할 수밖에 없었다, 라고.”(참여자 4)

폭력적 아버지 밑에서 자란 큰 형은 아버지와 같이 가족에 대해 회피적이고 무책임한 가장이었고 형제간의 불화도 심해져 갔다. 불쌍한 어머니를 보고 자란 참여자의 형은 어머니에 대해 정서적으로 미분화된 가장 밀착된 아들이었다. 어머니가 병으로 돌아가시자 중간 역할을 하던 지지대가 없어지고 가족 안에서 아버지의 부양에 대해 느껴지는 중압감은 형을 자살로 몰고 갔을 거라고 남은 동생은 추측한다. 가해자였던 형 또한 부모의 그늘로 인한 피해자임을 인식하는 순간 분노에서 놓여나게 되고 불쌍히 여기고 용서하는 마음을 갖게 된다.

“형은 한 번도 행복해 본 적이 없었던 것 같아요. ○○○이라는 삶의 인생이 정말로 불쌍해요. 그러니까 저 사람이 저렇게 밖에 못 살았던 이유는 분명히 부모의 그늘이었던 것 같아요. 그 옛날에는 증오심이라든가 미움, 그런 게 있었다고 그러면, 지금은 그냥... 음. 불쌍한 인생이었다, 생각이 들어요.”(참여자 4)

대부분 자살자는 원가족 안에서 부모님의 부부갈등을 보고 자랐다.

“부모님이 사이가 썩 좋진 않으셨어요. 아빠가 엄마랑 많이 다투신 것 같아요. 제가 어릴 때는 술 드시고 폭력을 쓰시거나 그런 경우도 있어서 어릴 때는 아빠가 너무 해 했던 것 같은데, 엄마도 좀 편안한 성격은 아니셨던 것 같아요. 사이가 항상 좋지 않았었으니까 집이 편안하지 않았죠”(참여자 3)

참여자 6의 경우는 가족의 문제나 갈등에 대해 인식하지 못하다가 ‘스스로 죽음을 선택한 남동생’ 앞에서 더 이상 피하거나 숨지 못하고 가족의 만성화된 갈등을 바라보게 되기도 한다.

“그전에는 우리 집이 평범하다고 생각하고 살았는데, 동생이 죽으면서 ‘우리 집에 이런 문제가 있었구나’라는 것을 알게 된 것 같아요. 둘째 언니는 정신병이 있었어요. 엄마, 아빠는 두 분 다 따뜻한 정은 없으셔서. 동생에게 진짜 주변에 따뜻하게 말 해주고 챙겨주는 사람이 없었나? 하는 생각이 들어요. 부모님도 워낙 냉랭하시고 표현이 없고, 두 분도 워낙 잘 다투시고....”(참여자 6)

자살자가 기혼자인 경우에는 대부분 결혼생활이 순탄치 않았고 배우자와의 갈등이 심했음을 볼 수 있다.

“엄마, 아빠가 싸움이 되게 잦았는데, 엄마는 우울증이고 아빠는 저희하고 같이 보내는 시간이 거의 없었어요. 엄마는 아빠가 계속 바람 피우고 온다고 생각했어요. 엄마는 항상 아빠를 무시했거든요. 그 전부터 계속 저한테 죽고 싶다고 계속 그랬어요. 엄마의 죽음은 더 이상 상처 안 받고 평안해지는 것? 고통의 끝? 고통의 거부?”(참여자 1)

“이전에 큰 형수가 자살을 했어요. 큰 형의 외도와 폭력으로 인해서. 재혼해서도 굉장히 순탄치 않은 생활을 하는 모습들을 보였고 재혼하고서도 또 외도...”(참여자 4)

#### 4) 외부의 도움 청하기

자살자가 처해있던 가족의 문제는 곧 살아 남은 나의 문제이기도 하다. 가족의 위기 안에서 드러난 문제는 해결을 요구한다. 가족끼리 해결이 되지 않을 경우에는 외부의 도움을 청하며 죽은 이로부터 분리되어 애도의 과정을 시작하려는 노력을 하게 된다. 명상도하고 요가도 다니고 절이나 교회도 찾게 된다. 감당이 안 되면 상담자를 찾기도 한다. ‘살려고 애쓰는’ 힘든 시간이다.

“정말 운동도 미친 듯이 하고, 절에도 다니고, 교회도 쫓아다니고, 뭐 어디 명상하는 데 들어가서 순전히 명상만 하려 다닌 적도 있었고. 뭐가 좋다면 거기 쫓아가서 뭔지 보고. 정말 저 나름대로 는 살려고 애를 많이 썼던 것 같아요.”(참여자 5)

“가족의 문제가 있고 내가 외롭다는 것이 느껴지니까 감당이 안돼서... 일단 살아야겠다는 마음이 들어서. 뭐라도 해야겠다 싶어 상담을 좀 많이 했고요..”(참여자 6)

“집 밖으로 나오는 거. 집 밖으로 나와서 우선 상담을 받아서 정리하는 게 참 많이 필요하고 도움이 많이 됐던 것 같아요. 엄마에 대해서 가족이 이해하기까지 어느 정도 공유하는 것. 기억을. 나만 아는 엄마의 힘듦이 아니라 엄마가 이렇게 많이 힘들어서 그렇게 됐다는 것을 같이 하는 것. 그걸 정리해 줄 수 있는 사람이 필요한 것 같아요.”(참여자 1)

“인터넷을 찾아보다가... 저는 가족치료라는 것이 있길래 그냥 전화 했어요, 무조

건. 가족도 친구도 아니고 그냥 방법을 아는 어떤 사람이 있겠지. 가족, 친구들은 방법을 모른다는 것을 알아서... 방법을 아는 어떤 사람이 어딘가에는 있겠지 라는 생각으로 전화를 했던 것 같아요. 동생은 인터넷에다가 자기 죽고 싶다는 이야기를 올렸나봐요. 그래서 생명의 전화라는 곳을 안전데. 그랬더니 어떤 분들이 찾아오고 그러면서 맛있는 거 들고 가겠다고 하면서 만나자고 오고.”(참여자 1)

##### 5) 안전지대 찾기

자살 유가족을 가장 고통스럽게 하는 것은 오명화 즉, 자살자나 유가족에게 쏟아지는 직접, 간접적 비난이다. 죽은 자와 분리되어 살아남기 위해서는 비난에서 벗어나야한다. 특히 자살자가 죽음을 선택하게 된 데는 가족이 제공한 요인이 있을 것이라는 비난에서 벗어나기 위해 안전지대를 찾고자한다. 가족과 죽은 이의 명예를 회복을 하고 스스로를 보호하기 위해 찾는 피안처는 증인들이 있는 곳이다. 나와 너, 우리의 잘못이 아님을, 누구도 죄인이 아님을, 지금까지의 삶이 실패가 아니었음을 증명하기 위해 안전지대를 찾아 나선다.

가족의 자원을 포함한 건강성의 정도에 따라 유가족들은 초기단계에서는 낮은 수준의 분리부터 시작할 수 밖에 없는 경우도 있었다. 여기에는 슬프고 고통스러운 기억으로부터 벗어나기 위한 이사 등을 포함한 회피 수준의 분리도 포함되며 이러한 다양한 수준의 안전지대 찾기를 통해 유가족들은 차츰 본질적이고 높은 차원의 분리인 분화, 경계선 세우기로 나가는 모습을 볼 수 있다.

참여자 1은 애도작업을 위해 작은 아들의 손을 잡고 20여 년간 살았던 독일로 가는 비

행기를 탔다. 한국으로 돌아오기 전까지 아이들이 태어나고 자랐던 곳. 반듯하고 뛰어났고 빛났던 아들을 기억하는 곳. 부모인 자신들이 최선을 다했던 좋은 부모였음을 아니 적어도 손가락질 받을 나쁜 부모가 아니었음을 증언해줄 수 있는 곳. 그 곳을 찾아가는 길은 안전지대를 찾아가는 길인 것으로 해석할 수 있다.

“그 사람들은 나를 믿는 사람들이지요. 내가 아이를 어떻게 키웠다는 걸 봤고, 내가 큰 아들한테 아니면 아이들한테 내가 어떻게 하는 사람인지 알기 때문에 내가 생각하기에는 ‘너 때문에 아이가 죽을 수밖에 없었다’라는 생각은 안 한다는 거지. 또 하나는 그 아이를 진심으로 애도한다는 거지. 그 죽음이라는 극단적인 상황이 있긴 하지만 이 사람들은 나를 이해할 것이라는 그 자체가 위로가 되는 거죠.”(참여자 1)

유가족들은 각자 저마다의 안전지대를 찾기 시작한다. 각자 찾는 피안처는 고통의 기억이 있는 집에서 벗어나는 이사이기도 하고 교회이기도 하고 절이기도 하고 과거의 좋은 기억이나 추억이기도 하다.

“엄마는 그 집에서 이사를 하고 싶어 하셔서... 엄마는 그런 생각도 하시더라고요. 집터가...”(참여자 3)

#### 5. 본질적 주제 5: 회복의 징후, 안전감

##### 1) 가족의 회복을 목도하다

유가족에게 고통을 극복해 가고 회복을 하

는데 있어 가장 큰 전환점이 되었던 것이 남은 가족의 회복 징후를 보는 것이다. 가족을 잃은 고통은 남은 가족으로 인해 치유됨을 볼 수 있다. 힘들어하는 남은 가족을 숨죽이고 지켜보며 마음 졸이다가 가장 염려했던 가족 구성원의 회복 조짐을 보는 순간, 그제서야 한 숨을 돌리고 자신의 회복과 치유를 시작하는 것을 볼 수 있다. 가족은 체계이며 구성원들은 그 안에서 상호작용을 하는 존재임을 볼 때 서로에게 영향을 주며 회복을 향한 피드백 순환 고리를 시작하는 것으로 해석할 수 있다.

“둘째 아들이 한 6개월 동안은 화를 안 냈어요, 서로 돌보느라고. 근데 이제는 화를 내요. 그 때부터 애가 조금씩 상황에서 벗어나는 그런 싸인을 봤어요. 정말 그림을 보듯이 천천히 자기의 그 두려움이나 그런 것을 극복하는 것이 보였어요. 영화의 어떤 장면을 보듯이. 우리 작은 아들이 그렇게 극복해가는 과정을 보면서 내가 힘을 얻었고”(참여자 2)

“저는 언니 결혼한다는 소식을 들었을 때 너무 장하다, 자랑스럽다 생각을 했어요. 여러 가지 억눌린 거나 상처가 많았을 텐데 남자를 다시 의지하게 된 게..”(참여자 5)

“둘째 형 집에서 형제들이 모여 다 같이 이제 저녁을 먹는데, 그런 얘기를 하더라고요. ‘형한테 미안하지만, 그냥 이렇게 너희들과 평생 같이 있고 싶다, 즐기며 살고 싶다’, 그 얘기를 듣고, 아, 이 사람들이 많이 벗어나는구나, 되게 마음에 안정이 왔었어요. 처음엔 그

럴 수 있겠다, 누군가 따라 갈 수 있겠다, 이 중에 누군가 갈 수 있겠다는 생각을 굉장히 많이 했어요. 그래서 굉장히 예민했었는데, 전 그게 두려웠어요. 둘째 형, 다섯째 형이 가장 걱정이 됐었는데, 정말로 잘 이겨내셨다는 생각이 들어요..”(참여자 4)

## 2) 회복의 순간, 메시지를 받다

유가족들은 회복의 결정적 순간에 문제와 자신을 분리하고 나와 너(죽은 이)를 분리하고 내가 책임질 수 있는 부분에 대해 경계선을 세우고 자신을 보호하라는 메시지를 받고 도움을 얻는다. 이는 대부분 상담을 통해 이루어졌는데, 가족치료적 체계적 관점을 가진 상담자에 의해 함께 진행되는 과정이었다.

“네 잘못이 아니다. 이제는 너도 그만 힘들어 하면 좋겠다. 너와 다른 생각을 한다면 이렇게 ○○도 힘들 줄 모르고 힘들어서 선택했지만 남은 가족들이 이렇게 힘들어 한다는 걸 저도 알고 있으니깐 너는 다른 생각 하지 말고 몸도 맘도 회복돼서 다시 네 인생을 살았으면 그런 마음을...”(참여자 3)

“아 생각났어요. 상담을 하다가 그 말이 되게 위로가 됐던 것 같아요. 선생님이 하신 이야기가.. 제가 되게 계속 힘들다 이런 이야기를 했는데, 지금까지 노력하고 방법을 찾으려고 했던 게 참 대단하다.”(참여자 6)

“상담을 하면서... 너는 그냥 놓으라고. ○○이를 놓으라고... 그 말이 의지가 되었어요. 그 사람들도 나름대로 책임이 있는

데, 스스로도 극복해 나가야 하고 그런 것들이 있는데, 그런 것들까지 네가 다 떠안을 필요는 없다. 놓아라, 놓아도 된다, 라는 거. 너만 생각하라고 할 만큼 했다고. 너무 좋았어요. 짐이 하나가 툭 내려간 느낌...”(참여자 1)

참여자 2는 어린 아들과의 사별 후 10여 년이 지났을 때 ‘애도’가 주제인 한 워크숍에 참여하여 놀라운 경험을 하게 된다. 애도의 편지를 쓰는 작업을 한 후였다는 기억을 한다.

“그래, ‘엄마가 엄마를 용서할게’ 하는 얘기를 10년이 넘어서 할 수 있었어요. 내 자신한테 내 자신에 대한 용서의 선언이. 그래, 네가 원하는 것은 ‘엄마가 엄마를 자신을 용서하고 잘사는 것이다’ 하는 확신이 왔을 때 갑자기 아이가 항상 여기 있었는데 저 멀리 가는 느낌을 받은 거야. 근데 그 경험이 너무 또렷한 거야. 애가 정말 진심으로 멀리 가는 거야. 너무 놀라웠어요, 그 때.”(참여자 2)

참여자2는 이전에 이미 ‘네 잘못이 아니다. 나를 최선을 다했다. 어미로서 미리 알았더라면 너를 돕기 위해 무슨 짓인들 못했겠느냐’라는 메시지를 통해 치유를 받은 경험을 하였지만 시간의 흐름과 함께 또 다른 수준의 애도가 진행되기도 하는 것이다. 더 높은 수준의 용서는 자기 자신에 대한 용서인 셈이다. 애도는 어느 시점에서 종결되는 것이 아니라 기간이나 시간에 상관없이 끊임없이 반복되며 더 높은 차원을 향해 순환적으로 일어나고 있음을 볼 수 있다.

### 3) 안전감을 느끼다

자살 유가족들에게 치유와 회복이란 결국 안전감을 획득하기 위한 과정이었다. 가족원의 트라우마적 죽음으로 인해 가족의 체계가 흔들리며 위협받고 죽음의 그림자로부터 자유롭지 못할 때 가족들은 안전감을 상실하고 두려움에 포박되어 있었다. 이제 유가족들은 가족들의 회복을 목도하고 “네 책임이 아니다. 네 탓이 아니다”라는 메시지를 통해 안전감을 획득하기 시작하고 비로소 발을 땅에 내딛는 듯한 경험을 한다. 그리고 비로소 외부의 누군가에게 봉인을 해제하듯 자살자의 죽음에 대해 이야기를 시작한다. 또한 그것이 자신의 회복 징후임을 스스로 자각 한다.

“나는 안전하다, 라는 스스로의 확신, 안정감, 그런 느낌이 들었어요. 그리고 나니까 사람을 대할 때도 좀 편한 것 같은 거예요. 그리고 이 사람도 나로 인해서 죽을 일이 없어, 그리고 나니까 숨통이 트이더라고요.”(참여자 5)

“3년이 지나면서 내가 발을 디디는 듯한, 땅에. 그런 느낌이 들었고, 언젠가 한번 갑자기 아이 생각을 안 하고 하루를 보냈다는 생각 때문에 너무 충격을 받은 거야.”(참여자 2)

“사실, 우리 아버지 자살하셨다, 이 얘기를 제 입 밖에 낸 적이 없어요. 그게 작년 겨울에 처음으로 우리 아버지 자살하셨다 그 얘기를, 그 사실을 모르는 사람한테 처음으로 했던 사건이 작년 겨울에. 네 얼마 안돼요.”(참여자 5)

#### 4) 다시 서는 가족

남은 가족들은 터널을 지나와 좀 더 변하고 성장한 가족의 모습을 느끼기 시작한다. 그리고 침묵하거나 위장된 평화보다는 표현하고 갈등을 내보이고 할 때 오히려 성장하고 편안함을 얻게 된다는 것을 알게 된다. 고통을 극복하는 힘든 여정에서 그 터널을 지나오니 그 고통에는 성장과 변화라는 보상이 있음을 알게 된다.

“예전에는 나쁜 애기 안하고, 그냥 웃어넘길 때 위로가 됐어요. 무슨 일이 있든 웃어넘길 때, 그 때 가장 안전감을 느꼈는데 지금은 어떤 느낌이든 표현할 때, 그때 우리식구가 발전하고 있구나, 그런 걸 느껴요. 뭐든 표현을 할 때...”(참여자 5)

“가족상담도 했었어요. 그럴 때마다 아빠가 구속하는 것들에 대해서 답답해하고 그런 것들, 조금씩 고치려고 하는 것 같아요.”(참여자 1)

“동생의 죽음 이후 두 분의 사이가 좀 더 오히려 예전보다 가까워지셨어요. 일단 부모님이 화해를 하셨어요.”(참여자 6)

### 6. 본질적 주제 6: 삶과 죽음의 동행

#### 1) 새로운 인식

죽음은 남은 자들에게 사유토록 하는 계기가 되며 특히 자살과 같은 비통한 죽음은 우리에게 사유를 요구한다. 애도의 과정을 따라가는 유가족들은 가족의 죽음이라는 비통한 슬픔을 겪으며 자신의 사유세계를 확장한다. 죽은 이의 아픔에 대해 돌아보면서 그것이 계

기가 되어 자신의 아픔과 만나게 되고 자신의 성찰을 시작하는 것이다. 비록 강제된 사유이기는 했지만 유가족은 가족의 죽음을 ‘이유 찾기’를 통해 이해하고 현실로 수용하기 시작하면서 자신들의 사유세계를 확장해 나가며 고통스럽지만 자신을 성장시키고 가족을 성장시키는 발걸음을 시작한다.

“너의 진실한 얼굴은, 그러니까 너는 누구냐? 라는 거를 굉장히 많이 생각을 해요. 넌 누구냐? 너의 진실은 뭐고, 너란 사람은 뭐니? 제가 저를 모르겠어요. 그게 전혀 그런 생각을 별로 안 해봤거든요. 형이 죽고 나서부터 나를 계속 돌아보는 거예요. 저를 계속 채찍질하고, 체크하고.”(참여자 4)

“한 인간의 내면에 대한 부분에 대해 그 누구도 이렇다 저렇다 장담을 할 수 없다, 하는 그런 것을 깨달았어요...”(참여자 5)

“전에는 서로한테 서로 관심이 없었고, 부모님 두 분이 소리 지르면서 심하게 싸우는 것도 다 그런가보다, 하고 평범하게 생각했는데 그게 보통 가정의 모습은 아니었구나, 더 나은 모습으로 살 수도 있는 거구나, 그런 걸 느낀 것 같아요. 잘 살아야지. 그리고 오히려 좀 더 마음이 강해진 것 같아요. 힘들 때 내가 나를 격려해주고 그런 힘이 생긴 것 같아요. 옛날에는 몰랐던.”(참여자 6)

#### 2) 그러나, 삶과 죽음의 동행...

유가족들은 고통에 순간적으로 포박되며 삶

과 죽음이 영겼던 시간에서 ‘분리하기’를 계속 반복하며 스스로 발을 현실에 디디고 서는 애도 작업을 하고 있었다. 그러나 이는 쉽지 않았고 필요한 시간과 순서와 적절한 방법은 저마다 달랐다. 또한 분리로 인한 애도작업과 성장은 한꺼번에 되거나 순차적으로 일어나는 것은 아니고 단계가 아닌 다른 차원에서 순환적으로 흘러가고 있음을 볼 수 있다. 살기 위해 잠시 단절시키고 떼어내야 했던 ‘죽음의 그림자’는 이제 떼어내서 버려야 하는 것이 아니라 삶과 마찬가지로 다시 자연스럽게 수용되어야 하는 것이기도 하다. 유가족들은 분명 성장하고 회복되고 있었지만 그림에도 불구하고 그 애도는 완전히 종결되거나 끝날 수 있는 것이 아님을 경험하고, 애도는 과정임을 받아들이고, 함께 ‘동행하기’를 선택한 것이라고 해석된다. 이는 유가족의 아픔과 고통이 겪어보지 못한 이들에게는 상상할 수 없는 그 이상임을 증명하는 것이기도 하다. 그러나 그렇다고 해서 그들이 쉽게 실망하거나 좌절하는 것은 아니다. 유가족들은 가족원의 자살로 초기에는 삶에 대한 무력감과 공허감을 경험하지만, 고통을 극복하고 난 다음에는 죽음과 삶, 인생에 대한 사유가 깊어지는 결과를 맞기도 한다.

“사실은 10년이 지나고 20년이 지나도 그 때마다 똑 같을 것 같아요.”(참여자 1)

“아빠를 보내고 싶지 않아요. 그냥 같이 살아간다고 생각하지, 보낼 이유가 없다고 생각해요. 그냥 같이 살아간다 생각해요... 존재라는, 되게 허망한 거. 솔직히 지금도 그래요. 어느 순간은 그냥 가다가 뛰어 내리고 싶다, 지금도 반반이에요. 가다가,

아... 사는 거, 참 별 거 아니지, 그냥 여기서 증발하고 싶다... 그러다가 아, 집에 없마 있지...”(참여자 5)

“제일 나왔던 때는 오히려 죽고 2~3년? 그 때는 오히려 희망차다고 해야 되나? 의욕적이었던 것 같아요. 그 때... 지금 느낌으로는 80%? 오히려 지금은 50%?”(참여자 4)

“제가 죽음이 두렵고, 내가 죽고 싶을 수도 있고, 자살을 할 수도 있을 것 같다, 이런 생각도 물론 하지만. 분명히 살아야 될 이유가 있는 거고, 삶이 즐거운데, 그리고 나를 사랑해주는 사람들이 너무 많잖아요.”(참여자 4)

이렇듯 만만하지 않은, 때로는 무겁고 두렵기까지 한 불가해(不可解)한 삶은 여러 가지 고통을 통해 우리에게 의미를 던져주는 느낌이다. 죽음을 선택해 떠난 자들은 우리에게 숭고한 삶을 다시 되돌아보라고 하는 것 같다. “살아간다는 것은 무엇인가?”, “그럼에도 불구하고 왜 살아야하는가?” 그들이 우리에게 남겨놓고 간 질문은 우리에게 숙제로 남겨져 우리가 이곳의 삶을 고스란히 견디고 살아내기를 무겁게 요구하는 것만 같다. 자살자의 유가족들이 그 고통에서 천천히 그러나, 빠져 나와 삶의 의미를 다시 찾듯이.

#### IV. 결론 및 논의

지금까지 자살 유가족자의 경험에 관한 고찰은 미비한 편이었지만, 최근 높은 자살 사

망물, 또한 2014년 봄의 세월호 사고, 유명인의 자살로 인한 죽음 등으로 인해서 우리 사회는 다시금 죽음에 대해 주목하게 되고 이에 따라 심리적 부검이나 자살, 자살 유가족에 대한 관심이 높아지고 논의가 활발해지고 있다는 것은 고무적인 사실이다. 그러나 그럼에도 불구하고 가족체계적 관점에서 자살자 유가족의 관점과 애도과정의 경험을 조망하고 탐색한 연구는 지금까지 찾아보기 어려웠다.

본 연구에서는 자살자 유가족과의 심층면접을 통해 가족을 자살로 잃은 유가족들의 경험 구조의 본질이 무엇인지 살펴봄으로써 가족 안에서 자살자 유가족이 겪는 주관적 고통과 회복에 이르는 애도과정을 이해하고자 하였다. 연구 결과, 6개의 본질적 주제와 20개의 규명된 주제를 도출하였다.

본 연구의 결과를 토대로 결론과 논의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 자살자의 유가족들은 ‘순간적으로 포박된 삶’을 경험한다. 본 연구에서 대부분의 유가족들은 무방비 상태에서 느닷없이 맞닥뜨리게 된 사랑하는 사람의 자살이라는 트라우마적 죽음 앞에서 망연자실함을 경험하였다. 그것은 너무나 갑작스럽고 느닷없는 충격으로서 자신이 박살나고 흩어지는 ‘복합적 비탄’이라고 할 수 있다. 엄청난 상실감과 형언할 수 없는 그리움, 슬픔에 포박 당하고, 죽은 이가 얼마나 고통스러웠는지 힘들었는지 몰라주었다는 죄책감을 경험한다. 또 막을 수 있었는데 막지 못했다는, 지켜주지 못했다는 자책과 후회 때문에 ‘스스로에게 낙인’을 찍고 한 발짝도 내딛을 수 없는 영킴을 경험한다. 그리고 떠난 자가 왜 그랬는지, 남은 우리는 무엇을 잘못된 건지 ‘땀도는 물음’에 꼼짝없이 갇히게 됨을 경험한다고 할 수 있다. 이러한 경

험과정은 자살자 유가족에게 개입하는 가족치료자들에게 처음 어떻게 접근해야 하는지를 인식하는 실마리로 작용할 수 있을 것이다.

둘째, 자살자 유가족들은 ‘삶과 죽음이 영킴’을 경험한다. 남은 자의 고통은 너무나 크고 자신은 물론 가족, 세상이 뒤집히는 ‘존재의 흔들림’에 어쩔 줄 모르게 됨을 경험한다. 또한 그들은 죽음을 스스로 선택한 가족으로 인해 멀리 있던 죽음이 너무나 가까이 치고 들어옴을 경험한다고 토로하였다. ‘죽음의 문이 열리고’ 자살자가 선택한 죽음의 방법을 떠올리며 자살자와 동일시하게 되고 ‘그가 힘들어서 갔듯이 나도 힘든데 이 고통을 끊고 가면 어떨까?’라는 자살 사고(suicidal ideation)를 하게 된다. 이는 또 다른 자살 시도로 이어질 수도 있는데, 예측할 수 있었던 미래는 사라지고 ‘사는 게 무서워진다고 한 그들의 이야기는 가족치료자 등 자살 문제에 개입하는 임상가들이 상당히 주목할 부분이라고 할 수 있다. 이 시기는 유가족이 자살사고를 할 수 있는 취약한 시점이 될 수 있기에 이후의 대처나 개별 분리화, 극복과정들이 중요하다. 이 시기에 필요한 애도는 상처가 난 마음을 치유하는 과정일 수 있다. 이 시기의 애도는 정서적 차원의 것이기 때문에 상담자는 유가족의 고통과 슬픔을 충분히 경험하고, 말로 표현하고, 수용할 수 있도록 지지하여야 한다. 혼란스러운 감정들을 충분히 다루어야 상처가 치유되는 과정을 촉진시켜 삶과 죽음의 영킴을 분리시킬 수 있다. 자살하려는 사람들이 진정 원하는 것은 결코 죽음이 아니다. 유가족이 자살사고를 한다면 그 것은 슬픔의 고통이 크기 때문이라고 공감해 주고 유가족이 상실의 슬픔과 고통 때문에 죽음을 생각하고 있다는 것을 인식시키며 내면의 고통과 외부의 대처

방식을 분리하는 작업도 할 수 있다. 유가족은 자신이 경험하는 고통을 해결하기 위해 누군가 같이 하고 있다는 것만으로도 좀 더 희망을 가질 수 있다. 이렇듯 후속적인 자살 시도를 방지하기 위하여 연구결과들에 기초하여 과학적인 접근 방법도 필요하거니와 심정적으로도 이들을 면밀히 살피고 세심한 주의를 기울이는 것이 필요함을 제기할 수 있다.

셋째, 자살자 유가족들은 죽은 이를 떠나보내고 상실의 비탄을 추스르고 애도를 하는 데는 ‘저마다의 시간’이 필요하다. 그런데 그들 주변에 있는 사람들이 애도할 수 있는 방법을 모르고, ‘애도를 재촉할 뿐’ 애도를 돕거나 충분히 기다려주지 못한다. 유가족들은 서로 책임 묻기와 주변의 수군거림에 고통스러워하며 자신과 가족을 보호하는 방법으로 ‘함구와 고립’을 선택하는 경향이 있다. 유가족들은 소외와 자기비난을 경험하기 때문에 자신의 아픔을 공유하거나 이해할 수 있는 사람과 대화하는 것은 매우 귀중한 일일 수 있다. 특히 가족, 혹은 주변의 사람들과 자살 사건에 대해 공유하거나 나누지 못하는 유가족의 경우 그렇지 않은 경우 보다 더 많은 지지가 필요할 수 있다. 그 때문에 유가족에게 가족의 자살에 대해 물어보고 기억을 공유하고 자살 생각에 대해 물어보는 것은 이전에 공유되지 못했던 감정을 건드리고 유가족의 자기노출과 가족의 자살로 인한 상실에서 벗어나게 하는 데 도움이 되리라 본다.

넷째, 자살자 유가족은 ‘분리하고 함께 살아가기’를 경험한다. 이는 유가족이 가족 안에 드리운 죽음의 그림자를 보며 또 다른 가족을 잃지 않기 위해 ‘남은 가족을 돌보기’를 하며, 죽은 이와 영감을 풀고 분리하기 위해 남은 가족이 뭉치게 된다고 해석할 수 있을 것이다.

나의 회복이나 애도는 뒤로 미룬 채 더 약한 가족을 걱정하며 서로를 돌본다. 그러나 그것은 자신을 돌보는 작업이기도 하다. 또한 함구하기를 선택하고 고립되었던 유가족은 ‘이야기를 하고 살아가기’를 경험한다. 특히 가족들과 함께 이야기를 시작함으로 해서 비로소 터널에서 빠져나와 자신들의 문제를 분리시켜 객관화하고 회복하기 시작한다. 이야기를 함으로 해서 회복되기도 하고 회복되면서 이야기를 시작하기도 한다. 나만의 ‘안전지대’를 찾기도 하고 ‘이유 찾기’에 몰두하다가 가족안의 문제를 직면했으나 가족의 지지체계가 약한 경우 문제해결을 위해 상담, 종교, 병원 등의 ‘외부의 도움을 청하기’를 효과적 대처전략으로 선택하기도 한다. 이렇듯 유가족들의 경험을 보면 상담을 통해 원가족의 문제를 탐색하고 통찰하게 하여 밀착되거나 단절되었던 원가족의 부정적 영향으로부터 벗어나게 하는 작업은 매우 중요함을 알 수 있다. 나와 너를 분리하고 삶과 죽음을 분리하고 감정과 사고를 분리하는 작업 등을 통해 관계는 연결되고 생명력은 살아나고 비극에서 자유로워진다고 할 수 있다.

다섯째, 자살자 유가족은 ‘회복의 징후’로서 안전감을 경험한다. 본 연구에서 자살자 유가족들이 ‘안전감을 느끼고’ 고통을 극복해 가는 데 가장 큰 전환이 되었던 것 중 하나는 남은 가족의 ‘회복의 신호’를 보는 것이다. 아이러니하기도 하지만 너무나 당연하게도 가족이 주었던 고통은 남은 가족으로 인해 치유됨을 볼 수 있다. 떠난 자로 인한 고통이 때론 가족의 또 다른 고통을 시작하게 하고 가족의 발목을 잡아 꺾기도 하지만 결국은 남은 가족을 돌보기 위해 삶은 유지되고 있음이 보인다. 남은 가족을 지키기 위해 숨죽이고 지켜보며

견디다가 가장 약한 ‘가족의 회복을 목도’하면 그제서야 한 숨을 돌리고 자신의 회복과 치유를 시작 하는 것을 볼 수 있다. 서로를 염려하고 그 지지를 서로 주고받으며 가족들은 함께 회복되고 함께 조심스레 살아난다. 유가족의 경험에서 나타나는 애도과정 중 회복에 있어서 또 하나의 중요한 전환점은 재정의(reframing)를 통해 자살 오명화를 벗고 낙인을 벗어 던지고 스스로를 용서하는 과정을 밟으며 책임감과 죄책감에서 놓여나 삶을 이어나가기 시작하는 것이다. 가족의 회복을 확인한 다음 경계선을 세우고 건강하게 분리하라는, 재정의된 ‘메시지를 받는 회복의 순간’, 재구조화되어 ‘다시 서는 가족’을 경험한다 할 수 있다. 여기에 유가족을 대상으로 전문적이고 체계적인 관점의 가족치료가 개입되어야 하는 합의가 있다고 할 수 있을 것이다.

여섯째, 자살자 유가족은 ‘삶과 죽음이 동행함’을 경험한다. 그들은 애도의 과정을 따라가면서 삶과 죽음이 엉켜 붙어 있는 것도 아니고 극과 극으로 쪼개져 있는 전혀 다른 세상도 아님을 깨달으며, 가족의 죽음이라는 비통한 슬픔을 겪으며 자신의 사유세계를 확장하는 것으로 나타났다. 그들은 사유세계의 확장이 ‘새로운 인식’을 가능하게 하지만, 그럼에도 불구하고 삶은 계속되고 있으며 죽음이 있기에 소중하고 되돌릴 수 없는 것임을 서서히 받아들이게 됨을 경험한다. 유가족은 죽은 이의 아픔에 대해 돌아보면서 그것이 계기가 되어 자신의 아픔과 만나게 되고 자신의 성찰을 시작하는 것임을 알 수 있다. 이들에 대한 가족치료적 개입은 이러한 이들의 생사관을 어떻게 성숙하게 끌어올려갈 것인지를 고민하는 작업이라고 할 수 있을 것이다. 상실과 애도를 다루는 가족치료에서의 접근 방식과 기법

적 측면에서의 모색이 지속적으로 필요하다고 할 것이다.

전반적으로, 본 연구에서 참여자들의 이야기를 통해 연구자가 찾아내었던 애도과정의 핵심 주제는 ‘분리(differentiation)’라고 할 수 있다. 보웬의 이론에서는 ‘자기분화(self-differentiation)’라는 말로 사고와 감정을 분화하고 원가족의 문제와 자신의 문제를 분리하여 분화를 이루는 사람이 건강하다고 말한다(정문자, 정혜정, 이선훈, 전영주, 2012). 또한 Bowlby의 애착이론에서는 양육자가 건강한 안전기지를 제공했을 때 아이는 건강한 분리를 경험하고 독립을 이룰 수 있다고 보았다. 자살 유가족자들은 가족의 자살이라는 트라우마 사건을 경험하면서 순간적으로 퇴행하며 융합을 이루는 모습으로 보였다. 그러나 가족들은 서로서로 안전기지를 제공하며 유가족의 애도는 죽은 이와 의 분리를 시도하며 시간의 흐름과 함께 결국 치유하고 극복해 나가는 모습으로 나타났다. 유가족들은 상처에서 헤어나고 고통에서 놓여나기 위해 견디기도 하고, 전문가, 주변의 도움도 적극적으로 청하며, 자살자의 부재에 대처하기 위해 가족 안에서 새로운 관계망을 구축하고 적극적으로 부재에 대처하기도 한다. 이외에 나누고 털어내고 정리하고 가족과 자신을 돌보며 오명과 낙인에서 벗어나기 위한 적극적 전략을 수행해 나간다. 이렇듯 참여자들의 경험은 가족의 자살로 인한 상실의 절망 속에서 고통을 이기고 새로운 삶을 시작하게 되는 ‘엥킴에서 분리되기’, ‘용서하고 살아나기’의 과정으로 요약될 수 있을 것이다. 이것들이 바로 자살자 유가족을 만나는 가족치료자들이 유념해야 할 측면이라고 할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 연구 참여자의 동질성 확보 문제이다. 연구의 참여자 확보가 어려운 탓에 숫자가 6명으로 제한적이어서 연령대, 성별, 자살자와의 관계, 직업, 사별 기간 등을 통제할 수 없었고 이는 자살 유가족들이 공통적으로 겪는 현상이나 경험을 확인하는데 도움을 줄 수도 있겠지만 연구의 결과를 일반화하는 데 한계점으로 작용할 수 있다.

둘째, 연구 대상인 자살자 유가족들의 상담 경험의 유무에 대해 통제하지 못한 점이다. 전문적인 원조나 상담적 개입이 있는 경우는 개입이나 처치 없이 애도과정을 경험하는 유가족들과 차이점이 있을 가능성이 있다. 상담 경험의 유무가 자살자 유가족의 애도 과정과 순서, 필요한 시간 등에 있어 어떤 차이점이 갖게 하며 어떤 다른 과정을 경험하게 하는 지에 대해 확인 할 수 없었던 점은 이 연구의 한계점으로 느껴진다.

마지막으로, 본 연구 결과에 따른 가족치료 측면에서의 실천적 제언은 다음과 같다.

첫째, 자살자 유가족을 위해 보호 시스템을 구축할 필요가 있다. 자살자 유가족들은 아무런 대비 없이 급작스럽게 위기상황에 처하지만 도움을 받거나 요청할 자원이 없는 상태인 특수한 대상들이라 할 수 있다. 자살 노출 집단인 유가족의 경우 자살 생각, 자살 시도의 위험성이 높은 위기집단이기 때문에 적극적인 개입전략이 있어야 한다. 심리적으로 지원할 수 있는 전문 상담 매뉴얼은 물론 자살 유가족의 가족에게 적극적으로 접근할 수 있는 다양한 심리사회적 개입 경로가 마련되어야 한다.

둘째, 자살자 유가족에 대한 가족치료적 접근의 전문적인 상담매뉴얼이 필요하다. 자살자 유가족들은 가족이 전부 내담자인 셈이다. 위기를 맞아 혼란스러움에 빠진 가족을 회복

시키려면 체계를 보는 가족치료적 관점이 필연적이라고 보이지만 가족치료적 관점에서 접근한 논문이나 상담 매뉴얼은 전무한 실정이다. 가족의 상처를 치유하기 위해 상호작용을 다루고 가족체계를 기능적으로 복구시키는 데 초점을 둔 가족치료적 전문적 개입이 절실히 필요하다.

셋째, 유가족들에게 자신의 경험들에 대해 이야기하고 정리하고 표현함으로써 해서 상처로부터 벗어나고 트라우마적 사건으로부터 심리적 안전거리를 획득하게 돕기 위해서는 가족, 상담자, 유가족 자조모임 등 대화하고 이야기할 수 있는 지지적 관계망을 형성할 수 있도록 도와야 할 것이다. 또한 주변의 가족이나 지인들이 유가족들을 도울 수 있는 방법에 대해 상담적 논의가 필요하다.

넷째, 유가족들이 자살 생각, 사회적 낙인, 자기비난, 고립에서 벗어나기 위해서는 주변인들의 도움이 필요한데, 사회적 편견에서 벗어나기 위해 주변인들의 인식 변화도 필요하며, 이를 위해 자살 위기에 대한 전문적 매뉴얼의 홍보나 사회적 편견을 불식시킬 수 있는 사회분위기의 조성이 필요하다고 할 것이다.

## 참고문헌

- 고영수 (2015). 사티어변형체계치료를 경험한 내담자의 변화과정 연구. *가족과 가족치료*, 23(1), 115-134
- 김가득 (2012). 자살로 자녀를 잃은 부모의 경험. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김버리 (2012). 남편을 자살로 잃은 중년기독교인 여성의 경험에 관한 현상학적 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김안나, 김상기 (2007). 군내 자살 처리자 가족

- 의 사회적 배제와 지원 방안 연구. 한국 보건사회연구원.
- 김용분 (2005). 자살로 인한 사별 가족 경험. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김용분 (2014). 자살 유가족 위기와 스트레스 극복에 대한 연구. 호남신학대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지은 (2014). 자살 노출이 자살 생각에 미치는 영향: 위기 시 대화 상대 유무의 조절 효과 분석. 연세대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김형수 (2002). 한국 노인의 자살 생각과 관련 요인 연구. 한국노년학, 22(1), 152-172.
- 박지영 (2007). 노인 자살 생존자의 자살 경험에 관한 연구. 정신보건과 사회사업, 27, 295-330.
- \_\_\_\_\_ (2010). 자살로 가족을 잃은 유가족의 생존 경험에 관한 해석학적 현상학 사례 연구. 정신보건과 사회사업, 36(12), 203-231.
- 서청희 (2014). 친구의 자살을 경험한 청소년의 애도에 대한 사례연구. 한국사회복지질적 연구회 추계학술대회 자료집.
- 신경림, 조명옥, 양진향 (2004). 질적연구방법론. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 유기웅, 정종원, 김영식, 김한별 (2012). 질적 연구방법의 이해. 서울: 박영사.
- 이근무, 김진숙 (2010). 자살자 가족들의 경험에 대한 현상학적 연구. 한국사회복지학, 62(2), 109-134.
- 임석택 (2009). 민원을 제기하는 군내 자살 사망자 유족의 특성에 관한 연구. 한국범죄심리연구, 5(1), 121-144.
- 장성수 (1998). 자살 유가족들에 대한 교회의 돌봄. 강남대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 정문자, 정혜정, 이선훈, 전영주 (2012). 가족치료의 이해. 서울: 학지사.
- 홍현숙 (2006). 가족의 자살사망이 유가족의 정신건강에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 통계청 (2014). 2013 사망원인통계. <http://www.kosis.kr>.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness, and depression(Vol.III)*. New York: Basic Books. b
- Bowlby, J., & Parker, C. M. (1970). Separation and loss within the family, the child in his family.
- Cain, A. C. (1972). *Survivors of suicide*. Charles C. Thomas Publisher: Illinois, U.S.A.
- Crinar, J. G. (2005). Do suicide survivors suffer social stigma?: Review of the literature. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(1), 14-21.
- Cleiren, M. P., & R. F. Diekstra. (1995). After the loss: Bereavement after suicide The other types of death. In B. L. Mishra(Ed.), *The Impact of suicide*. New York: Springer series on death and suicide.
- Creswell, J. W. (2010) 질적 연구방법론(조홍식, 정선옥 외 역, 원제: *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*). 서울: 학지사(원저 1998년 발행).
- Crosby, A., & Sacks, J. (2002). Exposure to suicide: Incidence and association with suicidal ideation and behavior, US 1994. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 32, 321-328.
- DeRanieri, J. T., Clements, P. T., & Henry, G. C. (2002). When catastrophe happens: Assessment and intervention after sudden traumatic death. *Journal of Psychosomatic Nursing Mental Health Service*, 40(4), 30-37.
- Ellenbogen, S., & F. Gratton. (2001). Do they suffer more? Reflection on research comparing suicide survivors to other survivors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31, 83-90.
- Grad, O., & Zavasnik, A. (1996). Similarities and differences in the process of bereavement after suicide and after traffic fatalities in Slovenia. *Omega: Journal of Death and Dying*, 33(3), 243-252.
- Jamison, K. R. (2004). 자살의 이해 (이문희 역, 원제: *Night fall fast*). 서울: 뿌리와 이파리. (원저 2000년 발행).
- Jordon, J. (2001). Is suicide bereavement different?: A reassessment of the literature. *Suicide and*

- Life-Threatening Behavior*, 31(1), 91-103.
- Knieper, A. (1999). The suicide survivor's grief and recovery. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29, 353-364.
- Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and bereavement: Complicated grief as a psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 2(4), 350-362.
- McMenamy, J. M., Jordan J. R., & Mitchell, A. M. (2008). What do suicide survivors tell us they need? Result of a pilot study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(4), 375-389.
- Mitchell, A. M., Sakraida, T. J., Kim Y., Bullian, L., & Chiappetta, L. (2009). Depression, anxiety and quality of life in suicide survivors: A comparison of close and distant relationship. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(1), 2-10.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods. In R. S. Valle & S. Hallin(Eds.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology*, (PP. 41-60. New York. Plenum Press
- Quinnett, P. G. (2008). 자살: 심리치료의 실제. (이혜선, 육성필 역, 원제: *Counseling suicidal people; A therapy of hope*). 서울: 학지사. (원저 2006년 발행).
- Shneidman, E. S. (2014). 에드윈 슈나이더먼 박사의 심리부검 인터뷰(조영범 역, 원제: *Autopsy of a suicidal mind*). 서울: 학지사. (원저 2004년 발행).
- Song, I. H., Kwon, S. W., & Kim, J. E. (2015). Association between suicidal ideation and exposure to suicide in social relationships among family, friend, and acquaintance survivors in South Korea. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(3), 376-390.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2001). 근거이론의 단계 (신경림 역, 원제: *Basis of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*). 서울: 현문사. (원저 1998년 발행).
- Silverman, E., Range, L., & Overholser, J. (1995). Bereavement from suicide as compared to other forms of bereavement. *Omega: Journal of Death and Dying*, 30, 41-51.
- Van Der Wal, J. (1990). The aftermath of suicide: A review of empirical evidence. *Omega: Journal of Death and Dying*, 20(2), 149-171.
- Van Dongen, C. (1993). Social context of postsuicide bereavement. *Death Studies*, 17, 125-141.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Ontario: Suny Press.
- Worden, J. W. (2009). 유족의 사별 슬픔: 상담과 치료(이범수 역, 원제: *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*). 서울: 도서출판 해조음. (원저 2002년 발행).

□ 논문접수일 : 2015년 07월 31일  
□ 심사시작일 : 2015년 08월 17일  
□ 게재확정일 : 2015년 09월 02일

## Grief Process of Family Members Bereaved by Suicide

Kyoung-Mi Lee

Youn-Shil Choi

(Dept. of Family Welfare, Sangmyung University)

**Objectives:** This study examined the grieving process of family members who have experienced the loss of a family member from suicide. The theoretical purpose of the study was to develop an in-depth understanding of the experience of the bereaved family. The practical purpose was to establish supporting data of a family therapy intervention to aid in the recovery of families bereaved by suicide. **Methods:** To examine the perceived experiences of bereaved family members and the essential meaning of their grieving process, the researchers conducted in-depth phenomenological interviews with six bereaved family members. Phenomenological methods were also used for the organization and analysis of the data. **Results:** Six essential topics emerged through analysis: “life tied up momentarily,” “entanglement of life and death,” “each one may need time,” “coping by separating life from death,” “security as a signal of recovery,” and “accompanying life and death.” **Conclusions:** Through this study, the grieving process of a family bereaved by suicide was summarized as “the process of starting a new life,” “separation from entanglement,” and “forgiving and moving on” as the family members overcame the pain and despair of the loss.

**Keywords:** *phenomenology, bereaved family of suicide, grieving process, suicide*