

자살유가족에 대한 이해와 돌봄

인하대 황순찬



자살행동에
대한 이해



세상에서 가장 치명적인 자기표현

〈자살행동을 구성하는 다차원적 상호작용〉

자신을 표현할 수 있는 방법을 찾으나 실패



아무도 모르게 살다가
아무도 모르게
사라진다...



혼자서는 살 수 없는 삶

부정적 기억의 지속

- 돌봄의 실패 / 가정불화 / 신체적, 성적, 정서적 학대 경험

상호모순적 욕망

- 자신과 타인을 관찰하는 삶 / 응시하는 타자의 시선
- 타인에게 노출되지 않는 자신만의 공간을 찾음
- 어색하고 낯선 삶 / 살고 있다는 가장 낯선 것

혼자서는 살 수 없는 삶

탈고독의 실패

- 자신에게 관심을 가져줄 존재를 찾으나 계속 실패함
- 혼자라도 삶은 가능하다고 생각 / 불안과 고립을 자초하는 자아
- 반복되는 합리화
- 성찰의 결과로서 판타지 / 이미지를 쫓는 삶
- 경험해보지 않은 인간관계 / 현실의 갈등과 곤란을 감당하지 못함
- 찰나적인 관계 / 떳떳하지 못한 삶
- 정체성 혼란(주체로서의 정체성이 지각되지 않음)

혼자서는 살 수 없는 삶

타살 및 자살 능력의 증가

- 모든 기준은 타인(타인이 관심을 갖지 않는 삶은 존재하지 않는 삶)
- 타인의 이해와 인정이 없는 삶, 사회적으로 존재하지 않는 것과 같은 의미)
- 현실의 균열/소멸에의 의지(죽음을 통해 다시 시작하고 싶음)

타살 및 자살 능력의 증가

- 구원의 동아줄(탈출)/ 새로운 삶의 공간 희망 / 새로운 곳에서도 앞선 경험들을 반복
- 뫼비우스의 띠(지나치자 다시 마주하게 되는 현실)
- 구원에 대한 희망 사라짐(인정과 관심을 줄 사람은 아무도 없음)

혼자서는 살 수 없는 삶

타살 및 자살 능력의 증가

- 혼자서는 살 수 없는 삶 / 사라져가는 삶
- 구체적으로 실행하는 죽음
- 실패 후에도 계속해서 반복되는 자살실행

상실과 애도



사는 일은
밥처럼 물리지 않는 것이라지만
때로는 허름한 식당에서
어머니 같은 여자가 끓여주는
국수가 먹고 싶다

삶의 모서리에 마음을 다치고
길거리에 나서면
고향 장거리 길로
소 팔고 돌아오듯
뒷모습이 허전한 사람들과
국수가 먹고 싶다

세상은 큰 잔칫집 같아도
어느 곳에선가
늘 울고 싶은 사람들이 있어

마을의 문들은 닫히고
어둠이 허기 같은 저녁
눈물자국 때문에
속이 흰히 들여다보이는 사람들과
따뜻한 국수가 먹고 싶다.

- 이상국 詩 -



애도(哀悼)

- 한자의 뜻은 슬프고 또 슬프다는 뜻.
- 가장 간단한 의미는 마음 속에 있는 슬픔과 응어리를 표현하는 것.
- 내면에 있는 슬픔이 억제돼 표출되지 못하면
정상적인 애도를 하지 못하게 됨.
- 이렇게 되면 정신적인 면역기능이 떨어져 우울증 상태를 초래하게 됨.

애도(哀悼)

- 이때 누군가가 이야기를 들어주고 반영, 지지해주면
정신면역기능이 살아나 자존감을 잃지 않고 슬픔을 다룰 수 있게 됨.
결국 애도는 우울증과 자기상실, 심리적 붕괴 현상을 막을 수 있는 과정.
- 사랑하는 대상이 더 이상 존재하지 않는다는 사실을 인정하고,
점차적으로 상실의 충격으로부터 벗어나는 과정
[애도와 우울증] Cf. 우울증

애도(哀悼)

- 납득할 수 없는 갑작스러운 이별에 대해 스스로를 납득시켜가는 과정.
내 일상에 녹아있던 익숙함의 존재가 문득 사라진 것에 대해
온몸으로, 온 마음으로 느껴내는 과정...
- 슬픔, 공허함, 외로움 혹은 분노,
뚜렷하게 분류할 수 없는 감정 사이를 넘나드는 그 감정들을
정의 내리지 않고 오롯이 느껴내면서
고통스러워하고 또다시 담담해지는 과정을 반복하다 보면
어느덧 관찮아져 있지 않을까 하는 마음 [애도일기]

애도(哀悼)

- 인간도 자연의 일부. 자연이 자연 속에 발생하는 것들을 통합해내고 통일시켜내는 것처럼
인간도 가장 큰 슬픔과 아픔을 자신의 한 부분으로 받아들여야 함.
- 인간 안에는 가장 깊은 어두움과 가장 밝은 빛이 함께 공존.

자살유가족의 사별경험

- 일반적인 사별경험

소식 접함 → 확인 → 현실과 부딪힘 → 고통 →

고통에서 벗어나기 → 삶의 지속 → 인간적인 성장

[Toward an experiential theory of bereavement]

자살유가족의 사별경험

• 자살유가족의 사별경험 (1/3)

미처 신경 쓰거나 헤아리지 못한 자살사망자의 어려움(사망 전)

→ 자살사망 직접 목격 또는 간접 확인

→ 정신적 공황상태(죄책감, 원망, 분노, 복합 비애)

→ 자살사망자의 죽음을 받아들이지 못함

(또는 죽음을 택할 만큼 자살사망자를 괴롭힌 다른 이유를 찾으려고 함)

자살유가족의 사별경험

• 자살유가족의 사별경험 (2/3)

- 현실대처의 어려움과 내면의 고통
- 스스로 죽음을 생각하는 시간
- 고통스러운 삶의 지속
- 예상치 못한 일들이 반복적으로 일어남
(다른 가족구성원의 일탈 또는 자살시도)

자살유가족의 사별경험

• 자살유가족의 사별경험 (3/3)

→ 표면적 일상의 회복(내면의 손상은 그대로)

→ 잊은 것도 아니고 안 잊은 것도 아닌 상실감의 강박적 반복

(엄습하는 것이기에 통제하기 어려움)

→ 소멸되지 않는 죄책감을 갖고 살아감

기억의 인화(印畵)

“극복한다든지 뛰어 넘는다든지 하는 것은 불가능하다고 생각합니다.

오히려 평생 가슴에 담고 그 기억과 함께 살아갈 것입니다.

이미 죽은 사람은 살아 돌아오지 않습니다.

하지만 그 죽음을 어떻게 받아들일 것인가는 매우 중요합니다.

세상에 무의미한 죽음은 없다고 생각합니다.

기억의 인화(印畵)

예순에 죽었든 열여섯에 죽었든, 한 사람이 살아온 과거,
그것이 다른 사람에게 남긴 기억은 결코 사라질 수 없고,
무의미할 수도 없기 때문입니다.

그 의미를 찾는 것이 바로 우리, 살아있는 사람들의 몫이라고 생각합니다.”

[월간샘터, 2014년 9월, 자식을 잃은 한 아버지의 이야기]

[한 말씀만 하소서]에 나타난 애도과정

- 직접적 표현 - 애도적 언어인 호격의 근원적 절규.
 - 죽은 아들 이름을 반복해서 부름.

“원태야, 원태야, 우리 원태야, 내 아들이야.”

이 세상에 네가 없다니 그게 정말이냐?

하느님도 너무 하십니다.

그 아이는 이 세상에 태어난 지 25년5개월밖에 안됐습니다...”

[한 말씀만 하소서]에 나타난 애도과정

- 원망의 표현 - 애통의 과정.
 - 가족, 가까운 사람, 신을 향해 분노를 쏟아냄.
 - 박완서는 참척(慘慼)의 고통을 신을 향해 쏟아냄.

Cf. 일반적인 사별과 달리, 자살의 경우 고인을 향한 분노를 표현하기도 함.

[한 말씀만 하소서]에 나타난 애도과정

- 사고의 전환 - 애도초기의 생각과 다른 생각이 올라옴.
 - 스스로도 사고의 혼란을 겪게 되고
그 균열 속에서 새로운 생각으로 전환됨.
 - 질문이 변화됨.

“왜 하필 내 아들을 데려갔을까 ” 에서

“내 아들이라고 해서 데려가지 말란 법이 어디 있나 ” 로 변형.

[한 말씀만 하소서]에 나타난 애도과정

- 추억의 반추 - 사별의 어려움을 겪고 있을 때는
고인과 관련된 기억이 매우 괴롭고 힘들지만,
긴 애도의 터널을 뚫고 나올 수 있는 힘은
고인과 함께 한 좋은 추억.

[한 말씀만 하소서]에 나타난 애도과정

- 침묵의 치유 - 주변에 누군가 있지만 혼자만의 산책,
혼자만의 명상을 통해 위로를 받음.

자살유가족들이 생각하는 자살사망의 의미

- 해결되지 않는 질문
- 이해 불가
- 자신을 지탱하고 있던 한 축이 무너짐
- 분노표출, 적대감, 무기력감의 근원

자살유가족들이 생각하는 자살사망의 의미

- 평범한 사람으로 정상적인 감정을 나누며 살아갈 수 없게 됨
- 울타리가 사라짐
- 제대로 살아갈 힘을 잃어버림
 - 학업포기, 알코올문제, 문란한 성관계 등

자살유가족들이 생각하는 자살사망의 의미

- 내가 찾는 것은 언제나 어디에도 없음... 나도 찾아지지 않음

“나 여기 있고, 너 거기 있어?” “나 여기 있고, 너 거기 있지

“나 여기 없고, 너 거기 없지?” “나 여기 없고, 너 거기 없지”

자살유가족들이 생각하는 자살사망의 의미

- 누구도 믿지 않음
 - 자신이 가장 믿었던 사람이 자신을 버렸다는 배신감
- 평생의 노력이 비난으로 돌아옴
- 누군가를 향한 복수

자살 유가족들의 겪음

- 충격, 정리되지 않음.

이게 무슨 일인지, 왜 일어났는지 알 수가 없음.

나도 모르는 내면의 감정들이 올라옴.

별 짓을 다하지만 결론은 자책과 후회.

- 인간이 경험할 수 있는 극한의 감정들이 겹쳐짐
- 고인이 간 계절, 그 계절을 없앨 수만 있다면...

자살 유가족들의 겪음

- 용서할 수 없는 신(神)
- 영화나 소설 속 이야기가 내 이야기(우리 가족이야기)가 됨.
- 그 사건 이후 내 인생은 끝이 남
- 차라리 죽었으면 하는 생각...

현실의 결과가 됐을 때... 내가 죽었다는 죄책감과 분노

자살 유가족들의 겪음

- 물건, 공간, 형태 등 고인과 관련된 모든 것이 죽음을 연상시킴
- 다시 한 번만 너를 볼 수 있다면... 꿈에서라도
- 고인이 생전에 겪었던 어려움을 헤아리지 못하고,
알아주지 못한 것에 대한 후회(회한)

자살 유가족들의 겪음

- 참을 수 없는 존재의 초라함
 - 이보다 더 초라해질 수 없다고 느낌
- 생이 빨리 끝나 다시 만나길 염원
 - 죽어야 비로소 모두가 될 거라 생각
- 시간을 다시 돌릴 수만 있다면... (반복)

자살 유가족들의 겪음

- 너 없이 살 수 없음을 확인... (반복)

그럼에도 살고 있는 자신의 모습이 옴치없다고 생각함

- 사과하고 용서를 구함... (반복)

동시에 자기처벌, 벌 받기를 바램

- 이러한 고통이 존재하는 이유는? 도대체 무엇일까?

자살 유가족들의 겪음

- 세월이 가면/ 세월이 가도/ 세월만 가네...
 - 생생함을 잃지 않는 과거)
- 수시로 온 몸이, 가슴이 터져나갈 것 같은 순간이 찾아옴
 - 낯선 장소, 낯선 상황에서

자살 유가족들의 겪음

- 계속 무언가를 쓰게 됨(편지, 일기, 문자, 낙서...)
- 자책도식
 - 만약 그때 내가 이렇게, 저렇게 했더라면...이런 일이 없었을 거야

죽음에 대한 차별

- 자살유가족이 가장 힘들어 하는 것은 복합비애와 낙인감

복합비애 - 일반적인 슬픔수준을 넘어서 심리적, 신체적 건강을

잃을 만큼 부적응적 반응이 나타나는 것

낙인감 - 사회적 비난에 대한 두려움

- ‘일반적인 죽음과 자살로 인한 죽음은 다르다’는 우리사회의 차별담론

죽음에 대한 차별

- “어떻게 죽었는가에 따라 ‘죽음’이 차별되는 것은 또 다른 슬픔입니다.

[일본 유가족 자조모임(삶과 죽음을 생각하는 모임) 스즈키 아이코(鈴木愛子) 대표]

- 죽은 이에 대한 애도조차 제대로 할 수 없고,
그로 인해 또 다른 상처를 받고 있는 유가족들의 현실
- 사회적 편견에 대한 두려움으로 침묵한 채
가족 내 자살을 숨기고 살아갈 수 밖에 없는 유가족

애도할 권리

- 아픈 사람이 지금껏 함께 살아온 자기 몸과 헤어질 때,
돌봄을 주던 사람이 돌봄을 받던 사람의 죽음으로 고통스러울 때
시간을 두고 충분히 애도할 수 있어야 함.
이러한 애도를 제대로 못할 때 문제가 생김...

애도할 권리

질병과 통증과 상실을 내 삶에서 분리해내고 애도가 성립할 수 없음.

애도 없이는 “다른 편에 있는 삶”에 가 닿을 수 없음.

애도는 어제와 오늘, 오늘과 내일의 삶을 잇는 연속의 고리.

애도는 질병과 삶, 나와 너, 개인과 사회를 잇는 연속의 고리.

[아픈 몸을 살다]

애도할 권리

- 우리사회는 그만 슬퍼하고 빨리 잊고 일상으로 복귀할 것을 강요
- 코드화된 상실반응, 형식적인 애도
- 상실한 사람이 자신의 삶 전체에서 무엇이었는지,
왜 이런 상실이 발생한 것인지 묻고 답하는 시간이 필요

유가족에게 필요한 애도

- 애도를 규정짓지 말자, 이런 방식이 애도라고 강요하지도 말자
- 우선 아파하고 몸부림 칠 시간, 충분히 겪을 시간을 주자
- 감히 고통을 수용하라고, 아픔을 견디라고 말하지 말자
- 모든 형식과 틀이 사라진 ‘진심’과
유가족들이 기대어 울 수 있는 어깨를 빌려주자

유가족에게 필요한 애도

- 어진 눈빛으로 인내심을 갖고 들어주고
헛헛한 마음을 채울 따뜻한 국수 한 그릇이라도 대접하자
- 마음껏 울 수 있는 공간을 마련하자.
 - 한국판 통곡의 벽, 울게하소所
- 몸을 활용한 감정표현, 몸을 통한 해원(解冤)방식을 활용하자

유가족에게 필요한 애도

- 시(詩)를 접목한 활동을 도입하자
 - 시 짓기, 좋은 시 나누기, 시 낭송
- 유가족들이 함께 모여 산책하고,
이야기 나눌 수 있는 시간을 마련하자
- 삶과 죽음, 그리고 유가족들의 한(恨)을 깊이 이해하고
유가족들의 질문에 세심하게 응답하자

뿌리 들린 나무

돌이킬 수 없는 이별은 삶을 들어올린다.
뿌리 채 들어올린다.
그러면 악착같이 멀리했던 죽음도 두렵지 않다.
서슬 퍼렇게 날 새웠던 삶도 대수롭지 않다.

그냥 죽지 뭐
그냥 살지 뭐

뿌리를 지탱해주던 굳건한 흙덩이들은
거의 다 떨어져 나가고
지면과도 이제 닿을 듯 말 듯

뿌리를 지탱해주던 굳건한 흙덩이들은
거의 다 떨어져 나가고
지면과도 이제 닿을 듯 말 듯

그래도 좋은 게 있다.
언제나 이별하기 좋은 상태다

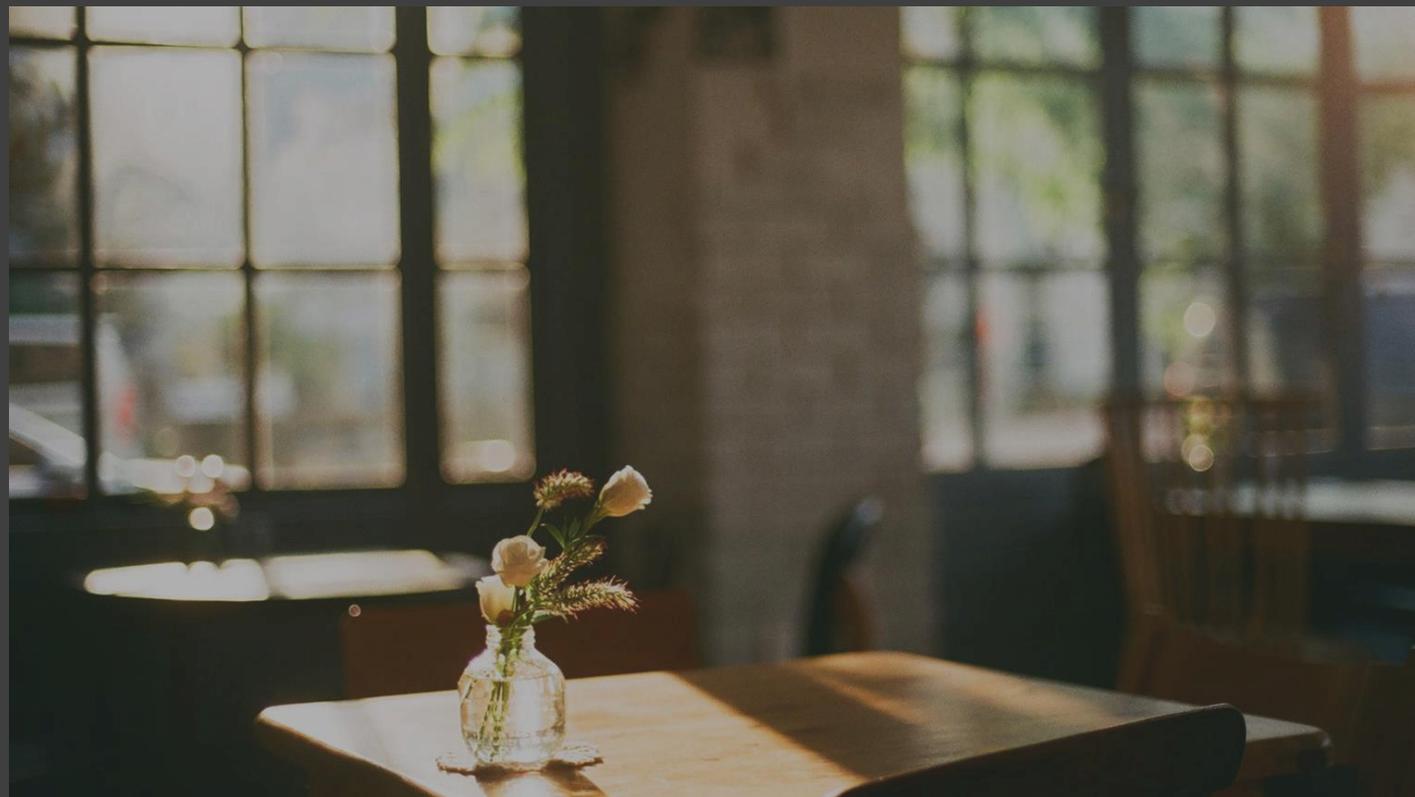
무엇을 잃어도
무슨 일이 생겨도

더는 놀랄 게 없다.



자조모임 때 유가족 분들의
이야기를 들으며 썼던 詩

자살유가족 돌봄



자살유가족 상담(돌봄 준비)

- 죽음에 대한 우리사회의 차별 담론
- 애도조차 제대로 할 수 없고,
그로 인해 또 다른 상처
- 유가족들의 갖는 죄책도식 이해
- 유가족들이 알고 싶어하는 것
- 유가족들에게 필요한 것



유가족 상담 초기

- 트라우마의 속성 이해: 사후성=지연된 행위+소급된 행위
- 트라우마에서 좀처럼 벗어나기 어려운 이유는
사건 자체의 의미가 파악되지 않기 때문
- 비정상적인 감정과 반응들이 당연한 반응으로
안심할 수 있도록 지지

유가족 상담 초기

- 선입견과 편견을 내려놓고 있는 그대로
내담자의 감정을 수용하는 것이 가장 중요 (감정표현이 우선)
- 상담자가 주도권을 내려놓고
내담자와 함께 의미를 만들어가는 대화에 참여할 때 상담 가능.
- 이야기 자체가 내담자가 자신의 체험을 이해하고
자신을 발견해가는 과정

유가족 상담 초기

- 처음에는 누구의 이야기도 귀에 들어오지 않음
(조금함은 금물)
- 감정이 쏟아져 나온 다음 갑자기 붓물처럼 터지는 이야기들
(가족들에게도 표현할 수 없는 이야기)
- 심리적 안정 - 자기파괴적 행동 중단 - 생명유지

유가족 상담의 구성

상황서술

- 자살상황, 원인, 가족구성원의 심경
- 고인에 대한 이야기
- 고인과의 관계

가족의 자살이 미친 영향

- 달라진 현실
- 정서적인 어려움
- 가족관계 변화
- 자아정체성
- 대인 관계
- 걱정, 근심거리

현실개선 가능성

- 욕구탐색에 기초한 현실적인 대처방안
- 내·외적 자원 탐색
- 상담에 의한 변화

유가족이 원하는 서비스

1. 사망 후 법적절차진행과정

(각종서류제출에서 대리제출 가능하도록)에서 유가족 배려

2. 자살유가족을 위한 원스톱 장례서비스

(어린 유가족이 모든 것을 감당해야 하는 경우

어디서부터 어떻게 해야 좋을지 난감한 경우가 많음)

3. 장례과정에서 계속된 경찰조사로 인해

중요한 의식이 방해받지 않도록 유가족 배려

유가족이 원하는 서비스

4. 자살과 자살유가족에 대한 인식개선을 위한 국가와 자치정부의 노력

(더 이상 희생자가 비난 받지 않도록 유가족의 한 맺힌 현실을

국민 모두가 알 수 있도록 방송보도, 공익광고)

5. 유가족 지원사업에 대한 적극적인 홍보

(쉽게 유입될 수 있는 경로에 대한 홍보,

국가차원의 자살사망자 유가족 대상

애도문자 및 상담가능기관 안내문자 발송)

유가족이 원하는 서비스

6. 체계적인 서비스를 위해 여기저기 분산된 유가족지원사업의 통합

(중복서비스의 통합, 창구의 단일화)

7. 유가족 상황에 맞는 전문적인 상담 및 치료서비스 지원

(경찰에 의한 고위험군 발견에서부터 전문적인 상담과 치료까지

원스톱으로 이루어질 수 있도록 체계 마련 필요)

8. 아동청소년 유가족에 대한 교육당국의 관리 및 지원

유가족이 원하는 서비스

9. 미성년, 성년 구분 없이 자살위험성 발견 시 보호자 고지 의무화

(법, 제도개선)

10. 가족관계증명서에 표시된 자살사망자녀의 사망표시 삭제

- 현재와 다른 기록방법 필요

11. 유가족 쉼터 마련

- 언제든지 유가족들이 와서 이야기를 할 수 있고 도움을 받을 수 있는 곳

산자와 죽은 자를 동시에 상담(지속상담)

상실 후 상황에 대한 깊은 이해
(요동치는 감정, 모든 것이
은유가 되는 현실적이지도
정상적이지도 않은 상황)



선입견을 버리고 철저히
내담자 입장에서 상황을
인식할 수 있는 능력



감정이입과 공감
(내담자의 의식흐름을
이해해야 가능)



경우에 따라서는 자살사망자와
유가족을 중재(매개)하는 역할



자살사망자와 유가족 사이의
고유한 상징체계 이해



유가족들이 서서히 현실인식을
할 수 있도록 가이드 하는 역할



죽음에 대한 이해, 바뀌지 않는 현실에
대한 수용
(운명-비극정신/형이상학적 승리)



삶의 재해석
(새로운 의미 발견)

유가족과 함께하는 명상

내 안에는 수많은 감정들이 겹쳐져 있습니다.

그것은 일상의 언어로는 표현할 수 없는 비탄, 비애, 비극적인 감정입니다.

감정이면서 충동이고, 충동이면서 파괴이고, 파괴이면서 소멸 같은
어둡고 둔탁한 마음이었습니다.

지금은 들숨과 날숨 나의 호흡에만 집중합니다.

호흡 속에서 생명의 오고 감을 감지합니다.

더 이상 자책과 원망이 아니라

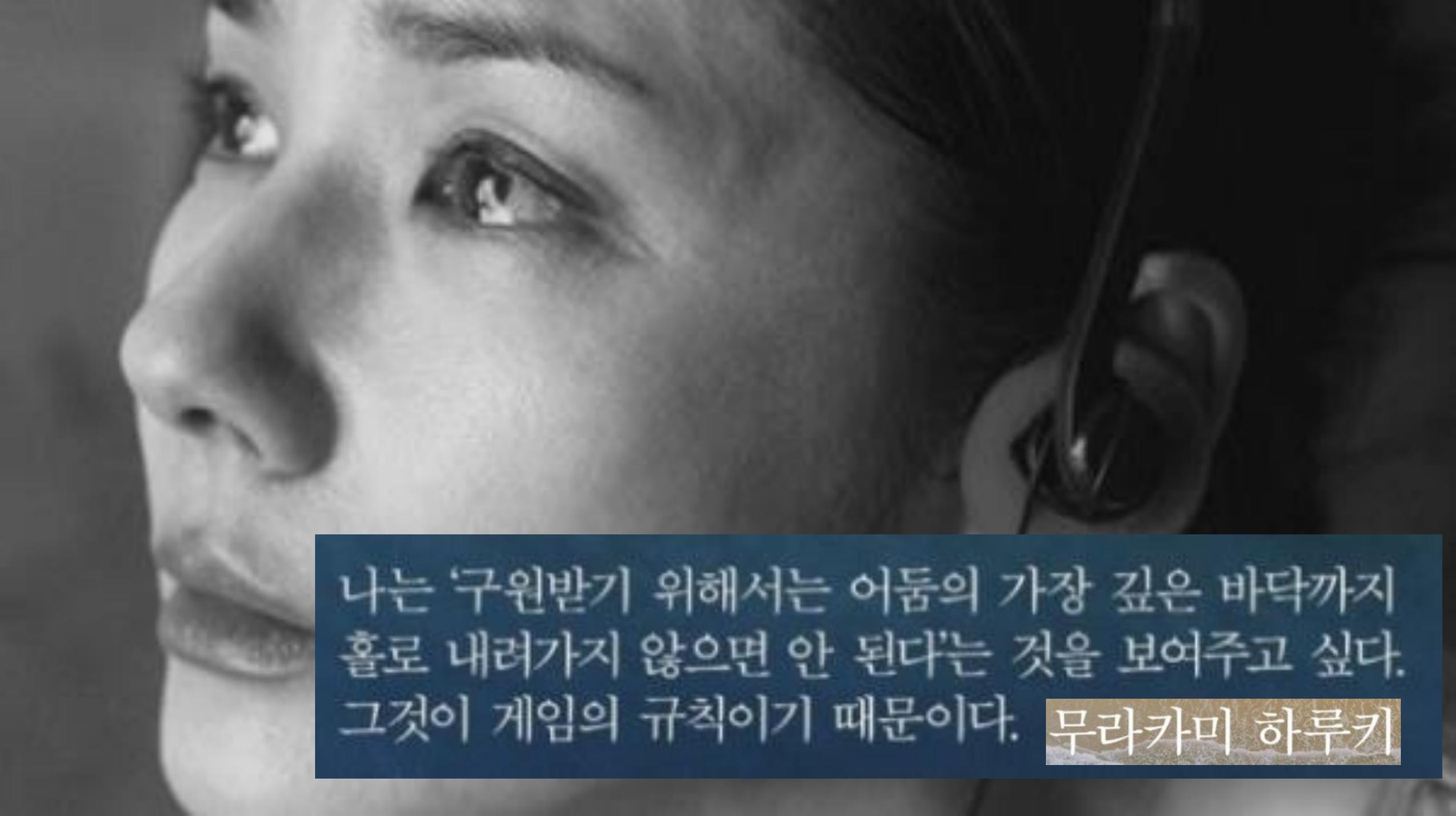
내가 세상에서 가장 소중한 사람을 잃었다는 사실을
있는 그대로 슬퍼합니다.

(황순찬, 2019)

유가족과 함께하는 명상

떠나간 고인의 죽음이 아니라 삶을 기억합니다.
가학적인 기억 속에서 역할을 다하지 못한 나를 갈기갈기 찢고
또 짓이기는 행동을 더 이상 반복하지 않겠습니다.
고인이 나와 함께했던 순간들을 기억하고
누구보다 고인을 분명하게 떠올릴 수 있는
나를 돌보며 살아갈 것입니다.
그런 나를 더 이상 위험에 처하지 않도록,
심연의 어둠속으로 밀어 넣지 않도록
따뜻하게 축복합니다.

(황순찬, 2019)



나는 '구원받기 위해서는 어둠의 가장 깊은 바닥까지 홀로 내려가지 않으면 안 된다'는 것을 보여주고 싶다. 그것이 게임의 규칙이기 때문이다. **무라카미 하루키**