

자살 유가족을 위한 미사 안내 메뉴얼

(한마음한몸자살예방센터 제공)

자살 유가족의 경우, 고인의 사별 원인에 대해 자신이 소속된 본당 공동체 안에서 쉽게 이야기하지 못하는 경우가 많으며, 이로 인해 신앙생활의 어려움과 심리적 고립을 경험하기도 합니다. 그러나 동시에 많은 유가족들이 가장 큰 위로와 위안을 경험하는 공간 역시 교회 공동체와 성당입니다.

특히 같은 아픔을 지닌 이들이 함께 모여 기도하고 마음을 나누는 과정 자체만으로도 정서적 안정과 치유의 경험이 이루어지고 있으며, 신앙 안에서 서로를 이해하고 지지하는 공동체적 돌봄의 의미가 크게 나타나고 있습니다.

현재 우리나라는 세계적으로도 매우 높은 수준의 자살률을 기록하고 있는 상황으로, 각 교구 차원에서 자살 유가족을 위한 미사와 돌봄 프로그램이 마련된다면 유가족들에게 신앙 안에서 슬픔을 위로받고 회복할 수 있는 중요한 치유와 희망의 안식처가 될 것으로 기대됩니다.

1. 자살 유가족을 위한 미사 전례 안내

본당 주보 및 홍보를 통해 자살 유가족을 위한 미사를 안내하고, 전화 또는 문자로 사전 신청을 접수합니다.

● 미사 신청 시 아래의 정보를 확인합니다.

- 신청자 이름 및 세례명
- 고인 성함 및 세례명
- 고인과의 관계
- 기일 및 관련 사항

● 준비물

- 물
- 휴지

· 그달에 사망하신 고인과 다음 달 고인의 성함을 적은 기일 기도문을 제대 앞 아래쪽에 세워둡니다. 미사 시작 전 해설자가 짧은 기일기도를 고인의 이름을 부르며 기도합니다.

● 미사 전례 시에는 미사 시작 전, 신청된 고인의 이름과 세례명을 정성껏 낭독하여 함께 기억하고 기도할 수 있도록 합니다.

※ 미사예물은 별도로 받지 않습니다.

또한 유가족의 정서적 상황을 고려하여, 슬픔이 큰 경우에는 앉아서 미사를 봉헌하셔도 괜찮다는 안내를 함께 드리는 것이 유가족들에게 도움이 될 수 있습니다.

- 미사 후에는 간단한 다과 및 간식을 나누며 유가족들과 자연스럽게 교류할 수 있는 시간을 마련합니다.
- 자살 유가족의 경우 극심한 상실감과 우울감으로 인해 식사를 제대로 하지 못하거나, 수면제 및 항우울제 등에 의존하며 일상을 유지하는 경우가 많습니다. 이에 따라 미사 후 짧은 식사와 차 한잔의 시간 자체가 정서적 안정과 돌봄의 시간이 될 수 있습니다.
- 또한 단순한 간식 제공에 그치지 않고, “다음 미사 때 또 뵙겠습니다.”와 같은 따뜻한 인사와 관심을 통해 유가족이 공동체 안에서 지속적으로 연결감을 느끼고 다시 발걸음을 이어올 수 있도록 돕는 것이 중

요합니다.

- 이러한 작은 관심과 지속적인 환대는 유가족에게 ‘혼자가 아니다’라는 안정감을 전달하며, 장기적인 애도와 회복 과정에 긍정적인 도움이 될 수 있습니다.

2. 유가족을 만났을 때 주의 사항

우리의 삶 안에는 예기치 못한 이별로 깊은 아픔을 겪는 이웃들이 있습니다. 특히 자살로 사랑하는 가족과 소중한 이를 떠나보낸 유가족들은 쉽게 표현하기 어려운 상실감과 슬픔 속에서 하루하루를 살아가고 있습니다.

지금 우리 곁에 자살 유가족이 있다면, 무엇보다 필요한 것은 조용한 공감과 따뜻한 관심입니다. 거창한 위로의 말보다 “밥은 드셨어요?”, “커피 한잔 하실까요?”와 같은 일상의 작은 관심과 평범한 대화가 유가족에게 큰 위로가 될 수 있습니다.

또한 특별한 말을 하지 않더라도 곁에서 함께 있어 주고, 일상을 지켜봐 주는 조용한 연대와 지지는 유가족이 다시 삶을 이어갈 수 있는 힘이 됩니다.

- 유가족이 없는 자리에서 그들에 대한 이야기나 소문을 나누지 말아주시기 바랍니다. 이는 유가족에게 또 다른 상처가 될 수 있습니다.
- 고인에 대해 함부로 평가하거나 단정적인 표현을 하지 말아주시기 바랍니다.
- 사실이 확인되지 않은 추측이나 원인에 대한 이야기는 삼가주시기 바랍니다.
- 유가족의 슬픔의 속도와 방식은 모두 다르기에, 각자의 애도 과정을 존중해주시기 바랍니다.

3. 사별 후 경험할 수 있는 심리적 변화

자살로 고인을 떠나보낸 후 유가족의 일반적인 반응

(사람마다 애도의 기간, 감정이 다를 수 있으며 **다양한 반응을 순서와 상관없이** 경험하기도 합니다. 개인이 가지는 애도의 시간 동안 스스로의 변화에 대한 인식과 그에 맞는 대처가 중요합니다.)

사별 직후-약 3개월	사별 후 충격과 혼란으로 불안과 초조하게 됩니다. -혼란과 놀람, 믿을 수 없음. -눈물과 식욕상실, 잠을 자기 힘들 -외부활동 중단
약 3개월-약 3년까지	고인의 죽음을 인식하면서도 동시에 죽음을 부정합니다. -갈등, 감정조절의 어려움 -우울, 죄책감, 수치심 -과민함, 반복되는 고인의 회상
약 3년 이후	고인이 떠나간 사실을 인정하고 자신의 삶을 찾게 됩니다. -책임감, 새로운 삶 개척 -에너지가 생기고 안정감 찾음 -기념일에도 잘 견디며, 필요시 도움을 구함

(서울시 자살예방센터 자료)

4. 자살자에 대한 장례미사

천주교회는 과거와 달리 현대 의학 및 심리학적 견해를 수용하여, 자살을 자유 의지에 의한 완전한 거부라기 보다 정신적 질환이나 극심한 고통에 따른 결과로 이해합니다. 이에 따라 현재 교회법상 자살한 신자에게도 장례 미사를 봉헌할 수 있습니다.

- 교회법적 근거: 자살자에 대한 장례 미사

자살 유가족들이 본당 공동체 안에서 겪는 신앙생활의 어려움을 해소하기 위해서는 아래와 같은 교회법적 지침을 명확히 인지하는 것이 중요합니다.

장례 미사 허용: 현행 교회법(1983년 개정) 제1184조에 따르면, 명백히 반교회적인 이유로 자살을 선택하고 죽기 전에 아무런 통회의 표시를 보이지 않은 경우를 제외하고는 자살자에 대한 장례 미사를 거부하지 않습니다.

사목적 배려: 교회는 고인이 극심한 심리적 불안이나 고통 속에서 불행한 선택을 했음을 인정하며, 하느님의 자비에 그들의 구원을 맡깁니다. 따라서 유가족들이 성당에서 위로와 치유를 경험할 수 있도록 적극적으로 장례 미사와 돌봄을 제공해야 합니다.