

남편을 자살로 잃은 여성의 경험에 관한 현상학적 연구*

김 비 리 신 현 균* 한 규 석

전남대학교 심리학과

본 연구의 목적은 배우자를 자살로 잃은 여성의 경험과 그 의미를 탐색하는 것이다. 연구참여자들은 대도시에 거주하는 여성 5명으로 모두 최근 3년 이내에 남편을 자살로 잃었다. 자료의 수집은 개별심층면담을 통해 이루어졌으며 자료의 분석은 Giorgi(1985)의 현상학적 4단계에 의거하였다. 연구결과 4개의 핵심주제와 15개의 공통상위주제가 도출되었다. 핵심주제는 <이제야 설명해지는 남편의 자살신호-자살과 관련된 남편의 특성에 대한 참여자의 지각>, <내 남편은 만들어진 운명의 희생자-남편의 죽음에 대한 참여자의 해석과 수용>, <안팎으로 불구가 된 나-사별로 인한 참여자의 고통>, <죽음으로 기운 인생의 저울에서 생의 추 끌어올리기-회복 그리고 남겨진 삶 살아내기>로 나타났다. 이 결과를 바탕으로 연구참여자가 경험한 내용과 그 의미에 대해 논의했고, 해석학적 글쓰기를 시도함으로써 이들의 경험을 더 상세하게 묘사했다. 마지막으로 배우자 자살사별자들의 회복을 위해 사회와 임상 장면에서 요구되는 역할과 함께 본 연구의 제한점과 후속 연구의 방향에 대해 논의했다.

주요어 : 배우자 사별, 자살, 자살사별자(자살생존자), Giorgi의 현상학적 연구

* 본 연구는 김벼리(2012)의 석사학위 논문을 수정 및 요약한 것으로, 한국심리학회 2012년 연차학술대회에서 포스터 발표된 것임.

† 교신저자 : 신현균, 전남대학교 심리학과, 광주광역시 북구 용봉로 77
Fax : 062-530-2659, E-mail : shk2004@jnu.ac.kr

통계청(2011)의 사망원인에 대한 통계자료를 보면 2010년 한 해 동안 우리나라에서 자살로 사망한 사람 수는 15,566명으로 OECD국가 중 1위이다. 이는 전년 대비해 153명 더 증가한 수치로 하루에 43명이 자살로 사망하는 격이다. 한 명이 자살을 하면 6~10명의 자살생존자(suicide survivor)가 생기는데, ‘자살생존자’는 자살유가족보다는 더 포괄적인 개념으로 자살로 사별을 경험한 가족, 친구 및 지인을 말한다(American Association of Suicidology, 2004). 이 용어는 자살을 시도한 이들 중 살아남은 자를 일컫는 것으로 오해되기 쉬우므로, 본 연구에서는 ‘자살사별자’라는 용어를 사용하였다. 2010년의 자살사망자 통계치를 기준으로 봤을 때 10만 명이 넘는 자살사별자가 생겼으며, 지난 수십 년 동안의 자살사별자 수를 모두 합쳐보면 국내 인구의 상당수를 차지할 것으로 예상된다.

자살사별자는 자살-공동피해자(Pritchard, 1995; 윤명숙, 김가득, 2010에서 재인용)라고 할 만큼 자살로 인한 신체적, 심리적, 사회적 인 타격을 입는다(De Groot, De Keijser, & Neeleman., 2006; Jordan, 2001; Mitchell, Sakraida, Kim, Bullian, & Chiappetta, 2009). 충격으로 인한 그들의 반응은 사별 후 애도과정에서 여실히 드러나는데, 자살사별자의 비애는 수치심, 죄책감을 느끼며 사회적 지지를 낮게 지각하는 독특한 양상을 수반한다(Bailey, Kral & Dunham, 1999). 또한 그 비애의 주제가 독특하고 복잡하며(Knieper, 1999), 애도가 장기간 지속되는 경향이 있다(Fielden, 2003). 따라서 이들의 비애는 다른 사별로 인한 비애와 질적으로 다른 것이다(Van der Wahl, 1989). 자살사별자의 이러한 특성은 향후 신체적, 심리적, 사회적 역기능을 예측해주는 ‘복합비애1)

(Complicated Grief)’로 이어지는 양상을 보여(Jordan, 2001; Lichtenthal, Gruess & Prigerson, 2004) 이에 대한 시급한 대책이 필요함을 시사한다. 실제로 자살로 인해 발생하는 우리나라의 사회경제적 비용은 1조원이 넘고, 자살 유가족들의 정신과적 질환으로 인한 의료이용은 자살 사별 전에 비해 4.6배 증가하였으며, 일인당 건강보험 진료비는 2.82배(정신과적 질환은 4.36배) 증가하였다(정상혁, 2005). 또한 자살유가족 10,212명의 사별 전과 후의 정신과적 질환분포 변화를 분석한 연구(홍현숙, 2006)에서는 자살을 기점으로 유가족들에게 기분장애 및 신경증적 스트레스와 관련된 신체형 장애의 발생이 유의하게 증가된 것이 밝혀졌다. 이런 결과는 자살사별자를 향한 국내 정신건강 전문가들의 임상적 관심과 우리사회의 실제적 조력이 필요함을 말해준다. 하지만 이러한 필요와는 달리, 그들에 대한 관심과 지원은 미비한 실정이며(박지영, 2010) 학계에서의 연구도 부족한 실정이다.

국내 자살사별자들에 관한 첫 연구는 목회적 관점에서 자살자 유가족의 치유와 돌봄에 관한 분석으로부터 시작되었다(장성수, 1998). 이후 근거이론방법을 통해 자살로 가족을 잃은 사람들의 사별경험과 과정에 대해 심층면담 후 분석한 연구가 이루어졌다(김용분, 이정섭, 2006). 연구결과 자살로 인한 사별경험은 곧 ‘승화하기’ 과정으로 ‘상실·충격시기’, ‘극복시기’, ‘성숙시기’, ‘나눔시기’라는 하위과정으로 구성되어 있었다. 참여자들 중 자살에 대하여 긍정적으로 수용할 수 있고 죄의식이

1) 복합비애란 사별 후 나타나는 정상적이고 문화적으로 받아들여지는 애도과정을 벗어나 지속적으로 심리적 신체적 부적응을 야기하는 비애반응(Shear, Simon, Wall, et al., 2011)을 말한다.

크지 않은 경우가 승화하기 과정이 빠르고 효과적임이 드러났다. 하지만 이 연구에 참여한 10명 중 9명이 여성이고, 참여자에 따른 사별 기간이 4개월에서 20년으로 차이가 크다. 자살자와의 관계에 따른 참여자 분포가 제각각이어서(참여자 10명 중 고인이 배우자인 경우는 1명) 더 구체화되고 정교화 된 연구가 필요함이 제언되었다.

윤명숙과 김가득(2010)은 자녀가 자살한 농촌지역 어머니들의 사별경험 의미와 본질을 내부자적 관점에서 탐색하고 분석하는 해석학적 현상학을 사용하였다. 연구 결과 ‘역장이 무너짐’, ‘스스로 비난함’, ‘세상의 손가락질’, ‘가슴에 묻은 자식’, ‘남겨진 사람들의 고통’, ‘그래도 살아지는 날들’이라는 본질적 주제들이 도출되었다. 연구참여자들은 극심한 자기 비난으로 고통 받고 있었으며, 궁핍한 환경에서 적절한 애도반응을 거치지 못한 채 복합비애를 지속적으로 경험했다. 연구자는 자식을 잃은 농촌 어머니의 경험 외에도 자살자와의 다양한 관계에 따라 그 경험이 어떻게 다른지에 대한 후속연구가 필요하다고 제안하였고, 참여자들의 사별기간도 3년에서 18년으로 다양하기 때문에 범주를 제한한 연구의 필요성을 제기하였다.

한편, 두 자녀의 어머니이자 한 남편의 아내였고 우울증을 앓았던 여성의 자살과 관련해, 남은 가족들의 경험을 해석학적 현상학으로 접근한 사례연구가 있다(박지영, 2010). 이 연구에서 가족들은 서로의 고통은 공감하지만 그것을 공유하지는 않았다. 아이들은 아빠가 숨겨놓은 엄마의 옷을 꺼내 엄마냄새를 몰래 맡고, 남편은 아내의 일기장이나 사진들을 보고 아이들 몰래 우는 등 각자가 사망한 이와 관계에 몰두하고 있었다. 남편은 아내역할,

아이들은 엄마역할을 대신함으로써 가족원을 위해 헌신하고 희생하였으며 사회적 질타로부터 자살자의 명예를 보호하기 위해 외부와의 교류를 단절하였다. 이 때문에 그들은 주변의 도움과 지지가 결핍된 상태였고 이를 고통스럽게 버텨나가고 있었다. 이 연구에서 아내를 자살로 잃은 남편의 심경이 드러나지만, ‘가족의 한 구성원’으로서의 대상을 연구한 것이기에, ‘배우자’의 사별경험의 본질이 무엇인가’라는 질문에 답을 하기에는 다소 무리가 있어 보인다.

사별을 겪은 이들의 반응이 자살자와의 관계에 따라서 서로 다르기 때문에 자살 유가족에 대한 다양한 입장에서의 연구가 필요하다(Cerel, Jordan & Duberstein, 2008; Schneider, Grebner, Schnabel & Georgi, 2011). Mitchell과 그의 동료들(2009)의 연구에 의하면 자살사별자 60명 중 배우자, 부모, 형제, 자매와 같이 관계의 거리가 가까운 사람과 친척, 친구, 동료와 같이 비교적 거리가 먼 사람들을 비교해 우울, 불안, 정신건강, 신체건강을 측정하였다. 연구결과, 신체건강에 있어서는 큰 차이가 없었지만, 혈연적으로 가까운 사람들은 혈연적 거리가 먼 사람들에 비해 우울, 불안 수준이 높고 정신건강 수준도 낮았다. 특별히 정서적 거리가 가장 가까워서 무촌이라고 일컬어지는 관계인 배우자의 경우는 자살로 사별했을 때 그 심리적 고통이 더 극심하다고 알려져 있다. 최근 자살사별자 128명을 대상으로 우울 수준을 살펴본 결과 사망자의 배우자였던 경우가 형제, 자녀, 친척일 경우보다 유의하게 높다는 것(Li & Zhang, 2010)이 이를 증명하고 있다. 그러나 배우자를 자살로 사별한 사람들은 자연사로 사별한 사람들 보다 사회적 지지를 충분히 얻지 못하고, 사별 후 6개월이 지났

을 때 사회적 지지를 얼마나 얻었다고 느끼는가에 있어서 차이가 가장 크게 벌어졌다(Farberow, Gallagher, Gilewski & Thompson, 1992).

이처럼 배우자를 자살로 사별하는 이들에 대한 관심이 절실함에도 불구하고 우리나라에서는 배우자 자살사별자의 경험에 대한 본질적이고 기초적인 부분조차 따로 연구된 적이 없다. 따라서 배우자 자살사별자를 대상으로 한 탐색적 접근을 통해 이들에 대한 전체적 이해를 위한 기본적인 연구가 필요하다. 특히 자살사별자들은 슬픔과 정신적 충격으로 인해 신체적, 심리적, 사회적 기능의 손상을 보고하기 쉬우므로(Bailey et al., 1999; Knicper, 1999; Van der Wahl, 1989) 그들을 자연스러운 상황에서 심층적으로 면담하여 종합적으로 이해할 수 있는 질적연구로서의 접근이 본 연구에 있어 적합할 것이다(신경림, 조명옥, 양진향, 2004).

연구자는 ‘남편을 자살로 잃은 여성들의 경험의 본질은 무엇인가?’라는 연구문제를 가지고 대상자들을 심층면담한 후 Giorgi(1985)의 현상학적 연구법으로 분석하였다. 본 연구는 최근 남편을 자살로 잃은 아내들의 경험에 대한 국내 최초의 연구로 급증하는 자살률 앞에 마땅한 대안을 찾지 못하는 우리 사회에서 대

상에 대한 사회적 이해를 넓힘으로써 임상적 개입과 심리사회적 회복을 위한 노력방안을 강구하는데 유용할 것으로 기대된다.

방 법

연구참여자

본 연구는 연구자가 운영하는 자살사별자 온라인 카페에 공지하고, 연구자가 세미나를 진행했던 자살사별자 모임 운영자(신부)의 협조를 얻어 참여를 독려함으로써 대상을 표집했다. ‘배우자 자살사별자’로 의도적 표집을 하였으나, 실제 표집된 대상의 범주는 중년의 기독교인(천주교인, 개신교인) 여성으로 최근 3년 이내 남편을 자살로 잃은 사람들로 좁혀졌다. 대상자들은 연구에 대한 설명을 듣고 자발적으로 참여의사를 밝혀준 사람들에 한하여 진행하였다. 참여자에 대한 정보는 표 1에 제시되었다.

연구도구

녹음도구 및 메모

참여자와 면담한 내용은 녹취된 후 필사되

표 1. 연구참여자 정보(2012.3 기준)

	만 나이	학력	종교	자녀	사별기간	면담횟수
참여자1	62세	고졸	천주교	1남 1녀	25개월	5회
참여자2	45세	대학원 수료	천주교	2남	20개월	6회
참여자3	43세	대졸	천주교	1남 1녀	28개월	4회
참여자4	50세	고졸	천주교	1남 1녀	18개월	4회
참여자5	55세	고졸	개신교	1남	9개월	4회

었으며, 비언어적 자료들은 연구자가 따로 기록하여 필사된 녹취록에 첨가하였다.

연구동의서

연구자는 면담 시작 전에 참여자에게 연구의 취지를 설명하고 비밀보장을 약속했으며, 연구절차와 연구참여에 따르는 위험요소나 이점을 설명했다. 또한 참여자의 권리와 연구 참여 및 불참에 대한 자유로운 결정권에 대하여 공지했다. 구두로 미리 설명하고 동의서를 통해 핵심내용을 재확인함으로써 참여자가 본 연구를 충분히 이해하는데 차질이 없도록 했다.

자료수집

자료 수집은 2012년 1월부터 2012년 4월까지 단기간 집중적으로 진행되었다. 모든 면담은 임상심리를 전공하며 다양한 질적연구 워크숍에 참가한 적이 있는 석사과정생이 실시하였다.

면담자는 자살사별자를 위한 인터넷 카페를 운영하면서 온라인과 오프라인으로 자살사별자들과의 교류를 지속해 왔으며 자살사별자를 위한 세미나를 진행한 경험을 바탕으로 연구 참여자와의 면담을 원활하게 진행할 수 있었고, 면담 과정에서 임상심리전문가의 지도를 받았다.

참여자 1명을 제외하고는 자살사별자 자조모임과 자살사별자들을 위한 인터넷 카페에서 연구자와 접촉한 적이 있어 상당한 정도의 라포는 이미 형성된 상황이었다. 따라서 1~2회 정도의 초기면담을 통해 라포를 형성하고 바로 다음 회기부터 본격적인 면담을 시작했다. 면담은 평균 5회 정도였으며 기존 주제가 반

복되면서 새로운 자료가 더 이상 나오지 않아 충분히 포화되었다고 판단되었을 때 종료하였다. 한 회기 당 소요시간은 1시간에서 1시간 반 정도였다. 면담장소는 참여자의 사생활이 지켜지고 면담내용의 비밀보장이 가능한 곳(참여자 자택이나 성당 내 빈 방)으로 하되, 참여자의 요청에 따라 조용한 카페에서 진행하기도 했다. 일대일로 진행했으며 면담내용은 녹취된 후 필사되었다. 녹취자료는 연구종료와 함께 폐기할 것을 보장하였으며, 면담에서 드러나는 개인정보는 최대한으로 보호할 것을 약속했다.

분석방법

자료 분석은 현상학적 접근법 중 Giorgi의 4단계를 토대로 진행되었다. 또한 도출된 결과를 토대로 해석학적 현상학 글쓰기를 함으로써 자살사별자의 경험을 상세히 기술하였다(신경림, 조명옥, 양진향, 2004; 조성남, 이현주, 주영주, 김나영, 2011).

현상학

질적연구의 다양한 접근법들 중 현상학은 현상의 발생적, 구성적 근원을 탐구하는 학문으로써 Husserl(1948)에 의해 정초됐으며 연구대상이 경험하는 의식작용을 탐구하는 철학적 방법론에 바탕을 둔다. 현상학은 ‘그것이 정말로 어떠한 것인가?’라는 물음을 던지는 것이며, 체험의 본질을 텍스트로 표현하는 것을 목적으로 한다.

현상학적 연구의 토대는 ‘현상학적 판단중지 및 환원의 방법’과 ‘본질직관의 방법’에 있다. 그러므로 연구자는 연구 대상의 심리적, 의식적 현실을 하나의 이름으로 부를 수 있다

록 해주는 보편적, 일반적 요소로 묶어주어야 하며, 그 과정에서 기존에 연구자가 가지고 있는 가치관과 경험적 신념을 괄호치기(bracketing)함으로써 그릇된 선입견을 배제시켜야 한다(Husserl, 1948). 현상학적 연구는 개인의 경험과 현상의 본질을 탐색하기 때문에 심층면담을 하며, 기술된 자료를 가지고 변형과 반성과정을 거쳐서 탐구하고자 했던 현상을 정리해 하나의 글쓰기를 완성한다.

Giorgi의 연구법과 Van Manen의 해석학적 글쓰기

본 연구에서 연구자는 배우자를 자살로 사별한 여성의 경험의 본질을 밝히는 것을 목적으로, 현상학적 방법을 사용했다. 이는 ‘자살로 인한 사별’이라는 특수한 맥락 안에서 대상의 경험과 그 의미를 해석하는데 현상학적 접근이 가장 적합하기 때문이다(고문희, 2008). 특히 현상학을 창시한 Husserl의 철학적 기본 원칙을 철저히 고수한 Giorgi(1985)의 연구법은

‘사태 자체로 돌아가라’는 것을 현상학의 핵심으로 본다. 여기서의 사태는 ‘생활세계’라는 현상학적 개념과 유사한 것으로 학문적 규정 이전에 존재하는, 있는 그대로의 미리 주어진 세계라고 볼 수 있다. 이 세계는 오직 참여자들의 기술(description)에 의존함으로써 탐색 가능하기 때문에 연구자는 심층 면담을 통해 그들의 경험에 접근해야 한다. Giorgi(1985)에 의하면 참여자들의 보고들을 통합하는 과정에는 4가지 절차들이 수반되는데, 먼저 연구 장면에서 얻은 텍스트를 여러 번 읽어 전체에 대한 느낌을 파악한다(1단계). 그 후 연구현상에 초점을 맞춰 심리학적 관점에서 의미단위를 구분한다(2단계). 그 다음 연구현상을 강조하면서 의미단위를 연구자의 언어로 표현해 내는데 이것이 변형과정이다(3단계). 마지막으로 연구자는 변형된 의미단위를 현상에 대한 일반적, 구조적 기술로 통합해낸다(4단계).

본 연구의 분석 절차는 그림 1과 같이 요약될 수 있다. 연구자는 먼저 참여자들의 보고

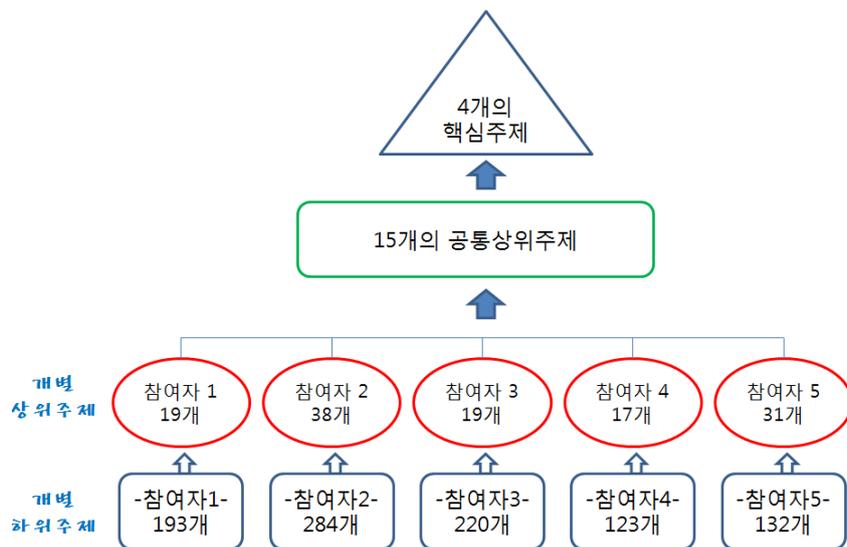


그림 1. 자료 분석 과정

표 2. 개별상위주제 도출과정 예시

개별 상위주제	사별 후 후회가 컸음. 같이 일하고 싶어 했는데 충분히 들어줄 수 있었던 그 요구를 단호히 거절하며 방문을 닫아버린 것, 남편의 잔잔한 도움들을 감사하지 못하고 당연히 여겼던 것, 남편이 병중에 저지른 자신의 행동으로 인해 고통스러워했던 것을 깊이 헤아려주지 못했던 것, 남편으로서 아버지로서의 권위가 서지 못할 때 남편의 낮아진 자존감과 감정을 고려해주지 못한 것이 깊이 후회가 됨. 폐경기와 갱년기 그리고 심리적 탈진이 뒤범벅되어 나에 대한 연민에 빠져 사별 전 3일은 남편과 말조차 하지 않은 것이 후회됨	
개별 하위주제	주제 99	[살아있을 때 남편의 역할을 당연히 여기고 칭찬이나 감사를 표현하지 못한 것에 대한 후회. 만약 그랬더라면 경제적 여유와 상관없이 소소한 행복과 자존감들을 키워가면서 아름다운 모습으로 살 수 있었을 텐데]
	참여자 5	주제 101
	주제 102	[남편 형이 ‘나는 **아빠처럼 살기는 싫다’고 함. 다른 사람 눈에 비참하게 살았는데 나만 힘든 걸 못 봤었나? 내가 줄 수 있었는데 못줘서 굉장히 아픔]

를 반복해 읽음으로써 전체적인 인식을 하고, 의미단위 별로 단락을 나누어 그 주제를 적었다. 이것이 하위주제다. 이 하위주제들은 서로 중복되고 유사해 하나의 더 큰 주제들로 묶일 수 있는데 이렇게 묶인 것이 상위주제다(표 2). 이 하위주제와 상위주제는 참여자들의 언어로 표현된 것이면서 각 참여자로부터 얻어진 것이므로 ‘개별하위주제’, ‘개별상위주제’로 칭해 용어의 혼란을 막도록 한다. 5명의 개별 상위주제들을 한꺼번에 동시 분석한 결과 15개의 공통된 주제인 ‘공통상위주제’가 도출되었고(표 3), 그 공통상위주제들은 4개의 핵심 주제로 수렴하였다.

이 일반적 구조(15개의 공통상위주제와 4개의 핵심주제)를 도출하는 과정에서 참여자의

언어는 연구자의 언어로 변형됐으며, 경험의 본질을 함축적인 용어로 표현하기 위해 은유가 사용됐다.

한편 도식이나 차트, 매트릭스 등을 활용해 자료를 재조직하는 과정은 질적 자료의 효과적 제시를 위해 중요하다(Miles, Huberman, 1994; 조성남 등 재인용). 이에 연구자는 분석 결과를 모형화 함으로써 한눈에 보기 쉽게 제시하고자 하였다. 또한 본 연구에서는 분석결과 도출된 공통상위주제와 핵심주제를 중심으로 참여자의 입장에서 1인칭화 된 표현을 사용하여 해석학적 글쓰기를 하였다. 이것은 Van Manen(1990)의 해석학적 현상학의 연구법의 한 과정으로 현상학적 반성을 통해 드러난 본질적 주제를 중심으로 독자로 하여금 무엇

표 3. 공통상위주제 도출과정 예시

개별 상위주제	참여자 2	사별 후 죽고 싶은 생각도 있었고 삶의 끈을 놓칠 뻔했음. 장례식장에서 제일 많이 들었던 말이 ‘정신 똑바로 차려! 정신줄 놓지마!’이었음.
	참여자 4	사별 후 하늘이 무너지고 가슴이 미어졌음. 경찰조사를 받다가 오해받은 것도 고통스러워서 죽고 싶었음.
	참여자 5	전에는 힘든 일이 닥치면 ‘살아야지’ 생각이 났는데, 이젠 ‘그만하자’ 포기하는 쪽으로 자연스레 흘러감.
공통 상위주제		자살사고와 자살충동

을 알고 있으며 어떤 방식으로 알고 있는지를 가르쳐줌으로써 대상의 경험세계를 앎(knowing)의 차원에서 머무르지 않고 이해(understanding)하도록 이끌어주는 역할을 한다.

연구 방법의 평가

질적연구는 실체성을 위해 연구의 바탕이 되는 사고가 적절해야 하며, 명료성을 위해 사고의 효과적 전달 및 논리적 전개가 수반되어야 하고, 통합성을 위해 연구의 여러 측면이 통일된 연관성을 보여야 한다. 본 연구가 연구의 개념적, 윤리적, 방법론적, 해석적 과정에 있어서 연구 목적에 부합하고 타당하도록 Parse와 동료들(1985)이 주장한 실체성, 명료성, 통합성에 대한 질적연구의 평가기준을 준수하였다.

이를 위하여 면담 도중에 연구자의 편견과 선이해가 영향을 주지 않도록 현장 일지 및 필사본에 연구자의 주관적 생각들을 따로 기록(예시: 참여자 1은 두 번째 면담 때, 남편의 좋은 점을 종이에 적어와 시작할 때 읽음- 첫 번째 면담에서 자신이 남편에 대해 안 좋은 이야기를 많이 했다고 생각하여 죄책감을 느꼈던 것 같음)하고 연구과정 내내 반성하도록

노력했다. 녹취된 내용은 현장노트와 함께 문서화되고, 필사과정에서 누락이 없도록 녹음자료와 원자료를 반복하여 대조했다.

자료 분석과정에서는 의미별로 단락을 나누어 주제를 도출한 것에 오류가 없는지 연구자가 반복 점검했으며, 2명의 임상심리학 전공자들(석사과정)과 원자료를 가지고 논의했다(표 4). 유사한 개별상위주제들을 묶어서 도출한 개별상위주제를 각각의 참여자에게 피드백을 받아 누락되거나 잘못된 내용은 수정했다. 15개의 공통상위주제와 4가지 핵심주제들은 참여자의 언어가 연구자의 언어로 변형되는 과정을 포함했기에 이를 원자료와 비교하는 확인 작업을 거쳤다. 더불어 연구결과의 타당성을 위해 기존 결과를 덮어두고 원자료를 처음부터 다시 분석하면서 그 결과가 일치하는지 확인하는 작업을 했다. 또한 연구자는 도출된 본질적 주제들을 토대로 내부자적 관점을 활용한 해석학적 글쓰기를 시도했다. 이를 참여자들에게 돌려주고 읽도록 하여 그것이 과연 그들의 경험과 일치하는지, 누락되거나 잘못된 것은 없는지 피드백을 받았고 이상이 없음을 확인했다. 글들이 다양한 독자층이 이해할 수 있게 서술되었는지 파악하기 위해 3명의 전문가(교수)와 2명의 심리학 전공자(석

표 4. 개별하위주제의 적합성 논의

참여자 4의 면담내용 중 한 의미단위	자살이잖아. 자살을 하는 사람은 꼭 무슨 계기가 있는 거 같애. 그냥 무조건 죽고 싶다고 해서 다 죽는 게 아니고, 무슨 금전적이면 금전적인 것, 인간관계면 인간관계, 뭐 이런 그런 하나의 계기가 있어가지고 그걸 고민하다가 그걸 자기 힘으로 해결할 수 없을 때가 되면 그 때 최종 선택을 하는 거 같애
연구자가 정한 개별 하위주제	자살하는 사람에게는 계기가 있다. 금전? 인간관계? 등
임상심리학 전공자 2인의 피드백	‘자기 힘으로 해결할 수 없다고 느끼면 마지막으로 자살 선택’이 추가되어야 더 정확함

사과정), 3명의 일반성인(비전공자)에게 피드백을 받아 일부 수정하였다(예시: “그래. 나는 이제 남겨진 나의 삶을 살아내려 한다.”는 고통스러운 현실을 힘겹게 살아내고 있는 참여자의 심정이 잘 느껴지지 않아 수정이 필요하다는 조언을 받아, “오늘도 나는 무의식중에 자꾸 죽음 쪽으로 회귀하는 나를 달래고 추슬러본다. 전보다 여유 있는 걸음으로, 더 값진 의미로 남은 인생을 살아보자며…….”로 변경함).

에서 tv를 보거나 컴퓨터를 하거나 잠을 자는 것이 보통이었다.

tv도 드라마는 잘 안보고 다큐멘터리나 시사 그런 거 하고, 컴퓨터를 그렇게… 잠자는 시간 외에는 컴퓨터하고, 텔레비 보고… 식사하는 시간 외에는 바깥에도 안나가고 집에서만…(참여자 1)

이상적 자기와 현실적 자기 간 괴리로 인한 고통

참여자의 보고에 따르면 남편은 자신이 추구하고 만족할 만한 자신의 모습으로 살지 못했다. 남편은 사회에서도 가정에서도 인정받지 못하는 사람으로 스스로를 보았던 것 같다.

(남편이) 10년 넘게 실업 상태가 되니까 사람이 무기력 해지고 아무것도 안하는 진짜 그런 사람이 되요. 뭐라고 할까(한숨). 한마디로 무위도식하고 모든 희망을 잃어버리고 의지가 없어져버려요 인간이…(참여자 2)

스트레스 해소법의 부재

참여자들은 자신의 남편이 특별한 스트레스

결 과

분석결과 표 5와 같은 4가지 핵심주제와 15가지 공통상위주제가 도출되었다. 이것은 남편을 자살로 잃은 여성의 경험의 본질이다.

핵심주제 1: 이제야 선명해지는 남편의 자살 신호-자살과 관련된 남편특성에 대한 참여자의 지각

우울함과 폐쇄적 생활 패턴

참여자의 보고에 따르면 남편은 기분변화가 심했거나 지속적으로 우울함 보였고, 운동을 하거나 친구를 만나는 등의 외부활동 보다 집

표 5. 자료 분석결과 도출된 주제

4가지 핵심주제	15가지 공통상위주제	
이제야 선명해지는 남편의 자살신호 (자살과 관련된 남편특성에 대한 참여자의 지각)	가. 우울함과 폐쇄적 생활 패턴	
	나. 이상적 자기와 현실적 자기 간 괴리로 인한 고통	
	다. 스트레스 해소법의 부재	
	라. 소외감과 외로움	
	마. 넓어진 포용력	
내 남편은 만들어진 운명의 희생자(남편의 자살에 대한 참여자의 수용)	가. 남편의 순수한 의도가 아니었던 자살	
	나. 여러 원인이 상호작용한 결과로서의 자살	
	다. 희생적 의미를 내포한 남편의 자살	
안팎으로 불구가 된 나 (남편의 자살 후 참여자의 반응)	가. 고장 나서 혼자	1) 몸으로 겪는 사별고통
	마구 돌아가는 나	2) 수시로 떠오르는 남편 자살장면
	나. 죽음의 그림자를 달고 사는 고독한 삶	1) 타인과의 만남을 꺼림
		2) 자살사고와 자살충동
		3) 피하게 되는 남편 자살장소
		4) 자살로부터 지켜내야 하는 내 가족
	다. 서로 뒤엉켜 폭발하는 감정	1) 죄책감과 후회
		2) 남편 자살에 대한 분노와 원망
		3) 좌절된 희망, 안타까움
		4) 제 3자에게 쏟아지는 분노
죽음으로 기운 저울에서 생의 추 끌어올리기 (회복과 남겨진 삶 살아내기)	가. 자살에 대해 털어놓고 줄어든 마음의 짐	
	나. 왜 살아야 하는지에 대한 고민	
	다. 위태로움 속에 살아내는 삶	

해소법이 없었다고 했다. 취미활동을 하거나 친목모임에 참여하는 일은 거의 없고, 집에서 술이나 담배를 하거나 컴퓨터에 매달리며 혼자 시간을 보냈다고 한다.

애 아빠는 스트레스를 못 풀었어요. 스트레스를 푸는 방법이 전혀 없었어요. 담

배 외에는 스트레스 푸는 방법이 아무 것도 없었어요. 그게 있었으면 그렇게 안 됐어요. 그런 게 전혀 없고, 고립되었지... (참여자 5)

소외감과 외로움

참여자가 보기에 남편은 누구로부터 관심과

사랑을 받고 있다고 생각하지 않은 것 같다. 가족 내에서 조차 소외감을 느끼기도 하였고 ‘혼자’라는 생각에 외로워했다. 당시 참여자는 남편의 외로움과 고독을 의아해 하거나 안타까워했다.

명절 때만 되면 외롭다고 쓸쓸하다고. “뭐가 외로워. 처자식이 없어? 뭐가 쓸쓸해? 처자식들도 있고 마누라도 있고 그런 데…”(내가) 그러면, 그래도 외롭다고… 그렇게 외로움을 많이 타더라고…(참여자 4)

넓어진 포용력

참여자들은 남편이 사별을 앞두고 전보다 부드러워지고 포용력이 넓어진 모습을 보였다고 말했다. 그로 인해 참여자 또는 다른 가족들과 남편과의 관계는 개선되거나 발전되었다. 지금 돌아켜보면 남편이 죽음을 준비했던 것은 아닐까하는 의구심을 가져보지만, 그 때 남편의 달라진 행동과 속마음은 미처 깨닫지 못했다고 한다.

이 사람이 그날따라 희한하게 나보고 잠깐 오라고 하더라고. tv도 안 틀어 놓고 잠잠한 방이었어요. 그래서 얘기를 하는데, “너 나 용서할 수 있냐?” 그러더라고. 그래서 용서한다고 뭔지 모르지만 나 용서 벌써했다구. 그러구 우린 잘 살수 있다가. tv보고 있으라구, 자고 있으라구 그랬거든 (참여자 3)

죽음에 대한 관심과 자살시도

참여자의 남편은 자살을 결행하기 전에도 죽음에 대한 관심을 보이거나, 자살하고 싶다는 말을 하거나, 자살을 시도한 경험이 있었

다. 참여자들은 남편의 이러한 행동을 술주정이나, 환김에 하는 말이나, 정신질환 때문에 극단적으로 행동한 것 정도로 생각했지 실제 자살로 이어질 것이라고 생각하지 못했다. 참여자들은 그런 신호가 있었음에도 미리 알아차리지 못하고 더 신경 써주지 못했던 것에 대해 후회했다.

평상시에도 죽음에 대해 그렇게 얘기를 하더라고… “죽으면 아무 것도 아니다. 죽으면 생선토막이나 똑같애.” 그러면서, 칼로 자르면 아냐? 뭘 아냐? 죽으면 다 생선이나 똑같애. 죽으면 아무것도 모른다고… 자기는 죽는 거 겁 안 난다고… 맨날 술만 먹으면 그런 소리를 하더라고… (참여자 4)

핵심주제 2: 내 남편은 만들어진 운명의 희생자-남편의 죽음에 대한 참여자의 해석과 수용

참여자들에게 남편의 죽음은 운명처럼 참여자도 어찌할 수 없는 것이면서 남편이 진정 원하는 것이나 의도한 바는 아니었다. 참여자들은 남편의 죽음에 영향을 미친 여러 요인들이 상호작용하여 일어난 결과라는 것을 알고 있으며, 남편의 죽음이 결국 가족들을 위한 희생의 의미도 갖고 있음을 발견하였다.

남편의 순수한 의도가 아니었던 자살

참여자들은 남편이 정말 죽고 싶어서 그렇게 행동한 것이 아니라고 생각한다. 술김에 판단력이 흐려져서 자살행동을 했거나, 무언가에 홀려서 그렇게 했거나, 질병으로 인한 결과이거나, 본인이 원하지는 않지만 가족을 위해서 어쩔 수 없이 택한 것이라고 생각하고 있었다.

(아들에게 아빠의 죽음에 대해 설명했던 것을 회상하며)아빠같이 (정신)질환이 있는 사람은 그것을 견디지를 못한다. 그래서 결론은 질병 때문에 돌아가시고 또 우리 가정환경이나 모든 게 너무 열악했다. 그거를 견딜 만큼 아빠는 강하지를 못했다. 병이 있는 분이기 때문에...(참여자 5)

여러 원인이 상호작용한 결과로서의 자살

참여자들은 남편의 자살이 무엇 때문에 발생한 것인지에 대해 많은 고민을 했던 것으로 보인다. 그들이 제시하는 원인은 어느 하나가 아니라 남편의 초기 환경, 부모님과 형제 자매들과의 관계, 트라우마(가족의 자살력 포함), 참여자와의 갈등, 알코올 문제, 정신질환, 현실적 고민으로 다양하였다. 현실적 고민으로 재정적인 부분이 공통적이었다.

이상을 안 따라 주잖아요. 현실이. 그럼 술을 마시잖아요. 그럼 판단이 흐려지잖아요. 감정적이 되고... 그래서 그날도 그렇게 시도하지 않았나... 술을 자주 먹었어요. 못 견디겠으니까. 그래가지고 그날도 그런 사고가 난 거 같아요.(참여자 1)

희생적 의미를 내포한 남편의 자살

남편의 자살은 너무 갑작스런 충격이고 큰 상실이지만, 참여자들은 남편의 죽음에 종교적인 해석을 하여 긍정적인 의미를 부여하기도 했다. 그들에게 있어서 남편의 죽음은 가족 내 갈등을 중단 시키려고, 가족이 모두 천국가게 하려고, 가족을 재정적인 위기에서 벗어나게 하려고, 아들의 질병을 낫게 하려고, 내(참여자) 고쳐지지 않는 결점을 깨닫게 함으로써 아이를 잘 양육하도록 하기위한 남편

의 희생이요, 헌신이기도 하다.

애아빠 가기 전에 아이도 많이 힘들어하는 상황이었기 때문에, ‘아이를 그야말로 망가지는 길로 내가 인도할 수밖에 없었을 수도 있다. 그러면 아이 아빠가 가면서 아이를 살린 거다’ 이런 결론을 내렸어요. 그건 초기에... 그래서 그거를 종교적 관점에서 바라봤죠. 하나님이 나한테 이결 바로 잡을 기회를 여러 번 주셨는데, 잘 고쳐지지 않으니까 결국 가장 힘든 방법을 택하셨을 수 있다. 그러면 결국 결론은 나 대신 (남편이) 내 죄를 지고, 십자가를 지고 밀알이 된 거고...(참여자 5)

핵심주제 3: 안팎으로 불구가 된 나 - 남편의 자살 후 참여자의 반응

참여자들은 남편이 자살 한 후 자신에게 어떠한 변화들이 생겼는지에 대해 말하였다. 이는 신체적, 정서적, 인지적, 행동적 범주를 모두 포함하는 것이다. 참여자들에게 자살로 인한 배우자 상실은 전인적으로 큰 충격이고 고통이어서 전과 같이 생활할 수가 없었다. 마치 정상적인 생활을 하던 사람이 큰 사고로 불구자로 살게 되는 것과 같았다.

고장 나서 혼자 마구 돌아가는 나

모든 참여자들은 갑작스럽고 충격적인 사별로 인해 자신의 통제 밖의 일들을 경험하게 되었다. 몸 상태도 전과 같지 않았고, 생각도 가끔은 제어가 되지 않아 원치 않는 생각들로 고통 받기도 했다. 마치 어떠한 조작도 안 되고 혼자 마구 돌아가는 고장이 난 기계처럼 되었다.

몸으로 겪는 사별 고통. 참여자들은 사별 후 전과 다른 신체반응을 보고하였다. 섭식과 수면 문제는 공통으로 보였고, 그 밖에 어지러움, 멍해짐, 귀에 소리가 들림, 알레르기, 목에 이물감을 호소하였다. 그 중 어떤 것은 신경증적인 것으로 추측이 되는데, 참여자는 증상을 호소하지만 막상 병원에 가서 진찰을 받아보면 아무런 이상이 없었거나, 약물과 관계 없이 증상이 계속되었다.

(사별 후) 뒤통수가 완전 날아갔다니까. 뒤통수가 없었어. 그러니까 총알에 여기를 맞아가지고 뒤통수가 없었어. 6개월 동안. 왜냐면 머리가 덩... 전기가 와요. 전기가 와. 그 전기가 오는데(눈이 빨개지면서 눈물이 고임) 소리가 나요. 계속 머리에서 그 충격이 너무나 커서 전기가 오면서 소리가 나는데, 그걸 설명할 수는 없어요. (참여자 2)

수시로 떠오르는 남편 자살장면. 남편이 자살을 결행한 현장을 목격한 3명의 참여자는 모두 침투적 증상을 호소하였다. 원하지도 않는데 수시로 자살한 남편의 모습이 떠올라서 그로 인해 고통스럽고 힘든 시간들을 보내온 것 같다. 시간이 지나면서 그것이 점점 잊어지기는 하지만 완전히 잊히지는 않을 것 같다고 보고하였다. 현장을 목격하지 않은 참여자 2와 참여자 5도 사별 후 거죽만 남아 텅 빈 남편의 심상이 환영처럼 떠오르거나 남편의 자살하기까지의 장면이 상상돼 괴로웠던 적이 있다고 보고했다.

그런 생각이 들면서도 눈만 감으면 자꾸 장면(남편의 자살한 모습)이 떠오르고

가슴이 무슨 망치로 맞은 것처럼 아프네요. 그런 느낌을 처음 실감해봤어요. 그래서 내가 봉사자 자매한테 “형님, 내가 가슴이 꼭 망치로 맞은 것 같이 아프다고...” (참여자 1)

죽음의 그림자를 달고 사는 고독한 삶

참여자들은 남편의 자살 후 죽음의 그림자를 달고 살았다. 그래서 다른 사람들 앞에서 자살에 대한 오명을 인식하였고 만남을 기피했다. 죽음과 전보다 가까워져서 무슨 일을 하다가도 문득 죽음에 대해 생각해보게 되고, 자살충동을 느끼기도 한다. 남편이 자살한 곳은 피하게 된다. 남편의 부재를 직면하게 되고 남편의 마지막 장면이 떠오르기 때문이다. 자살의 여파로 남은 가족들은 또 누가 자살할까봐 불안하다. 대화나 행동을 할 때 항상 조심스럽고 속마음을 다 표현할 수가 없다. 결국 혼자가 됐다. 죽음과는 가까워지고 사람들과는 멀어졌다.

타인과의 만남을 꺼림. 사체 처리 과정이나 장례과정 등을 통해 주변 사람들이 남편의 자살을 알게 된 참여자들(참여자 5를 제외한 참여자 전원)은 모두 한 동안 바깥출입을 꺼리게 되고, 외출을 하더라도 마스크나 모자 등을 착용해 사람들과 마주치는 일은 피하려 했다. 참여자 5도 남편의 사연을 모르는 사람이 자신에게 ‘그 때 그런 사건이 있었다’는 이야기 할 때 소스라치게 놀라 그 자리를 바로 떠나고 싶어 했다.

그니까 (내가) 죽일 년이지... 남편이 먼지가면 뭐 팔자가 센 여자 그렇게 말하잖아요. 나는 그게 참 싫었어요. 어느 순간 그

걸 잊어버리고 싶은데, 그게 자격지심인가 그것 때문에 약간 의식을 하는 게 없지 않아 있더라고... 그래 가지고 사람을 안 부딪치려고 노력을 했어요(중략). 마스크 쓰고 다니고, 저녁이나 새벽에 다니고... 낮에는 별로 안다니고 싶고 해서 안다니고... 사람을 별로 안 좋아 했어요. (참여자 3)

자살사고와 자살충동. 참여자 중 참여자 1을 제외하고는 모두 남편을 사별하고 자신도 너무나 고통스러워서 스스로 목숨을 끊고 싶은 생각이 들거나 충동을 느꼈다고 했다. 참여자 1도 자살사고는 아니었지만 사별 후 초기에는 살아야 되는 이유가 뭘까에 대해 고민하게 되었고, 그 의미를 찾지 못해 공허함을 느꼈다고 보고했다.

3개월 때 됐을 때, 사실 자살하려고 했어요. 어느 정도 정리가 됐었는데, 현실에서 내 의지하고 맞닥뜨리는 일이 발생하다 보니까, 내가 뭐 때문에 이렇게 힘들게 해야 돼? 아무 의미도 없는데? 뭐 그런 생각을 하고 끈을 놓고 싶더라고...(참여자 5)

피하게 되는 남편 자살장소. 이유는 직접적으로 보고하지 않았으나 결과적으로 참여자들 모두는 남편의 자살한 장소를 한 동안 마주하지 않으려 했다.

아들이 그러더라고. “방을 바꿀까?” (그래서) “방 바꾼다고 그게 되냐? 화장실 문만 달아봐 열지 말고(라고 했어).” 화장실 문만 한동안 안 썼어. 문닫아 놓고. (참여자 4)

자살로부터 지켜내야 하는 내 가족. 사별 후 참여자 뿐 아니라 가족들 사이에 누군가 자살할지도 모른다는 위기의식이 생겼다. 그래서 그들은 전에 없던 확인행동(전화로 안부를 확인하거나 인기척이 있는 지 확인하는 등의 행동)을 하고 반응이 없을 때 안절부절 하지 못하게 됐다. 이런 불안 때문인지 참여자는 가족들에게 사별로 인한 자신의 고통이나 감정표현을 드러내는 것은 가족들 사이에서는 도리어 피하고 억제하였다.

아들이 내가 죽을까봐 확인행동을 많이 해요. “엄마!” 하고 불려 봐요. 내가 대답이 없거나 그러면 놀라가지고 쫓아와서 확인하고... “엄마, 죽지마.” 지가 노골적으로 얘기해요.(참여자 5)

서로 뒤엉켜 폭발하는 감정

남편을 자살로 사별한 후 참여자들의 감정은 어느 한 단어로 표현할 수가 없다. 개인마다 감정의 강도나 두드러지는 감정이 무엇인지에 차이는 있으나 공통적으로 다음과 같은 복합적인 감정들을 호소하였다: 자신의 행동에 대한 후회와 죄책감, 남편이 자살한 것에 대한 분노와 원망, 좌절된 희망과 안타까움, 제 3자에게 쏟아지는 분노. 순간 미안했다가 돌아서면 원망스럽고 화가 나기도 한다. 참여자의 감정은 사별을 겪으면서 서로 뒤엉켜 언제든 격렬하게 표출될 수 있는 상태가 되었다.

죄책감과 후회. 참여자들은 모두 생전에 남편에게 좀 더 잘 해주지 못한 것에 대하여 후회를 했고, 남편의 좌절과 고통을 알아차리지 못하고 보듬어주지 못한 것에 대한 죄책감

을 가지고 있었다. ‘내가 이렇게 했더라면, 남편이 자살하지 않았을 지도 몰라’라는 생각이 자신의 행동에 대한 후회에 대부분 따라붙는다. 그 중 일부 참여자는 나의 무엇이 남편을 ‘죽였을지도 모른다’ 혹은 ‘죽였다’라고 표현했다.

내 미움이 그 사람의 영혼을 말려죽이지 않았나...그런 죄책감... 왜 남이 아니라고 해도 그거 있죠. 나는 미움과 증오가 그 사람을 죽였다는 생각을 해요. 그렇게 생각을 해요. 확실히...(참여자 2)

남편 자살에 대한 분노와 원망. 참여자들은 남편의 자살에 대해 야속함 혹은 분노를 느꼈고 원망을 하기도 했다. 특히 과부된 자신의 처지를 생각할 때나, 현실 속에서 남편 없이 혼자 감당해야 하는 일들(자녀양육, 아픈 가족을 돌보기, 경제활동)에 직면할 때 그런 감정이 올라오기도 했다. 특히 남편의 자살이 자신에 대한 보복적 행위라고 생각한 경우 분노는 더욱 격렬했고 결혼에 대한 후회를 수반하였다.

매일 욱하다 시피 했어요. 거의. 뭐 저런 새끼가 다 있다. 그냥 죽어도 시원치 않을 판에, 어디 집에서 죽고 있다. 미친 새끼라고 그러고 막 돌았다고... 저런 개새끼가 다 있냐. 그랬거든요. 그리고 어떻게 유서도 한 장도 안 쓰고 그렇게 죽었냐. 진짜... 그냥 벌려놓기만 하고, 쓰레기 더미만 남겨 놓고... 정말 무책임하다... (참여자 3)

좌절된 희망, 안타까움. 참여자들은 남편

이 밝고 행복한 미래를 마주할 수 있는 가능성이 분명히 있었다는 생각을 하고 있었다. 이에 대하여 언급할 때 참여자 대부분 남편의 긍정적인 측면(재능이나 성품이나 주변 사람들로 부터의 인정)을 부각시켰다. 미래에 대한 희망과 가능성들은 남편의 자살로 하루아침에 사라져 버렸다. 이 좌절된 희망 앞에서 참여자들은 안타까움으로 한탄하는 수밖에 별 도리가 없다.

이 사람이 자기가 타고난 재능을 발휘하고 꽃피우고 죽기를 원했거든... 근데 뭐 꽃은 못 피우고 죽은 거야. 근데 재능이 너무 많은 사람이야. 넘 아까웠어. 그럼도 잘 그리고, 좀 시인에 갈만한 사람이었는데, 그런 걸 다 꽃피우지 못하고...(참여자 2)

제 3자에게 쏟아지는 분노. 참여자들 대부분 누군가를 향해 격렬한 분노감정을 느끼고 있었다. 분노의 대상은 남편의 죽음을 막을 수 있다고 판단되는 사람(혹은 신)이나 남편의 죽음을 촉발시키는데 관여된 사람이다.

OO업자(남편 자살을 촉발한 사건 연루자) 거기 가게 가서 확 기름 붓고 불 질르고 싶었어요. 너무 속상하니까. 그 사람 때 매 저희가 피해를 많이 봤으니까. 나도 그 사람 때문에 제 2의 피해를 보고...(참여자 3)

핵심주제 4: 죽음으로 기운 인생의 저울에서 생의 추 끌어올리기-회복 그리고 남겨진 삶 살아내기

참여자 모두는 남편을 자살로 잃은 슬픔을

믿을만한 누군가에게 털어놓기도 하고, 삶을 살아야 하는 이유에 대해 찾아 나서기도 했다. 하지만 그러한 노력을 기울이는 순간조차 스스로는 어떠한 위태로움을 감지한다. 인생의 저울이 삶보다는 죽음으로 기울었기에 오늘을 살기 위해서는 의지를 들여 생의 추를 올려놓지 않으면 안 되는 것이다.

자살에 대해 털어놓고 줄어든 마음의 짐

사별 후 참여자들은 남편이 스스로 목숨을 끊었다는 충격과 갑작스런 부재로 인해 신체적, 인지적, 행동적, 정서적 곤란들이 뒤엉켜 혼란스럽고 고통스럽다는 것을 자신과 비슷한 처지의 사람에게 털어놓았다. 털어놓고 나서 참여자들의 격렬한 감정은 추슬러졌고 복잡한 생각들이 다소 정리가 되었다.

거기(사별가족 프로그램) 참여하면서 조금 가벼워졌어요. 많이 도움이 되고 그러더라고. 거기서 만난 자매들은 같은 입장이고 그러고, 두 번 만나니까 세 번째 만나니까 가족같이 절친하니 가깝고 허물없이... 똑같은 입장이라 같이 울고 같이 얘기하고 프로그램 끝나고도 카페에서 몇 시간씩 있다오고 같이 밥도 먹고 그러다 보니까 점점 조금 가벼워지고...(참여자 1)

왜 살아야 되는지에 대한 고민

참여자들은 남편을 상실한 후 ‘내가 왜 살아야 될까’를 고민해보았던 것 같다. 어떠한 의미나 목적을 찾지 못하면 자연스레 죽음을 택하는 쪽으로 기울어지기 때문에, 삶에 대한 의지를 밝혀줄 그 무엇을 부여받지 않으면 안 되었다. 참여자들은 전보다 더 여유 있고 넉넉하게 자신을 돌아보는 삶을 살기 원하기도

하고, 남은 자녀를 잘 양육하는 것을 목적으로 삼기도 했으며, 일부는 사회적 책임감을 가지고 자신과 유사한 고통을 경험한 이들을 돕기 원했다.

나한테 주어진 남은 삶은 내가 나를 어떻게 변화시키고... 그리고 보다 긍정적인 모습으로 가깝게 내 가족, 다른 사람에게 어떠한 영향을 끼치고 갈 수 있을 것인가 그런 고민들이죠...(참여자 5)

위태로움 속에 살아내는 삶

어떠한 삶의 의미와 목적을 찾아 살아가고 있지만, 참여자들의 삶은 여전히 ‘살아 내는’ 삶이다. 한 걸음을 디더내지만 스스로 느끼기에 그 걸음은 더디고 위태롭기까지 하다. 다만 오늘을 살아가는 데 필요한 최대한의 힘을 끌어올려 하루하루 살고 있는 것 같다. 남편의 자살은 참여자의 삶까지도 죽음과 더 가깝게 만들어 버렸다. 아무렇지도 않게 스스로를 다독이며 살아가다가도 긴장을 늦추는 순간 삶의 끈을 놓고 싶은 충동이 삼킬 듯한 태세로 덤벼든다.

지금도 죽는다는 생각을 안 한 거는 아니야. 아휴, 살아서 뭐하냐? 무슨 낙이 있다고 이려고 사냐? 근데 우리 아들이 아직 결혼도 안하고 저러고 있으니까, 내가 아들 잘 사는 거 보고 죽어야지. 내가 죽었다고 생각하고 그러고 살면 되지...(참여자 4)

해석학적 글쓰기

해석학적 글쓰기는 본질적 주제를 중심으로 무엇을 알고 있으며 어떤 방식으로 알고 있는

지를 가르쳐줌으로써 대상에 대한 깊은 이해를 추구하는 방법이다(Van Manen, 1990). 본 연구에서는 분석결과 도출된 일반적 구조, 즉 15가지 공통상위주제와 4가지 핵심주제를 중심으로 연구자가 참여자의 입장에서 1인칭화 된 표현으로 기술하였다.

시간은 흘러간다. 그날의 충격은 여전한데, 시간이 흘러 이제 세 번째 기일이 멀지 않았구나…….

오늘 따라 여러 가지 생각들이 꼬리를 문다.

사람은 쉽게 가지 않는다고…

내 남편, 그 사람도 참 불쌍하지…….

지금 와서 돌이켜 보면 남편은 우울증이라고 말할 정도로 외롭고 힘들어했던 것 같다. 그건 단지 어제 오늘 이야기가 아니다. 겉으로는 강한척해도 속은 여러빠진 사람이어서, 어릴 때부터 받은 그 많은 상처를 감당하기 힘들었을 것이다. 남편은 바깥에 나가서 무슨 활동을 하기보다 하루종일 집에서 tv나 컴퓨터를 붙들고 살았다. 친구라도 만나면 좋는데 그러지 않았다. 왜냐면 남편은 그 당시 자기가 생각하는 모습으로 살지 못했으니까……. 자괴감에 빠지고 현실에 주눅이 든 자기모습을 다른 사람에게 보이고 싶을 리가 있겠는가? 그렇게 힘들 때 고작 찾는 것이라곤 담배, 술, 컴퓨터……. 얼마나 외로웠을까. 혼자 힘들어 했을 남편을 생각하면 가슴이 미어진다. 그 때는 차마 인식하지 못했지만 남편은 늘 죽음과 맞닿아있었고, 죽는 그 날까지 조금씩 죽음의 문턱에 다가가고 있었던 것 같다. 너무나 안타깝고 미안하다.

남편의 죽음을 생각하면, 쓰나미가 휩쓸

고 간 폐허처럼 형체를 알아볼 수 없게 부서지고 엉망이 된 내 감정의 잔해들이 다시 돌풍 속으로 휘몰아쳐 가는 것 같다. 내 가슴속 잔해들은 작은 바람에도 시리고 따갑게 일렁인다. 특히 죄책감과 분노. 공존하기 어려운 감정인 것 같지만 동전의 양면처럼 늘 따라다닌다. 남편의 죽음이 내 책임 같고, ‘내가 이렇게 했다면 죽지 않았을 텐데’하는 생각이 들어서 너무나 괴롭다. 하지만 남편 없이 덩그러니 남겨져 미망인이 된 내게 삶은 잔혹한 현실이다. 둘이 분담하던 일과 계획들은 이제 혼자만의 것이 되어버렸다. 참으로 야속한 사람. 어떻게 이렇게 쉽게 가벼릴 수가 있지? 결혼하고 힘든 시간들도 있었지만, 그래도 나름대로 잘 살아보려고 애를 쓰고 또 썼는데……. 그렇게 눈시울이 빨개지고 가슴이 망치로 맞은 것같이 아프다가도 이내 혼자서 허무한 가슴을 쓸어내린다. 그 감정을 하소연할 대상은 이미 세상에 없으니까……. 그래서일까, 남편에게 쏟아져야 할 분노의 양만큼 나는 지금 누군가에게 지독한 분노 감정을 느끼고 있다.

나는 고통 속에 허우적거리는 나 자신을 보고 산송장이라 생각했는데, 그걸 증명이라도 하듯 한동안 전처럼 먹을 수도 잠을 잘 수도 없었다. 내 몸뚱이도 그 사람의 죽음을 알아차린 모양이다. 이제 정신도 전과 같지 않아 낮이 나간 사람처럼 멍하게 있기가 십상이고, 길을 걷다가도 갑자기 올라오는 감정 때문에 눈물이 핑 돌아 흐르기도 한다.

나는 남편이 죽었다는 것을 인정하지만, 나는 그제 남편의 온전한 의지와 판단아래 이루어진 것이라고는 생각하지 않는다. 그

때 정신이 온전하여 제대로 판단할 수 있었다면 남편은 절대로 죽지 않았을 것이다. 남편의 죽음이 자살이 아닌 게 아닐까? 아니면 자살은 원래 자기 의지와 판단이 없을 때 이루어지는 것일까?

자식들은 나머지 어떻게 되는 것은 아닌가 해서 불안한가보다. 그래서 나는 더욱더 아이들 앞에서 내 감정들을 내비출수 없다. 그건 다른 사람들 앞에서도 마찬가지이다. 내가 그 사람을 죽게 한 것도 아닌데, 처음엔 바깥출입을 하기가 너무나 힘들었다. 그냥 집에 혼자 있는 것이 마음 편했다. 그래도 위안이 되는 것은 시간. 시간이 흐른 지금은 전보다 나아져 외출도

하며 아무 일도 없었다는 듯이 그렇게 살아가고 있다. 하지만 나는 그 사람과 그 죽음을 완전히 잊을 수 없다는 것을 안다. 다만 그걸 가슴에 묻고 남은 삶을 살아내는 거지. 시간이 지나면 슬픔도 조금씩 줄어들지 않을까 하는 희미한 기대를 하면서…….

내게 위안이 되는 이들이 있다. 바로 나와 같은 경험을 한 자살유가족들. 동병상련이라 했던가. 나만의 아픔이 아니며, 내 아픔을 가슴으로 이해할 수 있는 이들이 있다는 것이 얼마나 큰 위로인지 모른다. 그들과 이야기를 나누고 나면 내 마음의 고통이 그들의 고통과 함께 희석되어 응어



그림 2. 분석결과 도출된 일반적 구조적 모형

리진 게 풀어지는 것 같다.

전혀 다른 세상에 온 것 같지만, 여전히 인생의 시간은 흘러간다. 나는 어떻게든 살아보겠다고 스스로를 바쁜 일상으로 내몰아 보았다. 하지만 여전히 일은 손에 잡히질 않았고 하고 싶지도 않았다. 그렇다고 모든 것을 포기할 수도 없는 노릇이다. 그럼 가족들을 끝까지 생각했던 그 사람의 죽음이 아무것도 아닌 게 되어버린다는 것을 아니까…….

그래. 나도 안다. 남겨진 삶을 살아내는 것이 나의 몫이라는 것을……. 이제 더 이상의 실수와 후회는 하고 싶지 않기에, 오늘도 나는 무의식중에 자꾸 죽음 쪽으로 회귀하는 나를 달래고 추슬러본다. 전보다 여유 있는 걸음으로, 더 값진 의미로 남은 인생을 살아보자며……. 비록 걸음이 더디고 위태로울 수는 있어도, 내가 내딛을 수 있는 그 한 걸음을 내딛어 본다. 모진 바람에 잎이 나부낀다. 하지만 나무는 그 자리에 말없이 서있다. 어떤 이유에서건 ‘오늘’을 살아내야 하기 때문에…….

결과모형 제안

본 연구자는 연구결과로서 도출된 일반적 구조인 4개의 핵심주제와 15개의 공통상위주제를 도식화하여 가설적 모형을 그림 2에 제시하였다.

논 의

본 연구는 남편을 자살로 잃은 여성의 경험의 본질이 무엇인지 밝힘으로써 자살사별자가

겪는 주관적 고통과 회복과정에 대한 이해와 더불어 전문적 도움제공 및 자조적 회복방안을 모색하기 위한 것으로, 참여자 5명의 협조 아래 3개월 동안 집중적으로 면담하여 분석한 것이다.

자료의 분석은 현상학의 기본 정신을 가장 잘 고수한 Giorgi(1985)의 4단계를 토대로 진행되었다. 도출된 결과를 토대로 해석학적 글쓰기를 함으로써 자살사별자의 경험을 상세히 기술하고자 했으며, 도출된 일반적 구조를 모형화 함으로써 분석결과를 효율적으로 전달하고자 하였다.

분석결과, 남편을 자살로 잃은 여성들의 경험의 본질은 다음과 같다. <이제야 선명해지는 남편의 자살신호: 자살과 관련된 남편의 특성 대한 참여자의 지각>, <내 남편은 만들어진 운명의 희생자: 남편의 죽음에 대한 참여자의 해석과 수용>, <안팎으로 불구가 된 나: 사별로 인한 참여자의 반응>, <죽음으로 기울어진 인생의 저울에서 생의 추 끌어올리기: 회복 그리고 남겨진 삶 살아내기>

연구자의 연구질문은 “사별하신 후 그 동안 어떻게 지내오셨나요?”였다. 하지만 참여자들 보고의 상당 부분은 자살과 관련된 남편의 특성들에 대한 것으로 내용이 상당히 구체적이고 체계적이었다. 이것은 연구주제를 벗어난 것이라기보다 남편이 왜 죽을 수밖에 없었는지에 대해 끊임없이 고민했던 그들의 모습을 증명해주는 것이고, 그들의 고유한 주관적 경험이다.

남편의 특성에 대한 참여자의 보고는 자살자의 특성에 관한 기존의 연구와도 일치하는 면들이 많다. 그 일례로, 가정과 사회에서 요구되는 역할들로 인해 신체적, 심리적, 사회적 부담을 가진 중년 남성들에게 직업적 안정감,

부부관계, 스트레스 대처능력은 자살사고(自殺思考)를 결정하는 중요한 요인인 것으로 밝혀졌는데(강모성, 전영주, 손태홍, 2008) 본 연구에서도 이와 상응하는 결과를 얻었다. 참여자들의 보고에 따르면 남편은 가정과 사회에서 위축되어 있었고 소외감을 느꼈으며 감정의 기복이 크거나 거의 매일 우울한 기분이었다고 한다. 하지만 남편은 이러한 우울한 기분을 해소시키기보다 폐쇄적이고 무기력한 생활을 하는 편이었다. 그들에겐 자신의 스트레스를 해소할만한 적절한 방법이 없었을 뿐 아니라 대인관계도 제한적이어서 술, 담배, 컴퓨터에 대한 의존으로 이어지곤 했다. 결국 남편의 스트레스 관리미흡, 폐쇄적 생활, 가정과 사회 내 위축, 우울의 심화가 서로 상호작용하면서 악순환이 지속되는 패턴으로 이어졌고, 참여자들은 남편의 이러한 특성들을 자살에 영향을 준 요인으로 받아들이고 있었다. 뿐만 아니라 참여자들의 남편들은 공통적으로 죽음에 몰두해 있었다거나 과거에 자살시도를 한 이력이 있다고 보고됐는데, 이는 자살을 결행하는 것이 자살을 시도한 적이 있는 이에게 더 빈번히 발생하고, 자살 시도는 자살사고를 많이 한 자들에게서 발생한다는 기존의 연구(Kessler, Borges & Walter, 1999; Lester, 1989; 김현순, 2008에서 재인용)와도 일치하는 것이다.

가까운 이의 죽음은 한 개인에게 있어서는 삶의 의미체계에 대한 도전이 되기 때문에, 상실의 의미와 부합하도록 자신의 의미체계를 끌어올려야 한다. 특히나 자살로 인한 사별은 그 괴리가 더 커서 인지적으로 통합하는 과정이 쉽지 않다(Calhoun, Tedeschi, Cann & Hanks, 2010; Currier, Mallot, Tiffany, Martinez, Sandy & Neimeyer, 2012에서 재인용). 본 연구에 참여한 5명의 여성들도 우선적으로 남편의 자살을 남

편의 온전한 의도는 아니라고 받아들이고 있었다. 참여자들은 남편이 술을 마시지 않았다면, 정신질환이 없었다면, 경제적으로 어렵지만 않았다면, 집안에 누가 자살했던 것과 같은 트라우마를 경험하지 않았었다면, 남편은 자살하지 않았을 것이라고 생각하고 있었다. 그게 정말 그러한지 사실 여부는 알 수 없으나, 참여자들이 남편의 자살을 받아들이고 인지적으로 통합하는 데 있어서 적지 않은 혼란을 경험한다는 것은 분명하다. 그래서 참여자들은 남편의 자살과 그 의미에 대하여 인지적으로, 감정적으로 양가적인 특성을 보인다. 그들은 남편의 자살을 사고 혹은 실수라고 받아들이기도 하지만, 한편으로는 가족을 위한 희생적 의미를 내포하고 있다는 종교적 관점으로 보기도 한다. 뿐만 아니라 참여자들은 자살을 미리 알아차리지 못하고 막지 못했던 것에 대한 죄책감을 강하게 경험하지만, 동시에 자살이라는 남편의 갑작스럽고 무책임한 행동에 분노를 느끼고 있었다. 물론 남편의 자살이 남편의 순수한 의도가 아니었다는 것, 그리고 결국 남편이 죽으면서까지 가족을 생각했다고 말하는 것은 남편과 가족의 명예를 실추시키지 않으려는 참여자의 암묵적 태도라는 점에서는 일치한다고 볼 수 있다. 하지만 이 두 가지를 동시에 받아들이는 것에는 분명한 논리적 모순이 있다.

남편을 자살로 사별한 것은 참여자들의 모든 영역 즉 신체적, 인지적, 정서적, 행동적 영역에 적지 않은 영향을 미쳤다. 신체적으로는 섭식과 수면문제, 스트레스와 관련한 신체화 장애 유사증상 등 다양한 심리적 증상들이 보고되었다. 이는 자살 전과 비교했을 때 유가족의 진료비 청구건수가 약 3배 이상 증가했고 특히 기분장애와 신경증적 장애 및 신체

화 장애가 2배 이상 증가했다는 홍현숙(2006)의 연구와 일치하는 것이다.

참여자 5명 중 자살한 장면을 목격했던 3명은 모두 침투적 사고로 인해 괴로워했는데, 이는 심한 외상을 겪은 이들에게 일어나는 증상 중 하나로 외상과 관련된 장면이나 사고가 자신의 의지와 관계없이 떠오르는 것이다. 참여자들도 남편의 자살장면이 수시로 떠올라 일상생활에 많은 영향을 받았다. 한편 자살장면을 목격하지 않았어도 참여자 모두는 남편의 자살장소를 피했다. 이를 남편의 부채를 직면하는 것 때문이라고 보면 복합비애의 증상으로, 자살장면이 떠오르거나 자꾸 상상돼 그것을 피하려는 것으로 보면 외상후스트레스 장애의 일환으로 볼 수 있을 것이다(Burnett, Middleton, Raphael, & Martinek, 1997; Horwitz, Bonanno, & Holen, 1993; 장현아, 2009에서 재인용). 어떻게 분류하든지 간에 이러한 회피반응은 외상과 관련된 심리적 고통이 기저에 존재하고 있음을 드러내는 것이므로 임상적 주의가 필요하다.

참여자 5명 중 4명이 자살사고 및 충동을 경험하였고, 나머지 한 명도 왜 살아야 되는지에 대해 고민하다가, 답을 얻지 못하여 삶에 대한 공허함을 느낀 경험이 있었다. 이러한 현상은 사별 후 경험하는 신체적, 정신적 고통과 사회적 지지의 부족이 뒤엉켜 참여자들의 심리적 역기능적 상태가 복합비애로 심화된 것으로 보인다(Latham & Prigerson, 2004; Schneider et al., 2011). 참여자들에게 자살한 남편과 자신을 동일시하려는 태도는 직접적으로 보이지 않으나, 결과적으로 참여자들이 경험하는 사회적 은둔 및 철수반응과 우울한 기분의 지속, 무력감, 자살사고 등은 그들이 보고한 남편의 사별 전 특성과 유사하다. 자살사

별자의 이러한 자살사고 및 충동은 국내 자살사별자들에 대한 대부분의 연구에서 공통적으로 언급되고 있으며(김용분, 이정섭, 2006; 박지영, 2010; 윤명숙, 김가득, 2010; 홍현숙, 2006), 자살 유가족의 높은 자살가능성도 이미 많은 연구에서 보고되어왔다(Brent, et al., 2002; Mitchell & Ann, 2005).

더불어, 이러한 가능성을 감지라도 하듯 자살사별자의 가족들은 또 다른 가족원이 자살할지도 모른다는 생각에 불안해하는 것이 보통이다(박지영, 2010). 본 연구의 참여자들도 모두 가족구성원들이나 자신이 그러한 불안으로 인해 상대의 안전을 확인하거나, 연락이 되지 않으면 안절부절 못하는 등의 행동을 보였다. 이 때문에 가족 내에서 자살자에 대해 언급하지 않게 되고, 사별의 고통은 가족 내에서 공유하기 어려운 것이 되었다.

이는 상당히 심각하게 받아들여야 할 필요가 있는데, 자살사별자들에게 있어서 사별고통을 토로할만한 곳은 없다는 현실적 문제로 귀결되기 때문이다. 자살로 인한 사별을 경험한 이들이 복합비애에서 벗어나 본래의 기능들을 어느 정도 회복하고 정상적인 생활을 해나가는 데 있어서 사회적 지지가 핵심적인 역할을 함에도 불구하고(Haden, Scarpa, Jones, & Ollendick, 2007; Reed, 1998), 실재하는 사회적 편견과 그것을 더 크게 지각하는 자살사별자 특성 때문에 그들은 더욱 사회적으로 철수하여 결국 집 밖에서도, 안에서도 마땅히 슬픔을 표현할 수가 없게 되는 것이다(김용분, 이정섭, 2006; 박지영, 2010; 윤명숙, 김가득, 2010; Cerel et al., 2008; Farberow et al., 1992).

본 연구의 참여자들도 남편의 자살에 대하여 주변 이웃이나 친척들이 알게 된 경우에 모두 사회적 철수반응을 보였다. 한 달 동안

바깥출입을 하지 않거나 외출을 해도 모자와 마스크 등으로 가리고 타인의 시선을 의식하였다. 그러므로 자살사별자들에게 충격적인 슬픔을 표현하고 위로받고 지지받을 곳을 찾는 것은 결코 쉽지 않은 일이며, 이로써 향후 심리적 역기능을 예측해주는 복합비애로 이어질 가능성은 더 높아지게 되는 것이다. 그럼에도 불구하고, 사회적으로 철수하고 위축되었던 본 연구의 참여자들은 자신과 비슷한 처지에 놓인 소수의 사람들과 대화함으로써 혼란스러운 생각들을 정리하고, 감정을 표출하면서 조금씩 안정을 찾았다.

특별히 참여자 모두 종교를 가지고 있었는데, 남편의 죽음을 긍정적으로 수용하는데 영향을 미쳤다. 남편이 죽는 그 순간까지 가족을 생각했다고 받아들이기도 하고, 남편의 죽음이 헛되지 않고 결국 가족을 위한 희생이 되었다고 생각하기도 했는데 이 과정에서 참여자의 종교성이 영향을 미쳤다. 뿐만 아니라, 일부 참여자들의 경우 종교지도자로부터 사회적 지지를 얻고 있었으며, 참여자들 중 4명은 종교기관에서 운영하는 자살사별자 모임에서 자신과 비슷한 처지에 놓인 사람들과 대화함으로써 사별고통을 덜어내었다.

하지만 어느 정도 시간이 지난 지금도 참여자들은 여전히 분노와 죄책감을 비롯해 순간 순간 무기력과 절망감을 경험하며 자살사고를 경험한다고 했다. 남은 삶을 살기 위해 살아야 되는 이유에 대한 고민을 할 수 밖에 없었고, 참여자들은 절대자의 뜻에 자신을 맡기거나 자신 혹은 남은 가족이나 고통 받고 있는 다른 사람들을 위하여 새로운 삶을 살고 싶어 했다. 이런 삶의 의지와 무력감의 교차 속에서도 삶의 의미를 찾는 모습은 아내를 잃은 남편의 모습 속에서도 찾아 볼 수 있다(박지

영, 2010). 하지만 아내를 잃고 남은 두 자녀를 돌보는 연구참여자는 사별 후 2개월 동안 가까운 친척을 비롯한 모든 이에게 아내의 사인(死因)을 비밀로 하고 아무에게도 속 이야기를 한 경험이 없이 외부와 단절되어 있었으며, 아내의 자살을 수용하는데 있어서 가족을 위한 희생적 의미를 부여하는 모습이 보이지 않았다는 데에서 본 연구대상자들과 차이를 보였다. 이러한 차이가 사별기간의 차이 때문인지, 성별의 차이인지, 종교의 유무 때문인지 알 수 없으나, 사별 후 유지되는 사회적 지지(Van der Wahl, 1989)와 죽음에 긍정적인 의미를 부여하며 자살을 수용하려는 태도(김용분, 이정섭, 2006)가 현실적인 위기를 극복하고 정상적으로 회복하는데 중요하므로 이 과정에 영향을 미치는 변인들에 대한 후속 연구가 필요해 보인다.

연구가 진행되는 과정에서 대상이 갈더라도 모든 면담이 질적으로 같지는 않았다. 참여자들은 보통 초기에는 슬픔에 초연하거나 면담을 부담스러워하는 모습을 보였는데, 면담이 진행될수록 내용은 더 구체화 되었고 감정은 더 동요되었다. 보통 세 번째나 네 번째 면담에서 참여자들은 남편에게 더 잘 해주지 못한 것, 죽음을 막지 못한 것을 후회하거나 남편이 끝까지 가족을 생각했다는 것을 기억하면서 또는 자신의 힘든 처지를 말하면서 눈물을 흘렸다. 연구자는 면담 중에 참여자의 말을 듣기만 한 것이 아니라, 공감과 반영으로 반응하였다. 이러한 과정은 참여자와의 관계를 더 가깝게 하고 면담의 진행을 원활하게 했다. 대부분의 참여자는 면담을 마치고나서 ‘치유되었다’ 혹은 ‘정리가 되었다’라는 반응을 보였다.

본 연구 결과를 토대로 연구자는 우리 사회

와 임상장면에서 요구되는 역할에 대한 몇 가지 제언을 하고자 한다. 첫째, 자살로 인한 배우자 사별은 복합비애와 관련성이 높고 자살 위험성이 크므로 전문가의 치료적 지원이 필수적이다(Schneider et al., 2011). 현재 우리나라는 높은 자살률로 인해 유가족과 같이 심리적 고통과 함께 자살위험성을 안고 있는 사람들에게 대한 개입의 필요성은 인식하고 있지만 실질적이고 체계적 시스템은 부족한 실정이다. 이미 존재하는 지원체계도 지역사회에 대한 편견과 낙인의 대가를 치러야 하는 고통과 부담 때문에 자살사별자들에게는 이를 충분히 활용하기 어려운 것이 현실이다(박지영, 2010). 따라서 경찰서나 119와 지역기관(자살예방센터나 정신보건센터 등) 및 종교기관 등이 연계해 조속한 대처, 즉 자살 유가족이 겪는 사별반응에 대한 이해를 돕고 도움을 받을 수 있는 기관에 대한 안내, 법적·행정적 처리에 대한 안내 등을 하되 서비스를 제공할 때는 찾아가는 상담과 같은 좀 더 적극적인 방법으로 접근해야 한다.

둘째, 배우자 자살사별자에 대한 개인단위뿐 아니라 가족단위의 다각적이고 장기적인 개입이 필요하다. 본 연구에서도 그랬지만 대부분의 자살사별자들 각자는 자신에게 자살의 책임이 있다고 생각하기 때문에 죄책감과 후회로 괴로워한다(Knieper, 1999). 이러한 죄책감은 합리적이지 못한 경우들이 많은데, 자살에 대한 책임이 ‘전적으로’ 자기 자신에게 있다고 생각하기 때문이다(McGraw 1999). 따라서 치료자 혹은 전문가들은 자살자 없이는 결코 알 수 없는 책임의 잘잘못을 함께 논하기보다는 자살사별자의 고통스러운 심정을 공감해주고 지금-여기를 살 수 있도록 도와야 한다.

또한 본 연구의 참여자들은 가족 내에서 자

유로이 슬퍼할 수 없고 망자에 대한 이야기를 꺼내는 것이 힘들다고 했다. 보통 자살로 인한 충격과 상실반응은 자살자와의 관계나 성별, 개인 특성에 따라 각기 다르다(Cerel et al., 2008; Schneider et al., 2011) 모두가 정서적으로 혼란스럽고 예민한 상태에 있기 때문에 사별 후 가족구성원 간에 사소한 일로도 심한 갈등을 겪을 수 있다. 그러므로 자살유가족 전체를 대상으로 하는 서로의 차이를 이해하고 배려하며 의사소통 하는 법, 자신의 감정을 조절하고 적절히 표현하는 법 그리고 스트레스를 관리하는 법 등에 대한 종합적인 개입이 제공돼야 한다. 또한 자살로 가족을 잃은 경우 자연사로 사별한 이들에 비해 비애가 길어지는 경향이 있기에, 다시 심리적인 힘을 찾아 재기하기까지 걸리는 시간이 보통 1년~4년 정도가 소요(Murphy, Johnson, Wu, Fan, & Lohan, 2003; Shneider et al., 2011에서 재인용)된다. 따라서 단기적 개입보다는 장기적 개입이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 삶의 의미를 발견(Calhoun et al., 2010; Currier et al., 2012에서 재인용)하고 사별의 슬픔을 나눌 수 있는 지지체계를 확립하는 것(Jordan, 2001; Kari, 2011)은 배우자 자살사별자의 심리적 회복과 외상 후 성장에 있어서 상당히 중요한 역할을 하므로 그것이 가능한 환경을 조성해야 한다. 참여자들은 종교단체나 지역기관 혹은 온라인 자살사별자들의 자조모임을 통하여 자신의 슬픔을 토로함으로써 회복과 안정에 도움을 얻었다고 했다. 이는 McMenemy 등(2008)의 연구에서도 언급된 바 있는 것이다. 따라서 지역마다 자살예방센터가 증축이 되고 개인정보 보안을 고려하면서 자살사별자의 접근성을 높이는 방식으로 자조모임이 설립되면 자살사별자의 역기능적 비애

반응을 감소시키는데 도움이 될 것이다.

마지막으로, 배우자를 자살로 잃은 이들 뿐 아니라 자살사별자의 대부분이 사회적 편견과 낙인으로 적절한 지원을 얻지 못하고 더 심각한 복합비애로 진행되는 경향이 있어, 자살사별자에 대한 이해와 협력방안에 대한 논의가 국가적으로 이루어져야 할 필요가 있다. 편견과 낙인은 그 대상을 제대로 알지 못하는 데에서 비롯되는 것이므로, 이를 해소하기 위해 대상에 대한 교육과 함께 지역사회 운동 등을 활용한 범국민적 이해와 조력이 필요하다. 자살로 인해 남겨진 자들의 고통을 이해하는 것은 단지 자살사별자만을 위한 것이 아니라, 자살의 가능성을 가진 다수의 사람들에게 있어서 자살을 예방할 수 있는 중요한 역할을 할 것이다.

본 연구의 대상 범주가 중년의 종교를 가진 여성들로 국한된 것과 배우자 사별에 한정된 것이 제한점이 될 수 있다. 따라서 후속연구로 자살사별자의 성별, 나이, 종교 그리고 자살자와의 관계에 따라서 어떻게 경험이 달라지는지에 대해 알아볼 필요가 있다. 본 연구는 남편을 자살로 잃은지 9개월 이상 28개월 이내의 대상을 중심으로 함으로써, 기존 자살사별자들에 대한 연구들(김용분, 이정섭, 2006; 운명숙, 김가득 2010)보다 사별기간의 동질성을 높였지만, 사별기간의 차이가 대상의 경험 특성을 어떻게 다르게 하는지 알아보기에는 무리가 있었다. 따라서 이에 대한 후속적 연구가 필요하다.

또한 전문가들의 치료적 개입이 자살사별자의 회복에 어떤 영향을 주는지에 대한 연구와 함께, 배우자를 자살로 상실한 것과 같은 큰 외상이 개인의 성장에 있어서는 어떤 영향을 미치는지, 그에 관여하는 요인은 무엇인지에

대한 연구가 필요하다. 본 연구의 대상은 모두 자살사별자들과의 자조모임을 경험한 바 있고 종교가 있으며 부양할 자녀가 있는 상태였다. 참여자의 보고에 따르면 이 요인들이 삶의 의미를 발견하는 것과 심리적 안정감을 찾아가는 데에 있어서 긍정적 역할을 했다. 이런 상황 밖의 배우자 자살사별자의 경우 심리적 고통이 심해 더 시급한 개입이 필요할 것이라 사료된다. 따라서 이에 대한 후속연구도 반드시 수행되어야 할 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 남편을 자살로 잃은 여성의 경험에 관한 국내 첫 연구로 대상에 대한 이해의 폭을 넓히고, 그들의 회복을 위해 요구되는 사회와 정신건강전문가들의 실천적 역할을 제언한 데 그 의의가 있다. 특히 본 연구는 최근 3년 이내에 남편을 사별한 자살사별자들을 중심으로 연구함으로써 기존연구에 비해 사별기간의 동질성을 높였으며, 참여자들의 자료를 단순히 분석하는 데 그치지 않고 연구자의 언어로 변형해 내부자적 관점의 해석학적 글쓰기를 하고, 연구 결과 모형을 제시함으로써 대상 경험의 본질을 효과적으로 전달하고자 했다. 이와 더불어 본 연구는 면담과정을 통해 참여자에게 치유적 기능을 제공하였다.

참고문헌

- 강모성, 전영주, 손태홍 (2008). 기혼 중년남성의 직무 및 가족 스트레스와 자살구상. 한국가족관계학회지, 13(1), 105-134.
- 고문희 (2008). 현상학적 자료분석의 실제. 대한 질적 연구학회 학술대회 논문집, 57-73.

- 김용분, 이정섭 (2006). 자살피해자의 승화하기 경험. *정신간호학회지*, 15(4), 446-458.
- 김현순, 김병석 (2008). 자살생각과 그 관련변인들 간의 구조적 관계 모형 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(2), 201-219.
- 박지영 (2010). 자살로 가족을 잃은 유가족의 생존경험에 관한 해석학적 현상학 사례연구. *정신과 사회사업*, 36(12), 203-231.
- 신경림, 조명옥, 양진향 (2004). *질적연구방법론*. 서울: 이화여자대학교 출판부
- 윤명숙, 김가득 (2010). 자살자 자녀를 둔 농촌 지역 어머니의 경험. *한국가족복지학회지*, 29(8), 115-148.
- 장성수 (1998). 자살유가족들에 대한 교회의 돌봄. *강남대학교 신학대학원 석사학위 논문*.
- 장현아 (2009). 복잡비애(Complicated Grief)의 개념과 진단. *한국심리학회지: 일반*, 28(2), 303-317.
- 정상혁 (2005). 우리나라 자살의 사회경제적 비용 부담에 관한 연구. *국립서울병원*.
- 조성남, 이현주, 주영주, 김나영 (2011). *질적연구방법과 실제*. 서울: 도서출판 그린.
- 통계청 (2011). *사망원인 통계결과*.
- 홍현숙 (2006). 가족의 자살사망이 유가족의 정신건강에 미치는 영향. *가톨릭대학교 보건학과 박사학위논문*.
- American Association of Suicidology (2004). *Survivors of Suicide Fact sheet*. Retrieved from <http://www.suicidology.org>.
- Bailey, S. E., Kral, M. J., & Dunham, K. (1999). Survivors of suicide do grieve differently: Empirical support for a common sense proposition. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29(3), 256-271.
- Brent, D. A., Oquendo M., Birmaher B., Greenhill, L., Kolko, D., Stanly, B., Zelazny, J., Brodsky, B., Bridge, J., Ellis, S., Salazar, J. O., & Mann, J. J. (2002). Familial pathways to early-onset suicide attempt: Risk for suicidal behavior in offspring of mood-disordered suicide attempters. *Archive of General Psychiatry*, 59(9), 801-807.
- Cerel, J., Jordan, J. R. & Duberstein, P. R. (2008). The impact of suicide on the family. *Crisis*, 29(1), 38-44.
- Currier, J. M., Mallot, J., Martinez, T. E., Sandy, C., Neimeyer, R. A. (2012). Bereavement, religion, and posttraumatic growth: A matched control group investigation. *Psychology of Religion and Spirituality*, Mar 26. doi: 10.1037/a0027708.
- De Groot, M., De Keijser, J., & Neeleman, J. (2006). Grief shortly after suicide and natural death: A comparative study among spouses and first-degree relatives. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(4), 418-431.
- Farberow, N. L., Gallagher D. E., Gilewski, M. J., & Thompson, L. W. (1992). The Role of social supports in the bereavement process of surviving spouses of suicide and natural death. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 22(1), 107-124.
- Fielden, J. M. (2003). Grief as a transformative experience: Weaving through different life worlds after a loved one has completed suicide. *International Journal of Mental Health Nursing*, 12(1), 74-85.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and psychological*

- research(pp.10-19). Pittsburgh, Duquesne university press.
- Haden, S. C., Scarpa, A., Jones, R. T., & Ollendick, T. H. (2007). Posttraumatic stress disorder symptoms and injury: The moderating role of perceived social support and coping for young adults. *Personality and Individual Differences, 42*(7), 1187-1198.
- Husserl, E. (1948). *Erfahrung und urteil. untersuchungen zur genealogie der logik*. Hamburg: Claassen & Goverst. An English translation *Experience and Judgement: Investigations in the Genealogy of Logic*. Translated by James S. Churchill and Karl Ameriks. Evanston: Northwestern University Press, 1973.
- Jordan, J. R. (2001). Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide and Life-threatening Behavior, 31*(1), 91-102.
- Kari D. (2011). What do we know about needs for help after suicide in different parts of the world? a phenomenological perspective. *Crisis, 32*(6), 310-318.
- Knieper, A. (1999). The suicide survivor's grief and recovery. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 29*(4), 353-364.
- Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and bereavement: Complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 34*(4), 350-362.
- Li, N., & Zhang, J. (2010). Influencing factors for depression among Chinese suicide survivors. *Psychiatry Research, 178*(1), 97-100.
- Lichtenthal, W. G., Gruess, D. G., & Prigerson, H. G. (2004). A case for establishing complicated grief as a distinct mental disorder in DSM-V. *Clinical Psychology Review, 24*(6), 637-662.
- McGraw, P. C. (1999). *Life strategies-doing what works, doing what matters*. Vermillion, London.
- McMenamy, J. M., Jordan J. R., & Mrrchell A. M. (2008). What do suicide survivors tell us they need? results of a pilot study. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 38*(4), 375-389.
- Mitchell, A., & Ann, M. (2005). Complicated grief and suicidal ideation in adult survivors of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 35*(5), 498-506.
- 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 relationships. *Archives of Psychiatric Nursing, 23*(1), 2-10.
- Parse, R., Coyne, A. M. & Smith, M. (1985). *Nursing research: Qualitative methods*. Bowie, MD: Brady.
- Reed, M. D. (1998). Predicting grief symptomatology among the suddenly bereaved. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 28*(3), 285-300.
- Schneider, B., Grebner, K., Schnabel, A., & Georgi, K. (2011). Is the emotional response of survivors dependent on the consequences of the suicide and the support received? *Crisis, 32*(4), 186-193.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Reynolds, C., et al. (2011). Complicated grief and related

- bereavement issues for DSM-5. *Depression and anxiety*, 28(2), 103-17.
- Van der Wahl, J. (1989). The aftermath of suicide: A review of empirical evidence. *Omega*, 20(2), 149-171.
- Van Manen (1990). *Researching lived experiences. Human Science for An Action Sensitive Pedagogy*. London: The Althouse Press.

1차원고접수 : 2013. 1. 28.

심사통과접수 : 2013. 2. 06.

최종원고접수 : 2013. 3. 23.

A Phenomenological Study Focusing on the Bereaved Women's Experiences by Spouse's Suicide

Byu Ri Kim

Hyun-Kyun Shin

Gyu-Seog Han

Department of Psychology, Chonnam National University

The purpose of this study was to give a better understanding about the essential experience of bereaved women by spouse's suicide. Five participants who live in urban areas are women and they lost their spouses by suicide. Collecting data was based on the in-depth interviews of the participants and the collected data set is analyzed by Giorgi(1985)'s phenomenological fourth phase. The results showed four core themes and fifteen superordinate themes. The four core themes are as follows: <Spouses' suicide signs that finally became distinct : the participants' perceptions about spouses' characteristics related with suicide>, <My husband is a victim of the given fate: interpretation and acceptance of spouse's death>, <I am totally disabled: suffering of the participants by spouse's death>, <Pulling up a weight of life slanted toward death: living a life as being left alone and recovering a messed up life>. Based on these results, the meanings and essence of the five participants' experience were discussed. And hermeneutic writing was attempted in order to describe better the experience of bereaved women by spouse's suicide. Finally, required roles of our current society and clinical intervention were suggested. Furthermore, some limitations of this study and the directions for future research were discussed.

Key words : spouse loss, suicide, suicide survivors, and Giorgi's phenomenological study