

자살 이후, 남겨진 사람들의 고통



하상훈

생명의전화 원장
고려대학교 교육대학원
겸임교수

자살 이후

“진영아 엄마가 왔어.. 엄마 좀 불러봐라 엄마 좀 불러
봐 진영아. 진영아. 어디 갔니... 진영아, 우리 진영아.”,
“어떻게 너희들이 그럴 수 있지. 엄마는 어떻게 하라고 진
실아, 진실아 보고 싶다. 보고 싶다. 보고 싶어.”, “진실아
동생하고 잘 있어라. 엄마는 이제 멀지 않은 날에 가보도
록 하겠다. 동생 잘 데리고 있어. 매일 보고 싶어 하고 그
리워하다가 네가 데리고 갔니? 편안하게 같이 데리고 있
어. 엄마도 곧 갈게.”(2010.5.16 고 최진영 씨 49세 때 어머니 정옥숙 씨
의 슬픔-YSTA 자료 인용).

정 씨의 경우처럼 자살은 한 개인의 비극으로만 끝나는
사건이 아니라 반드시 남아 있는 사람들에게 큰 영향을 미
친다. 자살은 그와 관계를 갖고 있는 가족이나 친구, 동료
들에게 '외상 후 스트레스 장애'(Post Traumatic Stress Disorder)
를 경험하게 하며 극심한 공포와 무력감, 고통을 받게 한
다. 또한 자살은 다른 사람들에게 삶의 의욕을 떨어뜨려 자
살하고 싶은 충동을 유발하게 하기도 하고, 그가 속한 가
족이나 공동체를 혼란에 빠지게 하기도 한다.

2010년 통계청 자료에 의하면 2009년 한 해 동안 우리

나라는 15,413명이 자살하였다. 매일 42명이 자살하고 인구 10만 명당 31명이 자살하여 OECD국가 중 가장 자살을 많이 하는 나라가 되었다. 더구나 한 사람이 자살을 하면 평균 6명의 심각한 정신적 충격을 받는 유가족이 발생하게 된다. 그렇다면 우리나라는 지난해 자살자의 6배인 92,400명의 자살자 유가족이 발생하게 된 셈이다. 이들은 사회적 인 무관심과 편견 속에서 아무에게도 상실의 슬픔을 말하지 못하고 사회로부터 위로나 지지를 받지 못한 채 혼자 슬픔을 견뎌내고 있다.

본고는 지난 35년 전부터 핫라인(hotline)을 통해 한국 사회의 자살예방 활동에 많은 역할을 해온 생명의전화의 자살자 유가족 지원센터의 경험을 소개하고자 한다.

생명의전화의 자살자 유가족 지원 센터

생명의전화는 사후예방의 일환으로 자살자 유가족 지원 센터를 운영하게 되었다. 이 사업의 목적은 자살 이후 남아 있는 자살자 유가족의 고통을 최소화하여 이들이 생산적인 삶을 살 수 있도록 돕는 것이며, 이들이 자살자를 따라 연 속자살을 하는 것을 방지하려는 것을 목표로 삼고 있다.

생명의전화가 오랜 상담경험을 통해 얻은 경험 중의 하나는 자살로 인한 사별은 일반적인 사별과 다르게 반응한다는 것이었다. 자살은 자살자의 가족이나 공동체에 핵폭탄이 터지는 것과 같고 핵폭탄 낙진의 영향처럼 자살 이후 낙진의 영향이 지대하다는 것이었다. 자살은 남은 가족들의 삶을 마비시키고 무력화시키며 죄책감과 수치감, 무력감과 자포자기에 사로잡히게 만든다는 것이었다. 또한 자살자나 자살에 책임 있는 사람들을 비난하고, 가족이 애도하는 것을 금지하게 하며, 자살에 대해 완결되지 않는 문제를 자살자 유가족에게 책임을 묻기도 하고, 자살자의 빈 자리를 채우지 않고 유지하여 부정하려는 태도를 보이는 등 비정상적인 태도를 보이기도 하였다.

이 어려운 가운데서도 자살자 유가족을 지원하기 위한 활동을 하던 중 2011년 보건복지부로부터 자살자 유가족 지원센터에 대한 지원을 받으면서 더 활발하게 추진이 되어가고 있다. 그 활동 상황을 간략히 소개하고자 한다.

1 먼저 자살자 유가족들을 위한 집단 활동 프로그램 <표1>을 개발하여 유가족들이 아무에게도 이야기 하지 못했던 자신의 비탄 감정을 표현하게 하고 같은 고통을 받고 있는 사람들과의 만남과 정서적인 유대감을 갖게 하였다.

2 이 프로그램을 마치면 다음으로 자살자 유가족 자조 모임(self-help group)에 가입하게 된다. 이들은 매일 1회 만나서 아픔을 서로 위로하고 지지하며 공동체에 복귀하여 잘 살아갈 수 있도록 돕는 모임이었다. 모임이 있을 때 뿐 아니라 평상시에도 서로 연락을 주고받으며 서로의 삶을 지탱해 주는 역할을 하게 된다. 또한 이들은 생명의전화가 진행하는 상담교육도 받고, 제시해준 책도 읽으며 스스로 상실감과 아픔을 극복해 나가게 된다.

3 또한 자살자 유가족들이 사회적인 낙인이 두려워 나오지 못하는 사람들을 위해 유가족이 유가족을 전화상담(02-7533-119)을 해주거나, 혹은 전화를 정기적으로 직접 걸어주면서(Tele-care) 안부를 물어보기도 하며 보살피는 역할을 하고 있다.



4 자살자 유가족들에 대한 지원활동을 촉진하기 위해 이들에 대한 사회적 인식개선을 위한 생명사랑캠페인(제6회 생명사랑 발길걸기, 2011.8.26 서울광장), 국제 심포지엄 등을 개최하고 있다.

5 자살 이후 혼란에 빠져 있는 학교 공동체에 즉각 개입하여 혼란을 최소화하고 학교 기능이 정상화되도록 하는 프로그램을 개발하여 실시하고 있다.(전체 교직원들을 위한 위기관리교육 실시, 전교생을 대상으로 한 생명존중 교육, 자살한 학생의 학급 학생들을 위한 사후예방 프로그램 실시, 심각한 정신적 충격을 받은 학생들의 선별 검사 및 심리치료 기회 제공)

표1 _ 자살 유가족 다시 세우기 프로그램

회기	제목	활동 목표	활동 내용
1	지금 여기에	<ul style="list-style-type: none"> • 회원 스스로 프로그램에 대한 참여 동기를 부여할 수 있다 • 회원들 간의 공감대 형성을 통해 유대감을 느낄 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 환영 및 프로그램 소개 • 회원소개 • 참여목적 확인하기 • 규칙 정하기 • 서약서 작성 • 사전검사
2	희망 바이러스	<ul style="list-style-type: none"> • 유가족으로서 느껴왔던 자신의 감정을 솔직하게 표현할 수 있다. • 슬프고 부정적인 감정을 극복하고 긍정적 사고와 의지를 표현할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 현재 감정 느껴보기 • 감정의 소용돌이 벗어나기 • 희망 바이러스
3	내가 사랑해야 할 나의 삶	<ul style="list-style-type: none"> • 유가족으로서 경험하는 삶의 변화를 정확하게 표현할 수 있다. • 자신을 이전보다 더 사랑해야 할 이유를 명확히 인식할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 상실의 영향 살펴보기 • 유가족 자살 극복사례 살펴보기
4	진정한 나를 만나는 시간	<ul style="list-style-type: none"> • 회원 자신의 성격 및 특성에 대해 이해할 수 있다. • 회원들 간의 성격 및 특성을 상호 이해할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 자신을 들어내기 위한 초반 작업 • 다른 구성원을 이해하는 시간
5	슬픔을 넘어 사랑으로	<ul style="list-style-type: none"> • 고인과의 추억 회상을 통해 아름다운 감정을 기억하고 말할 수 있다. • 떠나보내기 의식을 통해 고인에 대한 슬픈 감정을 극복할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 아름다운 추억 • 고인 기억하기 • 떠나보내기 의식
6	가족은 나의 힘	<ul style="list-style-type: none"> • 자신과 유가족을 건강하게 돌보고자 하는 의지와 태도를 갖는다. • 지지지원 접근 방법 공유를 통해 문제 해결을 위한 실천력을 키운다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 관리 및 가족 돌보기 방법 찾기 • 유가족 지지 자원 접근 방법 공유하기
7	변화의 시작	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 참여를 통해 변화된 자신의 감정 및 경험을 긍정적으로 표현할 수 있다. • 자조모임 활동을 위한 목표의식 및 동기를 확인할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 되돌아보기 • 칭찬하기 • 다시쓰기 • 우리의 다짐 • 사후 검사지 • 프로그램 만족도 평가서

6 자살자 유가족들을 위한 핸드북을 제작하여 보급하고 있으며, 자살유가족 KIT, 자살자 유가족 권리장전, 자살자 유가족을 위한 제언 등을 만들어 이용하고 있다.

7 일본 전국 자살자 유가족 종합 지원센터와 협약을 맺고, 우리나라에서 유가족에게 필요한 지지 자원이 될 만한 곳과 협약을 맺어 네트워크를 확대해 나가고 있다.

과제와 전망

자살자 유가족을 보살피는 일을 하면서 내 생명은 나만의 것이 아니고 우리 모두의 것이라는 것을 절실하게 느낄 수 있었다. 슈나이더만은 자살자 유가족들은 평생 고인의 유골을 가슴에 묻고 살아가는 사람들이라고 하면서 가장 큰 정신건강의 피해자들이라고 이야기한 바 있다. 자살은 삶의 끝이 아니라 고통의 출발점이다. 그런데 자살로 인한 정신적 충격을 어디서도 상담할 수 없다는 데 문제가 있었다. 이들은 사랑하는 가족의 자살로 인해 그 자살을 막지 못했다는 죄책감과 수치감 그리고 무력감을 느끼고 있으며 자살자의 가족이라는 사회적인 낙인을 받고 고통스러워하다가 자살자를 따라 죽고 싶은 충동을 느끼고 있다. 또한 대부분 함께 살던 지역 공동체에서 적응하지 못하고 무작정 떠난 사람도 많다. 자살자 유가족들도 또 하나의 피

해자로서 사회적 지원이 필요하며 그들이 용기를 갖고 지역사회에 복귀해 살아가도록 따뜻한 시선으로 그들을 맞을 필요가 있다. 이를 위해 자살 유가족들을 상담하고 지원하는 센터나 이들이 자신의 아픔을 사회와 함께 나눌 수 있는 종교기관이나 사회봉사단체의 노력이 절실히 요구된다. 그리고 사후예방 프로그램 개발을 통해 자살 유가족과 생존자들이 상담과 치료를 받을 수 있으며, 자살 유가족들이 자조모임을 통해 그들의 충격과 슬픔을 함께 극복해 나가도록 해야 한다. 또한 학교, 교도소, 군부대, 교회 등 공동체에 자살 사고가 있을 때 큰 충격과 혼란에 빠져 당황하는 경우가 많다. 따라서 위기를 신속히 극복해 나갈 수 있으며 다시 정상 상태로 복귀할 수 있도록 돕기 위한 각 공동체 단위의 가이드라인과 프로그램이 개발되어야 할 필요가 있다.



참고 문헌

- 박상철·조영범(1998) 자살, 예방할 수 있다 - 자살예방지침서. 서울(학지사)
- 생명의전화 편역(2007) WHO가 권장하는 자살예방지침서
- 생명의전화 편(2009) 자살자 유가족 다시 세우기 STEP 2 - 지도자 지침서
- 통계청(2010) 사망원인통계결과
- 하상훈(2009) 자살예방 전문 강사 지원을 위한 워크샵 자료 - 자살사후예방방법, 라이프라인 자살예방센터
- Appleby, M(1992) *Surviving the Pain After Suicide*. Tony Wolf & Son Printers.
- Granello, H. D. & Granello, P, F(2006) *SUIDE : An Essential Guide for Helping Professionals and Educators*. Pearson Education, Inc.
- Ross, E. B.(1977) *After Suicide*. Perseus Publishing. The Maine Youth Suicide Prevention Program, A Program of Governor Angus S. King, Jr. And the Maine Children's Cabinet(2002) *Maine Youth Prevention, Intervention and Postvention Guidelines - A Resource for School Personnel*.
- WHO(2000) *Preventing Suicide - How to Start a Survivors' Group*.
- Worden, J. W.(2008) *Grief counseling and grief therapy : a handbook for the mental health*.
- 이범수 역(2009) 유족의 사별슬픔 상담과 치료. 서울(해조음)