상담학연구
Korean Journal of Counseling
2020, Vol. 21, No. 3, 137-160
https://doi.org/10.15703/kjc.21.3.202006.137

유아기 자살생존자의 심리적 고통과 애도에 대한 자문화기술지*

김재순[1] · 김명찬[2†]

[1]인제대학교 교육대학원 석사, [2]인제대학교 상담심리학과 조교수

이 연구는 유아기 자살생존자인 연구자의 경험을 내부자적 관점으로 살펴보고, 밖으로 꺼내기 어려운 가족구성원의 자살과 그로 인한 내적 고통과 의미를 탐색하였다. 연구의 목적은 이 과정을 통해 진정한 애도로 가는 방향을 모색하고자 함에 있었다. 연구방법으로는 자문화기술지 연구방법을 사용하였다. 유아기에 아버지를 자살로 잃은 연구자의 내적 경험을 기술하고, 그 의미를 심리 문화적 차원에서 분석하였다. 연구자료 수집은 자기회상자료, 자기분석기록, 가족과의 인터뷰 등을 통해 이루어졌다. 자료들을 분석한 결과 '누구에게도 이해받지 못할 것만 같은, 이상한 나', '막연한 아픔을 앓는 나', '진짜인 나를 보기 시작하는 나'라는 세 가지의 주제가 도출되었다. '누구에게도 이해받지 못할 것만 같은, 이상한 나'를 통해 심리적 낙인과 깊은 죄책감과 수치로 죄인처럼 움츠리며 살아온 나를 발견하게 되었다. '막연한 아픔을 앓는 나'를 통해서는 아버지의 자살에서 기인한 죽음의 공포로부터 자신을 보호기위해 슬픔과 두려움을 외면하고, 무감각과 무기력 속에서 유기된 삶을 살고 있는 자신의 모습을 알 수 있었다. 마지막으로 '진짜인 나를 보기 시작하는 나'를 통해 실은 내가 죽도록 아팠고, 아버지를 마음 깊이 그리워했다는 것을 알게 되었다. 이러한 과정을 통해 아버지의 죽음을 공식적으로 애도하게 되었고, 아픔을 이해하고 수용할 수 있게 되었다. 본 연구결과가 유아기 자살생존자의 심리내적 고통의 실제와 그에 대한 이해를 도울 수 있기를 바란다. 또한 가족과의 역동을 이해하고 치유를 위한 기초자료로서 활용될 수 있기를 희망한다.

주요어 : 자문화기술지, 유아기 자살생존자, 애도, 심리적 고통

---

* 본 원고는 김재순(2019)의 석사학위논문을 일부 수정한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author): 김명찬 / 인제대학교 상담심리치료학과 / 경상남도 김해시 인제로 197
Tel: 055-320-3410 / E-mail: vitachan0@gmail.com

서 론

자살은 그 자체로도 비극이지만 주위 사람들에게 막강하고도 부정적인 영향력을 끼친다는 점에서 더욱 비극적이다. 자살로 한 명이 사망할 경우 자살자와 혈연관계에 있는 최소한 6~10명이 파괴적인 충격으로 빠져들게 된다(Crosby & Sacks, 2002). 이들은 자살에 대한 충동, 우울, 고인을 지켜내지 못했다는 것에 대한 죄책감, 자살자의 가족이라고 스스로 부여하게 된 낙인, 이러한 낙인에서 비롯된 수치심, 남은 가족들도 자살을 생각하지 않을까 하는 불안, 고인에 대한 배신감과 분노 및 원망, 대인관계로부터의 철수와 고립 등을 경험한다(김가득, 2012; 김벼리, 2012; 김용분, 2014; 김정남, 2015; 박지영, 2010; Cvinar, 2005; Sveen & Walby, 2008). 특히 고인에 대한 미안함과 죄책감, 그리고 자살자의 가족이라는 낙인과 자살을 비밀로 하여 겪게 되는 수치심(Wegner & Lane, 1995; Hanschmidt et al., 2016) 등은 제대로 된 애도 과정을 거치기 어렵게 만든다는 점에서 가장 문제가 될 수 있다. 왜냐하면 애도과정에서 자살생존자들은 자살자에 대해 이야기 하는 것은 남은 가족에게 고통을 준다고 인식하여 '함구와 고립'을 선택하고(이경미, 최연실, 2015), 자신의 감정을 억압하며 표현하지 않고 숨기기 때문이다(Mehlum, 2000). 이렇게 슬픔을 억압하기 때문에 자살자와의 사별의 고통을 가슴 깊이 묻어놓고 되새기며(Lindemann, 1944) 가족의 죽음 이후 최소 3년에서 20년이 지나도록 정서적 괴로움을 그대로 안고 사는 모습을 보인다(이명훈, 2014). 이러한 연구결과를 보면 자살자를 충분히 슬퍼할 수 있는 장(場)의 부재가 애도의 지연을 불러오며, 비밀주의는 애도과정의 장애요소이므로 진정한 애도를 위해서는 고인에 대한 이야기와 감정을 터놓고 표현할 수 있는 환경이 필요함을 알 수 있다(서청희, 김경미, 2017).

애도는 고통으로부터 벗어나게 하는 과정으로(Pollock, 1989), 상실 후 슬픔을 표현 하는 것은 현실의 삶에 적응할 수 있도록 하는 중요한 요인(박강희, 2013)이다. 슬픔을 마음껏 표현할 수 있는 기회가 차단되거나 슬픔이 가져오는 감정을 자의 반 타의 반 억압하게 되어 슬픔과 관련된 감정의 왜곡된 표현이나 차단, 상실 현실에 대한 무감각, 성격의 부정적 변화, 병리 행동 등을 경험하기도 한다(김진영, 2010).

한편 우리나라 자살자의 인구학적 특성은 여성보다 남성의 자살률이 높고, 35세-49세 자살률이 가장 높은데(중앙심리부검센터, 2018), 이는 자살생존자 중 청소년이하의 자살생존자가 많이 발생된다는 의미이기도 하다. 이와 같이 부모의 자살로 부모를 잃는 자녀는 매년 약 1만 명씩 증가한다(서청희, 김경미, 2017). 자살한 부모로 인해 자녀들은 애착과 돌봄의 중요한 대상을 상실하여 많은 심리적 어려움을 경험하게 되며(Kuramoto et al., 2013), 살아남은 부모의 비통함으로 우울이 증가하기도 한다(Melhem et al., 2011). 자녀들은 남겨진 가족의 자살사고에 대한 불안, '나 때문에'라는 죄책감, 자살자로부터 버려졌다는 느낌에서 기인하는 분노와 원망, 사회적 낙인에 대한 두려움, 부모의 역할을 대신해야하는 등 정신적 충격과 환경적인 변화를 겪게 되는 것이다(김정남, 2015; 박지영, 2010; 서청희, 이경미, 2017; Mitchell & Terhorst, 2017). 이로 인해 성인 자살생존자가 경험하는 것보다 훨씬 더 큰 고통을 경험하는 것으로 보고되고 있으며 이것은 신체적, 사회적, 정서적, 경제적인면 모두에서 훨씬 더 큰 영향을 받게 됨을 보여준다(김정남, 2015; Pritchard, 1995). 가족 안에서조차 서로의 슬픔과 고통을 회피하고 억압하여 애도를 지연시키고 친구에게조차 이야기를 쉽게 할 수 없고 혼자만의 비밀로 간직하

게 된다(김정남, 2015; 서청희, 김경미, 2017; 박지영, 2010).

한편 유아기에 발생한 중대한 상실의 경험은 사별자와 함께했던 경험들을 의식적 기억으로 가져와 애도할 그 무엇이 없는 상태이므로(김선례, 2018), 유아기 자살생존자에게는 애도가 더욱더 복잡 미묘할 수 있다. 또한 유아에게 죽음에 대해 알리기를 터부시하는 문화는 유아에게 사별자에 대한 죽음을 감추게 만들지만 유아는 남겨진 가족들 사이의 변화와 무거운 분위기를 감지할 수 있기 때문에 유아 혼자 그 상황을 해석하여 수용하려 하고, 이는 내적 혼란을 가중시킬 가능성이 있다(손수민, 2016). 무슨 일이 생겼는데 그것이 무엇인지 명확하게 알지 못한 채 혼란 속에서 성장하게 되므로 자연적으로 애도의 지연이 발생할 것으로 보여 진다. 이러한 불확실함과 혼란은 의식적 회상은 없지만 경험이 암묵적기억(implicit memory)으로 작동하여(Graf & Schacter, 1985), 행동의 변화를 일으킬 수 있는 것으로 생각된다. 연구자의 경우에도 성장하는 동안 이유 없이 슬프고, 이유 없이 아프고, 무기력하며 막연한 고통을 겪어 왔었다. 세살 때 아버지가 떠났고 아버지의 진실을 알게 된 것은 삼십대였지만 그 전부터 신체와 마음이 그 비밀을 이미 알고 있었을 가능성을 보여준다. 즉, 아버지 죽음의 진실에 대한 의식적 회상은 없지만 당시의 분위기, 변화한 가족들의 모습 등에서 무언가를 보았을 것이고, 느꼈을 것이다. 충격을 해소할 기회를 가지지 못한 채 혼자서 세살 유아 나름의 방식으로 상황을 받아들이면서 그 무거움과 비밀스러움, 죄책감을 흡수하여 막연한 심리적 고통으로 가져왔던 것이다. 내가 기억하지 못한다고 해서 아무것도 경험하지 않았던 것은 아니었다. 나에게도 진실을 알고 상황을 받아들여 애도를 통해 고통을 승화시키는 과정이 필요했던 것이다.

이상에서 확인한 바와 같이, 아동 · 청소년기와 성인기의 자살생존자들의 경험은 주로 명시적 기억(explicit memory)에 기반을 두고 있는 반면, 유아기 자살생존자의 경험은 암묵적 기억(implicit memory)을 기반으로 하고 있어 분명한 차이점이 있을 것으로 생각된다. 또한 유아기 자살생존자는 중대한 발달단계에서 안정적인 돌봄의 변화를 겪게 된다. 남아있는 부모에 대한 애착이 심화되거나, 남은 부모로부터 적절한 지원을 제공받지 못해 혼자 대처하도록 방치되기도 하고, 돌봄을 위해 타인에게 보내지기도 한다(Ratnarajah et al., 2008). 많은 경우의 수가 존재하기에 그들을 이해하고 돕기 위해서는 그 과정에서 그들이 겪게 되는 어려움과 뒤따르는 심리적 고통과 회복에 대해서 다양한 경험적 연구가 요구된다. 양적 연구에서는 감지하기 어려운 질적인 차이들을 관찰할 필요가 있는 것이다(Jordan, 2001).

또한 자살생존자의 43.1%가 자살을 심각하게 생각한 경우가 있고(중앙심리부검센타, 2016), 유아기 때 부모의 자살을 경험한 자녀는 성장하면서 자살 위험이 증가한다고 한다((Adam, 1990; Kuramoto et al., 2013; Niederkrotenthaler et al., 2012). 따라서 2차적인 자살을 예방하고 그들의 심리적 고통을 경감시키기 위한 주변의 깊은 이해와 실질적인 도움이 요구된다.

그러나 유아 자살생존자에 대한 인식과 이해는 아직 시작단계로 보여 지며 이들에 대한 전문적인 접근의 필요성에 대해서도 관심이 부족한 것으로 보인다. 현재까지 가족의 자살에 대한 질적 연구를 연구대상자별로 살펴보면, 아동·청소년 자녀(김신옥, 2010; 김정남, 2015; 서청희, 김경미, 2017; 서청희, 이성규, 2019), 가족구성원(박지영, 2010), 각기 다른 가족의 구성원(이경미, 최연실, 2015), 배우자(김벼리, 2012), 형제(윤영미, 차명호, 2018) 등이 있다. 이상에서 2010년 이후 자살에

관한 연구가 점차적으로 이루어지고 있고 이 중에서 청소년을 대상으로 한 연구들은 부모의 자살이후 그들이 겪는 외상경험과 삶, 어려운 현실을 극복해나가는 생존경험을 보여주고 있다(김정남, 2015; 박지영, 2010; 서청희, 김경미, 2017; 서청희, 이성규, 2019). 하지만 유아기 자살생존자에 대한 연구는 충분히 다루어지고 있지 않음을 알 수 있다. 그리고 이 연구들의 대부분이 부모의 자살로 인한 사별기간이 평균 5년 이내여서 부모의 자살이후 장기간에 걸친 그들의 심리적 고통과 이를 회복하는 경험을 살펴보기에는 아쉬움이 있다. 또한 기존 연구에서 연구 대상이 성인 자살 생존자는 44%를 차지하는데, 이것은 연구대상자의 접근성이 용이할 수 있음을 보여준다.(이현진, 김명찬, 2016). 반면 아동기 자살 생존자는 3.8%를 나타내고 있다(김영아, 변제원, 2016). 아동기 연구가 양적으로 적기도 하지만 내용적인 면에서도 모래놀이라는 매체의 효과성(김신옥, 2010)을 보여주거나, 자살관련 미디어가 유아의 죽음 불안에 미치는 영향(박언하, 최종욱. 2010)을 다루고 있어 유아기 자살생존자의 장기간에 걸친 정서적, 심리적 변화를 이해하기에는 다소 무리가 있다.

따라서 본 연구에서는 이러한 한계와 필요성에 따라 유아기 자살생존자가 부모 자살과 사별 이후 장기간에 걸친 성장과정의 경험을 살펴보고, 암묵적 기억에 따른 심리적 고통을 탐색하여 진정한 애도를 통해 삶의 의미를 재해석해나가는 과정을 서술하고자 한다.

자문화기술지는 연구자가 연구 대상이 되어, 연구자의 경험을 성찰할 뿐만 아니라 타인과 사회 문화에 대한 성찰을 이끌어 낼 수 있는 연구방법이다(Chang, 2016). 자문화기술지 연구방법은 연구자 자신의 기억을 회상하고 다시 되풀이하는 과정에서 자기에 대한 생생하고 강렬한 정서를 경험하고 자기에 대한 자세한 정보를 이끌어 낸다(박순용, 장희원, 조민아, 2010), 즉, 연구자의 내밀한 경험을 직접 묘사하거나, 기술하기 어려운 경험들을 노출시켜 직접 경험한 사실에 가까운 경험과 실제와 가까운 감정을 생생하게 기록할 수 있고, 비밀스럽고, 억압하고, 회피한 과거의 고통스러운 경험을 글로써 노출시킨다. 또한 언제든지 내용을 다시 검토하고 조정할 수 있으며, 자신의 실제적인 경험에서 나온 감정의 글쓰기 표현 방법 자체가 치료적인 효과도 있다(송은화, 2018). 본 연구자는 유아기 자살생존자로 성장하면서 겪었던 막연한 심리적 고통을 '자기 연구(self-study)'인 자문화기술지를 통해 내부자적 관점에서 깊이 있게 탐구하고자 자문화기술지를 선택했다. 또한 자살생존자의 심리적 고통이 현재의 삶에까지 영향을 미치는지에 대해 살펴보고, 다른 자살생존자들의 공감과 이해가 바탕이 될 수 있도록 기술하고자 한다. 이는 독자들에게 연구자의 개인적인 이야기를 통해 정서경험을 하게 하고 독자들이 자신들의 정서 또한 성찰하게 함으로써 자기이해와 자기 인식을 가능하게 할 것이다(이현진, 김명찬, 2018). 본 연구가 나와 유사한 경험 속에 놓여있는 사람에게 오랜 시간의 고통에서 의미를 발견하고 다른 시각에서 삶을 다시금 바라볼 수 있는 경험의 단서를 제공할 수 있으리라고 생각한다.

본 연구의 연구문제는 이상과 같다. 첫째, 유아기 자살생존자로서 경험하는 심리적 고통은 어떠한 양상으로 전개되는가? 둘째, 유아기 자살생존자로서 겪는 심리적 고통의 특징은 무엇인가? 셋째, 유아기 자살생존자로서 경험하는 애도과정은 어떠한가?

방 법

자료수집

자문화기술지

북미와 유럽의 포스트모던 철학에 기초하였다. 개인의 목소리와 반영성을 강조하는 자문화기술지는 개인의 주관적인 경험을 반성적 글쓰기를 통하여 연구자 자신에 대한 성찰을 하며, 이러한 성찰이 사회적, 문화적, 정치적인 이해를 풀어낸다(Jones, 2005). 즉, 자문화기술지는 살아가면서 지워진 자신의 경험에 대한 반성적인 이야기를 기술하여 개인적인 삶의 본질을 이론적으로 이해하도록 돕는다. 그리고 독자들은 저자와 연구 참여자들의 연구결과의 이야기를 자신의 삶과 비교함으로써 정서를 환기시키며 자신을 이해해간다(Ellis, 1995). 따라서 독자들에게 개인적인 연구자의 이야기를 통해 정서경험을 하게 함으로써 독자들의 정서 또한 성찰을 하게하여 독자들이 자기이해와 자기성찰을 가능하게 한다(이현진, 김명찬, 2018).

자문화기술지는 개인의 경험에 대하여 사회나 공동체의 맥락 속에서 이야기하는 질적 연구방법이다(김영천, 이동성, 2011). 또한 자기-내러티브를 시간에 따라 직접적, 간접적으로 경험한 사건들을 이야기 형식으로 연구하여 사회과학 연구에 활용하는 질적 연구방법이다(Chang, 2016). 자문화기술지는 1인칭 주인공 혹은 관찰자 시점에서 개인이 포함되어 있는 사회문화적인 삶 안에서의 구성과 연결성을 해석한다(이동성, 2012). 따라서 연구자의 경험 속에 있는 감정과 회상기억으로부터 시작되지만 체계적인 사회적 자기 통찰로 이르는 특징이 있다.

Reed-Danahay(1997)는 자문화기술지를 발달 과정에서 살펴보면서 세 가지로 나누었다. 첫째, 원주민의 문화기술지(native ethnography) 또는 소수집단 문화지(minority ethnography)는 자기 나라, 자기종족의 문화를 연구 할 때 사용된다. 둘째, 성찰적 문화기술지(reflective ethnography)는 인류학자가 연구하면서 현장에서 겪은 긍정적, 부정적 경험이나 통찰을 기술하는 것이다. 셋째, 자전적 문화기술지는 연구자가 자기의 지극히 개인적인 삶의 경험을 사회문화와 연결시켜 기술 및 해석하는 방법이다(박순용, 장희원, 조민아, 2010).

본 연구는 둘 이상의 연구자가 협력적으로 기술하는 방식인 협력적 자문화기술지로 자료수집과 주제 선정 및 기술까지 해 나가는 '완전협력(full collaboration)', '부분협력(partial collaboration)' 등으로 구분된다(Chang, Ngunjiri, & Hernandez, 2013). 본 연구는 지도교수인 공동연구자와 진행하는 '부분협력(partial collaboration)' 모델로서 나의 경험 자료 수집과 글쓰기는 연구자가 진행 하였고 그 밖에 자료 수집 및 분류, 주제 선정, 범주 분석 및 전체적인 피드백 등을 지도교수인 공동연구자와 진행하였다. 또한 면담을 통해 나를 알아가고, 성찰하는 부정적 정서를 수용하는 작업을 거쳤다. 공동연구자는 연구 과정 동안 연구자에게 자기성찰을 더 깊이 할 수 있도록 피드백을 제공했으며, 조언자이자 통찰제공자로서 지지적 관계를 제공하였다. 논문연구모임에서 사전에 비밀유지의 필요성과 의무준수에 대한 공동연구자의 고지가 있었고, 구성원 모두 이를 수용하였다.

자료수집 및 분석

자문화기술지는 저자인 자아의 기억에 의존하며, 자신뿐만 아니라 타자와 대상세계를 아울러 조명하는 연구방법론이다. 따라서 본 연구에서 이를 충실히 이행하기 위해 연구자 본인의 회상자료 뿐만이 아니라 각 가족들의 회상자료도 수집하기 위해 노력하였다. 이동성(2019)의 연구에서 지적 하였듯이 원 자료의 출처를 명기하고, 다양

〈표 1〉 연구 자료 현황

자료출처	기간	수
중, 고등 일기자료	1986 ~ 1989	60여개
기억회상자료	2017. 7. ~ 2019. 9.	100여개
가족과의 인터뷰자료	2017. 10. ~ 2019. 7.	20여개
자문화기술지 연구모임 녹취록	2017. 7. ~ 2019. 9.	50여개
집단상담기록자료	2017. 7. ~ 2019. 2.	7개
자기성찰일기자료	2017. 6. ~ 2019. 9.	100여개
부모교육 교재 자료	2008. 1 ~ 2015. 12	150여개
공동연구자와 개인 면담자료	2019년 1 ~ 2019. 5	10개

한 질적 자료를 체계적으로 수집 및 관리하여 이야기의 신빙성을 높이기 위해 자료의 출처를 그때 명기해두고 체계적으로 관리하고자 하였다. 또한 자료의 수집 및 관리 측면에서 자료의 적절성, 다양성, 의도성, 투명성을 보다 강화할 필요가 있다는 의견에 따라(서유진, 이동성, 2013) 공동 연구자로부터 적절한 피드백을 받았다.

본 연구의 주된 자료는 기억회상자료로 시간의 흐름에 따른 감정의 변화를 수집하고 분석하였다. 아버지의 자살과 관련된 연구 자료는 가족 인터뷰와 일기자료, 부모교육 메모 자료 등을 통해 수집 분석하였다. 자문화기술지 연구모임 및 공동연구자 면담자료를 통해 감정의 역동을 느꼈고 이를 바탕으로 성찰일기를 쓰면서 감정의 변화에 따른 성찰적 요소를 집중 분석하였다.

자문화기술지의 글쓰기 접근 방법 중 고백적-감상적 글쓰기(confessional-emotive writing)를 통해 개인적인 경험을 풀어내어 사회적으로 공유 및 공감하도록 하였다.

연구타당성

자문화기술지의 자료는 동일한 경험을 하더라도 다른 방식으로 전달하기 때문에 신뢰성에 대한 질문은 끊이질 않는다(이현진, 김명찬, 2018). 이에 본 연구에서는 타당성을 높이기 위해 자살생존자의 심리적 고통이라는 나 자신의 이야기를 사회문화에 연결시키고자 참고문헌을 통해 객관성을 확보하였다. 또한 연구자의 기억회상 자료의 정확성을 위해 질적연구의 대표적 자료수집 방법으로 가족인터뷰를 실시하였으며, 기억자료, SNS, 일기, 메모 등 다양한 연구 자료를 수집하고 내가 가진 해석의 문제점을 극복하기 위해 자문화기술지 전문가인 지도교수와 상담학 박사 1인, 교육대학원 동료 9인으로부터 검토를 받아 내용과 구성의 타당도를 확보 하였다.

타당성을 확보하기 위해 연구자와 지도교수, 상담학 대학원 동료들과 가족들 4인에게 완성된 논문을 보여주고 내용의 적절성을 검토 받는 삼각검증(triangulation) 및 동료검증을 거쳤다.

연구윤리

자문화기술지는 연구자 자신의 경험 및 성찰내용을 주요 자료로 삼기 때문에 연구 속에 등장하는 중요한 타자(significant others)들의 정보를 배제

하는 것이 불가능하다(이동성, 2019).

본 연구는 2013년 2월부터 인간 대상 연구와 인체 유래물을 대상으로 연구하는 연구자들에게 IRB(기관 생명윤리위원회)의 사전심의 및 서면동의 의무화가 되었으므로 사전에 IRB(기관 생명윤리위원회) 심사요청을 하였다. IRB에서는 자문화기술지 연구로 생명윤리법에 따라 심의를 받지 않아도 되는 “심의대상 제외” 연구라는 통보를 받아 심의 면제가 되었다.

자문화기술지 연구윤리 중 하나인 관계 윤리(relationla ethics)의 확보를 위해 노력하였다(Ellis, 2007). 관계윤리란 연구과정에서 연구자와 연구참여자 간 또는 공동연구자들 간의 상호존중 및 유대감의 중요성을 인정하고, 연구 수행 과정에서 이러한 관계성이 유지, 보존, 증진되어 가는가를 주의 깊게 검토하는 것을 말한다(김유정, 이경인, 김명찬, 2019; Ellis, 2007). 본 연구에서도 이를 위해 사전 동의와 더불어 연구 수행 과정에서의 상호작용, 도출된 연구 결과 등이 각 주체들 간의 관계를 보호하고, 증진시키고 있는지를 대화를 통해 확인해 나갔다.

먼저 연구 참여자들인 가족과의 관계윤리 확보 전략으로 첫째, 자문화기술지 연구에 대한 연구목적, 방법을 안내하였고, 둘째, 연구 과정에서 느낄 수 있을 심적 어려움을 안내하고, 함께 공감하였다. 셋째, 견디기 힘들 경우 언제라도 중단할 수 있음을 안내하였다. 넷째, 연구 결과를 통한 기대효과와 학문기여도 등을 안내하였고, 다섯째, 수집된 자료에 대한 비밀 보장을 안내하였으며, 여섯째, 연구결과의 공개 여부도 안내함으로써 연구과정 전반에 대한 정보를 연구 참여자인 가족들과 공유하였다. 그 결과 가족 모두의 동의를 받을 수 있었고, 몇몇 가족들은 동의와 함께 지지의 말도 해주었다. 가족 1은 ‘뭐한다고 힘든 걸 하느냐, 네가 힘들어서 그렇지, 하고 싶으면 해도 된다.’, 가족 2는 ‘힘든 결정에 대해 고맙고, 멋지다.’, 가족 3은 ‘가만히 있으면 되지, 꼭 하고 싶으면 괜찮다.’ 라고 해주었다.

다음으로 공동연구자와의 관계윤리 확보과정은 다음과 같다. 본 연구는 연구자의 석사학위논문을 학술지로 수정·보완하여 학술지로 작성한 것이다. 학위 논문의 주제는 연구자가 원하여 작성한 것이었고, 학술지 게재는 공동연구자의 제안에 따라 이루어졌다. 그러한 제안이 연구자에게는 자살생존자로서 연구자와 가족의 이야기가 학술적 가치가 있음을 확신하게 해주는 것이었다. 연구자료를 공동분석하는 과정은 연구자에게는 치료와 성장의 시간이었다. 한 예로 연구결과를 재분석하는 중 공동연구자의 해석적 제안을 통해 하위 주제 중 하나인 ‘나락으로 떨어져 우울하고 슬픈 나’가 ‘우울하고 슬퍼야 하는 나’로 변경되었다. 이것은 연구자와 연구자의 어머니가 살면서 겪었던 만연한 우울과 슬픔이 부적응의 산물이기보다는 자살생존자에게 꼭 필요한 생존전략이었음을 타당화시켜주는 치료적 경험이었다. 이처럼 공동연구자와의 연구과정이 치료와 성장 경험이었음을 볼 때 관계윤리의 확보가 되었다고 보았다. 또한 연구자가 연구의 진행에 대해서 심리적 부담감이나 공론화시키는 것에 대한 불편감이 있는지에 대해 공동연구자와 의견을 나누었고 연구자는 내면을 탐색하면서 안전감을 느끼며 연구를 진행하였다.

결 과

코딩을 통한 분석결과는 3개의 핵심주제, 9개의 하위주제가 도출되었다. 주제 도출 결과는 <표 2>와 같다.

〈표 2〉 주제 도출 결과

핵심 주제	하위 주제
누구에게도 이해 받지 못할 것만 같은, 이상한 나	기억엔 없는 막연한 아픔: 아버지의 자살
	우리 가족만의 비밀
	감당하기 어려운 진실의 고통
막연한 아픔을 겪는 나	죽음의 고통을 겪는 나
	우울하고 슬퍼야 하는 나
	버림받은 나
진짜인 나를 보기 시작하는 나	그리운 아버지
	나만의 아픔이 아닌 우리의 아픔
	위로와 돌봄을 경험하는 나

누구에게도 이해 받지 못할 것만 같은, 이상한 나

기억엔 없는 막연한 아픔 : 아버지의 자살

"니 모르제, 아버지 자살했다 아이가..."
(2004년, 연구자 32세)

큰언니와 전화 통화 중에 들었던 말에 가슴이 '쿵'하고 내려앉았다. 불안한 상황에 가슴 두근거리는 기분 나쁜 감정들이 하나, 둘씩 올라왔다. 아버지의 못다 한 삶에 대한 안타까움보다는 무서움과 두려움이 나의 온 마음을 채웠다. 자라면서 막연한 불안과 두려움이 늘 내면을 따라다녔고, 이것은 당연한 고통으로 여겨졌다. 아버지 죽음의 진실을 마주하고서야 내 마음속에 자리 잡고 있던 막연한 아픔의 이유를 알게 된 것인지도 모르겠다. 아버지 죽음의 진실을 알기 전부터 나의 몸과 마음은 이미 아버지의 죽음을 경험하고 있었던 것이다. 아버지 죽음의 진실을 마주한 순간 나도 삶이 힘들어지면 아버지처럼 선택을 할지 모른다는 두려움이 엄습해왔다. 그리고 나의 아이들도 힘든 순간과 부딪히면 삶을 쉽게 포기할까 봐 무서워졌다. 남편이 아버지와 우리 가족을 문제가 있는 가족으로 볼 것 같은 두려움도 느꼈다. 가족들이 아버지의 자살을 그동안 왜 숨겨왔는지에 대한 서운함보다는 우리 아이들과 남편이 알면 안 된다는 생각이 먼저 들었다. 그리고 이런 나의 마음을 누구에게도 표현할 수 없어 가슴 한편이 항상 답답했다. 아버지의 죽음이 자살이라고 생각해 본 적이 없었기에 머릿속이 뒤죽박죽 혼란스러워졌다. 전화를 끊고 나서 한참 동안 그 자리에 멍하니 앉아 있었다. 아버지에 대한 명시적 기억은 없지만 언니들로부터 아버지가 막내딸인 나를 많이 예뻐하고 사랑했었다는 이야기를 들어왔다. 그간 아버지를 인자하고 친근한 분으로 여겨왔는데, 순간 낯설고 무서워졌다.

팔월 보름날 제종들이 산소에 가려고 집에 다 모였어요. 우리 아저씨(남편)가 사촌들하고 닭을 먹으려고 한 마리 잡았어요. 추석날, 손님 접대하는 게 얼마나 좋아요. 어머니는 우리 아저씨(남편)한테 왜 욕을 하지! 사촌들하고 우리 아저씨(남편)하고 술 한 잔 먹으면서 집에서 키우는 닭을 잡아줬냐고, 사서도 해주

고, 정으로도 해주는데, 대강 할 건데 막 욕을 퍼붓고 하니까. 촌에는 집에 약이 다 있어요. 제초제를 마셨어…….

(2019년 1월 16일 엄마와 상담사 대화 회상한 자료)

아버지는 내가 세 살 되는 해, 추석날 스스로 목숨을 끊으셨다. '더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라.'처럼 부러울 것 하나 없는 행복한 한가위 추석날, 아버지는 여섯 명의 자식을 남겨두고 엄마 나이 서른여덟에 우리 곁을 떠났다. 엄마는 40년이 더 지난 아버지의 죽음으로 눈물을 흘리며 이야기하는 지금, 현재가 아닌 다시 그날로 돌아가는 느낌은 아니었을까? 엄마는 남겨진 자식들과 살아갈 걱정에 앞이 캄캄했다고 한다. 엄마를 보는 나도 엄마의 캄캄한 어둠 속을 걷는 듯 계속 눈물이 흐르고 있었다. '그날 엄마의 마음은 어땠을까?', '아버지는 당신의 죽음으로 무슨 의미를 찾으려고 했을까?', '진짜 죽으려고 했을까?', '그 순간에도 아버지는 살고 싶지 않았을까?', 그리고 '아프지는 않았을까?' 여러 가지 혼란스러운 질문들이 머리에 맴돌았다.

우리가족만의 비밀

엄마: 보름날 오후에 아파가 병원에 가가, 병원에서 안 된다고 이렛날 집에 와서 돌아가셨다 아이가

나 : 언니한테 들었는데, 아버지 자살…….

엄마: 그런 말을 할 수 있나, 약 묵은 이기 안 좋다. 안 좋다해가…….굿도 마이했다. 약 묵은기 안좋다카데. 그래서 절에도 제사 올린기다, 마 아버지 병으로 돌아가싰다 캐라, 참 희한한 학교네.

(2018년 10월 1일 저녁 본가 집 거실에서)

대학원에 들어와 상담을 공부하고, 내 이야기로 논문을 쓰겠다고 결정하고 난 후 엄마에게 아버지의 죽음을 묻는다. 물론 그 전에도 "무슨 병으로?", "어디가 아파서?", "언제 병에 걸린 줄 알았어?"라며 자세하게 물어보곤 했는데, 그때마다 엄마는 "시끄럽다"며 말을 막았다. 아버지의 죽음을 알고 난 후에야 그 당시 엄마의 화난 말투가 이해하게 되었다. 엄마는 지금도 여전히 아버지의 죽음에 대해 "너는 어떨란가 모르겠지만 나는 이야기하기 싫다!."라며 말문을 닫아버린다. 나도 엄마와 힘겨루기 하면서 듣고 싶지는 않았다. 어쩌면, 나의 내면에도 아버지 죽음의 진실을 마주하는 것에 대한 두려움이 있을 것이다. 돌아보니 아버지의 자살은 우리 가족에게는 내색해서는 안 되는 비밀이었고, 따라서 아버지에 대한 이야기 자체를 꺼내지 않는 것이 불문율처럼 여겨져 왔던 것 같다. 언급하지 않는 다는 것이 기억에서 사라졌다는 것을 뜻하지 않음을 알 수 있었다. 과거 아버지의 죽음은 현재도 엄마와 우리 가족에게 큰 상처로 남아 있는 것이다. 엄마는 아버지, 아버지의 죽음과 마주하는 것이 괴롭고 힘든 일임이 분명했다.

감당하기 어려운 진실의 고통

나: 아버지도 삶에 대해 미련이 없어서 그렇게 선택을 했나? 라는 생각이……. (눈물을 흘린다) 미웠어요. 순간, 엄마가 지금 힘들어 하는 건 아버지 때문인 것 같고 나도 아버지 때문인 것 같고 그래서 미웠어요.

(중략)

나 : (눈물을 흘린다) 그 일로 엄마가 지금까지 너무 힘들어하는걸 보니 아버지가, 아버지 잘못인거 같아요. 그래서 아버지가

미워요. 엄마가 이렇게 힘들게 사는 것도 아버지 잘못이고 엄마가 지금 우울해 하는 것도 잠을 못자는 것도 다 아버지 탓인 것만 같아요. 저도 가끔 “아버지가 있었으면 아버지 사랑을 받고 자랐으면 어떻게 됐을까?”라는 생각을 했어요. 근데 아버지가 미워요. 이 시간만큼은 그래요. 아버지를 이해할 수가 없어요. 저는 이해하기 힘들어요(눈물을 흘린다).

(2019년 1월 17일 집단상담 축어록 자료)

나도 알지 못했던 아버지에 대한 분노와 원망이 한순간 폭발해버렸다. 아버지가 나의 커가는 모습을 지켜봐 주고 내가 힘들거나 기쁠 때 옆에만 계셨어도 그렇게까지 힘들어했던 나는 없었을 거라는 생각에 밉고 화가 났다. 스스로 죽음을 선택함으로써 자식인 나에 대한 책임을 다 하지 않은 것이다. 아버지가 죽지 않고 책임을 다했다면 어땠을까? 나와 우리 가족들은 아픔을 겪지 않았을 것이고, 어머니도 평생 자신을 죄인으로 생각하지 않았을 것이다. 나와 우리가족을 버린 아버지가 밉기도 했지만, 이상하게도 나와 내 가족이 죄인 같기도 했고, 수치스럽기도 했다. 그래서 그런지 상담 도중 다른 참여자에게 자살로 인해 파생되는 고통을 언급하는 지도자의 말이 내게는 비난처럼 경험되었다. 그리고 자살생존자는 불운을 가져다주고 자살자 가족은 문제가 있으며, 따라서 우리 가족이 문제 있는 가족이라는 말로 들렸다. 잘못한 게 아니고 잘못이 없는데도 내 잘못이 되는 상황이 억울하기도 했지만, 또 묘하게 나와 우리 가족이 제대로 하지 않아서 아버지가 죽었을지도 모른다는 생각에 죄책감이 들었다. 복잡한 감정 속에서 이러지도 저러지는 못하는 것만 같아 내 모습이 초라하고 수치스럽게 느껴졌다. 아팠다.

막연한 아픔을 앓은 나

죽음의 고통을 겪는 나

엄마랑 목욕을 하고 머리를 감는데 머리를 숙이며 감는 것이 너무 무서워서 안 감겠다고 한참을 울고 떼쓰는 나에게 엄마는 내 머리 위로 물을 한 바가지 끼얹으며 가버렸어요.

(여섯, 일곱 살 여름날 회상한 자료)

대상관계 부모교육 강사는 어릴 적 가족들의 죽음이 트라우마로 남아 그럴 수 있다고 하였다. 이때부터였던 것 같다. ‘아버지의 죽음, 자살이 나와 연결되어 있었구나!’ 라는 생각이 들었다.

너거 자꾸 싸우면 엄마 약 먹고 죽을란다.

(초등학교 3학년에서 5학년 가을, 겨울 회상한 자료)

엄마는 동생과 내가 싸우는 일에 늘 예민했다. 학교생활이나 친구와 어떻게 지내는지, 공부는 어떻게 하는지 등에는 관심이 없었지만 동생과 싸우는 일에는 늘 신경이 곤두서있었다. 그러던 어느 날 엄마는 안 되겠다 싶었는지 아니면 나와 동생에게 겁을 줘서 다시는 싸우지 못하게 할 생각으로 그런 행동을 한 것인지는 모르겠지만, 엄마는 아버지처럼, 아버지가 그랬던 것처럼 농약을 보관하던 시골 창고로 들어갔다. 동생과 나는 너무 놀라고 겁이 나서 엉엉 울면서 맨발로 뛰쳐나가 엄마를 말렸다. 엄마의 거짓 자살로 나는 무섭고 불안했다.

초등학교 저학년 때 걸어서 학교를 다녔다. 그 당시는 버스뿐만 아니라 차들 대부분이 시커먼 연기를 뿜어대며 다녔다. “매연은 사람들에게 질병을 일으키고 심할 경우 죽을 수 있다.”라는 선

생님의 말을 듣는 순간 나는 등하굣길에 시커먼 매연을 내뿜고 지나가는 버스 때문에 죽을 수도 있겠다는 생각을 했다. 집으로 돌아와서 저녁밥도 먹지 않고 방에 누워 "이제 죽겠구나."라는 생각만으로 죽음의 공포와 두려움으로 보냈다. 이후에도 나는 에이즈, 살인진드기 등에게서 곧 죽을 것 같은 공포와 두려움을 느꼈다. 너무 어처구니없고 논리적으로 설명이 되지 않는 상황들이지만 내가 정말 죽을 것 같았던 일들에 대해 본 연구를 시작하기 전까지는 왜 그런지 이해할 수 없었다. 며칠 동안 죽을 것 같이 아팠고 "괜찮다."라는 말로 억지로 나를 안심 시켰다. 그 며칠 동안이 지옥을 걷는 듯했다. 나는 왜 유독 사소한 일에도 죽음과 연관 지어 내가 죽을 것처럼 느꼈을까? 인지적으로는 '괜찮다고' 말하고, 나를 진정시키려 했지만 정서적으로는 나의 마음과 신체가 죽음에 대한 공포를 경험하고 있었는지 모른다. 이것은 아버지의 죽음을 기억하지 못한다고 해서 경험하지 않는 것이 아님을 보여준 것이었다. 나는 서로 상반된 신체반응과 인지적 반응으로 더 혼란스럽고 더 고통스러워졌다.

우울하고 슬퍼야 하는 나

> 내가 복이 없어서, 내가 죄가 많아서 자식들 고생시킨다 아이가
>
> (2017년 12월 회상한 자료)

> 나는 전생에 죄를 많이 지었나보다. 왜, 나는 이렇게 복이 없을까?
>
> (1989년 4월 8일 일기자료)

엄마는 늘 힘든 일이 있을 때면 "내가 죄가 많아서 그렇지", "내가 복이 없어서 그렇지"라며 넋두리를 늘어놓았다. 일가친척이 모여 사는 좁은 시골동네에서 엄마는 아버지를 지키지 못한 '남편 잡아먹은 기 쎈 여편네.' 로 인식되었을지 모른다. 외부에서의 공격으로부터 자신을 지키기 위해서라도 엄마는 먼저 자신을 공격해야 했을 것이다. "엄마가 죄가 많고 복이 없어서 너희들이 고생한다."라며 한숨을 쉴 때가 많았다. 자신을 비난하고 혼내며 살아가는 엄마를 보면서 나 역시 나도 모르게 아버지 없는 나를 혼내고 비난하게 되었던 것 같다. 어릴 때 친구들이나 어른들이 "아버지는 뭐 하셔?"라고 물으면 아버지 없이 자라서 불쌍하게 보일까봐 부끄럽고 위축되었다. 아버지가 없는 것이 내가 죄가 많아서, 내가 복이 없어서, 나 때문이라고 생각했다. 남들이 나를 '아버지 없는 애', '불쌍한 애', '초라한 애'로 볼 것 같아 아버지에 대해 이야기하는 것을 꺼려하거나 아무렇지도 않은 듯 웃어 넘기려했다. 아버지는 어느 순간부터 내 삶 속에 없는 사람, 나와 무관한 사람이 되어 있었던 것이다. 자기를 공격함으로써 외부의 공격으로부터 자신을 보호하려고 했던 엄마의 적응 방식을 닮아 나 역시 나를 비난하고 공격하며 살았다. 엄마와 나, 그리고 우리 가족은 스스로를, 그리고 우리 가족을 죄인시함으로써 자살자 가족이라는 외부의 시선으로부터 스스로를 보호하려고 했었던 것 같다.

> 그냥 우울해진다. 슬픔이 몰려온다. 무기력하다.
>
> (2017년 11월 13일 일기자료)

해 질 무렵 불안한 감정들로 가득 찬다. 축 가라앉는 느낌, 주위에 아무도 없이 모두 사라져 버릴 것 같은 불안함. 결국 나는 외로운 혼자가 되는 느낌이 든다. 그냥 슬프고 그냥 우울하고 그냥 무기력해진다. 그냥, 그냥, 그냥 이 기분은 뭐지? 머릿속은 "나는 사랑하는 가족이 있고, 일을 할

수 있는 직장도 있고 요즘 괜찮은데 뭐가 문제지? 왜 나는 이렇지?"라며 엄마가 엄마에게 "죄가 많아서, 복이 없어서"라며 자신을 혼내듯이 나 또한 "나는 왜 이렇지?"라며 엄마처럼 나를 혼내 본다. 비난받기 전에 비난함으로써 효력이 발생하는 자기보호전략은 삶에 대한 일종의 통제력이 된다. 엄마와 내가 처했던 환경에서는 나를 혼내야만 덜 아프고, 살아남을 수 있었다는 점이 모순적이어서 슬프다. 그게 최선인 환경이었다는 게.

버림받은 나

> 다시는 아이를 볼 수 없을 것 같은 불안함, 누가 내 아이를 데려갔을 것 같은 불안이 나를 감싼다. 나의 얼굴은 사색이 되어 아이의 이름을 부른다. 목이 터져라 불러본다.
>
> (2004년경 봄 회상한 자료)

나는 아이가 내 눈에 안 보인다거나, 밖에 나가 나와 떨어져 있는 상황이면 아이를 잃어버리거나 아이가 잘못될 것 같아 불안할 때가 많았다. 아이가 사라질까, 누군가 아이를 데리고 갈 것 만 같았고, 아이가 갑자기 떠날까 불안하고 걱정스러웠다. 이제 와서 돌아보면 아이에 대해 지니고 있던 알 수 없는 불안의 이면에는 어쩌면 나를 보호하고 지켜줄 아버지가 홀연히 떠나가 버린 기억이 암묵적으로 자리하고 있었는지도 모른다. 말없이 떠난 아버지에 대한 나의 암묵적인 입장은 "아버지가 나를 버렸다." 는 것이었고, 아버지로부터 거절당한 나는 불쌍하고 안쓰럽기 그지없는 아이였다는 것이다. 아버지로부터 거절당하고, 버림받았다는 인식은 내 아이와의 관계에서 암묵적이고 투사적인 방식으로 전해져 내 사랑하는 나의 아이가 갑자기 내 눈 앞에서 사라지면 어쩌나 하는 불안으로 전이된 것은 아닌지 생각해보게 된다.

> 엄마, 나 안 갈 거야, 싫어, 싫어(울면서 엄마의 다리를 잡고 놓아주지 않는다)
>
> (2006년 4월 봄 회상한 자료, 회상당시 연구자 나이 34세)

어린이집 입학 초기에 아이들은 엄마와 떨어져 적응을 하느라 등원하는 차에 탈 때면 눈물바다가 된다. 하지만 한 달여 지나면 아이들은 차츰 어린이집에 적응하게 되면서 눈물도 사라지며 그 때부터는 엄마와 웃으면서 인사를 하고 차에 탄다. 그런데 유독 내 아이는 또래 아이들에 비해 반년 동안 나의 다리 가랑이를 잡거나, 어린이집 버스를 보면 도망가며 아침마다 아이와 전쟁을 치루 듯 어린이집에 보내졌다. 내가 아이를 잃게 될 것에 대한 불안이 암묵적으로 아이에게 투사되었다면 아이는 엄마가 갑자기 사라질 수도 있을 것이란 유기불안으로 경험되었을 것이다. 내 아이는 은연중에 엄마가 자신을 버릴 수도 있다고 생각했을 것이기에 나와 떨어지는 게 너무 고통스럽고, 두려웠을 것이다.

나의 내면에 잠재된, 아버지로부터 버림받고, 거절되었다는 외상적 기억들은 가장 친밀하고 안전한 관계에서 마저도 불안으로 경험되었다. 어딘가에 안전하게 소속되고, 그 관계가 지속되리라는 기대를 갖기 어렵게 만들었다. 내가 바라지 않게도 나는 관계에 안착하지 못하고 겉도는 느낌 속에서 살아왔던 것 같다.

진짜인 나를 보기 시작하는 나

그리운 아버지

> 지도교수: 만약 아버지가 하늘에서 지켜보고 있다면, 그래서 우리 재순이가 커가는 모습을 보고 있다면 아버지께 뭐라고

이야기하고 싶어요?

나 : (울음) 아버지 보고 싶어요. 아버지 보고 싶었어요. (울음)

(2019년 01월 23일 논문연구모임 축어록)

그동안 켜켜이 묻어두었던 아버지에 대한 그리움에 마치 어린아이가 되어 어릴 적 그 날에 울었어야 할 눈물처럼 한참동안 소리 내어 울었다. 내 몸속에 깊은 그리움이 빠져나와 울음으로 소리치고 있었다. 이것은 마치 두루마리 휴지를 푸는 것처럼 내 몸속 그리움이 줄줄이 빠져나가는 느낌이었고, 멈추기가 힘들었다. 그간 묻어두었던 서러움과 그리움이 너무 컸던지 곁에 있는 동료들을 의식할 사이도 없이 감정이 분출되었다. 한참동안 눈물이 쏟아낸 뒤 '내가 아버지를 많이 그리워했구나!', '내가 아버지를 많이 보고 싶어 했었구나!'라는 걸 알았다. 그동안 나에게 있어서 아버지를 그리워한다는 것은 내가 아버지 없이 자란 불쌍하고 초라한 아이라는 것을 인정하는 일이었기 때문에 대면하기 두려운 것이었다. 아버지에 대한 그리움을 철저히 의식 밖으로 밀어 보내야만 내가 아프지도, 초라하지도 않다고 여겨왔다.

아버지는 참 따뜻한 사람이다. 우리들에게 잘했다. 특히 니를 많이 좋아했다. 니 어릴 적 이뻐서 별명이 많다, 딸랑이, 테레비....

(중략)

내 기억에 아버지는 우리에게 잘했다. 기억에 할매 집에서 티비보고 집으로 내려오는 길에 아버지랑 장난치고 한 기억, 우리하고 장난을 아버지가 잘 쳤다. 아버지가 병원에서 돌아가시기 전에 니 얼굴 안 보려고 하데, 니 한테 정 때려고 그런 것 같다

(2018년 12월 3일 셋째언니와의 전화통화 녹취록)

셋째 언니와 통화를 하며 아버지를 추억해본다. 우리 가족에게 아버지의 자살로 아버지를 떠올리고, 추억하는 일도 우리에겐 죄스러움이고 아픔과 고통이었다. '아버지가 많이 예뻐했던 사랑하는 막내 딸 이에요' '아버지, 아버지 많이 보고 싶어요, 하늘에서 저 잘 지켜보고 계시죠?', 아버지에게 마음속 이야기를 걸어본다. 아버지의 죽음이 우리가족 서로에게 고통과 아픔을 주는 것으로 인식되어 '아버지'란 단어와 이야기는 어느 순간 금지어가 되었다. 또한 우리 가족의 비밀을 지키는 것이 남들에게서 아버지에 대한 비난으로부터 아버지를 보호하고, 남은 가족을 보호하는 것으로 인식되었다는 것을 알았다. 그리고 연구 과정을 통해서 아버지의 자살과 별개로 아버지를 그리워하고 추억하며 이야기하는 것은 자연스러운 일임을 알게 되었다. 아버지는 내게 애써 감춰야 할 존재가 아닌 것이다.

아버지의 자살로 인한 상처를 위로하는 일은 역설적으로 각자가 묻어 두었던 그날의 상처와 공포를 상기시키는 일이었다. 따라서 차라리 상처를 외면하고 모른 척 하는 게 외려 서로를 돌보는 일이었던 것 같다. 아버지의 자살을 인정하게 되니 당장은 아파도 멀리 내다보면 서로를 위로하고 격려하는 게 훨씬 치료적이고, 회복적이라는 생각이 들었다. 사별자에 대한 추억을 떠올리며 함께 이야기하는 시간을 갖는 것이 중요한 애도 과정 중 하나라는 연구(손수민, 2016)를 감안해 본다면 이제라도 우리 가족들이 서로 용기 내어 아버지의 죽음을 같이 애도할 수 있으면 좋겠다.

나만의 아픔이 아닌 우리의 아픔

아버지의 죽음에 엄마는 아무것도 할 수 없었던 상황을 자신의 책임으로 여기며 죄인처럼 살아왔다. 자식들이 편안하지 못한 것도 엄마 책임이라고 여기며 그 부담을 덜기위해 수 천 만원을

들여 절에 불공을 드리고 아버지의 위패도 모셨다. 아버지의 죄를 씻겨드리고 남은 자식들이 조금이라도 더 행복하게 살기를 바라는 엄마의 마음이었을 것이다. 그것은 엄마가 할 수 있었던 자식을 위한 사랑이고 희생이었다. 엄마는 수 천 만 원뿐만 아니라 자식들이 편안할 수 있다면 엄마의 목숨을 내 놓아서라도 그렇게 했을 것이다. 자식들은 절에 위패를 모시는 것이 우리가 느끼는 죄책감이나 수치심의 해결에 도움이 되지 않는다고 여겼기에 그런 엄마를 나무랐고, 엄마 자신을 위해서 돈을 쓰기를 바랐다. 형제들이 엄마에게 화를 내는 이유는 엄마가 미워서가 아니다. 오히려 엄마를 너무 사랑하기에 이제는 엄마 자신이 편안하기를 바라는 마음을 나름으로 표현하고 있는 것이다. 엄마는 엄마대로, 우리 자식들은 자식들대로 엄마를 사랑하고 있다. 자녀들의 반응에 엄마는 자식들에게 걱정과 짐을 안겨주고 있다는 생각에 더 깊은 우울에 빠져 '내가 왜 이렇노'라며 자신을 비난했다. 나는 우울증으로 힘들어하는 엄마가 아버지처럼 자살 할 것 같아 불안하고 무서웠다. 자식들은 엄마가 아프다는 말에 엄마에게 자주 전화를 하며 안부를 묻고, 위로했다. 가족 같았다. 내가 바라는 가족. 서로 챙겨주고 이해해주고 서로를 아껴주는 가족 말이다.

어쩌면 아버지도 엄마처럼 심한 우울과 깊은 고통으로 자살을 결심했을까? 그 누구도 자신의 고통을 알아주고 이해해주는 대상이 없었기에, 아버지는 외로움과 고통으로 긴 시간을 보낸 뒤 그런 결심을 하게 되었을까?

> 자라면서 나는 많이 아팠고, 내가 항상 불행하다는 생각이 들었다(눈물), 늘 자신 없고 부끄럽고, 우울했다. 그냥 슬프고, 나는 왜 이렇지, 왜 이렇게 못났지? 라며 늘 나를 탓하고 살았다. 그래서 내가 아픈 것에 대한 이유라도 알면 괜찮을까 해서 나에 대해 연구하고 이 논문을 쓰게 되었다.
>
> (2019년 6월 2일 가족모임 회상자료)

논문 발표일이 다가오자 '우리 가족에게 희망을 주고 싶다'라는 생각이 들었다. 나의 아픔을 치유하기 위해 시작한 논문이지만 지금은 가족을 위로해 주고 싶은 '사명감'이 느껴졌다. 우리가족에게서 조금이나마 아버지에 대한 죄책감을 덜어주고, 다른 사람들에게 말하지 못했던 수치심을 위로해 주고 싶은 간절한 마음이 있었다. 나의 논문으로 우리 가족이 치유되길 간절히 바라고, 또 바랐다.

나는 아버지의 자살로 아프고, 고통스러웠음에도 불구하고 잘 견뎌준 가족들에게 따뜻한 밥 한 끼 손수 차려주고 싶었다. 가족들이 맛있게 먹을 생각에 기뻤고, 가족에 대한 애틋한 마음이 들었다. 가게일로 올 수 없다는 둘째언니를 제외하고 연차를 낼 수 없어 오기 힘들다는 큰언니도 그날 참석하며 엄마, 오빠, 셋째언니, 동생까지 모두 우리 집에 모였다. 기뻤고, 고마웠다. 다들 바쁜데도 초대한다고 와주어서 너무 고맙고 감사했다. 지금껏 명절을 제외하고는 이렇게 가족들이 모이는 것이 얼마만인지 몰랐다. 내가 손수 만든 음식을 가족들이 먹는 모습만 봐도 배가 부르고, 흐뭇하고 기뻤다. 가족끼리 서로서로 이야기를 주고받으며 웃고 이야기하는 것들이 조금은 어색했지만 싫지 않은 소소한 행복으로 다가왔다.

논문을 읽어주는 내내 콧물과 눈물이 범벅이 되었다. 눈물이 자꾸만 흘러 글자가 보이지 않아 눈에 힘을 주고 읽었다. 읽는 중간 엄만 그날의 일이 느껴지는 것인지 가슴을 잡으며 힘들어했다. 셋째언니가 "그만해라, 엄마 너무 힘든가보다"라며 읽기를 중단시켰지만 엄마가 "괜찮다, 아버지 그만 생각하지"라며 읽기를 권유했다. 가족들도

나와 같이 눈물범벅이 되어있었다. 그들도 나와 같은 아픔과 고통을 겪고 있었다는 뜻으로 들렸다. 아팠지만 안심이 되기도 했다.

큰언니: 두 가지 마음이 든다. 하나는 니가 이렇게 힘들었고, 아팠는지 몰랐다. 너는 잘 웃고, 행복해보였는데 니가 이렇게 아파하는지 진짜 몰랐다. 한 가지 더는, 언니가 니한테 이야기해서 잘 못했구나라는 생각이 든다.

오 빠: 니 마음이 내 마음과 같다, 들어보니 나도 그런 마음이었다. 아버지에 대해 물어보면, 병으로, 아파서라며 이야기했었다. 차마 말 할 수가 없었다. 니 마음이 진짜 공감이 간다.(눈물)

셋째언니: 내 살기 바빠서 엄마가 힘들게 살았는데 그런 마음 몰라 줘서 미안하고 니는 엄마한테 '사랑해, 엄마 고마워'라는 이런 말을 잘하는데 마음은 있는데 표현을 못해서 말 못해서 미안해요.(눈물)

엄 마: 아버지 뭐 그리 그리워 하노, 괜찮다.

동 생: .....

(2019년 6월 2일 가족모임 회상자료)

나만 아프고, 고통 받는다고 생각했다. 하지만 우리가족도 나와 같은 아픔을 겪고 있다는 것을 알았다. 우리가족이 소원한 것은 서로 각자의 아픔이 너무 커 자신을 어르고, 달래며 자신의 아픔에 더 집중하느라 그랬을 것이다. 각자 너무 아프기는 했지만, 자기의 아픔을 말하는 게 다른 가족을 아프게 할까봐 가슴에 묻어두고 살아왔음을 온몸으로 느낄 수 있었다. 남은 가족의 아픔이 자신에게 더 큰 아픔으로 다가와 아무것도 해 줄 수 없는 자신을 비난하고 자신을 괴롭히는 일로 회피하고 외면했을 것이다. 그 아픔의 고통을 알기에 엄마의 아픔이 곧 자신의 아픔이 되어 엄마에게 안부를 묻는 것조차 하지 못했던 자식들이다. 남은 가족도 지금까지 살아오면서 느꼈을 고통을 이해 받고 위로 받기를 원하고 있다는 것을 알게 되었다.

가족들은 아버지를 추억 했다. 전에는 상상하기 어려운 일이 일어났다. 또한 서로의 아픔을 이야기하며 나누었다. 서로 위로하며 서로 각자가 아파하는 것에 대해 위로해 주었다. 자주 만나 가족들과 함께 이야기하고 싶다는 바람도 이야기했다. 각자 아파서 마주 보는 것조차 힘들었을 우리가족이 이젠 서로 힘이 되어 주기 위해 자주 만나자는 이야기를 하게 된 것이다. 감동적이고, 뿌듯했다. 우리가족 모두가 잘 견뎌줘서 감사하고 고마웠다.

위로와 돌봄을 경험하는 나

조용한 새벽 글을 쓰다 갑자기 '아버지가 돌아가신 날 세 살 나는 어디에 있었을까?', '나는 아버지를 보았을까?'로 시작한 생각이 깜깜한 칠흑 같은 어둠 속에 홀로 남겨진 나의 내면아이와 마주하게 되었다.

사랑하는 아버지가 어느 날 사라져버렸다. 누구하나 나에게 이야기해주는 사람이 없다. 너무 답답하고 가슴 아파 아버지가 사라진 이유를 듣고 싶다. 아이는 절망감에 잡혀있다(숨죽여 운다). 캄캄한 어둠속 너무 무섭고 두렵다. 나를 지켜주던 아버지가, 울타리가 되어준 아버지가 갑자기 사라져 너무 외롭고 아프다. 아무것도 모르는 게 아니라 아무것도 표현할 수가 없다. 내 마음을 어떻게 표현할 지 잘 몰라 가만히 있었던 내가 아무렇지 않다는 게 아니라 내가 표현할 수 없어 아무렇지 않게

보였던 것이다(숨죽여 운다).

(2019년 03월 30일 성찰일기 수정)

말도 못하는 그 세 살 아이는 얼마나 아팠을까?, 표현할 수조차 없는 아이는 얼마나 괴로웠을까? '많이 힘들었지 너를 많이 사랑하던 아빠가 갑자기 사라져 얼마나 힘들었니?' 내가 나에게 위로를 한다. 내면아이는 위로 받고 싶다. 그 당시 가족은 누구를 위로해줄 힘이 없었을 것이다. 각자 자신들의 마음을 추스르기도 벅차고 힘들었을 것이다. 세 살의 아주 작은 아이는 스스로 위로할 수밖에 없었다. 아버지가 가 버린 게 자신 때문이라는 생각이 들었고, 나를 버리고 갔다고 믿고 있었다. 새벽녘에 한 없이 울었다. 나의 세 살 내면아이, 죽을 만큼 고통스럽고 힘들었을 아이. 아버지가 떠난 게 자신 때문이라고 여겼을 아이, 나를 버리고 간 아버지에 대한 원망과 혼자 살아갈 무서움과 갑자기 사라진 공허함과 허전함에 복합적인 감정이었을 것이다.

엄마사랑~ 우리 집 공주 00이에게

내 사랑 00 생일 축하 한다

00이 네가 엄마 뱃속에 있을 때부터 온통 엄마는 우리 00이 생각뿐이었어~

네가 잘 자라고 있는지, 불편해 하지는 않은지 좋은 거, 즐거운 거, 행복한 것만 너에게 주고 싶었단다. 엄만 너라서 너무 좋고 행복하단다

엄마 딸로 태어나 너를 만나게 되어 너무 좋았단다.

너라서 매일이 행복 했어, 너는 선물 같은 아이야

항상 엄마 아빠가 사랑하는 너란다

엄마, 아빠, 우리 가족에게 행복을 줘서 너무 고맙고 사랑해

네가 엄마 뱃속에서 짠~하고 나온 날 그날부터 아니 뱃속에 있을 때부터 너는 우리의

사랑이고 행복이야, 사랑해. 다시 한 번 더 생일 축하한다.

2019년 4월 27일 선물 같은 아이 00이에게 사랑하는 엄마가

(2019년 4월 27일 연구자가 딸에게 쓴 편지자료 수정)

딸에게 편지를 쓰는 동안 몸속에 무언가 뭉클한 감정들이 북받쳐 올라왔다. 문득 딸에게 보내는 편지가 아니라, 아버지의 죽음 이후 잘 버텨주고, 잘 견뎌준 나에게 위로하는 말 같았다. 선물 같은 아이, 너라서 너무 좋고, 행복하단 말 내가 듣고 싶었던 말이라는 걸 알았다. 나는 지금 나를 위로하고, 또 내 사람들을 돌보고 있다.

논 의

본 연구는 연구자가 유아기에 자살생존자로서 시간의 흐름에 따른 경험과 성장하면서 감정적 흐름에 따른 고통을 내부자적 관점에서 순환적으로 탐색하였다. 유아기 자살생존자의 심리적 고통이 무엇이고, 현재까지 어떻게 발현되고 있는가와 연구자에게 명시적기억(explicit memory)으로 존재하지 않는 고인에 대한 유예된 애도가 끼친 영향을 성찰적 연구방법인 자문화기술지를 통해 살펴보았고 그 결과 새로운 삶의 의미를 발견하였다. 연구과정 속에서 연구자는 유아기 자살생존자로서 정서적 어려움의 원인과 아버지상에 대한 모호함에서 시작하여 점차 원인을 찾고 내적 대상으로 아버지가 느껴지는 경험을 하였다. 이것은 연구자가 고통의 진실에 직면하는 '견뎌냄'의 과정이었다. 또한 선행연구 속에서 보여 졌던 다른

자살생존자가 살아온 '견뎌냄'의 과정과 다르지 않음을 알 수 있었고, 그들에 대해 경외하는 마음이 들었다. 연구의 결과를 보자면, 첫째, '누구에게도 이해받지 못할 것만 같은, 이상한 나'를 통해 심리적 낙인의 존재를 경험하고, 애도 대신 깊은 죄책감과 수치를 느끼며 죄인처럼 숨어 살아온 나와 내 가족을 발견하게 되었다. 둘째, '막연한 아픔을 앓는 나'를 통해 아버지의 자살과 연관된 죽음의 공포로부터 스스로를 보호하고자 나조차 나의 슬픔과 두려움을 외면하고, 무감각과 무기력 속에서 유기된 삶을 살고 있었음을 알 수 있었다. 셋째, '진짜인 나를 보기 시작하는 나'를 통해 실은 내가 죽도록 아팠고, 아버지를 마음 깊이 그리워했으며, 나만큼이나 우리 가족도 그랬던 것을 확인할 수 있었다.

본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의를 서술하였다.

첫째, 유아기 자살생존자는 막연한 심리적 고통이 암묵적 기억에서 유발되는 것으로 이는 자기조절의 어려움을 가져온다. 명시적인 기억이 없어 표면적으로는 큰 상처가 보이지 않을 수 있으나 내면의 깊은 외상은 자기인식의 혼란을 가져오고 충동조절의 문제로 이어질 가능성이 있어보인다. 유아기 때 갑작스러운 부모사별경험은 유아에게 정신과적인 문제를 비롯하여 광범위하며 심각하고 지속적인 건강상의 문제와 관련성을 보인다(Osterweis, Solomon, & Green, 1984). 유아기 때 부모의 자살을 경험한 자녀는 성장하면서 자살 위험이 증가하며(Niederkrotenthaler et al., 2012), 자살시도로 인한 정신병원 입원률이 다른 연령대에 비해 높은 수준을 보이고(Kuramoto et al., 2013), 성인의 주요 우울증 및 불안장애와 같이 자살과 관련이 있을 수 있는 정신 질환에 대한 취약성이 증가하고(Brown, 1998), 알코올 중독과 가족 상실, 정체성 상실, 정서적 박탈, 부모의 능력 상실, 폭력 등으로 드러나는 '삶의 포기'가 관찰된다(Ratnarajah et al., 2008). 이상과 같이 유아기 자살생존자들에게 적시에 개입을 하지 못하고 개인의 문제로 내버려두게 되면 그들이 성인이 되는 동안 겪게 되는 다양한 적응상의 어려움이 결국 여러 형태의 사회문제로 이어질 가능성이 높아진다.

둘째, 자살생존자 가족들은 상황을 비밀로 함으로써 자신의 가족이 가장 잘 보호된다는 믿음으로 '비밀주의'를 가지며(Ratnarajah et al., 2008) 이는 필연적으로 가족 서로간의 의사소통부재와 관계 소원을 가져오게 된다. 유아기 자살생존자는 가족 내의 이러한 분위기 속에서 역기능적 가족관계를 경험하게 된다. 따라서 대부분의 경우 유아기 자살생존자의 자연스러운 문의가 공개적이고 배려심 있게 받아들여지지 않고(Ratnarajah et al., 2008) 침묵과 포기에 대한 압력을 받게 된다. 자살생존자 가족들 스스로 부과한 낙인에서 오는 수치심과 죄책감 역시 가족 내 '비밀주의'를 조장한다(김항아, 2015). 이는 자살은 부끄러운 것이고, 다른 사람들에게 알려서는 안 되는 것이며, 알려질 경우 안전하지 않다는 것을 암묵적으로 경험하게 만든다. 이렇게 형성된 비밀주의는 살아남은 가족들의 응집력을 약화시킨다(Ratnarajah et al., 2008). 이런 배경에서 가족 내에서 고인에 대한 추억을 이야기하는 것조차도 결국 고인의 죽음이라는 그 사건을 이야기 하는 것이 되어 버리고, 이는 서로에게 상처가 된다고 인식한다. 따라서 이 주제에 관련된 의사소통에 있어서는 표현하고픈 욕구를 참거나 회피한다. 이는 유아기 자살생존자가 자신의 아픔이나 상처를 말하는 것이 남은 가족들에게 아픔과 상처를 줄 수 있다는 생각을 가지게 만들고, 그것을 표현한다면 자신은 '이기적인 존재'로 가족들에게 비춰질 수 있을지도 모른다는 생각을 하게 만들 수도 있다. 따라서 상담사는 그들이 고인을 이야기하며 추억하는 것에

대해 남은 가족들을 사랑하지 않아서이거나, 자신만 생각하는 이기적인 것이 아니라, 오히려 남은 가족들과 연결되고 사랑을 지키고, 고통에서 벗어나기를 바라는 '회복을 위한 사랑'이었음을 반영해 주어야 할 것이다. 또한 아동 자살생존자들에게는 자신과 주변 세계에 대해 새로 얻은 믿음을 탐구하고 시험해볼 수 있는 안전한 장소가 필요하므로(Mitchell et al., 2007) 비슷한 경험을 공유한 그룹치료도 효과적일 것으로 생각된다.

한편 가족의 역기능적인 문제로 상담을 받으러 오는 내담자가 있다면 그들의 가족 내 비밀주의가 존재하는지, 자살력이 있는지 알아보아야 할 것이다. 가족 내의 역기능의 근원을 찾고 드러나는 양상을 관찰하며, 내담자 내면에 존재하는 침묵에 대한 압박과 이를 어기는 것은 가족들을 아프게 만드는 것이라는 죄의식을 탐색할 필요가 있어 보인다. 상담사는 오랜 기간에 걸쳐 이러한 탐색을 지속적이고 반복적으로 제공(한지예, 김명찬, 2017)할 필요가 있을 것이다. 그리고 상담사는 가족의 비밀을 드러내는 것이 남은 가족들에게 상처나 고통을 주는 것이 아니라 그들을 위해 지켜주고, 회복을 향한 돌봄적 사랑임을 인식시켜 주어야 할 것이다.

셋째, 유아기 자살생존자는 양가감정을 경험하고 이는 복잡한 감정을 불러일으킨다. 아동·청소년의 경우를 보자면, 남겨진 자녀는 자살자의 죽음을 받아들일 수 없어 수용의 시기를 늦추고 싶은 마음과, 죽음을 받아들이고 직면해야하는 두려움의 사이에서 오는 양가감정을 지니고 있었다(박지영, 2010). 또한 자살자를 현실에서 다시는 만난다는 내적상태를 지 수 없다는 것을 인지적으로는 알고 있지만, 어딘가 다른 곳에 살아있을 것 같은 양가감정을 보고하고 있다(서청희, 김경미, 2017; Bowlby, 1960; Cournos, 2001). 반면 유아기 자살생존자는 심리적으로는 고통을 경험하지만 명시적 기억이 존재하지 않기 때문에 아픔에 대해 '아프다'고 제대로 표현할 수 없고, 아프지 않다고도 표현 할 수 없었다. 즉, 실은 아프지만 아프지 않아야 하는 상태인 것이다. 그리고 그들은 자살자 부모에게 버림받았다는 원망과 분노의 느낌과 동시에 소중한 대상을 향한 그리움을 느껴 갈등을 겪는다. 이는 사랑하면서 미워하는 감정을 이야기한 Freud(김석, 2010)가 정의내린 양가감정과 맥을 같이한다. 이렇듯 다양한 부분에서 양가감정을 경험하며 감정의 복잡미묘함이 증대된다. 이러한 감정의 복잡성은 혼란감을 증폭시키고 때에 따라서는 견디지 못하여 감정에 대해 무감각해지거나 감정에 너무 휘둘려서 불안장애를 유발할 수 있을 것이다. 따라서 상담사는 유아기 자살생존자가 느끼는 양가감정에 대해 혼란감을 타당화하고 '그럴 수 있음'을 강조하여 자신의 상태를 있는 그대로 수용할 수 있도록 도와야 할 것이다. 또한 양가감정이 좋고, 나쁘다고 나누어지는 것이 아니며 개체 속에 공존하고 있고 서로 통합되어질 때 정서적 안정감을 경험하게 됨을 유아기 자살 생존자가 받아들일 수 있도록 지속적인 상담사의 지지와 노력이 병행되기를 바란다.

이상의 결론에서 도출한 본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다.

첫째, 자살생존자가 겪는 심리적 고통이 외상경험에 대한 부적응의 산물이기보다는 자살생존자에게 꼭 필요한 생존의 전략이다. 고통에서 벗어나기 위해 이들은 그 사건 이후 잃어버린 것들을 스스로 회복하려 하고 물질적인 것과 교육적 기회뿐만 아니라 특히 가족 내의 사랑과 안전에 대한 것들은 복원하고자 하게 된다(Ratnarajah et al., 2008). 따라서 심리적 고통은 삶의 균형을 맞춰나가기 위한 개체의 자기보존장치임을 알 수 있었다. 그러므로 상담현장에서 심리적 고통을 제거해 나가야 할 대상으로만 볼 것이 아니라, 내담자의

삶속에서 그 의미를 살피고 자기보존을 위한 에너지로 사용될 수 있다는 것을 인식하게 하는 것이 필요하다. 이 과정을 통해 고통이 의미 있는 것이었음을 받아들인 내담자는 자신의 삶에 대한 인식을 새로이 하고 삶의 의미를 재발견할 수 있을 것이다.

둘째, 유아기 자살생존자는 고인의 죽음의 진실을 받아들이는 과정이 '갑자기', '우연히' 알게 되며, 충격과 함께 혼란과 불안을 더 가중시킨다. 아버지의 자살을 경험한 당시 연구자의 나이는 3세여서 대상연속성의 개념과 상징적 사고가 가능할 시기였다. 옆에 있지 않은 대상에 대해 생각하거나 비교할 수도 있었을 것이다. 갑작스러운 대상의 상실은 처음엔 기다림과 궁금함으로 나중에는 의문으로 그리고 그 이후에는 침묵해야만 하는 것으로 받아들여졌을 것이다. 체념 속에 있다가 갑자기 전해들은 진실은 큰 충격과 동시에 겨우 평정을 유지하고 있던 마음에 불안을 촉발시켰다. 그리고 그 불안은 본 연구를 통해 직면하기 전까지 정서와 행동에 지대한 영향을 끼쳤다. 따라서 사별기간이 긴 유아기 자살생존자를 상담장면에서 만나게 된다면 진실을 알기 전과 알고 난 후의 변화에 대해서도 파악하고 현재 내담자의 삶에 끼친 영향에 대해 보다 면밀하게 파악하는 것이 중요함을 알 수 있다. 혼란스러운 감정들에 대해 타당화 시키고, 명료화하여 감정에 매몰되지 않고 자신의 감정을 안전하게 수용할 수 있도록 이끌어 줄 필요가 있다.

셋째, 자살생존자는 고인의 죽음의 진실이 '자살'이라고 수용이 되었을 때부터 가족의 변화가 나타난다. '비밀유지'가 가족을 보호하는 길이라는 굳은 믿음은 어린 시절에는 분명 어느 정도 보호기능을 했을 것이다. 연구자의 경우 성인이 되어서 가족 구성원 각자가 보다 성장하고 상처가 무디어졌을 무렵 '자살'에 대해 공개적으로 이야기 할 수 있었다. 즉, 고통에 대해 용기 내어 도전하는 과정이었다(정명희, 김명찬, 2018). 더 이상 감추기는 없었고 압박은 사라졌으며 가족 스스로가 낙인찍은 수치심에 대해서도 말로 표현할 수 있을 만큼은 되었다. 그래서 이제는 아버지를 추억할 수 있고 사랑할 수 있고 그리워할 수 있다. 가족들도 해방감을 느끼며 힘든 시간동안 서로 잘 견디어 준 것에 감사하며 경직되고 소외되었던 가족 관계가 부드럽고 따뜻하며 보다 편안해졌다. 자살에 대해 가족 내에서 공개적으로 표현되어질 수 있다면 유가족 그룹에서 그러하듯이, 불안감을 감소시키고 자존감을 증가시키며 자살에 대한 공개가 포기 또는 조롱으로 이어지지 않는 다는 인식을 통한 자기 은닉의 필요성이 감소될 수 있을 것이다(Mitchell et al., 2007). 이런 과정을 통해 서로의 상처를 위로해주고 돌봐주는 가족의 기능이 회복될 수 있음을 알 수 있었다.

넷째, 자살예방이 자살 방지에 초점이 맞추어져 있다 보니 '자살은 나쁘다', '자살은 죄다'라는 인식이 지배적인 것으로 보여 진다. 그러나 이런 관점은 역설적으로 자살생존자들에게 스스로 낙인을 부여하고, 그들을 취약하게 만들기도 한다. '옳지 않은 것을 행한 자'의 가족으로서 수치심에 압도당하게 될 가능성이 높고, 이런 강력한 수치심과 사회적 낙인은 그들에게 자살사고의 증가 및 실행의 위험을 상승시킬 수 있을 것이다. 무엇보다 사회적인 분위기와 압력이 어느 방향을 향해 있는가에 상당한 영향을 받게 되리라는 것은 의심의 여지가 없다. 그러므로 사회적인 낙인과 터부가 가지는 강력한 영향력에 대항하여 내담자를 어떻게 도울 것인가는 자살 예방 상담사에게 맡겨지는 큰 과제일 것이다. Emile Durkheim (2008)은 모든 자살이 개인의 의지와 잘못된 선택인 개인적인 문제로 여기는 것이 아니라, 사회현상의 일부분으로 나타나는 것일 수 있다고 한다.

지난 IMF 때 자살률이 상대적으로 많이 상승한 것을 보더라도 자살이 오롯이 개인의 문제라고 보는 것은 다시 생각을 해 보아야 할 것이다. 따라서 자살예방 정책 구상에 사회적인 낙인을 어떻게 줄여나갈 것인가와 그 사회에서 현재 주류를 이루는 정서가 무엇인지 보다 면밀한 조사가 포함되기를 바란다.

본 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다

첫째, 본 연구는 유아기 자살생존자의 경험을 연구자의 내적인 경험에 의해 자문화기술지 연구 방법으로 탐색한 단일 사례로서 유아기 자살생존자들에게 객관화하고 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 연구자 개인의 내적 경험을 다루었기 때문에 고통스러운 경험에 대해 연구자 스스로도 인식하지 못하고 억압이나 회피 등 자기방어를 하여 충분히 표현되지 못한 부분이 있을 수 있다.

셋째, 유아기 자살생존자에 대한 장기간 추적조사를 하여 각 발달단계에 따른 내적 변화와 해당 시기의 과업달성에 어떤 영향을 받는지 알기위해 종단적 연구가 실시된다면 그들을 이해하는 데 큰 도움이 될 수 있을 것이다.

참고문헌

김가득 (2012). 자살로 자녀를 잃은 부모의 경험: 참척 고통과 화해. 박사학위논문, 전북대학교.

김벼리 (2012). 남편을 자살로 잃은 중년 기독인 여성의 경험에 관한 현상학적 연구. 석사학위논문, 전남대학교.

김 석 (2010). 정념과 그 대상: 정신분석 개념을 중심으로. 기호학연구, 28(0), 51-76.

김선례 (2018). 톨스토이 삶에 나타난 상실과 애도에 관한 정신분석학적 탐색. 박사학위논문, 충북대학교.

김신옥 (2010). 엄마의 자살을 목격한 10세 여아의 모래놀이 치료를 통한 애도. 모래놀이치료연구, 6(2), 25-65.

김영아, 변재원 (2016). 자살 유가족(suicide survivors)에 관한 국내 연구의 동향과 과제. 한국심리학회지: 일반, 35(1), 43-63.

김영천, 이동성 (2011). 자문화기술지의 이론적 관점과 방법론적 특성에 관한 고찰. 열린교육연구, 19(4), 1-27.

김용분 (2014). 자살 유가족 위기와 스트레스 극복에 대한 연구. 석사학위논문, 호남신학대학교.

김유정, 이경인, 김명찬 (2019). 윤리적인 질적 연구자 되기의 경험 분석: 상담학 분야 연구자를 중심으로. 교육인류학연구, 22(4), 1-26.

김정남 (2015). 부모자살을 경험한 청소년의 외상경험에 대한 질적 연구. 재활심리연구, 22(1), 183-201.

김진영 (2010). 애도과정의 목회상담적 이해. 한국목회상담학회, 15(0), 122-149.

김항아 (2015). 자살생존자의 삶의 경험. 박사학위논문, 백석대학교.

박강희 (2013). 불임여성을 위한 여성주의 애도 목회상담 연구. 박사학위논문, 이화여자대학교.

박순용, 장희원, 조민아 (2010). 자문화기술지: 방법론적 특징을 통해 본 인류학적 가치의 탐색. 교육인류학연구, 13(2), 55-79.

박언하, 최종욱 (2010). 자살 관련 미디어 노출 빈도에 따른 유아의 죽음 불안의 차이 연구. 미래유아교육학회, 17(1), 387-403.

박지영 (2010). 자살로 가족을 잃은 유가족의 생존경험에 관한 해석학적 현상학 사례연구. 정신보건과 사회사업, 36(12), 203-231.

서유진, 이동성 (2013). 장애학생 담당 교사를 대상으로 한 질적연구 분석: 질적연구의 방법론적 준거에 기초하여. 특수아동교육연구, 15(2), 215-243.

서청희, 김경미 (2017). 자살로 부모를 잃은 청소년의 애도 과정에 관한 연구: 포토보이스를 활용하여. 청소년연구, 24(9), 55-83.

서청희, 이성규 (2019). 부모 자살로 상실한 청소년의 경험에 관한 내러티브 탐구. 한국청소년연구, 30(4), 97-129.

손수민 (2016). 아버지사별을 경험한 유아의 애도과정. 열린유아교육연구, 21(1), 135-162.

송은화, 김명찬 (2018). 상실경험의 수용과정에 대한 자문화기술지. 한국질적탐구학회, 4(4), 73-100.

윤영미, 차명호 (2018). 자살유가족의 자전적 내러티브를 통한 상담학적 함의와 과제. 상담학연구, 19(4), 109-123.

이경미, 최연실 (2015). 자살자 유가족이 애도과정 경험에 관한 연구. 가족과 가족치료, 23(4), 655-686.

이동성 (2012). 질적 연구와 자문화기술지. 파주: 아카데미프레스.

이동성 (2019). 자문화기술지의 방법적 이슈와 글쓰기전략. 질적탐구, 5(2), 1-28.

이명훈 (2014). 기독교인 자살생존자의 경험에 관한 현상학적 연구. 한국기독교상담학회지, 25(4), 163-199.

이현진, 김명찬 (2018). 상담학 질적 연구 동향분석(2012년～2017년): 상담 관련 국내 학술지 및 Journal of Counseling Psychology 게재논문 비교중심으로. 상담학연구, 19(3), 73-96.

이현진, 김명찬 (2018). 정서기반 자문화기술지의 방법론적 탐색: 상담학분야를 중심으로. 질적탐구, 4(1), 31-58.

정명희, 김명찬 (2018). 애착외상 생존자의 자기표상과 정서경험에 대한 협력적 자문화기술지. 상담학연구, 19(6), 337-357.

중앙심리부검센타 (2016). 심리부검결과보고서. 중앙심리부검센타 보도자료.

중앙심리부검센타 (2018). 심리부검결과보고서. 중앙심리부검센타 보도자료.

한지예, 김명찬 (2017). 가정폭력 외상 후 성장에 대한 협력적 자문화기술지: 대인관계신경생물학 중심으로. 상담학연구, 18(6), 523-541.

Adam, K. S. (1990). Environmental, psychosocial, and psychoanalytic aspects of suicidal behavior. In S. J. Blumentahl & D. J. Kupfer(Eds.), *Suicide over the life cycle: Risk factors, assessment, and treatment of suicidal patients* (pp. 39 – 96). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Bowlby, J. (1960). Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood. *Psychoanalytic Study of the Child, 15,* 9-52.

Brown, G. W. (1998). Loss and depressive disorders. In B. Dohrenwend (Ed.), *Adversity, stress, and psychopathology* (pp. 358 – 370). NewYork: Oxford University Press.

Chang, H. (2016). *Autoethnography as method.* London and New York: Routledge.

Chang, H., Ngunjiri, F. W., & Hernandez, K. C. (2013). *Colleborative Autoethnography.* California: Left Coast Press.

Cournos, F. (2001). Mourning and adaptation following the death of parent in childhood. *Journal of The American Academy of Psychoanalysis, 29*(1), 137-145.

Crosby, A. E., & Sacks, J. J. (2002). Exposure to suicide: Incidence and association with suicidal ideation and behavior. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *32*(3), 321-328.

Cvinar, J. G. (2005). Do suicide survivors suffer social stigma: a review of the literature. *Perspectives in Psychiatric Care*, *41*(1), 14-21.

Ellis, C. (1995). *Final negotiations: A story of love, loss, and chroniclness.* Philadelphia: Temple University Press.

Ellis, C. (2007). Telling secrets, revealing lives: Relational ethics in research with intimate others. *Qualitative Inquiry, 13*(1), 3-29.

Emile Durkheim (2008). 에밀 뒤르켐의 자살론 [*Suicide: A Study in sociology*]. (황보종우 역). 파주: 청아출판사(원전은 1979에 출판).

Graf, P., & Schacter, D. L. (1985). Implicit and explicit memory for new associations in normal and amnesic subjects. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, *11*(3), 501.

Hanschmidt, F., Lehnig, F., Riedel-Heller, S. G., & Kersting (2016). The Stigma of Suicide Survivorship and Related Consequences-ASystematic Review. *PLoS ONE, 11*(9), 1-16.

Jones, S. H. (2005). Autoethnography: Making the personal political. In N. K. Den-zin & Y. S. Lincoln (Eds), *Handbook of Qualitative Researb* (3rd ed.) (pp.763-791). Thousand Oaks, CA: Sage.

Jorden, J. R. (2001). Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 31*(1), 91-102.

Kuramoto, S. J., Runeson, B., Stuart, E. A., Lichtenstein, P., & Wilcox, H. C. (2013). Time to hospitalization for Suicide Attempt by the timing of parental suicide during offspring erly development. *JAMA Psychiatry, 70*(2), 149-157.

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, *101*(2), 141-148.

Mehlum, L. (2000). How can we provide effective support for suicide survivors? *Norwegian Journal Suicidolog, 2*, 1-5.

Melhem, N. M., Porta, G., Shamseddeen, W., Payne, M. W., & Brent, D. A. (2011). Grief in Children and Adolescents Bereaved by Sudden Parental Death. *Archgen Psychiatry, 68*(9), 911-919.

Mitchell, A. M., & Terhorst, L. (2017). PTSD symptoms in survivors bereaved by the suicide of a significant other. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, *23*(1), 61-65.

Mitchell, A. M., Wesner, S., Garand, L., Gale, D. D., Havill, A., & Brownson, L. (2007). Support Group Intervention for Children Bereaved by Parental Suicide. *Journal Child Adolesc Psychiatr Nurs, 20*(1), 3-13.

Niederkrotenthaler, T., Floderus, B., Alexanderson, K., Rasmussen, F., & Mittendorfer-Rutz, E. (2012). Exposure to parental mortality and markers of morbidity, and the risks of attempted and completed suicide in offspring: an analysis of sensitive life periods. *Journal Epidemiol Community Health*, *66*(3), 233-239.

Osterweis, M., Solomon, F., & Green, M. (1984). Bereavement During Childhood and Adolescence. In Osterweis, M., Solomon, F., & Green, M. (Eds.), *Bereavement: Reactions, Consequences, and Care* (pp. 5). US: National Academies Press.

Pollock, G. H. (1989). The mourning process, the creative process, and the creation. In D. R. Dietrich & P. C. Shabad (Eds.), *The problem of loss and mourning: Psychoanalytic perspectives* (pp. 27-59). International Universities Press, Inc.

Pritchard, C. (1995). *Suicide-the ultimate rejection? A*

psycho-social study. Open University Press.

Ratnarajah, D., BCouns, Mcouns, & Margot, J. Schofield (2008). Survivors' Narratives of the Impact of Parental Suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 38*(5), 618-630.

Reed-Danahay, D. (1997). Leaving home: Schooling stories and the ethnography of autoethnography in rural France. In D. Reed-Danahay (ed.), *Schooling the Symbolic Animal: Social and Cultural* (pp. 123-144). Oxford and New York: Berg.

Sveen, Carl-A., & Walby, F. A. (2008). Suicide Survivors' Mental Health and Grief Reactions: A Systematic Review of Controlled Studies. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 38*(1), 13-29.

Wegner, D. M., & Lane, J. D. (1995). *From Secrecy to psychopathology*. Emotion, disclosur & health. *APA, 14*(337), 25-46.

원고 접수일 : 2019. 10. 18.
수정원고 접수일 : 2020. 06. 16.
게재 결정일 : 2020. 06. 17.

상담학연구
Korean Journal of Counseling
2020, Vol. 21, No. 3, 137-160

An Auto-ethnography about psychological distress and mourning of early childhood suicide survivor

Jaesoon Kim[1] · Myeungchan Kim[2]

[1]M.A., Department of Counseling Psychology, Inje University, Gimhae, Korea
[2]Assistant Professor, Department of Counseling Psychotherapy, Inje University, Gimhae, Korea

This study reviewed the inner perspective of the experience of the researcher who was early suicide survivor, and explored the internal pain and meaning of the family member's suicide that is hard to bring out. The purpose of the study was to find a way to true mourning through this process. As a research method, the auto-ethnography was used. The inner experience of the researcher who lost his father to suicide in infancy was described and its meaning was analyzed from the psychological and cultural dimensions. The collection of research data was done through self-retrospection data, self-analysis records, and interviews with family members. The analysis of the data revealed three themes: "Strange self; seems like no one understands", "Suffering self; from vague pain", and "Starting to see real self". I found myself crouching like a sinner with a psychological stigma, deep guilt, and shame through the "Strange self". Through I could see myself living an abandoned life in numbness and lethargy, ignoring grief and fear to protect myself from the fear of death caused by my father's suicide. Finally, Through this process, the researcher was able to officially mourn father's death and understand and accept the pain. Hopefully, this study will help understand the reality of inner psychological suffering of early childhood suicide survivors. And also hope to understand the dynamics of early childhood suicide survivors and their family, and use them as basic data for healing.

Key words : Auto-ethnography, early childhood suicide survivors, mourning, psychological distress