

생애과정에서 자살을 시도했던 중년여성의 극복 경험 연구

A Qualitative Study on the Restoration of Middle Aged Women Who Have Attempted Suicide Throughout Their Life Course

김미숙, 성승연
서울불교대학원대학교 상담심리학과

Misuk Kim(soundpk@naver.com), Seoungyun Sung(madisonair@naver.com)

요약

본 연구의 목적은 자살을 시도했던 중년여성을 대상으로 심층 면담을 통해 자살 시도 및 이후 삶의 생생한 경험적 가치를 탐색하는 것이다. 이를 위해 연구목적에 맞는 5인을 선정하여 심층 인터뷰를 통해 자료를 수집하였다. 인터뷰 녹음파일은 모두 전사하였고, Giorgi의 현상학적 방법의 과학적 4단계에 따라 분석하였다. 결과는 22개의 하위 구성요소와 7개의 주요 구성요소를 도출하였다. 고통스러운 현실에서 벗어나고자 '벼랑 끝에서 죽음을 선택' 하였고 이후 '삶과 죽음의 경계에 섰다'와 '허상에서 벗어나 삶이 명료해짐'을 경험하며 '다시 삶을 향해 나아감'이 있었다. 중년기 현재 '과거의 삶을 재평가하고 새로운 가능성을 발견함'으로 '지금 여기에서 삶의 생생함을 경험' 했고, '영적 성장과 함께 성찰이 깊어짐'을 알아가며 진정한 의미의 삶을 경험하였다. 이 결과를 실존과 자기완성을 향해 나아가는 존재 차원에서 논의하였고, 자살시도자에 대한 심층적 이해와 인식을 확장했다는 점에서 연구의 의의가 있다.

■ 중심어 : | 자살시도 | 중년여성 | 실존 | 삶의 의미 | Giorgi 현상학적 연구 |

Abstract

The purpose of this study is to conduct an in-depth interview on 5 middle aged women who have attempted suicide in the past and to explore their suicide attempts and the vivid empirical value of life after the attempt. The collected data were analyzed using Giorgi's phenomenological approach. The data analysis resulted in 21 sub categories and 7 essential categories. Study participants experienced an-'selected death at the end of a cliff', 'standing on the border of life and death', 'life became clear after escaping delusion', 'working toward life once again', 're-evaluating their past life and discovering new possibilities', 'experiencing the vividness of life here', 'spiritual growth and deeper insight'. Such results offer a discussion on existence toward self-completion, and hold significance in that it increased our in depth understanding and recognition beyond the narrow perceptions of individuals who attempt suicide.

■ keyword : | Suicide Attempt | Middle Aged Women | Existence | Meaning of Life | Giorgi's |

I. 서론

1. 연구 필요성

2017년 한국의 자살률은 10만 명당 23명으로 OECD 평균 자살률 11.9명에 비해, 두 배 이상 높았다 [1]. 한국의 자살률은 여러 정책에 힘입어 감소하는 추

접수일자 : 2019년 05월 20일
수정일자 : 2019년 07월 03일

심사완료일 : 2019년 07월 04일
교신저자 : 성승연, e-mail : madisonair@naver.com

세에 있지만, 사회·경제적 활동이 가장 활발한 연령대의 자살률이 높다는 것에서 한국 자살문제의 심각성이 있다. 2018년 통계청 발표에 의하면 10대, 20대, 30대의 사망원인 1위가 자살이고 40대, 50대에서는 자살이 사망원인 2위였다. 자살에 의한 사망자 수는 총 12,463명, 1일 평균 자살사망자 수 34.1명으로 나타나 자살문제는 한국 사회의 묵은 과제임을 보여준다.

자살은 죽으려는 의도를 가지고 스스로 상해를 입혀 사망한 것이며, 그 의도를 실행할 때 결과를 예상하거나 지각하고 있어야 한다[2]. 즉 자신의 행동 결과가 죽음을 초래할 것을 알고 스스로 상해를 입혀 죽는 행위이다. O'carroll 등[3]은 자살 시도(Suicide Attempt)는 죽을 의도가 있는 상태에서 잠재적으로 해가 되는 행동을 자신에게 한 것이라고 정의했다. 의도(intent)는 행위자가 특정한 수단 '자살'로 어떤 결과 '죽음'을 유발하고자 하는 목적을 말한다[4].

자신을 스스로 손상하여 죽음에 이르는 과정은 자살 시도 또는 자해를 통해서 가능하다. 자살 시도는 죽을 의도가 있는 상태에서 자신에게 상해를 입혀 사망에 이르는 것이라면, 자해는 스스로 초래한 비의도적 죽음으로 즉, 사고사로 이어진다[5]. 그런데 자해로 인한 사망도 그 사람이 이미 죽었기 때문에 의도를 알 수 없으므로 통상 자살로 알려진다. 결국, 의도(intent)의 문제인데 개인이 죽을 의도가 있었는지, 실제로 자기 손상행위를 한 것인지 판단하는 것이 매우 어렵다[6].

자살이 고의로 자신을 손상하는 행위가 죽음이라는 명백한 결과로 드러나는 데 비해, 자살 시도는 자살과는 달리 특별한 결과로 나타나지 않을 때가 많고, 시도 자나 주변에서 은폐하는 경우가 많아 정식으로 보고되지 않기 때문에 정확한 수치를 알기 어렵다. 다만 자살보다 훨씬 높은 비율인 8배[7], 심지어 50배에서 200배에 이를 것으로 추정할 뿐이다[8].

전체적인 자살률을 살펴보면 남성 자살률이 여성 자살률보다 항상 높게 나타난다. 조이니[9]는 남성들이 여성보다 더 단호하고 치명적인 자살 방법을 사용한다고 보았다. 실제 응급실을 방문한 성별에 따른 자살 시도 수단 현황을 보면, 여성이 약물이나 농약, 가스 등을 과량 복용하는 방법(7,766명)을 남성보다 많이 택하였고, 남성의 경우 목을 매는 질식의 방법(968명)이나, 둔상,

관통 등의 방법(922명)을 여성보다 많이 시도한 것으로 확인되었다[10].

하지만 자살 생각을 성별로 살펴보면 여성의 비율(14.1%)이 남성(9.8%)보다 높게 나타났고[11], 자살 생각을 경험한 여성 중 5.8%인 257,019명이 자살을 시도하여 총 337,462명의 자살 시도 경험자 중 여성이 76.2%, 남성 자살 시도 경험자는 23.8%로 나타났다[12]. 여성 자살률은 남성 자살률보다 항상 낮았지만, 여성의 자살 생각, 자살 시도는 남성보다 높다는 점, 자살의 직접적인 원인이라기보다는 자살에 대한 매개 역할을 하는 것으로 입증되고 있는 우울증 증세는 남성보다 여성들에게 훨씬 높게 나타난다[13]는 점에서 여성의 자살 시도 경험에 주목할 필요가 있다.

자살행위는 지극히 내밀한 개인적 행위이기 때문에 양적 연구로는 다양한 맥락에서 작동하는 개인의 행위 결정요인에 심층적으로 접근하는 데 한계가 있다[14]. 이에 개인이 현상에 부여하는 의미에 따라 현상을 이해하거나 해석하려고 시도하면서 자연 상황에 있는 사물을 연구[15]하는 자살 관련 경험 연구가 진행되었다. 현재까지 국내에서 진행된 대부분의 자살 시도 경험을 다룬 질적 연구는 노인이나 청소년에 집중되어 있거나, 남녀를 묶어서 연구 대상으로 삼고 있으며, 남성 연구에 제한된 경우가 많았다.

여성의 자살 시도 경험을 다룬 김상숙과 김수진[16]은 자살 시도 여성의 고통 체험 연구에서 '인간적인 접촉을 통하여 새롭게 의미를 부여하고 존재의 가치를 확인해가고 있음'을 밝혔고, 이명선, 황순찬[17]은 젊은 여성들의 자살 시도 경험을 다룬 현상학 연구에서 '궁극적으로 자살 시도에서 벗어나 타자와 자아의 조화로운 균형 속에서 평화를 찾음과 동시에 진정한 자아의 발견과 함께 소중한 삶의 의미를 찾는 것'의 경험을 기술하였다.

이렇게 외상 사건과 투쟁한 결과 긍정적, 심리적 변화를 보고하는 개인의 주관적 경험을 외상 후 성장이라고 하였다[18]. 자살 시도와 같이 삶을 뒤흔들 정도로 위협적인 위기사건은 외상 후 스트레스와 같은 부적응 또는 부적변형뿐만 아니라 적응 및 회복 또는 회복을 넘어서는 긍정적, 초월적 변형을 이루기도 하는 등 다양한 결과를 얻을 수 있다[19]. 삶의 위기로 인해 혼란

과 고통, 좌절 등의 어려움을 겪는 시기가 있지만 이를 잘 극복하고 성찰함으로써 장기적으로 이전보다 더욱 성장하거나 긍정적으로 변화한 측면을 발견하게 된다 [20]. 그렇다면 외상 후 성장의 조건은 위기사건, 극복과 성찰의 기간, 회복을 넘어서는 긍정적 변화가 있어야 할 것이다. 여성의 자살 시도를 다룬 질적 연구는 자살 시도 후 고통 극복 또는 삶의 의미 찾기의 결과를 보여주었으나, 자살 시도라는 충격적 경험을 삶에서 어떻게 녹여내고 성장하며 현재에서 적응하는지에 대한 장기적 추적 연구는 미흡하였다.

한편 자살 관련 선행연구를 살펴보면 자살 시도와 자해를 혼용하거나 자살 시도 범주 안에 자해를 포함하여 연구를 수행하였다. 천성문과 함경애[21]가 밝혔듯이 자살 시도의 수위에 따라 자살 경험을 다르게 인식하고 극복 경험 또한 다른 과정으로 이루어졌을 수 있으므로, 죽을 의도가 있는 자살 시도와 목적을 획득하기 위한 자해는 구별하여 논의되어야 한다. 자살 시도는 죽을 의도를 실행할 때 결과가 죽음이라는 것을 예상 또는 자각하고 하는 행동이다[2]. 실행이 성공적이면 죽음에 이르는 것을 알기 때문에 자살 시도는 자기 보존본능이라는 강력한 힘을 뛰어넘을 수 있어야 한다[9]. 또한 Alvarez[22]는 자살을 실패로 점철된 생애의 역사에 내리는 파산선고와 같으며, 그 결단의 궁극성을 통하여 전면 실패로부터 벗어나게 되는 생애의 역사라고 하였다. 이렇게 강력한 일생의 경험이 이후 개인의 삶 전반에 어떠한 영향을 미치는지, 또 그 경험에 어떤 의미를 부여하고 이후의 삶에서 어떻게 재구성하는지를 알아보는 것은 연구적 가치가 있다.

이에 본 연구에서는 자살 시도 후 시간 경과가 있고 삶을 어느 정도 살아 낸 중년기 여성을 대상으로 여성들의 자살 시도 및 이후 삶의 경험을 심층적으로 살펴보고자 한다. 중년기는 여성들에게 있어 인생의 커다란 전환기로 연령증가에 따른 여러 가지 신체적 변화와 불안 경험을 하는 시기로서 그 어떤 시기보다 삶의 의미를 찾는 것이 중요하다[23]. Jung[24]은 중년기를 인생의 전반에서 후반으로 바뀌는 시기로 가치관의 변화가 일어나고 지혜와 현명함이 신체적 격렬함을 대신하며, 사회적, 종교적, 문화적, 철학적 상징으로 승화된다고 하였다. 즉 중년기는 생의 전환기로서 과거에서 현재까지

살아온 경험의 의미를 해석하고 재평가할 수 있는 시기이기도 하다. 과거 고통을 통과하여 죽음에 가까이 닿았던 경험이 삶의 유한성을 인식하는 중년기에서는 어떤 의미로 해석되고 재구성되는지를 알아보고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 생애과정에서 자살을 시도했던 중년여성의 극복 경험의 본질을 심층적으로 이해하는 데 있다. 이에 여성의 자살 특성을 알기 위해 Giorgi의 현상학적 연구방법을 활용하여 생애과정에서 자살을 시도했던 중년 여성의 경험의 의미와 본질을 이해하고자 한다. 여성 자살시도자에 관한 경험 연구는 여성뿐만 아니라 전체 자살 현상에 대한 이해를 확장할 것이며, 자살 시도 이후 삶의 경험에 관한 심층적 이해는 자살시도자가 삶을 재구성할 때 도움이 될 수 있을 것이다. 이에 따라 본 연구의 주제는 ‘생애과정에서 자살을 시도했던 중년 여성들의 자살 시도 경험은 어떠한가?’, ‘자살 시도 이후 극복 경험의 본질은 무엇인가?’이다.

II. 방법

1. 연구 참여자

본 연구의 목적이 자살 시도 후 삶의 경험을 통해 중년여성의 자살 시도 및 이후 삶의 의미 변화 과정을 심층적으로 이해하는 데 있으므로 연구와 관련 있는 풍부한 정보를 제공할 수 있는 사례들을 의도적으로 선정하는 눈덩이 표집(snowball sampling) 방법을 활용하였다. 중년여성을 표집으로 조사한 이유는 자살 시도는 남성보다 여성에게 많다는 점과 삶의 유한성을 인식하는 중년기에서 자살 시도 경험이 어떻게 평가되는지를 알아보기 위해서였다. 연구 참여자 모집에서는 목적획득을 위한 자해는 배제하였고, 죽을 의도를 가지고 자살 시도가 있었던 여성, 과거 자살 시도 후 5년 이상 자살 관련 행동이나 생각이 없고, 현재 삶을 적응적으로 살아가고 있는 40세~60세의 중년여성 5인을 특정하여 선정하였다.

본 연구의 특성이 과거 경험을 회고하는 방식이라 기억의 오류를 고려해야 했지만, 자살의 과정은 자살 생각, 자살계획, 자살 시도로 이어지므로[25] 자살시도자

들은 자살 행동을 하기까지 수없이 생각하고 방법들을 학습한다. 한편 주제에 대해 많이 알면 알수록 그 주제에 대한 기억이 그만큼 용이해진다[26]는 점과, '자살 시도는 삶에서 매우 특별한 경험이기 때문에 생생할 수밖에 없다'라는 예비연구 참여자의 보고를 참고하여 기억의 한계를 특정하지 않았다.

최종적으로 선정된 여성 5인의 연령대는 40대 2명, 50대 3명이었고, 학력은 대졸 1인을 제외한 전체 연구 참여자가 대학원 석사 이상이었다. 혼인 여부는 이혼 1명, 기혼 2명, 재혼 1명, 미혼 1명이었고 모두 직업(전문직 1명, 장례지도사 1명, 심리 관련 2명, 작가 1명)을 가지고 있었다. 최초 자살 시도는 19세~21세로 약물 3명, 투신 1명, 목매 1명이었다. 이 중 2명이 30대까지 반복적인 자살 시도(1명 2회, 1명 4회)가 있었고, 참여자들이 자살 생각에서 완전히 벗어난 것은 30대 후반에서 40대 초반이었다.

2. 자료 수집

이 연구를 위한 자료의 수집은 2018년 3월부터 8월까지 심층 인터뷰를 통해 이루어졌다. 연구 주제의 특성상 안전하고 편안한 면담을 위해 참여자가 가장 편하게 느끼는 장소와 시간을 조율하여 참여자 지역 내 상담센터나 대학원 상담실, 참여자의 상담실 등에서 진행하였다. 연구 질문은 '과거 자살 시도 경험과 이후 삶에서의 경험은 어떠한가?'이며 구체적 질문은 '자살은 어떤 이유로 하려 했는지 말씀해주세요', '자살 시도 후 가장 먼저 든 생각은 무엇이었나요?', '자살 시도 전과 시도 후 삶의 태도에서 무엇이 달라졌다고 생각하세요' 등의 질문을 하였다. 2차 인터뷰에서는 처음 인터뷰보다 심층적이고 다양한 경험에 초점을 두고 질문을 세밀화하였다. 예를 들어 '당시에는 죽음에 대해 어떤 생각을 하고 있었기에 고통을 회피하는 수단이 되었을까요?', '자살 시도 후 늘 죽어야지가 살아야지로 전환이 되었는데 무엇 때문이라 생각하세요?' 등의 질문을 하였다. 면담 소요시간은 최소 1시간에서 최대 3시간이었으며 각 참여자에게서 더 새로운 자료가 나오지 않는 '포화상태'를 만들기 위해 2차 대면 인터뷰, 전화, 이메일, 메시지를 활용하여 자료를 추가 수집하였다. 이에 대면 9회, 전화 3회, 이메일 5회, 메시지 7회를 실시하였다.

3. 윤리적 고려

본 연구에서는 자발적 참여 의사를 밝힌 참여자에게 연구의 목적과 취지, 연구자의 신분을 밝힌 후, 익명성과 자료의 비밀, 참여자의 권리, 면담 내용의 녹음에 관해 설명하고 이에 동의한 참여자를 대상으로 하였다. 연구의 특성상 연구 참여자가 심리적 부담감을 가질 수 있었으므로 만남이 있기 전 메일을 통해 연구자의 현상학적 지향에 대해 밝혔고, 연구목적 및 쓰임에 대해 충분히 설명하였다. 만남이 이루어진 후에는 연구동의서를 통해 연구목적, 방법, 연구에 참여함으로써 생기는 위험이나 혜택을 다시 한번 설명하고 서면 동의를 받았다. 인터뷰 전 일상적 대화로 시작하여 편안하게 자신의 경험을 표현할 수 있도록 하였고, 참여자가 회고과정에서 올라오는 감정으로 울먹일 때는 잠시 기다린 후 계속 진행 여부를 확인하며 인터뷰하였다. 면담 후 수집된 음성파일과 전사한 자료들은 기호로 저장하였고, 연구 수행 후 모두 폐기하여 참여자의 정보 보호에 유의하였다.

4. 분석 방법

이 연구에서는 생애과정에서 자살 시도가 있었던 중년여성의 자살 시도 및 이후 삶의 경험을 그대로 드러내고 경험에 부여하는 의미를 심층적으로 분석하기 위해 현상학적 연구방법을 활용하였다. 이에 본 연구의 자료는 수집과 동시에 Giorgi[27]의 과학적 분석방법론 4단계에 따라 자료 분석을 진행하였다. 먼저 녹음된 내용을 필사하고 반복해 들으면서 축어록과 비교하였고, 전체 느낌을 파악하기 위해 텍스트를 여러 번 읽으면서 참여자의 전체적인 이미지를 파악하였다. 자료를 읽으면서 떠오르는 짧은 문장, 생각, 핵심적인 개념들을 축어록의 여백에 메모하고 의문점을 따로 기록하여 추가 질문에 대비하였다. 다음으로 자료를 작은 단위(의미 단위)로 나누고 그 의미(개념, 주제)를 문장이나 단어로 요약하면서, 자료제시를 위해 될 수 있으면 참여자의 언어를 살려 내용을 요약하였다. 요약된 의미 단위가 참여자 진술의 내용이 잘 들어있는지 또는 일상적 용어를 왜곡하지 않는지를 반복하여 확인하였다. 이후 의미 단위 전부를 조사하여 그 안에 내재한 심리학적 본질을 연구자의 언어로 변형하였고, 심리학적 용어가

적합하지 않을 때는 상식적으로 공감할 수 있는 관용적 표현을 사용하였다. 이후 변형된 의미 단위를 학문적 구조의 일관성 있는 기술문으로 만들고 구성요소로 범주화하였다. 분석과정의 비판과 확증을 위해 풍부한 경험을 가진 질적 연구 전문가 1인과 지속적인 회의를 통해 분석결과를 검증받았고 이런 과정을 통해 최종적으로 22개의 하위 구성요소와 7개의 주요 구성요소가 도출되었다.

5. 과정 평가

본 연구는 질적 연구의 평가 기준인 엄밀성 확보를 위하여 Guba와 Lincoln[28]의 질적 연구 평가 방법인 사실적 가치(truth value), 적용성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)을 충족하면서 연구를 수행하였다. 첫째, 수집한 자료는 녹취록을 반복적으로 들으면서 필사하여 음성파일과 대조하였고, 참여자가 기술한 내용이 누락되거나 왜곡된 부분이 없는지에 대해 연구 참여자에게 필사본을 보내어 확인하는 과정을 거쳤다. 둘째, 적용성을 위해 이 연구에서는 더 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 참여자 5명의 자료를 포화시켰고, 연구에 참여하지 않았으나 동일한 경험을 한 1인에게 연구 결과물을 보여주고 자신의 경험에 비추어 연구 결과가 본인에게도 적용 가능한지를 확인하였다. 셋째, 일관성을 유지하고자 연구자는 문헌 고찰과 배경자료를 수집하여 충분히 숙지하였고, 연구에 앞서 연구자는 현상학적 연구를 수행하기 위해 질적 연구 방법론을 수강하였고 관련 세미나를 2회 참석하여 연구 방법론을 익혔다. 연구의 진행 과정에서 질적 연구 경험이 풍부한 박사 2인으로부터 연구계획서를 작성하는 초기 단계, 자료 수집, 분석, 글쓰기 등 연구의 전 과정에 이르기까지 지속적인 검토와 조언을 구해 일관성을 높였다. 넷째, 중립성 확보를 위해 현상학적 환원(Phenomenological reduction)의 태도를 유지하려 노력하였다. 이를 위해 연구자는 연구 전 과정에서 '판단중지' 및 '괄호치기(Bracketing)'로 가정과 선이해가 개입되지 않도록 유의하였다. 또한 분석과정에서는 연구자의 주관적 판단으로 결과가 영향받지 않도록 질적 연구 전문가로부터 주기적인 검토를 받아가며 진행하였다.

III. 연구 결과

1. 생애과정에서 자살 시도가 있었던 중년여성의 극복 경험에 관한 현상학적 고찰

본 연구에서는 Giorgi의 분석과정에 따라 의미 단위를 구분하고 학술적 용어로 전환하여 생애과정에서 자살을 시도했던 중년여성의 극복 경험의 본질에 대한 구성요소를 [표 1]과 같이 7개의 주요구성요소와 22개의 하위구성요소로 도출하였다. 이들 경험의 본질은 '벼랑 끝에서 죽음을 선택함', '삶과 죽음의 경계에 섬', '허상에서 깨어나 삶이 명료해짐', '다시 삶을 향해 나아감', '과거의 삶을 재평가하고 새로운 가능성을 발견함', '지금 여기에서 삶의 생생함을 경험함', '영적 성장과 함께 성찰이 깊어짐'으로 나타났다. 이러한 구성요소를 근거로 시간적 맥락에 따라 경험의 의미로 기술하였고 차이와 유사성을 분석, 통합하여 일반적 구조적 진술로 기술하였다.

표 3. 생애과정에서 자살을 시도했던 중년여성의 극복 경험 구성요소

주요 구성요소	하위 구성요소
벼랑 끝에서 죽음을 선택함	· 생채기 났던 나의 삶 · 암울했던 청소년기 · 고통에서 벗어나고자 극단적 선택을 함
삶과 죽음의 경계에 섬	· 마지막에서 다시 잡은 생명 · 삶을 던진 후 겪은 체험 · 물이치는 깊은 후회 · 그래도 계속되는 자살 유혹
허상에서 깨어나 삶이 명료해짐	· 바닥을 치고서야 깨달음 · 삶과 죽음이 내 결정이 아님을 알 · 죽음이 삶의 에너지로 전환 됨
다시 삶을 향해 나아감	· 삶의 주체로서 의지를 실천해가는 에너지가 높아짐 · 자기 치유를 위한 시도를 함 · 지속적인 자기성찰을 통해 삶을 바라보는 눈이 달라짐
과거의 삶을 재평가하고 새로운 가능성을 발견함	· 미숙하고 어리석었던 과거의 나를 수용함 · 나의 잠재력을 발견함 · 삶의 유한성을 알며 현재에 집중함
지금 여기에서 삶의 생생함을 경험함	· 두려움과 불안이 낮아져 감정에 매이지 않음 · 삶의 의미와 숭고함을 느낌 · 현재 삶에 대한 충만감이 높아짐
영적 성장과 함께 성찰이 깊어짐	· 섭리에 순응하면서 지혜가 열림 · 영적 관심이 높아지고 타인을 위한 마음이 일어남 · 죽음에 대한 철학적 성찰이 깊어짐

가. 벼랑 끝에서 죽음을 선택함

참여자 대부분은 성장 과정에서 다양한 고통스러운 상처를 경험하였다. 그들은 관계 상실, 아버지의 외도와

폭력, 욕구의 좌절 등으로 심연을 깊게 굽힌 채 청년기를 맞이하였다. 참여자들은 성장하면서 형성된 두려움과 불안, 우울, 수치심, 패배감, 열등감이 살아가는 데 걸림돌이 되었으며, 대인관계 및 사회생활에서 좌절감과 실패감을 느끼게 하는 동기가 되기도 하였다. 그들은 문제 해결에 미숙했으며, 충동적이었고, 우울과 불행감으로 지쳐 있었다. 결국, 절망과 고통에서 벗어나기 위해 자살이라는 극단적 선택을 하게 되었다.

1) 생채기 났던 나의 삶

아마 어릴 적 아버지 문제가 있었던 거 같아요. 아버지가 서모를 두면서 집을 오면 맨날 엄마한테 폭력을 행사하니까, 맨날 엄마를 때리니까 그게 불안한거야. (중략) 그냥 늘 어릴 때 엄마의 방에 깔려있는 피만 보고 살았는 거예요. 학교에 갔다 오면 그 어린 나이에 내가 그 피 냄새를 맡아가면서 엄마를 돌보고 피를 닦고. <사례 2>

2) 암울했던 청소년기

그때 저는 대학을 가지 못했어요. 상고를 나왔고 그냥 막연하게 취업을 했는데 재미가 없었어요. 왜 사는지도 모르겠고 열패감, 열등감 그런 게 되게 심했어요. (중략) 어려서부터 있었던 결코 채워지지 않는 부족함, 결핍, 내 욕망의 좌절, 가족과 나에 대한 창피함이 자신감을 주지 못했다고 생각해요. 내내 지루하고 무의미하고 불행했고 죽어있던 시간이었어요. <사례 5>

3) 고통에서 벗어나고자 극단적 선택을 함

자살 시도라는 극단적 선택을 하기까지 많은 고민과 괴로움의 시간들, 죽음 방식을 선택하고, 천을 준비하고, 의자를 준비하고 그 마음의 준비, 갈등들. (중략) 저 같은 경우는 희망이 없다고. 고통스럽고 오죽했으면 죽고싶다는 생각을 했겠어요. 이 고통에서 벗어나고 싶은 거 그거였죠. <사례 3>

나. 삶과 죽음의 경계에 섬

온몸과 마음으로 사는 것을 거부하고 삶을 끝내려 죽음에 다가갔지만, 참여자들은 죽음의 문턱에서 살아남았다. 의식이 희미해진 상태에서 스스로 살아남거나 누군가의 도움으로 구해졌다. 살고자 무의식적으로 택시를 잡고, 밤새 토약질을 하는 자신을 보면서 생존에 대

한 본능을 확인하였고, 또는 살아남음에 대해 좌절하기도 했다. 살아남은 후 일부 참여자는 환기가 되는 경험을 하기도 하였고, 일부는 자살 시도를 알게 된 가족들에게 상처를 주었다는 생각으로 후회하기도 했다. 그렇게 끔찍한 죽음을 경험하고 돌아왔음에도 가끔 자살의 유혹에 흔들렸고 일부 참여자는 반복자살을 시도하기도 하였다.

1) 마지막에서 다시 잡은 생명

어떻게 실려 갔는지 모르고. 처음에는 다른 병원으로 갔었는데 근데 여기서는 너무 심하게 다쳐서 안 된다고 큰 병원으로 가라고 했었는데 난 깨어나지를 못했더니깐. 이틀인가 만에 깨어났는데, <사례 2>

2) 삶을 던진 후 겪은 체험

특 떨어지는 순간 문득 '내가 왜 죽어야지?' 뭔가 억울한 감정이 들었던 것 같아요. 그 순간이 머리가 맑아지는 느낌이었다는 기억이 있어요. 뭔가 머리가 맑아지며.. <사례 3>

3) 몰아치는 깊은 후회

엄마한테 미안했어요. 엄마한테 복수하고 싶어서 하기는 했는데 엄마가 너무 고통스러워하는 거 보면서 미안했고, (중략) 동생의 눈물 자국으로 얼룩져 있는 일기장을 찾은 거예요. 누나가 죽으려고 했었다 눈물 자국이 막 번져있고.. (울먹거리며) 너무 미안한 거죠. <사례 4>

4) 그래도 계속되는 자살 유혹

20대 후반 30대 결혼생활을 유지하는 데 문제가 왔었죠. 남편이 아버지하고 같은 일(외도와 폭력)을 하더라고, 그 사람에게 두드렸어... 난 가정을 지키고 싶으니까 그러지 말라고. 난 아버지 경험이 있기 때문에 내가 엄마와 같이 똑같이 겪으면 내가 살지 못할 것 같으니까 여기서 멈춰달라고 하는데 멈춰주지를 않으니까 내가 또 어릴 때 했던 이상이 돌아오더라고요. 깊은 수렁에 쏙 빠져버리더라고. 그리고 나서 약을 먹고 손목을 긋고 목을 매고. <사례 2>

다. 허상에서 깨어나 삶이 명료해짐

참여자 대부분은 자살 시도가 일회성이든 반복적이든 자살 시도 경험 이후 삶의 전환점을 맞게 되었다. 자신의 전부라고 생각하여 매달렸던 집착과 고통이 자살

시도와 함께 던져졌고, 아무리 죽으려 해도 죽지 못하는 자신을 보면서 비로소 삶이 보이기 시작했다. 삶의 바닥을 치고서야 자신을 사랑하지 않았음을 이제까지 행복하지 못했음을 알게 되었다. 그것은 줄기차게 매달렸던 허상이 놓이면서 명료해지는 순간이었다. 참여자들은 온몸과 마음으로 삶을 거부했음에도 살아남은 것에서 삶과 죽음이 사람의 의지를 넘어서는 영역에 있음을 깨닫게 되었다.

1) 바닥을 치고서야 깨달음

그런 생각이 들었어요. 이 세상에 태어나서 행복하지도 못했는데 내가 왜 죽어야 하지? 이때의 이 화두가 내 인생 전반에 영향을 준 것 같아요. (중략) 어렸을 때 내내 가족 문제로 힘들었는데 그 경험 이후 가족에 대해 기대를 하지 않게 되었고, 가족보다는 내 상황들에 대해서 집중하는 것 같아요. 아무튼. 지금까지와는 다른 삶의 태도, 방식을 선택하게 되는 전환의 순간임은 확실한 듯해요. (사례 3)

2) 삶과 죽음이 내 결정이 아님을 알

약을 먹었을 때 내가 얼마나 살고자 애썼는지 밤새 토약질을 하며 몸을 보호하려는 것을 보면서 이 생존본능이 어마어마하다는 것을 알았죠. 그 후에도 죽고 싶을 때마다 베란다에 섰었는데 그때도 뛰어 내리지 못했어요. 그런 나를 보면서 내가 가고 싶다고 가는 건 아니구나를 안 것 같아요. (사례 5)

3) 죽음이 삶의 에너지로 전환 됨

그리고 보니 그때의 그 수치심 그거로부터 나온 도구이기도 하네요 그 죽음. 내가 죽을 만큼 싫었던 거잖아요. 그러니까 그 수치심을 없애기 위해 얼마나 많이... 열등감을 씻기 위해서 추동하는 힘이 이 죽음의 경험인 거 같아요. 열등감에서 나오려고 하는 힘을 얻은 거 같아요. (사례 4)

라. 다시 삶을 향해 나아감

자살 시도 후 현실의 변화는 없었지만, 참여자들의 내면에서는 판이 새롭게 펼쳐지고 있었다. 매번 죽고자 했던 마음이 '살아보자'로 전환되었고, 가족과 분리되는 경험을 통해 자신의 삶에 집중하고자 하였다. 또한 참여자들은 살고자 하는 의지를 실천하기 위해 정신과를

찾고, 매체를 통해 도움 되는 말을 익히며 사회적 관계 속에서 치유하는 방법을 찾아갔다. 그러한 과정은 자신을 삶을 돌아보고 성찰하는 기회가 되었고 자신과 세상에 대한 관점 변화로 나타났다.

1) 삶의 주체로서 의지를 실천해가는 에너지가 높아짐

부모라는 존재에 의존하고 그 영향으로 나의 행복을 만들어 갈 수 있다고 생각했는데, 그것을 내 스스로 만들어 보겠다는 의지 같기도 하고. (중략) 대학교를 가지 못했는데 공부도 하고 싶었고 무용도 하고 싶었고 방송통신대를 가고 무용수가 되려고 여기저기서 활동도 하고 그래서 무용수가 되어서 해외공연도 다녀보고 그런 게 도움이 되었다고 생각해요. 주변 환경보다, 가족이나 관계보다 나 자신에 집중하게 된 것 같아요. 그래서 악착같이 목표를 위해 노력을 했겠죠. (사례 3)

2) 자기 치유를 위한 시도를 함

아이 걸음마 하듯이 했어요. 웃는 거, 사물 보면서 감탄하는 거, 이런 거를 내 감정을 불러일으키자 그런 노력을 했어요. 그러다 우연히 라디오에서 들었어요. 솔론몬 이야기라고 '이것 또한 지나가리라' 그 말을 라디오에서 듣는 순간 그 자리에서 너무 많이 울었어요. 마니산에 가서 한 계단 한 계단 올라가면서 이것 또한 지나가리라 이것 또한 지나가겠지. 정말 무거운 마음을 다 안고 올라가면 힘든 것도 있고 올라가니까 기분도 좋고 혼자 치유방법을 터득한 거예요. (사례 2)

3) 지속적인 자기성찰을 통해 삶을 바라보는 눈이 달라짐

여성주의도 있었고 저소득층 아이들하고 프로그램도 하고 있었고 뭔가 사회적 약자 및 소수자들과의 연결도 있었고 낮은 자리에서 할 수 있는 청소도구가 아주 많은 상태라는 걸 알았어요. 그런 나를 좋아하기도 했지만 낮은 자존감을 보상받는 수준이었지 내가 얼마나 사랑이 많은 존재라는 걸 알고 너무 깜짝 놀랐죠. 그래서 나는 자연스럽지 않은 죽음에 대해서 탁 놔 지는 어떤 순간이 있었던 거 같아요. (사례 4)

마. 과거의 삶을 재평가하고 새로운 가능성을 발견함

참여자들은 삶의 유한성을 인식하는 중년기가 되자 그들은 살아온 삶의 과정을 되돌아보며 자신의 삶을 객관적으로 평가할 수 있게 되었다. 과거 절망과 고통으로 자살 시도까지 했던 자신의 미숙함을 이해하며 수용하였다. 자살을 시도했던 경험에서 자신의 잠재적 가능성을 발견하였고, 참여자들은 나이 들과 신체 변화를 느끼며 삶의 유한성을 인식하였다. 이제 잘 늙고 잘 죽는 것에 관심을 두며 생의 아름다운 마무리를 위해 몸과 마음을 닦으려 하였다.

1) 미숙하고 어리석었던 과거의 나를 수용함

부연 안개 같았을 것 같다. 현실이... 막막하고, 외롭고, 쓸쓸하고, 무엇을 어찌해야 할지 모르겠고. 그래서 그랬겠구나 이제는 이해가 되죠. 그런 나에 대해서 싫다 이런 생각을 가진 것도 아니고, (중략) 그때 내 속마음을 터놓고 얘기할 사람이 있었다면 그런 행동(자살 시도)을 하지 않았을 듯해요. <사례 3>

2) 나의 잠재력을 발견함

자살을 시도한다는 건 어쨌든 가장 무섭고 두려운 선택을 하려 했던 거 같아요. 매번 남 탓만 하며 수동적이었던 내가 사람들이 가장 무서워하는 죽음을 감히 선택하려 했다는 거, 달리 보면 그만큼 잠재적 힘이 많았던 아이였던 거죠. 그런 잠재력을 가진 사람이라는 것도 알게 된 거 그런 게 의미가 아니었을까. <사례 5>

3) 삶의 유한성을 알며 현재에 집중함

어떻게 죽을 것인가, 내가 먹는 것도 조절하고 뭐 죽을 때 아무튼 최대한 추하게 죽지 않으려고 노력을 하는 거지. 예쁘게 죽고 싶은 거죠. 누구나 다 소망하듯이 그래서 건강관리도 하고 (중략) 요즘 말하는 소확행. 그렇게 뭐에 막... 뭔가 더 추구하고 그런 거보다는 자유롭게 만족하는. <사례 1>

바. 지금 여기에서 삶의 생생함을 경험함

중년기를 살아가고 있는 참여자들은 죽음까지 몰고 갔던 고통에서 자유롭게 되었고, 끈질기게 괴롭혔던 미움, 원망, 미련, 불안, 우울 등의 정서가 놓이면서 평안을 찾았다. 아이를 키우는 일상, 계절의 변화, 늙어가는

자신의 모습과 거기서 느끼는 감정, 그냥 살고 살아내는 것에서 삶의 생생함을 경험하고 있었다. 현재의 삶은 생명을 내려놓을 만큼 최선을 다한 결과물이었기 때문에 소중했으며 살아있는 자체가 감사했기 때문에 소소한 것에서의 행복을 크게 경험하고 있었다.

1) 두려움과 불안이 낮아져 감정에 매이지 않음

난 잘 살지 못할 거라는 확신이 지배했을 때니까... 그 패배감, 두려움 때문에 자신이 없었어요. 두려움에 도전해보는 것, (중략) 아~ 뭔지 모르지만 두려움이 사라진 것 같아요. 그러네요. 산다는 것에 대한 두려움, 그게 사라졌네요. <사례 5>

2) 삶의 의미와 숭고함을 느낌

아이가 어른이 된 모습, 예민했던 상황들이 유연하게 넘길 수 있는 여유가 있을 때, 특히 신체적으로 아플 때 살기 위해 죽 한 그릇 먹으면 살았네 휴~하는 것도 삶이 생생해지는 순간이고, 나이 들, 건강이나 외모 변화로 인한 감정들... 다 생생하게 느껴질 때가 많아요. 살아있음에 감사한 거죠. <사례 1>

3) 현재 삶에 대한 충만감이 높아짐

삶 자체가 좋아요. 일하는 것도 너무 행복하고, 고된 것도 감사한 거죠. 만족감이 높아요. <사례 2>

사. 영적 성장과 함께 성찰이 깊어짐

역경을 이겨내고 성장한 참여자들은 영적인 측면에 관심을 두기 시작했다. 자살 시도 경험을 통해 자신을 넘어서는 영역이 있음을 알았고 그 알아버림으로 더는 자신을 함부로 할 수 없게 되었다. 생명이 내 것이 아니라 무언가와 연결되어 있음을, 자신이 우주의 흐름 내 존재라는 것을 깨닫게 되면서 섭리에 순응하고자 했으며 기꺼이 나누고 배려하는 헌신의 마음이 저절로 일어났다. 홀로 번뇌의 매듭을 풀어 온 그들의 삶은 이제 자유롭고 가벼웠으며 삶이 가벼워진 만큼 죽음에 대해서도 그러하였다. 생에 연연하지는 않지만, 자연적 죽음을 소망하였고 삶의 완성으로서의 죽음을 준비하고자 했다.

1) 섭리에 순응하면서 지혜가 열림

물이 자연스럽게 흘러가듯 내게 일어난 일은 좋은 것도 나쁜 것도 없이 일어날 만하기에 일어났고 온전하게 그 경험 속에서 살아가는 것이 맞다! 내게 주어진 삶인데 아무리 힘든 일이 있어도 자살로 끝 맺고 싶지 않고 용기 내어 살다가 자연사하고 싶어요. 그것이 내 생명에 대한 존중이랄까? (사례 1)

2) 영적 관심이 높아지고 타인을 위한 마음이 일어나

고인을 만지고 뒤고 나도 모르게 언제부터인가 모르게 자꾸 하게 되는 거예요. 도와드릴게요 도와드릴게요 마음이 우러나서 그냥 가요, 내가 그 사람을 위해서 고인을 위해서도 웃기는 말이고, 고인이나 가족들을 위해서 내가 힘이 된다는 거 그게 어떤 일보다도 최고라고 봐요. (사례 2)

3) 죽음에 대한 철학적 성찰이 깊어짐

삶의 완성으로서의 죽음, 소화 기능이 다 하고 심장이 머뭇거리고 관절이 내 맘대로 되지 않을 때 의학기술을 빌려 생명을 연장하지 않고 참선하듯 가고 싶은 소망이 있죠. 저는 내 사체를 태웠을 때 도자기에 보관하고 싶지 않거든요. 그냥 땅에 뿌려서 그 재를 벌레나 미생물들이 먹었으면 좋겠어요. 그러면 나는 누군가의 생명으로 연결되고 결국 우주 안에서 영원한 존재가 되는 거라고 생각해요. 그게 불멸이고 우주 내 존재이겠죠. 결국 죽음은 없다! (사례 5)

2. 상황적 구조 진술

의미 있는 진술 분석을 통해 규명한 7개의 주요구성요소를 통합하여 연구 참여자의 관점에서 파악된 경험의 의미로서 상황적 구조적 기술을 사례별로 정리하였다.

사례1은 유년기에 두 차례의 연속적인 관계 상실(아버지, 할머니)을 경험하였다. 슬픔으로 계속 울기만 하는 막내딸을 가족들은 외면하거나 때려서 울음을 그치게 했고, 애착 대상의 상실이 '끔찍함'으로 각인되었다. 이러한 경험은 청년기 연인이 다른 여성에게 떠나자 자살 시도를 하는 요인이 되었다. 수면제 100알과 포도주 한 병을 먹고 정신이 혼미한 상태에서 스스로 택시를 잡아타고 병원에 입원하였다. 살고자 하는 본능을 보며

살고 죽는 것이 자신의 결정이 아님을 알게 되었다. 입원 후 떠났던 연인이 병원에 찾아왔으나 죽도록 매달렸던 마음이 일시에 놓이며 흥차처럼 샤 해지는 시원함을 경험하였다. 이 경험은 이후 삶에서 관계에 대한 집착과 미련에서 자유롭게 했으며, 남편과의 이혼도 힘들었지만 비교적 쉽게 놓을 수 있는 요인이 되었다. 또한 온몸과 마음을 다 바친 '내려놓음'의 경험은 소유와 물욕에 대해 애씀도 집착이라는 것을 성찰하게 했으며 현재 삶에서 소소한 행복을 충분히 느끼는 조건이 되었다. 삶에 대한 집착은 없으나 주어진 만큼 살고자 했으며 먹는 것과 건강을 챙기며 미련 없이 떠나기 위한 죽음을 준비하고자 했다.

사례2는 아버지의 외도와 폭력을 경험하였다. 아버지의 폭력으로 피투성이 된 어머니를 돌보며 동일시하였고, 우울과 무기력을 경험하며 성장하였다. 실오라기 하나 잡을 힘이 없다고 느꼈을 때 술을 마시고 투신하였다. 살아남은 후 의식이 희미한 상태에서 의료진의 성추행을 경험하였다. 살아남음이 끔찍했으나 언니들의 도움으로 간신히 회복되었다. 그런대로 살아가던 일상이 다시 무너지게 된 것은 결혼 이후였다. 남편의 외도와 폭력이 있었고 어머니의 삶을 반복하고 싶지 않아 목을 매고 약을 먹고 손목을 그으며 처절하게 매달렸다. 끝내 죽지 못하는 자신을 발견한 순간, 그동안 보이지 않던 딸아이와 삶이 보이기 시작했다. 수렁에서 벗어나기 위해 도움 되는 말을 찾으며 산을 오르고 감각을 깨우며 순간순간 변하는 계절을 느끼려 했다. 치유를 위한 노력으로 나이 40세가 넘어서야 과거의 삶과 결별할 수 있었다. 우연한 기회에 장례 관련 일을 하게 되었는데, 고인을 위한 마음이 저절로 일어났으며 고인과 그 가족들에게 필요한 존재가 되는 자신을 발견하며 삶에 대한 자신감을 회복하였다. 과거 비위가 약하여 상갓집에 다녀오면 일주일을 밥을 먹지 못했는데, 아무렇지 않게 고인을 도울 수 있었던 것은 자신이 죽음에 가까이 다가가 본 경험이 있었기 때문에 가능했다. 사랑했던 사람을 보내는 사람들을 가까이 접하며 자신이 혼자가 아니라 연결된 존재라는 것을 깨닫게 되었으며 그래서 겸손하게 잘 살아야 함을 새기려 하였다. 또한 내일이 없는 고인들을 만나며 내일이 있는 삶을 계속 살아갈 수 있는 자신이 감사하고, 고된 것조차 감사하

는 하루하루를 살아가고 있었다.

사례3은 아버지가 행하는 폭력을 어려서부터 보아왔다. 폭력 앞에서 무력한 어머니와 별벌 떠는 동생들을 보며 아버지로부터 엄마와 동생들을 지켜야 한다는 생각을 갖게 되었다. 사춘기가 되면서 아버지의 폭력에 맞서기 시작했고, 장녀에 대한 아버지의 폭행은 저항만큼이나 심해졌다. 비가 오던 날 아버지가 빗속에 교과서를 버리고 칼을 들고 위협했을 때, 아버지를 변화시킬 수 있다는 희망이 완전히 사라졌고 기저귀 천을 들고 목매를 시도하였다. 천이 풀리며 바닥에 툭 떨어지는 순간, 정신이 번쩍 들었고, 태어나서 한 번도 행복하지 못한 자신을 발견하였다. 이후 가족보다는 자신의 상황에 집중하며 자신의 발전과 성장을 위해 치열함으로 무장하였다. 긴 식빵 한 봉지를 얇은 자리에서 다 먹을 정도의 우울을 자각하며 그런 자신을 통제하려 노력하였다. 열등감을 버리기 위해 능력을 키우려 했고 그러기 위해 공부를 하고 꿈을 실현해 갔다. 스스로를 지키며 악착같이 살아온 자신이 기특했으며, 아이를 키워내는 일상과 살아내는 것 자체에서 삶의 숭고함과 의미를 경험하였다. 자살 시도가 성공했다면 경험하지 못했을 지금이 그래서 더 소중하였고 여전히 살아가고 있고 삶의 과정에 있는 이 자체가 감사함이었다.

사례4는 아버지의 폭력, 그에 대항하는 어머니, 그리고 부모의 학대를 경험하였다. 엄마 아빠가 피 튀기며 싸우던 7살 때부터 자살을 소망했는데 자식의 죽음을 본 부모가 자신들의 행동을 후회하게 하고 싶었기 때문이다. 지속적인 가족의 학대, 나이 많은 연인의 그루밍 강간과 배신, 대학 실패, 경제적 어려움, 어린 나이에 직장에서 받은 성차별과 성희롱을 경험하면서 절망감이 계속되었다. 20살의 모든 불행과 고통, 부끄러움이 동시에 일어나며 살 자격이 없다고 생각되어 자살을 시도하였다. 자살 시도를 알게 된 가족들에 대한 미안함으로 깊은 후회를 했으면서도 자살 충동은 계속 있었고 이후 자살 시도가 2회 더 있었다. 사회적 약자와 소수자들을 위한 일을 하면서 치유의 길을 걷게 되었지만 자신이 얼마나 사랑이 많은 존재인지 알지 못했었다. 영적 영역에 관심을 두게 되면서 자신이 별 받는 게 아니라 업을 청소하러 온 책임감 있는 존재라는 것을 깨닫는 순간, 자살 생각에서 완전히 벗어났다. 죽음의 힘

을 빌어 수치심과 열등감에서 빠져나오려 했음을 자각했으며 그런 만큼 삶의 성취도 충분히 이루어냈다. 이제는 물(物)의 존재로서의 죽음이 없다고 생각하기 때문에 삶과 죽음의 영역을 초월하여 영적으로 깨어있는 삶을 살아가고자 하였다.

사례 5는 욕구가 높은 아이였으나 아버지의 무능력으로 가난했기 때문에 욕구를 뒷받침할 수 없었다. 도박과 음주, 돈 문제로 부모는 싸움이 잦았고 더구나 독자인 오빠로 인해 자신의 욕망은 매번 좌절당했다. 가난으로 대학을 가지 못하자 열등감과 패배감, 영원히 잘 살지 못할 거라는 믿음으로 음독 자살을 시도하였다. 자살 시도 후 밤새 토악질을 하는 자신을 보며 죽음에 저항하는 생존본능을 확인하였다. 수면제의 영향으로 3일 동안 잠을 자며 알고 지냈던 모든 사람이 스치듯 지나가는 꿈을 꾸었는데 깨고 낮을 때 그동안의 불행한 삶이 일단락되는 것을 경험하였다. 자살 시도경험은 늘 '죽어야지'가 '살아 볼까' 로의 전환점이 되었고, 살고 죽는 게 맘대로 되지 않는다면 하고 싶은 것을 해보자는 용기가 되었다. 힘든 고비마다 올라오는 자살의 유혹을 통제하려 노력하였고 미숙하고 어리석었던 자신의 행동을 수용하게 되었을 때 더는 자살을 생각하지 않게 되었다. 중년기에 이른 현재 감히 죽음에 도전해 본 용기에서 자신의 잠재력을 발견하였고, 산을 가까이 접하며 자연과 우주 앞에서 겸손해야 함을 깨닫게 되었다. 더 채울 것이 없다고 생각하는 지금은 가진 재능 안에서 나누며, 삶을 아름답게 마무리하고자 했다.

3. 일반적 구조 진술

영역별로 나누어 7개의 주요구성요소와 22개의 하위구성요소를 도출된 연구 결과 가지고 참여자들의 개인적 경험 중에서 공통적이고 핵심적 요소들을 추출하여 일반화한 후, 이 요소들의 상호 관계를 전체 맥락에서 구조화하여 참여자 경험의 일반적 구조를 드러내고자 하였다. 일반적 구조는 경험의 구성요소 간의 관계를 의미하므로 참여자들의 자살 시도 및 이후 극복 과정의 구조를 구성요소들을 중심으로 설명해보고자 한다.

연구 참여자의 공통점은 성장 과정에서 다양한 고통스러운 상처를 경험했다는 것이다. 그들은 가부장제 아래에서 아버지 권력이 행하는 폭력을 경험하거나 가난

했고, '계집아이'의 욕구에 귀 기울이지 않는 가족으로 인해 깊게 굼힌 내면의 상처를 안고 청소년기를 맞이하였다. 그로 인해 20대를 전후한 청년기의 삶은 고통이었고, 내일에 대한 희망이 없는 절망이었다. 자아정체성이 형성되지 않았던 그들이 삶의 문제를 해결하기에는 미숙했고, 충동적이었으며, 우울과 불행감으로 지쳐 있었다. 결국, 고통과 절망에서 벗어나려 자살이라는 극단적 선택을 하게 되었다.

자신의 전부를 걸어 사는 것을 거부하고 죽음에 다가갔지만, 참여자들은 죽음 직전에서 누군가의 도움으로 혹은 혼자서 무의식적으로 살아남았다. 대부분 자살 시도 당시에는 의식이 없거나 또렷하지 않았지만, 죽음을 맞닥뜨린 경험에 대해서는 정확하게 기술하였다. 살아남은 후 일부 참여자들은 그동안 괴롭혔던 고통이 일시에 놓아 지면서, 맑아지고 시원해지는 신기함을 경험하였다. 그렇다고 자살 생각이 완전히 사라진 것은 아니었지만 죽으려는 의지는 이전과 비교하여 현저하게 감소하였다. 하지만 일부 참여자는 자살 시도를 알게 된 가족들에게 상처를 주었다는 생각으로 괴로웠고, 자살 시도로 신체가 망가진 것을 후회하면서도 반복자살을 시도하기도 하였다.

자살 시도가 일회성이든 반복적이든 참여자 대부분은 자살 시도경험 이후 삶의 전환점을 맞았다고 보고하였다. 온몸과 마음으로 매달렸던 연인과 남편에 대한 갈구, 가족의 무게, 수치심과 열등감, 불행 등으로 고통스럽던 삶이 자살 시도와 함께 던져졌다. 그것은 즐기차게 매달렸던 허상이 놓아 지면서 명료해지는 순간이었다. 그들은 삶의 바닥을 치고서야 자신을 소중히 여기지 않았음을 알게 되었고 행복해 보지 못했음을 알게 되었다. 또한 참여자들은 죽음이 의지대로 되지 않는다는 것을 알게 되면서 삶과 죽음이 사람의 의지를 넘어서는 영역에 있음을 깨닫게 되었다. 그들은 죽음을 마주하고서야 주어진 상황에서 존재해야만 하는 실존을 보게 된 것이다.

그렇다고 삶이 급변하는 것은 아니었지만, 참여자들의 내면에서는 큰 변화가 일어나고 있었다. 매번 죽고자 했던 마음이 살고자 하는 의지로 바뀌자 자기 자신과 자신의 삶이 구체적으로 보이기 시작했다. 가족의 굴레로 고통받았던 참여자들은 자살 시도 후 가족과 분

리되는 경험을 하였고 자신의 삶에 집중하고자 했다. 그러기 위해 스스로 치유하는 방법을 찾았고 사회적 관계 속에서 회복을 위한 노력을 계속하였다. 그러한 과정에서 자신의 삶을 성찰하는 시간이 계속 있었고 자신과 세상에 대한 관점의 변화로 나타났다. 삶의 주체로 살아갈 준비가 되었던 참여자들은 조금씩 자신을 사랑하게 되었으며, 자신을 소중히 여기게 된 만큼 타인에 대한 이해의 마음도 깊어졌다.

중년기가 된 참여자들은 과거 자살 시도까지 해야만 했던 상황을 깊이 이해하며 어리석고 미숙했던 어린 자신을 수용하였다. 고통에 저항했던 행동에서 자신의 잠재력과 가능성을 발견하였고 그런 자신에 대한 자긍심이 있었다. 그들은 살아온 날보다 살아갈 날이 적게 남았다는 사실을 받아들이며 잘 늙고 잘 죽는 것에 관심을 두고 매 순간 최선을 다하는 삶을 살고자 했다.

이제 그들은 죽음까지 몰고 갔던 고통에서 자유롭게 되었고, 끈질기게 괴롭혔던 미움, 원망, 미련, 불안, 우울 등의 정서가 놓이면서 평안을 찾았다. 자연스럽게 흘러가는 일상의 소소함에서 삶의 아름다움을 보았고, 나이 들어가는 자신의 모습과 마음의 흐름을 관찰하며 삶의 희로애락을 생생하게 경험하였다. 억압했던 굴레에 저항하며 홀로 긴 터널을 빠져나온 자신을 대견하게 여기는 참여자들은 삶에 대한 만족이 높았으며 소소한 것에서의 행복을 크게 경험하고 있었다.

참여자들은 자살 시도경험을 통해 태어나고 죽는 것이 자신의 결정이 아님을 알게 되었다. 그 알아버림으로 더는 자신을 함부로 할 수 없었고 흐름과 섭리에 맡기는 지혜를 얻게 되었다. 영적 관심은 타자와의 연결감을 알게 하였고 기꺼이 나누고 헌신하는 마음이 일어났다. 자살 시도 이후 강한 삶의 의지를 보이며 살아온 참여자들은 죽음에 대해서도 열린 마음을 갖게 되었는데, 죽음조차도 삶의 과정으로 여기며 삶의 완성으로서의 죽음을 준비하고자 했다. 생애 연연하지는 않지만, 자연적 죽음을 소망하였고 잘 죽기 위해 현재에서 최선을 다하고자 했다.

IV. 논 의

본 연구는 생애과정에서 자살을 시도했던 중년여성

의 경험의 의미와 본질을 이해하기 위한 목적으로 시행되었다. 연구 결과 참여자들은 고통에서 벗어나고자 자살을 선택하였고, 자살 시도 과정에서의 깨달음, 삶을 향한 의지와 노력, 자신에 대한 수용과 재평가, 현재에서 삶의 생생함을 경험하며 영적 성장과 함께 죽음에 관한 성찰의 깊어짐이 나타났다. 이러한 결과는 자살 시도의 요인과 과정, 극복 단계, 현재의 적응 수준을 중심으로 제시된 것이기 때문에 논의에서도 이 단계에 따라 핵심 주제들을 살펴보고, 개인이 실존론적 차원에서 부여하는 의미를 중심으로 자살 시도 경험의 의미와 본질을 논의하고자 한다.

첫째, 참여자들의 자살 시도는 성장 과정에서의 외상과 청소년기 좌절이 맞물리면서 이루어졌다는 점에서 선행연구와 비슷한 결과를 보였다. 참여자들이 성장한 환경은 가부장제 역사가 있는 아버지 중심의 가정이었다. 정옥분[26]은 집안의 의사결정권이 아버지에게 의해 좌우되기 때문에 아버지의 양육 태도가 아이의 사회성 발달에 영향을 미친다고 하였다. 아버지의 폭력과 경제적 무능력, 또는 아버지의 부재가 참여자들의 심리발달에 부정적 영향을 미쳤으며, 이들이 청소년이 되었을 때 부정적인 정서를 갖게 하는 요인이 되었다. 참여자들이 가졌던 자살의 동기는 현실 세계의 고통으로부터 회피하기 위함이었다. 대부분 여성이어서 겪어야 했던 사회적 역할 즉, 장녀로서 가지는 가족에 대한 책임감, 폭력피해자인 어머니와의 동일시, '계집아이'라 좌절당한 욕구, 성폭력 등을 경험하면서 참여자들은 자신에 대한 부정적 인식을 키웠고, 그런 이유로 청소년이 되었을 때 미래가 절망적이었으며, 살아가는 자체가 우울하고 불안하고 고통스러웠다. 어리고 미숙했던 그들이 고통에서 벗어나는 유일한 방법은 자살이었다. 가정 내 부정적 경험이 청소년들에게 부정적인 심리 정서적 상태를 유발하여 다양한 대처방안을 모색하는 능력이 부족한 청소년들에게 극단적인 선택을 시도하게 할 수 있고[29], 부정적으로 인식된 자신과 부정적인 감정으로 부터 탈출하려는 수단으로 자살과 같은 극단적이고 자기 파괴적인 선택을 할 수 있다[30].

그러나 청소년의 문제 행동 경험은 항상 부정적인 경험으로 끝나는 것이 아니라 오히려 긍정적인 적응을 위한 계기를 마련하기도 한다[31][32]. 참여자 대부분은

비록 자살이라는 극단적 방법을 통해서이지만 자신을 가둔 환경적 굴레에 저항해봄으로써 오히려 살아야 하는 동기를 발견하기도 하였다. 참여자들은 자살 시도 후 타자 중심의 삶에서 자신의 삶과 행복에 관심을 두게 되었고, 하고 싶은 꿈을 찾을 수 있게 되었다. 자살이 현재의 고통에서 벗어나기 위한 유일한 선택이었지만, 자살 경험이 자신을 성장시켜 나가는 또 다른 경험이 되었다[21].

본 연구는 자살 관련 연구에서 남성보다 덜 다루었던 여성의 자살 시도에 주목하였다. 그동안 여성의 자살 관련 연구는 정신 병리적 문제에 국한하거나 생리적, 심리적, 사회적 문제 등에 대해 주로 개별적으로 접근하였다. 연구 결과, 자살 시도는 사회적, 심리적 또는 정신적 사건의 어느 한 문제라기보다는 아버지의 폭력, 부모의 불화, 학대, 소외, 좌절 경험으로 인한 어린 시절의 심리적 외상뿐만 아니라, 변하지 않는 암울한 환경, 연인의 배신, 대학 실패, 절망감, 경제적 어려움, 자신에 대한 부정적 신념, 사회적 성차별 또는 성폭력 등의 심리 사회적 스트레스로 자살 시도가 이루어졌음이 나타났다. 즉 자살이 즉각적으로 일어나지만, 충동이 아닌 긴 세월 속에 축적된 개인의 역사에서 비롯되었음을 알려준다[33]. 따라서 여성의 자살 관련 행동을 이해하기 위해서는 가부장제 아래에서 '딸'의 위치로 자라 온 여성의 역사적·사회적 환경을 고려한 다각적이고 통합적인 접근이 필요하고, 여성 자살 특성에 따른 자살 예방을 위한 맞춤형 개입 방안이 필요함을 알 수 있었다.

둘째, 자살 시도 후 극복과정에서는 정화감정, 개인의 의지와 노력, 실존적 자각이 외상 사건의 회복요인으로 나타났다. 누구든 자신의 목숨을 끊기로 했을 때는 충동적으로 자살을 선택했다더라도 자살을 실천하기까지의 전 과정과 죽음에 직면하는 순간까지는 모든 가능성 전부를 걸고 삶을 내려놓게 된다. 고통스러운 현실에서 벗어나고자 했던 강렬한 의지와 다르게 죽음에서 거절당한 참여자 일부는 줄기차게 매달렸던 감정들이 한 번에 놓이면서 정신이 맑아지거나 알 수 없는 후련함과 시원함을 경험하였다. 사례 5는 자살 시도 후 새로운 의미를 부여했는데, 알고 지냈던 모든 사람이 스치듯 지나가는 꿈에서 자신의 역사가 일단락 지어지며 다시 태어난 것 같은 기분이 들었고, 푸닥거리한 것처럼 깊

은 곳에서 후련함을 경험했다고 회상하였다. 이는 자살 시도 후 일시적으로 답답한 감정이 해소되고 마음이 편해졌다는 선행연구[21]와 같은 결과다. 남은 에너지 전부를 걸어 모든 것을 던지는 죽음 행위에서 참여자들은 오히려 카타르시스를 경험하고 새로운 출발점에 선 것이라 볼 수 있다. 이러한 행위는 비록 자살 생각이 완전히 사라지지는 않았지만, 항상 죽어야지가 살아야지로 바뀐 전환점이 된 것은 분명하다.

참여자들은 한결같이 자살이라는 방법을 통한 죽음을 소망했다. 참여자들에게 죽음은 자신을 고통스럽게 하는 자극으로부터 가장 자유로운 상태이며, 가장 고요한 상태로의 회귀였다. 그래서 그들은 현실 너머에 있는 '완전한 만족'의 상태로 돌아가기 위해 감히 '죽음'이라는 금지를 깨려 했다. 무엇이 있다는 것을 전제하는 금지는 항상 무엇이 있을 것이라는 환상을 갖게 하는데, 참여자들은 죽음의 금지 저편에 고통으로부터의 자유와 평안함이 있을 것이라는 환상을 가졌다. 그리고 용기 내어 강력한 금지를 깨고 죽음에 접근한 것이다. 산 것도 죽은 것도 아닌 경계를 다녀온 그들은 온전하게 '향유(jouissance)'[34]를 경험하였다. 잃어버린 대상에 도달하고자 하는 절대적 향유 의지를 라캉은 상징계가 설정한 쾌락 원리와 금지를 넘는 죽음 충동이라고 하였다[35]. 아무것도 걸리지 않는 죽음 충동은 참여자들에게 자신을 구속하고 속박하는 고통스러운 것과 맞서는 저항의 힘으로 작용하였다. 금지를 깨고 고통 속의 쾌락 즉, 향유를 경험한 '나'는 유일성이 확보되었다. 이제 상징계가 규정한 '만남' 역할을 하지 않아도 되었고, 남편이라는 '아버지의 이름'도 필요 없게 되었으며, 수치심과 열등감의 언어도 중요하지 않게 되었다. 또한, 죽음 저 너머에 '완전한 만족'이 있을 것이라는 환상도 더는 갖지 않게 되었다. 바닥을 치고서야 비로소 허상에 가려져 있던 삶이 명료하게 보이기 시작한 것이다. 이러한 태도를 분석심리학에서는 자살의 충동이나 유혹은 새로운 삶을 향한 동경이고, 시급한 영적 변화에 대한 인격 내부의 강력한 요구여서 병적인 자아를 죽음으로 재생하려는 시도로 보기도 하였다[36].

또한 참여자들은 삶과 죽음의 경계에 서 봄으로써 운명과 존재에 대해 자각하는 계기를 맞게 되었다. 자살 시도 후에 무의식적으로 병원을 찾고 살려고 밤새 토악

질을 하는 자신을 보며 죽고자 하는 의지와 상반되게 생존하려는 본능이 더 강함을 확인하였다. 투신 후에 약을 먹고 목을 매도 죽지 않는 자신을 보면서 삶과 죽음이 내 결정이 아니라는 것을 알게 되었다. 이는 죽으려 해도 죽지 못하는 자신들의 목숨은 창조한 신(神)의 권한으로 남겨 놓아야 함으로 인식했다는 박지영[37]의 노인자살 경험 연구와 유사하였다. 살고 죽는 것이 내 의지의 영역이 아님을 알게 되자 참여자들은 애써 죽지 않아도 된다는 것을 깨닫게 되었다. 삶에서 죽음을 인식한 사건은 삶에 더 집중하게 했으며 목적과 의미 있는 삶을 살게 하는 동력이 되었다. 이렇게 죽음에 대한 전적인 자각은 개인의 급진적인 변화를 촉진하게 한다 [38].

이렇게 삶의 주체로 살아남은 참여자들은 살고자 하는 의지를 적극적으로 실천해 나갔다. 또 자기 치유를 위한 노력과 지속적인 자기성찰을 통해 자신과 삶에 대한 태도가 긍정적으로 변화하는 성과도 얻었다. 이는 참여자들이 자살 시도라는 행위를 통해 외적 조건과 자신을 분리했고, 선택할 수 있는 자유의지를 갖게 되었기 때문이다. 인간의 자유는 어떤 조건을 피할 수 있는 자유가 아니라 그가 어떤 조건에 처해있든 그것에 대해 자신의 태도를 결정할 수 있는 자유다[39]. 참여자들의 현실적 조건은 달라지지 않았지만, 그 조건에 임하는 태도가 달라졌기 때문에 삶의 주체로서 살아가고자 하는 의지가 생성된 것이다. 자살 시도 경험이 살고자 하는 전환점이 된 것은 분명했지만, 삶의 재구조화는 자살 시도 경험 이후 삶으로의 복귀 과정에서 스스로 자신의 상처를 치유하고 성찰하며 삶을 향해 나아가기 위한 끝없는 노력으로 얻어졌음을 발견할 수 있었다. 외상을 성공적으로 극복하기 위해서는 새로운 삶의 의미를 찾기 위해 적극적인 노력을 기울여야 한다[19]는 연구 결과와 맥을 같이한다. 이렇게 성장과 완성을 향하여 나아가는 것을 Rogers[40]는 실현성향(Actualizing Tendency)이라고 했다.

한편, 자살 시도 후 누군가에 의해 발견되었고 자살 시도가 본의 아니게 공개된 사례 2와 사례 4는 자살 시도를 알게 된 가족에 대한 미안함으로 후회를 했음에도 반복자살 시도로 이어졌다. 선행연구에서는 자살 시도를 알게 된 가족이나 주위의 관심으로 회복하여 삶의

새로운 의미를 부여한다[14][16][21] 고 했으나, 사례 2와 4는 가족의 적극적인 돌봄을 받아 회복하고도 외적 조건이 나빠지면 자살 시도를 반복하였다. 사례2는 10여 년의 시간 동안 4회의 자살을 시도하다가 아무리 애써도 죽지 못하는 자신을 보게 된 순간, 자식이 보였고 삶이 눈에 들어왔다. 또 다른 참여자 사례 3은 목을 맨 줄이 풀리며 툭 떨어진 찰나에 '내가 왜 죽어야 하지?'라는 환기를 경험하자 누구의 도움을 받지 않고도 스스로 강한 삶의 의지를 찾았다. 참여자 모두 시간적 차이는 있지만, 이들이 고통의 늪에서 빠져나온 요인은 주변의 도움보다는 참여자 개인의 내적 힘이 작동했기 때문이다. 유기체 안에는 수준의 차이는 있지만, 고유의 잠재력을 적극적으로 실현하고자 하는 성장의 흐름이 내재 되어있으며, 인간 안에는 더 복잡하고 완전한 발달을 향하는 자연적인 성향이 있고, 이 때문에 인간은 자기 자신을 유지하고 강화하고 재생산하는 방향으로 나아가고자 한다[40].

셋째, 자살 시도를 극복한 참여자들의 현재 적응 수준은 수용과 의미부여, 삶의 충만감, 그리고 영적 추구로 나타났다. 중년기를 살아가고 있는 참여자들은 지난 상처에도 불구하고 여전히 아름답고 소중한 자신을 인정성 있게 받아들이고 있었다. 참여자들은 과거 자살을 시도하고 살아남는 과정에서, 무언가가 일어났고 자살 시도 이전과 다른 변화를 경험했지만 그게 무엇인지 정확하게 인지하지 못했다. 삶을 살아오는 과정과 성찰을 통해 경험이 소화되면서 그것이 자신에게 어떤 의미인지를 알게 된 것이다. 외상의 시점에서 성장에 이르기까지는 어느 정도의 시간이 필요하므로 중년기에 이르러야 자살 시도경험과 그동안의 삶의 과정을 재평가할 수 있었던 것으로 볼 수 있다. 중년기는 신체 변화로 인한 인생의 유한성에 직면하여 자신을 성찰하는 시기이기도 하며[41], 가치관의 변화가 일어나고 지혜와 현명함이 신체적 격렬함을 대신하며, 사회적, 종교적, 문화적, 철학적 상징으로 승화된다[24]. 그러므로 참여자들이 중년기에 이르러야 자살 시도경험의 의미가 충분히 구현된 것이라 볼 수 있다.

중년기에 있는 참여자들은 자살을 시도할 수밖에 없었던 어린 자신을 깊이 이해하였고 어린 것의 고생과 애씀에 대해 위로하며 미숙했던 자신의 행위를 수용하

였다. 수용은 자신에 대한 확신을 촉진해 긍정적인 삶의 태도로 이어졌다. 이렇게 외상 사건에 대한 수용 대처 및 행동이 개인의 성장을 이끄는 데 중요한 요소가 된다[32]. 또한 그들은 강한 아버지와 맞섰던 어린 자신과 죽음의 금기를 깬 용기에서 내적 힘을 발견하며 자살 시도경험에 의미를 부여하였다. 의미 부여(meaning-making)는 삶 속에서 경험한 사건들을 새로운 관점에서 재구성하여 이해하는 능동적인 과정이다[42]. 이렇게 자살 시도라는 고통은 의미부여를 통해 재평가되었고 재평가는 변화와 성장을 촉진 시키는 역할을 하였다. 비록 경험이 고통스럽고 좌절감을 안겨 주더라도 결국 긍정적이고 건설적이며 유용한 안내자로 간주 될 수 있는 것은 경험 그 자체이며[43], 인간은 경험에서 의미를 찾고 이익을 찾도록 내재적으로 동기화되어 있다[44].

참여자들은 집착과 두려움에서 벗어나 자유로워졌다. 애플 때 먹는 죽 한 그릇, 계절이 변하는 사소한 것에서 감사한 마음이 절로 일어났으며, 살아있다는 것과 일상을 살아간다는 자체에서 삶의 의미와 숭고함을 경험하였다. 충분히 만족하기 때문에 더 욕심을 낼 것이 없고 현재를 있는 그대로 생생하게 경험하고 있었다. 사례 1은 일련의 경험을 스스로 외상 후 성장이라고 보고하였다. 외상 후 성장(posttraumatic growth)은 외상 사건 이전의 기능 수준으로서의 회복만을 의미하는 것이 아니라 그 당시의 적응 수준, 심리적 기능 수준, 또는 삶의 자각 수준을 넘어서는 성장을 의미한다[45]. 참여자들은 삶의 위기로 인한 혼란과 고통, 절망, 나아가 자살 시도까지 있었지만, 이를 잘 극복함으로써 이전보다 긍정적인 삶의 태도로 대인관계를 맺고 현재에 감사하며 충만감을 느꼈다. 이처럼 외상 후 성장이 잘 이루어질 경우 긍정적인 삶의 질에 영향을 미친다[46].

또한 자신의 경험과 인식의 범위를 벗어나는 존재에 대해 깨닫게 되자 섭리에 순응하게 되었다. 초월적 존재에 대한 인식은 자연적 죽음을 소망하게 했으며 타인과의 연결감을 느끼게 했고 주어진 삶의 온전한 경험 속에서 살아가고자 하는 이유가 되었다. 참여자들은 자신의 삶이 안정되고 충만해지자 타인에 대한 헌신의 마음이 저절로 일어나는 것을 느낄 수 있었다. 이는 사람들이 자신의 삶과 행위가 옳고 선하며 가치 있는 것이

라고 정당화할 수 있는 근거를 추기[47]하기 때문이었다. 영적인 추구를 통해서 성스러움을 접하게 되면 자기 가치감이 향상되고 다른 사람과의 관계가 더 원만해지며 초월적인 존재와의 연결감을 느끼게 된다[48].

영적 성장은 삶과 죽음에 대한 철학적 성찰도 깊어지게 하였다. 대개의 사람은 자기 죽음을 막연한 것으로 밀어내기 때문에 죽음은 나와 상관없는 사건이라고 생각한다. '모든 사람은 죽는다'라는 명제처럼 사람은 태어나는 순간부터 '죽음'과 같이 삶을 진행한다. 즉, 죽음을 아무리 밀어내도 죽음은 이미 우리 삶 속에 들어와 있다는 것이다. 참여자들은 죽음에 가까이 다가가 본 경험이 있었기에 대개의 사람과 다르게 죽음에 대해 더 지각하였고, 삶이 다 했을 때 잘 죽기 위해 현재를 잘 살고자 노력하고 있었다. 죽음은 사람을 존재의 한 상황에서 더 높은 상황을 옮길 수 있는 촉매로 작용하며, 죽음 사실의 부재와 죽음 생각의 부재는 삶에 대한 민감성을 무디게 한다[38]. 그러므로 '인간은 언젠가 죽을 수밖에 없다'라는 명백한 진리를 또렷하게 지각하며 산다는 것은 현재에서 최선을 다할 수 있는 동기가 될 수 있다. 참여자들은 오히려 삶 가까이 죽음을 당겨오므로 진정한 의미의 '사랑'과 '행복'을 경험하며 삶의 의미를 누리고 있었다.

본 연구는 자살 관련 선행연구가 주목하지 않았던, 자살 시도 경험이 개인에게 주는 의미에 관심을 두고 자살 시도와 이후 삶의 경험의 본질을 이해하고자 하였다. 분석결과 죽음을 직면한 경험은 삶의 본질을 맞닥뜨리는 경험이었고 이는 자신의 실존을 명확하게 보는 기회가 되었음을 알 수 있었다. 그렇게 주체로 태어난 참여자들은 자신이 조건의 희생물이 아니라, 자유롭게 선택하고 결정하는 의지를 가진 존재임을 자각하였다. 자신을 함부로 했던 것에 책임지는 과정(성찰과 수용)을 거치며 지속적으로 자기실현을 향해 나아가고 성장하며 성숙해 졌음을 발견할 수 있었다. 여전히 되어가고 있는(becoming) 존재, 자기완성과 성장에 관심을 두는 실현 경향성(Actualizing Tendency)을 가진 존재에 대한 이해를 다루었다는 점이 본 연구의 성과일 것이다.

이러한 연구 결과는 자살 시도 경험자가 그 경험에 대한 부정적 해석을 스스로 지양할 수 있도록 하는 데

에 도움이 될 것이다. 또한 심리상담이나 교육, 복지 분야 실무자가 자살 시도 외상이 있는 대상자를 만날 때 그들의 경험세계를 있는 그대로 이해하는 자료로 활용될 수 있다. 한편 자살시도자를 '고난으로부터 도피자 또는 낙오자'로 보거나 '재시도할 수 있는 우려자'로 받아들이는 일반적 인식을 개선해, 자살에 관한 생각을 쉽게 내어놓을 수 있는 사회적 조건을 만드는 데 기여할 수 있을 것이다.

V. 제언

본 연구는 위와 같은 성과에도 불구하고 제한점이 있어 다음과 같이 제언한다. 첫째, 연구 대상은 자살 시도 후 시간 경과가 있고 적응적으로 살아가는 중년여성으로 제한했기 때문에 외상 극복과정에서의 난관이 생생하게 포착되지 못한 아쉬움이 있었다. 삶의 의미 변화를 충분히 보기 위해서는 자살 시도부터 극복하고 성장하는 과정을 종단적으로 관찰하는 연구가 필요해 보인다. 둘째, 대상자 선정 방법이 주제와 관련된 정보를 제공할 수 있는 참여자를 의도적 표집으로 조사했기 때문에 5명의 참여대상은 대학 이상의 학력을 지니고 있고, 일부는 심리상담 관련 분야의 배경 지식을 갖추고 있었다. 학력과 직업의 영향으로 성찰 능력이 높을 수 있어 여성 자살 시도 경험자 전체를 대표할 수 없는 한계점이 있다. 이는 본 연구 대상자와 같이 내면적 성찰뿐만 아니라 외적 환경이나 주변인의 영향에 있는 대상자들의 사례를 함께 다루는 후속 연구의 필요성을 시사한다. 따라서 여성 자살시도자에 대한 더 깊은 이해를 위해서는 다양한 참여자를 대상으로 양적·질적 연구방법을 혼합적으로 사용하는 접근이 필요해 보인다.

* 본 연구는 김미숙(2019)의 서울불교대학원대학교 석사학위논문 '생애과정에서 자살을 시도했던 중년여성의 삶의 경험 연구'를 일부 발췌, 수정한 것임.

참고 문헌

- [1] 통계청, 사망원인통계, <http://www.kostat.go.kr/portal/korea> 검색, 2018
- [2] 이혜선, 육성필, 배진화, 안창일, “자살관련행동의 명명과 분류,” 한국심리학회지: 일반, 제27권, 제2호, pp.331-349, 2008.
- [3] P. W. O'Carroll, A. L. Berman, R. W. Maris, E. K. Moscicki, B. L. Tanney, and M. M. Silverman, “Beyond the Tower of Babel: a nomenclature for suicidology,” *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol.26, pp.237-252, 1996.
- [4] R. W. Maris, A. L. Berman, and M. M. Silverman, *Comprehensive textbook of suicidology*, New York: Guilford, 2000.
- [5] M. M. Silverman, Q. L. Berman, N. D. Sandal, W. O'Carroll, T. E. Joiner Jr, “Rebuilding the Tower of Babel: A Revised Nomenclature for the Study of Suicide and Suicide Behaviors. Part II. Suicide-Related Ideations, Communication, and Behaviors,” *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Vol.37, No.3, pp.264-277, 2007.
- [6] G. K. Brown, E. Jeglic, G. R. Henriques, and A. T. Beck, “Cognitive Therapy, Cognition, and Suicidal Behavior,” In T. E. Ellis (Ed), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy*, Vol.18, pp.53-74, 2006.
- [7] Y. Cohen, A. Spirito, and L. K. Brown, “Suicide and aging I: Patterns of psychiatric diagnosis,” *International Psychogeriatrics*, Vol.7, pp.149-164, 1996.
- [8] M. M. Weissman, “The epidemiology of suicide attempt,” *Archives of General psychiatry*, Vol.30, pp.737-746, 1974.
- [9] T. Joiner, *Why people die by suicide*, Cambridge: Harvard University Press, 2005.
- [10] 보건복지부, *자살 예방 백서*, 휴먼컬처아리랑, 2016.
- [11] 김지훈, 김경호, “자살생각, 자살계획 및 자살시도와 관련된 유발된 요인의 영향력 분석: 6차년도 한국복지패널 참여자를 대상으로,” 한국콘텐츠학회논문지, 제18권, 제2호, pp.344-360, 2018.
- [12] 보건복지부, 국민건강영양조사, <https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/main.do> 검색, 2015.
- [13] 김영택, 김인순, 주영수, 이지연, *여성 자살 현황 및 정책방안*, 한국여성정책연구원, 2009.
- [14] 임미영, *노인 자살시도 경험에 관한 연구*, 한서대학교, 박사학위논문, 2010.
- [15] N. K. Denzin and Y. S. Lincoln, *The Sage handbook of qualitative research (3rd ed)*, Thousand Oaks, CA: Sage, 2005.
- [16] 김상숙, 김수진, “자살 시도 여성의 고통 체험: Parse의 연구방법 적용,” 정신간호학회지, 제23권, 제3호, pp.186-197, 2010.
- [17] 이명선, 황순찬, “젊은 여성들의 자살시도 경험에 관한 페미니스트 현상학,” 성인간호학회지, 제23호, 제2호, pp.123-134, 2011.
- [18] A. Maercker and T. Zoellner, “The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth,” *Psychological Inquiry*, Vol.15, pp.41-48, 2004.
- [19] C. M. Aldwin, M. R. Levenson, and A. Spiro, “Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects?,” *Psychology and Aging*, Vol.9, pp.34-44, 1994.
- [20] 김영애, 최윤경, “외상 후 성장에 대한 질적연구: 경험자와 치료자 관점을 중심으로,” 한국심리학회지: 건강, 제22권, 제1호, pp.199-228, 2017.
- [21] 천성문, 함경애, “청소년의 자살 시도 및 극복 경험에 관한 질적 분석,” *재활심리연구*, Vol.22, No.1, pp.59-79, 2015.
- [22] A. Alvarez, *The savage god: A study of suicide*, New York: Norton, 1971.
- [23] D. E. Papalia, C. J. Camp, and R. D. Feldman, *Adult Development and Aging*, Michigan: McGraw-Hill Company, 1996.
- [24] C. G. Jung, *Modern man in search of a soul*, New York: A Harvest Book, 1933.
- [25] J. M. McGlothlin, *Developing Clinical Skills in Suicide Assessment, Prevention, and Treatment*, Alexandria, VA: American counseling association, 2008.
- [26] 정옥분, *발달심리학*, 학지사, 2010.

[27] A. Giorgi, *Phenomenology and psychological research Pittsburgh*, Duquensne university press, 1985.

[28] E. G. Guba and Y. S. Lincoln, *Effective Evaluation*, San Francisco: Jossey-Bass, 1985.

[29] 김정란, 김혜신, "가정폭력 및 학교폭력이 청소년 자살 충동에 미치는 영향," 보건사회연구, 제34권, 제2호, pp.310-333, 2014.

[30] 신민섭, *자살 기제에 대한 실증적 연구: 자기도피 척도의 타당화*, 연세대학교, 박사학위논문, 1993.

[31] P. A. Linley and S. Joseph, "Positive Change Following Trauma and Adversity: A review," *Journal of Traumatic Stress*, Vol.17, No.1, pp.11-21, 2004.

[32] L. G. Calhoun, A. Cann, R. G. Tedeschi, and J. McMillan, "A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing," *J. Trauma Stress*, Vol.13, No.3, pp.521-527, 2000.

[33] E. Shneidman, *Definition of suicide*, New York: Wiley, 1985.

[34] J. Lacan, *에크리* (김석 역) 서울: 살림, (원전은 1996에 출판), 2001.

[35] 김석, *프로이트 & 라캉 무의식으로의 초대*, 김영사, 2010.

[36] 이도희, "자살의 이해와 대책 -분석심리학적 관점에서-", *심성연구*, 제22권, 제1호, pp.29-53, 2007.

[37] 박지영, *노인자살 생존자의 자살 경험에 관한 연구*, 이화여자대학교, 박사학위논문, 2007.

[38] I. D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, New York City: Basic Books, 1980.

[39] V. E. Frankl, *삶의 의미를 찾아서 (이시형 역)*, 서울: 청아, (원전은 1946에 출판), 2005.

[40] C. R. Rogers, *A Way of Being*, Boston New York: Houghton Mifflin, 1995.

[41] 엄현주, 전혜정, "중년기 남녀의 자살생각에 관한 예측요인," *한국정신보건사회복지학회*, 제42권, 제2호, pp.35-62, 2014.

[42] 권석만, *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*, 학지사, 2008.

[43] B. Thorne, *Carl Rogers*, London: Sage Publications, 2003.

[44] S. Joseph and P. A. Linley, *긍정심리치료* (이훈진,

김환, 박세란 공역), 서울: 학지사, (원저는 2006에 출판), 2009.

[45] 김보라, 신희천, "자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제22권, 제1호, pp.117-136, 2010.

[46] 강혜승, 이소영, "중년여성의 외상 후 성장, 자아존중감, 희망이 삶의 질에 미치는 영향," *한국콘텐츠학회논문지*, 제17권, 제10호, pp.518-525, 2017.

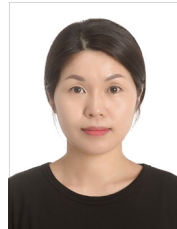
[47] R. F. Baumeister, "Transcendence, Guilt, and Self-Control," *Behavioral and Brain Sciences*, Vol.18, No.1, pp.122-123, 1995.

[48] K. I. Pargament and A. Mahoney, *Spirituality: Discovering and conserving the sacred*, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press, pp.646-659, 2002.

저 자 소 개

김 미 숙(Misuk Kim)

정희원



- 2012년 2월 : 서울불교대학원대학교 상담심리학 석사 수료
- 2019년 2월 : 서울불교대학원대학교 상담심리학과 석사
- 2014년 3월 ~ 현재 : 육군본부 병영생활전문상담관

〈관심분야〉 : 상담심리, 상담자 철학

성 승 연(Seoungyun Sung)

정희원



- 1989년 2월 : 가톨릭대 심리학과 학사
- 1995년 2월 : 가톨릭대 심리학과 석사
- 2006년 2월 : 가톨릭대 심리학과 박사
- 2019년 1월 현재 : 서울불교대학원대학교 상담심리학과 부교수

〈관심분야〉 : 동양상담, 상담자 철학 및 상담윤리