

사랑하는  
사람을  
떠나보낸



유족을 위한  
도움서









사랑하는  
사람을 떠나보낸



유족을 위한  
도움서。



책 머리에

## 유족을 위한 도움서를 발간하며

한국생명존중희망재단 이사장 황태연입니다.

2019년 중앙심리부검센터에서 갑작스럽게 사랑하는 사람들 떠나 보내는 사별을 경험하면서 상실감과 고통을 경험하는 유족을 돕기 위해 발간한 ‘유족을 위한 도움서’를 2021년 4월 재단이 출범하면서 새롭게 간행하게 되었습니다.

세계보건기구에서는 자살 사망으로 인해 심리적으로 어려움을 경험할 수 있는 유족은 사망 1건당 5-10명이 발생한다고 보고하는 것을 감안하면, 우리나라에서는 매년 6만명 이상의 유족이 발생한다고 추정해볼 수 있습니다.

이러한 유족들은 사별의 충격과 슬픔 속에서 정신건강의

악화를 경험하며, 대인관계와 일상생활에 많은 부정적 영향을 받게 됩니다.

이 도움서를 통해 유족이 경험하는 혼란스럽고 다양한 감정들을 이해하고, 대처할 수 있는 방법을 체득하시고, 도움을 받을 수 있는 서비스 정보를 확인하시어 빠른 시간 내 슬픔을 치유하고 다시 건강한 일상을 회복하시기를 바랍니다.

유족분들이 사별 슬픔을 애기할 수 있고 도움 서비스를 기억할 수 있도록 한국생명존중희망재단이 언제나 함께 하겠습니다.

2021년 8월

황태연 드림



## 목차

- 004. 책 머리에
- 007. 1 시작하는 말
- 012. 2 예상치 못한 사별로 인한 정상적인 경험에 대하여
- 036. 3 갑작스러운 사별에 대하여
- 044. 4 우리가 경험할 수 있는 애도 과정에 대하여
- 057. 5 우리가 경험할 수 있는 정신건강의 어려움에 대하여
- 072. 6 우리의 슬픔에 영향을 주는 것에 대하여
- 090. 7 고인과의 관계에 따른 슬픔의 차이에 대하여
- 104. 8 우리가 경험할 수 있는 현실적인 어려움과 도움에 대하여
- 121. 9 아픔을 함께 나누는 것에 대하여
- 127. 참고문헌

•  
시작하는 말  
•





웃는 모습이 참 예쁜 그 사람은  
금세 곁을 내줄 거예요  
이곳에서는 많이 울고 갔으니  
부디 사랑해주세요

이생의 기억 전부  
다 제가 안고 살 테니  
부디 옷게만 해주세요

2018년 세계자살유족의날 기념 추모시 · 사진 공모전 따뜻한 작별, 공모작  
‘우주에게’ 중에서

## 시작하는 말

자살, 사고 등 사랑하는 사람이 갑작스럽게 사망했다는 소식을 접하는 그 순간부터 우리는 매우 다양하고 복잡한 감정을 경험하게 됩니다.

이 도움서에서는 우리가 느끼는 감정과 애도의 과정은 무엇인지, 사람마다 왜 느끼는 감정과 회복은 다른지, 유족에게 닥치게 될 현실적인 문제를 어떻게 해결하고 도움을 받을 수 있는지에 대해 설명하고 있습니다. 그러나 유족분들 모두에게 만족스러울 만한 충분한 정보를 담아



내는 데 한계가 있고, 유족마다 느끼고 경험하는 어려움이 다양하기 때문에 이 도움서가 완벽한 해결책이 될 수는 없습니다. 추가로 궁금한 내용이 있으시다면, 전문기관에 문의하시면 보다 자세한 내용을 확인하실 수 있습니다. 전문기관 및 유족을 위한 서비스는 ‘제8장’에서 자세히 설명하고 있습니다.

대부분의 유족은 사별 슬픔을 정상적이지 않은 것으로 여기거나 자신의 슬픔을 부끄러운 것으로 취급하기도 합니다. 그러나 이러한 모습은 고인을 위해서도 유족을 위해서도 결코 올바른 방법이 아닙니다. 건강한 애도 과정을 위해 자신 스스로 해결해 나갈 수도 있으나 스스로 해결하는 것이 어렵다면 전문기관의 도움이나, 동일한 아픔을 겪고 있는 유족과의 교류를 통하여 도움을 받을 수도 있습니다.

고인의 명복을 빌며, 사랑하는 사람을 떠나보내고 고통 속에 하루하루를 보내고 계신 유족분들께 위로의

말씀을 전합니다.

혼돈에 빠져 홀로 고통을 견디어 내고 계시는 유족분들  
께 이 도움서가 작은 희망의 빛 한 줄기가 되길 바랍니다.

유족을 위한 도움서 중간, 중간에 유족분들의 애절한  
마음을 담은 시를 수록해 두었습니다.

소중한 이야기를 나눠주신 유족분들에게 다시 한 번,  
진심으로 감사드리며, 이 이야기를 통해 또 다른 분들이  
치유와 위로의 시간을 보내셨으면 좋겠습니다.

•  
예상치 못한  
사별로 인한  
정상적인 경험에 대하여  
•



헤어짐이 낫설어  
오늘 하루는 그대를  
원망하였다가  
오늘 하루는 그대를  
보고 싶어 합니다  
계절 몇 번을 못 지나  
잊을 거라 믿었는데

사랑한다고 말해주었던 목소리  
날 따뜻하게 안아주었던 그 체취  
숨 쉬는 매 순간마다  
그대의 흔적들을  
그리워하며 살아가고 있습니다.

2018년 세계자살유족의날 기념 추모시 · 사진 공모전 따뜻한 작별, 공모작  
'사랑한 그대여' 중에서



## 예상치 못한 사별로 인한 정상적인 경험에 대하여

갑작스러운 사별로 인해 우리는 다양한 감정과 생각, 신체 반응을 경험하게 됩니다. 이러한 것이 스스로 너무 과도하다거나 비정상적이라고 생각되기도 하며, 어느 때는 ‘나 자신이 점점 이상해져 가고 있는 것은 아닐까?’라는 생각이 들면서 두려움과 공포에 빠지기도 합니다. 그러나 슬픔이나, 분노, 불안, 공포, 죄책감, 무력감, 과도한 음주, 신체적 고통, 대인관계 단절 등은 애도의 과정에서 나타나는 일반적이고 자연스러운 현상이며, 지극히 정상

적이라고 할 수 있습니다. 다만, 이러한 애도 과정이 수년이 지난 후에도 지속된다면, 전문가 및 전문기관의 도움이 반드시 필요합니다.



## 감정과 생각

### 슬픔

사랑하는 사람을 떠나보낸 유족에게 나타나는 가장 일반적인 감정인 슬픔은 눈물 혹은 울음으로 나타납니다. 슬픔을 주체할 수 없어 때와 장소를 가리지 않고 눈물이 흐르거나 걱정적인 감정이 요동치기도 합니다. 때로는 슬픔을 철저히 통제하다가 밤이나 혼자 집에 머물 때 극도의 감정으로 표출되는데, 통곡의 형태로 나타나기도 합니다. 특히 고인의 장례를 치르는 동안에는 충격으로 인해 죽음을 현실로 받아들이기 어렵다가, 시간이 점차 흐르면서 일상생활에서 고인의 빈자리가 느껴질 때 그

슬픔이 본격적으로 시작됩니다. 대부분의 유족은 슬픔을 주체할 수 없어 울음 또는 통곡의 방식으로 표현하지만, 의식적으로든 무의식적이든 슬퍼하면 안 된다는 생각을 가지고 슬픔의 표현을 억제하는 경우에는, 매우 복잡한 애도 과정을 거치거나 심각한 정신건강 문제로 이어질 수 있습니다.

예를 들어 자녀를 잃은 어머니의 경우 걱정적인 슬픔을 울음으로 표현하나, 남아있는 형제 또는 자매는 어머니가 걱정적인 슬픔을 표현하고 있는 상황에서 나도 슬퍼하는 모습을 보이면, 어머니가 더 슬퍼하거나 상황이 더욱 심각해질 것이라는 생각에 자신의 감정을 극도로 억제하기도 합니다. 이때 형제·자매 등이 자주 사용하는 표현은 ‘나는 괜찮은데, 우리 어머니(또는 아버지)가 너무 힘들어하셔서 걱정이다.’ 등입니다.

## 불안 및 공포

고인과의 애착 관계에서 갑작스럽게 분리되면서 오는 심리적 불안이 발생할 수 있습니다. 고인의 사망으로 ‘고인 없이 내 삶을 잘 돌볼 수 있을까?’ 혹은 ‘고인 없이 내 삶을 잘 돌볼 수 없다!’라는 부정적인 사고는 근심, 걱정으로 남게 되고, 결국 미래에 대한 불확실성으로 이어져 불안과 초조가 가중될 수밖에 없습니다.

또한, 사별을 경험한 유족은 죽음이라는 것이 멀리 있는 것이 아니며 나와 내 가족, 그리고 나의 주변에서 얼마든지 발생할 수 있다는 생각에 불안이라는 감정을 경험합니다. 죽음에 대한 지각으로 평소에 해보지 않았던 죽음에 대한 걱정과 근심이 생기고, 우리 가족 중에 누군가 죽음을 맞이하는 것은 아닐까 하는 막연한 불안에 휩싸이게 됩니다. 갑작스러운 사고로 사랑하는 자녀를 잃게 되었을 때, 남아있는 자녀가 죽지는 않을까 하는 불안을 갖게 되고, 이러한 불안이 극단적 감정으로 치달게 되면,



공포증으로 자리 잡게 되어 일상생활의 어려움으로까지 이어지게 됩니다.

공포의 또 다른 유형은 고인의 사망과 관련된 장소, 물건 등에 대한 극단적인 두려움입니다. 고인이 사망한 곳이 특정 장소라면, 사망 당시의 모습이 떠올라 심장이 빠르게 뛰고, 식은땀이 나는 등의 어려움이 발생하여 다른 길로 멀리 돌아가기도 합니다. 또는 집에서 사망했을 경우 집에 혼자 들어가는 것이 두려워 다른 가족이 올 때까지 밖에 머물렀다가 함께 들어가거나, 잠잘 때도 무서워 24시간 불을 켜놓거나, 라디오 또는 TV 등을 켜놓기도 합니다.

「사랑하는 사람을 먼저 보낸 네 사람의 이야기」에서는 자녀를 떠나보낸 후에 경험하게 된 공포를 다음과 같이 이야기하고 있습니다.

『낮에 혼자 있을 때도 무슨 소리라도 나면 신경이 곤두서 머리가 쭈뼛쭈뼛 서곤 했다. [중략] 나는 그 끔찍한 모습을

내 눈으로 보았다. 그것이 얼마나 공포스러운지는 아무도  
모를 것이다. 벗어나고 싶었다. 이사를 가고 싶었다. [충격]  
두려웠고, 엄청난 공포감으로 아무것도 할 수 없었다.  
태어나서 이렇게 무서웠던 적이 없었다.』

출처: 자작나무 에세이 모음(2016), 사랑하는 사람을 먼저 보낸 네 사람의 이야기, p.98

## 죄책감 또는 자책

사랑하는 사람이 우리 곁을 떠나게 된 이유가 유족과  
특별한 관련이 없음에도 불구하고, ‘나의 잘못’이라는  
생각을 하게 됩니다. ‘그때 내가 화내지 않았더라면’, ‘그때  
끝까지 가지 말라고 했었어야 했는데’, ‘부모(배우자)로서  
죽은 자식에게 해준 것이 너무 없다.’, ‘내가 좀 더 신경을  
썼더라면’, ‘아들(딸)이 살아 있었을 때는 왜 이런 즐거운  
시간을 갖지 못했을까?’ 등 고인과의 삶 전반에서의 후  
회와 아쉬움뿐만 아니라 사망 직전의 상황에서의 자신의  
소홀한 행동에 죄책감 또는 자책을 하게 됩니다.

이러한 생각은 대부분 사망과 직접 관련이 없기 때문에 불합리한 생각이며, 전문가의 도움(도움을 받을 수 있는 방법과 전문기관은 8장에서 좀 더 자세히 설명하였습니다.)을 통해 이러한 생각을 감소시킬 수 있습니다. 당시 상황에서도 유족이 할 수 있는 것이 없음에도 지속해서 죄책감을 갖거나 자책을 하게 됩니다.

우리는 고인이 사망하게 된 이유를 알고 있지만, 자신에게 책임을 돌리게 되는데, 이러한 비합리적인 죄책감은 현실을 있는 그대로 보지 못하게 하고 건강한 애도 과정에서 방해로 초래하게 된다고 보았습니다. 고인의 죽음과 관련하여 대부분의 유족은 알고 있는 한, 죽음을 막기 위해 최선을 다했습니다. 그런데도 마치 유족 때문에 고인이 떠나갔다는 옳지 않은 생각을 반복적으로 하다 보면 그것이 사실인 것처럼 믿어버리게 되는 심각한 오류에 빠지게 됩니다.

## 원망과 책임 전가 그리고 분노

사랑하는 사람의 사별과 직접적인 관련이 있는 사람과, 관련이 없다 하더라도 고인과 갈등 관계에 있던 사람에게 원망과 책임을 전가하는 감정이 생기기도 합니다.

교통사고 등과 관련해서 가해자가 존재할 경우 가해자에 대한 분노와 원망의 감정은 지극히 정상적인 것입니다. 그러나 자살 또는 교통사고 등 고인이 가해자의 위치에 있는 경우에는 고인의 사망에 대한 원망의 대상이 명확히 존재하지 않게 됩니다. 그런데도, 원망이나 책임을 전가하는 대상이 발생하기도 하는데, 예를 들어 자살로 사망한 고인과 아버지가 평소에 갈등 관계에 있었다면, 어머니는 아버지의 태도로 인해 자녀가 자살한 것이라고 원망하거나 책임을 전가하기도 합니다. 배우자가 사망한 경우에도 고인의 부모 또는 형제, 자매 등은 ‘배우자가 죽었다’라는 근거 없는 주장을 하면서 남아있는 배우자에게 모든 원망과 책임을 전가하는 경우도 흔히 발생합니다.



이로 인해 상호 간에 되돌이킬 수 없는 상처를 남기거나, 부모, 형제 및 자매 등과의 단절이라는 극단적 상황이 발생하게 됩니다.

원망과 책임 전가는 유족이 겪게 될 죄책감과 자책으로부터 일부 벗어나게 할 수는 있으나, 원망과 책임 전가 피해당사자에게는 씻을 수 없는 상처가 될 수 있으므로 근거 없는 주장은 많은 주의가 필요합니다.

이와는 반대로 유족이 고인에게 느끼는 분노의 감정도 있습니다. 서로 사랑하여 결혼하였고, 행복한 가정을 꾸리기로 약속하였지만, 남편이 사고 또는 자살로 사망하면서 행복한 가정은 산산조각이 났다는 생각을 하게 됩니다. 이러한 과정에서 남편에 대한 배신감과 함께 무책임하게 혼자 떠나갔다는 생각에 분노에 가득 차며, 이러한 감정은 적절한 애도 과정을 방해합니다. 또한, 젊은 남자 배우자가 유족일 경우 자녀 양육이라는 어려움에 처하게 되고, 이와는 반대로 여자 배우자가 유족일 경우

에는 생계유지라는 어려움에 처하게 되는데, 이러한 과정에서 분노가 발생하기도 합니다. 이때 주의해야 할 것은 이러한 분노에 직면할 경우 많은 유족이 표면으로 분출하지 않고 내면화하는 경우가 많은데, 이런 경우 심각한 정신건강 문제 즉, 우울증이나 자살 생각으로 이어질 수 있습니다. 특히 남자 배우자의 사망이 발생할 경우, 여자 배우자의 자살 위험은 일반인의 약 16배가 되고, 여자 배우자가 사망할 경우 남은 남자 배우자의 자살 위험은 일반인의 약 46배로 급증하게 됩니다.

## 무력감과 무망감

사랑하는 사람을 예상치 못하게 떠나보냈다는 것은 강렬한 무력감을 경험하게 합니다. 이러한 감정은 상실의 초기에 발생하는데, 모든 게 실감 나지 않고, 자신의 감정을 내면화하면서 에너지가 저하되어 무력감을 크게 느끼게 됩니다. ‘나 혼자 이 문제를 처리할 수 있을까?’, ‘남편

없이 자녀들을 잘 키울 수 있을까?’처럼 당면한 과업에 대해 어떻게 해결할 수 있을지 고민하기보다는 내면의 에너지가 고갈되어있기 때문에 모든 것을 부정적으로 느끼게 됩니다.

가끔은 이러한 무력감으로 현실적인 문제 해결을 위한 중요시기를 놓쳐 장기간 어려움을 겪기도 하는데, 부채 등 문제의 경우, 고인 사망 시점으로 일정 기간 안에 상속을 포기하는 등의 조치를 취해야 하나 무력감으로 시기를 놓치게 되면, 신용불량이나 파산 등의 문제에 직면하게 됩니다. 이때 주위의 도움이 필요하며, 적극적으로 도움을 요청하여 현재 가지고 있는 문제를 해결하려는 노력이 필요합니다.

무망감은 삶의 희망을 찾지 못하는 것입니다. 사랑하는 사람과의 사별은 삶의 가장 중요한 목적을 상실한 것 같은 느낌입니다. 평생 행복하게 잘 살 수 있을 것이라는 생각 속에 열심히 살아왔지만, 이제는 모든 것이 수포가

되었기 때문입니다.

특히, 자녀를 잃은 부모의 경우 ‘이제 나는 돈을 벌어야 하는 목적이 없어졌어요’, ‘우리끼리 살아간들 행복하겠어요?’, ‘이 세상에서 더는 미련이 없어요. 나 스스로 죽을 수는 없고 차라리 병에 걸려 죽었으면’ 등과 같이 자녀의 갑작스러운 죽음을 맞으면서 경험하게 되는 감정입니다. 부모를 잃은 자녀나 배우자도 마찬가지입니다. 갑작스러운 죽음은 준비된 사별이 아니기 때문에 미래에 대한 불확실성으로 고통받게 됩니다. ‘내가 무슨 능력이 있어서 이런 상황을 극복할 수 있을까?’, ‘엄마가 돌아가시고 나는 늘 우울하고 희망이 없었어요’ 등 사별이 삶 전체를 지배하는 상황에 빠지게 됩니다.



## 신체와 행동

### 수면과 식욕

상실한 직후에 많이 겪게 되는 어려움이 수면 문제입니다. 일반적으로 짧게는 몇 주에서 몇 달간 계속되기도 합니다. 일부는 치료를 받아야 할 정도로 심각한 경우도 있으나, 대부분은 일정 시간이 지나면서 사별하기 전 정상적인 수면 상태로 돌아옵니다. 일반적으로 사별 후 3개월~4개월 동안 수면의 어려움을 겪게 됩니다. 그러나 수면의 어려움이 1년 이상 지속되는 등 장기화될 수도 있습니다. 이때 음주 등을 통해 수면 문제를 해결하기도 하는데, 이는 매우 위험한 행동이며, 이후 알코올 중독 등의 문제로 이어질 가능성이 매우 높아집니다.

고인이 살고 있던 집에 혼자 머물거나 잠자는 것이 너무 공포스러워, 24시간 동안 라디오 등을 끄지 않기도 하며, 집안 조명을 모두 켜놓고 잠을 청하기도 합니다. 또

한, 반려동물, 가족들과 함께 잠을 자면서 수면 문제를 조금씩 해결해 나가기도 합니다.

식욕 문제도 사별 후 흔히 경험하게 되는 어려움입니다. 사별은 무조건 ‘식욕 감소’와 연결지어 생각할 수도 있으나 이와는 반대로 식욕이 증가하는 경우도 있습니다. 사별을 경험한 이후 일정 기간이 지나도 체중의 변화가 없다면, 식욕의 문제가 심각하지 않은 것으로 볼 수 있습니다. 그러나 사별 이후 체중이 갑자기 증가하거나 감소한다면 식욕 문제를 의심해볼 수 있습니다. 일부 유족은 식사를 매 끼니마다 챙겨 먹거나, 식욕이 증가하는 것에 대해 분노나 죄책감을 느끼기도 합니다.

자녀를 잃은 한 어머니는 장례를 치르고 일주일도 되지 않아 자녀와 남편이 배고프다며 식사를 차려달라는 이야기에 “고인이 죽은 지 얼마나 되었다고, 배가 고파서 밥을 차려달라고 하는지. 사람으로 느껴지지 않았다.”라며, 가족에 대한 분노를 표현하기도 하였습니다. 또한,



자녀를 잃은 한 어머니는 “고인을 떠나 보내고, 배가 고파 밥을 먹는 내 자신이 너무 한심해 보이고, 딸에게도 너무 미안했어요.”라고 죄책감을 표현하기도 하였습니다.

그러나 정상적인 식욕은 일상으로 돌아가고 건강한 애도를 거치기 위한 과정이므로 분노나 죄책감을 가질 필요는 없습니다.

### 과도한 음주

상실로 인한 걱정적인 감정을 해결할 방법이 없는 유족에게는 술이 새로운 대안으로 떠오르기도 합니다. 억제된 감정을 풀어내거나 불면을 해결하기 위한 수단으로 과도한 음주를 하게 됩니다. 많은 유족은 ‘술 없이는 하루도 견딜 수 없다’라거나, ‘술이라도 마셔야 잠들 수 있다’라는 이야기를 흔히 합니다.

그러나 심각한 슬픔과 애도, 즉 과도한 스트레스 상황을 해결하기 위한 수단으로 음주를 지속한다는 것은 매우

심각한 문제이며, 과도한 음주로 이성적인 판단이 불가능해지면서 발생하는 다양한 문제에 직면할 수 있습니다. 기본적으로는 반복적인 음주가 다음 날까지 영향을 미치게 되므로 일상생활의 방해와 문제를 초래할 뿐만 아니라, 어린 자녀가 있는 가정에서 부모가 사별 슬픔으로 반복적인 음주를 하거나, 또는 만취 상태에서 폭발적인 감정을 쏟아낸다면, 남아있는 자녀는 부모의 죽음 공포 또는 부모로부터 버림받았다는 생각을 가질 수도 있으며, 자신의 슬픔을 내면에 담아두었다가 성인기가 되어서 지연된 애도 과정을 거치는 등 부정적인 문제를 초래하기도 합니다.

음주가 수면에 일부 도움이 되는 것으로 느껴질 수도 있으나 술을 마신 후 잠들면 깊은 잠을 잘 수 없어 오히려 피곤해지고, 집중력도 떨어지게 됩니다. 또한, 반복적인 음주로 영양 상태의 불균형 상태가 나타나거나 가족 간의 관계도 갈등으로 이어질 수밖에 없습니다. 사별 이후

지속해서 음주하거나 음주의 양이 증가할 경우 위험 신호로 받아들이고, 자제하는 노력을 기울여야 합니다. 만약, 스스로의 노력으로도 이러한 문제가 해결되지 않는다면, 전문가나 전문기관에 도움을 요청해야 합니다.

### 신 체 적 고통

갑작스러운 사별을 경험하게 되면, 매우 다양한 신체적 고통을 경험하게 됩니다. 가슴이 답답하게 조여지는 듯한 느낌이 들고, 숨이 잘 쉬어지지 않거나 숨이 가빠지고, 기운이 없어지기도 합니다. 또는 어깨와 목 등에 심한 통증, 면역력 약화, 에너지 부족, 눈동자 혈관 출혈, 입 마름, 식욕 저하로 인한 영양 공급의 문제 또는 영양실조, 기운이 없어지는 증상이 나타나기도 합니다. 이러한 신체적 변화는 슬픔이라는 감정에 가려져서 놓치기 쉬우나 사별 슬픔을 경험한 유족에게는 매우 흔히 나타나는 어려움이고, 이로 인해 슬픔을 더욱 심화시키기도 합니다.

우리나라의 한 연구에 의하면, 자살로 인해 사랑하는 가족을 잃게 된 유족은 그 전보다 일반 질환으로 진료를 본 경우가 약 4배 정도 증가하였는데, 내분비, 영양 대사 질환(갑상샘, 당뇨, 영양실조, 대사 장애 등)이 약 6.45배, 순환 계통 질환(심장질환, 뇌혈관질환 등)이 6.10배, 눈 및 눈 부속기관의 질환(결막염, 백내장, 녹내장, 시각장애 등)이 약 5.75배 증가하였습니다. 이 외에도 대부분의 질환에서 유족의 의료 이용이 매우 증가하는 것을 확인할 수 있었습니다.

이처럼 사별로 인한 정신적 고통과 함께 신체적 고통이 함께 동반되는 경우가 대부분이므로 신속한 점검과 관리가 건강한 애도 과정에 있어서 매우 중요한 요소입니다.

## 대인관계 단절

고인의 죽음을 가까운 지인들에게 알리기 어려운 상황이 발생하기도 합니다. 또한, 상실로 인해 삶의 희망이

사라지거나 감소하게 되면, 다른 사람들과의 관계를 더는 유지하지 않고, 단절하는 경우도 발생합니다. 친구들과 어울리는 것을 즐거워했고, 연말에도 즐거운 송년회를 위해 모임의 시간을 정하는 등 많은 기대감을 갖게 되었으나 가족 중 누군가 갑작스러운 죽음이 발생하게 되면, 친구들과 만나 함께 웃고 떠드는 것에 대한 의미를 찾지 못하고, 모임에 참석하지 못하게 됩니다. 지인들이 어떻게 지내고 있는지 안부를 묻기 위해 전화를 해도 일부러 피하거나 잘 지내고 있다는 이야기로 더 이상 깊은 대화를 유지하려 하지 않습니다. 스스로 자신을 고립시키는 이유는 사랑하는 사람과 사별한 상태에서 누군가와 만나 웃으며 이야기하고, 인생을 즐기는 것에 대해 죄책감을 갖기 때문입니다.

또는 상실을 경험한 유족으로서 모임에서 웃고 떠드는 자신을 지인들이 무엇이라 생각할지, 특히, ‘자녀를 잃은 지 얼마 되었다고 저렇게 아무렇지도 않지?’, ‘부모를

있는 사람 같지 않게 너무 밝네’라는 등의 이야기나 평가에 대한 두려움 때문이기도 합니다. 이와는 반대로 모임에 나갔을 때, 사람들이 고인의 사망에 대한 이유를 물었을 때 무엇이라고 대답해야 할지 두려워 사람과의 만남을 회피하기도 합니다.

이처럼 유족은 상실로 인해 사람과의 관계에서도 많은 변화를 경험하고, 때로는 이러한 자기 자신이 비정상적인 것은 아닐까 하는 생각도 하지만 이는 갑작스러운 상실을 경험한 유족에게는 매우 흔하게 나타나는 모습이라고 할 수 있습니다.

## 외부 활동의 감소 및 증가

상실을 경험하고 얼마 되지 않아서는 에너지가 급상승하면서 고인의 죽음에 대한 문제를 해결하기 위한 다양한 노력을 기울이기도 합니다. 사회의 구조적 문제나 국가 정책의 잘못된 방향성에 대한 비판과 함께 자신을 희생해



서라도 이러한 문제를 바로 잡겠다는 의지가 매우 강해집니다. 사랑하는 고등학생 딸을 떠나보낸 한 아버지는 가족의 무관심으로 사망에 이르게 했다는 죄책감도 가지고 있지만, 사회의 구조적 문제에 대해 상당히 불편한 감정을 갖게 되었습니다. 특히, ‘성적 지상주의가 아이를 죽음으로 내몰았다’라는 생각 때문에 이에 대한 개선 없이는 누군가 또 희생될 것이라고 생각하였으며, 국가를 상대로 교육 정책을 개선해줄 것을 지속적으로 민원 제기하거나, 교육 관련 정부 부처에서 1인 시위 등을 하고, 뜻을 함께하는 사람들과 모임을 만들기도 하였습니다. 그러나 일정 시간이 지나면서 에너지가 고갈되고, 이러한 활동을 한다고 해서 죽은 딸이 돌아올 것도 아니라는 생각이 들면서 사회에 대한 불신과 함께 모든 활동을 중단하고 외부와의 연락도 단절하게 되었습니다.

이처럼 유족은 상실을 경험함과 동시에 외부 활동이 증가하기도 하며, 단절하기도 합니다. 또한, 시간의 흐름

에 따라 이러한 과정을 모두 경험하기도 합니다.

다만, 4장에서 살펴볼 애도 과정 중 4단계인 재조직에서 ‘외부 활동에 대한 증가’는 매우 긍정적인 현상으로 유족 스스로의 어려움에서 벗어나 고통 속에 있는 유족에게 도움을 제공하고 싶다는 현상으로 나타나기도 합니다. 외국에서는 이미 상실을 경험하고 회복된 유족이 상실로 고통을 경험하고 있는 유족을 돕는 ‘동반자’ 활동이나 ‘지지 집단’ 활동이 매우 활발히 운영되고 있습니다.

우리나라도 자살 유족을 위한 온라인 카페 ‘미안하다. 고맙다. 사랑한다.(cafe.daum.net/suicidesurvivor)’에서는 큰 고통과 혼란에 빠진 유족에게 현실적인 도움을 주거나 마음을 위로하는 자조 활동이 활발히 이루어지고 있습니다.

•  
갑작스러운  
사별에 대하여  
•



마지막 선택을 막고 싶어  
길쭉하게 팔을 뻗었다는 듯이  
아레카 야자수는 가지가 풍성하다.

공무도하가의 여인처럼  
“그만 두라고 거기서 멈추라고  
그 강, 사선을 넘지 말라고”  
울부짖었을 것이다.

나는 애처로운 부름에 발을 되돌려  
여인을 품에 꼭 안는 상상 속 사내가 되어  
끝까지 함께 해준 작은 화분에게 속삭인다.  
“고맙다. 수고 많았다.”

2018년 세계자살유족의날 기념 추모시 · 사진 공모전 따뜻한 작별, 공모작  
‘작은 화분’ 중에서

## 갑작스러운 사별에 대하여



### 자살

우리나라는 매년 1만 명 이상이 자살로 사망하고 있습니다. 자살이 발생하면, 사망자의 가족이나 지인 약 5명에서 10명에게 정서적으로나 환경적으로 매우 심각한 부정적 영향을 미치게 됩니다.

자살은 사회적으로 부정적인 이미지가 강하여 남은 유족의 고통을 이야기하기 어려운 환경에 놓이며, 타인이

자살을 어떻게 볼 것인가에 대한 매우 민감한 상황에 마주하게 됩니다. 그 외에도 죄책감, 분노, 거절, 두려움 등의 감정에 휩싸이게 됩니다. 그 어떤 사별보다 강렬하며, 오랜 시간 동안 고통이 지속되는 경우가 매우 흔하게 발생합니다.

우리 가족 중 자살 사망자가 발생했다는 것을 누구에게든 쉽게 이야기할 수 없기 때문에 ‘심장마비’, ‘교통사고’ 등으로 사망했다고 하거나, ‘이민’, ‘유학’ 등으로 국내에 없다는 이야기로 상황을 피하는 경우가 매우 흔합니다.

자살은 남아있는 가족들에게 큰 죄책감을 안겨주는데, 사고로 사망한 경우 사망에 대한 책임을 져야 하는 대상자(가해자)가 대부분 존재하지만, 자살은 이러한 대상자(가해자)가 존재하는 경우가 드물어 그 책임을 가족 스스로에게 돌리는 경우가 대부분입니다. 그러므로 유족 스스로 벌을 받아야 한다고 생각하기도 하고, 자책하기도 합니다. 때로는 파괴적인 행동으로 이어지기도 합니다.



자살로 인해 충격을 받은 가족 중 누군가 또 자살할지도 모른다는 불안감을 갖는데, 첫째 딸을 자살로 잃은 한 어머니는 남은 둘째 딸도 ‘언니를 따라 자살할지 모른다’라는 극단적인 공포 때문에 매일 새벽 잠자고 있는 둘째 딸의 방에 들어가 생사를 확인하면서 두려움이 떨었다고 합니다. 이와는 반대로 자살로 아버지를 잃은 아들은 사별 슬픔을 이겨내기 위해 열심히 살아왔는데, 사망한 아버지와 비슷한 나이가 되면서 ‘나도 자살을 선택하면 어떻게 하지?’라는 불안을 경험하기도 합니다. 이처럼 두려움은 자살 유족에게는 숙명적으로 다가오는 심리적 어려움이기도 합니다.



## 사건 및 사고

사건 및 사고에 의한 사별도 자살로 인한 사망과 같이 예측이 불가능한 상황에서 경험하기 때문에 매우 강렬한

슬픔과 오랜 애도 과정을 겪게 됩니다. 또한, 원망의 대상이 존재할 경우나 소송 등 법적인 문제가 해결되지 않을 경우, 제4장에서 설명하고 있는 애도 과정이 한 부분에서 오랜 시간 지연될 가능성이 매우 높아집니다.

사건과 사고로 사별을 경험한 유족의 경우에도 죄책감에 자유롭지 못한데, ‘그때 내가 가지 말라고 했더라면,’ 이라든가, ‘그때 그걸 하지 말라고 했었어야 했는데’ 등 처럼 유족의 잘못이 없음에도 불구하고 자책을 하는 경우가 많습니다.

때로는 사건 및 사고가 발생한 원인을 제거하기 위한 적극적인 노력을 기울이는 경우가 많습니다. ‘음주 운전 사망사고 피해자’, ‘학원 차량 아동 안전띠 미착용 사망 사고 피해자’, ‘영유아 통학 차량 내 어린이 질식사 사고 피해자’ 등의 적극적인 노력으로 법률이 제·개정되는 등 사회환경이 긍정적으로 변하는 효과를 가져오기도 합니다. 이러한 노력의 이유는 한가지입니다. ‘다시는 이러한

일이 발생하지 않길’, ‘사랑하는 사람의 죽음이 헛되지 않길’이라고 바라는 마음에 고통을 견디며 노력하는 것이라 할 수 있습니다.



## 질병

갑작스러운 죽음과 예측 가능한 죽음 모두 남은 유족에게 큰 슬픔과 고통으로 다가오며, 그 슬픔과 애도의 과정도 매우 유사합니다. 다만, 갑작스러운 죽음의 경우에는 애도의 과정이 사망 직후에 진행되지만, 예측 가능한 죽음의 경우에는 사망 전에 애도 과정을 진행할 수 있게 됩니다.

사망 직후 애도 과정에서의 가장 큰 어려움은 고인과 의 작별에 필요한 대화, 예를 들어 유언을 통해 자신의 감정과 삶의 정리, 관계 개선 등을 진행할 수 없다는 것입니다. 이와는 반대로 대체로 예측 가능한 사망은 이러한

과정이 가능하여 고인과 좋은 관계를 형성하며, 사별을 경험할 수 있습니다.

질병에 있어서도 심장마비 등과 같은 갑작스러운 질병은 남은 유족에게 좀 더 강렬한 슬픔을 주며, 사망 이후 필요한 다양한 절차 및 과정에서 좀 더 많은 혼란과 어려움을 초래하기도 합니다.

•  
우리가 경험할 수 있는  
애도 과정에 대하여  
•




얼마나 많은  
다른 날이 지나야  
다른 내가 될까

너 안고 사는 내가 미워서 싫어  
너 잊고 사는 내가 싫어서 미워

한 날은 사랑하고  
다른 날은 미워해

그 다른 날  
그 다른 나

2018년 세계자살유족의날 기념 추모시 · 사진 공모전 따뜻한 작별, 공모작  
‘다른 날’ 중에서



## 우리가 경험할 수 있는 애도 과정에 대하여

존 볼비는 사랑의 관계, 누군가를 돌보는 일에 있어서 분리불안과 슬픔의 경험은 불가피한 것이라고 했습니다. 사별로 인한 슬픔 초기에는 심한 분리불안을 경험하고, 슬픔의 후기에는 고통 속에서 위로를 받기 위해 노력이 계속되지만, 시간이 흘러감에 따라 이제는 돌아올 수 없다는 것을 깨닫게 되면서 혼란과 좌절, 무력감을 경험하게 됩니다. 존 볼비는 이러한 애도 과정을 4단계로 설명하고 있는데, 모든 유족이 이러한 단계를 동일하게 거치



는 것은 아니며, 유족의 성향이나, 처한 상황 등에 따라 단계가 생략될 수도, 한 단계에서 오랜 기간 머물 수도 있습니다.



## 1단계. 무감각, 마비

사랑하는 사람 또는 지인과 갑작스럽게 사별한 초기에는 이 상황을 현실로 받아들일 수 없기 때문에 ‘이것은 사실이 아니야,’ ‘이것은 꿈이야.’ 등과 같이 강하게 부정을 하거나 멍한 상태가 됩니다. 또한, 큰 충격으로 인해 자신의 감정을 억제하여 극도로 냉정해지기도 합니다.

특히 사별로 인해 수습해야 하는 행정적 또는 법적 절차가 발생하는 경우에는 이러한 것을 해결하는 것이 급선무라고 판단하여 그리움이나 슬픔을 뒤로 미루게 됩니다.

예를 들어 자녀가 사망할 경우 고인의 어머니는 큰 충격으로 인해 주체할 수 없을 정도의 슬픔으로 통곡에 빠

저들게 되지만, 고인의 아버지는 장례절차를 준비하거나 경찰 조사를 받기도 합니다. 또는, 소송 등 법적 절차 등의 현안을 처리하기 위해 놀라울 정도의 냉철함을 보이기도 합니다.

상황을 수습하는 과정이 마무리되면 본격적인 슬픔이 시작되기도 하며, 어떠한 경우에는 ‘고인의 사망이 현실로 받아들여지지 않고, 오늘이라도 다시 문을 열고 돌아올 것 같다’라는 느낌 때문에 무감각한 상태가 일정 기간 지속되기도 합니다. 이 단계는 죽음을 현실로 받아들이지 못하는 단계라고 할 수 있습니다.



## 2단계. 그리움, 갈망, 분노

갑작스러운 죽음으로 인한 무감각과 마비의 단계 이후로는 사망한 사람이 다시 살아 돌아올 수도 있다는 생각을 갖고, 고인이 사용했던 물건을 그대로 보관하거나, 고

인과 비슷한 외모를 가진 뒷모습만 봐도 고인이 살아 있다는 착각을 일으키기도 합니다. 또한, 고인이 방에 혹은 화장실에 있는 것만 같은 생각이 들어 이곳저곳을 반복적으로 둘러보기도 합니다.

고인이 살아 있었을 때의 표정, 행동, 언어 등 하나하나를 매우 세세하게 기억하고 되새기며, 그리워하기도 합니다. 그 표정이, 그 말 한마디가 어떠한 의미였는지 고민하고 분석합니다. 사망을 막을 수 있는 방법은 없었는지 반복적으로 생각하고 후회와 죄책감을 갖기도 합니다.

분노는 사별을 경험한 유족이 느끼는 지극히 정상적인 감정으로 더는 고인이 다시 돌아올 수 없다는 것을 받아들일 때 발생합니다. 그러므로 고인과의 사별을 받아들였다는 의미에서 다음 단계로 나아갈 기회를 제공해준다는 긍정적인 의미이기도 합니다. 이러한 분노는 고인에 대한 원망으로 나타나는 경우도 있고, 가족이나 친척, 지인, 이웃 등 특정 대상에게 책임 전가와 분노의 감정으로 표출

될 수 있습니다. 이러한 과정에서 대인관계의 단절, 갈등, 희생양 등이 빈번하게 발생합니다.



### 3단계. 혼란과 절망

상실은 남아있는 사람의 내적 세계를 동요 속으로 몰아넣게 되면서 삶의 희망을 송두리째 빼앗아가게 됩니다. 함께 있었을 때를 그리워하며, 자신이 살아 있다는 것에 대한 가치를 느끼지 못합니다. 또한, 남아있는 사람의 근본적 문제는 사랑하는 사람이 떠나갔다는 것뿐만 아니라 고인이 필요할 때 없다는 것입니다. 예를 들어 어린 자녀의 경우 성장 과정에서 부모의 보살핌이 필요하나 어머니가 사망한 이후 입학식이나 졸업식, 결혼식, 출산 등과 같은 기념일 또는 행사 같은 경우, 또는 어린 자녀의 경우에는 머리카락을 묶어주거나 옷을 세탁해주는 것, 식사를 챙겨주거나 등교를 돕는 등 소소한 일상에 이르기까지 고

인의 빈자리를 경험하면서 ‘내가 필요할 때 없다’라는 생각이 들고 이로 인해 고인에 대해 원망하거나 미움의 감정을 갖게 됩니다. 그러나 2장에서 살펴본 바와 같이 고인에 대한 미움과 분노, 원망의 감정은 안타까운 죽음에 대한 올바른 태도가 아니라는 죄책감으로 되돌아오기 때문에 남은 유족에게 더 큰 고통을 안겨주기도 합니다.

또한, 사별한 사람들은 우울증이나 무력감, 무망감(미래에 대한 희망이 없음)을 경험하게 됩니다. 사별 이후의 우울증의 주요 증상은 죽음과 관련하여 직접적인 관련이 없는 상황 또는 말, 행동 등에 대한 과도한 죄책감을 갖거나, 식사, 수면, 대인관계, 직장유지 등 일상생활에서의 기능이 현저히 손상되거나 지연되기도 하며, 의미 없는 생각에 대해 지나치게 몰두하고, 고인에 대한 목소리나 모습을 일시적으로 듣거나 보는 환각을 경험하는 것입니다. 무력감과 무망감(미래에 대해 희망이 없음)은 세상에 대한 부정적 시각과 삶의 의미와 가치를 찾지 못하는 형태

로 나타나는 경향이 혼합니다. 사랑하는 사람의 갑작스러운 죽음으로 세상의 즐거움은 의미가 없고, 마음의 평화를 찾을 수 있는 방법은 없다고 믿습니다. 이러한 혼란은 자신에게 큰 위협으로 다가와 외부 자극을 차단하거나 자신이 경험하는 상황을 회피하려는 모습으로 나타나기도 합니다. 이제는 돌아올 수 없다는 감정 때문에 자포자기의 심정으로 삶을 하루하루 살아갑니다.

그러나 이러한 애착의 완전한 상실은 또 다른 애착의 과정으로 나아가기 위한 단계이며, 애착의 대상이 완전히 단절되어 희망이 없다는 생각이 들 때 다음 단계인 다른 애착을 찾는 기회가 됩니다. 특히 신뢰가 형성된 또 다른 애착 대상이 존재한다면, 좀 더 빨리 다음 단계로 나아갈 수 있습니다. 이런 의미에서 유족에게 위로와 격려를 해 줄 수 있는 지인(가족, 친인척, 이웃 등)의 역할이 무엇보다 중요합니다.



#### 4단계. 재조직

칠혹 같은 어두운 긴 터널을 통과하는 과정이 얼마간 지나게 되면, 고인이 없이 살아갈 수 있는 때에 도달하게 됩니다. 고인을 떠올리거나 고인이 사용하던 물품, 고인의 사진, 기일이 되어도 큰 감정의 동요가 없게 됩니다. 특히, 고인의 떠나감을 숙명으로 받아들이거나 우울증 등 인간의 의지나 노력으로는 막을 수 없는 사별로 받아들이기 시작하기도 합니다.

학교나 직장, 대인관계, 일상생활 등 주요 과업을 수행하는데 특별한 문제가 발생하지 않습니다. 단절된 대인관계의 경우 긍정적인 방향으로 회복되거나, 새로운 사람들과의 대인관계를 형성하여 삶의 활력을 되찾게 됩니다. 때로는 흥미로운 취미활동이나 봉사 등을 통해 삶의 가치와 의미를 찾는 활동을 하기도 합니다.

결국, 나의 삶과 고인에 대한 애도를 적절히 분리할 수

있는 상태가 되었다고 할 수 있습니다. 고인과의 사별로 인한 슬픔과 현실과의 적절한 타협을 통해 삶도 안정화 되고, 건강한 애도의 과정도 함께 영위하게 됩니다.

...▶ 나의 슬픔의 단계를 알아보고 싶다면 다음 페이지를 참고해주시오



## 나의 슬픔의 단계 알아보기

✓ 고인의 죽음에 대해 어떻게 느끼고 있는지 아래 항목 모두에 표시해보세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1 고인을 생각할 때 여전히 운다.	1점	2점	3점	4점	5점
2 고인을 생각할 때 여전히 당황스럽다.	1점	2점	3점	4점	5점
3 고인의 죽음을 도저히 받아들이 수 없다.	1점	2점	3점	4점	5점
4 때때로 고인을 매우 그리워한다.	1점	2점	3점	4점	5점
5 지금까지고 고인의 기억을 떠올리는 것이 고통스럽다.	1점	2점	3점	4점	5점
6 고인에 관한 생각을 자주 하면서 몰두해 있다.	1점	2점	3점	4점	5점
7 고인을 생각하면서 눈물이 나는 것을 타인에게 감추려고 한다.	1점	2점	3점	4점	5점

8 누구도 내 삶의 자리에 고인을 결코 대신할 수 없다.	1점	2점	3점	4점	5점
9 고인에 관한 생각을 피 할 수 없다.	1점	2점	3점	4점	5점
10 고인이 죽은 것이 불공 평하다고 느낀다.	1점	2점	3점	4점	5점
11 주위의 사물과 사람들은 고인을 생각나게 한다.	1점	2점	3점	4점	5점
12 고인이 사망했다는 사실 을 받아들이기 어렵다.	1점	2점	3점	4점	5점
13 때때로 고인을 위해 더 울어야 한다고 느낀다.	1점	2점	3점	4점	5점
점수 합계					점

65점에 가까울수록 슬픔의 정도가 높은 상태입니다.

개인의 사별 후 슬픔은 주관적인 경험이기 때문에 개인 간 슬픔의 정도를 비교하거나, 절대적으로 높고 낮음을 판단하기에는 무리가 있습니다. 그러나 슬픔의 정도가 심해 일상생활에 큰 문제가 된다면 가까운 정신건강의학과 또는 정신건강복지센터(자살예방센터)를 통해 도움받을 수 있습니다.



•  
우리가 경험할 수 있는  
정신건강의 어려움에 대하여  
•



길 잃은 나의 슬픔아 너는 어디로 흘러가니  
바다 위에 저 배처럼 떠다니는 너를 부정해도  
파도가 되어 분노로 돌아오는구나  
성난 파도에 순응해야 할까, 돛을 달아야 할까

햇살이 찬란한 바다위에서 함께 찬란했더라면  
그랬다면 슬픔아 너는 너대로 다시 흘러갔을까

2018년 세계자살유족의날 기념 추모시 · 사진 공모전 따뜻한 작별, 공모작

‘길 잃은 나의 슬픔에게’ 중에서

## 우리가 경험할 수 있는 정신건강의 어려움에 대하여



### 우울

우울은 사람에 따라 매우 다양한 형태로 나타납니다. 우울의 주된 모습은 정서, 행동, 인지, 신체적인 변화로 나누어 설명할 수 있습니다.

먼저 정서적인 변화를 살펴보면, 슬픔과 상실감으로 인해 서럽고 가라앉은 기분이 지속되며 눈물을 흘리며 우는 모습을 보이기도 합니다. 자신의 잘못에 대한 죄책감과 자책감에 시달릴 수도 있으며, 자신이 무가치하고 인생이 허

무하다는 느낌과 더불어 암담한 미래에 대한 절망감이 밀려 들기도 합니다. 아동 청소년의 경우에는 분노나 불안하고 과민한 기분이 동반되어 우울과 함께 나타나기도 합니다.

인지적 변화를 살펴보면, 자신이 무능하고 열등하며 무가치한 존재로 여겨지는 자기비하적인 생각을 떨치기 어렵습니다. 타인과 세상은 비정하고 적대적이며 냉혹하다는 생각이 들어 미래가 비관적이고 절망적으로 보며, 인생에 대해 허무주의적인 생각이 증가하여 죽음과 자살에 대한 생각을 자주 하는 경향이 있습니다. 평소와 달리 주의집중이 잘되지 않고 기억력이 저하되기도 하며, 판단에도 어려움을 겪게 되어 일에 결정을 내리지 못하고 우유부단한 모습을 보이기도 합니다.

행동상으로는 활력과 생기가 저하되어 아침에 잘 일어나지 못하고, 쉽게 지치며, 자주 피곤함을 느끼게 됩니다. 대개 수면에 어려움을 겪는데, 흔히 잠들지 못하거나 자주 깨는 불면증으로 나타나거나 반대로 평소보다 많은 시간

동안 자게 되는 과다수면을 경험하기도 합니다. 때로는 초조하고 좌불안석하는 불안정한 행동을 나타내기도 하며 심한 경우 자학적인 행동이나 자살시도를 할 수 있습니다.

신체적으로는 식사량의 증가, 감소와 같은 식욕이나 체중 변화로 나타날 수 있습니다. 피곤함을 많이 느끼고 활력이 저하되며, 성적인 욕구나 성에 대한 흥미가 감소하기도 합니다. 소화불량이나 두통과 같은 신체적 증상이 나타나고 건강 상태를 과도하게 걱정하게 되기도 합니다. 면역력 저하로 인해 감기와 같은 전염성 질환에 쉽게 걸리고, 한 번 걸리면 오래 가는 경향이 있습니다.

단순히 기분이 우울하거나 흥미, 즐거움이 없는 정도를 넘어서 최소 2주 이상 기분을 조절할 수 없는 상태이고, 그로 인해 일상생활이 어려워진다면 우울증을 생각해 볼 수 있습니다. 우울증은 적절한 치료를 받으면 우울증 환자의 70~80%는 호전될 수 있으며, 증상의 지속 기간도 3개월 이내로 짧아질 수 있습니다.

... 자가검진을 원하시면 다음 페이지를 참고해주시오.



## 나의 우울감 알아보기

✓ 문항들을 천천히 잘 읽으시고, 지난 2주일 동안 다음의 문제  
들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았는지 표시해주세요.

문항	없음	2-6일	7-12일	거의 매일
1 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0점	1점	2점	3점
2 평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0점	1점	2점	3점
3 잠들기가 어렵거나 자주 깼다/ 혹은 너무 많이 잤다.	0점	1점	2점	3점
4 평소보다 식욕이 줄었다/혹은 평소보다 많이 먹었다.	0점	1점	2점	3점
5 다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌 다/혹은 너무 안절부절해서 가만히 앉아있을 수가 없었다.	0점	1점	2점	3점
6 피곤하고 기운이 없었다.	0점	1점	2점	3점



7 내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다/혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0점	1점	2점	3점
8 신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다.	0점	1점	2점	3점
9 차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/혹은 자해할 생각을 했다.	0점	1점	2점	3점
점수 합계	점			

## 10점 이상이라면,

일상생활에서 자주 또는 심하게 우울감을 느끼고 이로 인해 일상생활에서 어려움을 겪을 수 있습니다. 도움이 필요하다면 가까운 정신건강의학과 또는 정신건강복지센터(자살예방센터)를 통해 도움을 요청할 수 있습니다.



## 불안

불안이란, 막연하게 불편한 일이나 위험이 닥칠 것만 같아 마음이 편하지 않고 조마조마한 느낌을 말합니다. 가슴이 두근거리거나, 진땀이 나고, 숨쉬기 어려운 것과 같은 ‘신체적인 반응’과 과민해지고, 가만히 있지 못하는 것과 같은 ‘행동’을 동반합니다.

또한, 어지럼증과 불면증을 동반하기도 하며 닥치지도 않은 위험에 대한 걱정으로 자신감이 하락하고 위축될 수 있습니다. 불안의 한 형태로 잘 알려진 모습 중에는 공황, 강박, 대인공포증(사회불안장애), 범불안장애가 있습니다.

## 공황

공황이란, 생명에 위협을 느낄 정도의 상황에서 오는 갑작스러운 공포감을 말합니다. 따라서, 공황 상태는 실

제로 생명에 위협을 받는 상황이라면 누구에게서나 정상적으로 나타날 수 있는 우리 몸의 반응입니다.

하지만, ‘공황발작’은 특별히 위협을 느낄만한 상황이 아닌데도 불구하고, 신체의 경보 체계가 오작동을 일으키며 위협을 느끼는 상황에서와 같은 반응을 일으키는 병적인 증상입니다. 실제 위험한 상황에서 나타나는 불안은 우리가 스스로를 보호할 수 있게 도와주는 중요한 기능을 하지만, 위험한 상황이나 불안을 느껴야만 하는 상황이 아닌 평상시에 이런 경험을 시도 때도 없이 하게 된다면 일상적인 생활을 제대로 이어나가기 어려워질 수밖에 없습니다.

공황은 적절한 시기에 적절한 치료를 받는다면 대부분 완치가 가능한 질환이기도 합니다. 하지만 치료를 받지 않는다면 점점 더 진행될 수 있습니다.

## 강 박

강박은 자신의 의지와는 상관없이 어떤 생각이나 장면이 떠올라 불안해지고 그 불안을 없애기 위해서 어떤 행동을 반복하게 되는 모습을 말합니다.

예를 들면, 현관문을 잠그고 돌아서서 몇 걸음 가다가 문을 제대로 잠그지 않았다는 생각이 들어 다시 가서 확인해보는 행동을 수차례 또는 수십 차례 반복적으로 하게 되는 증상을 말합니다. 이러한 증상이 심해지면 정상적인 생활에 어려움을 겪게 되고, 이 경우 강박증으로 진단하게 됩니다.

강박은 이러한 행동과 생각들이 불합리하다는 것을 알면서도 내재된 불안을 감소시키기 위하여 이를 반복하며, 이를 중지하면 불안이 다시 높아지기도 합니다. 이러한 모습은 약물치료와 행동치료로 호전될 수 있습니다.



## 대인공포증(사회불안장애)

다른 사람들 앞에서 부끄러움, 민망함 등 사회 불안을 경험한 후 사회 불안을 경험했던 다른 유사한 상황 즉, 다른 사람들로부터 관심이 집중되는 상황이나 사회적인 상황에 놓이면 심한 불안을 느끼는 질환을 대인공포증(사회불안장애)라고 합니다.

사회적 상황에서 부정적으로 평가될까 봐 두려워하고, 다른 사람들에게 약하고 어리석은 사람처럼 보일까 봐 지나치게 두려워하기도 합니다. 또한, 사회적인 상황을 피하는 행동(등교 거부, 대인관계 회피)을 보이거나 극심한 공포나 불안 속에서도 상황을 참고 견디기도 합니다.

## 범불안장애

범불안장애는 뚜렷한 이유나 원인 없이 수많은 일상 활동에 있어서 걱정이나 고민을 계속 반복하는 상태를 말

합니다. 최소 6개월 이상 이러한 증상이 계속되며, 걱정이나 고민이 특별한 사건에 국한되지 않아야 합니다. 예를 들어, 수험생의 시험에 대한 걱정, 취업준비생의 취업에 대한 고민, 특정한 병에 대한 걱정 등을 말합니다.

불안과 걱정의 정도, 기간, 빈도는 과도해 걱정과 고민을 조절하기 힘들어서 실제 해야 할 일에 주의를 집중하기 어렵게 됩니다. 걱정 및 고민과 함께 안절부절못하거나 낭떠러지 끝에 서 있는 느낌, 쉽게 피곤해짐, 집중하기 힘들거나 머릿속이 하얗게 되는 것, 과민성, 근육의 긴장, 수면 장애 등을 경험할 수 있습니다. 범불안장애는 약물 치료, 인지행동치료가 도움이 될 수 있습니다.



### 급성스트레스장애

급성스트레스장애란, 한 가지 또는 그 이상의 충격적 사건을 경험한 직후 나타나는 심리적 반응입니다. 수면의

어려움을 겪는 경우가 매우 흔하며, 쉽게 흥분하거나 폭력적인 언어 및 행동을 나타내기도 합니다. 가장 대표적인 증상으로는 ‘침습’, ‘부정적 기분’, ‘해리 증상’, ‘회피 증상’, ‘각성 증상’이 있는데, 이는 적게는 3일에서 1개월까지도 지속될 수 있습니다.

‘침습’이란 기억의 재경험으로 고인의 사망과 관련된 꿈을 반복적으로 꾸거나, 사망 당시의 장면이 생생하게 떠오르는 반복 경험을 말합니다. 침습의 과정에서는 사망 장소나, 고인에 대한 생각을 떠올릴 수 있는 장소, 또는 물건 등에 대한 심리적인 고통이 나타나기도 하며, 뚜렷한 신체적 반응이 나타납니다.

‘부정적 기분’은 행복, 만족, 사랑 등의 긍정적 감정을 경험하지 못하게 되는 것을 말하며, ‘해리 증상’은 현실로부터 멀어지는 듯한 느낌으로 주위 환경 또는 자기 자신이 변화했다고 느끼거나, 사망 당시의 상황을 기억하지 못하기도 합니다.

‘회피 증상’은 사망과 관련이 있는 고통스러운 기억, 생각, 감정을 회피하려고 노력하는 모습입니다. 예를 들어, 기억이 떠오르거나 감정을 불러일으키는 사람, 장소, 대화, 행동을 피하려고 노력하는 것입니다.

마지막으로, ‘각성 증상’은 잠을 자거나 유지하기의 어려움, 자극이 적거나 없는 경우에도 표출되는 분노나 민감한 행동, 집중력의 문제나 깜짝 놀라는 반응을 보이는 것입니다.



### 외상후스트레스장애

외상후스트레스장애란, 생명을 위협할 정도의 극심한 스트레스를 경험하고 나서 발생하는 심리적 반응입니다.

외상후스트레스장애를 겪은 환자는 그 당시의 충격적인 기억을 떠오르게 하는 활동이나 장소를 피하게 되고, 신경이 날카로워지거나 집중을 하지 못하며 이로 인해 수



면에도 문제를 경험하게 됩니다. 또한, 앞으로 일어날 일을 통제할 수 없을 것 같다는 심한 공포감을 느낄 수도 있습니다.

증상이 나타나는 시기는 개인에 따라 다른데, 충격 후 즉시 시작될 수도 있고 수일, 수주, 수개월 또는 수년이 지나고 나서도 나타날 수 있습니다. 증상이 1개월 이상 지속 되어야만 외상후스트레스장애라고 하고, 증상이 한 달 안에 일어나고 지속 기간이 3개월 미만일 경우에는 급성 스트레스 장애에 속합니다.

•  
우리의 슬픔에  
영향을 주는 것에 대하여  
•



잊지 못 할 거 같다며  
크게 원망을 해도  
언젠가는 잊혀지더라

그대 흘린 매운 곡소리 흘러흘러  
그가 가는 길 귀가 탈 때  
달큰한 노랫소리 되니  
크게 곡해도 된다

2018년 세계자살유족의날 기념 추모시 · 사진 공모전 따뜻한 작별, 공모작  
'그가 가는 길에' 중에서

## 우리의 슬픔에 영향을 주는 것에 대하여



### 고인과의 관계

부모, 자녀, 형제자매, 배우자, 애인, 친인척, 친구, 지인 등 고인과 어떤 관계였는지에 따라 사별 이후 반응은 달라집니다. 고인과 자주 만나고 가까운 관계였을수록 사별에 큰 영향을 받기 때문에, 먼 친척의 죽음은 친자식의 죽음과 다르게 애도할 것입니다.

‘고인이 누구였는가’라는 사실 뿐만 아니라, ‘고인과 어

면 사이였는가’도 우리의 슬픔에 영향을 줍니다. 열세 살의 딸 아이와 아홉 살의 남자아이는 아버지를 같이 잃었을지라도 고인이 된 아버지와 서로 다르게 관계를 가져왔고, 고인에 대한 희망과 기대들이 달랐기 때문에 서로 다른 반응을 보입니다.

기본적으로 사람은 사랑을 받으면서도 그 사람에 대한 부정적인 감정을 느낍니다. 이러한 상반된 두 가지 감정이 동시에 나타나는 것을 ‘양가감정’이라 하는데, ‘양가감정’이 높은 상태에 있었을수록 고인과 사별한 이후 격렬한 분노와 함께, 엄청난 양의 죄책감을 느끼기도 합니다. 또한, 고인과 갈등이 있었을 경우 고인과 사별함에 따라 해결되지 않은 갈등에 대한 심한 죄책감을 느낄 수도 있습니다. 고인과의 관계에 따른 슬픔에 대해서는 제7장에서 자세히 살펴볼 수 있습니다.



## 지지와 위로

사랑하는 사람을 떠나보낸 후, 가족이나 친구, 지인, 동료 등과 함께 애도하고, 이들로부터 위로와 지지를 받는 것은 애도 과정에 있어서 매우 중요합니다. 심지어, 반려동물과 함께 지내며 반려동물로부터 위로를 경험한 사람이 사별로 인한 스트레스를 덜 받는다고 합니다.

특히, 사별 후 6개월에서 1년에 이르러 유족이 사랑했던 사람을 잃은 것을 실감할 시점에, 주변 사람들로부터 지지와 위로를 받는다면 사별의 슬픔을 극복하고 세상을 헤쳐나갈 힘을 얻을 수 있을 것입니다.

주변에 사랑하는 사람을 떠나보낸 후 애도의 과정을 보내고 있는 사람이 있다면, 내가 관심을 갖고 있으며 언제든지 도움을 주고 싶다는 메시지를 전달하는 것이 좋습니다. 만약 어떤 위로의 말을 건네야 할지 몰라 망설여져 피하게 된다면, 피하는 것보다 “어떤 위로의 말을 건네야 할지 모

르겠어요.”라고 전해주는 것이 더 도움이 될 것입니다.

유족과 함께 시간을 보내면서 유족의 말을 잘 들어주는 것이 유족에게는 가장 큰 위로가 됩니다. 몇 차례 같은 이야기를 되풀이하더라도, 말하고 싶지 않다고 하더라도 옆에서 기다려주어야 합니다. 유족이나 고인을 판단하는 말투, ‘네가 어머니를 대신해서 동생을 잘 돌봐주어야 한다.’와 같은 충고, 그 외에도 술을 권유하는 등의 방식은 유족에게 도움이 되지 않으니 주의하는 것이 좋습니다.



## 사망 전 상황

과거에 사별 슬픔을 힘겹게 겪은 사람은 현재의 애도 과정에서도 복잡한 감정을 경험할 수 있습니다. 특히, 어려서 부모님을 떠나 보낸 아이의 경우, 사별 이후 느끼는 복잡한 감정들을 부모님이 돌봐주지 못했기 때문에 시간이 지난 후 사별을 경험할 때에도 반복해서 사별 슬픔을

힘겹게 느낄 수 있습니다. 또한, 과거에 우울증을 앓았던 사람들이 사별 이후 더욱 복잡한 감정을 느끼고, 애도 과정에서 위험성이 높습니다.

사별 전 사별을 준비할 수 있는 시간이 있었는지, 전혀 예기치 못했던 죽음이었는지에 따라 유족의 애도 과정은 달라집니다. 전혀 예견하지 못한 사별을 한 유족들 가운데 특히 어린 가족들은 다른 유족들에 비해 1~2년을 더 어려운 시간을 보낼 수 있습니다.

자살로 사랑하는 사람을 떠나보낸 유족은 다른 유족에 비해 훨씬 심한 불안 증세를 보일 수 있습니다. 남은 가족이 또는 내가 고인과 같이 자살로 사망하지 않을까 하는 불안감과 두려움, 고인의 갑작스러운 죽음을 막을 수도 있지 않았을까 하는 죄책감, 고인의 사망이 자살이라는 사실을 인정하기 어려운 마음 등 자살로 갑작스러운 사별을 한 유족은 복잡한 감정들을 느낄 수 있습니다.

또한, 갑작스러운 사고, 심장마비, 피살과 같은 갑작스



러운 죽음은 전화벨이 울리고 사랑하는 사람이 예기치 못하게 사망했다는 소식을 들었던 당시 상황으로 반복하여 돌아가게 하거나, 멍해짐, 끝없는 악몽, 분노, 죄책감 등을 경험하게 합니다.

돌연사의 경우 의료나 법률 기관과 해결해야 하는 일들이 생기기도 하는데 이러한 일들이 해결되기 전까지 사별 슬픔이 계속될 수 있습니다.



### 잘못된 슬픔 해결 방식

어떤 사람들은 사별 이후 찾아오는 큰 슬픔, 비통한 감정으로부터 자신을 보호하기 위해 뒤로 물러서기도 합니다. 또한, 이런 큰 감정들을 어떻게 감당해야 할지 몰라 감정들을 무시하거나 회피하기도 합니다. 이러한 대처 방식은 애도 과정을 단계적으로 밟아가지 못하고 복잡하게 만들 수 있습니다.

남편을 사별한 이후 아이들을 위해 ‘강해져야 한다’는  
관념으로 슬픈 감정들을 풀어내지 않고 ‘강한 엄마’의 역  
할만을 수행한 사람은 사별 슬픔이 오래 지연되며 복잡한  
마음 상태를 경험할 수 있습니다. 강인함이 다른 어려운  
상황에서는 도움이 되지만, 사별 슬픔을 해소하려는 데에  
는 방해 요소가 될 수 있습니다.

그렇지만, 아직 고인에 대해 말할 마음의 준비가 되지  
않았을 때 유족에게는 상대방의 질문에 대답하지 않을 권  
리가 있습니다. 상대방에게 아직 고인에 대해 말할 준비가  
되지 않았다면, ‘내가 아직 이야기할 준비가 되지 않았어.  
나중에 내가 말할 수 있을 때 말해줄게.’, ‘아직은 내가 고  
인에 대해 이야기하는 것이 힘들어. 지금은 이야기하고  
싶지 않은데, 나중에 이야기해도 될까?’와 같이 상대방과  
의 관계를 해치지 않는 선에서 나의 상황을 정확하게 전  
달하는 말들을 알아두는 것이 필요합니다.



## 아이와 죽음

많은 유족이 고인의 죽음을 아이에게 사실대로 이야기하는 것이 좋을지에 대해 걱정합니다. 고인의 죽음을 빠른 시일 내에 사실대로 알리는 것은 중요합니다. 그들에게도 애도의 과정이 필요하기 때문입니다. 어떤 연령의 사람이든 죽음을 애도하거나 슬퍼할 수 있기에 아이가 느끼는 고통은 무감각, 부정, 분노, 당황, 신체적인 질병 등의 형태로 나타날 수 있습니다.

무엇보다도 아이들을 현실로부터 보호한다는 이유로 거짓말을 하거나 죽음을 모호한 단어로 설명해서는 안 됩니다. ‘아빠는 아주 먼 여행을 떠난 거야.’ 또는 ‘하느님께서 착한 사람이 필요해서 어머니를 데려가신 거야.’와 같은 말은 아이에게 고인이 돌아올지도 모른다는 막연한 기대감을 주거나, 자신이 필요로 하는 어머니를 빼앗아 가 버린 하느님에 대한 깊은 적대감을 키울 수 있습니다.

상황에 대해 설명한 뒤, ‘나는 이것이 네 잘못이 아니라  
는 것을 알았으면 좋겠어.’와 같이 아이가 느낄 수 있는 죄  
책감, 비난, 수치심, 의무감 등에 대해 이야기해 주는 것이  
필요합니다. 그리고 아이가 감정을 표현하는 것에 용기를  
얻을 수 있도록 아이의 반응이 정상적이고 다른 사람들도  
동일한 상황에서 비슷한 반응을 보일 수 있음을 알려주어  
야 합니다. 보호자 역시도 죽음에 대한 모든 해결책을 가  
지고 있는 사람처럼 보일 필요는 없으며 극복 방법을 찾  
기 위해 함께 노력하며 아이가 부모를 따라 극복해나가는  
과정을 내재화할 수 있도록 돕는 것이 필요합니다.



## 종교 및 문화

사람은 자신이 속한 문화와 종교에 영향을 받습니다.  
서로 다른 나라의 사람들은 다른 방식으로 애도를 표하  
며, 종교에 따라 서로 다른 고유의 장례 의식을 치르기도

합니다. 유족 개인의 애도 과정을 살펴보려면 이러한 문화와 종교의 배경에 대해 이해하는 것이 필요합니다.

사랑하는 사람을 상실한 후 유족이 서로를 지지하고 응원해줄 수 있는 사회적 분위기가 조성되면 이는 애도 과정에 큰 도움을 줄 수 있습니다.

그러나, 유족의 애도 과정에 어려움을 줄 수 있는 사회적 분위기도 있습니다. 사별에 대해 터놓고 이야기할 수 없는 사회적 분위기가 바로 그것인데, 대체로 ‘자살로 인한 사별’의 경우입니다.

자살로 사별을 한 유족은 자살에 대한 부정적인 시선 때문에 사별의 이유에 대해 침묵하게 되고, 침묵은 다른 사람들과의 소통을 차단하게 합니다. 사별의 슬픔을 해소하기 위해서는 다른 사람들과의 소통이 필요한데, 이런 경우 유족은 슬픔을 적절하게 해소하지 못하여 애도 과정에서의 어려움을 겪게 됩니다.

또한, 일부 종교에서 금기시되는 죽음의 경우에도 유

족이 사별을 마치 일어나지 않았던 일처럼 묻어버리거나 사별한 사실을 빨리 잊어버리려는 모습을 보이기도 합니다. 사랑하는 사람을 떠나보낸 후 애도하지 못하고 마음 속에만 묻어두게 된다면 상실감을 극복하지 못해 애도 과정에서 큰 어려움을 겪을 수 있습니다.

하지만, 종교적인 신념이 사별 이후 슬픔을 이겨내는 데에 도움을 줄 수 있습니다. 고인을 위해 기도하고, 신에게 나와 우리 가족의 안정을 위해 도움을 구하는 등의 종교적인 믿음과 행동이 고인을 떠나보낸 유족의 슬픔을 줄여줄 수도 있기 때문에 다른 유족에 비해 슬픔을 이겨낼 방법을 더 빠르게 찾을 수 있습니다.



### 학교 · 회사 등에서의 자살 사망

자살의 직·간접적인 영향은 자살 유족에게 정서적 불안, 모방, 전염성 등을 동반하여 우울증, 외상 후 스트레스

장애 등을 나타낼 수 있으며, 심한 경우 자살의 위험을 보이기도 합니다. 이에 지역사회에서는 신속한 초기 개입을 통해 조직과 개인의 안정화를 돕기 위해 ‘사후중재 위기 관리 시스템’을 운영하고 있습니다.

사건이 발생한 후 최대한 빠르게 발생한 기관(학교·회사 등)과 지역 정신건강복지센터 기관장 산하의 위기대응팀을 구성하여 앞으로의 개입 방법과 개입 대상 등에 대한 계획을 세웁니다. 계획이 수립되면 발생 지역과 기관에 집단 또는 개별의 프로그램을 제공합니다. 프로그램은 주로 애도 과정, 자살, 정신건강과 관련한 교육과 개인의 자살 위험성, 정신건강, 애도 관련 평가 등이 이루어지며 이후 평가에 따라 개별 상담을 진행합니다.

자살 사건이 발생한 후 ‘사후중재 위기관리 시스템’의 진행과 진행 범위는 기관 간의 협의를 통해 진행되므로, 자살 관련 사건이 발생한 직후 빠르게 지역의 기관에 지원 요청을 하는 것이 필요합니다.



## 정신건강의학과 치료

감기에 걸리지 않기 위해 예방 접종을 하고, 치료를 위해 병원에 가듯 정신건강 문제도 전문기관을 통한 개입(예방, 치료 등)이 필요합니다. 하지만 정신건강 문제, 치료기관에 대한 오해와 편견들로 도움을 받지 못하는 경우를 많이 찾아볼 수 있습니다. 사별 앞에서 느끼는 슬픔과 괴로움, 그 밖에 수많은 감정은 자연스러운 반응입니다. 감정의 크기나 지속 기간은 저마다 달라 어느 시점에 도움이 필요한가 또한 하나의 기준으로 보긴 어렵습니다. 다만, 당사자가 느끼는 고통이 크거나 일상생활에 방해를 줄 정도라면 전문적인 점검을 받는 것이 좋습니다. 본 단락에서는 가장 고민이 많아지는 병원 이용에 대한 대표적인 걱정 두 가지를 살펴보려고 합니다.

첫 번째, 병원 기록에 대한 걱정입니다. 기록은 병원 앞에서 마주치는 높은 문턱 중 하나입니다. 내과, 이비인



후과 등 다른 진료과처럼 정신건강의학과도 흔히 차트 (Chart)라고 불리는 진료 기록지는 남습니다. 하지만 본인 동의 없이 진료 기록지를 공개하는 것은 위법입니다. 건강보험으로 진료를 받았을 경우 국민건강보험공단이나 건강보험심사평가원에 자료가 남으며 질병명, 방문 일자, 처방 약물명, 정신치료 시행 여부가 들어 있지만, 이 역시 법적 근거 없이 공개나 조회는 금지되어 있습니다.

정신건강의학과 기록에 염려로 병원 방문에 부담을 느끼는 경우가 많아 이를 보완하기 위해 2019년 4월 1일부로 일부 제도가 개정되기도 했습니다. 약물 처방이 동반되지 않는 정신건강의학과 외래상담 시 그 횟수와 관계없이 건강보험 청구에 따른 정신질환 기록을 남기지 않을 수 있습니다. 단, 이는 정신건강의학과를 처음 방문한 사람에게는 적용되며, 이미 정신건강의학과를 이용하고 있는 사람에게는 해당하지 않습니다.

두 번째로 짚어볼 내용은 정신건강의학과 치료 약물에

대해서입니다. ‘정신건강의학과 약을 먹으면 기억력이 나 빠지고 집중도 더 안 된다’, ‘사람이 멍해지고 잠이 쏟아진다’, ‘뇌에 영향이 있다.’, ‘한번 먹기 시작하면 계속 먹어야 한다.’ 등 정신건강의학과 약물에 대한 여러 염려되는 부분들이 있습니다. 정신건강의학과 약을 복용한다고 해서 기억력이 감퇴하거나 뇌기능에 문제가 생기는 건 아닙니다.

감기로 약을 처방받을 때는 부작용인 졸린 증상에 대해 설명을 듣고 필요하다면 치료진과의 상의하에 활동 시간보단 휴식 시간으로 부작용이 있는 약을 옮기기도 합니다. 정신건강의학과 약도 신경안정제나 일부 정신건강의학과 약에서 졸음, 졸음으로 인한 멍한 상태 등을 느낄 수 있으나 이 역시 전문의 상담을 통해 조절 가능합니다. 오히려 적정 치료 시기를 놓치게 되면 질환이 뇌에 영향을 미쳐 집중력이나 기억력 등의 기능 저하를 야기시킬 수 있습니다.

정신건강의학과 약은 질환에 따라 필요한 복용 기간이 다르나, 당뇨, 혈압약처럼 평생 복용해야 하는 것은 아닙니다. 다만, 투약 횟수, 양 등을 임의 조절하거나 중단할 경우 재발, 치료 효과 미비 등으로 치료 기간이 더 길어질 수 있으므로 주치의와 상의하에 조율하는 것이 좋습니다.

•  
고인과의 관계에 따른  
슬픔의 차이에 대하여  
•



창문 너머 담벼락 아래  
조그려 앉아 담배를 태우곤 했던 당신,  
오늘은 텅 빈 그 자리,  
쓰디쓴 연기의 무게를 가늠해보려  
나도 그 자리에 앉는다.

오늘은 바람이 차네,  
얼른 들어가.  
따뜻한 목소리를 잊지 않으려  
나는 오늘도 이 자리에 앉아 있다.

2018년 세계자살유족의날 기념 추모시 · 사진 공모전 따뜻한 작별, 공모작  
'그 담배 냄새마저, 그립다' 중에서

## 고인과의 관계에 따른 슬픔의 차이에 대하여



### 부모

부모가 사망한다는 것은 매우 충격적이고 슬픈 일임과 동시에 자녀의 입장에서는 자신을 보호해줄 수 있는 애착 대상이 사라졌다는 충격과 불안이 더 클 수 있습니다. ‘누가 나를 보살펴주는가?’라는 상실로 인한 불안은 슬픔보다 먼저 찾아오는 경우가 많으며, 아동·청소년기뿐만 아니라 성인기에서도 겪게 되는 가장 대표적인 감정입니다.

아동, 청소년기에 부모를 상실하고, 이에 대한 적절한 애도 과정을 거치지 못하게 되면, 성인이 되어서 우울증이나 대인관계의 어려움을 경험할 수도 있습니다. 그러므로 아동, 청소년이라 하더라도 억압하거나 회피하지 않고 적절한 애도 과정을 밟아나갈 수 있도록 돕는 것이 매우 중요합니다. 슬픔을 경험하는 데 있어 나이에 따른 차이가 있을 순 있지만 슬픔을 경험하지 않는 나이는 없습니다. 연령대와 상관없이 적절한 애도의 과정은 반드시 필요하다고 볼 수 있습니다.

아동·청소년기에 발생한 상실 경험은 성인이 되는 과정에서 인생의 중요한 일이 발생했을 때 되살아나기도 합니다. 예를 들어 자식들이 부모가 사망했던 동일한 나이가 되었을 때 불안, 초조, 죽음 공포, 동일시 등의 증상이 나타나는데, 이것은 많은 유족이 보편적으로 겪게 되는 일련의 과정이라고 할 수 있습니다.

부모의 사망으로 남겨진 자녀가 아동 청소년일 경우,

어떤 사건이 일어나지 않아도 ‘엄마가 많이 슬퍼하는데 저러다 엄마도 돌아가시면 어떻게 하지? 엄마가 없으면 누가 나를 돌봐주지?’ 등 분리불안을 경험하거나 남겨진 부모도 사망할지 모른다는 막연한 공포감을 갖기도 합니다. 아동은 고인이나 죽음에 대한 질문을 반복하는 모습을 보이기도 합니다. 슬픔이나 불안, 공포 등 여러 감정을 그대로 표현하는데 어려움을 느끼기도 하며 과격한 행동이나 건강상의 이상이 발견되지 않는에도 두통, 복통 등을 호소하는 신체적 증상으로 표출되기도 합니다. 부모의 사망에 대한 상실감 자체를 회피하거나 억누르는 모습도 관찰될 수 있습니다.

부모 사별 후 규칙적인 수면, 식사, 외출, 대인관계 지속 등 일상생활을 유지하는 건 건강한 애도 과정에 도움이 될 수 있습니다. 아동은 성인과 달라 일반적인 애도의 과정을 거치도록 강요하기보다는 각 대상에게 맞는 애도 과정을 찾도록 도와주는 것이 매우 중요할 수 있습니다.



남겨진 자녀가 성인일 때도 부모의 사망은 큰 충격을 주는 사건입니다. 성인 자녀 역시 부모의 사망으로 인한 상실의 과정에서 불안감을 느끼고 대인관계를 지속하거나 새로운 관계를 시작하는데 어려움을 보이기도 합니다. 감정의 변화와 관계에서의 어려움은 그들을 위축시키기도 합니다. 죽음이나 상실에 대한 개념을 명확히 인식하는 성인 자녀는 스스로 부모의 사망이 자신의 삶에 미치는 영향에 대해 지속적으로 탐색하게 됩니다. 이 과정에서 ‘내 결혼에 왜 아빠가 없어야 하지’, ‘어릴 때는 몰랐는데, 지금 내가 엄마의 나이가 되면서 나도 엄마처럼 죽지는 않을까 두려워’, ‘엄마의 사망에 내가 영향을 받아서 지금 이런 삶을 사는 건가’ 등의 생각들을 떠올리며 입학, 졸업, 결혼, 출산 등의 생애 사건들 속 부모의 부재에 대한 불만, 원망을 느끼기도 합니다.



## 배우자

배우자의 사망은 남아있는 배우자에게 큰 슬픔을 줄 수밖에 없습니다. 또한, 우울감 등 정신건강의 어려움과 함께 경제적 어려움, 양육 부담 등을 동반하기도 합니다. 스트레스로 인생의 변화를 측정한 한 연구에서는 배우자의 죽음을 생애 가장 큰 스트레스 사건으로 보았습니다.

남겨진 배우자는 고인의 혈족과의 관계가 단절되거나 고인의 혈족으로부터 ‘내 자식 또는 내 형제·자매를 배우자가 죽였다’라는 원망의 대상이 되기도 합니다. ‘남편(또는 부인)을 잡아먹는 사람’이라는 비난이나 낙인을 겪기도 합니다.

남겨진 배우자의 성별에 따라 상이한 모습을 보일 수도 있습니다. 여성 배우자의 경우 슬픔, 우울과 함께 배신감을 느끼기도 합니다. 경제적 어려움이란 현실적 문제에 부딪히기도 하며 ‘언제까지 슬퍼만 할 수 없고 나라도 정

신 차리고 살아갈 방법을 찾아봐야 할 텐데’라는 생각으로 슬픔, 애도 반응을 억누르기도 합니다.

남겨진 배우자가 남성인 경우, 외로움, 죄책감과 함께 성관계 대상의 상실로 인한 어려움을 겪기도 합니다. 자녀가 있는 경우, 가사와 함께 양육에 대한 부담을 느낄 수 있습니다.

남겨진 배우자가 여자이든 남자이든 가정 내에서 자신의 역할뿐만 아니라 고인의 역할도 감당해야 하므로 ‘이중고’ 때문에, 전문적인 치료와 상담서비스 기회를 박탈당하기도 합니다. 그러므로 지연된 애도 과정으로 인한 정신건강의 문제가 발생하지 않도록 적절한 애도 과정을 밟는 것이 매우 중요합니다.



## 자녀(아동 · 청소년 · 성인)

자녀의 사망은 부모에게 있어 가장 큰 충격이고, 이후 회복에서도 쉽지 않은 여정을 제공할 수 있습니다. 부모는 함께 상실을 감내하기는 하지만, 슬픔을 극복하는 개인의 고유한 방식 때문에 사별의 슬픔이 서로 다를 수 있습니다. 이런 차이 때문에 부부관계의 갈등이 발생하거나, 이와는 반대로 가족 간의 알력이나 동맹 관계 형성의 원인이 될 수도 있습니다.

남겨진 부모는 자녀를 지키지 못했다는 죄책감, ‘내 자식이 죽었는데, 더 사는 게 무슨 의미가 있는지 모르겠다’처럼 미래의 삶에 대한 의미를 잃고 무망감을 겪기도 합니다. 부모는 다른 유족에 비해 걱정적인 슬픔과 애도 과정이 표출되기도 합니다.

부모는 함께 상실을 감내하진 않지만, 부모가 각각 아와 맺어온 관계와 각자의 고유한 방식 때문에 서로 다

른 모습을 보이기도 합니다.

어머니에게서는 자녀를 잃었다는 슬픔, 분노, 죄책감, 외부에 대한 적대감의 감정들을 찾아볼 수 있습니다. 슬픔과 애도 과정에 대해 적극적으로 대처하는 모습을 보이기도 합니다. 자녀의 죽음에 대한 책임으로 비난 대상을 찾을 수도 있습니다.

아버지에게서는 죄책감, 수치심 등의 감정과 함께 스트레스성 신체 질환, 감정을 통제하는 모습도 흔히 볼 수 있습니다. 음주, 흡연 등 중독성 물질을 과도하게 사용하거나 직장생활 및 사업 등에 과도하게 몰입하기도 합니다. 슬픔과 애도 과정을 표현했을 때의 결과에 대한 두려움을 느끼고 감정을 더 통제하거나 억누르기도 합니다. 자녀의 죽음에 대한 책임의 주요 비난 대상이 되기도 합니다.

감정을 표현하는 대상은 상대방보다 덜 힘들 수 있습니다. 그러나 이러한 개방적 감정의 표현은 상대방을 위

협해서 서로를 멀어지게 만들 수 있으므로 애도 반응에서도 각 사람에 따라 다양한 형태로 나타나고 해소될 수 있다는 것을 인정해주는 것이 매우 중요합니다.



### 친구 또는 연인, 직장동료

우리는 일반적으로 유족을 혈연이나 혼인, 입양 등에 의해 맺어진 관계로만 생각합니다. 그러나 친구, 연인, 직장동료 등이 사망했을 때에도 매우 큰 충격과 함께 심리·정서적 혼란을 겪는 경우가 매우 흔하기 때문에 최근에는 유족의 범위를 매우 확대하여 전문적 서비스를 제공하려는 경향이 강해지고 있습니다.

친구, 연인, 직장동료 등은 혈연 및 혼인 관계에 있는 가족에 비해 충격이나 슬픔이 덜할 것이라고 생각하는 경우가 많은데, 친구, 연인, 직장동료도 걱정적인 슬픔과 애도 과정을 거치는 경우가 많습니다. 함께 일했던 동료, 수

업을 함께했던 친구가 갑자기 사라졌다는 것이 매우 큰 충격으로 다가오거나 믿을 수 없다는 감정을 갖기도 합니다. 또한, 고인을 생각하면, 불안과 초조 등의 감정이 생기기도 합니다.

청소년은 성인에 비해 주변 상황에 영향을 잘 받는 경향으로 인해 학생이 사망한 경우 친한 친구뿐만 아니라 같은 반과 학교 학생들에게 미치는 파급효과가 클 수밖에 없습니다. 고인과 친했던 친구의 경우 같은 반 학생이 고인에 대해 회피하려 하거나 슬퍼하지 않고, 일상적인 생활을 할 수 있는 것에 대해 용납하지 못하고 분노를 표출하거나 등교를 거부하는 경우도 발생합니다.

같은 직장에 소속되어있는 구성원이 사망할 경우도 마찬가지로 매우 큰 혼란과 함께 조직간 갈등도 발생하게 됩니다. 예를 들어 직장동료의 사망으로 매우 혼란스러운 상황에서 회사가 적극적으로 현재의 어려움과 고통을 해결해주길 바라지만, 그러하지 못했을 때 매우 심각한 불

만과 원망이 발생하게 됩니다. 실제로 이러한 상황 때문에 실망하여 퇴사를 고민하거나 직장 상사와의 다툼이 생기기도 합니다.

남겨진 지인들의 경우에도 갑작스러운 상실로 인한 공포와 불안, 초조의 감정을 경험할 수 있습니다. 고인의 사망에 대한 학교, 회사 등 조직의 반응에 따라 분노나 회의감을 느끼기도 합니다. ‘같은 반 친구가 죽은지 일주일 밖에 안 지났는데 어떻게 평소와 똑같이 웃고 떠들 수 있지?’처럼 남겨진 사람들 간에 관계별 애착 강도에 따른 애도 수준의 차이에서 오는 갈등을 겪는 모습도 흔히 볼 수 있습니다.

친구, 연인, 직장동료도 혈연이나 혼인 관계에 있는 유족과 마찬가지로 심각한 슬픔과 애도 과정을 거칠 수 있습니다. 그러므로 이에 대한 적극적인 대처가 필요한데, 애도를 위한 프로그램 및 교육이 문제 해결을 위한 하나의 대안이 될 수 있습니다.





## 전문가와 클라이언트

전문가들에게도 서비스를 제공하던 대상자의 사망은 큰 충격을 안깁니다. 일정한 수준의 교육을 이수하였다 하더라도 서비스 제공을 위해 노력한 대상자가 사망할 경우, 상실에 대한 슬픔을 경험하게 됩니다. 전문가의 회복에 있어서 가장 큰 도움을 줄 수 있는 사람은 함께 동일한 업무를 수행하는 동료로, 상실감, 슬픔에 경청하고 공감해줌으로써 건강한 슬픔과 애도의 과정을 거칠 수 있도록 도와야 합니다. 남겨진 전문가는 고인과 유사한 대상자를 만났을 때 서비스 제공을 회피하는 모습을 보이기도 합니다. 고인의 사망이 자살일 경우 생전 이를 막지 못했다는 죄책감과 함께 전문성에 대한 지속적인 의심을 갖기도 합니다. 기관은 비슷한 경험을 가진 동료들과 그 사건에 대한 경험이나 느낌을 이야기 나눌 수 있도록 기회를 제공하는 것이 매우 중요합니다.

•  
우리가 경험할 수 있는  
현실적인 어려움과 도움에 대하여  
•




물러선들 달라질 것 없는 세상이 미워  
살기로 했다는 친구의 고백이  
뒤늦게 일몰 위 자막으로 스쳤습니다.

떡 오래된 저녁이었습니다.

곧 밀물이었습니다.

나는 그만 나를 일으켜 세워야 했습니다.

2018년 세계자살유족의날 기념 추모시 · 사진 공모전 따뜻한 작별, 공모작  
'오래된 저녁' 중에서



## 우리가 경험할 수 있는 현실적인 어려움과 도움에 대하여

사랑하는 사람을 상실한 후 유족은 슬픔, 가족과의 갈등, 경제적 문제, 법적인 문제, 생활 스트레스 문제 등 복합적이고 해결이 어려운 문제에 직면하게 됩니다.

상실 이후에 슬픔을 느끼는 것은 자연스럽고 보편적인 과정이지만 정상적인 애도 과정이 진행되지 못할 경우, 유족은 복잡한 감정을 경험하며 스스로의 힘으로 해결하기 힘든 문제에 마주할 수 있습니다. 이러한 사별과 관련한 문제에 마주하게 되었을 때, 유족은 다양한 측면에서

도움을 받을 수 있습니다.

상실을 극복하기 위해 의사에게 치료를 받아보고 싶다면, 가까운 정신건강의학과 의원에서 전문의를 통해 치료를 받을 수 있으며, 만약 병원이 아닌 다른 기관에서 상담을 받아보고 싶다면 지역의 정신건강복지센터 또는 자살예방센터에서 정신건강 관련 전문가에게 상담을 받아볼 수 있습니다. 정신건강복지센터 및 자살예방센터는 지역사회 내 주민의 정신건강과 자살 예방을 위해 운영되고 있는 기관으로 전문가가 정신건강 상담과 지지를 제공하고, 지역 내 정신의료기관에 대한 정보를 제공하는 등 다양한 서비스를 제공하고 있습니다. 정신건강복지센터 및 자살예방센터의 이용을 원한다면 거주하고 있는 시·군·구에 설치된 기관을 찾아 연락하거나, 보건복지부 자살예방상담전화 1393, 정신건강위기상담전화 1577-0199를 통해 문의할 수 있습니다.

서류마다 있는 고인의 이름을 보고, 적는 것은 몇 번을

하더라도 익숙해지지 않을 것입니다. 그러나 사별을 겪은 후 유족은 어떤 생각도, 아무것도 할 수 없더라도 떠난 사람의 흔적들을 정리해야만 합니다.

또한, 사별을 경험하고 아직 슬픔을 다 추스르지 못하였으나, 생계를 책임지던 고인을 대신하여 갑작스럽게 경제 활동에 뛰어들어야 할 수도 있습니다. 만약, 이러한 어려움으로 인해 도움이 필요하다면 가까운 읍·면·동 주민자치센터를 통해 문의하거나 보건복지상담센터 전화 번호 129를 통해 도움을 받을 수 있습니다.



### 자살 유족의 치유와 회복

앞서 언급했듯이, 자살은 사회적으로 부정적인 이미지가 강하여 남은 유족이 자신의 고통을 이야기하기 어려운 환경에 놓이며, 많은 유족이 고인의 죽음을 자살 사망이 아닌 ‘사고’ 또는 ‘이민’ 등으로 표현하게 됩니다. 이로

인해 유족은 자신이 느끼는 분노, 죄책감, 두려움, 불안감 등의 감정을 누군가에게 표현하거나 사별 이후 어려움에 도움을 요청하는 데 어려움을 겪습니다.

사랑하는 사람을 자살로 잃는 일은 매우 힘들고 고통스러운 경험이며, 남은 사람들의 삶을 완전히 바꿔버릴 수도 있습니다. 이렇게 자신에게 중요하고 의미 있는 사람을 자살로 잃고 삶의 변화를 겪은 사람들을, ‘자살 유족’ 혹은 ‘자살 생존자(Suicide Survivor)’라 일컫습니다.

다음은 고인의 자살 사망으로 삶의 많은 부분에서 변화를 겪은 ‘자살 유족’의 치유와 회복을 위해 제공되고 있는 서비스입니다.

## 애도 프로그램

정상적인 애도 과정이 진행되지 못할 경우, 자살 유족은 우울증, 알코올 중독, 만성적 질병, 자살과 같은 병리적인 장애를 경험할 수 있습니다. 따라서 사별 이후 유족이

경험하는 정신건강 문제와 일상생활 및 사회적응에 대한 전문가의 개입이 필요합니다.

마음건강교육(PAT-M)에서는 ‘나’와 ‘고인’을 이해할 수 있도록 애도 과정에 대한 정보와, 자살과 자살을 선택한 이유에 대한 교육으로 회기가 구성되어 있습니다.

사회기술향상 프로그램(PAT-S)은 고인의 이야기하기, 우선순위 정하고 처리하기, 가족 간의 역할을 재정립하기, 일상생활 변화 주기 등 일상생활에서 유족이 경험할 수 있는 고민을 해결하는 방안을 찾아볼 수 있도록 구성되어 있습니다.



마음건강교육  
(PAT-M)



사회기술향상 프로그램  
(PAT-S)



나의 소중한 기억상자  
(PAT-C)



나의 소중한 기억상자(PAT-C)는 사별을 경험한 아이의 애도를 돕기 위한 프로그램으로 죽음에 대한 이해, 사별 후 감정 인식, 표현하기, 삶의 변화 찾기 등으로 구성된 워크북과 사별 후 양육의 어려움을 겪는 보호자를 위한 보호자 안내서로 구성되어 있습니다.

### 심리부검 면담

심리부검 면담이란, ‘고인이 왜 자살했을까?’에 대한 답을 유추하기 위하여, 유족과의 면담, 유서 등 기록 검토를 통해 고인 사망에 영향을 미쳤을 다양한 요인을 살펴보는 체계적인 조사 방법입니다. 전문가의 안내에 따라 유족이 고인 삶의 다양한 부분을 이야기하면서 고인이 어떤 사람이었는지, 사망 전에 어떤 일들을 겪었는지, 어떤 변화가 있었는지를 회상하며 자살에 이르게 된 원인을 추정하고 고인의 삶을 통합해 나가는 과정입니다.

면담을 통해 유족은 전문가와 함께 사건을 되짚어 보

며 고인이 자살에 이른 다양한 원인을 객관적으로 살펴볼 수 있으며, 이러한 과정에서 유족은 자기 비난이나 죄책감을 덜 수 있습니다. 또한, 고인의 자살과 삶에 대해 상세히 회상함으로써, 사망 상황에 대해 파편화되었던 기억들을 회복하고 재구성할 수 있게 되며 나아가 고인의 삶을 보다 객관적이고 통합적으로 이해할 수 있게 됩니다.

그러나 2~3시간 동안 고인의 삶을 구체적으로 되돌아보는 과정이 힘들게 느껴질 수 있으며, 면담 후에도 고인에 대한 생각이 떠올라 일시적으로 심리적인 어려움을 겪을 수 있습니다. 이에 면담 후 전문가가 유족의 상태를 살펴보고 필요한 도움을 제공하는 전화 상담이 이뤄집니다. 필요한 경우에는 거주하고 있는 지역의 정신건강복지센터 및 자살예방센터 등 전문기관으로 연계해 지속적인 도움을 받을 수 있도록 지원하고 있습니다.

## 자 조 모 임

자조 모임은 같은 아픔을 지닌 유족들이 정해진 시간, 장소에 모여 서로의 아픔을 공감하고 치유의 과정을 함께 하는 모임입니다. 자조 모임의 진행 방식은 기관마다 서로 다르지만, 대개 애도 과정과 자살에 대한 이해 및 정신 건강에 관련한 교육시간과 유족이 서로의 경험을 자유롭게 이야기하는 시간으로 구성되어 진행됩니다.

유족은 자조 모임의 참여를 통해 참여자와 함께 애도 과정을 공유하며 공감과 이해를 경험할 수 있습니다. 모임에서 자신의 감정에 대해 표현하며 다른 참여자로부터 지지와 격려를 받으며 변화를 체험하고, 나아가 스스로 상황을 통제하는 방법을 터득할 수 있습니다. 자조 모임에 참여했던 유족분은 다음과 같이 이야기하였습니다.

‘자조모임을 통해 고통이 나 혼자만의 고통이 아니라는 것을 알았고, 굉장히 큰 짐을 많이 내려놓았고, 상실도 조금씩

바뀌져 가고요.’

‘충분히 내 속에 있는 것을 꺼낼 수 있었어요. 그동안 치밀어 올라왔던 화가 사라지고, 아들의 죽음을 좋은 기억으로 남기려고 노력하려고요.’

자살자 유가족의 자조모임 참여경험에 관한 연구 - 박혜선, 이종익(2016.06.)

자조 모임에 참여하는 모든 참여자가 자신의 이야기를 해야 하는 것은 아닙니다. 하지만, 자조 모임에서는 자살에 대한 사회적인 편견과 부정적인 인식으로부터 자유로운 곳입니다. 자조 모임에서 자기 자신에 대한 이야기를 하는 것은 중요한 부분이며, 자신의 이야기를 많이 할수록 문제를 마주함으로써 큰 치료 효과를 얻을 수 있습니다.

## 자살 유족 치료비 지원 (2021년 기준)

자살 유족은 다른 사별의 경우보다 복잡한 애도 과정과 심각한 사회적 고통을 경험합니다. 이로 인해 자살 유족이 일반인과 대비하여 8.3배 높은 자살 위험, 7배 이상 높은 우울증을 보이는 것으로 나타났습니다.

한국생명존중희망재단에서는 이러한 자살 유족이 고인에 대해 건강하게 애도할 수 있도록 돕고, 자살 유족의 자살 예방과 정신건강을 도모하기 위하여 생명보험사회공헌재단과 보건복지부의 협력 지원을 받아 자살 유족에게 정신건강의학과 외래 및 입원치료, 심리검사 비용을 지원하고 있습니다.

기준 및 절차에 따라 한국생명존중희망재단으로부터 승인을 받은 자살 유족에 한하여 1인당 100만 원까지 지원받을 수 있으며, 자세한 내용은 자살 유족을 위한 홈페이지 ‘따뜻한 작별’ 또는 한국생명존중희망재단을 통해 알아볼 수 있습니다.

## 자살 유족을 위한 온라인 지원 서비스

자살 유족 중 상당수가 자살에 대한 부정적인 편견과 유족에게 비난의 화살이 올 것을 걱정하여 고인의 자살 사망을 사실대로 알리지 못한 경험을 갖고 있습니다. 자살 유족임을 스스로 밝히지 못한 유족은 서비스를 쉽게 이용하지 못하고, 기관을 통해 자살 유족이 필요한 정보를 얻는데 제한이 생길 수 밖에 없습니다.

이렇게 전문적인 도움이 필요하나 도움을 받지 못하고 있는 자살 유족을 위해, 2018년 자살 유족을 위한 홈페이지 '따뜻한 작별'을 시작으로 자살 유족을 위한 온라인 서비스가 운영되고 있습니다.

온라인 서비스에는 자살 유족을 위한 홈페이지 '따뜻한 작별'과 얘기함 온라인 프로그램이 있습니다.

자살 유족을 위한 홈페이지 '따뜻한 작별'에서는 애도 과정에 필요한 전문적 도움과 서비스를 보다 쉽고 편리하게 찾아보고, 추모공간을 통해 주변 사람에게 털어놓지

못했던 고인에 관련된 생각들을 표현할 수 있습니다.

또한, 사정상 서비스 이용이 어려운 유족을 위해 ‘따뜻한 작별 문자서비스’를 운영합니다. 문자서비스를 통해 치유와 회복을 위한 희망의 메시지와 정신건강 관련 정보, 각종 유족 행사 및 서비스 정보를 받아볼 수 있습니다. 자살 유족을 위한 홈페이지 ‘따뜻한작별’ [www.warmdays.co.kr](http://www.warmdays.co.kr)

애기함 온라인 프로그램은 유족의 회복을 돕는 애도 프로그램과 사별 후 겪는 어려움을 유족들과 함께 나누는 이야기 공간으로 구성되어있습니다.

애도 프로그램은 총 4회기로 애도 과업에 맞추어 구성되어있습니다. 사별 후 유족이 경험하는 정서와 인지, 행동에서의 어려움을 스스로 점검하고 실천할 수 있는 전략을 제시하여 건강한 애도 과정을 한 단계 한 단계 밟아 나갈 수 있습니다.

이야기 공간은 유족이 현재 겪고 있는 어려움이나 궁금증을 털어놓고, 나와 같은 아픔을 경험한 동료지원

활동가와 정서적 지지 및 필요한 정보를 제공하는 등 서로  
연대할 수 있습니다.

애기함 온라인 프로그램: [www.trt-onlineprogram.kr](http://www.trt-onlineprogram.kr)

## 세 계 자 살 유 족 의 날

세계 자살 유족의 날이란, 매년 미국의 추수감사절  
전주 토요일에 자살로 인하여 상처를 받은 유족이 치유와  
희망에 관한 이야기를 나누며 편안함을 느끼고, 이해와  
지지를 얻을 수 있도록 지정된 날입니다. 세계 자살  
유족의 날은 미국의 해리 리드 상원의원의 발의로 1999년  
에 ‘미국 자살 유족의 날(National Survivor of Suicide  
Day)’로 지정되었습니다. 우리나라의 명절과 같은 미국  
의 추수감사절에 고인을 생각하며 더욱 힘들어할 자살  
유족을 위해 추수감사절 전 토요일로 정해졌습니다. 이후  
부터는 전 세계로 알려져 2018년에는 19개국에서 370개가  
넘는 자살 유족의 날 행사가 이루어지고 있습니다. 대표적



으로, 미국의 자살예방재단인 American Foundation for Suicide Prevention(AFSP)과 캐나다의 정신건강협회인 Canadian Mental Health Association(CMHA)에서는 자살 유족을 위한 걷기대회 캠페인을 열고 있습니다.

한국에서도 세계 자살 유족의 날을 기념하는 행사가 진행되고 있습니다. 중앙심리부검센터(현, 한국생명존중희망재단)에서는 2015년을 시작으로, 세계 자살 유족의 날 기념행사를 개최하고 있습니다. 2018년 세계 자살 유족의 날에는 자살 유족을 대상으로 추모시·사진 공모전 ‘따뜻한 작별’을 진행하였습니다. 공모전을 통해 자살로 인해 상처를 받은 유족이 누군가에게도 말하지 못했던 고인의 이야기와 고인과 함께한 소중한 추억을 함께 나누는 시간을 가졌습니다.

2020년 세계 자살 유족의 날에는 자살 유족에 대한 편견을 해소하고 자살 유족 지원사업에 대한 메시지를 효과적으로 전달할 수 있도록 자살 유족 인식개선 캠페인

브랜드 ‘애기함’을 런칭했습니다.

‘애기함’은 ‘얘기해요, 기억해요, 함께해요’의 줄임말로, 모두가 서로 이해할 수 있도록 얘기하고, 자살 유족은 언제나 도움 서비스가 있다는 것을 기억하고, 유족의 사회적 안전망 강화로 함께하겠다는 의미입니다.



**애기함**

•  
아픔을 함께 나누는 것에 대하여  
•



매일 아침마다 나를 다리 사이에 앉혀놓고  
술 많은 내 머리를 꼼꼼히 빗어  
야무지게 하나로 묶어주던 건  
엄마가 나를 참 많이 사랑한 거였다고  
누가 그러더라

술 많은 머리를 혼자서 묶는 것쯤은 일도 아닌  
배운 것도 많고 할 줄 아는 것도 많은 어른이 된지가 오래인데  
이제야 그걸 알았어

2018년 세계자살유족의날 기념 추모시 · 사진 공모전 따뜻한 작별, 공모작  
'머리를 묶어주던 건' 중에서

## 아픔을 함께 나누는 것에 대하여

자살로 고인을 떠나보낸 유족은 다른 유족을 돕는 일에 참여함으로써 더는 같은 아픔을 겪는 사람이 생기지 않도록 도움을 줄 수 있습니다.

미국의 ‘Friends for Survivor’는 자조 모임에서 만난 두 명의 자살 유족이 다른 유족을 돕고 싶다는 생각에서 시작하여 설립한 ‘비영리 사별 복지단체’입니다. 자살 유족으로 구성된 이 단체에서는 다른 유족에게 치유 프로그램을 제공하고 뉴스레터를 제작하여 배포하는 등 유족을

위한 지원을 하고 있습니다.

미국의 또 다른 자살 유족 단체인 ‘Loss-Team’에서는 교육과 트레이닝을 받아 숙련된 자살 유족이 자살 현장에 찾아가 유족에게 지역사회 서비스에 대해 안내하고, 희망의 메시지를 전달하고 있습니다.

이처럼 자살 유족은, 자살로 사랑하는 사람을 잃었지만, 유족에 대한 사회적인 편견으로 인해 밖으로 나오지 못하고 숨어 지내는 유족에게 같은 유족으로서 경험했던 일들을 나누며 지역사회에서 필요한 도움을 받을 수 있도록 도와줄 수도 있습니다.

그리고 더 나아가서, 유족의 이야기를 전달하며 자살을 생각하는 사람들에게 자살 위험에 대한 인식을 높이고, 자살 유족에의 사회적인 편견을 해소할 수 있는 인식 개선 활동에 참여할 수 있습니다. 우리는 이러한 활동을 ‘동료 지원 활동’이라고 말합니다.

국내에서는 2020년 중앙심리부검센터(현,한국생명존중

희망재단)에서 ‘자살 유족 동료지원 활동가 양성과정’을 개설하여 동료지원 활동가 1기가 양성되었고, 현재 지역 사회와 연계된 활동을 이어가고 있습니다.

활동 분야로는 자조모임을 진행하는 ‘자조모임 리더’, 온라인에서 유족에게 필요한 정보와 공감 댓글로 소통하는 ‘온라인상 지원’, 유족의 인식 개선을 위해 사별 이후 경험을 글로 나누는 ‘글쓰기 활동’이 있습니다.

동료지원 활동가로서 실질적인 도움을 주기 위해서는 일정 요건이 필요합니다. 고인과의 사별 기간이 2년 이상이며 동료지원 활동에 대한 의지가 있는 유족이 교육에 참여할 수 있습니다.

총 47시간의 양성 교육을 수료 후 ‘동료지원 활동가’로 활동하실 수 있습니다. 자세한 내용은 자살 유족을 위한 홈페이지 ‘따뜻한작별’ 또는 한국생명존중희망재단을 통해 확인하실 수 있습니다

‘저는 상실을 안고 사는 많은 사람들이 자살로 인해 아픔을  
겪고 있는 다른 사람들과 공유하고, 우리가 혼자가 아픔을  
아는 것보다 더 강력한 치유의 방법은 없다고 생각합니다.’

- Hand is at Hand(2015), David.



권석만(2016), 우울증: 침체와 절망의 늪.

박혜선, 이종익(2016). 자살자 유가족의 자조모임 참여경험에 관한 연구.

복지ro([www.bokjiro.go.kr](http://www.bokjiro.go.kr)), 한눈에 보는 복지정보.

안영란 (2006). 배우자 사별 여성을 위한 개별적 사별 중재 프로그램의 개발과 효과. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.

안재용 등(2013). 한국어판 우울증 선별도구(PHQ-9)의 표준화 연구.

자작나무 에세이 모임(2016), 사랑하는 사람을 먼저 보낸 네 사람의 이야기, p.98.

한국생명존중희망재단 따뜻한작별([www.warmdays.co.kr](http://www.warmdays.co.kr)), 고인과의 관계에 따른 애도반응.

중앙심리부검센터(2014), 애도개입안내서.

중앙심리부검센터(2018), 애도를 위한 도움서, 치유와 회복.

질병관리본부 국가건강 전문포털.

Austine, D.,&Lennings, C.J.(1993), Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis.

DSM-5: 정신질환의 진단 및 통계편람.

Earl A. Grollman(1990), 아이와 함께 나누는 죽음에 관한 이야기.

J.Willim Worden(2002), 유족의 사별애도 상담과 치료(이범수 역).

Margaret S.Stroebe et al(2008), Handbook of Bereavement Research and Practice.

Mcintosh et al.(1993), Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child.

Public Health Agency(2018), Help is at hand: Support after someone may have died by suicide in Northern Ireland

## 사랑하는 사람을 떠나보낸 유족을 위한 도움서

1판 1쇄 발행 2019년 9월

1판 4쇄 발행 2021년 8월

발행처	한국생명존중희망재단
발행인	황태연
교정·교열	김미향
디자인	the PAGE
주소	서울특별시 중구 을지로6 재능빌딩 9,11,12,15층
전화	02-3706-0500

한국생명존중희망재단 홈페이지: [www.kfsp.org](http://www.kfsp.org)

자살 유족을 위한 홈페이지 '따뜻한작별': [www.warmdays.co.kr](http://www.warmdays.co.kr)

애기함온라인프로그램: [www.trt-onlineprogram.kr](http://www.trt-onlineprogram.kr)

유튜브 채널 '애기함': [www.youtube.com/c/kpac\\_trt](http://www.youtube.com/c/kpac_trt)

이 책의 저작권은 한국생명존중희망재단에게 있으므로,

사전 승인 없이 본 내용의 전부 또는 일부에 대한 무단전재와 복제를 금합니다.



사랑하는 사람을 떠나보낸  
유족을 위한 도움서



보건복지부

한국생명존중희망재단  
KOREA FOUNDATION FOR SUICIDE PREVENTION