

세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 세월호 유가족으로 살아가는 경험에 관한 현상학적 연구*

유 기 영

전남대학교 / 강사

정 주 리†

전남대학교 / 교수

이 연구의 목적은 세월호 참사가 발생한 후 6년이 지난 시점에서 세월호 유가족들의 경험과 함께, 6년여의 기간 동안 세월호 유가족들의 경험이 어떻게 변화했는지, 그리고 그 의미와 본질은 무엇인지를 알아보고자 하는 것이다. 이를 위해 이 연구는 경험의 본질적인 구조와 의미를 밝히는 데 장점이 있는 Giorgi의 현상학적 연구방법을 적용하여 질적 연구로 진행되었다. 세월호 참사로 자녀와 사별한 유가족 10명을 대상으로 심층 면담 후 분석한 결과, 6년이 지난 시점에서 세월호 유가족들의 경험은 변화된 인식, 예민해짐, 달라진 대인관계, 실망과 분노, 상실감, 답답함과 막막함, 불안, 신체 증상이라는 8개의 대주제와 35개의 소주제로 도출되었다. 6년여의 기간 동안 세월호 유가족들의 경험의 변화는 균형감을 회복해가는 삶, 의미를 추구하는 삶, 버티는 삶, 건조하고 정체된 삶, 힘듦에 침잠된 삶이라는 5개의 대주제와 24개의 소주제로 도출되었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 논의와 시사점, 그리고 후속 연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어 : 세월호 참사, 외상성 사별, Giorgi, 현상학적 연구방법

* 본 연구는 유기영(2021)의 전남대학교 박사학위논문 ‘세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 세월호 유가족들의 자녀 사별 경험에 관한 연구: Giorgi의 현상학적 연구방법을 중심으로’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 정주리, 전남대학교 교육학과, 광주광역시 북구 용봉로 77

Tel : 062-530-2345, E-mail : jjoeng@jnu.ac.kr

사고, 재난, 살인 및 전쟁 등 외상성 사건을 통해 가족이나 지인이 죽음에 이르렀을 때, 사람들은 외상성 사별을 경험하게 된다. 외상성 사별은 자연적인 원인에 의한 사별이나 만성적인 질병으로 인한 사별보다 더 높은 수준의 비탄(grief) 반응과 더 높은 수준의 심리적 고통을 유발하며, 특히 그 사건이 다수의 죽음과 연관되어있는 경우, 남은 사람들에게 더 강력한 영향을 미치게 된다(Dyregrov, Dyregrov, & Kristensen, 2015). 또한, 외상성 사별을 경험한 사람들에게 외상후스트레스장애(PTSD)가 발병할 가능성은 자연적 사별을 경험한 사람들보다 5배 이상 높았다(Djelantik, Smid, Kleber, & Boelen, 2017). 이처럼 외상성 사별을 경험하게 되면 남아있는 가족들의 삶은 근본적으로 변화하게 되는데, 이는 사랑하는 사람의 죽음에 대해 지속해서 비탄에 빠질 뿐만 아니라 플래시백이나 침습적인 생각 및 수면·집중력 장애 등 외상 증상이 나타나기 때문이다(Barlé, Wortman, & Latack, 2017). 다시 말해서 사별 자체로 인해 경험하게 되는 비탄과 공허함뿐만 아니라, 외상성 사별로 인한 치명적이고 심각한 스트레스로 인해 사별 전의 삶으로 다시 돌아갈 수 없게 되는 것이다.

그중에서 자녀와의 사별은 외상성 사건으로 인한 것이든 그렇지 않든 그 자체로 부모에게는 외상성 사별로 경험된다(Barlé et al., 2017). 자녀와 사별한 부모는 배우자나 부모와 사별한 사람들보다 신체화나 식욕 상실, 통제력 상실 등의 부적응적인 신체적 반응이 더 심했고, 우울증, 분노, 죄책감, 절망감이 더 컸다(Sanders, 1980). 이는 부모-자녀 간의 애착으로 인해 심리적으로 자녀와의 사별을 자신의 일부를 상실하는 것과 같이 느끼기 때문이다(Rando, 1985). 또한, 자녀와 사별한 부모는 자

녀의 죽음으로 인해 정서, 인생관, 우선순위, 신체적 상태, 업무 습관, 대처/행동, 영적 신념이 변하고, 무언가 잃어버린 감정을 지속해서 경험하는 등 개인 영역뿐만 아니라 가족이나 타인과의 관계 영역을 포함한 삶의 다양한 영역에서 변화를 겪게 된다(Gilmer et al., 2012). 예를 들어, 사별한 부모들은 삶에 대해서 다시 생각하거나, 살아있는 자녀들에게 더 잘해주려고 하는 등 인생관의 변화가 있거나, 자신의 삶에서 뭔가가 빠진 것처럼 느끼는 등의 변화를 경험하였다(Gilmer et al., 2012). 특히 자녀의 죽음에 대해서 충분히 납득하지 못한 경우에는 더욱 심각한 비탄 반응을 경험하고, 더욱 부적응적인 삶을 살았다(Keesee, Currier, & Neimeyer, 2008).

자녀와의 사별은 부모의 삶에 장기적인 영향을 주는 외상성 사건이라 할 수 있다(Rogers, Floyd, Seltzer, Greenberg, & Hong, 2008). 일반적으로 사별 경험은 비탄 반응을 거쳐 유가족들이 사별을 받아들여지게 되는 애도로 나아가게 되는데(Cole, 2008), 애도 기간과 관련된 초기 연구에서는 그 기간을 4~6주 정도로 상정하고 있었다(Lindemann, 1944). 이후 Lehman, Wortman과 Williams(1987)는 자녀 사별 경험에 관한 이전 연구들이 자녀와의 외상성 사별로 인한 심리적 영향력을 단기적인 것으로 간주한 경향이 있었다고 비판하면서, 사별 4~7년 후의 시점을 기준으로 사별의 장기적인 영향력을 연구하였다. 그 결과, 이전 연구(Clayton, Halikas, & Maurice, 1972)에서 우울증이나 수면 장애, 집중력 장애 등의 증상이 4~6개월이면 좋아진다고거나 상대적으로 가벼운 반응이라고 결론지은 것과는 다르게, 수년이 지난 시점에서도 자녀와 사별한 부모들과 그렇지 않은 부모들 간에 우울, 정신과적 증상, 삶의 질 등에

서 유의미한 차이가 있음을 밝혔다(Lehman et al., 1987). 구체적으로 자녀와 사별한 부모들은 4~7년이 지났더라도 자녀와 사별하지 않은 부모들보다 더 우울했으며, 적대감이 높았고, 삶의 의미와 즐거움을 덜 느끼고 있었다.

자녀와 사별한 부모의 애도 기간에 관한 이후의 연구들에서 밝혀진 내용을 보면, 갑작스럽고 충격적인 방법으로 자녀와 사별한 부모의 경우 삶을 균형을 회복하기 위해서는 최소한 3~4년의 기간이 필요하며(Murphy, Johnson, Wu, Fan, & Lohan, 2003), 사별 후 5년이 지나야 개인, 가족 및 지역사회의 지지 자원 사용이 줄어들고 삶이 어느 정도 정상화되는 것으로 나타났다(Murphy, Johnson, Lohan, & Tapper, 2002). 그러나 다른 연구에서는 자녀와의 사별 후 약 18년이 지나도 사별 경험이 없는 부모들보다 자녀와 사별한 부모들이 여전히 더 우울하고 부부관계에서도 더 많은 어려움을 경험하는 것으로 나타났다(Rogers et al., 2008). 이러한 선행연구들에 비추어 보면, 자녀와의 외상성 사별을 경험한 부모들이 어느 정도 안정적인 삶으로 돌아오기 위해서는 최소한 3~5년이 소요되며, 길게는 십수 년의 시간이 필요하다고 예측할 수 있을 것이다.

한편, 우리나라에서 많은 부모가 자녀와 외상성 사별을 경험한 사건이 있었다. 바로 지난 2014년 인천에서 제주로 향하던 세월호가 전라남도 진도 앞바다에서 전복되어 침몰한 사고다. 당시 세월호에는 안산시 단원고등학교 학생들이 수학여행을 가고자 탑승했으며, 이 사고로 인해 많은 수의 학생들이 희생되었다. 세월호 참사로 자녀와 사별해야 했던 유가족 대부분은 계속해서 외상을 경험하는 것으로 나타났다. 세월호 참사 1년 후, 세월호 유가족들은 분노, 억울함, 원망, 죄책감, 절망

등을 경험하고 있을 뿐만 아니라(김은미, 2016) PTSD로 인해 다양한 신체적 질환과 심리적 증상에 시달려야만 했다(박기목, 2015). 이는 세월호 참사 후 2년이 지난 시점까지도 이어지고 있었으며(신지영, 이동훈, 서은경, 전지영, 2018; 이현정, 김익한, 이예성, 최준규, 2017), 여러 심각한 심리·정서적, 신체적, 인지적, 행동적 기능의 훼손을 경험하고 있었다(이동훈 등, 2017).

지금까지 세월호 유가족들에 관한 연구들은 대부분 세월호 참사가 발생한 지 1~2년이 지난 시점의 연구들이었기 때문에 그보다 더 긴 시간이 흘렀을 때 이들이 어떤 경험을 하고 있으며, 이들의 적응 수준을 밝히는 연구가 필요하다고 여겨진다. 그런데 시간이 흐르면서 세월호 참사와 관련된 사회현상(강태수, 신진욱, 2019; 김서영, 이혁구, 2020), 자원봉사자들의 간접 외상(차재욱, 정석환, 2020), 세월호 사건을 겪은 학교의 상담자(구승영, 2019)에 관한 연구 등 다양한 주제와 대상에 관한 연구들은 최근까지 지속해 오고 있지만, 정작 세월호 참사 유가족들에 관한 연구는 점차 줄어들고 있다. 특히, 시간의 흐름과 관련하여 세월호 유가족들의 경험이 어떻게 변화되고 있는지, 그 의미와 본질은 무엇인지를 알아보기 위한 연구는 아직 없었다. 하지만, 자녀와 외상성 사별을 경험한 부모들을 대상으로 한국의 연구결과들은 자녀와 외상성 사별을 경험한 부모들이 다시 적응적인 삶으로 돌아오기 위해서는 최소한 3~5년이 필요하다고 제시하기에(Murphy et al., 2002; Murphy et al., 2003), 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 세월호 유가족들의 경험에는 어떤 변화가 있었을 가능성이 있거나, Rogers 등(2008)의 연구에서처럼 6년이 지난 시점에도 이들이 여전히

부적응 상태에 놓여 있을 가능성도 있다.

따라서 이 연구에서는 시간의 흐름과 관련하여 세월호 유가족들의 경험과 그 경험의 본질적인 의미를 알아보기 위해 현상학적 연구를 수행하고자 한다. 이를 통해 세월호 참사로 인해서 자녀와 사별해야 했던 세월호 유가족들의 시간의 흐름과 관련된 유가족 경험에 대한 이해를 도울 수 있을 것이다. 또한, 세월호 유가족들이 자녀 사별의 고통에만 지나치게 매몰되지 않고 일상의 삶에서 균형감을 회복해가거나 삶의 의미를 추구하며 살아감으로써 능동적으로 적응해가는 삶을 살 수 있게 하려면 어떠한 상담 및 심리 치료적 개입이 필요한지에 대한 시사점을 얻을 수 있을 것이다.

이 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 자녀와 사별하고 6년이 지난 시점에서, 세월호 유가족들의 경험은 어떠한가, 그

의미와 본질은 무엇인가? 둘째, 자녀와 사별하고 6년여의 기간 동안, 세월호 유가족들의 경험이 어떻게 변화했으며, 그 의미와 본질은 무엇인가?

방 법

연구참여자와 자료의 수집

이 연구의 참여자는 세월호 참사로 인해 자녀와 사별해야 했던 세월호 유가족 10명으로, 연구자가 세월호 참사 초기부터 진도와 안산, 광화문 등지에서 만나서 대화하고 활동에 함께 참여함으로써 신뢰를 쌓아왔던 유가족 중에서 연구 참여에 자발적으로 동의한 분들을 우선 선정하였다. 이러한 방법으로 연구참여자를 선정한 이유는 이 연구가 연구참여자들

표 1. 연구참여자의 기본적인 인적 사항

구분	성별	연령	직업	사별한 자녀	종교	활동
참여자 1	여	50대	무직	1남 1녀 중 장녀	천주교	·
참여자 2	여	50대	무직	2녀 중 차녀	천주교	반 모임
참여자 3	여	50대	무직	1남 2녀 중 막내아들	무교	반 모임
참여자 4	남	50대	자영업	3남 중 삼남	천주교	·
참여자 5	여	50대	자영업	2남 중 차남	무교	·
참여자 6	여	50대	무직	2녀 중 차녀	천주교	반 모임
참여자 7	여	50대	무직	1남 1녀 중 장남	불교	가족협의회
참여자 8	여	50대	무직	1남 1녀 중 막내아들	천주교	반 모임
참여자 9	남	40대	무직	외동아들	무교	가족협의회
참여자 10	남	50대	무직	3남 1녀 중 장남	천주교	가족협의회

주. 활동 구분에서 ‘반 모임’은 사별한 자녀의 같은 반 유가족 부모들과 함께 피케팅 등의 활동을 하는 것을 의미함. 가족협의회는 세월호 참사 진상규명과 안전사회 건설을 위해 활동하는 피해자 가족들의 모임인 (사)4.16 세월호 참사 가족협의회에서 집행부로 활동하는 것을 의미함.

의 내적 경험에 관한 것이기에, 그들의 생생한 체험과 진솔한 마음을 듣기 위해서는 라포 형성이 무엇보다도 중요하기 때문이다(김병욱, 2018). 일부는 연구에 참여한 유가족을 통해서 다른 연구참여자를 모집하는 눈덩이 표집 방법으로 선정하였으며, 이 경우에도 심층 면담 전에 1~2시간 동안 대화를 먼저 나눈 후, 연구참여자와의 라포 형성이 충분히 되었다고 판단되었을 때, 심층 면담을 진행하였다. 연구참여자로 선정한 10명의 기본적인 인적 사항은 표 1과 같다.

연구의 자료를 수집하기 위해 연구자가 직접 연구참여자를 만나 심층 면담을 진행하고, 이를 녹음한 후에 녹취록을 풀어 연구 자료로 삼았다. 녹취록을 작성할 때에는 연구참여자의 말뿐만 아니라 연구참여자의 말과 감정을 파악하기 위해 침묵 시간이나 감정표현, 문법에서 벗어나는 말투 등을 그대로 표기하였다. 심층 면담은 2020년 6월~7월까지 연구참여자의 자택, 인근 센터 등 연구참여자가 편안해하는 장소를 선택해서 한 시간 반에서 세 시간 정도에 걸쳐 수행하였다. 심층 면담은 세월호 참사 후 지금까지 어떻게 지내고 있는지를 묻는 연구자의 개방형 질문으로 시작하였고, 이후 유가족으로서 경험이나 변화와 관련된 사건을 진술할 경우, 추가 질문을 하는 방식으로 진행하였다. 심층 면담 녹취록은 연구참여자의 진술을 더욱 생생하게 기록하기 위하여 연구자가 심층 면담 후 2~4일 사이에 전사하였다.

자료 분석

자료 분석은 Giorgi(1985)의 분석 방법을 기반으로 하여 총 다섯 단계로 이루어졌다. 먼

저, 첫 단계에서는 녹취록을 반복해서 읽으면서, 연구참여자의 언어로 구체화된 의미 단위를 찾았다. 두 번째 단계에서는 도출한 의미 단위 중에서 한 명의 연구참여자에게서 나온 유사한 내용에 대해서는 하나의 구체화된 의미 단위로 합쳤다. 이 과정에서 연구참여자가 진술한 경험이 경험의 변화를 비교하여 설명하기 위한 것으로 이전의 경험이 분명한 경우에는 첫 번째 연구문제인 유가족 경험에 관한 분석에서 제외하였다. 그러나 이러한 진술들은 유가족 경험의 변화에 대한 중요한 근거가 되기 때문에, 두 번째 연구문제를 위한 분석에는 의미 있게 활용되었다. 세 번째 단계에서는 모든 연구참여자로부터 도출한 구체화된 의미 단위 중에서 중첩되는 내용을 하나의 의미 단위로 합쳤다. 네 번째 단계에서는 연구참여자의 언어로 표현된 의미 단위를 체계적으로 범주화하며 심리학적 언어로 바꾸었다. 범주화를 통해 소주제와 대주제로 묶어진 의미 단위들은 전체적인 의미와의 관계 안에서 그 의미가 더욱 분명히 드러나도록 하였다. 다섯 번째 단계에서는 분석과정에서 드러난 의미 단위들을 종합하면서 연구 현상에 대한 일반적 구조를 파악하여 기술하였다.

현상학적 연구의 질을 높이기 위한 노력

먼저 연구준비 단계에서 선이해된 범주를 찾아 연구 전체의 기본 틀로 사용하였는데, 이를 위해서 현상학적 연구로 수행된 세월호 유가족들의 경험과 관련된 선행연구(김은미, 2016; 신명진, 2016; 이동훈 등, 2017)에서 도출된 범주들을 재정리하였다. 이러한 선이해된 범주들은 세월호 유가족들의 경험을 보여 주고 있다는 점에서 이 연구의 기본 틀로 사

용될 수 있지만, 모두 3년 이내에 수행된 연구이기에 6년이 지난 시점에서의 유가족 경험은 다를 수 있으며, 설혹 유사한 부분이 있다고 할지라도 선이해된 기본 틀에 대해서는 철저히 판단중지를 하고 자료수집을 진행하였다. 또한, 연구자는 일부 연구참여자와 참사 초기부터 신뢰를 쌓아왔는데, 이는 자료수집 단계에서 연구참여자의 내밀한 경험을 끌어내는데 긍정적으로 작용할 수도 있지만, 반면 그동안 함께 했던 경험을 통해 연구자만의 불분명한 선이해(예를 들어, “세월호 참사 후 6년이 지났지만, 아직 진상규명이 되지 않았기에, 대부분 부적응적인 삶을 살고 있을 것이다.” 등)를 지니고 있음을 인식할 수 있었다. 이에 대해서도 연구자만의 선입견이라 할 수 있기에 판단중지하고자 노력하였다.

무엇보다도, 이 연구에서는 Guba와 Lincoln (1981)이 제안한 질적 연구의 평가 기준인 진리 가치를 위한 신빙성(credibility for truth value), 적용 가능성을 위한 적합성(fittingness for applicability), 일관성을 위한 감사 가능성(auditability for consistency), 중립성을 위한 확증성(confirmability for neutrality)을 적용하였다. 첫째, 신빙성은 양적 연구의 내적 타당도에 해당하는 것으로서, 연구문제와 관련하여 연구참여자에게 대한 신뢰와 분석 결과가 진실이라는 것에 대한 신뢰를 어떻게 밝힐 수 있는가를 의미한다(Guba & Lincoln, 1981). 이 연구에서는 신빙성을 확보하기 위하여 세월호 참사로 자녀와 사별한 유가족 부모들을 연구참여자로 선정하였다. 그리고 심층 면담 녹취록을 통해 의미 단위와 범주를 도출하는 과정에서 진술 내용이 충분하지 않아 그 의미가 모호하게 여겨진다거나, 진술 내용의 신빙성이 부족하다고 판단되었을 때는 연구참여자와 다

시 만나거나 전화통화를 통해서 분석 결과를 검토받고 수정하였다. 둘째, 적합성은 양적 연구의 외적 타당도나 일반화 가능성에 해당하는 것으로서, 연구의 결과가 이 연구의 맥락 이외에도 적용할 수 있는지를 어떻게 밝힐 수 있는가를 의미한다(Guba & Lincoln, 1981). 이 연구는 세월호 참사가 발생한 지 6년이 지난 시점에서의 연구로, 세월호 참사를 통해 자녀와 사별한 부모들의 변화되어온 경험을 바탕으로, 외상성 사건을 통해 자녀와 사별한 유가족들을 위한 시간의 흐름을 고려한 상담 및 심리치료에 있어서 시사점을 제시할 수 있을 것이다. 셋째, 감사 가능성은 양적 연구의 신뢰도에 해당하는 것으로서, 같거나 유사한 맥락에서 같거나 유사한 연구참여자에게 관한 연구가 반복될 경우, 연구결과가 일관성 있게 반복될 수 있는지를 어떻게 밝힐 수 있는가를 의미한다(Guba & Lincoln, 1981). 감사 가능성을 확보하기 위하여 현상학적 연구로 박사학위를 취득하고 질적 연구방법론에 관한 강의를 진행한 적이 있는 질적 연구방법론 전문가 1인에게 연구방법과 연구결과에 대한 검토와 자문을 지속해서 받았다. 넷째, 확증성은 양적 연구의 객관성에 해당하는 것으로서, 연구의 결과가 연구자의 편견, 동기, 관심사, 관점 등에 의해서가 아니라 오로지 연구참여자와 관련된 것인지를 어떻게 밝힐 수 있는가를 의미한다(Guba & Lincoln, 1981). 확증성을 확보하기 위해 세월호 참사와 관련된 선행연구들뿐만 아니라 외상성 사별에 관한 선행연구들과 심리학 이론들을 통해서 이 연구의 결과를 비교하고 검증하였다. 구체적으로, 관련 문헌과 선행연구에서 밝히고 있는 외상성 사건으로 사별한 유가족들의 특성을 이 연구의 연구참여자들의 특성과 비교하여 공통적인 부분은 무

었는지, 그리고 이 연구의 연구참여자들만이 나타내는 특수한 부분은 무엇인지를 구분하고자 하였다. 또한, 범주화하는 과정에서 제2 분석자를 두어 자료의 분석과 해석에 참여시키는 것이 필요하다는 김병욱(2018)의 권고에 따라, 상담심리학 석사학위 소지자이자 트라우마 전문 상담사인 제2 분석자에게 심층 면담 녹취록을 보내어, 연구문제와 관련된 주요한 단어들과 범주들을 별도로 분석도록 하였다. 만약 연구자의 범주들과 비교하여 차이가 있을 때는 토의를 통해 소주제와 대주제를 결정하였다(김병욱, 2018). 예를 들어, ‘몸의 힘을 뺄 수 없고, 항상 긴장되어 있음’이라는 의미 단위의 경우, 연구자는 ‘다른 사람들의 시선에 대한 예민함’이라는 소주제와 ‘예민해짐’이라는 대주제에 포함을 시켰지만, 그런 증상이 PTSD의 주된 증상이기에 ‘신체 증상’이라는 대주제에 더 적합할 것이라는 제2 분석자의 의견을 받아들여 수정하는 과정을 거쳤다. 이렇게 범주화된 내용은 다시 교육학 박사학위 소지자와 상담심리학 석사학위 소지자에게 검토와 조언을 받았으며, 상담심리 전공 교수 2인과 질적 연구 경험이 많고 질적 연구 강의를 담당하고 있는 1인을 포함한, 교육학 전공 교수 3인의 지도와 자문을 추가적으로 받음으로써 연구자만의 주관적 결론을 내리지 않도록 노력하였다.

연구참여자에 대한 윤리적 고려

이 연구는 연구참여자들의 권리와 안전을 도모하기 위하여 연구자가 속한 기관 생명윤리심의위원회(IRB)의 사전승인을 받아 진행되었다(1040198-200511-FR-046-02). 연구참여자와 첫 만남에서 연구대상자 설명문을 제공하여

함께 읽어본 후 충분히 이해가 되었다고 판단했을 때, <연구참여자 동의서>에 자필로 서명하는 과정을 거쳤다. 그리고 연구참여자가 녹음/녹취에 동의하였다고 해도, 연구의 결과가 공개되었을 때 미칠 수 있는 영향을 고려해서, 심층 면담을 진행하는 중이나 마친 후에 연구참여자가 공개를 원하지 않은 부분이 있는지에 대해서 확인하는 과정을 거쳤으며, 공개를 원하지 않는 부분에 대해서는 녹취록을 작성하지 않았다. 연구자는 연구참여자와 관련된 녹음 내용뿐만 아니라 기타 기록이나 녹취록 등의 복사 또는 출력과정에 이르기까지 보안을 유지하려고 노력하였다. 질적 연구 전문가들에게 자문과 조언을 받기 위해 자료를 준비할 때도 익명성을 고려하였으며, 녹취록과 복사본을 각 1부로 제한하였다. 무엇보다도 심층 면담 과정에서 연구참여자가 심리적, 정서적, 신체적으로 불편감을 호소할 경우 지역의 정신건강 기관과 연계하여 서비스를 제공할 준비를 해 두었고, 심층 면담에 참여하기 힘들다고 판단될 때에는 즉시 중지하여 연구참여자의 안전을 최우선적으로 고려하려고 노력하였다. 실제로 심층 면담 중에 그러한 일이 발생하지는 않았지만, 외상성 사별을 경험한 연구참여자들의 경우 심리적, 정서적으로 불안정한 상태일 가능성이 있기에, 심층 면담 이후에도 주기적으로 전화통화와 문자 메시지를 통해 연락을 취하며 연구참여자들의 심리적, 정서적 상태를 점검하려고 노력하였다.

결 과

연구결과, 첫 번째 연구문제인 자녀와 사별하고 6년이 지난 시점에서 세월호 유가족들의

경험에 대해서는 130개의 구체화된 의미 단위, 35개의 소주제, 8개의 대주제가 도출되었으며, 두 번째 연구문제인 자녀와 사별하고 6년의 기간 동안 세월호 유가족들의 경험의 변화에 대해서는 82개의 구체화된 의미 단위, 24개의 소주제, 5개의 대주제가 도출되었다. 분석을 통해 도출된 의미 구조를 체계적으로 진술하기 위해 Giorgi(1985)가 권고한 대로, 연구참여자들의 개별 사례들을 상황과 함께 기술하는 상황적 구조기술과 모든 연구참여자의 경험을 포괄적으로 기술하는 일반적 구조기술을 연구 결과로 제시하고자 한다.

참여자들의 진술을 통한 상황적 구조기술

세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서의 유가족 경험

첫 번째 연구문제인 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 세월호 유가족들의 경험의 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제는 표 2와 같다.

변화된 인식. 자녀와 사별하고 6년이 넘는 시간이 흐르면서 참여자들의 인식에는 변화가 있었다. 참여자들은 세상과 자기 자신에 대한 인식이 달라졌을 뿐만 아니라 실존적 혼란을 느끼고 있었으며, 자신이 살아온 삶에 대한 인식에서도 변화가 있었다. 그리고 세월호 관련 활동을 하면서 그동안 미처 관심 두지 못했던 사회에 대한 관심도 생겨났다.

내가 안전했다고 생각하고, 시스템이 정상적으로 가동하고 있었다고 착각하고 있었구나. 그게 젤 큰 깨달음인 거죠. (참여자 7)

우리 아이들로 인해서 대한민국이 바뀌고 음... 그... 밑에 있는 동생들이 지내들처럼 살지 않게 만들어 줘으로써 우리 아이들은 편하게 저승에서 살지 않을까, 라는 생각을 많이 해요. (참여자 3)

예민해짐. 참여자들은 시간이 지날수록 점차 예민해지고 있었다. 배·보상과 관련하여 주변 사람들이 무심코 던지는 말이나 관심이 불편해지고 상처가 되었으며, 일상을 살아가면서도 괜스레 신경 쓰이는 일들이 많아졌다.

맨날 이렇게 금반지 차고 다니는 데도, 그런 말 많이 해요, 우리 엄마들이요. 금반지 차고 다니는 데도 옛날에 찻는 건데도 어찌다 이렇게 했는데, 어머~ 금반지네~ 언제 했어~ 이렇게 묻는 의도가 다르게 인제, 다르게 안 해도 다르게 들릴 수도 있어요. (참여자 6)

달라진 대인관계. 참여자들이 세월호 참사 이전에 어울렸던 사람들과 이후에 만나는 사람들은 차이가 있었다. 참여자들은 친척이나 친구를 포함하여 기존에 알았던 지인들과는 거리를 두고 있었으며, 타인과 관계를 맺고자 하는 마음이 줄어들어, 적극적으로 사람들과 관계를 맺고 싶어 하지 않는 모습을 나타냈다. 그래서 참여자들은 불편한 마음이 들게 하는 물음을 하지 않는 사람들이나 같은 아픔을 가진 유가족들을 위주로 만나고 있었다.

이런 상황을 모르는 사람들하고 내가 대화를 할려고 하면 말, 말을 못 하는 거지. 우리 얘기, 우리 아이 얘기도 ... 못 하는 상황이 돼서, 자꾸 이 사람하고는

표 2. 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 유가족 경험의 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제

구체화된 의미 단위	소주제	대주제
<ul style="list-style-type: none"> • 세상을 냉정하게 바라보게 됨 • 죽음에 대한 두려움이 없어지고, 세상에 대해 별해지게 됨 • 세상이 안전하다고 생각되지 않음 	세상에 대해 변화된 인식	
<ul style="list-style-type: none"> • 소중한 자녀를 잃고 이제야 철들고 있다고 여김 • 남은 가족들을 살리기 위해 자신이 더 강해져야겠다고 생각하게 됨 • 세상의 부속품일 수밖에 없는 자신의 처지에 대한 무력감을 느낌 	자신에 대해 변화된 인식	
<ul style="list-style-type: none"> • 삶에서 어떤 것이 진짜이고 가짜인지 혼란스러움 • 어떻게 살아가는 것이 옳은지에 대한 확신이 부족해짐 • 무엇이 좋은 행동이고 무엇이 나쁜 행동인지에 대한 판단이 흐려짐 • 앞으로 나아가지도, 주저앉아 있지도 못함 	실존적 혼란	
<ul style="list-style-type: none"> • 지나온 삶을 되돌아보게 됨 • 힘겹게 살았던 과거가 자식들을 위해서 일할 수 있었기에, 행복했던 시간이었음을 알게 됨 • 사별한 자녀에게 미안해서 사랑을 주고받는 것을 거부했던 과거의 행동을 되돌아봄 		변화된 인식
<ul style="list-style-type: none"> • 제주 4.3과 5.18 광주 민주화 운동에 대해서 알게 됨 • 이전에는 전혀 관심이 없었던 세상에 대해서 배우고 알게 됨 • 대한민국의 미래를 바꾸기 위해서 진상규명 활동을 하고자 함 • 세월호 관련 활동을 하면서 어려운 이웃을 더 생각하게 됨 • 가진 것은 없지만 나누면서 사는 좋은 사람들이 사회 곳곳에 많다는 것을 알게 됨 • 자녀의 죽음을 통해서 타인의 이픔에 대해 이해하는 마음이 생김 	살아온 삶에 대해 변화된 인식	
<ul style="list-style-type: none"> • 배·보상 등에 대한 사람들의 과도한 관심이 불편하고, 화도 나며, 너무 싫게 느껴짐 • 돈을 요구하는 친척들로 인해 불편해지고 화가 남 • 주변 사람들의 말하는 의도가 다르게 들리게 됨 • 배·보상과 관련된 안 좋은 소문들이 자신에게 하는 말처럼 들리게 됨 	배·보상을 둘러싼 갈등	
<ul style="list-style-type: none"> • 쓰레기를 버리러 가거나, 아파서 병원에 가는 것도 눈치가 보임 • 행동이 조심스러워지고 사람들의 시선을 피해서 다니게 됨 • 세월호 유가족이기에 받는 외부 사람들의 시선이 불편해짐 • 자신이 세월호 유가족임을 모르는 곳으로 가고 싶음 • 자신이 조금이라도 나쁜 행동을 하면 사별한 자녀를 욕되게 하는 일이라고 생각하게 됨 	다른 사람들의 시선에 대한 과도한 의식	예민해짐
<ul style="list-style-type: none"> • 갈등 상황과 힘든 상황이 나오는 방송을 외면하게 됨 	부정적 정서 경험 회피	

표 2. 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 유가족 경험의 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제 (계속 1)

구체화된 의미 단위	소주제	대주제
<ul style="list-style-type: none"> • 지인들을 만나는 것이 불편해져 관계가 소원해짐 • 지인들이 위로한다고 하는 말이나 문자에 오히려 더 화가 나고 힘들어짐 • 참사 전에 가깝게 지냈던 사람들에게 상처를 받아 사람들이 두려워짐 • 친척들을 만나면 사별한 자녀가 생각나서 만나지 않게 됨 • 새롭게 사람을 만나려 하지도 않지만, 사람들과 길게 이어지는 관계를 맺지 못함 • 굳이 관계의 선을 넘으려 하지 않다 보니, 어떤 계기가 없으면 사람들과의 관계가 계속 단절되어 있음 • 참사 후 다른 인간관계는 단절하고 가족들만 보고 살게 됨 • 사람들과 함께하고 싶지만, 거짓된 감정을 보이는 건 싫어서 사람들과 거리를 두게 됨 • 자식을 잃은 자신의 마음을 알지 못할 것 같은 사람들이 불편해짐 	소극적인 관계 맺음	달라진 대인관계
<ul style="list-style-type: none"> • 세월호에 관심이 있고 호의적인 사람들만 만나게 됨 • 같은 아픔을 가진 유가족들만 만나게 되고, 그중에서도 자신과 성향이 맞는 유가족들만 만나게 됨 • 편한 사람들만 만나게 되고, 불편한 사람들은 아예 만나지 않게 됨 • 자신이 세월호 유가족인 것을 모르는 사람들을 만날 때 편하게 여겨짐 	마음이 편해지는 사람만 만남	
<ul style="list-style-type: none"> • 다른 아이를 보면 사별한 자녀의 어릴 때 모습이 떠오름 • 사별한 자녀의 얼굴이 보고 싶음 • 사별한 자녀의 버리지 못한 물건들을 보면, 어린 시절들이 떠오름 • 사별한 자녀와 함께 했던 일상의 순간들이 문득문득 떠오름 • 더는 줄 수 없는 사랑 때문에 그리워만 함 	그리움	
<ul style="list-style-type: none"> • 사별한 자녀에게 해주지 못한 것들에 대해 아쉬워함 • 꿈에서라도 보고 싶은데, 찾아오지 않아 아쉬워함 	아쉬움	상실감
<ul style="list-style-type: none"> • 수학여행을 떠나는 날 더 잘 챙겨서 보내지 못한 것에 대해 후회스러움 • 참사 초기에 관계자들이 시키는 대로만 한 것에 대해 후회스러움 • 자녀의 시신을 찾은 후 안아주지 못한 것이 한이 됨 • 마지막으로 보내는 장례식에서도 자녀의 얼굴을 보지 못한 것이 한으로 남음 • 세월호 참사로 아이를 보내야 했다는 것에 대한 원통함 	후회스럽고 한스러움	

표 2. 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 유가족 경험의 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제 (계속 2)

구체화된 의미 단위	소주제	대주제
<ul style="list-style-type: none"> • 좋은 환경을 마련해주지 못한 자신이 한심하게 여겨짐 • 단원고를 보냈다는 것에 대해 미안해함 • 부모의 역할을 다하지 못한 것에 대해 미안해함 • 사별하기 전에 더 잘해주지 못한 것에 대해 미안해함 • 뭘 하자니 의욕도 없는데, 맥없이 사는 자신의 모습이 사별한 자녀에게 미안하게 여겨짐 • 부모로서 자신의 삶에 대해 패배감을 느끼며 실패자라고 생각하게 됨 • 자신이 사별한 자녀에게는 죄인이라고 여겨짐 	죄책감	
<ul style="list-style-type: none"> • 세월호 관련 활동을 제대로 하지 않고 있는 자신의 모습이 부끄럽게 여겨짐 • 사별한 자녀를 중심으로 생각하지 않는 유가족을 보면 그와 같은 취급을 당한 거 같은 생각이 들어 사별한 아이들에게 창피함을 느낌 	수치심	상실감
<ul style="list-style-type: none"> • 사별한 자녀의 빈자리가 상처로 다가옴 • 자신만 왜 이렇게 자식을 보낸 아픔을 느껴야 하는지 억울해함 • 연극연습을 하는 과정에서 자녀의 죽음을 반복해서 떠올릴 수밖에 없는 아픔을 견딤 	아물어지지 않는 상처	
<ul style="list-style-type: none"> • 생존자 부모들을 만나고 싶지 않음 • 사별한 자녀의 친구들을 보면 부러운 마음이 들 	생존자와 관련된 감정	
<ul style="list-style-type: none"> • 가족들 안에서 여전히 사별한 자녀와 관련된 이야기를 하지 않음 • 누군가의 자는 모습이 좋게 보이지 않음 • 세월호가 가라앉아 있는 장면을 보는 것은 여전히 싫음 	충격의 재경험	
<ul style="list-style-type: none"> • 인생을 빨리 끝내고 싶은 마음이 들 • 유가족의 극단적 선택을 보면 자기가 그렇게 돼야 했다고 생각함 	절망감	
<ul style="list-style-type: none"> • 세월호 참사 책임자들에 대해 분노함 • 형식적인 재판 등 진상규명을 못 하게 막는 세력들에 대해 분노함 • 막말하는 사람들에 대한 죽이고 싶을 정도의 화가 남 	진상규명과 관련된 분노	
<ul style="list-style-type: none"> • 외부로 향하던 분노가 줄어들고 자신에게 분노가 향하게 됨 • 세상의 부속품일 수밖에 없는 자신의 처지에 대해 화가 남 • 사고의 책임을 자신에게 돌림 • 사람들을 만나고 위로받으려고 하는 자신이 용납되지 않음 • 살기 위해서 사람들과 함께 하는 자신의 모습을 혐오하게 됨 • 충분히 슬퍼하지 않는 자신을 혐오하게 됨 • 자식을 보낸 부모로서 잘살려고 노력하면 안 된다고 생각함 	자신에 대한 실망과 분노	실망과 분노

표 2. 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 유가족 경험의 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제 (계속 3)

구체화된 의미 단위	소주제	대주제
<ul style="list-style-type: none"> 진상규명이 되지 않는 현실이 지속해서 화를 느끼게 함 마음속이 화로 가득해서 사소한 일에도 그냥 화가 남 마음이 독해지고, 좋지 않은 행동에 대한 분노를 생각 없이 바로 표출하게 됨 	만성화된 분노	
<ul style="list-style-type: none"> 머릿속을 보는 것이 힘들어서 안 보다 보니 울화병이 생김 어떤 상황으로 화가 폭발하게 되면, 공황장애 증상이 나타남 	유발된 병	
<ul style="list-style-type: none"> 사는 데 지장이 없었던 우리나라 전체의 민낯을 보게 됨 국기에 경례하지 않고, 애국가도 부르지 않게 되었으며, 무궁화 꽃도 싫어짐 우리나라 정치인들을 불신하게 됨 제대로 된 소식을 전하지 않는 언론을 불신하게 됨 자녀의 죽음을 통해 세상이 있는 자들의 편임을 알게 됨 	우리 사회에 대한 실망감	실망과 분노
<ul style="list-style-type: none"> 유가족들 안에서의 분열된 모습에 실망함 같은 아픔을 가지고 있는 유가족의 지적을 받으면 더 힘들어짐 같은 유가족들의 비난으로 자포자기하게 됨 함께 해주지 않는 유가족들에 대한 답답함, 불쌍함, 분노를 느낌 활동하지 않는 유가족 부모들에 대해 분노함 진상규명을 방해하는 것처럼 생각되는 다른 유가족들에게 화가 남 사별한 자녀를 중심으로 활동하지 않거나 생각하지 않는 유가족을 보면 용서할 수 없는 화가 남 	다른 유가족들에 대한 실망과 분노	
<ul style="list-style-type: none"> 세월호 참사의 책임자가 명확히 밝혀지지 않고 있는 것에 답답함을 느낌 진상규명 의지가 없는 정부에 대해 답답함을 느낌 진상규명이 되지 않으면 응어리로 남을 것 같음 진상규명 활동을 어떻게 해야 할지 모르겠음 	진상규명이 지지부진함에 대한 답답함	답답함과 막막함
<ul style="list-style-type: none"> 앞으로 나아갈 목적과 대상을 잃어버려 미래의 삶에 대해 막막함을 느낌 자신도 모르게 무심결에 한숨을 쉬게 됨 	앞으로의 삶에 대한 막막함	
<ul style="list-style-type: none"> 집에 있다 보면 불안함을 느낌 가만히 있으면 마음이 침착되지 않고 들떠있음 습관적으로 껌을 씹던가 뭔가를 먹게 됨 	공허감에 의한 막연한 불안감	
<ul style="list-style-type: none"> 가족들에게 끔찍한 사고가 발생할지 모른다는 막연한 두려움, 공포가 생김 언제 자신에게 발생할지 모르는 우울증이나 PTSD에 대해 두려워함 다른 자녀가 사회적 이슈였던 햄버거병에 걸리자 무서움과 패배감을 느낌 사별한 자녀와 함께 살았던 집이 무섭게 느껴짐 	증폭된 불안감	불안
<ul style="list-style-type: none"> 그동안 신경 쓰지 못했던 다른 자녀의 상처와 아픔을 PTSD 유발로 알게 됨 사별한 자녀 대신에 자신이 죽었어야 했다는 남아있는 자녀의 말을 듣게 됨 다른 자녀가 극단적인 선택을 할 수도 있었다는 이야기를 들음 	남아있는 자녀에 대한 걱정	

표 2. 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 유가족 경험의 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제 (계속 4)

구체화된 의미 단위	소주제	대주제
<ul style="list-style-type: none"> • 몸이 항상 긴장되어 있음 • 집중이 안 되고, 인지가 잘 안 되니, 항상 예민해지게 됨 	예민하고 긴장된 감각	
<ul style="list-style-type: none"> • 사별한 자녀 생각에 수면제나 술을 먹지 않으면 잠을 못 잠 • 몸을 혹사할 정도로 움직여야만 잠을 잘 수 있음 	불면	
<ul style="list-style-type: none"> • 어떤 정신적인 충격을 받으면 몸이 쉽게 회복이 되지 않음 • 사별한 자녀를 위한 활동과 다른 자녀를 위한 활동을 병행하다 보니 몸이 점점 힘들어져 감 	저하된 신체적 회복능력	
<ul style="list-style-type: none"> • 신체적 통증을 잘 느끼지 못하게 됨 • 모든 감정을 느끼지 못함 • 타인에 대한 동정심 등의 감정을 느끼지 못하게 됨 • 슬픔을 느끼지는 못하는데, 눈물은 계속 흐름 	무감각	신체 증상
<ul style="list-style-type: none"> • 하고자 하는 말이 생각이 안 나서 머뭇거리게 됨 • 같은 내용을 반복해서 들어도 예전보다 인지가 잘 안 되고, 잘 기억나지 않음 • 단어가 입안에서만 맴돌아, 하고자 하는 말을 제대로 표현하지 못함 • 경험한 일이나 만난 사람들을 잘 기억하지 못함 	인지능력 감퇴	

떨어지고... (참여자 3)

같은 반 엄마. 같은 아픔... 가족 중에도 마음이 통하는 사람이, 끼리끼리 논다는 게 있잖아요~ 그렇게 만나게 되고, 몇십 년 지기는 다 인제... 성당이고 뭐고 다 물리는 거죠. (참여자 6)

상실감. 6년이 넘는 시간이 흘렀지만, 참여자들은 여전히 상실감을 느끼고 있었다. 다시는 볼 수 없는 사랑하는 자녀에 대한 그리움과 미처 해주지 못한 것들에 대해 아쉬움이 적지 않았다. 사별의 아픔과 슬픔은 온전히 가시질 않았으며, 참사 초기에 자녀의 시신을 마주했을 때, 다른 유가족 부모들처럼 안아주지도 못하고, 얼굴을 더 많이 보지도 못했다

는 것이 참여자들에게는 후회스러운 일이었고 한으로 남게 되었다. 시간이 흐를수록 사별한 자녀에게 더 잘해주지 못했다는 것이 죄스럽고 미안하기만 했으며, 참여자들에게 자녀의 죽음은 여전히 아물어지지 않은 상처로 다가왔다. 또한, 사별한 자녀의 생존자 친구들과 관련된 감정은 원망에서 부러움과 질투로 바뀌었을 뿐, 여전히 마음 한구석에 남아 참여자들이 상실감을 느끼게 하였다. 한편, 세월호 참사로 인한 충격은 재경험 되어 참여자들을 힘들게 했으며, 심지어 죽고 싶을 정도의 절망감을 느끼게 되기도 하였다.

개하고... 개하고 제가 꿈꿀 수 있는 거, 같이 할 수 있는 거를 하나도 해볼 수 없으니까... … 나도 ○○ 있었으면 해

줬을텐데... (참여자 2)

못 해준 거만 기억이 너~무 나는 거예요. 어머 어떤 순간에 애한테 어떻게 했던 거, 그런 미안했던 순간들... 내가 최선을 다해서 아이들을 너무 사랑해서 키웠는데, 못 해준 거만 기억이 나는 거예요. (참여자 7)

실망과 분노. 6년이 넘는 시간이 흐르는 동안, 참여자들은 실망감과 함께 분노를 느끼고 있었다. 참사 책임자들이나 진상규명을 방해하는 세력들에 대한 분노도 있었지만, 자신에 대한 실망과 분노를 느끼고 있었다. 이러한 분노는 시간이 흐르면서 만성화된 분노가 되기도 하였고, 화병이나 공황장애 등을 유발하기도 하였다. 세월호 관련 활동이 길어지면서 우리 사회 사회에 대한 실망감을 느끼게 되었으며, 같은 유가족들에게도 실망과 분노를 느낄 때가 있었다.

아들이 가고 나서 확실하게 아~ 세상이 너무 있는 자들의 편이구나. (참여자 9)

답답함과 막막함. 참여자들은 사별한 자녀를 위한 진상규명 활동이 제대로 진척되지 못하고 있는 현실에 대해 답답함과 함께 진상규명 활동을 어떻게 해야 효과적으로 할 수 있는지에 대한 답답함을 토로했다. 또한, 참여자들은 삶의 의미를 주었던 자녀와의 사별로 인해 앞으로 나아가야 할 삶에 대해서 막막함을 느끼고 있었다.

지금은 화도 화지만, 꼭 밝혀야 된다,

라는 그 생각을 갖고... 그러면 답답해. 또 밝혀야 되는데, 어떻게 해야 되는지 그것도 잘 모르겠고... (참여자 3)

불안. 사랑하는 자녀와의 사별 이후 참여자들은 불안을 느끼고 있었다. 자녀와의 사별로 인한 공허감은 막연한 불안감을 가져왔고, 그 불안감은 점차 증가 되고 확대되어 삶을 살아가면서 두려움과 무서움을 느끼게 하였다. 한편, 참여자들은 그동안 신경 쓰지 못했던 남아있는 자녀가 잘못될까 봐 걱정하고 있었다.

준비하고 있을 수도 없는 일이지만, 갑작스러운 거에 대한 두려움이 다른 일까지 다 두렵게 만들고... ... 나에게 닥칠 그 공포에 대한... 공포인 거 같아요. (참여자 1)

신체 증상. 세월호 참사는 시간이 흐르면서 참여자들에게 여러 신체 증상을 초래했다. 몸은 늘 예민하고 긴장되어 있어야 했으며, 잠을 깊게 잘 수도 없었고, 신체적 회복능력도 저하되었다. 몸은 통증이나 감정을 느끼지 못하였으며, 생각과 몸이 따로 반응하는 현상도 나타났고, 집중력과 기억력 등 인지능력도 감퇴가 되었다.

어깨가 너무 결려서, 여기 힘 좀 빼라는 거예요. 나 힘 뺐어~ 아니래. 뭐 힘을 뺐네. 힘을 뺏박하고 주고 있구만. 나 힘 뺐는데~ 그랬더니, 그냥 주무세요~ 그러더라구요. 주무시는 데도 힘이 안 빠진다고... (참여자 10)

세월호 참사 후 6년여의 기간 동안 유가족 경험의 변화

두 번째 연구문제인 세월호 참사 후 6년여의 기간 동안 유가족 경험의 변화에 관한 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제는 표 3과 같다.

균형감을 회복해가는 삶. 자녀와 사별하고 6년이 넘는 시간이 흐르면서, 참여자들은 점차 사별한 자녀 위주의 삶에서 벗어나 심리적, 정서적, 인지적, 신체적, 관계적으로 균형감을 회복해가는 삶을 살아가고 있었다. 참여자들에게 가족은 큰 힘이 되어주었으며, 그런 가족들을 위해서 조금씩 자신을 돌보게 되었다. 참여자들은 사별한 자녀에 관한 생각으로 가득했던 참사 초기와는 달리, 시간이 흐르면서 남은 가족들도 아끼고 돌보게 되었으며, 가족들과 함께 사별한 자녀를 애도하면서 안정을 되찾아 갈 수 있었다. 그 과정에서 다른 가족들의 애도 방식의 차이를 이해할 수 있게 되었으며, 사별한 자녀에 대한 슬픔도 점차 수용할 수 있게 되었다. 균형감을 회복해가는 삶을 살 수 있도록 변화되어 가는 과정 중에 함께 아픔을 겪은 유가족들, 세월호 활동을 응원해주고 지지해주는 사람들, 신앙, 반려동물 등도 중요한 역할을 하였다. 참여자들은 참사 초기와는 달리 감정적으로 대응하지 않게 되고 여유 있는 소통을 하게 되었으며, 조금씩 일상의 삶을 회복해가고 있었다.

지금은 그래도 그나마 내 입으로 말을 꺼내서 울지 않고 얘기할 수 있는 정도는 됐는데... 그래서 자연스럽게 주변에 있는 분들 중에 아는 친구들이 좀 있으니깐, 말을 하다 보면 이제 자연스럽게

게 ○○이 얘기도 하게 되고, ... 이제는 그렇게까지 아~주 힘들진 않아요. (참여자 5)

의미를 추구하는 삶. 자녀와의 사별 후 참여자들은 의미를 추구하는 삶을 살아오고 있었다. 6년여의 기간이 흐르는 동안 참여자들은 사별한 자녀를 위한 진상규명 활동에 매진해오고 있었다. 참여자들은 진상규명을 함으로써 자녀의 죽음이 헛된 죽음이 아니었음을 밝히고자 하였고, 사람들이 희생된 아이들을 기억해주기를 바라고 있었다. 한편, 참여자들은 사별한 아픔을 극복하기 위해 유가족들과 해왔던 활동들이 사람들에게 의미를 줄 수 있음을 알게 되기도 하였고, 앞으로 어떤 일을 해야 할 것인지 찾아가고 있었다.

진실을 밝히는 것, 우리 아이들의 억울한 죽음을 밝히기 위한 큰 걸음은 아니더라도 작은 걸음... 알리면서... 우리 아이들을 기억해 달라는 그런, 세월호를 기억해 달라는 그런... 자식이 걸려있으니까 아무래도~ (참여자 6)

저는 우리 아이들이 그냥 가지 않았구나~ 이렇게 느끼는 것 중에 하나가 뭐냐 하면 아~ 국민들의 그러니까... 안전, 개인안전이라는 의식 수준을 쫓끔이라도 높여 놓는 계기가 우리 아이들 때문에 만들어지지 않았나~ (참여자 10)

버티는 삶. 자녀와의 사별로 참여자들은 한편으로 버티는 삶을 살아오고 있었다. 진상규명 활동은 시간이 갈수록 자존심 상하는 일도 발생하고 하기 싫을 때도 있었지만, 사별

표 3. 6년여의 기간 동안 유가족 경험의 변화에 관한 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제

구체화된 의미 단위	소주제	대주제
<ul style="list-style-type: none"> • 자신을 위로해주고 응원해주는 가족들에게 고마움을 느끼며 힘을 얻음 • 남은 가족들의 간절한 부탁에 자신의 몸을 챙기기 시작함 	힘이 되어주는 가족	
<ul style="list-style-type: none"> • 초기에는 수학여행을 보냈다는 것에 대해 자책하다가, 자책을 멈추자 조금은 살 것 같아짐 • 자신의 몸을 함부로 하는 것은 사별한 자녀를 잊는 것이고 포기하는 것으로 생각함 • 약을 먹는 행위를 자신이 건강해져서 가족을 지키기 위한 것으로 생각함 • 고통스럽게 죽었을 자녀를 생각하며 신체적 아픔을 참다가, 너무 아프다 보니 버티고 있는 자신에게 화가 나서 병원을 찾게 됨 • 그동안 몸 관리를 하지 못해 죽을 고비까지 오게 되자, 건강하게 살겠다고 다짐하게 됨 	점차 돌보게 된 자기 자신	
<ul style="list-style-type: none"> • 다른 자녀 등 가족들의 아픔을 이해하게 되고, 그들도 피해자였음을 깨닫게 됨 • 사별한 자녀만을 생각하기보다, 다른 자녀에게도 신경을 쓰게 됨 • 그동안 마음에까지 닿지 않았던 다른 가족들의 목소리가 들리기 시작함 • 그동안 신경 쓰지 않았던 남아있는 자녀에게 자신의 삶을 맞추면서 살아가게 됨 • 과거에는 웃는 것도 사별한 아이에게 미안함을 느꼈다면, 지금은 다른 자녀들 덕분에 행복감을 느끼면서 아픔을 견뎌 • 사별한 자녀와 함께 했던 공간을 떠나는 것이 미안하지만, 다른 자녀들을 위해 이사를 선택하게 됨 	아끼고 돌보게 된 남은 가족	균형감을 회복해가는 삶
<ul style="list-style-type: none"> • 사별한 자녀에 대해서 부부가 함께 이야기할 수 있게 됨 • 배우자와 함께 서로 의지하며 위로해주면서 지냄 • 사별한 자녀의 이야기를 다른 자녀와 자연스럽게 하며, 함께 기억하며 살고자 함 	가족과 함께 하는 애도	
<ul style="list-style-type: none"> • 애도 방식의 차이를 인지하고 다른 자녀의 마음을 이해하게 됨 • 초기엔 배우자의 애도 방식을 이해하지 못했지만, 지금은 서로의 애도 방식이 달랐음을 알게 됨 	애도 방식의 차이에 대한 이해	
<ul style="list-style-type: none"> • 지인들과 사별한 자녀에 관한 이야기를 하는 것이 참사 초기와 같이 마냥 슬프지만은 않게 됨 • 사별한 자녀가 늘 함께 있다고 느끼게 됨 • 사별한 자녀를 보고 싶어서 사진을 내놨는데도 눈길을 줄 수 없었는데, 자녀의 죽음을 받아들이자 사진을 울지 않고 볼 수 있게 됨 • 평생 원망하며 사는 것은 사별한 자녀가 싫어할 것 같아 그렇게 하지 않겠다고 다짐함 	사별한 자녀에 대한 슬픔의 수용	

표 3. 6년여의 기간 동안 유가족 경험의 변화에 관한 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제 (계속 1)

구체화된 의미 단위	소주제	대주제
<ul style="list-style-type: none"> 유가족들과 함께 하는 동안에는 웃을 수도 있고, 울 수도 있어, 자연스러운 내가 될 수 있음 유가족들을 만나면 그날 하루는 위로가 됨 유가족들에게 정신적으로 의지하며 살아갈 힘을 얻음 유가족들을 자신의 가족처럼 여기게 됨 	의지가 되는 다른 유가족들	
<ul style="list-style-type: none"> 세월호 활동을 응원해주고 자신의 이야기를 들어주는 사람들을 만나면 힘을 받음 온마음센터의 주기적인 방문으로 점차 마음의 문을 열게 됨 함께해주는 사람들을 보면 그분들처럼 봉사 활동을 하며 살고 싶다는 생각을 하게 됨 	함께하는 사람들의 존재 인식	
<ul style="list-style-type: none"> 신앙을 통해서 용서할 힘을 갖게 됨 신앙을 통해 생을 마친 후 사별한 자녀를 보게 될 희망이 생김 삶을 마치는 날, 사별한 자녀를 만나기 위해서 현재의 삶을 잘 살기 위해 노력함 	용서할 힘과 희망을 준 신앙	균형감을 회복해가는 삶
<ul style="list-style-type: none"> 반려동물에게 마음속 말을 하면, 답답한 속마음이 풀어지고 화도 사그라져서 위로를 받는 기분이 들 사별하기 전에 자녀가 데려온 반려동물에 큰 관심을 두지 않았다가 자녀와 사별한 후 점차 의지하게 됨 반려동물이 가족들의 이야기거리를 만들어 주어 딱딱한 집안 분위기를 풀어줌 	반려동물을 통한 위로	
<ul style="list-style-type: none"> 세월호 관련 활동을 하다 보니, 부끄러움과 축스러움이 줄어들고, 수다스러워짐 말을 잘 안 했다가 농담도 하고 말을 더 하게 됨 도보 순례를 한 이후로 마음이 차분해짐 진상규명이라는 해야 할 일이 생기면서 많이 차분해짐 	줄어든 감정의 동요와 여유 있는 소통	
<ul style="list-style-type: none"> 모든 것을 세월호 참사와 연관 지어 생각하지는 않게 됨 또래의 학생을 보며 더는 사별한 자녀를 찾지 않게 됨 세월호 참사 전에 했던 말과 행동과 생각을 다시 하기 시작함 세월호 참사 이전의 모습을 다시 찾아가며 안정되어감 	조금씩 회복된 일상	
<ul style="list-style-type: none"> 왜 아이들을 구하지 않았는지 진실을 알고 싶어 함 사별한 자녀의 억울함을 풀어주기 위해 진상규명 활동에 매진하게 됨 사별한 자녀를 위해 해줄 수 있는 것은 진상규명 활동이라고 생각함 언론에서 보도하는 거짓된 내용에 대해 알게 되고, 진상규명 활동에 대한 의지를 다지게 됨 생의 마지막 날, 사별한 자녀에게 따뜻한 부모가 되고 싶고, 사별한 자녀로부터 수고했고, 잘했다는 말을 듣고 싶음 	진상규명 활동에서 찾은 의미	의미를 추구하는 삶

표 3. 6년여의 기간 동안 유가족 경험의 변화에 관한 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제 (계속 2)

구체화된 의미 단위	소주제	대주제
<ul style="list-style-type: none"> 희생된 아이들을 사람들이 기억해주기를 바라게 됨 자녀의 죽음을 헛되게 할 수 없으며, 헛되지 않기를 바라는 마음이 커짐 국민의 개인안전 의식이 희생된 아이들의 죽음으로 높아졌다고 생각함 	자녀의 죽음에 대한 의미부여	
<ul style="list-style-type: none"> 세월호 참사가 잊히지 않도록 하는 활동을 통해 힘을 주고받으며 보람을 느끼게 됨 살기 위해서 했던 뜨개질이 기부로 이어지면서, 행복감을 느끼고 마음도 치유가 됨 	유가족들과 함께하는 의미 있는 활동	의미를 추구하는 삶
<ul style="list-style-type: none"> 동물들을 돌보고 농사일을 하다 보면 우울한 시간이 줄어들음 삶 자체가 의미 없게 여겨졌다가, 해야 할 일을 찾은 후에는 살고 싶은 마음이 들음 	새롭게 찾은 일	
<ul style="list-style-type: none"> 자존심이 상하기도 하고, 하기 싫을 때도 있지만, 사별한 아이들을 위해 진상 규명 활동을 버티면서 함 활동하는 자신의 모습에 대한 감정이 오르락내리락하지만, 사별한 자녀를 위해 활동을 하면서 버팁 진상규명 활동을 하는 것이 사별한 자녀를 위한 일이라고 생각을 했었는데, 결국은 자기 자신이 버티기 위해 하는 일이었음을 깨닫게 됨 	버티면서 하는 진상규명 활동	
<ul style="list-style-type: none"> 자식을 먼저 보냈다는 명예를 감당할 뚝으로 생각함 마음속에는 일정 부분 분노와 화를 가지고 살아감 세월호 유가족의 활동을 이해하지 못하는 사람들의 비난이나 폄훼하는 말들로 인한 아픔이 더해짐 5.18 유가족 엄마들의 모습에서 자신의 미래의 모습을 봄 자식과 사별 후, 시간을 보내는 것이 힘들어져서 일부러 일을 만들기도 함 	부모로서 감당할 뚝	버티는 삶
<ul style="list-style-type: none"> 자녀의 죽음에 대한 고통을 자신이 믿는 신앙을 통해 받아들이고자 함 불안함에서 벗어나 살기 위해 신에게 의지하며 신앙생활을 함 	삶을 버티게 해주는 종교적 활동	
<ul style="list-style-type: none"> 생기가 없고, 죽지 못해 살고 있음 집에 있으면 머리가 멍해지고 아무 생각이 없어짐 누군가를 의지하거나 위로받고자 하는 마음이 없음 사람들과 관계하는 것이 싫어지고, 만남이 부질없다고 여겨짐 자녀와의 사별로 부모로서 자신의 역할이 없어졌다고 생각되자, 일상이 재미없고 지루하게 여겨짐 무기력에서 벗어나고 싶은 마음이 없음 	사라진 의욕	건조하고 정체된 삶

표 3. 6년여의 기간 동안 유가족 경험의 변화에 관한 구체화된 의미 단위, 소주제, 대주제 (계속 3)

구체화된 의미 단위	소주제	대주제
<ul style="list-style-type: none"> • 희망, 계획, 욕심이 사라짐 • 행위의 목적과 의미를 찾을 수 없어 일상이 사라짐 • 미래로 나아갈 길이 벽에 가로막혀 더는 앞으로 나아가지 못함 • 여전히 2014년도를 살고 있으며, 미래가 없게 여겨짐 	사라진 미래에 대한 희망	건조하고 정체된 삶
<ul style="list-style-type: none"> • 일상에서 사별한 자녀의 빠진 빈자리가 여전히 크게 다가옴 • 자녀와 사별한 후, 남은 가족들의 생일을 더는 기념하지 않게 됨 • 새로 이사 간 집은 정이 안 감 	여전히 큰 사별한 자녀의 빈자리	
<ul style="list-style-type: none"> • 가족들을 쳐다볼 수 없을 만큼 지쳐버림 • 막연한 두려움을 가지고 사는 시간이 의미 없고 힘들기만 하며, 바닥에서 헤매고 있는 느낌이 듦 	버틸 수 있는 한계에 다다름	힘듦에 침잠된 삶
<ul style="list-style-type: none"> • 활동하고 오면 머릿속에 쇠덩이가 꼭 차 있는 느낌을 받게 되어 너무 힘이 듦 • 자녀와의 사별로 마음의 문을 닫고 형제들을 만나지 않았는데, 최근 한 형제의 죽음으로 마음에 돌덩어리 하나가 더해짐 	마음의 무게를 더욱 무겁게 하는 일들	

한 자녀들을 생각하면 포기할 수 없는 일이었다. 또한, 자녀와의 사별은 부모인 참여자들이 감당해야 할 몫이었기에, 몸이 아프도록 진상 규명 활동을 한다거나 종교적 활동을 통해 버티는 등 지금의 상황을 버틸 수 있게 해주는 방법을 찾아야만 했다.

우리 ○○를 생각하니까 나 이대로 무너지면 안 돼~ 그러면서 맛있는 거 먹으면서도 그래요~ ○○, 엄마 이렇게 먹고 건강해서 끝까지 싸우고 우리 ○○한테 갈래~ 그러면서 제가 버티고 있는 거 같아요. (참여자 8)

모르겠어요. 잘~ 그게... 근데도... 헤어 나지를 못하는 거 같아요. 거기서 벗어나지는 못하는 거 같아요. 그 모습을 본다면 하더라도 그 사람이 감당해야 될 몫? 몫

인 거 같아요. 그냥... 애 보냈다는 그런... (참여자 2)

건조하고 정체된 삶. 세월호 참사로 자녀를 떠나보내고 부모였던 참여자들의 삶은 건조해지고 정체되기도 하였다. 일상의 삶을 적극적으로 살아가고자 하는 마음이나 욕망이 사라졌으며, 미래에 대한 희망도 사라지게 되었다. 참여자들의 마음속에는 여전히 사별한 자녀의 빈자리가 크게 남아있었다.

너무 솔직하게 얘기한다면, 저도 무기력이란 거 생각을 하는데, 그 무기력에서 벗어나고 싶어 하는 마음이 안 생기는 거예요. 근데, 그 무기력 안에 묻혀서, 묻어서 나를 거기다 둘러고 하더라구요. (참여자 1)

이렇게 우리가 살고 있지만, 살고 있는 건지, 아직도 이천... 저는 이천십사년도 같어요. 남들은 보면은 미래를 보면서 사는데요. 어... 우리 부모들이 거의 똑같겠지만... 우리는 뭐 미래가... 저는 미래가 없어요. 미래가. 이렇게 살다 아들 곁으로 가는구나~ 그런 생각 밖에... (참여자 9)

힘듦에 침잠된 삶. 자녀와 사별한 후에 보내야 했던 6년여의 시간은 일부 참여자들을 점점 힘듦에 침잠되어 아예 바닥을 헤매는 느낌을 지니게 하였다. 또한, 살아가면서 마음의 무게를 더욱 무겁게 하는 다른 일들이 늘어가면서 힘든 감정에 압도되었다.

보통 어떤 분들은 감정이 크게 물결치는데, 그런 느낌보다는 계속해서 이렇게 좀... 침잠되어 있는 축 쳐져있는... 기준치 밑에서 쪽~ 이렇게 가고 있는 그런 느낌을 많이 받네요. 나의 6년은 거의 바닥에서 좀 지금 헤매고 있는 느낌들... (참여자 1)

그냥 이제 돌덩어리 하나가 큰... 진짜... 머리통보다 더 큰 돌덩이가 있는 거 같이 멍~ 해지거든요. 그래서 돌덩이보다도 쇧덩이라고 얘기를 하는데, (헛웃음) 밀도가 너무 촘촘해요. 쇧덩이 아예 없잖아요. 돌은 그래도 좀 이렇게... 이게 있는데, 그래서 쇧덩이 하나가 있는 거 같은... 머리에 쇧덩이가 콕~ 들어차 가지고, 뭐 하나가 들어갈 틈이 없는 거 같아요. (참여자 7)

참여자들의 진술에 대한 일반적 구조기술

세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서의 유가족 경험

6년여의 시간이 지난 시점에서 연구참여자들의 유가족 경험은 변화된 인식, 예민해짐, 달라진 대인관계, 실망과 분노, 상실감, 답답함과 막막함, 불안, 신체 증상이라는 8개의 대주제로 나타났다.

세월호 참사로 인해 자신에게 삶의 의미를 주었던 자녀와 사별하게 된 연구참여자들은 그동안 아름답고 안전하다고 생각했던 세상에 대해서 냉소적으로 바라보게 되었다. 자녀의 죽음을 막지 못했다는 사실은 연구참여자들이 하여금 자신이 이 세상에서 할 수 있는 것은 없으며, 자신을 힘 있는 사람들에 의해 돌아가는 세상의 한낱 부속품처럼 여기게 되었고, 죽음에 대해서도 대수롭지 않게 생각하게 했다. 생각지도 못한 자녀와의 사별로 연구참여자들은 앞으로의 삶에서 무엇을 추구해야 하고, 어떻게 살아가는 것이 옳은지에 대한 확신이 부족해졌다.

시간이 흐르면서 주변 사람들은 연구참여자들이 자녀와의 사별의 슬픔과 고통을 극복했다고 여기면서 언론을 통해 보도된 배·보상과 관련된 내용에 대해서 연구참여자들에게 무심코 던지는 말이나, 전해 들려오는 과장된 소문들은 연구참여자들에게 또 다른 상처가 되었고, 불편하고 화도 났다. 그러다 보니 일상에서 자신이 한 액세서리나 옷차림에 대해서 주변 사람들이 관심을 두고 물어볼 때, 그 의도가 달리 들리게 되는 등 사람들이 하는 말에 예민해지게 되었다.

세월호 참사 후 6년이 지나자, 연구참여자들의 대인관계에도 많은 변화가 있었다. 연구

참여자들은 친척이나 친구 등 기존에 알고 지내던 사람들과 점차 소원해지게 되었다. 왜냐하면, 이들이 연구참여자들을 위한다고 하면서 시간이 이만큼 지났으니 이제는 잊으라는 등, 산 사람은 살아야 하지 않겠냐는 등의 조언을 하는 것이 불편하고 그 조언을 아직 받아들이기 힘들었으며, 같은 유가족이 아닌 다른 사람들 앞에서는 웃고 싶어도 자식을 보낸 부모로서 마음껏 웃을 수도 없고, 울고 싶어도 분위기를 흐릴까 봐 울 수도 없는 등 자신의 속마음을 온전히 보여줄 수 없었기 때문이었다. 물론 세월호 관련 활동을 하면서 새롭게 만나는 사람들도 있었지만, 그들과는 길게 이어지는 관계를 맺고 있는 것은 아니었다. 그러다 보니 만나는 사람들은 줄어들었고, 특별한 계기가 없으면 현가족 외에 다른 사람들과는 단절된 삶을 살기도 하였지만, 그렇다고 적극적으로 다른 사람들과 관계를 맺고 싶은 마음이 들지도 않았다.

세월호 참사 초기에 느꼈던 사별의 아픔과 슬픔은 시간이 흐르면서 그리움과 아쉬움, 그리고 미처 해주지 못한 것에 대한 후회와 한스러움으로 남았다. 연구참여자들은 자녀가 남기고 간 물건들을 볼 때나, 지나가는 아이들을 볼 때 등 일상의 순간순간에 사별한 자녀와 함께 했던 순간이 떠올랐고, 사별한 자녀가 문득문득 그리워졌다. 세월호 참사 전후로 미처 해주지 못한 것들은 후회와 한으로 남게 되었으며, 부모로서 사별한 자녀를 생각하면 늘 죄스럽고 미안한 마음이 들었다. 진상규명이 제대로 되지 못하는 것도 사별한 자녀에게 부끄럽고 미안했으며, 진상규명 활동보다도 배·보상에 더 관심 있다고 생각되는 유가족들을 만나게 되면, 자신이 사별한 아이들에게 더욱 미안하고 창피함을 느끼기도 하

였다. 세월호 참사 후 6년이 넘는 시간이 지났지만, 연구참여자들에게 사별한 자녀의 빈 자리는 여전히 아물어지지 않은 상처였고, 생존자와 관련된 감정이나 세월호 참사의 충격은 6년이 지난 지금까지 이어지고 있었다. 6년이 넘는 시간이 흐르고도 사랑하는 자녀를 먼저 보냈다는 절망감은 마음 깊이 남아서, 대중 매체를 통해서 타인의 자살에 대한 소식을 듣게 되면 자신 역시 죽고 싶은 마음이 들기도 하였다.

자녀와 사별한 지 6년이 지난 시점에서 연구참여자들의 마음에는 실망감과 함께 분노가 자리하고 있었다. 자녀의 죽음에 책임 있는 사람들에 대한 분노는 참사 초기부터 계속 이어져 오고 있었고, 진상규명과 책임자 처벌이 지지부진해지자, 외부로 행했던 분노는 점차 자신을 향하게 되었으며, 그로 인해 자신에 대한 실망과 분노를 느끼고 있었다. 그러한 자신과 타인을 향한 분노는 시간이 흐르면서 만성화된 분노가 되어, 연구참여자들은 사소한 일에도 화를 느끼게 되었으며, 참을성이 없어져서 마음속 분노를 공격적으로 표출하는 등 거칠어진 모습으로 나타나기도 하였다. 마음속 가득한 화는 울화병이 되기도 하였고, 화를 적절히 대처하지 못하게 되면 공황장애로 나타나기도 하였다.

진상규명이 제대로 되지 않은 현실은 연구참여자들의 마음속에 분노뿐만 아니라 깊은 답답함을 느끼게 하기도 하였다. 연구참여자들은 세월호 참사가 발생하고 6년이 넘도록 사고의 진상과 책임자들이 여전히 밝혀지지 않았다는 사실에 대해 매우 답답해하였다. 도대체 어떤 활동을 해야 사고의 진상을 밝힐 수 있는 것인지 매우 답답해했으며, 정부와 사법부가 그동안 보여준 지지부진한 모습들도

답답함을 가중하였다.

한편, 사랑하는 자녀와의 사별로 인한 공허감은 연구참여자들에게 막연한 불안감을 주어 집에서 아무 일도 하지 않고 있으면 마음이 침착되지 않고 들뜨게 하였다. 이러한 막연한 불안감은 종종 커지고 확대되어 남아있는 다른 가족들에게 끔찍한 사고가 발생할지 모른다는 무서운 생각이 불현듯 떠오르기도 하고, 자신에게도 외상으로 인한 병이나 참사의 후유증이 나타날 수 있다는 두려움이 생기게 하였다. 시간이 흐르면서 세월호 참사로 인한 외상은 사별한 자녀의 형제·자매들에게도 여러 증상으로 나타나기 시작하였는데, 이는 연구참여자들에게 또 다른 걱정거리가 되었다. 특히, 남아있는 자녀가 사별한 자녀 대신 자신이 죽었어야 했다는 말을 듣거나, 극단적인 선택을 할 수도 있었다는 말을 들은 연구참여자들은 남은 자녀들에 대한 걱정과 함께 앞으로는 이들에게 더 신경 써야겠다고 생각하게 되었다.

외상성 사건인 세월호 참사는 연구참여자에게 여러 신체 증상들을 초래했다. 외상으로 인해 연구참여자들의 몸은 항상 예민하고 긴장되어 있었으며, 잠도 깊게 잘 수가 없었다. 6년이 넘는 기간 동안 이어지는 활동으로 인해 연구참여자들의 신체적 회복능력은 저하되었고, 정신적인 충격을 받게 되면 쉽게 회복되지 않았다. 또한, 사별한 자녀를 위한 활동뿐만 아니라 남은 자녀를 돌보는 일도 중요해지면서 쌓여가는 피로감으로 인해 몸이 잘 회복되지 않기도 하였다. 한편, 사별한 자녀를 위한 애도가 충분히 되지 않은 연구참여자들의 경우에는 무감각을 경험하고 있기도 하였다. 사랑하는 자녀와의 사별의 슬픔과 고통이 너무 커서 신체적 통증을 잘 느끼지 못하게

되기도 하였고, 타인에 대한 동정심 등 감정도 느끼지 못하게 되기도 하였다.

한편, 세월호 참사가 발생하고 6년이 넘는 시간이 흐르는 동안 세월호 관련 활동을 하면서 연구참여자들은 조금씩 세상의 다른 사회적 이슈에 대해서도 알아가기 시작하였다. 그동안 관심이 없었던 제주 4.3과 5.18 광주 민주화 운동 등 사회적 사건에 대해서도 자세하게 알게 되었고, 자신들이 지금 하는 활동들도 자신들만의 활동이 아니라 우리나라를 변화시킬 수 있는 활동이 되기를 바라게 되었다. 반면, 대외적인 활동을 하면서 연구참여자들은 우리 사회의 쓸쓸한 민낯을 보게 되었는데, 그로 인해 지금 살고 있고, 앞으로 살아가야 하는 이 나라에 대해 큰 실망감을 느끼게 되었다. 세월호 참사에 대해서 제대로 된 소식을 전하지 않는 언론에 대한 불신이 생기게 되었으며, 자신의 욕심만을 추구하는 정치인들에 대한 불신도 생기게 되었고, 우리나라는 가진 자들의 편이라고 생각하게 되는 등 사회와 국가 전반에 대해서 실망하게 되었다.

그런데도 연구참여자들은 자녀와 사별하고 6년여의 기간 동안, 부모로서 역할에 대해서 다시금 성찰하게 되었으며, 자신의 지나온 삶을 되돌아보게 되었다. 그래서 자식들을 위해서 힘들게 일하면서 쉬지도 못하고 살아왔던 지난날들이 자식이 있었음에 행복했던 시간이었음을 알게 되기도 하였고, 사별한 자녀에게 미안해서 주변 사람들과 마음을 나누며 애정을 주고받으며 살지 않았던 삶이 옳지 않았음을 깨닫게 되기도 하였으며, 자식을 잃고 나서야 과거의 어리석었던 삶에서 벗어나 완전히 다른 삶을 살게 되기도 하였다.

세월호 참사 후 6년여의 기간 동안 유가족 경험의 변화

세월호 참사로 자녀와 사별하고 6년여의 기간 동안, 연구참여자들의 유가족 경험의 변화는 균형감을 회복해가고, 의미를 추구하며, 버티기도 하고, 건조하고 정체되기도, 힘듦에 침잠되기도 한 삶의 모습으로 나타났다.

연구참여자들은 세월호 참사로 자녀와 사별한 후, 6년여의 시간이 흐르는 동안 점차 심리적, 정서적, 인지적, 신체적, 관계적으로 균형감을 회복해가는 삶을 살아가고 있었다. 참사 후 1~3년 동안은 자신의 몸도 돌보지 않고, 사별한 자녀를 위한 진상규명 활동을 하면서 정신없이 보냈는데, 그런 자신의 모습을 묵묵히 지지해주었던 배우자와 사별의 슬픔으로 닫힌 마음의 문을 먼저 다가와서 열어준 남은 자녀들 덕분에 조금씩 안정을 찾아갈 수 있었다. 연구참여자들은 사별한 자녀에게만은 정신을 쫓던 생활에서 조금씩 벗어나서 남은 가족들도 신경 쓰게 되었고, 자신뿐만 아니라 남은 자녀 등 다른 가족들이 받았을 상처와 아픔을 이해하게 되었다. 연구참여자들은 시간이 흐르면서, 조금씩 자녀의 죽음을 받아들이고 있었고, 다른 가족들과 함께 사별한 자녀를 애도할 수 있게 되었다. 그러다 보니 참사 초기에 배우자와 애도 방식의 차이로 싸우고 마음 상했던 연구참여자들은 시간이 흐르면서 서로의 애도 방식이 달랐음을 알게 되기도 하였고, 서로를 더 이해해주고 감싸줄 수 있게 되었다. 점차 지인들과도 그동안에는 하지 못했던 사별한 자녀에 관한 이야기를 조금씩 꺼낼 수 있게 되었는데, 이는 현실에서 함께 살아가고 있지는 않지만, 사별한 자녀와 늘 함께하고 있다고 생각하게 되었기 때문이었다. 연구참여자들에게 같은 아픔을 겪은 유

가족들은 힘이 되어주는 존재였다. 그래서 마음이 맞는 유가족들과 함께 하는 시간은 늘 위로가 되어주었고, 그런 유가족들을 정신적으로 의지하면서 살아갈 힘을 얻고 있었으며, 자신의 가족과도 같이 여기고 있었다. 또한, 아무런 조건 없이 세월호 활동을 응원해주고, 이야기를 들어주었던 사람들의 존재는 6년여의 기간 동안 연구참여자들에게 큰 힘이 되어주었고, 더 나아가 자신도 그들처럼 봉사하고 나누는 삶을 살아야겠다는 마음을 갖게 해주었다. 연구참여자들은 신앙을 통해서도 심리적, 정서적, 관계적으로 균형감을 회복해가는 삶을 사는 데 도움을 얻었다. 반려동물도 연구참여자들이 균형감을 회복해가는 삶을 사는 데 도움이 되었는데, 늘 한결같은 모습으로 함께 해주는 반려동물은 연구참여자의 경직된 마음을 풀어주기도 하고, 가족 구성원과의 사별로 인한 가족들의 딱딱한 분위기를 풀어주는 고마운 존재였기 때문이다. 시간이 흐르면서, 연구참여자들은 세월호 참사 초기에 경험했던 감정적인 동요가 많이 줄어들고 있었으며, 다른 사람들과도 여유 있는 소통을 할 수 있게 되었다. 이제는 모든 것을 세월호 참사와 연관 지어 생각하지 않게 되었으며, 또래 학생들을 볼 때마다 더는 사별한 자녀의 모습을 찾지 않았고, 사고 전에 가족들과 애정을 나누면서 했던 말과 행동들을 다시 하게 되는 등 조금씩 일상을 회복해가고 있었다. 그렇게 연구참여자들은 6년여의 기간 동안 조금씩 안정되어가며 심리적, 정서적, 인지적, 신체적, 관계적으로 균형감을 회복해가는 삶을 살아가고 있었다. 이처럼 6년이라는 시간이 흐르는 동안 남은 가족과 지인 및 다른 유가족들의 지속적인 지지는 연구참여자들이 자신만의 고통에서 벗어날 수 있게 해주었으며, 신앙과

반려동물 등을 통해 희망과 위로를 받음으로써 연구참여자들이 사별한 자녀에 대한 애도를 가능하게 하여 조금씩 일상에서의 균형감의 회복할 수 있게 도와주었다.

한편, 연구참여자들은 자녀와의 사별 후 의미를 추구하는 삶을 살고 있기도 하였다. 먼저, 연구참여자들은 6년이 넘는 시간 동안 사별한 자녀를 위한 의미를 찾게 된 진상규명 활동에 매진하고 있었다. 아이들을 왜 구하지 않았는지 진실을 알고 싶은 마음도 있었지만, 무엇보다도 진상규명을 통하여 사별한 자녀의 억울함을 풀어주고자 하였고, 부모로서 사별한 자녀를 위해 해줄 수 있는 유일한 일이라는 의미 있는 일이라고 생각하고 있었기 때문이었다. 또한, 세월호 참사의 진상을 규명하기 위한 활동은 자녀의 죽음이 단순 사고로 치부되지 않도록 하여, 자녀의 죽음에 대한 의미를 부여해주는 일이기도 하였다. 연구참여자들은 자녀의 죽음을 헛되게 할 수 없으며, 헛되지 않기를 바라고 있었다. 한편, 유가족들과 함께 해왔던 여러 활동이 처음에는 사별의 아픔으로부터 하루하루를 버티기 위한 것이었다면, 이제는 의미 있는 활동이 되어감으로써 긍정적인 경험이 되었으며, 이는 자녀의 죽음으로 인한 고통에서 조금씩 벗어나게 해주는 데 도움이 되었다.

연구참여자들은 시간이 지남에 따라 점차 균형감을 회복해가는 삶이나 의미를 추구하는 삶을 살기도 하였지만, 어느 때에는 하루하루를 버티는 삶을 살고 있기도 하였다. 진상규명 활동이 길어지면서 자존심이 상하는 일도 발생하고, 몸이 너무 힘들어서 하기 싫을 때도 있지만, 연구참여자들은 사별한 자녀를 위해서 버티면서 진상규명 활동을 하고 있었다. 사실 세월호 참사에 대한 진상규명이 된다면

가, 아이들의 죽음에 어떤 의미가 부여된다고 하더라도, 자식을 자신보다 먼저 보냈다는 것은 부모였던 연구참여자들에게는 평생을 짊어져야 할 멍에로 느껴졌다. 그러다 보니 하루하루 시간을 보내는 것도 힘겹게 느껴질 때가 있었고, 세월호 관련 활동 일정이 없을 때는 일부러 할 일을 만든다던가, 신에게 의지하면서 막연한 불안감을 느끼는 시간을 버티고 있었다.

한편, 사랑하는 자녀와의 사별은 연구참여자들의 삶을 건조하고 정체되게 만들기도 하였다. 연구참여자들에게 기쁨이자 삶의 의미가 돼주었던 자녀와의 사별은 모든 삶의 의욕을 꺾어 버렸다. 연구참여자들의 삶에는 생기가 없었고, 죽지 못해 살고 있다고 여겨졌다. 혼자 있을 때는 머리가 멍해지고 아무 생각이 없어졌으며, 누군가를 의지하고 싶은 마음이나 위로받고자 하는 마음도 없어서 사람들과 만남도 무의미하고 부질없다고 생각하게 되었다. 이처럼 자녀와의 사별은 부모로서 해야 할 역할을 사라지게 했기에 일상을 활기 없고 지루하고 무미건조하게 만들었으며, 그러한 무기력한 삶에서 벗어나고 싶은 마음도 생기지 않았다.

일부 연구참여자들은 자녀와 사별하고 6년여의 기간 동안, 어느 순간 힘듦에 침잠된 삶을 살고 있기도 하였다. 외상의 영향으로 생겨난 막연한 두려움과 공포는 살아가는 시간이 의미 없고 힘들게만 여겨지게 했으며, 죽고 싶은 생각이 들게 하기도 하였다. 늘 예민하고 긴장하면서 살아온 6년여의 기간 동안 이제는 다른 가족들을 돌보는 것조차 할 수 없을 만큼 지쳐서, 깊은 바닥을 헤매고 있는 느낌만 들게 하였다. 6년이 넘게 이어지는 진상규명 활동 역시 일부 연구참여자들의 삶을

더 힘들게 만들었는데, 활동하는 유가족 수는 점차 줄어들고 있지만, 진상규명뿐만 아니라 생명 안전공원, 세월호 관련 고소·고발 사건 등 해야 할 것들은 더욱 늘어나면서 심적 부담은 가중되어, 머릿속에는 췌덩이가, 마음속에는 돌덩이가 자리하고 있는 느낌을 받고 있기도 하였다.

논 의

이 연구는 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 세월호 유가족들의 경험과 6년이라는 시간 동안 유가족들의 변화되어온 경험의 의미와 본질을 탐구하였다. 연구참여자들은 세월호 참사로 자녀를 잃은 유가족 10명이었으며, 이들과의 심층 면담 자료를 Giorgi의 현상학적 연구방법을 활용하여 분석한 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫 번째 연구문제인 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 세월호 유가족들의 경험은 변화된 인식, 예민해짐, 달라진 대인관계, 상실감, 실망과 분노, 답답함과 막막함, 불안, 신체증상이라는 8개의 대주제로 나타났는데, 이를 세월호 참사 초기의 연구에서 나타난 경험(김은미, 2016; 신명진, 2016; 이동훈 등, 2017)과 비교해서 논의해보면 다음과 같다. 첫째, 참사 초기의 자녀 사별 경험의 경우 강한 비탄과 관련하여 분노, 슬픔, 우울 등을 포함한 기본 정서적인 측면이 두드러졌다(김은미, 2016; 신명진, 2016; 이동훈 등, 2017), 시간이 흐를수록 기본정서적인 측면보다 복합적 정서나 인지적인 측면이 두드러진다는 것이다. 이는 어느 정도 반추의 시간이 지나면, 미래의 삶과 상황에 대처하기 위한 인지적 평가를 한다

는 Folkman과 Lazarus(1990)의 견해와 맥을 같이한다고 여겨진다. 결국, 이 같은 사실은 연구참여자들이 세월호 참사 초기에 경험했던 사별의 고통과 슬픔으로 인한 강한 감정의 경험에서 시간이 흐르면서 사별에 대한 인지적 경험, 복합적인 정서 경험으로 전환되는 측면이 있다고 여겨진다.

둘째, 세월호 유가족들은 시간이 지남에 따라 정서적 강도가 줄어드는 상실감을 경험하고 있다는 것이다. 자녀의 죽음을 분명히 인식하고 깊이 슬퍼하며 탄식하는 애도의 과정을 거친 연구참여자의 경우에는 시간이 지남에 따라 강한 비탄과 관련된 망연자실함과 무기력감, 우울감, 비애를 경험하는 것이 현저히 줄어들었으며, 비탄의 강도가 약하다고 할 수 있는 그리움, 아쉬움, 후회 등의 감정을 경험하고 있었다. 또한, 연구참여자들은 여전히 분노를 느끼고 있지만, 그 강도가 초기와 비교하면 현저히 줄어들었다고 보고하였다. 이러한 연구결과는 자녀와의 사별 후 시간이 지남에 따라 분노, 비통함, 사별한 자녀에 대한 집착과 열망 등이 감소한다는 Wågø, Byrkjedal, Sinnes, Hystad와 Dyregrov(2017)의 연구와 맥을 같이 한다. 결국, 자녀와의 사별은 부모에게 평생토록 아픔을 주는 외상성 사건이지만 시간이 흐르면서 정서적 강도가 줄어드는 사별 경험을 하는 것으로 여겨진다.

셋째, 세월호 참사에 대한 진상규명과 책임자 처벌에 관한 활동이 길어지면서, 사별한 자녀 위주의 강한 정서적 사별 경험을 했던 참사 초기와는 달리 세월호 유가족들의 경험의 양상이 자신과 세상으로 확장되고 있었다. 진상규명 활동을 하는 과정에서 경험하게 된 사회에 대해 증가한 관심이나 부끄러움을 동반한 미안함, 그리고 자신과 유가족들에 대한

실망과 분노 등은 초기의 세월호 관련 연구에서는 찾아볼 수 없는, 참사 후 6년 시간이 지난 시점의 이 연구에서 보고된 독특한 경험이었다. 아쉽게도 자녀와 사별 후 중장기적인 영향을 살펴본 대부분의 선행연구(Lannen, Wolfe, Prigerson, Onelov, & Kreicbergs, 2008; Murphy et al., 2003; Pohlkamp, Kreicbergs, & Sveen, 2019; Rogers et al., 2008; Wågø et al., 2017)가 특정 변인을 중심으로 한 양적 연구로 수행되어 이 연구의 결과와 비교할만한 선행연구를 찾을 수는 없었다.

넷째, 연구참여자들은 같은 사건으로 자녀 사별 경험을 하였지만, 이후 대처하는 모습은 연구참여자들 간에도 매우 다르기도 하였다. 예를 들어, 세월호 참사 후 6년이 지난 시점에서 어떤 연구참여자는 자신이 더 강해져야겠다고 생각하게 되었지만, 다른 연구참여자는 무력감만을 느끼고 있었다. 일부 연구참여자는 세상에 대해 냉소적으로 바라보게 되었지만, 또 다른 연구참여자는 자녀와의 사별 경험을 통해 타인의 아픔을 더 이해하게 되었고, 세상에 관한 긍정적인 관심이 증가하였다. 이처럼 자녀 사별의 슬픔에 대한 각 연구참여자들의 대처방식이 다를 수 있음을 염두에 두고 이들의 다양한 경험들을 바라볼 필요가 있다고 여겨진다.

두 번째 연구문제인 6년이 넘는 기간 동안 연구참여자들 경험의 변화는 균형감을 회복해가는 삶, 의미를 추구하는 삶, 버티는 삶, 건조하고 정체된 삶, 힘들에 침잠된 삶이라는 5개의 대주제로 나타났다. 연구참여자들의 심층 면담을 분석하여 도출한 유가족 경험의 변화에 관한 5가지 대주제는 분명히 구분되는 차이가 있지만, 그렇다고 해서 연구참여자들이 각각의 대주제에 따른 유형으로 구분할 수

있다는 것을 의미하는 것은 아니다. 예를 들어, 6년여의 기간 동안 어떤 순간에는 힘들에 침잠된 삶을 살았다고 진술한 연구참여자도 다른 연구참여자와 비교해볼 때, 버티거나 건조하고 정체된 삶과 관련된 진술의 비중이 상대적으로 컸지만, 균형감을 회복해가는 삶과 관련된 진술이 아예 없지는 않았다. 또한, 참사 초기보다 심리적, 정서적, 인지적, 신체적, 관계적 균형감을 회복해가는 삶을 살고 있거나 의미를 추구하는 삶을 사는 것으로 여겨지는 다수의 연구참여자도 어느 순간에는 삶을 버티고 있거나 건조하고 정체된 삶을 살고 있었다. 이는 연구참여자들이 능동적으로 적응해가는 삶을 안정되게 유지하면서 살고 있지 않음을 의미한다. 이러한 연구결과는 자녀와 사별한 유가족 부모들의 적응력은 시간의 흐름에 따라 바뀔 수 있다는 Murphy 등(2003)의 연구와 맥을 같이 한다. 세월호 유가족들을 위한 사업을 참사 초기부터 꾸준히 지속하고 있는 안산온마을센터의 2019 사업보고서에서도 2014년도에 비해 저위험군의 비율이 높아 지기는 하였으나, 저위험군 중에서도 중·고 위험군으로 재분류되기도 하였다고 보고하고 있다(안산온마을센터, 2020).

6년여의 기간 동안 긍정적인 방향으로 유가족 경험의 변화가 이루어진 경우는 연구참여자들이 균형감을 회복해가는 삶을 살고 있거나, 의미를 추구하는 삶을 사는 것이었는데, 이는 6년이 지난 시점에서의 유가족 경험과도 서로 연결되어 있었다. 다시 말해서, 심리적, 정서적, 인지적, 신체적, 관계적 균형감을 회복해가는 삶을 살고 있거나 의미를 추구하는 삶을 사는 연구참여자들의 경우에는 6년이 지난 시점에서의 유가족 경험도 비교적 긍정적이었는데, 이는 애도의 수준과도 연관되어있

었다. 구체적으로 살펴보면, 사별한 자녀에 대한 애도가 충분히 되어, 균형감을 회복해가거나 삶의 의미를 잘 추구하고 있다면, 자신과 삶에 대한 인식이 긍정적으로 변화했고, 사회에 대한 관심도 증가했으며, 안정적인 대인관계를 유지할 수 있었지만, 애도가 충분히 되지 못하여, 균형감을 회복하지 못했거나 의미를 추구하지 못하고 있다면, 실존적 혼란이 오거나, 깊은 절망감과 불안을 느끼게 되고, 대인관계가 고립되며, 다양한 신체 증상이 나타났다. 결국, 지금의 시점에서의 유가족 경험은 연구참여자들이 세월호 참사 이후부터 지금까지 애도 작업을 어떻게 해오고 있는냐에 달려있다고 볼 수 있다. 다수의 연구참여자는 애도 작업을 효과적으로 수행함으로써 6년여의 기간 동안 점차 심리적, 정서적, 인지적, 신체적, 관계적 균형감을 회복해가기도 하고 의미를 추구하고 있기도 하였지만 모든 순간 그런 것은 아니었으며, 일부 연구참여자들은 삶을 버티고 있거나 건조하고 정체된 삶을 살았으며, 심지어는 힘들에 침잠된 삶을 살고 있다는 것도 간과할 수 없다. 결국, 세월호 참사로 인한 외상성 사별을 경험한 유가족들이 현재 능동적으로 적응해가는 삶을 살아가고 있다고 할지라도, 지속해서 균형감을 회복해가는 삶이나 의미를 추구하는 삶을 안정적으로 살 수 있도록 돕기 위한 전문적인 심리치료나 상담이 필요할 수 있다고 여겨진다.

이 연구의 결과를 바탕으로 시간의 흐름에 따라 자녀와 외상성 사별을 경험한 내담자들을 위한 상담 현장에서 실천적으로 적용할 수 있는 방안을 다음과 같이 네 가지 측면에서 제안하고자 한다. 첫째, 상담자는 먼저 내담자와 라포를 형성한 후, 이전의 애도 작업이 어느 수준까지 진행했는지를 반드시 파악할 필

요가 있다고 여겨진다. 특히, 상담자는 외상성 사별 후 어느 정도 시간이 흘렀다고 해서 무조건 외상 사건 초기보다 더 능동적으로 적응해가는 삶을 살고 있을 것이라고 예단하는 것을 경계할 필요가 있다. Lannen 등(2008)의 연구를 보면, 암으로 자녀와 사별하고 4~9년이 흐른 뒤까지 유가족 부모의 26%가 충분히 애도의 시간을 갖지 못했으며, 이들은 충분히 애도한 부모보다 더 높은 수준의 불안과 우울을 경험하였고, 신체적 및 심리적 건강이 현저하게 나빠졌다. 이 연구의 참여자 중에서도 충분히 애도하지 못한 경우, 심리적, 정서적, 인지적, 관계적 균형감을 회복해가는 삶을 살지 못하고 있거나 의미를 추구하는 삶을 살지 못하고 있었다. 다시 말해서 사별의 상처는 시간이 흐른다고 해서 저절로 치유되는 것은 아니라는 것이다. Cole(2008)은 사별한 자녀와의 관계를 새롭게 정립하고 더욱 능동적으로 적응해가는 삶을 살아가기 위해서는 의도적으로 애도의 과정에 참여할 필요가 있다고 권고하고 있다. 상담자의 역할은 유가족 내담자들이 자녀와의 사별로 인한 고통스러운 상황에 대해 외면하거나 벗어나려고 할 때 조금씩 사별 경험을 마주할 수 있도록 돕는 것이라 할 수 있을 것이다. 다시 말해 상담자는 유가족 내담자들의 애도 수준과 욕구를 먼저 파악한 후, 그 수준과 욕구에 맞는 접근을 함으로써 충분히 애도 작업을 할 수 있도록 도울 수 있어야 한다.

둘째, 외상성 사별을 경험한 내담자를 상담하기 위해서는, 상담자에게 애도 작업을 돕는 기술도 필요하지만, 외상과 관련된 전문적인 지식과 경험도 필요하다고 여겨진다. 이 연구의 참여자들은 6년이 지난 시점에 비교적 균형감을 회복해가는 삶이나 의미를 추구하는

삶을 살아가고 있었지만, 때에 따라서, 혹은 삶의 영역에 따라서 버티는 삶, 건조하고 정제된 삶, 또는 힘듦에 침잠된 삶을 살기도 하였다. 이처럼 일정 부분 불안정한 삶을 살아가게 되는 것은 세월호 참사와 같이 외상성 사건으로 사별한 경우에는 사별의 아픔과 함께 외상도 영향을 미치기 때문인데, 이 경우 내담자들을 위해서는 사별의 아픔에 대해서도 다루고 외상에 대해서도 반드시 다루어야만 한다(Djclantik et al., 2017). 즉, 외상성 사별을 경험한 유가족들이 각 시기에 맞게 애도 작업을 충분히 할 수 있도록 도울 뿐만 아니라 외상으로 인한 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있도록 도울 필요가 있다는 것이다. 따라서 상담자가 이를 위한 전문적인 지식과 경험을 갖추고 있을 때, 외상성 사별 내담자들을 효과적으로 상담할 가능성이 커지리라 여겨진다.

셋째, 상담자는 유가족 내담자들이 타인과의 관계를 재정립할 수 있도록 도울 필요가 있다고 여겨진다. 참사 후 6년이 지난 시점에서 연구참여자들이 편안한 마음으로 만나고 있는 사람들은 소수의 다른 유가족뿐이었다. 물론 폭이 좁은 대인관계를 유지하고 있더라도 타인의 아픔에 대해서 이해하게 되었고, 마음에 맞는 유가족들과는 관계가 더욱 깊게 되는 등 외상 후 성장(Post-traumatic growth)과 관련된 대인관계의 변화(Calhoun & Tedeschi, 2015)가 나타나고는 있지만, 다른 한편으로는 관계 맺음에도 소극적으로 되었고 대인관계에서 예민해짐이 두드러지는 양상으로 바뀌는 등 인간관계가 시간이 흐를수록 더욱 경직될 가능성이 있다. 또한, 시간이 흐르면서 친형제가 죽음을 맞이하게 되는 등 이 연구의 일부 참여자들에게 심리적인 어려움을 더욱 무겁게

하는 사건이 발생하기도 하였는데, 자녀와의 사별 외의 스트레스를 유발하는 사건은 앞으로도 발생할 가능성이 크다고 할 수 있다. 그러므로 이와 관련된 대처를 할 수 있도록 유가족 내담자들의 관계에 대한 욕구를 파악한 후, 적응적이고 긍정적인 대인관계를 맺을 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

넷째, 이 연구는 힘이 되어주는 가족, 남은 가족을 아끼고 돌보게 됨, 가족이 함께 애도함 등의 소주제를 통해, 심리적, 정서적, 인지적, 신체적, 관계적 균형감을 회복해가는 삶을 살아가는 데 있어서 가족 공동체와 관련된 경험이 중요하다는 것을 보여주고 있다. 이는 사별과 관련된 애도 과정에서 개인 수준의 접근뿐만 아니라 가족 수준의 접근을 강조하고 있는 최근 연구결과들과도 일치한다(이나빈 등, 2017; Stroebe & Schut, 2015). 따라서, 상담자는 개인의 적응에 관한 상담뿐만 아니라 내담자가 가족 안에서 어떻게 적응해가고 있는지에 대해서 관심을 가져야 할 것이다. 물론 개인 상담과 가족 상담이 적절하게 조화를 이룬다면 외상성 사별 유가족들을 위한 가장 이상적인 상담을 진행할 수 있겠지만, 현실적으로 개인 상담과 가족 상담을 모두 병행하는 것이 쉽지 않다는 것을 고려할 때, 가족 중 처음으로 상담을 받게 된 유가족 내담자를 통해서 가족 공동체가 사별의 아픔을 함께 극복할 수 있도록 도울 필요가 있을 것이다.

이 연구는 외상성 사건으로 자녀와 사별한 유가족 부모들의 경험에 관한 장기적인 결과를 강조하여, 이전의 선행연구와 차별성을 가진 질적 연구라는 데 의의가 있다. 외상성 사별을 경험한 유가족 부모들을 대상으로 한 국내의 연구들은 대부분 1~3년 사이에 이루어진 연구들이고, 더 긴 시간이 지난 시점에서

의 연구들은 거의 찾아볼 수 없었다. 또한, 자녀와의 사별이 유가족 부모에게 미치는 중장기적인 영향에 관한 국외의 연구들은 대부분 특정 변인을 중심으로 한 양적 연구였다. 그러므로 이 연구는 유가족 부모들의 경험의 장기적인 과정 및 결과에 관한 후속 연구들의 토대가 될 수 있을 것이다. 또한, 이 연구는 시간의 흐름과 관련하여 외상성 사별로 인해 심리적 어려움을 겪고 있는 내담자들을 어떻게 상담해야 할 것인가에 대한 시사점을 제공하고 있다는 데 의의가 있다.

이러한 연구의 의의에도 불구하고 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 세월호 참사로 외상을 입은 이들에게는 생존자 가족이 있다. 그리고 유가족 중에서도 단원고등학교 학생들의 유가족뿐 아니라 일반인 유가족도 있으며, 미수습된 유가족도 있다. 이들이 겪은 경험과 체험의 의미와 본질은 세월호 참사로 자녀와 사별한 이 연구의 연구참여자들의 그것과는 다를 수 있다는 점이다. 특히, 세월호 참사로 형제·자매와 사별해야 했던 경우, 유가족 부모들의 사별 고통과 비교해 상대적으로 주목받지 못하고 있는데, 이 연구에서 연구참여자들이 보고한 남은 자녀들의 사별 고통은 심각하게 여겨졌다. 따라서 후속 연구에서는 사별 대상에 따른 유가족들의 경험을 다양하게 파악할 수 있도록 하고, 특히 지금까지 선행연구에서 별로 주목받지 못한 형제·자매들의 유가족 경험에 관한 연구를 통해서 이들을 위한 적절한 치료적 개입을 위한 방안을 마련할 필요가 있을 것이다.

둘째, 이 연구에서는 6년이 지난 시점에서의 유가족 경험과 6년여의 기간 동안 유가족 경험의 변화만을 다루었지만, 경험의 주체, 경험의 시간성과 공간성, 경험의 사회적·역사

적 맥락 등(이남인, 2014)의 측면을 세분해서 다룬다면, 시간의 흐름에 따른 유가족 경험을 더욱 깊게 이해할 수 있을 것이다. 예를 들어, 경험 주체의 측면에서 자녀와 사별한 부모의 경험은 아버지로서의 경험과 어머니로서의 경험이 다를 수 있으며(이현정 등, 2017), 적응해가는 삶을 사는 데 도움이 되는 요인들이 서로 다를 수 있다. 또한, 사회 문화적 특성에 따라 애도를 다루는 것과 슬픔을 극복하는 것이 다르게 나타날 수 있음(Bonanno, Papa, Lalande, Zhang, & Noll, 2005)을 고려할 때, 이 연구의 결과가 한국 사회의 특성과 연관이 깊을 수 있다. 따라서 경험의 주체를 구분하거나, 사회적·역사적 맥락을 고려할 수 있도록 유사한 경험을 한 다른 문화권의 연구참여자를 대상으로 연구한다면, 시간의 흐름에 따른 유가족 경험에 관한 이해의 폭을 더 넓힐 수 있을 것이다.

셋째, 이 연구를 통해서 사별한 자녀에 대한 충분한 애도가 유가족 부모들의 긍정적인 삶의 변화와 관련이 있음을 연구참여자들의 구체적인 진술을 통해서 알 수 있었지만, 어느 정도의 애도가 되어야만 심리적, 정서적, 인지적, 신체적, 균형감을 회복해가는 삶을 살아갈 수 있는가에 대해서는 명확하게 알 수 없었다. 그렇기에 외상성 사별을 경험한 개인의 애도 수준에 따른 삶의 변화에 초점을 맞춘 후속 연구가 이루어진다면, 더 체계적이고 구체적인 상담 및 심리 치료적 개입을 도울 수 있을 것으로 여겨진다.

넷째, 이 연구는 세월호 참사가 발생한 지 6년여가 흐른 시점에서 실시한 것으로, 앞으로 시간이 더 경과 하면 연구참여자들의 경험과 체험의 의미와 본질이 또 달라질 수도 있을 것이다. 특히, 세월호 참사 후 7년째 되는

2021년은 사건과 관련된 직권남용과 업무상 과실치사상죄 등의 공소시효가 만료되는 해로서, 세월호 유가족들의 경험과 관련하여 큰 전환점이 발생할 가능성이 있다. 그렇기에 세월호 유가족들의 경험에서 진상규명과 관련된 영향을 더 자세히 파악하기 위해서는 2021년 4월 이후에 세월호 유가족들의 경험에 관한 추후 연구를 진행할 필요가 있을 것이다. 더 나아가 향후 10년, 15년 등 시간이 지남에 따른 세월호 유가족들의 경험에 관한 중단 연구는 외상성 사별로 인한 장기적인 영향을 밝힐 수 있는 연구이기에 후속 과제로 남겨둔다.

참고문헌

- 강태수, 신진욱 (2019). 세월호 '노란 리본'과 일베의 '폭식 투쟁': 공감과 혐오의 전형성과 그 비전형적 생활세계. *문화와 사회*, 27(3), 183-238.
- 구승영 (2019). 세월호 사건을 겪은 학교에서 상담사로 살아내기. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김병욱 (2018). *질적 연구의 실제*. 서울: 학지사.
- 김서영, 이혁구 (2020). 세월호 참사 후 안산 시민의 갈등 사례연구 - 자영업자들의 경험을 중심으로. *사회과학연구*, 36(2), 169-195.
- 김은미 (2016). 세월호 유가족의 자녀상실 경험 연구. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 박기목 (2015). 세월호 참사 희생자 부모들의 심리적 외상에 관한 기술적 접근. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(9), 134-145.
- 신명진 (2016). 세월호 유가족의 사별경험. 한양대학교 임상간호정보대학원 석사학위논문.
- 신지영, 이동훈, 서은경, 전지열 (2018). 청소년 자녀와 사별한 부모의 부부관계경험에 관한 질적연구: 세월호 유가족의 경험을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 37(2), 221-255.
- 안산온마음센터 (2020). 안산정신건강트라우마센터 2019 사업보고서. <http://ansanonmaum.net/sub.php?menukey=8&mode=view&idx=44> 에서 검색.
- 이나빈, 민지원, 한상우, 이강욱, 심민영, 채정호, 안현의 (2017). 재난심리지원 실무자를 통해 본 세월호 참사 유가족의 애도반응과 재난심리지원 서비스 경험에 대한 질적 연구. *정신보건과 사회사업*, 45(3), 5-34.
- 이남인 (2014). *현상학과 질적연구: 응용현상학의 한 지평*. 서울: 한길사.
- 이동훈, 이춘화, 신지영, 강민수, 전지열, 이화정, 김미정 (2017). 세월호 재난으로 자녀를 잃은 부모의 내적 경험에 관한 질적 연구: 심리정서, 신체, 인지, 행동적 차원을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 255-291.
- 이현정, 김익한, 이예성, 최준규 (2017). 세월호 유가족의 젠더와 가족유형에 따른 상실감의 특성 및 지원방안에 관한 연구. *정책연구 2017-91*. 경기수원: 경기연구원.
- 차재욱, 정석환 (2020). 세월호광장 자원봉사자의 간접외상 후 성장 체험에 관한 연구. *한국기독교상담학회지*, 31(1), 219-249.
- Barlé, N., Wortman, C. B., & Latack, J. A. (2017). Traumatic Bereavement: Basic research and clinical implications. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(2), 127-139.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Zhang,

- N., & Noll, J. G. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic of China. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(1), 86-98.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2015). 외상 후 성장: 상담 및 심리치료에의 적용 (강영신, 임정란, 장안나, 노안영 공역). 서울: 학지사. (원전은 2013년 출판).
- Clayton, P. J., Halikas, J. A., & Maurice, W. L. (1972). The depression of widowhood. *British Journal of Psychiatry, 120*, 71-78.
- Cole, Jr., A. H. (2008). *Good mourning: Getting through your grief*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press.
- Djelantik, A. A. A. M. J., Smid, G. E., Kleber, R. J., & Boelen, P. A. (2017). Symptoms of prolonged grief, post-traumatic stress, and depression after loss in a Dutch community sample: A latent class analysis. *Psychiatry Research, 247*, 276-281.
- Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Kristensen, P. (2015). Traumatic bereavement and terror: The psychosocial impact on parents and siblings 1.5 years after the July 2011 terror killings in Norway. *Journal of Loss and Trauma, 20*(6), 556-576.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1990). Coping and emotion. In N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.) *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 313-332). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gilmer, M. J., Foster, T. L., Vanata, K., Barera, M., Davies, B., Dietrich, M. S., & Gerhardt, C. A. (2012). Changes in parents after the death of a child from cancer. *Journal of Pain and Symptom Management, 4*(4), 572-582.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). *Effective evaluation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Keesee, N. J., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology, 64*(10), 1145-1163.
- Lannen, P., Wolfe, J., Prigerson, H. G., Onelov, E., & Kreicbergs, U. (2008). Unresolved grief in a national sample of bereaved parents: Impaired mental and physical health 4 to 9 years later. *Journal of Clinical Oncology, 26*(36), 5870-5876.
- Lehman, D. R., Wortman, C. B., & Williams, A. F. (1987). Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 218-231.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry, 101*(2), 141-149.
- Murphy, S. A., Johnson, L. C., Lohan, J., & Tapper, V. J. (2002). Bereaved parents' use of individual, family, and community resources 4 to 60 months after a child's violent death. *Family and Community Health, 25*(1), 71-82.
- Murphy, S. A., Johnson, L. C., Wu, L., Fan, J. J., & Lohan, J. (2003). Bereaved parents' outcome 4 to 60 months after their children's

- deaths by accident, suicide, or homicide: A comparative study demonstrating differences. *Death Studies*, 27(1), 39-61.
- Pohlkamp, L., Kreicbergs, U., & Sveen, J. (2019). Bereaved mothers' and fathers' prolonged grief and psychological health 1-5 years after loss-A nationwide study. *Psycho-Oncology*, 28(7), 1530-1536.
- Rando, T. A. (1985). Bereaved parents: Particular difficulties, unique factors, and treatment issues. *Social Work*, 30(1), 19-23.
- Rogers, C. H., Floyd, F. J., Seltzer, M. M., Greenberg, J., & Hong, J. (2008). Long-term effects of the death of a child on parents' adjustment in midlife. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 203-211.
- Sanders, C. M. (1980). A Comparison of Adult Bereavement in the Death of a Spouse, Child, and Parent. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 10(4), 303-322.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2015). Family matters in bereavement: Toward an integrative intra-interpersonal coping model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 873-879.
- Wågø, S. S., Byrkjedal, I. K., Sinnes, H. M., Hystad, S. W., & Dyregrov, K. (2017). Social support and complicated grief: A longitudinal study on bereaved parents after the Utøya terror attack in Norway. *Scandinavian Psychologist*, 4, e10. Retrieved from <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e10>.

원 고 접 수 일 : 2021. 03. 12

수정원고접수일 : 2021. 05. 17

게 재 결 정 일 : 2021. 06. 09

A Phenomenological Study on the Experiences of Bereaved Parents Six Years After the Sewol Ferry Disaster

Gi-Young Yu

Ju-Ri Joeng

Chonnam National University

The purpose of this study was to investigate and understand the experiences of bereaved parents six years after the Sewol ferry disaster, and to examine changes in grieving experiences over time. A total of 10 bereaved parents participated in this qualitative study. Individual interviews were performed, and the transcribed interview data were analyzed using Giorgi's phenomenological method. The analysis resulted in 35 sub-themes and 8 themes, including: changed perception, sensitiveness, changed interpersonal relationships, disappointment and anger, sense of loss, frustration, anxiety, and physical symptoms. Furthermore, 24 sub-themes and 5 themes were identified for the process of change in the grieving experiences of bereaved parents over time. These themes included: restoring the balance of life, seeking the meaning of life, enduring life, the barren and dry life, and deteriorating quality of life.

Key words : Sewol ferry disaster, traumatic bereavement, Giorgi, phenomenological method