

## 20대 청년의 또래 자살사별 경험에 관한 현상학적 연구

신수정

임수연

김민영

유영권\*

광운대학교 / 강사

연세대학교 / 박사과정

연세대학교 / 박사과정

연세대학교 / 교수

본 연구는 주변인 자살에 노출된 적 있는 20대 청년들이 무엇을 경험하는지 탐색하여 청년들의 또래 자살사별 경험의 본질을 규명하고자 하였다. 이를 위해, 또래의 자살을 경험한 청년 11명을 대상으로 심층 면담을 실시하였고, 수집된 자료는 Van Manen의 해석학적 현상학 연구 방법을 통해 분석하였다. 연구참여자 선정 기준은 '사회적 관계망 속에 있는 20대 지인, 동료, 친구의 자살을 경험한 적이 있고 이를 생생하게 구술할 수 있으며 현재 심리적 어려움으로 인해 약물치료를 받고 있지 않는 20-29세 남녀'로 한정하였다. 연구 결과 총 118개의 의미 개념이 도출되었고 23개의 하위주제와 9개의 본질로 범주화하였다. 본질은 '낯선 죽음을 마주함', '살아남은 자의 죄책감과 슬픔', '사라진 청년에게 느끼는 안타까움', '금기시된 죽음의 무게', '사회에 대한 분노', '관계에서 철수하여 나를 보호하기', '타인의 고통에 대한 감수성이 높아짐', '현재에 머무르기', '동병상련(同病相憐): 동시대 청년들에게 연결감을 느낌'으로 나타났다. 이러한 연구 결과로부터 도출된 핵심 주제들을 통해 주변인 자살에 노출되었던 청년들의 경험과 심리 내면을 심층적으로 이해하였고, 자살 위기와 관련하여 청년들의 정신건강 증진 정책 수립을 위한 기초자료로 활용될 수 있는 방안 및 함의를 논의하였다.

주요어 : 20대 청년, 자살사별자, 주변인 자살 경험, 또래 자살, 해석학적 현상학

\* 교신저자 : 유영권, 연세대학교 상담코칭학과, 서울시 서대문구 연세로 50 연세대학교 신학관 406호

Tel : 02-2123-2919, E-mail : you@yonsei.ac.kr



Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

정부가 집계한 ‘사망원인통계’ 결과에 따르면, 20대 청년의 사망 원인 1위는 자살이며 전체 20대 청년 사망자 수 2,757명 중 50.6%가 자살로 사망한 것으로 보고되었다(통계청, 2022). 이러한 지표는 한 해 사망하는 20대 청년 중 둘 중 하나는 자살로 생을 마감한다는 충격적 사실을 보여주며 동시에 오늘날 우리 사회의 청년들이 삶의 벼랑 끝에서 자살을 선택할 만큼 큰 어려움을 경험하고 있을 가능성을 시사한다(김현수 외, 2023). 생애주기 특성상 청년층의 정신건강에는 많은 위험 요인이 내재하는데, 부모에게서의 독립, 배우자와 직업을 선택하는 등의 발달과업을 성취하는 과정에서 느끼는 불안과 스트레스가 있다. 이와 더불어, 최근 청년층의 높은 자살률이 사회적 문제로 떠오르면서 이들의 자살을 경제적 어려움, 취업, 실업 등의 실질적이고 표면적인 지표와 관련지은 연구가 진행되었고(김혜미, 2018; 김현수 외, 2023; 박나리, 김교성, 2021), 청년 세대가 경험하던 노동시장 진입의 어려움, 고용 취약성, 높은 주거비용, 심리 사회적 고립 등의 문제가 코로나 19 팬데믹 상황에서는 더욱 가중되었음도 보고되었다(박자경, 서예린, 2021). 또한, 청년 자살을 경쟁이 치열한 한국 사회에서 이들이 경험하는 상대적 박탈감이나 고립감, 미래에 대한 무망감 등과 관련지은 연구(이수비 외, 2022), 체계론적 관점에서 청년의 심리정서적 문제가 가족, 사회적 영향, 문화적 가치와 상호 연관되어 있음을 밝힌 연구도 존재한다(김지경, 2018; 이유경, 2020). 이처럼 한국 사회의 청년들이 경험하는 어려움을 이해하고 제도적 도움을 제공하기 위한 여러 연구가 진행되었지만, 이들이 지닌 심리정서적 어려움을 다층적 관점으로 세밀하게 탐색하여 상담학적으로 접근한 연구는 드

문 편으로 여겨진다.

한편, 우리 사회의 자살률이 높아지면서 사회적 관계 내에서 자살 경험에 노출되는 경우가 빈번해지고 있으며 이에 대한 사회적 관심도 증대되고 있다. 사회적 관계 내 자살 노출(exposure to suicide)이란 한 개인이 맺고 있는 사회관계 내에서 가족, 친척, 친구, 그리고 지인의 자살 사망으로 인해 자살에 비자발적으로 노출되는 경험을 의미한다(Cerel et al., 2013). 자살은 갑작스럽고 충격적인 외상 사건으로, 주위의 자살 경험은 부정적 파급력이 큰 트라우마이자 개인에게 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애 및 자살의 위험성을 높이는 스트레스 사건이며, 가족 외에도 친구, 동료 등 다양한 사회적 관계에서도 발견되는 심리 사회적 고통을 높이는 사회문제이다(Clements et al., 2004). 우리나라 인구 10만 명당 자살사망률은 25.2명으로 OECD 가입국가 중 가장 높은 자살률을 유지하고 있으며(통계청, 2022) 한 명의 자살자가 주위에 적어도 6명에서 14명, 혹은 수백 명까지 영향을 끼칠 수 있음(Cerel et al., 2005)을 고려할 때, 자살사별자의 규모는 매우 크고 심각할 것으로 추정된다.

이처럼 심각한 자살의 파급력에도 불구하고, 현재 혈연이나 혼인으로 연결되지 않은 사회적 관계에서 자살에 노출된 경험에 관한 연구는 많이 이루어지지 않은 것으로 보인다. 그 이유로는 첫째, 과거에는 주로 자살에 대한 개념 이해 및 자살 예방 분야에 초점을 둔 연구가 많이 진행되었고, 둘째, 자살사별자 연구가 이루어지더라도 국내에서는 그동안 주로 자살유가족에 해당하는 자살자의 배우자나 가족, 부모들이 경험하는 정서적 고통에 초점을 맞추거나 이들을 돕기 위한 자조 모임에 관심을 가지던 사회적 분위기와도 관련이 있겠다

(이민아 외, 2010; 이명훈, 2014; 최명민 외, 2016). 자살유가족과 관련된 선행연구들을 살펴보면, 이들의 정서적 고통은 주로 ‘지연된 비애 현상’이나 ‘비정상적인 애도 반응’과 관련되어 있으며, 우울감, 죄의식, 자기 비난, 분노, 혼란, 수치심, 절망감, 자기 파괴적인 생각을 내면화시키는 경향이 있는 것으로 나타났다. 특히 분노, 죄책감, 수치심은 일반적 사별 반응과 구분되는 자살유가족들이 경험하는 반응으로, 이와 관련된 심각한 후유증으로 일부 자살사별자는 ‘자살 생각’과 ‘자살 충동’을 강렬하게 경험한다는 사실도 보고되었다. 사회적으로 금기시된 죽음이라 할 수 있는 자살의 사회적 낙인에 대한 우려로 비밀을 유지하고 충분히 애도하지 못한 자살사별자들은 높은 우울감을 느끼게 되고 높은 확률의 자해 및 자살 시도율을 보인다는 선행연구(Evans & Abrahamson, 2020)도 존재하기에 자살사별자들의 정서적 고통 및 스트레스를 이해하고 이를 경감시키기 위한 다각적 지원 방법에 대한 고민이 필요할 것이다.

해외에서는 광의의 개념으로 자살에 노출된 사람들을 ‘bereaved by suicide’ 또는 ‘suicide survivors’로 표현하면서, 자살에의 노출 관련 연구가 사회적 관계의 측면에서도 체계적으로 진행되고 있으며, 다양한 국가와 연령층, 사회적 관계들을 대상으로 자살에의 노출이 자살 생각이나 자살 행동에 미치는 영향을 분석한 연구도 활발하게 이루어지고 있다(최진화 외, 2024; Bartik et al., 2013; Hedström et al., 2008; Pitman et al., 2016b). 예를 들어, 자살시도자와 자살시도자 또래 친구들 사이에서 발생하는 정신 장애 및 자살 행동 유병률 조사 연구에 따르면, 자살 완료자와 자살시도자의 또래 친구들 중에서 약 4분의 1이 정신 질환의 가능

성이 있었고 그중 15-21%가 자살 행위를 보고한 것으로 나타났다(Ho et al., 2000). 이러한 연구 결과는 자살에 노출된 경험이 있는 사람들이 지니는 높은 수준의 심리적 위험성을 여실하게 보여준다고 하겠다.

국내에서는 해외에서 사용되는 용어를 ‘자살유가족’ 또는 ‘자살 유족’, ‘자살생존자’로 번역하여 사용하기도 했는데, 자살유가족 또는 자살 유족은 자살사망자의 가족만 지칭한다는 인상을 주고 자살생존자는 자살 시도 후 사망에 이르지 않고 생존한 사람을 의미할 수 있어서 혼동을 줄 수 있다. 따라서 본 연구에서는 죽어서 이별한다는 뜻의 ‘사별’과 스스로 목숨을 끊는다는 뜻의 ‘자살’을 붙여 자살로 이별했다는 의미로 ‘자살사별자’라는 용어를 사용할 예정이다(최진화 외, 2024). 또한 국내에서는 자살사별자의 개념이 아직 정확하게 정의되지 않은 단계이지만, 본 연구에서는 자살사별자를 ‘지인의 자살 사망을 경험한 가족이나 친구, 동료 등 주변 인물들’로 정의하고자 한다.

OECD 자살률 1위 국가의 오명을 유지하고 있는 한국 사회에서, 자살자 1명이 최소한 6-14명, 혹은 수백 명의 주변인들에게 부정적 파급력을 미칠 수 있음을 고려할 때, 사회적 관계 속 자살사별자들의 정신건강에 대해서도 주목할 필요가 있다. 즉 우리 사회에서도 광의의 다양한 자살사별자들을 대상으로 이들의 정신건강 특성 및 어려움, 그리고 대처방안을 고민하는 연구의 필요성이 증대되고 있다고 하겠다. 지금까지 국내에서 이루어진 대부분의 선행연구에서는 거시적 차원의 자살 노출로 인한 영향력보다는 친밀한 관계에서 발생한 자살 사건, 특히 가족의 자살로 인한 파급력에 더욱 주목해 온 경향이 있다(김지은 외,

2016; Song et al., 2015). 자살유가족이 경험하는 심리내적 어려움으로는 복합적인 감정과 사고, 자살사별에 대한 반복적 기억으로 인한 고통과 의문, 죄책감, 분노, 비탄 등이 보고되었고(윤명숙, 김가득 2010), 우울증과 외상 후 스트레스장애(PTSD)가 복합적으로 6개월 이상 나타나는 ‘복합비에(complicated grief)’가 나타날 가능성이 높은 것으로 나타났는데(정형수 외, 2014), 이러한 복합적 감정 및 사고, 심리적 어려움은 자살사별자의 자살 위험성을 높이는 기제로 작용하는 것으로 보고되었다. 이와 관련하여, 자살사별자 중 8.6%가 지난 1년간 자살에 대해 심각하게 숙고한 경험이 있는 것으로 보고되었는데(Song et al., 2015), 이러한 연구 결과는 Runeson과 Asberg(2003)가 가족관계에서 자살 사별을 경험한 개인의 경우 일반적인 죽음을 경험한 개인에 비해 2배 이상의 높은 자살률을 보였다고 보고한 연구 결과와도 일관된다. 또한 혈연으로 맺어진 가족과 같은 친밀한 관계에서 자살사별자가 경험하는 외적 어려움으로는 고립, 가족관계의 어려움, 낙인화가 나타났는데, 자살과 같은 외상적 사건으로 인해 가족관계 및 사회적 관계에서 변화가 나타날 수 있고 기본적 관계에 대한 욕구 결핍과 사회적 관계에서의 고립, 대인관계에서의 왜곡 현상은 자살사별자의 자살 사고에 영향을 미칠 수 있다(박지영, 2010). 특히 대부분의 자살사별자는 ‘사회적 낙인’을 경험한 후 위축감, 자기 고립(self-isolation)을 이차적으로 경험하게 되어 자살사별자의 정신내적 어려움을 가중시키는 것으로 보고되었고 이는 재차 사회적 어려움을 심화하는 악순환의 기제가 되는 것으로 나타났다(박지영, 2010; 윤명숙, 김가득, 2010).

한편, 국내에서도 사회적 관계에서의 자살

사별자, 즉 혈연이나 혼인으로 연결되지 않은 주변인의 자살 경험을 다룬 소수의 연구가 제한적으로는 이루어진 바 있다(강나리 외, 2015; 김미경, 이은희, 2011; 송인한 외, 2011). 관련 선행연구를 살펴보면, 이명훈(2014)은 친구를 잃은 대학생 자살사별자의 경험에 대하여 애도 과정을 중심으로 현상학적 방법으로 연구하였는데, 자살유가족이 자살자의 자살로 인해 강렬한 수치심을 경험한다는 선행연구 결과와는 달리, 친구 자살사별자의 경우 친구의 죽음에서 수치심보다는 떠난 친구를 돕지 못했다는 죄책감을 더 강렬하게 느꼈음이 보고되었다. 김현주와 박재연(2021)과 광민영(2019)은 직장인과 소방관들을 대상으로 한 동료의 자살 경험을 연구하였는데, 연구 결과에서 이들의 경험을 주변인을 돌보거나 자기 자신에게 더 집중하게 되는 ‘외상 후 성장’이라는 의미체계로도 분석하였음이 흥미롭다. 즉, 사회적 관계에서 타인 자살에 노출된 경험을 ‘복합 비에 반응’이나 ‘수치심’보다는 사고의 확장이나 성장 등 긍정적 측면과 연결 지어 고려하고자 하였다. 이들 연구는 자살 관련 연구 분야에서 사각지대에 머물렀던 광의의 자살사별자에 관심을 가졌다는 점에서 의미가 있지만, 연구자 소속 학교의 학생들을 연구 대상으로 하였기에 광범위한 사회적 관계에서의 자살사별자 경험을 온전하게 분석하기에 제한이 있음을 한계점이라고 볼 수 있다.

또한 본 연구의 대상인 20대 청년의 발달적 특성을 고려해 보면, 이들의 또래 자살사별 경험을 더욱 심층적으로 살펴볼 필요가 있다. 신체 및 정신적 성장이 무르익게 되는 20대 청년기는 독립된 성인의 역할을 감당하기 위해 경제적, 정서적 독립, 윤리 및 가치관 형성, 취업 및 결혼 생활 준비 등 다양한 영역에서

발달과업을 수행해야 하는 시기이다(김정은, 2022; Santrock, 2004). 그러나 우리 사회의 청년들은 한국 사회의 구조적 문제로 인해 발달과업을 수행하는 과정에서 높은 수준의 스트레스, 불안, 두려움, 무기력, 체념, 수치심 등을 경험하고 있음이 보고되었고, 이 과정에서 자살에까지 이를 수 있는 우울 등 심각한 정신건강 문제를 경험하기도 한다는 사실이 밝혀졌다(김지경 외, 2018; 박은아, 2019; 전소담 외, 2020; 정수남 등, 2012). 즉, 청년기는 주요 정신 질환 발병, 알코올 및 약물 남용의 문제, 자살 등 정신건강의 관점에서 취약할 수 있는 계층이므로(김현수 외, 2023) 이들이 경험하는 심리 사회적, 정서적 어려움을 심층적으로 살펴볼 필요가 있다. 선행연구에 따르면, 청년들은 자신이 사회경제적으로 어렵다고 느낄수록 상대적 박탈감을 많이 경험하였는데(김영, 황정미, 2013), 청년의 상대적 박탈감은 긴장, 분노, 불안 등의 부정적 정서와 고통을 초래하며(Smith et al., 2020; Mishra & Carleton, 2015) 그 결과 사회적으로 위축되거나 고립될 수 있음이 보고되었다(김영, 황정미, 2013; Xia & Ma, 2020). 특히, 한국의 청년들은 상대적으로 보유한 자원과 경험이 부족하여 사회경제적 대응이 취약하기 때문에 다른 연령층에 비해 상대적 박탈감 수준이 높고 부정적 사건을 경험하면 더욱 많은 영향을 받게 된다(Bell & Blanchflower, 2011). 한국의 청년들은 경쟁적이고 치열한 우리 사회의 현실과 맞물려서 사회적 고립 등 정신적 위험을 경험할 가능성이 높으며, 결과적으로 이들이 경험하는 상대적 박탈감은 불안, 우울 등의 부정적 감정과 연결되어 자살에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 사회적 고립, 외로움을 매개로 자살의 위험성을 높일 수 있다(박진영, 2016; 이상철, 조

준영, 2017; 이은지, 2021). 최근 취업 및 결혼 등의 발달과업을 수행하지 못한 일부 청년들이 사회적으로 고립된 삶을 살다가 아무도 모르게 생을 마감하는 고독사가 증가하고 있다는 보고도 한국 청년들의 힘든 현실을 반영한다(보건복지부, 2022). 따라서 발달 과정 및 사회 구조상 스트레스가 높고 사회적 관계에서도 큰 영향을 받게 되는 한국의 20대 청년을 중심으로 이들의 또래 자살 경험을 연구한다면 청년들의 정신건강에 기여하는 연구가 될 것이라 여겨지지만 아직 이와 관련된 연구는 미비한 실정이다.

이에 따라, 본 연구에서는 20대 청년을 대상으로 이들이 또래의 자살을 체험할 때 어떠한 경험을 하는지 살펴보고, 오늘날 청년 세대가 경험하는 심리정서적 어려움을 자살위기와 관련지어 탐색하며, 이들의 생생한 위기 경험의 의미와 본질을 규명하고 이해하고자 하였다. 주변인 자살에 노출된 적이 있는 청년들의 삶의 경험을 인터뷰를 통해 심층적으로 살펴볼 수 있다면 청년 자살사별자들의 정신건강에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인의 규명에 도움이 될 수 있으며 이들의 심리내면에 대한 이해의 확장에도 도움이 될 것이다. 나아가 본 연구는 자살자에 대한 심리부검이 아닌, 청년 자살사별자들과의 심층 인터뷰를 통한 생생한 경험을 바탕으로 하였기에, 오늘날 청년 세대가 경험하는 심리정서적 어려움에 대한 이해를 확장시키고 청년들을 지원하기 위한 실효성 있는 자살 예방 정책을 수립하기 위한 기초자료로 활용될 수 있다는 데 연구의 의의가 있다.

연구 문제는 다음과 같다. 또래의 자살을 체험한 20대 청년의 자살 경험의 본질은 어떠한가?

## 방 법

### 연구참여자

본 연구는 ‘20대 청년의 또래 자살사별 경험’을 관심 현상으로 주변인 자살에 노출된 적 있는 20대 청년들이 또래 자살에서 무엇을 경험하는지 살펴보고 청년들의 심리정서적 위기 경험의 본질을 규명하는 데 목적이 있다. 이에 따라 본 연구의 목적에 부합된다고 여겨지는 적합한 참여자를 모집하기 위해 구체적인 기준을 제시하고 자발적으로 연구 참여를 밝힌 대상자를 모집하였다. 참여 기준으로는 첫째, 또래의 자살을 경험하고 이를 생생하게 구술할 수 있는 20세-29세의 남녀로, 연구참여자의 사회적 관계망 속에 있는 20대 지인, 동료, 친구를 또래로 정의하였다. 둘째, 본 연구는 연구자들이 소속된 대학의 생명윤리위원회 심사 승인을 받아 진행되었고 연구참여자 보

호를 위한 위원회의 지침을 충실히 따르기 위해 또래 자살 경험 후 1년이 지나지 않았거나 또래 자살 경험 이후 심각한 우울증과 트라우마 등으로 현재 치료를 받는 참여자는 제외하였다. 연구참여자 모집은 연구자들이 소속된 대학의 생명윤리위원회 심사승인(승인번호: 202311-HR-3579-02)을 받은 후 이루어졌다. 연구자가 근무하는 대학 부설 학생상담센터 및 서울시 청년센터의 협조를 구하여 모집 문건을 센터 내 게시판에 게시하였고 다양한 온라인 커뮤니티에 공고문을 게시하여 참여자를 모집하였다. 이를 통해 참여자 조건에 적합한 11명의 또래 자살을 경험한 20대 청년들을 연구참여자로 최종 선정하였고, 이를 표 1에 제시하였다.

### 자료수집 및 윤리적 고려

자료수집은 2024년 3월 말부터 4월 말까지

표 1. 연구참여자들의 기본 정보

참여자	연령	성별	직업	사별 후 기간	사별자와의 관계
1	22	여	학생	3년	친구
2	23	여	학생	2년	지인
3	22	여	학생	2년	친구
4	21	남	학생	4년	친구
5	24	여	간호사	1년 6개월	선후배
6	25	여	학생	4년	고교 동창
7	27	남	학생	2년	대학 친구
8	25	남	학생	4년	대학 친구
9	26	여	학생(휴학)	6년	지인
10	27	남	학생	5년	사촌 형
11	24	남	학생	2년	군대 후임

심층 면담을 통해 이루어졌다. 먼저, 선정된 연구참여자에게 대면 면담과 온라인 비대면 면담 중 방법을 선택할 수 있도록 하였으며, 본 연구의 연구참여자들은 모두 비대면 면담을 선택하였다. 비대면 면담을 선택한 연구참여자에게 면담 예정일 사전에 연구 설명문과 동의서를 발송하여 연구의 목적과 취지에 대해 안내하고 동의를 획득하였다. 본 면담을 시작할 때 제차 구두로 연구 주제와 목적을 설명하고 이후라도 연구 철회를 할 수 있는 권리가 있음을 알려주었으며, 연구참여자의 개인 정보 및 면담 내용의 비밀 유지와 보안에 철저히 신경 쓸 것을 제차 안내하였다. 또한, 심층 면담으로 연구참여자의 내밀한 내면 세계에 접촉하는 과정에서 또래의 자살을 경험한 연구참여자가 불편함을 호소한다면 언제든지 휴식을 요청하거나 연구 참여를 중단할 수 있으며 심리적인 어려움에 따른 지원을 제공할 수 있음을 알려주었다.

비대면 면담은 온라인 zoom 화상회의 플랫폼을 활용하여 실시간 면담으로 진행하였다. 심층 면담이 이루어지기 앞서서 전화로 연구참여자의 기본 인적 사항을 확인하며 인사를 나누었고 이러한 사전과정은 본 면담에서 연구참여자와 심층적 대화를 시작하는 데 걸리는 시간을 단축해 주었다. 심층 면담은 1회 90-120분 내외로 이루어졌고, 연구참여자별로 필요한 경우 전화나 화상으로 추가 인터뷰를 진행하였다. 심층 면담을 위한 반구조화된 질문은 연구자들이 기존의 현상학 연구 및 방법론 책들을 참고하여 초안을 작성하고 토론을 통해 질문을 수정하는 과정을 거쳤으며 지도교수의 피드백을 받은 후 그 결과를 반영하였다. 특히 경험에 대한 개방형 질문을 구성할 때는 인지, 정서 등의 개인 내적인 경험, 관계

또는 사회적 맥락에서의 경험 등의 프레임을 가지고 질문을 구성하고자 하였다. 심층 면담은 연구자가 연구 주제에 대한 전문성은 있지만 선입견을 가지지 않도록 주의하면서 반구조화된 개방형 질문을 통해 연구참여자의 경험을 생생히 드러낼 수 있도록 진행되었다. 공통으로 사용한 전체 질문은 다음과 같다, “자살한 또래와의 관계는 어떻게 되시나요?”, “또래의 자살 소식을 어떻게 알게 되었나요?”, “자살한 또래가 경험했던 어려움이 어떠한 것인지 알고 계셨나요?”, “또래의 자살로 어떤 경험을 하였나요?”, “또래 자살 후 가장 어렵고 힘들었던 점은 무엇인가요?”, “또래 자살의 경험을 어떻게 다루고 대처하셨나요?”, “또래 자살 후 자신의 생각과 감정에 변화가 있었나요?”, “또래 자살 후 주변인과의 관계에서 어떠한 경험을 하였나요?”, “또래 자살을 경험한 청년들에게 도움이 될 수 있는 이야기가 있다면 무엇이 있을까요?” 등으로 이루어졌다. 연구자들은 심층 면담은 참여자가 이미 가지고 있는 지식이나 정보를 알아내는 조사 과정이 아니라 해석학적 관점에서 볼 때 근본적으로 “대화(dialogue)” 과정이므로 참여자와 연구자는 질문-대답의 대화적 구조로 연구 주제에 대하여 공동으로 알아가는 파트너라는 점을 유념하고자 하였다(유혜령, 2015). 이에 따라 심층 면담을 통해 주제에 관하여 보다 확대되고 심화된 이해를 연구자들과 연구참여자들이 함께 이루어가면서 새로운 의미를 경험하게 되는 것(유혜령, 2015)으로 보았다. 이에 연구자들은 개방형 질문을 통해 연구참여자들이 경험하였던 것을 자유롭게 이야기하도록 독려했으며, 이 과정에서 질문과 대답의 순환 과정인 대화가 이루어지도록 하였다. 면담 상황과 참여자 특성에 따라 질문의 형태는 약간 달라졌지만,

주요 질문의 초점은 유지되었으며 참여자들이 자발적으로 자신의 경험을 구술할 수 있도록 하였다. 이렇게 수집된 자료는 면담 직후 바로 전사하였다.

## 연구방법

### 해석학적 현상학

본 연구는 20대 청년들의 또래 자살 경험의 본질을 이해하고자 Van Manen의 해석학적 현상학 방법에 근거하여 자료를 분석하였다. 해석학적 현상학 연구방법은 개인의 삶의 경험에 관심을 두고 의미와 내적 구조를 심도 있게 기술하면서 연구참여자들이 경험한 체험의 본질을 해석하고 심층적으로 이해하고자 하는 목적을 지닌다(Van Manen, 1990). 본 연구의 주제를 심층적으로 분석하기 위해 해석학적 현상학 방법을 선택한 이유는 첫째, 20대 청년들이 또래 자살 경험이라는 하나의 현상을 참여자들의 체험의 본질로 이해하기 위한 목적에 가장 부합하기 때문이다. 현상학은 현상이 드러난 원인을 분석하거나 그 과정을 조망하기 보다 현상 가운데에서 생생하게 체험한 사람들이 느끼는 의미의 본질에 집중한다. 둘째, 본 연구의 초점이 또래의 자살을 겪은 청년들의 경험에 있기 때문이다. 발달 과정상 스트레스가 높고 주변인을 비롯해 가까운 사회적 관계에서 영향을 많이 받게 되는 20대 청년들에게 또래 자살의 경험은 하나의 실존적 사건이다. 이 실존적 사건을 20대 청년들이 어떻게 이해하고 받아들이고 있는지를 분석하는 현상학적 접근이 그 체험에 가장 실제적으로 접근하는 방법이 될 수 있다. 셋째, 또래 자살 사별자인 참여자들의 생생한 사별 경험을 심층적으로 이해하기에 적합하기 때문이다. 해

석학적 현상학적 분석은 20대 청년들이 경험한 또래 자살의 체험을 귀납적이고 기술적인 방식으로 드러내 주기 때문에, 우리 사회 청년들의 심리정서적 어려움에 대한 한층 높은 이해를 제공하여 자살 위기와 관련하여 20대 청년들의 정신건강과 관련된 정책 논의에 생생한 기초자료를 제공할 수 있다.

### 자료분석

본 연구에서는 Van Manen(1990)의 해석학적 현상학 방법론을 통해 크게 세 단계의 과정을 거쳐 분석을 진행하였다. 먼저, 해석학적 현상학은 연구참여자들이 경험한 체험의 본질에 가장 가깝게 접근하기 위해서 연구자들의 이론적, 경험적 선입관을 괄호치기하여 참여자들의 이야기를 있는 그대로 듣고 분석하는 것이 중요하다. 즉, 연구참여자들의 삶의 세계(life world)를 생생하게 드러내기 위해 연구자들이 기존에 가지고 있던 20대 청년들의 또래 자살 경험에 대한 선지식을 분명하게 하고자 하였다. 연구자들이 이 주제에 본격적인 관심을 가지게 된 것은 정책연구과제로 자살 위기 대응 상담자양성 프로그램 개발에 공동연구자로 참여하게 되면서이다. 이 과정에서 연구자들은 임상 현장의 상담자인 동시에 연구자로서 더욱 심각해지는 자살 위기의 현실을 목도하였고, 특히 심리정서적 어려움을 겪는 청년들이 주변인 자살에 크게 영향을 받는다는 점에서 자살 위기와 관련한 청년들의 경험 연구의 필요성을 절감하게 되었다. 현상학 연구에서 중요한 것은 연구 주제에 대한 깊은 관심과 강렬한 지향성은 유지하되 연구자의 선지식이 참여자들의 경험을 분석할 때 편견으로 작용하지 않도록 노력하는 것이다. 이를 위해 상담 현장에서 만난 청년들의 자살위기와 관

런된 연구자들의 경험을 충분히 돌아보는 과정을 거쳤고, 본 연구 주제와 관련된 이론적, 경험적 연구들을 읽으면서 참여자들의 삶의 세계를 이해하는 데 영향을 끼칠 수 있는 선지식을 판단 중지하여 참여자의 삶의 본질을 이해하기 위해 노력했다. 다음으로 현상학적이고 해석학적인 관점에서 자료 분석을 시도하였다. 이를 위해 면담 이후 즉시 전사된 자료들을 반복적으로 읽으며 참여자들의 핵심 표현들에 표시를 해 두고 줄단위로 요약 및 분석을 하면서 각 참여자들의 자료들에서 공통된 의미들을 하나의 범주로 묶어 나가는 과정을 거쳤다. 연구자들은 이 과정에서 빈번하고 긴밀하게 의견을 교환하여 참여자들의 생생한 체험을 담고 있는 표현들로 주제를 묶고, 그것들을 해석학적인 관점에서 잘 드러내 줄 수 있는 의미 단위로 묶어 제시하고자 하였고, 범주와 표현에서 합의에 이를 때까지 수정을 거듭하는 과정을 반복하였다. 이러한 귀납적이고 순환적인 분석 과정을 통해 전체와 부분을 균형적으로 살펴보면서, 141개의 의미개념을 최종적으로는 118개의 의미개념으로 명료화하였고 23개의 하위주제와 9개의 본질로 범주화하였다. 마지막으로 앞선 분석과정을 토대로 환기적인 글쓰기를 하려고 하였다. 해석학적 현상학은 보편적이고 강력하면서도 예민한 언어적 기술이자 어떤 생활 현상을 포착하려는 창조적 시도로 체험의 본성, 즉 세계 안에 존재하는 특정한 방식에 대한 물음이라는 점을 견지하였다(전가일, 2021; van Manen, 2014). 즉, 본 연구에서 연구참여자들의 또래 자살의 체험이라는 말로 표현하기 어려운 경험의 본질을 지면에 되살려냄으로써 그 본질에 대한 사유와 경험을 제시하고자 하였다. 이를 위해 연구자들의 선지식과 선이해를 팔

호치기 하면서 집중하였던 참여자들의 또래 자살이라는 현상 체험을 참여자들의 생생한 이야기를 제시하고, 이들의 현상 체험을 연구자들의 심리학적, 상담학적, 해석학적 견지에서 범주화하여 제시함으로써 참여자들의 체험의 본질에 접근하고자 하였다.

### 신뢰도와 타당도 확보

본 연구는 연구 결과의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위해 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 사실적 가치, 적용가능성, 일관성, 중립성을 확보하려고 노력하였고, 이를 위해 ‘감사자 평가’를 활용하였다. 감사자는 서로 다른 세 그룹의 평가자들로 구성하였는데, 질적 연구 분석 방법으로 연구를 수행해 본 경험이 있는 연구자와 본 연구에 참여한 20대 또래 사별자, 마지막으로 본 연구에 참여하지 않았으나 또래 사별 경험이 있는 20대 청년을 포함시켰다. 먼저 본 연구의 결과에 대한 검토를 위하여 질적 연구로 공신력 있는 학술지에 논문을 게재한 연구자 1인과 현상학 연구 방법으로 상담학 박사학위를 취득한 연구자 1명에게 검토를 요청하였다. 그 결과, 범주명의 변경, 하위 범주의 분류 및 통합 등에 대한 의견을 수렴하였다. 예를 들어, 청년들이 사별 경험에서 체험한 감정들이 생생하게 드러나도록 하위 범주를 뚜렷이 구별하고 흩어져 있는 심리적 고통에 대한 경험을 하나의 범주로 유목화하라는 피드백을 받아 본 연구 결과에 반영하였다. 또한, 또래 자살을 경험한 청년들의 대처를 성격에 따라 명료하게 구분하는 것이 의미를 더욱 잘 전달할 수 있을 것이라는 피드백을 연구 결과에 반영하였다. 두 번째, 본 연구에 참여한 2명의 청년들에게 본 연구 결과에 대한 검토를 요청하였다. 그 결과 살아남은

자의 슬픔이라는 연구 결과가 잘 와 닿았고, 자신들의 경험이 공통된 경험이라는 점이 놀라웠으며, 이러한 경험이 간결하게 정리된 것을 보고 위로받는 느낌을 받았다고 하였다. 또한, 청년들이 자살 예방정책에 미온적이고 냉소하게 되는 점이 사회에서 잘 논의되기를 희망하며 주변의 또래의 자살 위기를 목격하는 누군가에게 공감과 위로가 되길 바란다고 하였다. 마지막으로, 본 연구에 참여하진 않았으나 또래 자살로 인한 사별 경험이 있는 한 명의 20대에게 본 연구 결과에 대한 검토를 요청하였다. 그 결과, 자신과 유사한 경험을 한 친구들이 있었다는 사실이 놀라웠고, 연구 결과를 통해서 지금까지 어렵듯이 느끼고 멀리해 왔던 자신의 경험을 보다 명료하게 이해할 수 있게 되어 좋았다고 하였다.

## 결 과

20대 청년의 또래 자살 경험의 본질을 파악하기 위해 수집된 자료를 분석하고 해석한 결과 141개의 의미개념이 도출되었으나 내용이 명료하지 않거나 중복되는 개념 등은 생략하였고, 최종적으로는 118개의 의미개념을 23개의 하위주제와 9개의 본질로 범주화하였다. 9개의 본질 중 ‘낮선 죽음을 마주함’은 20대 청년이 처음 또래 자살의 죽음이라는 사건을 접했을 때의 경험을 구조화하였고, ‘살아남은 자의 죄책감과 슬픔’과 ‘사라진 청춘에게 느끼는 안타까움’은 또래의 죽음을 겪은 이후 경험한 심리적 고통과 정서적 반응을 중심으로 구조화하였다. ‘금기시된 죽음의 무게’는 20대 청년 자살사별자들이 경험한 지인 자살 경험의 무게와 미해결된 애도 경험을 중심으로 구조

화하였다면, ‘사회에 대한 분노’는 또래의 자살 경험으로 촉발된 내적 갈등 경험이 오늘날 청년들이 마주한 척박한 사회적 현실에 대한 자각과 이어지면서 경험한 분노를 중심으로 구조화하였다. ‘관계에서 철수하여 나를 보호하기’는 청년 자살사별자들이 겪은 심리적 고통에 대한 회피적 대처 경험을 중심으로 구조화하였다면 ‘타인의 고통에 대한 감수성이 높아짐’은 또래 자살 경험 이후 연민이나 측은지심 등 타인 고통의 민감성이 높아진 변화 경험을 중심으로 구조화하였다. ‘현재에 머무르기’는 삶의 유한함을 깨달은 참여자들이 ‘메멘토 모리’적 관점에서 현재에 충실하며 자기 삶에 의미를 부여하고자 하는 변화 경험을 중심으로 구조화하였고 마지막으로 ‘동병상련: 동시대 청년들에게 연결감을 느낌’은 이 시대를 힘들게 살아내고 있는 청년들이 서로의 고통에 공감하고 연대감을 느끼게 되는 경험을 구조화하였다. 그 내용은 표 2와 같다.

### 낮선 죽음을 마주함

#### 당혹스러운 부음 소식

참여자들은 또래의 갑작스러운 자살 소식을 듣고 낮설고 당혹스러웠으며 비현실적인 느낌에 휩싸였다. 고인과 친밀한 사이라고 느꼈던 참여자일수록 부음 소식을 듣고 충격을 받아 어떻게 반응해야 할지 몰랐고 얼빠지고 정신이 없었거나 허망함과 당혹스러움을 느낀 것으로 나타났다. 또한 고인과 밀접하지 않았던 참여자의 경우는 더 나은 삶을 살고 있다고 여겼던 또래의 자살 소식에 의아함과 이상한 마음을 느꼈다고 하였다.

처음 들었을 때 이제 약간 되게 하늘

표 2. 20대 청년의 또래 자살 경험의 본질

본질	하위주제
1. 낯선 죽음을 마주함	- 당혹스러운 부음 소식 - 생경한 장례식장 풍경에 혼란스러움 - 돌이킬 수 없는 죽음 앞에서 무력감을 느낌
2. 살아남은 자의 죄책감과 슬픔	- 알아차리지 못한 자신을 탓하게 됨 - 증발해 버린 고인에게 느끼는 애통함
3. 사라진 청춘에게 느끼는 안타까움	- 삶의 허망함을 느낌 - 일상에서도 문득 찾아오는 그리움
4. 금기시된 죽음의 무게	- 비밀에 부쳐진 자살 - 고인을 보내지 못한 나를 마주함
5. 사회에 대한 분노	- 고인을 죽음으로 내몬 사회에 화가 남 - 긍정적 영향을 주지 못하는 윗세대 - 와 닿지 않는 자살 예방 정책
6. 관계에서 철수하여 나를 보호하기	- 관계에서 멀어짐 - 나만의 안전기지를 만들고자 함 - 냉소적으로 변한 나를 조우함
7. 타인의 고통에 대한 감수성이 높아짐	- 주변이 힘든지 살피게 됨 - 고인의 선택을 이해하고자 함 - 각인된 새로운 삶의 주제 '죽음'
8. 현재에 머무르기	- 현존하기의 중요성을 깨달음 - 오히려 가벼워진 삶의 무게
9. 동병상련(同病相憐): 동시대 청년들에게 연결감을 느낌	- 함께 견디고 있는 우리 - 또래 자살사별자에게 건네는 다정한 위로 - 내 몫의 삶에 대한 여전한 두려움

이 뻥 뚫린 느낌 그러니까 이게 긍정적으로 뻥 뚫린 게 아니라 그냥 속이 텅 빈 느낌이 원래 있던 그 침대에 있던 그 자리가 그냥 사람이 없고 그 침대가 치워지는 걸 보면서 애 진짜 갔구나.. 애 다시 돌아올 수 없는 사람이구나. 허망함을 느꼈던 것 같아요. (참여자 11)

아예 예상을 못했었고 그냥 좀 가슴이

쿵 내려앉았었어요. 그래서 처음에 되게 이게 진짜인가 이렇게 뭔가 현실감이 없었는데 좀 지날수록 한 달 두 달 이렇게 될수록 좀 실감이 났던 것 같아요. (참여자 5)

너무 갑작스러워 가지고 좀 많이 놀랐었고.. 그리고 저는 솔직히 되게 열등감을 느끼고... 좀 그런 사람들이 주로 자살

을 한다고 생각했는데 나보다도 훨씬 잘 살고 대학도 잘 가고 풀릴 게 없는 사람이 자살을 하니까.. 뭔가 근데 그때는 제가 좀 우울했던 시기거든요. 지금은 괜찮지만 그래서 약간 그런 생각이 들었어요. 저 친구는 저렇게 잘 살고 그랬는데도 자살하는데 나는 어떻게 이렇게 잘 좀 내가 살고 있는데도 그래도 신기하다 약간 이런 식으로 좀 이상한 마음이 들었던 것 같아요. (참여자 2)

#### 생경한 장례식장 풍경에 혼란스러움

참여자들은 일반 장례식과는 너무나 다른 낯선 장례식장의 상황과 모습에 슬픔과 혼란스러움을 느꼈다. 자식을 먼저 보낸 비통함이 깊게 감도는 장례식장에서 참여자들은 또한 어찌할 바 모르는 답답한 마음과 더불어 깊은 슬픔을 느꼈다.

부모님이 너무 진짜 너무 슬퍼하셨죠.. 왜냐면 자기 자식이 먼저 간 거잖아요. 세상을 먼저 떠났으니까. 부모님이 우시는데 좀 뭐라 그러지 숙연하다고 해야 되나.. 정말 숙연해지더라고요. (참여자 4)

장례식장을 갔는데 영정 사진이 민중 사진인 거예요. 그 친구가 찍은 그래서 너무 웃으면서.. 이제 민중 사진이 있는데 이게 너무 일어나서는 안 되고 일어날 것 같지 않은 일이 일어나니까 이제 보면서도 안 믿기는 그런 상황이었던 것 같아요. 다른 장례식장에는 다 상주가 아들 누구누구 이렇게 적혀 있는데 그 친구는 어머니 아버지 이렇게 동생 이렇게 적혀 있는 거예요. 그게 너무 일단 충격

적이었고 이제 영정 사진 보면서 그때부터 좀 실감이 나서 그 친구 어머니도 원래 알던 사이였으니까.. 그 친구 어머니 뵈고 영정 사진 보고 나서부터 그때부터 너무 슬펐던 것 같아요. 실감이 나고 그때부터 울음이 났던 것 같아요. (참여자 3)

그리고 제가 예전에 외할아버지 장례식장을 가본 적이 있었거든요. 근데 분위기가 너무 다르더라고요. 그러니까 조문객을 거의 안 받으시고 진짜 최소한으로 무조건 확인해야 되는 분들만 받으시고 발인을 거의 바로 하셨다고 알고 있어서.. 보통은 장례식장이어도 말소리나 대화나 이런 게 오간다고 저는 생각하는데 그런 게 전혀 없고 되게 특수한 상황이다 보니까. 저도 뭔가 막막하고 답답하고 그런 느낌을 느꼈는데.. (중략) 너무 부자연스러웠다는 게 맞는 것 같아요. (참여자 10)

#### 돌이킬 수 없는 죽음 앞에서 무력감을 느낌

참여자들은 허망하게 세상을 떠난 또래, 친구들 앞에서 자신이 지금 어떻게 해도 상황을 돌이킬 수 없다는 사실을 깨닫고 무력감을 느꼈음을 토로했다.

무력감을 느꼈던 것 같아요. 뭔가 되게 옆에서 열심히 아등바등 살았던 걸 아니까 그냥 되게 제가 뭔가 더 이상 할 수 없어 노력을 해도 돌아오지 않는다는 마음도 들고 그냥 내가 이 상황에서 할 수 있는 게 도저히 뭐가 없다는 생각이 들면서 무기력했던 것 같아요.. 약간 우울 감도 조금 몰려왔었고.. (참여자 1)

제가 설득을 하다가도 이게.. 제가 설득을 못하겠는 거예요. 너무 이 친구가 완강하다고 해야 되나? 제가 하는 모든 말들에 다 반박을 하고 그래서 제가 할 수 있는 게 아무것도 없었는데. (참여자 8)

**살아남은 자의 죄책감과 슬픔**

**알아차리지 못한 자신을 탓하게 됨**

참여자들은 자살자의 고통을 미리 헤아리지 못했던 자신을 탓하며 죄책감을 느꼈고, 고인의 얼굴을 한 번이라도 더 보지 못했음에 대해 미안함을 표현하였다.

제가 힘들었기 때문에 남을 신경 쓸 처지는 사실 아니었는데 이제 막상 자살했다는 얘기를 들으니까 그래도 한두 번이라도 좀 안부를 물어봤어야 하나 이런 생각이 들었어요. 제가 먼저 살갑게 묻는 스타일이 아니다 보니까 그래도 내가 물어보면 좀 그래도... 이제 자살까지 안 하지 않았을까라는 생각 좀 많이 들긴 하죠.. (참여자 4)

뭔가 그 친구가 그 당시에 가장 의지했던 게 저였던 것 같은데 저는 또 저의 일이 너무 바쁘다 보니까 신경을 잘 못 써줬다는 거.. 그 친구가 제가 계속 신경을 써주고 저랑 계속해서 만나고 그랬다면은 또 삶에 대한 더 의지를 가지고 좀 더 살아갈 수 있지 않았을까 하는 생각이 들어서 죄책감이 들었던 것 같아요. (참여자 5)

그날 저녁에 저도 스스로가 너무 안 믿기고 너무 슬픈데 이거를 어떻게 털어 놓을 데가 없으니까 저는 일기를 쓰는데.. 그럴 때 일기 쓴 거를 보면은 그냥 되게 안 느끼는데 너무 슬픈데.. 너가 그렇게 힘들어 하고 있는 것을 알았으면 그래도 그전에 시간 내서 먼저 연락해서 얼굴이나 한 번 더 볼 걸 왜 못 봤지... 뭐 그런 생각도 들고 그렇게 힘들었는데 내가 못 알아채고 그런 선택을 할 수밖에 없었던 상황에 뭔가 힘이 되어주지 못한 게 미안하다고 썼어요.. (참여자 3)

**증발해 버린 고인에게 느끼는 애통함**

참여자들은 어느 날 갑자기 좋은 친구가 삶에서 사라졌음에 대한 상실감을 크게 느꼈고 이에 따른 공허감과 애통함도 표현하였다.

진짜 앞으로라도 계속 좋은 관계로 남고 싶은 친구였는데 이제 그런 친구가 없어졌다는 생각에 되게 좀 공허함이라 쓸쓸함을 많이 느꼈던 것 같아요. 저도 뭔가 이렇게 다시 마음이 통하는 사람을 만날 수 있을까 하는 그런 생각도 들었어요. (참여자 5)

**사라진 청춘에게 느끼는 안타까움과 그리움**

**삶의 허무함을 느낌**

참여자들은 또래의 자살 경험 이후 느낀 삶의 허무함을 토로하였고 아등바등 열심히 살아왔던 친구들과 자신의 삶에서 허망함과 텅 없음을 느끼게 되었다.

뭐라 그래야 되지 뭔가 좀 허무하다

이런 생각이 제일 먼저 들었던 것 같아요. 사람이 어찌 보면 이 세상에서 살기 위해서 발버둥치는 존재잖아요. 근데 이제 이런 모습을 보니까 좀 되게 덧없다 약간 이런 생각이 좀 많이 들었던 것 같고.. (참여자 4)

### 일상에서도 문득 찾아오는 그리움과 복잡한 마음

참여자들은 또래의 자살 사별 경험 이후, 그런 생각들을 밀어내고 살아오다가도 다시 마주치게 되는 그림고 복잡한 마음을 토로하였다. 또한 이들의 자살 사별 경험은 삶에서 지속적인 영향을 미치고 있는 사건이었고 참여자들은 자신만의 방식으로 애도를 지속하고 있음이 나타났다.

그냥 드문드문 계속 후회가 되는 날들이 있었어요.. 내가 손을 좀 내밀어 볼걸 그랬나 그 친구도 자존심이 센 걸 알면서 내가 왜 먼저 먼저 말을 못 걸어봤을 까라는 생각이 많이 들었던 것 같아요. 되게 복잡했어요...제가 최선을 다했었다는 생각도 들면서도 그냥 좀 더 노력할 걸 그랬나라는 마음이 같이 공존을 해요. 그래서 뭔가 복합적이어서.. 제 인생에서 이렇게 최선을 다할 수 다했던 인연이 없었는데라는 생각은 아직도 변하지는 않거든요. (참여자 1)

뭔가... 남아 있는 그런 인스타나 페이스북에 개 사진을 보면 활짝 웃고 있고 그런 걸 보면서 되게 아직도 저 근처에 살아 있을 것 같은 그런 비현실적인 감각이... (참여자 6)

되게 많이 그리워하고 있었구나를 다시 느낀 것 같아요. 너무 일찍 그렇게 일찍 떠난 게 그러니까 좀 그냥 계속 실감이 나지 않고 있었구나.. 저는 한 번씩 보고 싶으면 들어가서 보거든요. SNS를요.. 그리고 카카오톡도. 친구 SNS가 떠있는 걸 보면 되게 제 주변에 살아있는 그런 친구처럼 느껴지고 근데 내가 보고 싶어 하고 있었구나.. 내가 죽음을 확실하게 받아들인 게 맞나 하는 그런 생각이 좀 들었어요. (참여자 3)

### 금기시된 죽음의 무게

#### 비밀에 부쳐진 자살

자살에 대한 언급이 금기시되는 우리 사회에서 참여자들은 자살로 죽은 친구에 대해 말하지 않고 침묵을 지키는 것이 자살자와 유족들에 대한 예의라고 여겼고, 따라서 친구의 사망 이유에 대해서는 비밀에 부치고 말하지 않았다. 자살한 친구에 대해서는 충분히 추모하지 못하게 되는 사회적 분위기에 대해서도 언급하였다.

개 얘기를 꺼내는 순간 개가 뭔가 죽었다라는 사실과 항상 약간 연관된 느낌이 있어 가지고 개 죽음을 뭔가 직접적으로 항상 얘기를 하게 되는 것 같아서 약간 좀 그냥 서로 말하고는 싶지만 그냥 안 하는 게 좀 나은 그런 왜냐하면 되게 슬펐던 그런 사건이기 때문에... (참여자 6)

이제 워낙 죽은 친구 얘기를 그 친구에 대해서 얘기하는 게 좀 예의가 아니

라 생각해서 일단 최대한 말을 아꼈는데 그냥 많이 힘들었겠다 이런 얘기를 했었고 아무튼 자살한 친구에 대한 얘기는 더 아꼈던 것 같아요. (중략) 우울감을 느낄 수 있는 거고 그게 어떻게 보면 좀 우울증이라는 병으로 말을 할 수 있는데 그게 어떻게 보면 좀 너무 우리 사회가 또 우리나라 기독교 커뮤니티가 너무 그거를 죄악시하고 금기시하고 그렇게 하다 보니까 그 우울증을 겪는 사람들이 더 고통을 많이 받았던 게 아닌가.. (참여자 7)

뭔가 그 친구의 생일을 기린다거나 그런 걸 상상이 잘 안 가는 것 같아요. 그 정도로 좀 정말 입 밖에 꺼내는 것 자체가 금기시됐던 것 같아요. (참여자 8)

**고인을 보내지 못한 나를 마주함**

참여자들은 친구가 사망한 지 몇 년이 지난 이후에도 고인을 보내지 못한 듯한 마음을 털어놓았고 이는 친구의 죽음에 대해 충분히 드러내어 슬퍼할 수 없었던 과거 경험과도 관련되어 있었다. 본 연구의 인터뷰를 통해서 처음으로 자살로 먼저 보낸 친구 이야기를 할 수 있게 되었다며 눈물을 보인 참여자도 있었다. 또한 이들은 자살에 대해 언급하는 것을 금기시하는 우리 사회에서 고인이 된 친구를 충분히 추모하기 어려웠기에 고인 생각을 하지 않으려 했던 지연된 애도의 경험, 그리고 아직도 애도가 끝나지 않은 느낌에 대해서도 말하였다.

그 친구 꿈을 종종 꾸는데 그럴 때마다 좀 다시 생각이 나는 것 같고 그러면

저는 그 어떤 꿈을 꿨고 어떤 생각을 했는지 그 친구한테 카톡을 좀 보내놔서 기록을 해주는 것 같아요. 그런 식으로 좀 저만의 방식으로 애도를 했었고.. (참여자 5)

계속 쪽 기억해야겠다라는 생각이 들었어요. 그러니까 사람이 잊히는 게 제일 무섭다고 하잖아요. 사람들은 기억 속에서 잊혀지면 진짜 없는 사람이 되는 건데 그래도 직접 볼 수는 없지만 계속 기억하는 사람들이 있으면 그 친구는 진짜 이제 다 같이 아는 사람으로 있는 거니까 또 기억해야겠다... 근데 쪽 기억날 것 같아요. 왜냐면 되게 싱그러운 친구였어서.. 그냥 여름에 이제 엄청 녹음이 푸르르면 생각이 나요. 그래서 그렇게 계속 저만의 애도를 하면 되겠다.. (참여자 3)

사실 아직까지도 뭔가 친구랑도 그 친구 얘기를 하는 게 엄청 편하지는 않아서 저 혼자 혼자 생각하고 그리워할 때가 있는데 그럴 때 아직 그 친구를 완전히 보내지는 못한 느낌이에요. (참여자 5)

**사회에 대한 분노**

**고인을 죽음으로 내몬 사회**

참여자들은 고인이 자살에 이르기까지 경험했던 극심한 고통의 이유는 청년들에게 녹록치 않은 우리 사회의 현실과 맞닿아 있다고 보았다. 늘 조건과 위치를 매기려 하는 극심한 경쟁 위주의 우리 사회에서 어린 시절부터 더 나은 삶의 트랙을 밟기 위해 달려가지만 결국은 존재가 아닌 기능에 따라 ‘등급’으로

분류되어 평가되어 버리는 우리 사회의 현실이 청년들의 높은 자살률과 관련이 있다고 보았고 ‘성과주의’ 사회에서 ‘속이 썩어 문드러져’ 힘들게 살아가고 있는 청년 세대의 고통을 토로하였다.

제 친구도 왕따도 있었고.. 그것 때문에 힘든 게 분명히 있었을 거라고 보는데 사실 그 기저에는 사람을 너무 등급으로 판단하는 것도 없지 않아 있다는 생각을 좀 하게 되는 것 같아요. 그게 멘탈이 좀 강한 사람은 나쁘다로 끝나지만 그렇지 않은 사람에게는 상처가 되고.. 그 상처가 또 깊으면 이제 이제 자해가 되고 그 자해가 또 심해지면 자살까지 가는 거라고 생각을 하기 때문에.. 뭔가 사람을 너무 등급만으로 판단하지는 않았으면 좋겠다고 생각합니다. (참여자 4)

제가 느끼기에는 늘 성과주의가 좀 있는 것 같아요. 이걸 잘해야 되고 이런 결과를 만들어내야 하고 이렇게 살아야 잘사는 거다 이런 기준이 좀 정해져 있는 것 같아서 우리나라는 그런 거에 맞추려다 보니까 남들과 비교도 많이 하게 되는 것 같고 그러면서 이제 자기에 대한 자기 혐오감이 생기기도 하고 이러면서 우울증이 생기는 게 아닐까 생각해요. (참여자 5)

동기들 점수 같은 거랑 비교하면서 정말 우울해하고 서로 약간 동기들끼리라도 자기가 좋은 거 있으면 막 다 숨기고 자기만 하려고 하고 그런 거랑 취업할 때도 다 약간 경쟁 상대로 약간 보는 그

런 경험이 있어가지고.. 저 같은 경우도 아무리 친한 사이여도 친한 게 아니구나 이런 생각이 들 때가 있어서.. (참여자 6)

저는 평소에도 사회문제에 관심이 많아서 그런 뉴스 많이 챙겨보고 진짜 문제라고 생각을 하는데 그냥 그런 거 보면 진짜 우리나라 사람들이 힘들게 살고 있구나 그런 생각을 했어요. 특히 지금 저희 세대 친구들이 진짜 속이 거의 썩어 문드러져 있다 이런 생각을 하고 그게 원인이 뭘까 이런 고민을 혼자서 되게 많이 했던 것 같아요. (참여자 8)

#### 긍정적 영향을 주지 못하는 윗세대

참여자들은 20대 청년들이 심각한 고통에 처했음에도 불구하고 부모 세대가 긍정적인 영향을 주지 못하고 있다고 보았다. 또한 교사의 성폭력 등 자살에 이른 친구가 경험했던 트라우마 사건을 간접적으로 체험했던 참여자는 우리 사회와 어른들에 대한 불신을 경험했고 영향력을 지닌 어른들에게는 그에 맞는 높은 수준의 윤리기준이 필요하다고 하였다.

지금도 아직 그 문제가 해결이 안 된 것 같은 느낌이 들어요. 내 충격도 내 충격인데 우리 사회의 교육자들에 대한 불신이 남아 있어요. 교육하시는 분들, 선생님이라 하면 학생들한테 되게 절대적인 존재잖아요. 그런 부분에서 교사는 정신건강 체크도 잘 받아야 할 것이고 성인지 감수성 등의 교육이 좀 필요할 것 같아요. (참여자 1)

저희 부모 세대가 저희 주변 친구들

얘기를 들어보면 진짜 자식 자식한테 긍정적인 영향을 주는 과정이 거의 손에 꼽을 10명 중에 한 가정도 안 되는 것 같아서 이게 그게 진짜 문제가 크다고 생각을 해요. (참여자 8)

**와닿지 않는 자살 예방 정책**

참여자들은 또래의 자살 경험 이후 공익광고의 자살 예방 광고가 상투적이라고 느꼈다. 또한 사회적으로 행해지는 자살 예방 정책이 사회 유지를 위한 목적으로만 여겨지며, 고통 속에서 자살을 하게 된 청년들의 마음, 그리고 그렇게 주변에서 자살로 또래를 보내야 하는 또 다른 청년들의 마음을 헤아리지 못하는 피상적인 정책이라고 느꼈다.

공익광고에서 얘기하는 굉장히 상투적인 말들이 있잖아요. 남겨진 사람들을 생각해라 아니면 삶에 대해서 바라보는 관점을 어떻게 잘 해보자 아니면 건강하게 해보자 이런 식의 말들이 사실 당사자한테 정말 와닿지 않는 말이구나.. (참여자 3)

왜 이렇게 사회적으로 자살을 예방해야 된다 그럴까에 대해서도 생각을 해봤는데 잘 모르겠어요. 저는 그냥 그거는 어떻게 보면 국가의 입장에서 온전히 개인의 감정은 신경 쓰지 않은 채.. 그냥 어떻게 보면 그것도 좀 폭력이라고 생각했거든요. (참여자 7)

이 사회에서 자살을 막는 게 그냥 그 사람을 위한 정책이라고 생각 안 하고 그냥 사회 유지를 위한 정책이라고 생각

을 해요. 이 사람이 자살을 하면 주변 사람도 영향을 받을 거고 그건 국가에서 노동력은 당연히 손실이 올 거고 사회 분위기도 안 좋아질 거고 정서적으로 안 좋은 영향을 미칠 것이기 때문에.. (참여자 8)

관계에서 철수하여 나를 보호하기

**관계에서 거리를 두고 싶은 마음**

참여자들은 갑작스럽게 지인이나 친구를 자살로 떠나보낸 이후 지속적인 우울감과 슬픔을 경험한 이후 다시 밀접한 관계를 다시 맺는 것에 대한 두려움을 느끼게 되었고 관계에서 자신을 보호하고 차단하고 싶은 마음을 느꼈다. 또한, 타인과의 관계에서 경계를 지키게 되었고 힘든 이야기를 들으면 반사적으로 거부감이 느껴지는 등, 감당하지 못할 관계는 관여하지 않으려고 애쓰게 되었다.

좋은 점도 있긴 했어요. 그러니까 옛날에는 저에게 악의를 가지고 접근하는 사람도 잘 모르고 수용했던 성격이었어요.. 그렇게 옛날에는 다 받아들였다면 지금은 경계적인 태도로 저를 보호하려고 하는 것 같아요. 내가 견디지 못할 일은 이렇게 연결되지 말아야겠다.. 개입하지 말아야겠다. (참여자 1)

3년간 세 번의 장례식을 가보니까 그런 생각이 좀 많이 들었던 것 같아요. 뭔가 장례식은 우울감, 슬픔들이 모여가지고 그 분위기가 되게 뭐라 그래야 되지.. 뭔가 저도 같이 끝나고 나면 슬픔의 후유증에 빠지는 이런 느낌이 좀 많이 들

더라고요. 그래서 사실은 더 이상 추가적으로는 (장례식장에) 가고 싶지는 않다.. 관계에서 나를 보호하고 싶다 이런 생각이 좀 들었어요. (참여자 4)

#### 나만의 안전기지를 만들고자 함

참여자들은 부정적인 정서에 압도되어 자신이 사라지지 않도록 자신을 보호하기 위해 경계를 세우고자 하였다. 타인과의 관계에서 단호함을 유지하였고 관계 욕구를 안전한 다른 곳에서 찾고자 하면서 영속성이 있고 안전한 대상을 찾아 자신만의 안전기지를 구축하였다. 사람들을 만나기보다 ‘죽지 않는’ 캐릭터를 좋아하고 관련 굿즈를 모으거나, 현실성을 가지고 자신을 보호할 수 있는 힘을 키우기 위해 돈을 벌고자 하였다.

일단 단호한 부분이 많이 늘었어요. 주어진 거에 있어서 최선을 다하고 그냥 그럴 수밖에 없었던 것 같아요. 슬플 수 있는데 내 인생도 돌아봐야 된다는 생각이 들어요. 사실 소중한 인연이었고 그 사람과의 인연이 내 인생에서 정말 소중한 건 맞는데 전 그래도 제일 우선이 돼야 되는 건 나 자신이라고 생각이 들거든요. 우울해하고 힘들고 그럴 수 있는데 먼저 간 그 사람으로 인해서 내가 너무 많이 사라지지 않도록 해야 한다는 생각이 들었어요. (참여자 1)

예전에는 제가 흔히 말해서 사람을 좀 좋아했어요. 그런데 관심사가 다른 데로 옮겨져 간 것 같아요. 캐릭터 같은 경우에 사실 죽거나 그렇지 않잖아요. 뭔가 영속성이 있는 존재 그런 존재들을 좀

더 좋아하게 되는 것 그게 좀 큰 변화라고 할 수 있을 것 같아요. 제가 사실 이전에도 애니메이션이나 이런 거를 좋아하기는 했었는데 굿즈를 사 모으거나 이러지는 않았는데.. 이제 또 사람에게 대해서 실망감을 가지게 되고 아무것도 좋아하지 않게 되면 그건 그거 나름대로 또 불행한 거잖아요. 그렇기 때문에 관심사가 영속성이 있는 무언가로 바뀌었던 것 같아요. (참여자 4)

이것도 하나의 변화긴 한데 이거 사실 엄청 좋은 건 아닌데요. 돈을 벌어야 한다는 집착이 조금 더 생긴 것 같아요. 그렇기 때문에 돈을 그러니까 짬짬이 벌 수 있으면 벌어드는 게 좋다 약간 이런 식으로 생각을 하고 있고.. 요즘에는 사실 평일에는 알바 안 하는데요, 주말에는 고사장 알바 이런 거 좀 하고 있기는 해요. (참여자 6)

#### 냉소적으로 변한 나를 조우함

인간관계로 인한 괴로움으로 사소한 친구의 이야기를 들었던 참여자들은 관계에 대한 회의감을 냉소로 가져가면서 점차 밀접한 감정을 주고받는 관계를 두려워하면서 냉소적으로 변해가는 자신을 만나게 된다.

사람과의 관계를 맺었을 때 이게 적정선이라는 게 어딘지 이제 헷갈리더라고요. 저한테 갑자기 툭 본인의 힘든 점을 이야기하면.. 약간 반사적으로 좀 거부하는 게 있는 것 같아요. (참여자 1)

그냥 사람들하고 사무적인 관계만 주

고반자 약간 이런 마인드로 바뀌었던 것 같아요. 이전에는 누군가랑 친해져 보면 좋겠다 이런 생각을 했는데.. 이제는 그렇지 않고 그냥 딱 줄 건 주고 받을 건 받으면 되지 않나.. 누가 보기에는 제가 되게 이기적이라고 말을 할 수도 있을 것 같은데.. 저는 그냥 줄 건 주고받을 거 받고, 감정을 밀접하게 주고받는 무언가를 하고 싶지는 않다라는 생각이 들었어요. (참여자 4)

타인의 고통에 대한 감수성이 높아짐

주변이 힘든지 살피게 됨

참여자들은 지인의 자살 사별 경험이 후 타인들의 고통에 대한 감수성이 높아졌으며 주변 사람들을 좀 더 보듬고 신경을 쓰게 되었다고 하였다. 갑작스런 친구와의 사별 경험이 주변 사람들을 좀 더 세심하게 대할 수 있는 계기가 되었다고 표현한 참여자들도 많았다.

제 주변에도 이렇게 우울증을 갖고 있는 사람들이 그래도 있거든요. 말하지는 않지만 그래도 가까우면 알게 되잖아요. 그러니까 그런 친구들이 나 괜찮아 이렇게 말을 해도 한 번 더 들여다보게 되고 그 괜찮다는 게 진짜 괜찮은 건지 예전에는 괜찮다고 하면 진짜 괜찮은 줄 알았거든요. 그거를 그냥 믿었는데 이런 경험이 있고 나니까 그런 사람들을 한 번 더 들여다보고 헤아리게 된 것 같아요. 좀 더 신경 쓰게 되고.. (참여자 5)

되게 뭔가 상태가 안 좋아 보일 때 특별히 저한테 해를 가하는 사람이 아니면

얘기는 들어줘야겠다 그래야 뭔가 그 사람이랑 친하든 안 친하든 만약에 저한테 온다면 그래야 결과는 어떻게 될지 모르지만 좀 그게 후회가 덜 하지 않을까 그런 생각도 있었고.. 그래서 그때 그 사촌 다른 형이 얘기했었을 때 누나랑 얘기한 것도 있었고. (참여자 10)

일단 제 주변 친구 중에 이제 우울증 가지고 있는 친구는 없는데 이제 사실 제 엄마가 이제 그 사건 이전에 제가 군대에 있을 때 우울증을 한번 앓고 계셨어요. 근데 이제 군대에서 우울증 가진 그 동기가 후임이 이제 극단적 선택한 걸 보니까 이제 우울증이 되게 가벼운 질환이 아니구나 나중에 우울증 같은 친구를 만나면 그래도 조금 더 잘 보살펴줘야지 조금 더 말을 좀 잘 듣고 공감해줘야지 약간 이런 마음이 좀 컸던 것 같아요. (참여자 11)

고인의 선택을 이해하고자 함

참여자들은 죽음에 이르기까지의 고인의 고통을 헤아리고 이해해 보려고 하였다. 이들은 자살한 지인이나 친구의 경우는 자신이 원해서 스스로 삶에서 로그아웃 버튼을 누른 느낌이며, 이들의 선택을 존중하고 싶다고 표현하였다.

우선은 천국에서는 좀 행복했으면 좋겠다는 말 여기서 좀 상처받은 것들이 있으면 그냥 이제 사후 세계에서는 좀 그런 거 없이 편안하게 있었으면 좋겠다.. 이런 생각을 좀 하게 됩니다. 행복하면 좋겠습니다. (참여자 4)

사고로 죽었던 친구는 자기가 세상에 더 살고 싶었는데 자기 자신의 의지와 상관없이 뭔가 사라져버린 느낌이고 자살한 친구는 그냥 자기가 원해서 자기 인생에서 뭔가 약간 로그아웃 버튼을 누르는 느낌이었을까? (참여자 6)

그 친구에 한해서는 좀 위로를 해주고 싶고 그냥 그 선택 자체를 그러면은 계속 그 자살 자체를 고쳐야 될 문제고 우리가 해결해줘야 되고 그러면 결국에 그 친구는 마지막까지 잘못된 선택을 한 거잖아요. 계속 아파하잖아요 마지막까지.. 하지만 마지막은 그냥 자기의 평안을 위해서... 선택을 잘했다, 이런 얘기를 해주고 싶어요. 그냥 안 아팠으면 좋겠다. 그냥 다 응원한다. 자살을 했던 다른 선택을 했든. 그게 그 친구를 위한 거라면... (눈물) (참여자 8)

#### 각인된 새로운 주제 ‘죽음’

지인의 자살을 경험한 이후 참여자들은 ‘자살’ 혹은 ‘죽음’이라는 주제에 예민하게 반응하게 되었고, 사별 경험 이후 자살을 생각하는 사람들의 고통을 좀 더 생각해 보게 되었으며 연민을 느끼게 되었다고도 하였다.

그 이후로 친구들한테나 주변 사람한테 약간 궁금한 게 생기는 거예요. 혹시 예전에 우울했던 적 있었어? 죽고 싶었던 적 있어서 이런 질문을 확실히 옛날보다는 많이 하게 되는 것 같아요. 약간 자살에 대한 생각이란지.. 제가 그거에 대해 생각을 조금 했으니까 친한 친구들의 생각도 궁금한 거예요. 이전에는 전혀 그

런 일이 없었는데 그 죽음 사건 이후에 그냥 자살에 대해서나 아니면 꼭 자살이 아니더라도 우울함이나 죽고 싶은 경험이나 그런 거에 대해 말하는 빈도수가 늘어난 것 같아요. (참여자 2)

우연히 약간 자살 관련된 책을 읽었던 거거든요... 근데 그 책을 보면서 뭔가 되게 슬프면서도 그 부모님의 마음이 되게 슬프면서도 그 주인공이 어쩔 수 없이 저런 선택을 하겠냐 약간 이런 생각이 들었었어요. (참여자 6)

친구들이 그냥 몰라 나 그냥 빠르게 살고 일찍 죽을래 이런 식으로 그냥 농담 식으로 얘기를 해도 이게 저한테는 이게 장난 같지 않더라고요. 그래서 오래 오래 살아 막 이런 식으로 그냥.. 좀 걱정이 많이 되는 것 같아요. 누군가가 조금이라도 그런 자살이나 그런 식으로 이야기를 하면 되게 예민하게 받아들이는 것 같아요. 남자친구를 사귄 때도.. 이제 헤어지면 나는 죽을 거야 이런 식으로 그냥 약간 클리셰처럼 하는 말이 있잖아요. 진심이 아닌데 그냥 약간 겁주려고 하는 말인데도 그런 거 되게 예민하더라고요. 그러니까 다른 사람은 그냥 흘러들고 마는데 저는 그게 진짜 그러면 어떡하지 이런 생각을 너무 많이 해서 쉽게 잘 안 넘어가는 편도 그게 아마 그 영향도 있었던 것 같아요. (참여자 9)

#### 현재에 머무르기

**현존하기의 중요성을 깨달음**

자살한 또래와 가까운 사이가 아니었던 참여자들일수록 갑작스러운 또래의 죽음 소식이 오히려 삶의 소중함을 다시 생각해 보게 된 계기가 되었다고 하였다. 이들은 깊은 상호작용이 없었던 또래의 죽음이었기에 죄책감 없이 삶과 죽음에 대해 성찰해 볼 수 있는 기회를 가질 수 있었고 고인에게는 없는 내일이 자신에게는 있다는 사실이 특별하게 여겨졌다고 하였다.

너무 가까운 지인을 잃었거나 친한 친구를 잃었으면 되게 이거는 삶에 대해 의미를 생각하기보다는 그 친구의 부재를 생각했을 거 같아요. 근데 저는 삶에서 상호작용을 하지 않던 그런 사람이 죽어서 그 사람의 성장 배경과 그냥 죽었다는 사실만 저에게 전달이 된 거 같아요. 부재는 느끼지 않고 그러니까 오히려 자극점이 된 것 같아요. 죄책감은 느끼지 않고 삶과 죽음에 대해 생각할 수 있는 계기가 나한테 온 것 같더라는 생각이 들어요. (참여자 2)

그 친구는 이제 앞으로 내일이란 게 없는 거 같아요. 이제 앞으로의 삶이 없는 건데.. 저는 그래도 어떻게 같이 살다 보면은 아니 이게 사람은 내일도 있고 내일 모래도 있고 계속 이렇게 이어지는 거 같아요. 그래서 약간.. 의미 있게 살아야겠다 이런 생각이 들었어요. 엄청 친하거나 계속 상호작용하던 주변인이 아니었기에 무게감을 느낀다거나 우울하다거나 그런 거는 상대적으로 적었던 것 같아요. (참여자 3)

약간 이런 생각을 해서 뭔가 좀 저한테 뭔가 가질 수 없는 그런 좀 너무 높은 그런 이상에 대해서도 뭔가 너무 약간 욕심을 부리지 말고 좀 힘들면 좀 쉬어가라 약간 이런 느낌을 준 적은 있었어요. (참여자 6)

**오히려 가벼워진 삶의 무게**

가깝지 않았던 또래의 자살 소식을 접했던 참여자들은 저렇게 잘 사는 사람도 죽는데 못한 사람이 꼭 죽는 건 아니구나는 생각, 그리고 힘내서 열심히 살아야겠다는 생각에서 자신을 힘들게 했던 고민에서 오히려 벗어나는 느낌을 받았다고도 하였다.

제가 사범대 학생인데 진로 고민이 있었어요. 사범대 학생은 웬만하면 다 교사가 되는데.. 그 교사가 진짜 나의 꿈인가 이런 생각 때문에 더 우울했던 것 같고 미래에 대한 불안이 있었어요. 그런데 오히려 그런 친구들의 죽음을 들으니까 제 고민이 너무 아무것도 아닌 것 같고 그런 생각이 드는 거예요. 그래서 저는 오히려 우울해졌다기보다는 그냥.. 약간 그런 거 있잖아요. 죽은 사람도 있는데 이게 뭐 별 거겠어 약간 이런 생각으로 오히려 저는 좀 편찮아졌던 것 같아요. (참여자 2)

**동병상련(同病相憐):** 동시대 청년들에게 연결감을 느낌

**함께 견디고 있는 우리**

참여자들은 또래의 자살 사별 경험을 통해서 사람들은 누구나 각자의 힘든 이야기를 겪

어지고 살아가고 있음을 생각하게 되면서 확장된 시야로 사람들을 바라보게 되었고 나아가 함께 어려움을 견디어가고 있는 타인들에게 연결감을 느꼈다고 하였다.

그냥 제가 주변인을 바라봤을 때 되게 사람들이 각자의 힘든 이야기들이 있고 그거를 잘 그걸 이거를 이고 가는구나 이런 관점이 많이 넓어졌었고요. 그 당시에 저도 힘들었기 때문에 나만 힘든 줄 알았는데 사람들이 각자의 힘들음 지고 사는구나 이런 것도 많이 느꼈었고... (참여자 9)

#### 또래 자살사별자에게 건네는 다정한 위로

참여자들은 자신과 비슷한 또래의 자살을 경험한 청년들에게 공감하면서 다정한 위로를 건네고 싶은 마음을 느꼈다.

그냥 너무 간혀 있지 말라고 하고 싶어요. 너무 죄책감이나 우울감이나 미안함이나 혹은 내가 뭘 더 잘했으면 좋았을까 이런 마음에 간혀 있기보다는 아까 말씀하신 것처럼 좀 밖으로 나가서 환기를 시키는 게 필요한 것 같아요. (참여자 1)

내 탓이라고 너무 자책하지 않았으면 좋겠다는 말은 꼭 하고 싶긴 해요. 이게 사실은 물론 미안함은 있긴 있겠지만 근데 너무 또 파고들게 되면 정신건강이 우울해지고 이게 자칫 잘못하면 그것 때문에 자살할 수도 있다고 생각을 하거든요. 그래서 너무 미안해하지는 않았으면 좋겠고 그거를 극복할 만한 무언가를 사소한 거라도 좋으니깐 좀 찾아와서 해보

면 좋을 것 같다 이런 생각을 해요. (참여자 4)

#### 내 뒤편의 삶에 대한 여전한 두려움

세대의 우울감에 전염된 참여자들은 앞이 잘 보이지 않는 미래에 대한 막연한 불안과 우울감을 여전히 느끼고 있다고 토로하였다.

뭐라 그래야 되지 그게 뭔가 노력을 해도 삶이 크게 나아질 것 같지 않다는 것도 좀 있는 것 같아요. 좀 되게 답답한 것 같아요. 전체적으로 우울하고 불안하고 내 미래가 어떻게 될까 불안도 하고.. (참여자 4)

연애나 결혼 이런 것도 지금으로서는 아예 할 생각 없고 물론 못하는 것도 있겠지만 할 생각도 전 전혀 없어요. 싸우고 그 다음에 화해하고 그다음에 감정을 표현해야 되고 너무 그런 거에 두려움을 느끼게 된 것 같아요. (참여자 5)

### 논 의

본 연구는 20대 청년을 대상으로 이들이 또래의 자살을 체험할 때 어떠한 경험을 하는지 살펴보고 오늘날 청년 세대들이 경험하는 심리정서적 어려움을 자살 위기와 관련지어 탐색하며 이들의 생생한 위기 경험의 의미와 본질을 이해하고 규명하고자 하는 것으로, Van Manan(1990)의 해석학적 현상학 연구 방법을 사용하여 분석하였다. 그 결과로 낮은 죽음의 마주함, 살아남은 자의 죄책감과 슬픔, 사라진 청년에게 느끼는 안타까움, 금기시된 죽음의

무게, 사회에 대한 분노, 관계에서 철수하여 나를 보호하기, 타인의 고통에 대한 감수성이 높아짐, 현재에 머무르기, 동병상련: 동시대 청년들에게 연결감을 느낌과 같은 9개의 본질이 도출되었다. 그리고 본 연구 결과에서 나온 주제와 관련된 핵심 논의들은 다음과 같다.

첫째, 또래의 자살을 경험한 청년들은 낯선 죽음의 마주하면서 당혹감을 느꼈고 자살에 대한 사회적 낙인의 우려로 또래의 자살을 주변에 알리지 못하고 비밀에 부치거나 회피하는 태도를 보였다. 또한 청년들은 자살에 대한 언급을 금기시하는 사회적 분위기 속에서 충분히 애도하는 데 어려움을 느꼈고, 이에 따라 죄책감과 슬픔 등 가중된 심리적 고통을 경험하면서 지속적으로 우울감을 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자살에 대한 사회적 낙인이 자살사별자들(the suicide bereaved)에게 수치심, 자책감, 비난, 책임감을 느끼는 경우가 많고(Feigelman et al., 2009) 일부 자살사별자들은 사회의 부정적 반응을 피하고자 비밀을 유지하게 되며, 자살에 대한 사회적 낙인을 경험한 자살사별자들이 우울감을 느끼거나 자해 및 자살 시도를 하게 되는 확률을 높인다는 연구 결과와도 일관된다(Evans & Abrahamson, 2020). 중세 시대부터 수 세기에 이르는 동안 자살은 최악이자 범죄로 여겨져 왔고 자살자는 정죄당하고 시신은 파괴되었으며 가족은 지역사회에서 배척당했다(Botha et al., 2009; Cvinar, 2005). 오늘날에는 자살에 대한 이러한 극단적인 사회적 낙인의 관행은 사라졌으나 여전히 고립이나 회피 등의 미묘하며 비공식적인 사회적 낙인 행위가 존재하며 이는 자살사별자들이 직면하게 되는 장애물로 작용한다(Feigelman et al., 2009). 이처럼 자살에 대한 사회적 낙인이 지니는 부정적인 영향과

관련해서 의료 서비스 제공자나 상담사 등은 자살유가족에 대한 사회적 낙인을 방지하고 이들의 스트레스를 줄이고 지원하여 사회적 손실을 최소화해야 한다는 선행연구가 존재한다(Pitman et al., 2016a). 그러나 본 연구의 참여자들처럼 자살유가족이 아닌, 자살사망자의 친구나 동료, 지인 등 광의의 자살사별자들의 경우는 그 개입의 중요성이 충분히 강조되거나 연구되지 않아서 적절한 시기에 지원을 받기 어려운 경우가 많았다(Andriessen et al., 2017; Pitman et al., 2016a). 자살사망자 및 자살시도자의 또래 친구들의 경우 약 4분의 1에게서 정신질환의 가능성이 관찰되었고 자살 행동 유병률도 월등하게 높아진다는 선행 연구 결과(Ho et al., 2000)에서 드러나듯이, 주변인 자살 경험에 노출된 경험자가 지니는 높은 수준의 심리적 위협성에 대해 경각심을 지니고 사회적 관계 속 자살사별자들의 정신건강에 대해서 관심을 가져야 한다. 또한 광의의 자살사별자들이 경험하는 사회적 낙인과 회피 경험 역시 이들이 사회적 고립감을 느끼고 자살 생각을 하게 하는 원인이 될 수 있기에 이들이 자살사별 경험을 주시하고 탐색하며 이들에게 도움이 되는 개입 방법을 고민해 볼 필요가 있을 것이다(Ross et al., 2019). 자살사별자들이 경험하는 주변인 자살에 대한 부정적인 파급력에 대해서는 지속적이고 세밀한 연구가 필요하며 이들을 돕기 위한 제도적 지원 방안을 고려할 필요가 있겠다.

둘째, 자살사별자들이 자기 몫의 애도를 온전하게 하도록 돕기 위해 고인을 충분히 애도할 수 있는 수용적인 분위기를 제공하고 나아가 애도의 다양한 방법을 널리 알리고 이를 실행하게 독려할 필요성이 대두된다. 사람은 ‘인간의 시간’을 살면서 상실의 아픔을 받드시

경험하게 되지만 죽음이란 많은 이들에게 두려움의 대상이기에 이에 대해 이야기하려는 사람은 많지 않다. 게다가 인정받지 못하고 불명예스러운 상실일 경우 애도는 더욱 힘들고 복잡하다. 상실을 받아들이는 사회적 분위기에 따라 개인이 상실의 반응하는 양상 또한 달라질 수 있기 때문에(장혜림, 강영신, 2024), 상실의 요소가 ‘자살’처럼 사회적으로 승인받지 못하는 범주에 해당할 경우 자살사별자는 큰 아픔을 지닌 채 애도할 권리조차 부정될 수도 있다. 이처럼 자살한 이의 죽음을 추모하기 어려운 사회적 분위기에서 미해결된 애도의 문제는 결과적으로 사회 구성원들 모두에게 심각한 심리적 어려움으로 남아 우울과 불안을 동반하게 되는 사회적 손실을 야기한다. 따라서 사회공동체 안에서 자살에 대한 사회적 낙인을 거두고 상실의 슬픔을 나누어서 서로 위로하며 건강한 애도 과정을 거쳐 회복하는 방법을 제시할 필요가 있겠다. 애도의 주요 과제는 죽음의 현실을 경험하고 그것을 밖으로 표현하기, 신체적, 정서적으로 자신을 돌보면서 애도의 본질적 측면인 정서적 고통을 견디기, 고인과의 관계를 현재의 관계에서 기억 속의 관계로 전환하기, 고인이 없는 삶에 기반한 새로운 정체성을 형성하기, 의미를 고려하며 상실의 경험을 연결시키기이다(Freeman, 2009/2019). 즉, 애도란 고통스러운 감정을 완전히 정리하는 것이 아니라 관계에서의 변화를 통해 상실의 의미를 발견하고 되새기며 삶 속에서 그 경험을 통합하는 것이다. 자살사별자가 죽음의 실재를 받아들이고 삶 속에서 통합하는 애도의 과정을 거치기 위해서는 자살한 지인을 떠나보내는 경험이 필요하다. 인간은 의식을 빌어 모순되는 의미를 수용하고 복잡한 감정을 담으며 상실을 치유

하는데(Walsh, 2003/2015), 백일, 입학, 졸업, 생일 등의 의례가 있듯이 자살자와의 분리를 위해서는 이러한 의례 및 의식을 이용할 수 있으며, 자살사별자에게는 물리적 영결뿐만 아니라 심리적 영결을 위한 의례 과정이 도움이 될 수 있다(이근무, 김진숙, 2010). 이에 따라, 자살사별자의 특성에 맞는 다양한 방법의 종교적 의식이나 글쓰기, 상담을 통한 애도, 집단상담 프로그램 등을 통해 자살사별자의 심리적 지원이 가능할 것으로 생각된다. 예로부터 사람들은 이미지를 사용하여 치유의식을 거행하곤 했는데, 특히 드로잉, 회화, 조각 같은 이미지를 사용한 예술작업은 상실의 치유와 애도에 효과적인 것으로 알려져 있기에, 자살사별자의 성향 및 선호에 따라 표현 예술적 의례 작업을 권하는 것도 도움이 될 수 있겠다. 나아가 비슷한 경험을 공유한 또래 자살사별자들을 위한 집단상담 프로그램을 개발하거나 자조모임을 만들어 참여를 독려하여, 이들이 집단상담의 치유적 요인 중 하나인 보편성을 경험하여 비슷한 상실의 경험을 공유한 집단원들과 연결감을 느끼게 하는 방법도 치유와 애도에 효과적일 것이다.

셋째, 본 연구에서 또래의 자살로 사별을 경험한 청년들은 자살한 또래와의 관계 정도에 따라 죄책감이나 큰 정서적 고통을 느끼기도 하였고, 삶의 유한성을 인식하거나 ‘메멘토 모리’의 정신으로 삶의 소중함을 되새기는 기회로 느끼기도 하는 등 서로 다른 반응을 보일 수 있음이 드러났다. 참여자 중 자살사망자와 각별한 관계였을수록 갑자기 사라져 버린 고인에 대한 비애감이 높았으며 살아생전 고인의 괴로움을 충분히 헤아리지 못했던 자신을 책망하며 죄책감을 느끼는 등 큰 심리적 고통을 경험한 것으로 나타났다. 반면 자살한

또래와 그리 각별한 사이가 아니었던 경우, 참여자들은 오히려 지인 죽음의 체험을 통해 자기 자신의 변화와 성장, 그리고 주변인과 함께하는 성장을 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 동료의 자살을 경험한 직장인들이 현실에 적응하는 과정에서 자신에게 의식을 집중하여 객관적 상태에 머무르며 자기 이해 및 자기 통제를 높이는 모습을 보였다는 선행 연구와 일관된다(Wicklund, 2009). 또한 소방공무원을 대상으로 진행한 연구에서 직장동료의 자살을 경험한 사람들이 기존에 가졌던 삶의 의미구조와 전혀 다른 경험을 한 이후 마음을 다져나가는 과정을 거쳐 유한한 삶을 지금까지와는 다른 눈으로 바라보고 한층 단단해진 자신을 만나게 되었다는 결과와도 일관된다(곽민영, 2019). 이러한 결과는 지인의 자살이라는 충격적인 외상 사건을 경험한 자살사별자들의 경우 자살자와의 관계적 거리가 멀수록 ‘거리두기’가 더 용이할 수 있으며 이러한 ‘거리두기’가 가능하여 자신의 상태를 객관적으로 살필 수 있는 상황이 된다면 오히려 외상적 경험이 자신의 존재에 대한 실존적인 성찰과 이해를 확장시키는 계기가 되고 자기의 본질을 찾아가게 되는 체험과 연결될 수 있을 가능성도 가늠해 볼 수 있다. 따라서 자살사별자들을 위한 심리적 지원 과정에서 사별자들이 느끼는 자살자와의 관계 정도를 파악하는 것이 도움이 될 수 있으며, 아울러 다양한 명상 등의 여러 방법을 통해 자살사별자가 자신의 상태를 객관적으로 알아차릴 수 있게끔 독려하는 것도 이들의 정신건강에 도움이 될 수 있음을 고려하게 한다.

넷째, 본 연구의 참여자들은 또래의 죽음을 애도하는 가운데 사회 및 기성세대에 대한 분노를 표현하였고, 특히 와 닿지 않는 자살 예

방 정책 관련하여 냉소적 반응을 보였다. 흔히 청년기를 심리적, 경제적으로 부모로부터 독립을 성취해야 하며 배우자를 찾고 직업을 선택하는 과정을 통해 성인으로서 역할인 성숙함과 책임감을 발전시켜야 하는 시기로 역할 갈등과 스트레스를 경험하는 시기라고 설명한다. 그러나 치열한 경쟁과 압박은 존재하지만 이미 저성장사회로 접어든 한국의 청년들은 위에서 언급된 정형화된 과업을 이루기엔 현실적 어려움이 많은 상황이다. 입시와 취업 경쟁이 거세지는 속에서 능력이 부족하다는 생각은 자책과 좌절로 연결되어 자살을 심각하게 고려하는 이유가 되고 있다(이혜선 외, 2012; 윤명숙, 이효선, 2012). 이들은 성공에 대한 물질만능주의, 체면을 강조하는 집단주의 문화로부터 생겨난 비교 의식으로 인한 자기혐오와 분노 그리고 타인의 시선에 과장된 두려움을 느끼며, 결과적으로는 청년기의 과업을 성취하지 못했다는 사실에 대해 자괴감과 우울감을 느끼게 된다. 이러한 자괴감은 청소년의 자살 생각 연구결과에서도 드러나듯이(박경은, 이동훈, 2023), 자신의 존재 가치가 상실되는 경험으로 나타나고 참을 수 없는 고통의 끝은 자살밖에 없다는 비극에 도달한다. 나아가 또래의 자살이 단순한 개인의 불행한 죽음이 아니라 사회환경적 요인으로 인한 ‘사회적 타살’이라고 느끼면서 사회 및 기성세대에 대한 분노를 터트리며 같은 청년 세대들과 무력감과 절망감을 공유하게 된다(장숙량 외, 2021). 이러한 오늘날 한국의 청년이 경험하는 고통의 원천을 ‘기성세대와 현 사회의 공감 실패’에서 찾으며 ‘기성세대의 나르시시즘과 제도과 정책의 청년에 대한 몰이해’라고 본 연구도 있다(김현수 외, 2023). 이처럼 복합적이고 다층적인 청년 자살 문제를 단순한 자살

예방정책이나 프로그램으로만 접근하는 것은 도움이 되지 않을뿐더러 공허한 일임은 자명해 보이며, 이러한 견지에서 본 연구의 참여자들이 와 닿지 않는 자살 예방정책에 대해 냉소적인 반응을 보인 것은 자연스러운 반응일 수 있다. 이는 청년 자살 문제는 단순히 자살 예방정책으로는 해결될 수 없고 청년 정책이라는 중장기적인 관점에서 이들이 경험하는 다양한 어려움을 해소하고 청년들의 삶을 보듬는 통합적 정책으로 다루어져야 함을 의미한다(김현수 외, 2023).

다섯째, 본 연구에 참여한 청년들은 자살사별 경험 이후 타인의 고통에 더욱 신경을 쓰는 모습을 보였고 이 시대를 함께 힘들게 살아가는 청년들과 동병상련의 마음으로 연대하고 싶은 마음도 표현했으나, 동시에 친밀했던 지인을 먼저 보냈던 상실의 아픔을 재경험할까 두려워하면서 관계에서 철수해 자신을 보호하고자 하는 상반된 경향도 보여주었다. 이러한 연구 결과는 자살을 경험한 이후 어려움을 경험하는 주변인들에게 더 신경 쓰고 지원하게 되었다거나 남겨진 자녀를 더욱 소중하게 여기게 되어 자살사별의 경험을 이겨낼 수 있었다는 선행연구(윤명숙, 김가득, 2010; Cobain & Larch, 2006) 결과와 부분적으로는 비슷한 부분이 있다. 그러나 기존의 연구들은 세상과 미래에 대한 불신으로 힘들어하는 우리 사회의 청년들이 친밀한 관계의 상실로 인한 심리적 고통을 재경험할까 두려워하면서 타인과의 관계에서 철수하거나 거리를 유지하면서 사람이 아닌 영속성 있는 대상이나 캐릭터에 애정을 주는 경향을 보이는 현상을 설명하지 못하였다. 이처럼 한국 사회의 청년들에게 유독 관찰되는 타인과의 관계에서 거리를 유지하면서 자신을 보호하고자 하는 특징과

관련하여 오늘날 활발하게 논의되고 있는 주요 청년 문제 중 하나인 고립 은둔 청년 문제와 연관시켜 사회문화적 맥락에서 세밀하게 조명하는 연구가 필요하리라고 본다.

여섯째, 본 연구에 참여한 청년들은 대부분 또래 자살에 대해 어찌할 바 모르는 모습을 보이며 버거워하면서도 고인의 죽음을 불가피한 상황에서 내린 최선의 선택으로 수용하고자 하는 모습을 보였는데, 이러한 죽음에 대한 태도는 청년기의 발달적 특징과도 연관되어 있을 가능성을 고려해 볼 수 있다. 일찍이 Kübler-Ross(1969)는 부정과 분노, 타협 그리고 우울의 단계를 거쳐 죽음 수용의 단계에 도달한다고 가정하여 개인은 단념이나 포기으로써 죽음을 수용하게 된다고 제안하였다. Wong 등(1994)은 죽음에 대한 태도를 삶의 의미와 관련지어 탐색하는 일련의 연구를 개관하여 다양한 심리적 변인들과 죽음 태도 간의 관계성을 밝혀 죽음의 수용에 대한 세 모델을 설명하고 있는데, 이는 중립적 수용(neutral acceptance), 접근적 수용(approach acceptance) 및 도피적 수용(escape acceptance)이라고 할 수 있다. 본 연구에서 드러난 청년들의 죽음의 태도는 도피적 수용(escape acceptance)의 모습을 보였는데, 이는 삶이 고통과 비판으로 가득 차 있을 때는 죽음이 환영할 만한 것이 될 수 있다는 입장을 뜻한다. 삶에 대한 공포가 죽음에 대한 공포보다 강할 수도 있다고 주장한 자살사별자 청년들의 연구 결과는 견디기 어려울 정도로 심한 고통에 압도당할 때는 오직 죽음만이 유일한 탈출구로 여길 수 있다는 불행한 현실을 반영한다고 할 수 있겠다. 그러나 이러한 도피적 수용은 노인의 죽음에 대한 태도를 설명하는 데서 나온 개념으로 노인들은 고통스러운 삶으로부터의 탈출로 죽음을

수용하기도 하지만, 죽음을 삶의 자연스러운 끝이나 종결로 지각할 수 있는 죽음에 대한 더 성숙한 조망을 지니고 있다고 할 수 있다. 20대 대학생들과 60대 노인들을 대상으로 죽음 수용과 죽음 공포를 분석한 선행연구에서 남녀 대학생들이 죽음 수용의 진정한 의미를 이해하지 못하고 있음이 드러났음을 고려할 때(장휘숙, 최영임, 2008) 삶과 죽음의 개념을 형성해 나가는 발달기의 청년이 자살을 고통스러운 삶의 대안적 선택으로 받아들이는 것은 청년기의 혼란을 반영한 죽음에 대한 미성숙한 태도로 볼 수 있을 것이다.

본 연구는 20대 청년 자살사별자들과의 심층 인터뷰를 통한 생생한 경험을 바탕으로 하였고, 그 결과로부터 도출된 핵심 주제들을 통해 주변인 자살에 노출된 적이 있는 청년들의 삶의 경험과 심리정서적 어려움에 대한 이해를 확장시키고자 하였다. 20대 청년들의 심리내적 어려움 뿐만 아니라, 청년들의 발달과정상 취약성 및 한국 청년들이 위치한 사회문화적 맥락까지 함께 조명하여, 청년 자살 문제는 일회성 자살 예방 정책만으로 해결되기 어려우며 청년 정책이라는 중장기적인 관점에서 청년들이 경험하는 다양한 어려움을 해소하고 이들의 삶을 보듬는, 실효성 있는 통합적 정책으로 다루어져야 함을 밝히는 기초자료로 활용될 수 있다는 점에서 연구의 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 또래의 자살을 경험하게 된 서울 소재의 20대 청년들의 참여로 이루어졌는데, 이들 중 직업을 지닌 사람은 1명이었고 나머지는 학생이거나 현재 취업을 준비하는 사람들로 구성되었다는 한계를 지닌다. 같은 20대이지만 취업 여부, 직업의 종류 및 성

별에 따라 삶의 경험이 다를 수 있으며, 자살 사망자와의 친밀도의 차이도 청년들이 체험한 자살사별 경험에 상이한 영향을 미칠 수 있을 수 있을 것이다. 따라서 후속 연구에서는 서로 다른 지역과 직업군, 성별, 자살자와의 친밀도에 따라 더욱 세분화시킨 자살사별자를 대상으로 다양한 상황에 놓인 20대 청년의 경험을 세밀하게 연구할 수 있다면 우리 사회의 20대 청년들의 삶에 대한 이해의 확장에 도움이 될 것이다.

둘째, 본 연구는 사회적 관계 내에서 비자발적으로 또래의 자살에 노출된 경험이 있는 20대 청년들의 자살사별 경험을 다루었다. 주변인 자살 경험은 부정적 과급력이 큰 트라우마이자 개인에게 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애 및 자살의 위험성을 높이는 사회적 문제임을 고려할 때 여러 세대를 대상으로도 연구가 이루어질 필요가 있다. 이에 따라 청소년, 중년층, 노년층 등 보다 세분화된 연령층을 대상으로 자살사별의 경험을 정교하게 살필 수 있는 후속 연구가 진행될 수 있기를 제안한다.

셋째, 본 연구는 연구자들이 소속된 대학의 생명윤리위원회 심사 승인을 받아 진행되는 과정에서 연구참여자 보호를 위한 위원회의 지침을 충실히 따르기 위하여 선행연구들을 참고하여 연구참여자 제외 기준을 두게 되었다. 이에 따라, 또래 자살 경험 후 1년이 지나지 않았거나 또래 자살 경험 이후 심각한 우울증과 트라우마 등으로 현재 치료를 받는 참여자는 제외하였다. 이에 따라 연구참여자들은 모두 자살사별 후 1년 이상 된 경우로, 극심한 정서적 고통을 경험하여 정신과적 치료를 받는 심각한 사별자는 포함하지 않게 된 것도 본 연구의 한계가 될 수 있을 것이다.

향후 보다 최근에 자살사별을 경험하였고 현재 심각한 정서적 어려움을 느끼는 사별자들도 안전하게 연구에 포함시킬 수 있는 방안을 고민하여 이들의 경험도 생생하게 탐색할 수 있는 후속 연구가 진행될 수 있기를 제안한다.

넷째, 본 연구에서는 또래 자살사별을 경험한 청년들이 자살한 또래와의 친밀도에 따라 서로 다른 반응을 보였다고 분석하였는데, 친밀도가 높았던 사이일수록 자살사별자가 큰 정서적 고통을 경험하는 경향을 보였고 거리가 있었던 관계에서는 삶의 유한성을 인식하거나 ‘메멘토 모리’의 정신으로 자기 자신의 변화와 성장, 그리고 주변인과 함께하는 성장을 경험하는 경향이 있다고 보고하였다. 한편, 참여자에 따라 자살사별에 대한 서로 다른 반응을 보였던 현상에 대해서는 개인이 지닌 특성 및 성격에 따라서도 상이한 반응을 보일 가능성을 고려해 볼 수 있다. 이에 따라 후속 연구에서는 개인의 특성 및 성격, 나아가 개인이 지닌 내적 작동 모델이 이들의 자살사별 경험에 미치는 영향에 대해서도 심층적으로 탐색해 볼 수 있기를 제안한다.

### 참고문헌

- 강나리, 정운선, 곽영숙 (2015). 친구의 자살이 청소년의 정신건강에 미치는 영향. *소아청소년정신의학*, 26(4), 266-272.
- 곽민영 (2019). 소방공무원의 동료자살 이후 외상 후 성장 경험에 관한 질적연구. *디지털융복합연구*, 17(2), 303-312.
- 김미경, 이은희 (2011). 청소년의 피학대 경험, 자살노출 및 자살보도 노출이 자살생각에 미치는 영향: 목표불안정성의 매개역할. *청소년학연구*, 18(12), 403-429.
- 김영, 황정미 (2013). ‘요요 이행’과 ‘DIY 일대기’: 이행기 청년들의 노동경험과 생애 서사에 대한 질적 분석. *한국 사회*, 14(1), 215-260.
- 김정은 (2022). 청년기 발달과업 성취, 자기 돌봄 및 정신건강: 1인가구와 다인가구 및 성별 차이 분석. *가족정책연구*, 2(2), 25-50.
- 김지경 (2018). 청년세대 삶의 인식 수준과 행복도의 영향요인. *한국사회정책*, 25(3), 209-245.
- 김지경, 이윤주, 이민정 (2018). 20대 청년 심리·정서 문제 및 대응방안 연구. *한국청소년정책연구원 연구보고서*. 18-R05, 1-397.
- 김지은, 전소담, 송인한 (2016). 사회적 관계 내 자살 노출 실태 및 주관적 영향에 관한 연구. *정신보건과 사회사업*. 44(3), 93-119.
- 김현수, 이현정, 장숙량, 이기연, 주지영, 박건우 (2023). 가장 외로운 선택. 북하우스.
- 김현주, 박재연 (2021). 직장인의 동료자살 경험에 관한 현상학적 연구. *상담학연구*, 22(6), 301-329.
- 김혜미 (2018). 근거이론 분석한 대졸 청년구직자의 심리적 외상 회복과정. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 박경은, 이동훈 (2023). 청소년 자해, 자살 사고, 자살 시도 경험에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(2), 727-755.
- 박나리, 김교성 (2021). 청년 불안정성의 궤적과 유형: 20대 청년의 고용, 소득, 부채를 중심으로. *한국사회정책*, 28(3), 45-74.
- 박은아 (2019). 경제적 고통경험이 자살생각에

- 미치는 영향: 대인관계의 질의 조절효과 중심. *인문사회* 21, 10(1), 17-32.
- 박자경, 서예린 (2021). 코로나19 시대, 청년들의 고용취약성은 보장되는가? *직업과 자격연구*, 10(1), 91-114.
- 박지영 (2010). 자살로 가족을 잃은 유가족의 생존경험에 관한 해석학적 현상학 사례연구. *정신건강과 사회복지*, 36, 203-231.
- 보건복지부 (2022. 12. 14). 2022년 고독사 실태조사 결과 발표.  
<https://www.korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156542522>
- 송인한, 권세원, 정은혜. (2011). 청소년의 사별 경험이 자살생각에 미치는 영향-사회적 지지의 조절효과를 중심으로. *청소년복지연구*, 13(2), 199-223.
- 유혜령 (2015). 현상학적 질적 연구의 논리와 방법: Max van Manen의 연구 방법론을 중심으로. *가족과 상담*, 5(1), 1-20.
- 윤명숙, 김가득 (2010). 자살자 자녀를 둔 농촌 지역 어머니의 경험. *한국가족복지학*, 29, 115-148.
- 윤명숙, 이효선 (2012). 대학생의 우울, 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 문제음주의 조절효과. *청소년학연구*, 19(3), 109-137.
- 이근무, 김진숙 (2010). 자살자 가족들의 경험에 대한 현상학적 사례연구. *한국사회복지학*, 62(2), 109-134.
- 이명훈 (2014). 친구를 잃은 대학생 자살생존자의 경험에 대한 현상학적 연구. *신학논단*, 76, 293-323.
- 이민아, 김석호, 박재현, 심은정 (2010). 사회적 관계 내 자살경험과 가족이 자살생각 및 자살행동에 미치는 영향. *한국인구학*, 33(2), 61-84.
- 이상철, 조준영 (2017). 다차원적 사회적 고립이 신체적·정신적 건강에 미치는 효과: 연령집단의 상호작용효과 분석. *한국사회정책*, 24(2), 61-86.
- 이수비, 신예림, 윤명숙 (2022). 청년의 상대적 박탈감이 자살에 미치는 영향: 미래전망과 사회적 고립의 순차적 매개효과. *보건사회연구*, 42(2), 369-389.
- 이유경 (2020). 20대 청년의 심리적 특성과 문제에 관한 Larry Graham의 체계론적 연구: 청년 문화 이해를 바탕으로. *대학과 선교*, 46, 135-171.
- 이은지 (2021). 청년층의 사회적 고립과 자살생각의 관련성. 연세대학교 석사학위논문.
- 이혜선, 김성연, 박일, 강여정, 이지영, 권정혜 (2012). 대학생의 자살 관련 생각과 행동의 원인 및 자살을 선택하지 않은 이유. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(3), 703-728.
- 장숙량, 강지원, 김해송, 김민경 (2021). 2021년 청년자살예방을 위한 청년 정신건강 실태조사. 중앙대학교 산학협력단, 서울시자살예방센터 연구보고서.
- 장혜림, 강영신. (2024). 상실을 겪은 사람들의 외상 후 성장과 사회적 지지에 대한 상관메타분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(2), 571-605.
- 장휘숙, 최영임 (2008). 죽음공포와 죽음수용의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 21(2), 59-76.
- 전가일 (2021). 질적연구, 계획에서 글쓰기까지 - 질적연구자를 위한 58문 58답. 학이시습
- 전소담, 이진혁, 송인한 (2020). 고용안정성이 자살생각에 미치는 영향: 가족기능의 조

- 절효과 분석. 한국콘텐츠학회논문지, 20 (4), 553-563.
- 정수남, 권영인, 박건, 은기수 (2012). '청춘' 밖의 청춘, 그들의 성인기 이행과 자아정체성: 빈곤 청년을 대상으로. *문화와 사회*, 12, 35-103.
- 최명민, 김가득, 김도윤 (2016). 자살로 사별한 노년기 배우자의 상실경험: 농촌지역 노인을 중심으로. *정신건강과 사회복지*, 44 (1), 76-105.
- 최진화, 성근혜, 황태연 (2024). 자살사별자의 심리적 문제에 영향을 미치는 요인 연구. *신경정신의학*, 63(2), 140-150
- 통계청 (2022). 사망원인통계.  
[https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list\\_no=427216](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list_no=427216)
- Andriessen, K., Rahman, B., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2017). Prevalence of exposure to suicide: A meta-analysis of population-based studies. *Journal of psychiatric research*, 88, 113-120.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.01.017>
- Bartik, W., Maple, M., Edwards, H., & Kiernan, M. (2013). The psychological impact of losing a friend to suicide. *Australasian Psychiatry*, 21(6), 545-549.  
[doi:10.1177/1039856213497986](https://doi.org/10.1177/1039856213497986)
- Bell, D. N., & Blanchflower, D. G. (2011). Young people and the great recession. *Oxford Review of Economic Policy*, 27(2), 241-267.
- Botha K., Guilfoyle A., & Botha D. (2009). Beyond normal grief: Acritical reflection on immediate post-death experiences of survivors of suicide. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 8(1), 37-47.  
10.5172/jamh.8.1.37
- Cerel, J., Brown, M. M., Maple, M., Singleton, M., Van de Venne, J., Moore, M., & Flaherty, C. (2013). How many people are exposed to suicide? Not six. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(2), 529-534.
- Cerel, J., Roberts, T. A., & Nilsen, W. J. (2005). Peer suicidal behavior and adolescent risk behavior. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 237-243.
- Clements, P.T., DeRanieri, J.T., Vigil, G.J., & Benasutti, K.M. (2004). Life after death: grief therapy after the sudden traumatic death of a family member. *Perspectives in psychiatric care*, 40(4), 149-156.
- Cobain, B., & Larch, J. (2006). *Dying to be free: A healing guide for families after suicide*. Hazelden Foundation.
- Cvinar, J. G. (2005). Do suicide survivors suffer social stigma: A review of the literature. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(1), 14-21  
<https://doi.org/10.1111/j.0031-5990.2005.00004.x> PMID: 15822848
- Evans, A., & Abrahamson, K. (2020). The influence of stigma on suicide bereavement: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 58(4), 21-27.  
<https://doi.org/10.3928/02793695-20200127-02>.
- Feigelman, W., Gorman B. S., & Jordan J. R. (2009). Stigmatization and suicide bereavement. *Death Studies*, 33(7), 591-608.  
10.1080/07481180902979973 PMID: 19623760
- Freeman, S. J. (2019). 애도상담 (강영신, 이동훈 역). 사회평론아카데미. (원본 출판 2009년).

- Hedström, P., Liu, K. Y., & Nordvik, M. K. (2008). Interaction domains and suicide: a population-based panel study of suicides in Stockholm, 1991-1999. *Social Forces*, 87(2), 713-740. doi:10.1353/sof.0.0130
- Ho, T.-p., Leung, P. W.-l., Hung, S.-F., Lee, C.-c., & Tang, C.-p. (2000). The mental health of the peers of suicide completers and attempters. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(3), 301-308.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Mishra, S., & Carleton, R. N. (2015). Subjective relative deprivation is associated with poorer physical and mental health. *Social Science & Medicine*, 147, 144-149.
- Pitman, A. L., Osborn, D. P. J., Rantell, K., & King, M. B. (2016a). The stigma perceived by people bereaved by suicide and other sudden deaths: A cross-sectional UK study of 3432 bereaved adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 87, 22-29. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.05.009>
- Pitman, A. L., Osborn, D. P., Rantell, K., & King, M. B. (2016b). Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults. *BMJ open*, 6(1), e009948. doi:10.1136/bmjopen-2015-009948
- Ross, V., Kõlves, K., & De Leo, D. (2019). Exploring the support needs of people bereaved by suicide: a qualitative study. *OMEGA-Journal of death and dying*, 0030222819825775. doi:10.1177/0030222819825775.
- Runeson, B., Asberg, M. (2003). Family history of suicide among suicide victims. *The American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1525-1526.
- Santrock, J. W. (2004). *Life span development*. University Of Texas. Dallas: Wm. C.
- Smith, H. J., Ryan, D. A., Jaurique, A., & Duffau, E. (2020). Personal relative deprivation and mental health among university students: Cross-sectional and longitudinal evidence. *Analysis of Social Issues and Public Policy*, 20(1), 287-314.
- Song, I. H., Kwon, S. W., & Kim, J. E. (2015). Association between suicidal ideation and exposure to suicide in social relationships among family, friend, and acquaintance survivors in South Korea. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(3). 376-390.
- van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Suny Press.
- van Manen, M. (2014). *Phenomenology of practice*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
- Walsh, F. (2015). *가족치료와 영성 (박태영 외 역)*. 학지사. (원본 출판 2003년).
- Wicklund, R. A. (2009). Self-focused attention, perspective-taking and false consensus. *Social Psychology*, 40(2), 66-72.
- Wong, P. T., Reker, G. T., & Gesser, G. (2015). *Death Attitude Profile –Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death*. In *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121-148). Taylor & Francis.

한국심리학회지: 상담 및 심리치료

Xia, Y., & Ma, Z. (2020). Relative deprivation, social exclusion, and quality of life among Chinese internal migrants. *Public Health*, 186, 129-136.

원 고 접 수 일 : 2024. 07. 26

수정원고접수일 : 2024. 09. 09

게 재 결 정 일 : 2024. 09. 19

## A Phenomenological Study of Young Adults' Experiences of Peer Suicide Bereavement in Their 20s

Sujeong Shin	Sooyeon Lim	Minyoung Kim	Young Gweon You
Kwangwoon University	Yonsei University	Yonsei University	Yonsei University
Lecturer	PhD Student	PhD Student	Professor

This study explored young adults' experiences of peer suicide bereavement, focusing on individuals in their twenties who have been exposed to a peer's suicide. To this end, in-depth interviews were conducted with 11 young adults who had experienced a peer suicide, and the collected data were analyzed using Van Manen's hermeneutic phenomenological approach. The study identified a total of 118 semantic concepts, which were categorized into 23 subthemes and 9 essences. The essences included: (1) 'facing the unfamiliarity of death,' (2) 'guilt and sadness of survivors,' (3) 'sadness for lost youth,' (4) 'burden of death as taboo,' (5) 'anger at society,' (6) 'withdrawing from relationships to protect oneself,' (7) 'increased sensitivity to the suffering of others,' (8) 'staying in the present,' and (9) 'comradeship: feeling connected to contemporaries.' The implications of this study for understanding young adults' experiences of peer suicide bereavement, along with recommendations for future research are discussed.

*Key words* : Young adults in their 20s, suicide bereaved, experience of peripheral suicide, peer suicide, hermeneutic phenomenology