

중년남성의 자살시도 후 삶의 체험

진은영¹ · 김현경²

¹원광보건대학교 간호학과, ²전북대학교 간호대학·간호과학연구소

Life Experience following Suicide Attempt among Middle-aged Men

Chin, Eun-Young¹ · Kim, Hyun Kyung²

¹Department of Nursing, Wonkwang Health Science University, Iksan

²College of Nursing · Chonbuk Research Institute of Nursing Science, Chonbuk National University, Jeonju, Korea

Purpose: This study was performed to identify the meaning of life experience following suicide attempt among middle-aged men. **Methods:** A qualitative research design was adopted using van Manen's hermeneutic phenomenological approach. The participants were six middle-aged men who had attempted suicide at least one time. Data were collected in 2013 through in-depth interviews. Individual interviews were recorded; and literary, art works and phenomenological literature were searched to identify the meaning of the experience. **Results:** The five essential themes of the life experience of middle-aged men who attempted suicide were 'Bitter reality confronted again', 'Anger buried deep inside', 'Broken family, inescapable fetters', 'Blocked relationships, closed world' and 'A step towards a new life'. **Conclusion:** The meaning of lived experience found in this study provides deep insight into the experience following suicide attempt in middle-aged men and crucial information to give directions to appropriate support and nursing interventions.

Key words: Attempted suicide; Middle aged; Men; Qualitative research

서론

1. 연구의 필요성

우리나라의 자살률은 인구 10만 명 당 29.1명으로 평균 자살률이 12.1명인 경제협력개발기구(Organization for Economic Co-operation Development [OECD])의 국가들 중 가장 높은 수준을 보이고 있다[1]. 자살은 우리나라 40대, 50대의 사망원인 2위를 차지하고 있으며, 성별에 따라서는 남성의 자살률이 2013년 인구 10만 명당

40~49세 47.2명, 50~59세 58.0명으로 여성의 자살률인 17.8명, 18.0명에 비해 2.7~3.2배 높게 나타나[1] 중년남성의 자살이 중요한 사회적 문제로 대두되고 있다. 이에 정부는 자살예방을 위한 법률을 제정하고 자살예방 5개년 종합대책을 내놓는 등 여러 가지 노력을 기울이고 있지만 자살률은 감소하지 않고 있다[2].

자살은 복합적인 과정으로 자살을 생각하고 계획하여 시도하며, 자살시도가 성공하면 자살에 이르게 된다. 자살 시도자들은 1회로 끝내지 않고 재시도할 위험성이 있는데, 선행 연구들에 의하면 자살을 시도한 사람들은 평균 3.8년 안에 재시도하여 결국 자살에 성공

주요어: 자살시도, 중년, 남성, 질적 연구

*이 논문은 제1저자 진은영의 박사학위논문 일부 수정한 것이다.

*This manuscript is based on a part of the first author's dissertation from Chonbuk National University.

Address reprint requests to : Kim, Hyun Kyung

College of Nursing, Chonbuk National University, 567 Baekje-daero, Deokjin-gu, Jeonju 54896, Korea
Tel: +82-63-270-3121 Fax: +82-63-270-3127 E-mail: kimhk@jbnu.ac.kr

Received: August 7, 2015 Revised: August 24, 2015 Accepted: November 25, 2015

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution NoDerivs License. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>)
If the original work is properly cited and retained without any modification or reproduction, it can be used and re-distributed in any format and medium.

하고, 자살을 시도하지 않았던 사람보다 자살 위험성이 4배 정도 높았다[3]. 또한 자살을 시도한 30세 이상 성인의 8.9%가 5년 이내, 25%가 20년 이내에 사망하였다[4]. 성별에 따라서는 남성이 여성에 비해 자살시도는 적지만 그 방법이 단호하고 과격하기 때문에 자살 성공률은 더 높은 것으로 알려져 있다[5].

중년기는 자신이 꿈꾸던 인생의 목표와 성취에 한계가 있음을 깨닫고 자신이 늙어가고 있다는 사실과 죽음의 필연성을 인식하게 되면서 자아정체감 위기, 삶의 무의미함과 실존적 공허감이 찾아드는 과도기로 알려져 있다[6]. 중년에 이르면 개인의 사회에 대한 영향력이 절정에 달하여 사회적 지위가 향상되고 안정되기도 하지만 사회적 성취에 대한 상대적 열등감과 미래에 대한 불확실성으로 불안을 경험하기도 한다[7]. 특히, 가정에서는 경제, 자녀 교육 및 부모 부양에 따른 책임과 직장에서는 중추적인 리더 역할을 해야 한다는 높은 기대는 중년남성들로 하여금 많은 심리적 부담감을 느끼게 한다[6,7]. 중년남성의 높은 자살률은 각종 스트레스와 심리적 불안을 가지고 살아가는 대한민국 중년남성의 삶의 고단함을 간접적으로 보여주는 것이며, 중년남성이 경험하는 사회적 부담감이 매우 높음을 시사한다[8].

자살행동은 개인 심리적 요인뿐 아니라, 인구사회학적, 가족 관련, 사회문화적 요인 등 다양한 요인이 관련되는 것으로 알려져 있다[9]. 따라서, 중년남성의 자살을 예방하기 위한 효과적인 중재를 개발하기 위해서는 중년남성의 자살행동에 대한 심층적이고 통합적인 이해가 필요하다. 그러나 중년남성들의 자살 관련 선행 연구들은 대부분 구조화된 설문지를 이용하여 자살생각에 영향을 미치는 신체적, 정신적, 또는 사회·경제적 요인을 단편적으로 확인하는 연구들이었고[7,9,10], 자살생각이 반드시 자살시도나 자살로 이어지지 않는다는 측면에서 중년남성들의 자살시도나 자살행동을 깊이 있게 이해하는데 한계가 있다. 질적 연구 방법을 적용하여 자살시도와 관련된 경험을 탐색한 연구들은 노인[11-14], 청소년[15,16], 성인[17], 여성[18], 대학생[19] 등을 대상으로 하였을 뿐 중년남성들의 시각에서 자살시도와 관련된 경험을 심층적으로 탐색한 연구는 찾아보기 어려웠다.

자살을 시도했던 사람들은 자살시도 이후에도 힘겨운 사투를 벌이거나 고통을 경험하고 있고[11,12] 재시도하여 결국 자살에 성공하게 될 가능성이 높다는 측면에서 중년남성들이 자살시도 후에 어떤 삶을 살아가고 있는지 그 경험을 살펴볼 필요가 있다. van Manen [20]의 해석학적 현상학은 인간 현상의 다양한 측면들 속에서 우리가 발견하는 모습 그대로의 인간세계의 의미를 해명하거나 의미의 생생한 구조를 이해하고자 하며, 개인과 맥락을 분리해서 보지 않고 사회적 맥락 안에서 개인을 총체적으로 이해하기 위한 접근법이다. 따라서, 본 연구는 대상자의 생생한 삶의 경험을 기술할 수 있는 해석학적

현상학의 관점에서 중년남성의 자살시도 후 삶의 체험을 탐색하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 중년남성의 자살시도 후 삶의 체험에 관한 본질적 의미를 발견하여 자살을 시도한 중년남성을 깊이 있게 이해하고자 하는 데 있다. “자살을 시도한 후 중년남성이 살아가면서 겪는 체험은 무엇이며, 이러한 체험이 그들에게 주는 의미는 무엇인가?”라는 연구 질문을 통해 그 현상에 집중하고자 하였다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 중년남성의 자살시도 후 삶의 체험에 관한 의미를 이해하기 위해 질적 연구 방법인 van Manen [20]의 해석학적 현상학 접근법을 적용하였으며, 체험의 본질에 집중, 실존적 탐구, 해석학적 현상학적 반성 및 해석학적 현상학적 글쓰기를 통해 이루어졌다.

2. 연구 참여자

본 연구에서는 적절성과 충분성의 기준에 따라 목적적 표출 방법을 통해 참여자를 선정하였다. 연구자는 연구 목적과 주제에 적합한 참여자를 선정하기 위하여 자살시도자들을 관리하고 있는 J시와 K시의 정신보건센터를 선택하였는데, 이는 자살을 시도했던 중년남성을 주변에서 찾기가 어렵고 참여자에 대한 충분한 정보 없이 면담을 진행했을 때 발생할 수 있는 여러 가지 위험성을 고려하기 위함이었다. 연구자가 해당 정신보건센터를 직접 방문하여 연구 목적을 설명하고 자살시도자들을 관리하고 있는 담당자로부터 자살을 1회 이상 시도한 40~59세의 중년남성을 소개 받는 방식으로 참여자를 선정하였다. 정신보건센터로부터 소개받은 참여자들 중 2명은 자신의 이야기를 하는 것이 꺼려진다고 의사를 표현하여 면담이 이루어지지 못하였다. 본 연구의 참여자는 총 6명으로 40대 4명과 50대 2명이었다. 학력은 중학교 졸업 이하가 2명이었고 고등학교 졸업이 4명이었다. 결혼 상태는 이혼이 3명, 미혼이 3명이었다. 직업은 4명이 무직이었고, 2명은 일용직으로 근무하고 있었다. 동반질환은 정신질환 2명, 신체질환 1명, 신체질환과 정신질환을 모두 가진 경우 1명, 없는 경우가 2명이었다. 자살시도 횟수는 1회가 1명, 2~3회가 3명, 4회 이상이 2명이었다. 자살시도 방법은 음독, 목매, 투신이었다. 이 외에도 자해, 익수, 차에 뛰어듦 등의 방법을 사용하였다.

3. 자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집 기간은 2013년 7월부터 11월까지였으며, 자료 수집은 연구자가 직접 참여자와 일대일 심층면담을 통하여 이루어졌다. 현상학의 면담질문은 참여자가 겪은 그대로의 경험에 다가가는 것이 필수적이므로[20], 면담 시 참여자가 자유로이 이야기할 수 있도록 개방적이고 비구조화된 질문형식을 사용하였다. 면담을 위해 “자살을 시도했던 당시의 경험에 대하여 이야기해주시시오”, “자살을 시도한 이후 어떻게 지내오고 계십니까?”, “자살을 시도한 후 이전과 달라진 것은 무엇인가요?”와 같이 광범위한 질문으로 시작하였으며, 더 상세하거나 심층적으로 도출해야 될 필요가 있는 경우에는 “그 의미가 뜻하는 것은 무엇인지 말씀해 주실 수 있나요?”, “...에 대한 것이 어떤 느낌이었나요?”, “그때 기분은 어떠하셨는지요?”와 같이 현상에 집중할 수 있도록 추가 질문을 사용하였다.

면담은 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 이루어졌는데, 참여자별 면담 횟수는 2회에서 3회였으며, 1회 면담에 소요된 시간은 1~2시간으로 평균 1시간 30분 정도였다. 면담장소는 자연스럽고 편안한 분위기에서 면담이 이루어질 수 있도록 참여자의 집, 입원 병원의 면회실, 공원과 같이 참여자가 원하는 장소에서 이루어졌으며, 휴대폰과 주변 환경의 방해를 최소화하기 위해 노력하였다. 면담 시 참여자의 인상과 느낌, 행동, 표정, 어조 등 비언어적으로 제공되는 정보와 면담 과정 중에 경험되는 다양한 현장 경험 등을 주의 깊게 관찰하고 면담 중 떠오른 생각이나 질문사항 등을 현장노트에 작성하였다. 면담 도중 일부 참여자들은 격노한 음성으로 이야기하거나 눈물을 보이고 목이 메어 바로 말을 이어가지 못하기도 하였다. 이러한 경우에는 잠깐 동안 침묵을 지키며 기다려주고 고개를 끄덕이거나 관련된 감정에 대해 반영해 주는 등 대상자가 자신의 감정을 추스르고 자연스럽게 이야기를 이끌어 가도록 하였고, 원치 않을 경우 언제라도 면담을 중지할 수 있음을 상기시켰다. 참여자의 동의하에 면담내용을 녹음하였으며 면담 시 느낌이 사라지지 않도록 가능한 빠른 시일 내에 여러 번 반복하여 들으면서 녹음된 내용을 필사하고 관찰내용을 함께 기록하였다. 자료를 필사한 후에는 바로 자료 분석을 진행하면서 추후 면담 시 확인하거나 추가할 내용을 계획하였다.

본 연구자는 문학과 예술작품에서 현상의 묘사를 조사하면서 자살 시도 후 중년남성의 경험에 관한 현상학적 통찰력을 갖고자 노력하였다. 그러나 발표된 작품들 중 중년남성의 자살 시도 후 삶의 경험을 다룬 내용을 찾기는 쉽지 않았기 때문에 중년남성, 자살 시도와 죽음을 다룬 내용을 중심으로 살펴보았다. 시 부문에서는 류시화의 ‘외눈박이 물고기의 사랑’, 안도현의 ‘마흔살’, 백석의 ‘남신의주 유동박시봉방(南新義州 柳洞朴時逢方)’으로 총 3편이었다. 소설 부

문에서는 차인표의 ‘오늘예보’, 앤디 앤드루스의 ‘폰더씨의 위대한 하루’, 아르토 파실리나의 ‘기발한 자살여행’으로 총 3편이었다. 수필 부문에서는 김정운의 ‘나는 아내와의 결혼을 후회한다’ 1편과 자살유서를 모은 박형민의 ‘자살, 차악의 선택’ 1편이 포함되었다. 미술 부문에서는 론 브라운의 ‘자살의 미술사’에 수록된 아드리아노 체치오니의 ‘자살하는 남자’와 고갱의 ‘우리는 어디서 왔으며, 무엇이 며, 어디로 가는가?’ 등을 참고하였다.

4. 자료 분석 방법

연구 참여자들의 면담자료에서 공통적으로 드러나는 중년남성의 자살 시도 후 삶의 체험의 본질적인 의미를 파악하기 위하여 연구 참여자의 텍스트와 다양한 자료로부터 수집된 주제 진술로 여러 차례 반복하여 되돌아가 해석학적 현상학적 반성을 하였다[20]. 첫째, 연구자는 인터뷰 자료를 필사한 후 텍스트를 여러 차례 반복적으로 읽으면서 전체적인 경험에 대한 통찰력을 갖고자 하였다. 녹취한 내용이 불명확하거나 의미가 모호한 부분은 다음 면담 시 확인하거나 면담이 종료된 경우에는 전화 통화로 확인하면서 면담내용의 정확성을 확보하였다. 둘째, 참여자들의 전체 자료를 여러 차례 반복적으로 읽으면서 참여자의 반응이나 느낌에 초점을 맞추어 자살 시도 후 삶의 체험과 관련하여 구체적으로 표현되었거나 반복적으로 나타나는 진술들에 밑줄을 그어 표시하면서 주제 진술을 분리시키고 체험의 의미를 함축하는 용어로 바꾸었다. 셋째, 분리된 주제 진술을 여러 차례의 수정 작업을 거쳐 추상적인 언어로 변형하였다. 넷째, 참여자들을 통해 밝혀진 주제와 의미가 같은 기술들을 연구자의 경험, 문학과 예술작품 등에서 추출하여 면담자료에서 밝혀진 주제들과 어떻게 관련되는지를 비교·검토하여 연구 참여자의 체험의 의미와 본질적 주제를 결정하는데 반영하였다.

자료 분석 과정을 예를 들어 설명하면, 참여자들은 자살 시도 후 삶의 체험과 관련하여 공통적으로 가족에 대한 이야기를 하였고 때문에 이러한 진술들을 분리하였는데, 이는 다시 부모, 형제, 아내, 자녀 등을 포함한 가족의 무관심, 이해부족 및 불화와 자신이 남편, 아버지, 자녀, 또는 형제로서 역할을 다하지 못하는 미안함으로 구분되었다. 여러 차례의 수정 과정을 거쳐 각 주제는 ‘대접해 주지 않는 가족을 향한 분노’와 ‘도리를 다하지 못하는 미안함’으로 명명되었고, 이는 다시 ‘깨어진 가족, 벗어날 수 없는 굴레’라는 필수주제로 도출되었다. 이러한 주제와 관련하여 소설작품인 ‘기발한 자살여행’, ‘폰더씨의 위대한 하루’ 등에서 유사한 내용을 추출하였고 주제를 확정하였다. 이러한 분석 과정을 거쳐 최종적으로 중년남성의 자살 시도 후 삶의 체험에 관한 5개의 본질적 주제와 14개의 하위 주제를 도출하였다.

5. 연구의 타당성 확보 및 연구자의 준비

본 연구의 타당성을 확보하기 위하여 Guba와 Lincoln [21]의 기준을 적용하였다. 연구의 신뢰성을 확보하기 위해 문자 메시지, 전화, 편지 등의 방법을 사용하여 참여자와 유대관계를 형성하고자 노력하였고 충분한 면담시간을 통해 참여자가 편안하게 자신의 경험을 이야기하도록 하였으며, 문학과 예술작품 등 다양한 출처의 자료를 수집하고자 하였다. 분석과정에서는 연구자의 분석내용과 참여자의 경험적 진술이 일치하는지 참여자 2인에게 확인하는 과정을 거쳤으며, 분석 결과와 주제의 명명 등이 적절한지에 대해 질적 연구 경험이 있는 간호학 교수 3인의 검토를 거쳤다. 연구의 적합성을 확립하기 위하여 자료의 수집과 분석을 병행하면서 더 이상 새로운 자료가 나오지 않아 이론적 포화에 도달할 때까지 자료를 수집하였다. 연구의 감사가능성을 확보하기 위하여 자료 수집에서 자료 분석에 이르는 과정을 자세히 기술하였고 연구 방법과 절차를 철저히 준수하기 위하여 노력하였다. 연구의 확인가능성을 확립하기 위해 연구자 자신의 가정과 선 이해를 명확히 하고, 면담과 자료 분석 시에 연구자의 주관성을 배제하고 판단 중지하고자 노력하였다. 또한 관련된 문헌은 자료 수집과 주제 분석이 이루어진 후에 실시하여 문헌고찰이 자료 수집이나 분석과정에 영향을 미치지 않도록 노력하였다.

본 연구의 제1저자는 수차례의 질적 연구 세미나에 참석하여 현상학 연구에 대한 강의를 청강하였고 다수의 현상학 관련 저서와 논문을 고찰하였다. 연구자는 또한 자살예방교육 지도자 과정을 이수하였고 수차례의 자살 관련 세미나에 참석하였으며, 자살예방센터와의 긴밀한 연계를 유지함으로써 인터뷰 과정에서 연구 참여자가 자살 경험과 관련된 고통스러운 기억을 떠올려야 하는 것과 이로 인해 불안함을 느끼는 것, 혹은 면담을 중단하고 싶은 것 등 여러 가지 발생할 수 있는 문제에 대처하고자 하였다. 본 연구의 공동연구자는 석사 및 박사과정에서 질적 연구로 학위를 취득하였으며, 다수의 질적 연구를 수행하거나 지도해오고 있다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 C대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board, IRB)의 승인(IRB No.: Jbnu 2013-06-002-001)을 받은 후 실시하였다. 연구 시작 전 참여자에게 연구의 목적과 방법, 면담 내용의 녹음, 모든 참여자의 진술을 연구 목적 외에는 사용하지 않는다는 것과 연구 결과가 논문으로 출판될 가능성에 대해서 설명한 후 서면동의서에 서명을 받았다. 면담내용의 필사는 연구자가 직접 진행하고 관리하였으며 면담내용을 녹음한 파일은 이동식 USB 메모리에 저장하고, 일반적 특성에 관한 질문지, 현장노트, 필사본 및

연구 참여 동의서 등의 연구 자료는 잠금 장치가 있는 문서 보관함에 보관하여 참여자의 비밀을 보장하기 위해 노력하였다. 또한 참여자에게 연구 참여를 철회할 수 있는 권리, 연구자에게 질문하고 만족한 대답을 얻을 수 있는 권리, 연구가 출판된 후에는 모든 자료가 폐기될 것을 설명하였다. 면담이 끝난 후에는 각 참여자들에게 연구 참여에 대한 감사의 표시로 소정의 선물이나 사례금을 지급하였다.

연구 결과

1. 중년남성의 자살시도 후 삶의 체험에 관한 해석학적 현상학적 반성

연구 참여자의 텍스트와 다양한 자원으로부터 수집된 주제 진술에 대한 분석 결과, 중년남성의 자살시도 후 삶의 체험은 5개의 본질적인 주제와 14개의 하위주제가 도출되었다(Table 1).

1) 다시 마주한 참담한 현실

자살을 시도했던 중년남성들은 다시 마주한 참담한 현실 속에서 여전히 힘겨워하고 있었다. 이들에게 있고 싶은 현실의 고통은 여전히 가혹하고 다시 살아가야 할 미래는 암담하고 두려울 뿐이다. ‘외눈박이 물고기의 사랑’에서 시인은 눈을 깜박이고 숨을 쉬는 것마저 힘들 때 자살을 꿈꾸곤 했다고 고백한다. ‘자살, 최악의 선택’에서 58세 남성은 유서를 통해 지난 세월이 너무도 긴 악몽이었고 병들고 지친 몸, 역겨운 삶을 하루하루 지탱하기가 너무 힘들다고 말한다. 조각상 ‘자살하는 남자’는 작은 칼로 자신을 찌르려는 고통과 절망을 온몸으로 표현하고 있고, 그림 ‘우리는 어디서 왔으며, 무엇이며, 어디로 가는가?’에는 삶 속에서 고뇌하고 번민하는 인간의 모습이 묘사되어 있다. ‘기발한 자살여행’에서 일상의 단순한 일을 해결하는

Table 1. Essential Themes of the Life Experience following Suicide Attempt among Middle-aged Men

Essential themes	General themes
Bitter reality confronted again	Painful unavoidable reality Dismal and dreadful future Overwhelming futility and emptiness Losing a place to stand in the world
Anger buried deep inside	Lingering emotional hurt Agony over mangled self Sadness of living as the weak
Broken family, inescapable fetters	Anger toward family's disregard Regret for not doing what's right
Blocked relationships, closed world	Withdrawn from the world Firmly locked door of mind Writhing in loneliness
A step towards a new life	Connecting to the outside world Reflecting on oneself and surroundings

것조차 힘에 부칠 만큼 무기력하고 앞날에 대한 아무런 희망이 없던 주인공은 자신을 구해준 사람에게 생명을 구해 줘 감사하다는 말 대신 모든 게 슬프다고 말한다.

나름대로 열심히 살아왔지만, 많은 것을 잃어버린 지금 이들에게 남은 것은 허무와 공허함뿐이다. 경제적인 어려움을 해결하고 살아 있는 존재의 가치를 확인하기 위해 일하고 싶지만, 몸도 마음도 지쳐 버린 지금 일할 곳을 찾기도, 예전처럼 일하기도 어려운 탓에 세상 어디에도 이들이 설 자리는 없다. ‘마흔살’이라는 시에서 시인은 소낙비 같이 허둥대며 바쁘고 치열하게 살아왔지만 젊음을 잃고 나약하고 쓸모없이 살핀 모습만 남은 중년의 허허로움을 표현하고 있다. ‘자살, 차악의 선택’에서 44세 남성은 가슴이 뻥하니 무엇인가 빠진 것 같고 잃어버린 것만 같다고 말한다. ‘기발한 자살여행’에 묘사된 꿈과 열정을 가지고 열심히 살아왔지만 고단한 삶만 남은, 삶에 찌들고 억눌려 지친, 가혹한 짧은 인생과의 투쟁에서 패배한, 몸마저 늙고 건강하지 않은 쓸쓸하고 슬픈 주인공들의 모습은 자살을 선택할 수밖에 없는 중년남성들의 현실을 말해주고 있다. ‘폰더씨의 위대한 하루’에서 젊음을 바쳐 열심히 일한 직장에서 파면 당한 주인공은 극심한 경제적 어려움에 처하며 궁지에 몰리게 되고 햄버거 가게를 빼놓고는 자신을 받아주는 곳이 없음에 한탄한다. 다시 마주한 참담한 현실과 관련된 하위주제는 ‘잊고 싶은 현실의 고통’, ‘여전히 암담하고 두려운 미래’, ‘밀려드는 허무와 공허’, ‘세상에서 설 자리를 잃음’이 도출되었다.

다 잊어먹고 싶다는 생각만 들어요. 술을 먹는 것도 다 잊어먹고 싶어서... 술을 많이 먹으면 필름이 끊기잖아요. 그런 식으로 제가 술을 많이 못 먹으니까 컵에다가 이렇게 두 병이면 두 병, 세 병이면 세 병을 컵이나 밥그릇에다가 이렇게 가서 딱 한 잔씩 먹으면 다 못 먹으니까 막 물먹듯이 막 먹어버리고 그냥 가만히 누워 있는 거예요. 그럼 이제 정신이 좀 잊혀지지 않을까 그런 것도 있고. 지금 제 현실을 잊고 싶어요... 지금 제 현실... (참여자 3)

깨어나 보니 아차 싶기도 하고.. 새로 살아야겠다는 생각보다는 아차 이걸 어떻게 하나. 두려움이 앞서더라고... (중략)... 앞으로 살아갈 걸 생각하면, 지금도 엄청 힘들죠. 앞으로 살기도 산다고 해도 일단은 별이가 있어야지. 우두커니 하늘만 쳐다보며 굶어 죽기밖에 더하겠냐고. 일단 돈도 없고, 식량도 시에서 월부미 같이 주는데 들어가라고 하는데... 근데 거기도 여차피 들어갈려면 돈이 필요하고 또 가면은 직업도 없는 놈이 매일 같이 앉아서 천장만 쳐다보고 있을 판인데 얼마나 또 버티겠어요. (참여자 1)

애들 있을 때는 그걸 못 느꼈는데... 애들 크고 나가니까 혼자

집에 와도 멍하고 그게 어느 순간에 그렇게 되다 보니까 싫더라고 어느 순간부터... 내가 이래야 되나 이런 생각만 들고... (중략)... 심정이라는 게 뭐 있어요. 그냥 싫다는 거지. (중략)... 내가 왜 이래야지, 내가 왜 이려고 살지, 그게 어느 순간 흑하고 오더라고요... (중략)... 맥없이 내가 뭐 하러 이려고 있지, 내가 뭐지. 내가 지금 뭐 땀에 이려고 있지 그런 생각이 들기 시작하더라고요, 그게. (참여자 5)

즐거움이라 하는 것은 내가 생각하기에는 내 자신이 어떤 것을 한다든지 어디를 다닐 수 있다든지 그런 게 즐거움이죠. 휴우(깊은 한숨을 내쉬며) 근육스럽죠. 난 그게 없잖아요. 자고 나면 그 자리 맨 그 자리죠. 그렇다고 뭐 조그마한 뭐 어디 가서 뭘 하자니 내 육체적 힘도 들지만... (중략)... 내가 몇 군데 다니면서 일 자리를 알아봤더니 다 안 된대요. 정신적으로 딴 생각하다 보면 다칠 수도 있고. (중략)... 즐거움이 하나씩 하나씩 없어지는 것이죠. 내 설 자리가 점점 좁아지는 것 같아요... (참여자 2)

2) 털어내지 못한 가슴속 울분

사랑했던 연인과의 사별, 아내의 외도, 가족과의 갈등 등 그 누구에게도 차마 표현하지 못하고 털어내지 못한 과거의 아픈 상처들은 가슴 속 깊은 응어리로 남아 참여자들을 괴롭힌다. ‘오늘예보’의 주인공에게 사랑했던 아내의 외도와 가솔은 녹색 불에 횡단보도를 건다가 교통사고를 당한 것처럼 불행한 일이지만, 마음을 치료해 줄 곳을 찾을 수가 없다. 참여자들은 안정적인 삶을 누려야 할 시기에 자신조차 돌보지 못하고 가족이나 주변 사람들의 기대에 부응하지 못한 채 자신의 의지와는 상관없이 오히려 걱정거리와 짐스러운 존재가 되어버린 자신을 바라보며 번민한다. ‘폰더씨의 위대한 하루’에서도 주인공은 모든 것을 잃고 망가져 버린 자신을 생각하니 괴롭고 가족 하나도 제대로 보살피지 못하는 신세가 되었음에 한탄한다. ‘남신의주 유동 박시봉방’에서 시인은 자신의 어리석음, 슬픔과 한탄을 새김질하며 가슴이 팍 메어 오고 어느덧 마음속에 앙금이 되어 가라앉는다고 말한다. 세상을 살아가면서 힘이 없는 약자로서 갖은 부당함과 손해를 감수해야 하기에 참여자들은 마냥 서럽고 가슴속에 울분만 쌓일 뿐이다. ‘기발한 자살여행’에서 주인공은 자신이 알지도 못하는 사이에 직장 상사의 죄를 뒤집어쓰고 억울하게 교도소에 다녀온 후 세상에 대해 분노하며 삶에 대한 미련을 버린다. 이렇듯 해결되지 않은 과거와 현재의 상처들은 가슴 속 응어리로 남아 중년남성들의 가슴을 후벼대고 힘겹게 한다. 이와 관련된 하위주제는 ‘가슴속 응어리진 상처’, ‘망가져 버린 나를 향한 번민’, ‘약자로 살아가는 서러움’이 도출되었다.

그냥. 휴~~(한숨) (4초 침묵). 그런 말까지 해야 하나. (1초 침묵) 아니. (목소리가 커지면서) 어렸을 때 애들 저기 어렸을 때 애들 엄마가 쉽게 말해 나갔더라고요. 근데 이제 있는 것 없는 것 하고 빛은 빛대로 다 남겨놓고 그러고 나가서 인자 애들 키웠는데... 나 자신이 자존심 넘한테 상하기 싫고 그런 것들이 그러니까 그러는 것이죠. 쉽게 애들 엄마가 나갔을 때 내가 술을 먹어보니까 이만큼 (두 손을 벌리며) 찻더만요 어느 순간에 술병이. 아, 내가 이렇게 하면 안 되겠구나 애들 때문에 안 되겠구나. 그래서 애들 엄마 나간 줄 모르고 그렇게 한 2년을 살았죠. 주위 사람 아무도 모르게. 가오(체면) 떨어지잖아요, 자존심 상하니까(침묵 7초)... (중략)... 내 속에 있는 이야기를 못 하니까. 그게 인자 싸이고 싸이다 보니까... 말 못할 것 쌓이고 쌓이고... (참여자 5)

나 자신에 대한 응여리가 있어요. 내가 지금 뭐 하고 있는가 하고. 날 쉴 때까지 눈만 깜빡깜빡하고. 텔레비전도 잘 안 보지. 그냥 가만히 불 꺼놓고 가만히 있는 거예요. 내가 왜 이리 지 하면서도... 내가 왜 안 될까 방황하게 되는 것이죠. 나는 왜 안 될까? (중략)... 마음 따로 행동 따로 그러면 내 자신이 미울 때가 많아요. 생각하면 행동이 움직여야 하는데 그냥 편한 쪽으로 가는 거죠. (중략)... 달라진 모습도 보이고 이렇게 해야 하는데 못할 때가 참 많죠. 안타깝기도 하고, 답기도 하고... (참여자 2)

모든 세상이라는 게 갑과 을 그런 게 다 정해져 있어요. 우린 뭘 힘이 있나 이거여. 우린 일용직인데 더 힘이 없지. 그렇게 안 하면 가라글고(가라고 하고) 먹고 살기는 해야 되잖아요. (중략)... 그서(그래서) 내가 마음으로 몇 번 생각을 가졌어요. 내가 살면서 원한을 가졌던 사람들을 다 정리하고 가냐, 아니면 그걸 다 묻혀두고 나 혼자 가냐 쓰으옥 (침을 들이키며). 그전에는 내가 억울했던 것도 뭐 참고 내가 살아가야 하니까 참고 참고 모든 걸 손해를 봐도 감수했는데... 이걸 싹 끝내고 가야 하는 것인가 이런 생각을 많이 했어요. (참여자 4)

3) 깨어진 가족, 벗어날 수 없는 굴레

이미 조카나 버린 가족이지만 참여자들은 여전히 가족이라는 굴레에서 자유로울 수 없다. 참여자들은 가족이 깨어지거나 갈등을 겪는 상황 속에서 자신을 가장으로서 또는 가족의 일원으로서 인정하거나 대접해 주지 않는 가족을 향해 분노가 솟구친다. ‘기발한 자살 여행’에서 주인공은 계속되는 사업실패 속에서 자신에게 살아갈 희망과 용기를 북돋아 주기는커녕 자신을 홀로 남겨두고 떠나 버린 아내에게 화가 난다. ‘자살, 차악의 선택’에서 50세 남성은 외도로 자신을 버린 아내를 결코 용서할 수 없다고 말한다. ‘나는 아내와의 결

혼을 후회한다’에서 필자는 시대의 변화와 함께 권위를 잃고 가정에서의 입지마저 좁아진 중년가장의 힘겨움을 표현한다. 하지만 참여자들은 자신이 부족하여 가정을 지켜내지 못하고 가장으로서 아내와 자식에게 울타리가 되어주지 못 했음에, 연로하신 부모님과 형제에게 도리를 다하지 못하고 오히려 걱정거리가 되었음에 미안함을 토로한다. ‘폰더씨의 위대한 하루’에서 주인공은 갑작스런 실직과 함께 월부금마저 밀리고 아픈 딸의 병원비조차 빌릴 곳이 없는 암담한 상황에서 아내와 딸에게 미안할 뿐이다. 이와 관련된 하위주제는 ‘대접해 주지 않는 가족을 향한 분노’, ‘도리를 다하지 못하는 미안함’이 도출되었다.

시대가 아무리 변했다고 해도 엄마 아빠 이혼하고 아빠가 자살해서 죽었다고 하면 좋은 것은 아녀. 깨어나고 나서도 그런 상태가 되다 보니 니들이 앞으로 살면서 불편할지 어떨지 모르지만, 그래서 그 사람(아내)을 더 죽이고 싶은 마음이 생기더라고. 가서 죽여 버리고 싶은 마음도 있지만, 용기도 없고 그래. 아이것은 아니구나, 내가 하고 싶은 것도... 가족을 죽여 버리고 싶어. 자식들도 니들도 한 번 당해봐라. 내가 좋은 아빠는 아니었더라도... 분노가 더 많이 생긴 것 같아. 지금이라도 당장 쫓아가서 (아내를) 죽여 버리고 싶은 것이 솟구쳐. (참여자 1)

아버지는 나한테 ‘너는 하는 게 뭐냐’ 이런 식이에요 이제. ‘남들보다 왜 늦게 하나’ 근데 그게 늦게 하는 게 아니라 나름대로 진짜 열심히 하는데, 절 많이 무시하는 거죠 쉽게 얘기해서. 그 부분이 썩 거 같아요. 나는 한다고 하는데 아버지 생각에는 이게 아닌 거지. (나를) 인정을 안 해주는 거죠 (아버지가 나를) 무시를 하고. 인정도 안 할뿐더러 무시도 심하고. 내가 뭐해도 니깃 놈이 해 봤자지 뭐 이런 식이야 쉽게 얘기하면. 내 나름대로 열심히 한다 해도 안 되니까 트러블이 생기는 거죠. 남들은 집이 참 편하다고 그러는데 저는 집에 가면 되게 불편해요, 지금도... (참여자 6)

우리 가족. 순간적으로 머릿속에 잠깐 오는 게 있어요. 우리 가족, 새끼, 자녀들, 이런 생각이 한 번 이렇게 지나가요 이렇게. 과거에 내가 우리 형제간들한테 뭐 못했다, 잘못된 게 많지. 어차피 내가 별거 아닌데 내가 왜 그렇게 했을까? 옛날에는 별러 다닌다 뭐 한다 핑계 대고 큰소리만 쳤지... 지금은 애들이, 지내들도 부모를 원망하고 그러겠죠. 그것도 이제 우리 나이 되면 세상이 생각대로 안 되는 것도 있고... 어느 부모나 자기 자식에게 잘해주고 싶지. 부모가... (중략)... 부모로서 못 해준 게 마음이 아프죠. (중략)... 부부간이라도 존중을 못 했던 거예요.

내 의견으로 맞춰 와라 따라와라 따라와서 이렇게(가정이 파산) 된 거예요. 그래서 인간은 다 똑같은 건데 내 사고방식으로 그랬던 것 같아요. 그래서 내가 이렇게 다치게 되었고 모든 것이 깨지게 되었고 결론은 그렇게 됐어요. (참여자 4)

(아버지를) 자주 찾아뵙지도 못하고 한 번씩 찾아 뵈면은 뭐 해드릴 능력이 안 되니까 안쓰럽기만 하고 좀 그렇죠. 술을 많이 먹으면 일부러 누나들이나 형한테 전화할 때도 많았어요. (중략)... 전화 허기도 미안하니까 요즘은 편지를 쓰는 거예요. 편지에 어렸을 적 애기랑 누나들이랑 형이 잘해준 것, 제가 사고 친 거 왜 그랬었다는 것. 나도 잘 하고 싶었다고 그런 얘기를. 보고 싶다고, 미안하다고... (참여자 3)

4) 달린 세상, 막힌 관계

중년의 시기에 마땅히 누려야 할 가족, 직업, 경제력 등을 갖추지 못한 참여자들은 세상 사람들과의 관계 속에서 쉽게 상처받고 움츠러들며, 결국 주변 사람과의 연락을 피하고 외출도 하지 않은 채 집에만 머물면서 세상을 향한 마음의 문을 굳게 걸어 잠근다. '오늘예보'의 주인공은 아무렇지도 않게 내뱉는 말 한마디가 때로는 절대 빼낼 수 없는 독가시가 되어 다른 사람의 마음 깊숙이 박히기도 한다고 토로한다. '나는 아내와의 결혼을 후회한다'에서 필자는 사는 게 재미없는 사람에겐 반드시 의사소통의 문제가 생기게 되어 있다고 말한다. 힘겨운 세상에 홀로 남겨진 참여자들은 외로움에 몸부림치며 힘들어하고 때로 누군가가 먼저 다가와 주기를, 누군가와 소통할 수 있기를 바라지만 이제는 만날 사람도 만나주는 사람도 없다. '기발한 자살여행'에서 주인공은 삶을 포기하는 모든 사람들의 공통점은 심한 외로움과 쓸쓸함에 시달리는 것이라고 말하고, '나는 아내와의 결혼을 후회한다'의 중년의 필자에게 외로움은 견딜 수 없는 고통이며, 그 심리적 고통은 상상을 초월한다. '오늘예보'의 주인공은 세상에 홀로 남겨진 상황에서 자신을 외면한 사람들이 관심을 가져 주기를, 미안했다고 말해주기를, 죽지 말라고 말해주기를 간절히 소망한다. 이와 관련된 하위주제는 '세상과 어울리지 못하고 주눅들', '굳게 걸어 잠근 마음의 빗장', '홀로 남겨진 외로움에 몸부림침'이 도출되었다.

밖에 나가서 대화꺼리가 없는 거여. 우리 나이 때 나가서 하는 얘기 정치 얘기하다가 가족 얘기, 자식 얘기들뿐인데. 난 뭐가 있는 게 없잖아, 못 가지고 있잖아. 그런 자식자랑들이 가족이 없다 보니까 하지 말라고도 못하고 친구들 만나서 뭐 좋은 거 먹어도 다 쓸 데도 없는데 뭐 하러 먹냐는 그런 농담도 옛날에는 그냥 넘어 갔는데 내가, 진짜 비수가 꽂히더라고. 그래서 더 밖으로 나가기가 싫고 힘이 들더라고. 못하는 것은 못하는 거여... (참여자 1)

그냥 관계가 별로 나하고 정답게 지내는 사람은 별로 없어요. 제가 대인관계를 옛날에는 잘 지냈지만, 요즘은 피하고 싶어요. 만나는 자체가 스트레스를 받고 또 만나면 술이고... 사람을 아예 안 만나죠. 옛날에 알던 사람들을 다 안 만나요. 내가 잘 안 만나려고 했어요. 내가 피하는 것이죠. 다른 누가 와서 이야기 해도 안 들려요. 누구 나가서 만나고 싶은 맘도 없고 혼자 있죠. (참여자 2)

(혼자 술 먹고 가장 절박했던 것은) (단호하게) 외롭다는 것. 친구들하고 전화 통화하고 술 먹고 뭐 저기를 해도 그것은 그때 뿐이고 내가 (집에) 들어와도 내가 저길(외롭다) 하더라고요. 가령 뭐 비가 왔다 비가 온다 그러면 일을 못 하잖아요 그런데 누구 자는 데 전화해서 나오라고 할 수도 없고 혼자 있으면은 멍하니 TV나 보고 있고, 그게 인자 지속이 되니까 싫더라고 인자 (이제)... (말끝을 흐리며) (참여자 5)

5) 새로운 삶을 향한 내딛음

자살 시도 후 정신보건센터나 주변 사람들과의 교류와 소통을 시작하게 되면서 참여자들은 새로운 삶을 향한 발걸음을 내딛는다. 참여자들은 자신의 이야기를 조금씩 털어놓으면서 후련함을 느끼고 비로소 자신과 주변을 돌아보며, 삶에 긍정적인 의미를 부여하기 시작한다. '기발한 자살여행'에서 자살을 하려 했던 주인공들은 이 세상에 혼자가 아니라는 사실에 위안을 얻고, 지난 삶을 돌아보고 허심탄회하게 대화를 나누는 과정 속에서 삶의 아픔이 치유되는 것을 느낀다. 세상으로부터 상처 받고 움츠러들었던 중년남성들은 결국 세상과의 연결고리와 소통을 통해 위로를 받고 다시 살아갈 용기를 갖게 된다. 이와 관련된 하위주제는 '세상과의 연결고리', '나와 주변을 돌아봄'이 도출되었다.

○○○ 선생님이(센터 담당 직원) ○○이라는 친구를 소개를 해줬었어요. 편지라도 주고받으라고. 쓰면 어땠겠냐? (중략)... 우선, 제일 좋은 점은 털어놓을 수 있다는 거예요. 제 마음을 쉽게. 대놓고 직접 만나서 얘기하기 힘든데 전화 통화하기도 좀 뭐하고. 저 혼자만 하니까 알고 쓰고 보내면 되니까 좀 속스럽고 창피하고 그런 거 없이 솔직하게 제 마음을 그대로 적을 수 있어서... (참여자 3)

나는 상담 그런 것 땀이(때문에) 용기를 많이 가질 때가 있어요. 종교단체를 연결해서 가끔 방문해서 취미를 붙이게 하든 봉사 활동하는 것도 있고 같이 밥도 날라주고 참 즐겁잖아요. 어차피 집에 혼자 있으니 그렇게 연결을 해가는 거고 그러다 보면

많은 사람을 만나면 그분이 잘만 되는 게 아니고 힘든 것도 있잖아요. 그걸 보면 위로가 가요. 잘 되면은 부러울 때도 있고 좋지 만도 샘 날 때도 있잖아요 인간이. 근데 저분이 이렇게 살다가 집도 망했고 자녀가 어떻게 됐어 위로감을 느껴요. 저런 경험이 있는데 나도 살아야겠다 이런 생각이 들고 그래요. (참여자 4)

그 일(자살 시도) 전에는 애들을 먼저 생각했다면(단호하게) 그 후에는 그 때에 비해서 조금 내 자신을 더 생각해요. (중략)... 나를 긍정적으로 생활하려고 노력을 하는 것이죠. 그래서 술도 안 먹는 것이고, 긍정적으로 생활하려고 노력을 하고 있어요. 그때(자살 시도 전) 내가 많이 쯤 마음 쪽으로나 모든 게 많이 힘들었었는데... 어찌 됐건 간에 이분(센터 담당 직원)이 와서 이런 얘기 저런 얘기 하면서 병원도 갔다 오고, 곰곰이 앉아서 생각도 해보고 소주 한 잔 먹으면서 생각도 해보고 내가 남한테 민폐를 주고 있더라고... (중략)... 그래서 차라리 주위 사람한테 민폐 끼칠 바에는 (자살시도를) 하지를 말자. (참여자 5)

2. 해석학적 현상학적 글쓰기

중년남성의 자살시도 후 삶의 체험에 관한 해석학적 현상학적 글쓰기는 van Manen [20]이 제시한 참여자의 일상 언어에 집중하고, 예제를 다양화하며, 글쓰기와 글 고쳐 쓰기 과정을 거쳐 이루어졌다. 인간은 삶을 통해 희로애락을 경험하고 많은 것들을 성취하고 잃기도 하면서 삶에 의미를 부여하며 역동적인 삶을 살아간다. 하지만, 이러한 삶을 스스로 포기한 채 자살을 시도했던 중년남성들은 무엇을 경험하며 살아가고 있을까?

죽음의 문턱에서 살아난 중년남성들이 다시 마주한 현실은 여전히 참담하고 힘겹다. 잊고 싶은 현실의 고통은 너무 가혹하고, 다시 살아가야 할 미래는 여전히 암담하고 두려울 뿐이다. 나름대로 바쁘고 치열하게 살아왔지만, 소중한 많은 것을 잃어버린 이들에게 남은 것이란 허무와 공허함뿐이다. 일하고 싶지만 몸도 마음도 지치고 망가져 버린 이들을 받아주는 곳도, 예전처럼 일할 수도 없는 탓에 세상에서 설 자리를 잃어버렸다. 누구에게도 차마 표현하지 못한 과거의 아픈 상처들은 가슴속 깊은 곳에 응어리로 남아 가슴을 후벼 대고, 안정적인 삶을 누려야 할 시기에 자기 자신조차 돌보지 못하고 오히려 주변의 걱정거리와 짐스러운 존재가 되어버린 자신이 한탄스럽고 힘겨운 세상 속에서 힘없는 약자이기에 당하는 푸대접에 서러움이 밀려온다.

이미 조각나고 상처 입은 가족이지만 중년남성들은 여전히 가족의 굴레에서 자유로울 수 없다. 자신을 가장으로서 또는 가족의 일원으로서 존중하거나 대접해 주지 않는 가족을 향해 분노가 솟구치

면서도 끝내 가정을 지켜내지 못하고 도리를 다하지 못했다는 미안함과 죄책감에 목이 맨다. 중년의 시기에 마땅히 누려야 할 가족, 직업, 경제력 등을 갖지 못한 이들은 쉽게 상처 받고 움츠러 들며, 세상을 향한 마음의 빗장을 굳게 걸어 잠근다. 결국 힘겨운 세상에 홀로 남겨진 이들은 사무치는 외로움에 몸부림치고 때로 누군가가 먼저 다가와 주기를, 누군가와 소통할 수 있기를 바라지만 이제는 만날 사람도 만나주는 사람도 없다.

삶은 여전히 암울하고 힘겹지만 자살을 시도했던 중년남성들은 세상과의 소통과 교류를 시작하게 되면서 새로운 삶을 향한 발걸음을 내딛는다. 이들은 마음 깊은 곳에 묻어둔 자신의 이야기를 조금씩 털어놓으면서 후련함을 느끼고 자신과 주변을 돌아보며 삶에 의미를 부여하기 시작한다.

논 의

자살을 시도했던 사람들은 재시도하여 결국 자살에 성공하게 될 가능성이 높다는 측면에서 자살을 시도한 중년남성들이 다시 자살을 시도하지 않도록 돕기 위해서는 자살시도 후의 삶에 대한 깊이 있는 이해가 선행되어야 한다. 본 연구는 총체적인 인간과 그 경험에 대한 깊이 있는 이해를 제공하는 van Manen [20]의 해석학적 현상학 접근법을 적용하여 중년남성의 자살시도 후 삶의 체험의 의미를 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

중년남성의 자살시도 후 삶의 체험의 첫 번째 주제인 '다시 마주한 참담한 현실'에서 참여자들은 잊고 싶은 가혹한 현실과 암담한 미래에 대한 두려움을 토로하였다. 이는 자살을 시도한 노인들은 살아남아도 여전히 힘들고 마지못해 살아간다는 선행 연구[12]의 결과와 유사하다. 절망적인 상황에서 자살이라는 극단적인 선택을 할 수밖에 없었던 중년남성들이 자살시도 이전과 변함없는 참담한 현실에 다시 직면하는 것은 가혹한 일이 될 것이다. 자신의 삶에 대한 통제감을 갖는 것은 삶을 지속하게 하는 긍정적인 힘이 될 수 있기 때문에[11], 자살을 시도한 중년남성들이 무기력을 극복하고 자신의 삶에 통제력을 가질 수 있도록 돕는 중재프로그램의 개발이 필요하다고 생각된다.

또한 참여자들은 중년이 되었어도 이룬 것 하나 없이 여전히 고단한 삶에 지치고 공허감을 경험하였는데, 이는 청소년, 여성이나 노인의 자살시도와 관련된 경험을 다룬 선행 연구들[11-19]에서는 확인되지 않은 의미이다. 중년기는 지금까지 살아온 삶에 실망스러운 감정을 가지게 되고, 심리적 후회감, 불안감, 초조감, 허탈감과 함께 과거와 현재의 삶과 활동에 대한 부정적 견해와 같은 정서적 혼란을 동반하여 위기를 경험하는 시기로 알려져 있다[8,22]. 이미 고단하고 힘겨운 삶을 살아온 이들에게 중년의 위기는 더욱 큰 어려움을

야기할 수 있고 중년기의 심리적 위기감을 어떻게 해결하는가는 이후의 인생에 중요한 영향을 줄 수 있다는 점에서 자살을 시도한 중년남성들을 위한 일반적인 자살 예방뿐 아니라, 중년의 위기를 관리할 수 있는 중재가 필요하다. 즉, 심리적 위기를 경험하는 중년남성들이 중년기의 변화를 이해하고 이와 관련된 자신의 느낌과 감정을 공유하며, 심리적 위기를 극복해 나갈 수 있도록 돕는 다각적인 차원의 중재프로그램이 제공되어야 하겠다.

참여자들은 몸도 마음도 지치고 망가진 상황에서 일할 곳을 찾기도 예전처럼 일할 수도 없어 세상에서 설 자리를 잃어가고 있었다. 본 연구 결과는 청년층도 취업이 어려운 시대에 중년이 되어 새로운 일자리를 구하는 것은 어려울 뿐만 아니라, 구한다고 해도 이전보다 경제적으로나 사회적으로 훨씬 더 열악한 환경에 취업할 확률이 높다[5]는 점을 반영한다. 이러한 신체적, 심리적 어려움과 경제적 빈곤은 남성 자살시도자에게 나타나는 특성이기도 하다[9,23]. 직업을 가지게 되면 사회적 역할과 기능을 담당하면서 자기효능감이나 성취감을 형성하게 도와줄 수 있으므로[24], 경제적 어려움도 해결되고 사회와의 관계적 측면에서도 긍정적인 효과를 가질 수 있도록 정책적으로 안정된 일자리 창출, 적절한 임금보장, 직업훈련 등 취업과 소득증진을 위한 실질적인 지원이 필요하다고 생각된다.

두 번째 주제인 ‘떨어지지 못한 가슴속 울분’에서 참여자들은 가슴 아픈 과거의 상처에 앓아 있었으며 망가져 버린 자신을 향한 변민이나 약자로 살아가는 서러움으로 힘들어하였다. 이러한 결과와 관련하여 자살을 시도한 여성들 역시 분노감, 적대감, 좌절감, 상실감, 배신감 등의 부정적인 정서를 가지고 있었다[18]. 이 시대를 살아가는 중년 남성은 여성과는 달리 성장하면서 부모와 사회로부터 자신의 감정 표현을 절제하는 교육을 받아왔기 때문에 자신 안에 내재되어 있는 스트레스를 표현하지 않는 경향이 있다[25]. 고통, 좌절, 분노와 같은 부정적 감정의 누적된 경험은 절망감, 무력감과 같은 정서를 가지게 하여 자살의 원인이 될 수 있고[26], 관리되지 않은 분노는 반복적인 자살시도와의 관계가 있다[27]. 따라서, 자살을 시도한 중년남성들의 우울, 분노와 같은 정서 상태를 사정하고 정서적 지지를 제공해야 할 필요가 있다[28]. 또한 참여자들은 연구에 참여하면서 누구에게도 터놓을 수 없는 얘기를 함으로써 가슴 한켠이 후련해지고 정리되는 느낌이 든다고 하였으므로 자기 내면을 표현하는데 서툰 중년남성들이 자신의 이야기와 관련된 감정을 표현할 수 있도록 돕는 중재프로그램이 필요하다고 생각된다.

세 번째 주제인 ‘깨어진 가족, 벗어날 수 없는 굴레’에서 참여자들은 가족이 깨어지고 갈등을 겪는 상황 속에서 자신을 인정하거나 대접해 주지 않는 가족을 향해 분노하면서도 자신의 도리를 다하지 못한 것에 대한 미안함을 토로하였다. 중년남성은 배우자와의 관계, 이혼, 자녀 문제와 같이 자신이 원했던 기대에 미치지 못할 때 자살

이 일어날 수 있는데[7], 이는 중년남성에게 가족이 주는 의미와 중요성을 시사한다. 본 연구와 대상은 다르지만, 자살을 시도한 여성들의 고통은 가족, 이성 친구 등 의미 있는 인간관계에서의 갈등이나 이혼, 사별 등의 경험과 관련되었고[18], 자살을 시도한 노인들은 집안에서 어른으로서의 권한과 위치를 잃고 심한 배신감과 무기력함에 빠져 가족 안에서 또 다른 타인으로 살아가고 있었다[12]는 결과와도 맥락을 같이 한다. 이러한 결과에 비추어 볼 때 자살을 시도한 여성이나 노인과는 달리 중년남성들은 가장이나 가족의 일원으로서 인정받고 싶어 하면서도 자신의 도리와 책무를 다하고 싶은 요구를 동시에 가지고 있는 것으로 생각된다. 안정된 가족관계는 삶의 만족도를 높이는 결정요인이 될 수 있으므로 자살을 시도한 중년남성의 심리적 적응을 돕기 위해서는 가족 구성원과의 의사소통이나 관계를 증진하고 가족환경이 건강하게 기능할 수 있도록 돕는 가족 차원의 상담 및 지원 프로그램을 모색할 필요가 있다. 본 연구의 참여자들은 이혼이나 미혼 상태에 있는 중년남성들로서 자살을 시도한 기혼 중년남성의 체험과는 차이가 있을 수 있으므로 추후 연구에서 이러한 의미가 규명될 필요가 있겠다.

네 번째 주제인 ‘달린 세상, 막힌 관계’에서 참여자들은 중년남성으로서 당연히 누려야 할 가족, 경제력, 건강 등의 사회적 기대에도 달하지 못하여 주눅 들고 주변 사람들과 공통의 화제가 없어 어울리지 못한다. 사람들의 일상적인 말에도 쉽게 상처를 받는 참여자들은 세상을 향한 마음의 빗장을 굳게 잠그고 있었다. 이는 자살을 시도한 청소년, 여성이나 노인의 체험[11-19]에서는 확인되지 않은 의미이다. 중년기는 자기성취를 가지고 남들과 비교하면서 심한 자괴감과 좌절감을 경험하는 시기로서[22], 중년남성은 인생에서 해결되지 않은 중요한 과제들을 깨닫게 되며 자신의 성취를 동년배와 비교하거나 본인의 기대에 미치지 못한 부분을 평가하며 해결할 수 없는 스트레스를 경험하게 되면 자살로 이어질 수 있다[7].

그러나 결국 힘겨운 세상에 홀로 남겨진 참여자들은 외로움에 몸부림치고 있었다. 이러한 결과는 자살을 시도한 여성들은 인간관계의 단절에서 오는 극도의 괴로움을 표현하였고[18], 노인자살시도자들은 세상에 혼자 남겨졌다고 생각하였으며[14], 반복 자살시도자들은 세상과 고립되는 처절한 상황에서 외로움을 경험한다는 것[17]과 맥락을 같이 한다. 외부와의 접촉을 끊고 격리되어 어두운 방에 갇혀버린 외로움은 어찌면 다른 사람으로부터 관심과 사랑을 받기 위한 갈망의 표현일 수 있다[29]는 점에서 본 연구 결과는 자살을 시도한 중년남성들에게 지속적인 관심과 소통이 필요함을 시사한다.

다섯 번째 주제인 ‘새로운 삶을 향한 내딛음’에서 참여자들은 자살 시도 후 주변 사람들과의 교류와 소통을 시작하게 되면서 위로를 받고 다시 살아갈 용기를 내기 시작하였다. 본 연구 결과는 자살을 시도한 여성들이 인간적인 접촉을 통하여 새롭게 의미를 부여하고 존

재의 가치를 확인해 가고 있으며[18], 자살 시도 후 살아남은 노인들이 남아있는 고통과 삶에 대한 희망 안에서 공존하며 살아가는 법을 배우나가고 있다는 결과[14]와도 맥락을 같이 한다. 사회적 지지는 스트레스나 우울과 같은 부정적 심리 요인들을 완충시키는 요인이므로[30] 자살을 시도한 중년남성들을 대상으로 자살시도의 위험을 확인하고 지속적인 관심과 도움을 제공할 필요가 있다.

자살을 시도한 사람은 그렇지 않은 사람보다 자살을 다시 시도할 위험이 4배나 높기 때문에[3] 자살시도자들을 대상으로 체계적인 관리 시스템을 구축할 필요가 있다. 자살의 많은 경우가 사회적 타살, 즉 그 원인이 사회구조적 문제에 있음에도 불구하고 지금까지 자살 예방을 위한 접근은 우울 치료 등 개인 심리적 차원에 한정되어 있었다는 점에서[2], 중년남성의 자살예방을 위한 개인 차원의 접근뿐 아니라, 사회구조적이고 통합적인 지원망 구축이 필요할 것으로 생각된다.

결 론

본 연구는 van Manen의 해석학적 현상학 연구 방법을 적용하여 자살을 시도한 중년남성의 삶의 체험을 심층적으로 탐색하였다. 절망적인 삶을 벗어나기 위한 마지막 비상구로써 자살을 시도했던 중년남성들은 자살시도 후에도 다시 마주한 참담한 현실, 털어내지 못한 가슴속 울분, 벗어날 수 없는 가족의 굴레, 관계와 소통의 단절 속에서 힘겨운 사투를 벌이고 있지만 세상과의 연결고리를 통해 새로운 삶을 향한 발걸음을 내딛고 있었다.

본 연구는 자살을 시도한 중년남성들의 삶의 체험의 의미를 심층적으로 탐색하였는데 의의가 있다. 본 연구 결과를 통해 병원이나 지역사회에서 접하게 되는 자살위험이 있는 중년남성에게 간호를 제공할 때 그들을 좀 더 깊이 있게 이해하고 지지할 수 있는 관계를 형성할 수 있으며, 그들의 어려움과 요구에 관심을 가질 수 있는 상담자로서의 역할을 수행하는데 기초자료로 활용될 수 있다. 자살을 시도했던 중년남성들이 자신의 이야기와 감정을 표현할 수 있는 기회를 제공하고 자신의 삶에 통제력을 가지고 중년의 위기를 극복할 수 있도록 돕는 프로그램이 필요하다. 자살 예방은 개인 차원이 아닌 가족, 사회 및 국가가 함께 해결해야 할 과제으로써 중년남성을 위한 안정된 일자리 창출 및 경제적 지원, 가족관계 증진을 위한 상담 및 지원, 자살시도자들의 체계적인 관리 등 사회구조적이고 통합적인 지원망을 구축할 필요가 있다.

이상의 결론을 통하여 다음의 연구를 제안한다. 첫째, 본 연구의 참여자들은 미혼이나 이혼 상태에 있는 중년남성들로서 기혼 중년남성의 체험과는 차이가 있을 것으로 생각되므로 추후 연구에서 기혼 중년남성을 대상으로 자살시도 후 체험의 의미를 탐색하는 연구가

필요하다. 둘째, 본 연구의 참여자들은 1회 이상의 자살시도 경험이 있었으므로, 추후 연구에서는 자살을 처음 시도한 중년남성의 체험의 의미를 발견하는 연구가 이루어질 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 중년남성의 자살시도 후 삶의 체험을 확인하였으므로 추후 연구에서는 자살 시도 이후 자살충동을 극복하고 재기에 성공한 중년남성의 경험을 탐색할 필요가 있다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

REFERENCES

1. Statistics Korea. 2013 annual report on the cause of death statistics [Internet]. Daejeon: Author; 2014 [cited 2015 May 10]. Available from: http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_ko/5/2/index.board?bmode=read&aSeq=330389.
2. Baek IR, Kim HJ. Suicide as social murder: Towards a socioeconomic structural alternative to the individual-psychological approach. *Journal of Critical Social Policy*. 2014;44:326-360.
3. Christiansen E, Jensen BF. Risk of repetition of suicide attempt, suicide or all deaths after an episode of attempted suicide: A register-based survival analysis. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2007;41(3):257-265. <http://dx.doi.org/10.1080/00048670601172749>
4. Beautrais AL, Larkin GL, Fergusson DM, Horwood LJ, Mulder RT. Mortality and non-fatal suicidal behaviour in the 20 years after a medically serious suicide attempt. *Injury Prevention*. 2012;18:A33. <http://dx.doi.org/10.1136/injuryprev-2012-040580c.32>
5. Cho S. A sociological approach to suicide and the response of christian church. *Theology and Praxis*. 2012;31:343-362.
6. Choi TS, Park HK. The effect of self-consciousness and gender role stress upon mid-life crisis of middle-aged male. *Korean Journal of Counseling*. 2011;12(3):931-944. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.12.3.201106.931>
7. Kang MS, Chun YJ, Sohn TH. Work and family related stress and suicidal ideation among the middle-aged married men in Korea. *Journal of Family Relations*. 2008;13(1):105-134.
8. Ann MS. A qualitative research to christian men in mid-life. *Korean Journal of Christian Counseling*. 2013;24(3):149-184.
9. Um HJ, Jun HJ. Predictive factors for mid-aged male and female adults' suicidal ideation. *Mental Health and Social Work*. 2014;42(2):35-62.
10. Moon SS, Park SM. Risk factors for suicidal ideation in Korean middle-aged adults: The role of socio-demographic status. *The International Journal of Social Psychiatry*. 2012;58(6):657-663. <http://dx.doi.org/10.1177/0020764011433626>

11. Crocker L, Clare L, Evans K. Giving up or finding a solution? The experience of attempted suicide in later life. *Aging & Mental Health*. 2006;10(6):638-647.
<http://dx.doi.org/10.1080/13607860600640905>
12. Im MY, Kim YJ. A phenomenological study experience of suicide attempt in old age. *Journal of Family Relations*. 2010;15(3):175-196.
13. Im MY, Kim YJ. A phenomenological study of suicide attempts in elders. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2011;41(1):61-71. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2011.41.1.61>
14. Park JY. Experience of committing suicide of elderly suicide survivors. *Mental Health & Social Work*. 2007;27:295-330.
15. Bennett S, Coggan C, Adams P. Young people's pathways to well-being following a suicide attempt. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2002;4(3):25-32.
<http://dx.doi.org/10.1080/14623730.2002.9721877>
16. Bostik KE, Everall RD. Healing from suicide: Adolescent perceptions of attachment relationships. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2007;35(1):79-96.
<http://dx.doi.org/10.1080/03069880601106815>
17. Kim H. Survival experiences of those who repetitively attempted suicide: "Getting out of the swamp" [dissertation]. Seoul: Ewha Womans University; 2010.
18. Kim SS, Kim SJ. The lived experience of suffering of women who have attempted suicide: A parse's research method study. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2014;23(3):186-197.
<http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2014.23.3.186>
19. Lee YM. Experience of college students on suicide attempts. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2015;45(3):397-411.
<http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2015.45.3.397>
20. van Manen M. *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Albany, NY: State University of New York Press; 1990.
21. Guba EG, Lincoln YS. Competing paradigms in qualitative research. In: Denzin NK, Lincoln YS, editors. *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage; 1994. p. 105-117.
22. Song DR. Review of middle-age men's crisis. *Theological Perspective*. 2004;146:90-112.
23. Sadr S, Seghatoleslam T, Habil H, Zahiroddin A, Bejanzadeh S, Seghatoleslam N, et al. Risk factors for multiple suicide attempts: A critical appraisal of Iranian psychology. *International Medical Journal*. 2013;20(4):418-422.
24. Sea J, Lee C, Kim K, Kim S. Characteristics of Korean suicide: A case-control psychological autopsy study. *Korean Journal of Psychology: General*. 2012;31(2):323-344.
25. Ko SH, Kim MA, Park E. A study on the types of gender role identity in middle-aged men using Q methodology. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 2014;15(7):4361-4369.
<http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.7.4361>
26. Widger T. Suffering, frustration, and anger: Class, gender and history in Sri Lankan suicide stories. *Culture, Medicine and Psychiatry*. 2012;36(2):225-244.
<http://dx.doi.org/10.1007/s11013-012-9250-6>
27. Giegling I, Olgiati P, Hartmann AM, Calati R, Möller HJ, Rujescu D, et al. Personality and attempted suicide. Analysis of anger, aggression and impulsivity. *Journal of Psychiatric Research*. 2009;43(16):1262-1271.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.04.013>
28. Sun FK, Long A. A theory to guide families and carers of people who are at risk of suicide. *Journal of Clinical Nursing*. 2008;17(14):1939-1948.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2702.2007.02230.x>
29. Vatne M, Nåden D. Finally, it became too much-experiences and reflections in the aftermath of attempted suicide. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 2012;26(2):304-312.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6712.2011.00934.x>
30. An KN, Kim MS, Kim DG, Suh YS, Kim DH. Depression and its relationship between self-esteem, social support and stress in middle-aged men. *Korean Journal of Clinical Geriatrics*. 2012;13(4):181-188.