

# 자살생존자와 대화하는 법

사랑하는 사람을 자살로 떠나보낸 사람은 단순히 슬픔으로 인한 불편함뿐만이 아닌 여러 힘든 문제를 겪습니다. 선의에도 불구하고, 누군가를 위로하거나 오랜 침묵을 깨려다 무심코 상대의 감정을 상하게 하는 말이 나올 때가 있습니다. 마찬가지로, 말을 잘못 해서 자살생존자의 상실감을 악화시킬까 봐 지레 조심하다가 되려 도움이 되지 않는 행동을 할 수도 있고, 슬퍼하는 사람 곁에 있는 일 자체를 피하게 될 수도 있습니다.

친절하며 사려 깊고도 책임 있게 자살생존자와 대화를 나누는 데 도움이 되는 열 가지 팁을 알려드립니다.

## “무슨 말을 해야 할지 모르겠지만, 그냥 네 곁에 있어 줄게.”

자살로 인한 상실을 경험하면 복잡한 기분이면서도 충격으로 멍한 상태에 빠집니다. 쉬운 대답도, 쉬운 해결책도 없습니다. 인내심을 갖고 편견 없이 이야기를 들어주세요. 자살생존자가 겪을 수 있는 분노, 좌절, 두려움, 안도, 슬픔 등의 감정을 마음 놓고 표현할 수 있는 상대가 되어주세요. 아니면 그냥 가만히 같이 있어만 주셔도 됩니다. 자신을 챙겨주는 사람이 있다는 것만으로도 크나큰 위안과 안심이 됩니다.

## “네 심정이 어떨지 이해해.” 같은 말은 꺼내지 않는 게 좋습니다.

자살로 인한 상실감은 여타의 상실감과 다르며, 주변 사람이 온전히 이해할 수 없습니다. 이는 문제 될 일이 아니며, 상대에게 그렇게 털어놓아도 괜찮습니다. 자살생존자가 겪는 슬픔이 얼마나 복잡한지 깨닫고 있음을 보여주는 한편 대화를 계속 이어나가도록 해줍니다.

## 그 사람이 어떻게 세상을 떠났는지 캐묻지 마세요.

자살생존자가 굳이 먼저 이야기를 꺼내지 않는다면, 자살 방식에 관해서는 이야기하고 싶지 않다는 뜻으로 받아들이세요. 자살생존자가 먼저 그 이야기를 꺼낸다면, 이야기하는 내용 이외의 자세한 사항은 질문하지 마세요. 반면, 죽음에 관한 이야기 자체를 피할 필요는 없습니다. 그 사람이 죽음에 관해서 하고 싶은 이야기가 있다면, 부담 없이 이야기를 꺼내도록 해 주세요. 그렇지 않다면, 이야기하고 싶을 때 들어주겠다고 상대에게 알려주세요.

## 격려한답시고 충고를 늘어놓거나 가슴 아프게 만들 뻔한 이야기를 하지는 마세요.

자살생존자에게 우선 (쉬고, 운동하고, 제대로 챙겨 먹는 등) 자기 몸을 기본으로 챙겨야 한다는 사실을 일깨워주되, 직접 충고는 피하세요. 자살로 인한 상실감을 다루는 일에는 맞거나 틀린 답이 정해져 있지 않습니다. 또한 자살로 인해 영향을 받는 아이가 있다면, 아이에게 무슨 이야기를 언제 어떻게 꺼낼지 정하는 일은 자살생존자 중 아이와 가장 사이가 가까운 이의 몫입니다. “애들은 그런 죽음에 관해 듣기에는 아직 너무 어려”, “그냥 사고였다고 하지 그래” 등, 부탁받지도 않은 충고를 하지는 마세요.

그리고, 위로를 표한다며 자주 꺼내는 "개는 좋은 곳에 갔을 거야." "다 그럴 만한 이유가 있어서 그랬겠지." "신은 네가 감당할 수 있는 일만 안겨 주셔." "넌 극복할 거야." 같은 말은 자살생존자가 느끼는 슬픔의 정도와 성격을 축소하기 때문에 오히려 상처만 더 커질 수 있다는 사실을 명심하세요.

## 자살에 관해 판단하는 말을 하지 마세요.

자살을 이기적인 선택이나 죄악이라고, 또는 나약하거나 믿음, 애정, 힘이 없어서 생긴 일이라고 말하지 마세요.

## 자살생존자를 탓하지 마세요.

자살생존자는 왜 자살이 일어났는지 답을 찾는 과정에서 자책감에 시달릴 때가 많습니다. 상대방이 자살에 책임이 있다는 생각이 들게 할 수 있는 말이나 질문을 직접적이든 간접적이든 던지지 않도록 주의하세요. '혹시 내 말이나 행동이 그 사람에게 상처를 준 적이 있었을까?' '내가 해야 했던 일이 있었나?' '그 사람은 경고 신호를 보냈는데 내가 놓친 건 아닐까?' '아니면 신호를 받고도 심각하게 생각하지 않았던 걸까?' 이런 질문은 두려움과 후회, 자책감 등으로 이미 힘든 시간을 겪고 있는 자살생존자에게 마음의 짐만 더할 가능성이 있습니다.

## 돕겠다는 의지를 적극적으로 보여주세요.

도움을 청하는 일은 힘들 때가 많습니다. 실제로 자신에게 도움이 되는 일이 무엇인지 잘 모르는 경우도 흔합니다. 게다가 자살로 인해 사랑하는 사람을 잃고 며칠 동안 충격에 빠져 있을 땐 더욱더 그렇습니다. 이럴 때 단순히 "도움이 필요한 일이 있다면 알려줘"라고 말하는 것만으로는 충분하지 않을 수도 있습니다. 도와주겠다는 말은 여러 번, 그리고 꼭 집어서 해주세요. 일상적으로 하는 일에서마져 스트레스를 받는다면 잠깐이라도 대신해줄 수 있는 일이 있을까요? 자살생존자가 집안 잡일을 할 때, 또는 학교에서 자녀를 귀가시킬 때 도움이 필요한가요? 혹은 잠시만이라도 같이 자리를 함께할 사람이 필요한가요? 도움의 내용을 구체적으로 제시하면 여러분의 말이 진심이라는 의사를 전달할 수 있으며, 또한 자살생존자가 여러분의 제의를 받아들이기도 편합니다.

## 자살한 사람에 관해 이야기하는 일을 두려워하지 마세요.

일반적인 방식으로 망자를 언급할 때처럼 자연스럽게 이름을 꺼내세요. 자살생존자가 자연스럽게 여러분과 함께 사랑하던 이를 떠올릴 기회를 만들어주세요.

## 인내심을 가지세요.

자살생존자의 슬픔에 시간 계획을 들이대지 마세요. 자살로 인한 상실감에서 회복하는 데는 평생이 걸릴 수도 있습니다. 아무리 선의라고 해도 "이것 역시 지나갈 거야" 또는 "그래도 넌 살아가야지" 같은 말을 계속 듣게 되면 자살생존자에게는 "그냥 잊고 극복해야 한다"는 압박으로 다가옵니다.

## 자취를 감추지 마세요.

장례식이 끝나고 몇 주, 몇 달이 지나 당시의 충격이 잦아들고 현실감이 점점 자리 잡는 시점이 자살생존자에게는 가장 힘들 때입니다. 계속 연락하면서 보고 싶어 한다는 사실을, 그리고 항상 곁에 있다는 사실을 일깨워주세요.