



“ 지 금 자 살 을 생 각 하 고 있 나 요 ? ”

이 책은 여러분에 대한 아주 조심스럽고 때론 위험할 수 있는 가정 - 자신의 목숨을 거두려는 생각을 하고 있거나 아니면 시도를 했었다 - 을 출발점으로 하고 있습니다. 그리고 이것이 사실이라는 가정 하에 우리가 공감할 수 있는 만큼의 삶의 번민과 고통에 대해 이야기를 하고자 합니다. 그런 연후, 우리가 할 수 있는 한 가장 솔직하게 자살에 대해 이야기하고자 합니다.

아마 어떤 이들은 자살에 대해 터놓고 이야기하는 것 자체가 자살률을 증가시킬 수 있다고 말할지 모릅니다. 그러나 오히려 죽음에 관해 많이 알면 알수록 삶에 대해 더 많이 알게 될 것입니다. 삶과 죽음에 관해 더 많은 것을 알게 되었을 때 우리는 우리에게 주어진 '삶'을 더욱 잘 살아낼 수 있을 것이라고 믿습니다.

우리는 이 책이, 여러분이 삶이 힘들다고 느낄 때 그리고 삶의 의미를 찾고 싶을 때 기꺼이 읽혀지기를 소망합니다.

Carpe Diem 2004



Contents

그들과 우리들의 솔직한 자살 보기

- 자살? 바캉스 끝난 뒤에 하지 _ 8
- 자살은 미친 짓이다 _ 10



자살, 터놓고 말하기

청소년 좌담회

- 자살, 터놓고 말하기 _ 14

자살을 이겨낸 사람들

- 참형마저 극복한 삶에 대한 의지 - 사마천 _ 20

길고도 짧은 인터뷰

- 세상에는 살아야 할 이유가 많고도 많다 / 나나 _ 22
- 도와줄 방법을 찾는 일이 더 중요하다 / 선민 _ 23



자살, 제대로 보기

자살에 대한 오해와 진실

- 자살에 대한 오해와 진실 _ 26

왜 자살하는가

- 청소년 자살의 특성과 유형에 관한 연구 / 김기환 · 전명희 _ 28
- 자살의 심리적 요인들 / 김명식 _ 32
- 동물도 자살을 한다 _ 35
- 자살, 사회학적으로 보기 / 김덕영 _ 36

미디어 속의 자살

- Scrap _ 38
- Movie _ 40
- Music _ 42
- Cartoon _ 44
- 강추, 읽을거리 _ 45



자살의 징후 파악하기

- 긴 하루 _ 46

자살, 뿌리치기

자기진단

- 스트레스 체크리스트 _ 50
- 우울증 체크리스트 _ 51

What you can do

- 강 들어라, Just listen !! _ 52

스트레스 대응하기

- 스트레스를 해소하자 _ 54
- 아로마 테라피 _ 56
- 요가 _ 58
- 음악요법 _ 60



우울증 치료하기

- 어두운 숲에서 길을 찾다 _ 62

남겨진 사람들

- 메울 수 없는 구멍 _ 66

FAQ _ 70

도움을 드려요 _ 72

그래도 살아야 하는 이유 100가지 _ 74

Carpe Diem 2004

청소년자살예방정보지 발행간기 연간 발행일 2004년 9월 30일 발행처 수원시자살예방센터 발행인 이영문 주소 442-721 수원시 영통구 원천동 산5 아주대학교병원 B2 전화 031-219-6324 팩스 031-219-6324 인터넷 홈페이지 주소 www.csp.or.kr E-mail webmaster@csp.or.kr 기획편집 문정아 · 이디 디자인 토마토 커뮤니케이션즈 인쇄 문장사

* 이 책에 수록된 내용을 전재하거나 활용하고자 할 때는 수원시자살예방센터와 협의하여 주시기 바랍니다.

* 수원시자살예방센터는 수원시 안전도시사업(safesuwon.or.kr)의 일환으로 운영되고 있습니다.

그들의 자살에 관한 생각 자살? 바캉스 끝난 뒤에 하지

☀ 자살한다고? 바캉스 끝난 뒤에 하지. **_ 앙드레 프레데릭**

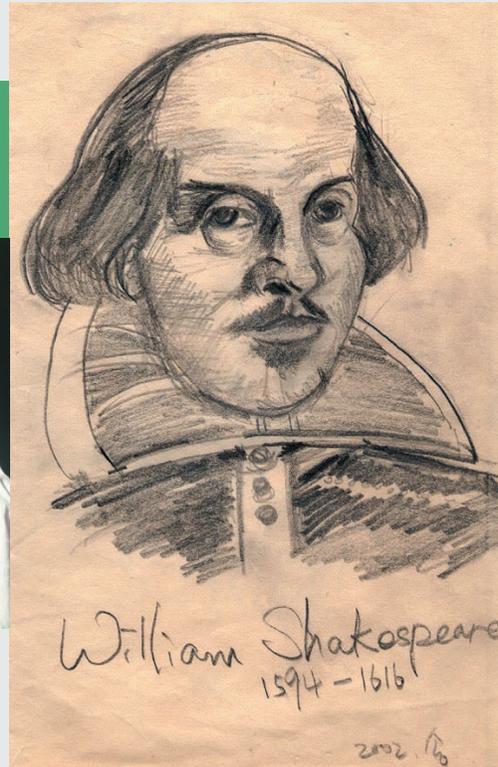
☀ 진정으로 중대한 철학적 문제는 오직 하나뿐이다. 그것은 자살이다. 인생이 살 만한 가치가 있는지 없는지를 판단하는 것, 이것이 철학의 근본적인 질문에 대답하는 것이다. **_ 알베르 카뮈**

☀ 인간의 삶이 굴의 삶보다 더 중요한 것은 아니다. **_ 데이비드 흄**

☀ 당신만이 나를 구원해 준 유일한 사람이었어요. 내 모든것이 없어져도 당신의 착함은 강한 확신으로 남아 있을 거예요. 나는 더이상 당신의 삶을 망쳐놓을 수 없어요. **_ 버지니아 울프**

☀ 나는 죽고 싶다. 이것은 적어도 가끔은 삶보다도 더 중요한 것들이 존재한다는 것을 증명해 주는 것이기도 하다. 그러나 자살하는 모든 사람들은 유죄이다. **_ 데니스 디드로**

☀ 한 할머니가 친구의 집을 방문하여 커피를 대접 받았다. 그 커피에는 설탕이 들어 있지 않았다. 그 집 주인은 이야기를 하는 데 정신이 팔려 설탕 내놓는 것을 잊었던 것이다. 그날 밤 할머니는 자살했다. 할머니는 설탕이 들어 있지 않은



☀ 어떤 사람에게서 서 있는 것보다 앉아 있는 것이 낫고, 앉아 있는 것보다는 눕는 것이 낫다. 또한, 어떤 사람에게서 서 있는 것이 앉아 있는 것보다 낫고, 사는 것보다 죽는 것이 낫다. **_ 아랍 속담**

☀ 자살이라는 것은 일종의 실험이라고 볼 수 있다. 인간이 자연에 대해 질문을 제기하고, 그 회답을 강요하는 질문이 바로 자살이다. 이런 질문은 인간의 현 존재가 인식의 죽음에 의해 어떻게 변화하는가를 알아보려는 실험이다. 그러나 그것은 서툰 실험이다. 왜냐하면, 이 실험은 질문을 하고 나서 그 대답을 들을 의식의 동일성마저 파괴해 버리기 때문이다. **_ 이투루 쇼펜하우어**

커피를 대접 받은 일로 몹시 우울해 하고 있었다는 것이다. 그 누가 이 할머니를 비웃을 수 있는가? 우리는 스스로 살아가고 있는 것이 아니라, 타의에 의해 살려지고 있는 것이 아닐까? 우리들 한 사람 한 사람의 생명은 그 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 것이다. 그 바꿀 수 없는 생명이 타의에 의해 살아가게 만들어지고 있다 할지라도 힘껏 살아가는 순진함을 갖고 싶다. **_ 미우라 아야코**

☀ 선(善)의 가장 근본은 계속 생명을 유지하는 것이다. **_ 알베르트 슈바이처**

☀ 사느냐, 죽느냐. 그것이 문제였다. **_ <햄릿> 셰익스피어**

우리들의 자살에 관한 생각 **자살은 미친 짓이다**

- 고달픈 인생 먼저 가는 실수. 왜냐하면 그래도 사는 게 죽는 것보다는 낫잖아. 살다 보면 이런저런 팬장은 일도 종종 있고... **_유현지 23세, 대학생**
- 나 같은 사람이야 그날그날 벌어서 먹고 사느라 바빠서, 그런 거 생각할 틈이 있나. **_한인순 54세, 봉어빵 장수**
- 동정이 가면서도 바보 같다는 생각을 하지. 스스로 죽을 바에야 살지. 어디 가서 뭘 하든 살 수는 있는데..., 근데 그러면서도 나 자신이 그렇게 끝까지 가겠다고 말할 수 있을지는 잘 모르겠거든. **_조혜석 32세, 소설가**
- 흥미 없이 반복되는 일상에 대한 일종의 저항이 아닐까. **_박현일 23세, 대학생**

- 한 일주일 굶겨봐. 그런 말 나오나. **_이계은 63세**
- 사람이 먹고 사는 것이 해결되면 두 번째로 하는 질문, 왜 사는 거지? **_구현모 28세, 프리랜서**
- 그뻐 첫사랑하고 헤어지고... 스물 아홉에 한 첫사랑하고 헤어졌으니 어땠겠어. 뛰어내리려고 건물 옥상엘 올라갔는데, 막 뛰어내리려는 순간 내가 왜 죽어야 하나 싶은 거야. 사는 게 그런 것 같아. 좋을 때도 있고 좋지 않을 때도 있고..., 그런 거지. 그 사람들이 안됐다는 생각이 들어요. 너무 자기중심적인 생각이죠. 하지만 힘들 땐 이성적으로 생각하지 못하고 자기가 힘든 것만 보이니까. **_진성호 33세**



- 자살은 미친 짓이다. 삶이 짝퉁하고 쓰고 때로는 달기도 하다는 평범한 삶의 철학을 잊어버리고 너무 순간적으로 그리고 극단적으로 생각해서 불행을 자초한다. 삶이란 도종환의 시처럼 '흔들리면서' 때로는 짓이겨지면서 사는 거라고 평범하게 삶의 가치를 정의하고 산다면 자살은 오히려 사치가 아닐까. **_문상민 57세, 건축사**
- 울다 지쳐 잠드는 것. **_한소울 41세, 동양화가**
- 용기 있는 자의 도피처!! **_김향진 22세, 대학생**
- 어느 누구도 나를 이해해 주지 않는다. 그 누구도 믿을 수 없다. 여기는 어떤 누구도 방문하려 하지 않는 곳이다. **_Simon 32세, 대학강사**
- 더 이상 희망이 없을 때, 인생에서 더 이상 선택할 게 없을 때 택하게 되는 도피와 단절. **_박승현 27세, 직장인**
- 자살은 세상에 빛을 떠넘기고 사라지는 무책임한 행동이다. 자살은 대단한 결단이지만 그 정도의 결단을 내릴 수 있는 사람이라면 살아서도 충분히 원하는 것을 얻을 수 있다. **_최영진 37세**
- 손가락질 하는 사람도 있지만, 난 그럴 수도 있다고 봐요. 사람은 생각만큼 강하지 않으니까. **_한이름 16세, 학생**
- 나? 자살?? 김밥 찌느라 바빠서 그거 대답할 시간이 없는데..., ㅠ.ㅠ **_이은임 35세, 김밥천국 운영**

- 자살에 대한 정의? 어려워서 나 그런 것 못해. 다른 사람한테 물어봐. **_이원섭 53세, 빌딩 경비원**
- 나는 현실적인 사람이라 그런 거 별로 생각 안 해요. 그냥 맛있는 음식, 재미있고 즐거운 일, 멋진 남자 이런 것들 생각하고 사는데. 인생 별 거 없다고 봐요. **_김보람 21세, 학생**
- 일 년 전에, 정말 자살하려고 했었다. 근데, 일 년 지나니 내가 왜 죽으려고 했는지 기억도 못하겠더라. 자살이란 건 참 순간적인 선택이야. 시간이 가면 모든 게 다 변하는데, 사람들은 그걸 종종 잊거든. **_백인혁 34세, 사진작가**
- 나에게 자살은 점심 식사 때에 숨도 못 쉴 만큼 빵을 꾸역꾸역 삼키면서 생각하는 것, 다들 놀러 나간 토요일 밤 혼자 침대에 누워 서랍 속 면도칼로 손목을 긋고 싶어지는, 그런 것이다. **_김인정 25세, 학생**
- 인간이 근원적인 고독함을 느끼는 순간. **_우현기 41세, 교사**
- 인생..., 뭐 있나? **_권희영 36세, 여행기고가**
- 생각 없이 하는 짓이지. 충동적으로. 참을성 없고 자기밖에 몰라서 하는 건데, 뭐. 세상이 그렇게 만들기도 하지. 예전엔 고등학교 나오면 다 취직했어, 평생직으로... 근데 요즘엔 젊은 사람들이 넘 불쌍해. **_백승희 56세, 슈퍼마켓 운영**
- 다 파악해서 하는 짓이지 뭐겠어요. **_김화연 43세, 직장인**

자살, 터놓고 말하기

청소년 좌담회

➔ 자살, 터놓고 말하기 _ 14

자살을 이겨낸 사람들

➔ 참형마저 극복한 삶의 의지 - 사미천 _ 20

길고도 짧은 인터뷰

➔ 세상에는 살아야 할 이유가 많고도 많다 / 나나 _ 22

➔ 도와줄 방법을 찾는 일이 더 중요하다 / 선민 _ 23

자살, 터놓고 말하기

그토록 무덤덤하던 더위가 사그라들던 2004년 8월 어느 날, 아주대학교 선인재 건물의 작은 회의실에 일곱 명의 청소년들이 모였다. 다소 무거운 화제인지라 어색하고 불편한 분위기가 이어졌고 특히, 스스로의 경험을 이야기하는 과정에서는 심각하고 숙연해지까지 했다.

자살,



대한



주희



다연(가명)

터놓고 말하기

일 시 : 2004년 8월 20일 금요일 오후 5시

장 소 : 아주대학교 선인재 회의실

참여자 : (본인의 요청에 따라 참여자 일부 가명 사용)

고은영 17세 여 고등학교 1년(가명)

박다연 17세 여 고등학교 1년(가명)

한샛별 17세 여 고등학교 1년

장현정 17세 여 고등학교 1년

김대한 17세 남 고등학교 1년

한승윤 17세 남 고등학교 1년

윤주희 13세 여 초등학교 6년



사회자 : 이렇게 참석해 주셔서 감사합니다. 이 좌담회는 청소년들이 자살에 대해 갖고 있는 의견을 나누기 위해 마련되었습니다. 자살에 대해 평소 갖고 있던 생각들을 있는 그대로 솔직하게 이야기했으면 합니다.

지금까지 주변에서 자살 사례를 접한 적이 있나요?

(어색한 분위기. 서로 눈치 보고 웃는다. 선뜻 얘기를 먼저 꺼내는 사람이 없다.)

대 한 : 있어요. 아는 친구가 자살한 적이 있어요.

사회자 : 왜 자살했던 건가요?

대 한 : 동성애자로 비난을 받았어요.

사회자 : 주변 친구들의 반응은 어땠나요?

대 한 : 다들 욕했죠. 왜 죽느냐고...

사회자 : 그 친구, 죽기까지 얼마나 힘들었을까 라는 생각은?

대 한 : 몇 달 후엔 저도 그렇게 생각했어요.

주 희 : 저희 학교에서는 세 명이 시도했었어요. 본드도 흡입하고 감기약도 남아있는 것을 다 털어 놓고 했는데, 선생님한테 들켜서 부모님에게 다 연락이 되었어요. 나중에는 전학을 갈 수밖에 없었어요.

사회자 : 그걸 보고 어떤 생각을 했나요?

주 희 : 음... 어떤 친구들은 '그 애가 그런 마음을 가질 수도 있겠구나' 이렇게 말했어요.

사회자 : 자살이라는 것에 대해서는 어떻게 생각해요? 이해할 수 없다 또는 힘들 때 생각할 수 있는 것 아니냐 이렇게 다양한 견해가 있을 수 있어요. 자신이 자살을 생각해 본 적이 있다면 그것에 대한 이야기도 해주세요.

대 한 : 좋지도 않고 나쁘지도 않고 중간쯤?

샛 별 : 자살은 용기 있는 사람이 하는 것 같아요. 소심한 사람은 물 속에 빠지면 숨 막힐 텐데, 칼로 찌르면 아플 텐데, 가족들이 슬퍼할 텐데, 이런 것을 생각하죠.

사회자 : 혹시 "나는 자살하는 사람을 이해할 수 있다" 이런 사람 있나요?

대 한 : 이해할 수 있죠. 세상의 편견을 받았을 때 자살은 마지막 탈출구라고 생각해요

사회자 : 본인은 자살을 생각한 적이 있나요?

대 한 : 밖에서도 욕 먹고 집에서도 욕 먹고 이런 적이 있었는데 아무도 나를 이해해주지 않아 혼자인 것 같았을 때요. 잘못을 한 것은 사실이었지만, 다들 욕만 하고 아무도 감싸주는 사람이 없어서 화가 났고 죽었으면 했어요.



은영(가명)

승윤



현정

셋별

사회자 : 혹시 다른 해결책은 생각나지 않았어요?

대 한 : 믿을 사람은 엄마였는데, 엄마까지 꾸중을 하셔서 심하게 배신감을 느꼈어요

사회자 : (은영에게) 자살 어떻게 생각해요?

은 영 : 나쁘지 않은 것 같아요. 다른 수단이 없을 때에는 최선의 방법인 것 같아요.

사회자 : 그럼 자살을 생각해 본 적이 있나요?

은 영 : 많아요.

사회자 : 어떤 이유였나요?

은 영 : 집안일들, 가족 간의 문제들, 부모님...

사회자 : (다연에게) 자살 어떻게 생각해요?

다 연 : 나쁘진 않죠.

사회자 : 나쁘진 않는데 이유는요?

다 연 : 안 좋은 일이 있으면 어쨌든 벗어나고 싶으니까요.

사회자 : 자살을 생각해 본 적이 있어요?

다 연 : 생각한 적 있어요. 둘째 딸로 차별대우 받을 때요.

사회자 : 자살을 자주 생각하게 되나요?

다 연 : ... (고개를 떨구고 갑자기 눈물을 흘린다. 분위기가 숙연해지고 친구들이 티슈를 건네 준다.)

(참여자들 모두 말 없이 고개를 숙이고 분위기가 경직되는 느낌이다.)

사회자 : 말하기 어려운 문제면 그렇다고 말해주세요. 민감한 문제라서요. (개인적인 상처를 건드린 것 같아 마음이 아팠다.)

죽으려는 생각이 들면 뒷일을 생각해봐요. 나 혼자 편하자고 죽어버리면
엄마가 얼마나 슬퍼하실까 그런 생각들...

talking about ...

사회자 : 자신이 만약 자살을 생각하게 된다면 어떤 행동을 취할 것 같나요? 예를 들면 자살을 구체적으로 계획하기 혹은 상담실에 전화하기, 친구에게 도움을 받는 일 등이 있을 것 같은데요.

셋 별 : 일단 여러 가지 생각을 해봐요. 방법이 여러 가지가 있잖아요. 약 먹는 것, 배 찌르는 것... 그런데 결국에는 다 고통스럽잖아요, 징그럽고, 그러니까 포기할 것 같아요. 그 다음엔 최대한 성격을 변화시키는 거예요. 누군가 나를 괴롭히면 그 애를 죽어버린다고 가 흠뻑 두들겨주는 거예요.

(과격한 표현에 다들 '무섭다' 며 웃는다.)

주 희 : 전 상담을 받을 것 같아요.

대 한 : 저는 일단 자살하려는 생각을 없애 보려고 할 것 같아요. 다른 방법이 있는지 찾아보고... 예를 들면 게임을 해서 자살하고 싶은 생각을 잊어버린다고든, 친구들이랑 수다를 떨거나.

(수다를 떠다는 말에 다들 웃는다.)

현 정 : 혼자 죽기는 싫으니까 같이 죽을 사람을 찾아볼 것 같아요.

셋 별 : 남을 죽이고 자살할 것 같아요.

승 윤 : 멀리 도망가요. 아무도 못 찾을 만한 곳으로 떠나면 되지 않을까요?

은 영 : 안 해보려고 노력을 하겠죠. 좋아하는 데 갈 거예요. 기차타고 바다 보러 가는 거.

다 연 : 죽으려는 생각이 들면 뒷일을 생각해봐요. 나 혼자 편하자고 죽어버리면 엄마가 얼마나 슬퍼하실까 그런 생각들...

사회자 : 우리 센터에서 하는 일이 자살예방이거든요. 자살하려는 사람들의 전화상담을 받고, 홈페이지에서 온라인상담도 하구요. 그런데 이런 자살예방을 위한 노력들이 꼭 필요한 걸까요?

주 희 : 그 사람이 나중에 후회할 수도 있기 때문에 말려야 할 것 같아요.

셋 별 : 나중에 후회하게 될 테니까 예방해야 해요.



- 대 한 : 자살 예방 필요 없을 것 같아요. 자살을 예방한다고 해도 나중에 또 하려고 할 텐데, 계속 그런 식으로 의존하기만 할 것 같아요.
- 현 정 : 굳이 할 필요가 없을 것 같아요. 상담을 해서 자살하려는 생각이 사라진다고 해도 결국은 자살하려는 생각이 다시 들게 되잖아요.
- 다 연 : 죽고 싶다는 사람 백 명 중에 한 명이라도 말할 수는 있겠지만, 어차피 인구도 많잖아요. 뭐 죽고 싶은데 굳이 말할 필요도 없을 것 같아요.
- 승 윤 : (다소 뜬금 없이 고개를 갸웃거리며) 필요한지 어떤지는 잘 모르겠어요.

사회자 : 자살하려는 사람들을 어떤 방법으로 도와주면 자살을 효과적으로 방지할 수 있을까요?

- 주 희 : 미국 어떤 도시에 간 적이 있었어요. 그런데 어느 다리에 공중 전화기가 스무 대 넘게 있는 거예요. 왜 그런지 물어봤더니 그 다리가 높아서 자살하려는 사람들이 많기 때문이래요. 그런 사람들이 일년에 백 명 정도인데 그 전화기 덕분에 자살하는 사람들이 열 명 정도로 줄었대요.
- 사회자 : 사람들이 많이 자살하는 장소에 연락할 수 있는 수단을 만들어 놓는다, 좋은 생각이네요. 얼마 전에 뉴스에서 보니까 반포대교에 어떤 사람이 자살하려는 사람들을 위한 글을 써놓았는데 그것을 읽고 마음을 바꾼 사람들이 많대요. 이렇게 글도 좋고 전화기 같은 시설도 좋을 것 같아요. 청소년의 입장에서 학교나 가정에서 어떻게 해주면 좋겠다, 이런 것이 있나요? 예를 들면 학교에 상담원을 배치해서 학생들이 상담을 할 수 있게 한다거나 이런 것들 말이죠.
- 셋 별 : 상담선생님하고는 솔직하게 말을 하지 않을 것 같아요. 그냥 친구들과 솔직하게 얘기하는 것이 더 도움이 되지 않을까요.
- 셋 별 : 자살 체험 프로그램을 만들어서 자살이 괴롭다는 것을 확실하게 인식시키는 거예요. 외상은 없고 머리 속에서만, 자살이 얼마나 고통스러운지 시뮬레이션으로요. 그렇게 한번 하면 두 번 다시는...(웃음).
(자살 체험 프로그램 얘기가 나오자 다들 할 말이 많은 듯 분위기가 들뜬다.)
- 대 한 : 아냐, 그러면 또 하고 싶을 걸.
- 셋 별 : 자살을 즐기지 않는 이상은...
- 대 한 : 나 같은 사람은 그럴 거야. (웃음)
- 셋 별 : 나중에 자기 때문에 슬퍼할 사람들을 미리 보여주는 거예요. 그걸 보고 마음을 고치는

사람들이 있을 것 같아요.

- 대 한 : 자살에 대한 욕구를 버릴 수 있는 곳을 마련하는 방법은 어떨까요. 자살 사이트에 있는 사람들을 모아서 어떻게 하면 자살 말고 다른 방법을 찾을 수 있을까 생각하는 동호회 같은 것을 만드는 거죠.
- 현 정 : (농담 조로) 그럼 모여서 자살할 방법만 연구하는 것 아냐?
- 대 한 : 그렇게 하다 보면 안 할 수도 있겠지.
(정해진 시간이 다 되어 좌담회를 마치기로 한다.)
- 사회자 : 이상으로 좌담회를 마치겠습니다. 좋은 의견 잘 들었고, 참여해 주셔서 정말 감사합니다.

‘자살’이라는 주제를 논한다는 것은 결코 쉽지 않았다. 분위기는 다소 경직되어 있었고, 개인적인 체험이나 의견들을 끌어내기가 버거웠다. 좌담회라는 형식이 갖는 한계가 있었던 것도 사실이었지만 청소년들의 비교적 솔직한 사고와 견해를 파악할 수 있었던 것은 분명 큰 수확이었다. 청소년들이 ‘자살’에 대해 말하기 어려워하는 것은 그것이 죽음과 연관되어 있기 때문이기도 하지만, 한편으로는 자살이 그 동안 사회적인 금기가 되어 왔기 때문이기도 하다. 이제 자살이 더 이상 청소년들에게 드물지 않은 현실에서 그간 지극히 개인적인 일, 감추어야 할 일로 치부되어 왔던 것에서 벗어나 좀더 자유롭게 활발하게 논의되어야 할 것으로 생각된다.

참형마저 극복한 삶에 대한 의지 - 사마천 -

사마천은 죽음을 기다리고 있던 사형수에게 편지를 보내 당시 자신의 심정을 이렇게 토로한 적이 있다.

“죽음은 단 한번이지만, 그 죽음은 어느 때는 태산보다 더 무겁고, 어느 때는 새털보다도 가볍다. 그것은 다만 어떻게 죽느냐에 따라 달라진다.”

사마천(司馬遷, BC 145년?~86년?)은 동양 최고의 역사학자. 서양 역사학의 아버지라 불리는 고대 그리스의 헤로도토스(Herodotos, BC 480년?~420년?)와 비교되는 인물로 그의 저서 <사기(史記)>는 동양에서는 역사서술의 모범이 되고 있다. 서양에 헤로도토스가 있다면, 동양에는 사마천이 있다고 할 만하다.

그런 사마천도 한때는 커다란 시련을 견딜 수 없어 스스로 목숨을 끊으려고 생각한 적이 있었다. 때는 중국 한(漢)나라의 제4대 황제로 한나라의 전성기를 이룩한 '무제' 시대였다. 한무제는 이릉 장군을 시켜서 흉노족을 정벌하도록 했는데, 이릉은 겨우 5천명의 군사를 이끌고 모든 지원이 끊긴 채 흉노의 10만 대군에 포위되어 싸우다 그만 항복하고 말았다. 그가 비겁해서가 아니라, 계속해서 싸우다가는 부하들이 모두 목숨을 잃을까 봐 어쩔 수 없이 항복을 택한 것이었다. 이에, 한무제는 크게 노했다. 그도 그럴 것이, 대(大) 한나라의 군대가 오랑캐에게 항복했다는 사실은 커다란 수치였고, 무제가 원하는 것은 마지막 한 사람까지 싸우다가 장렬히 전사해서 한나라의 명예를 드높이는 것이었기 때문이다.

이때, 사마천은 이릉 장군을 옹호하는 발언을 한다. 이릉이 항복한 것은 장수로서 부하들의 목숨을 살리기 위한 고뇌에

찬 결단이었다는 것이다.

이에 격분한 한무제는 사마천에게 죽음보다도 더 무서운 형벌인 궁형(弓形)을 내리고 만다. 궁형이란 남자의 생식기를 거세하는 끔찍한 형벌로, 궁형을 당한 사람은 더 이상 남자로서의 구실을 할 수 없게 된다. 그래서 궁형을 당한 사람들 대부분은 스스로 목숨을 끊었다고 한다. 결국, 사마천은 사회적으로 죽음을 당한 것이나 마찬가지가 되어버린 것이다.

죽음 대신 붓을 들다

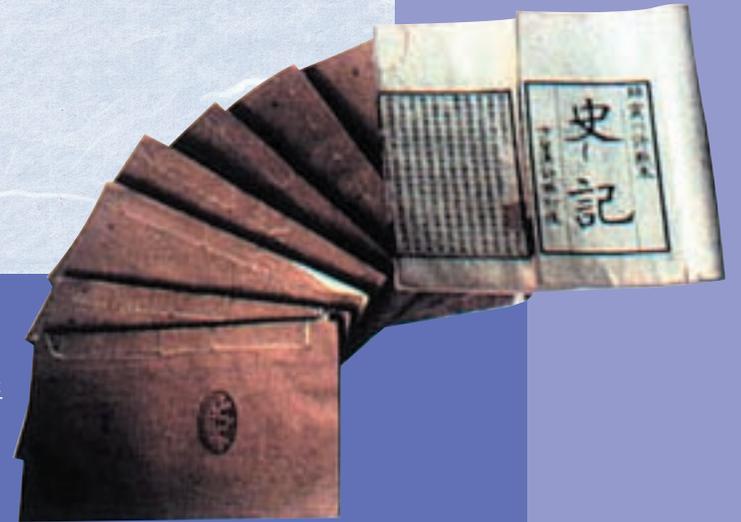
하지만, 사마천은 그 엄청난 치욕을 견디고 살아남기로 결심한다. 그것은 "천하의 역사를 기록하라"는 아버지의 유언을 지키기 위해서였다. 그래서 그가 남긴 불후의 명작이 바로 <사기>이다. 자신에게 주어진 천명을 다하기 위해서 그는 커다란 고통과 굴욕감을 극복할 수 있었던 것이다. 사마천은 죽음을 기다리고 있던 사형수에게 편지를 보내서 당시 자신의 심정을 이렇게 토로한 적이 있다.

“죽음은 단 한번이지만, 그 죽음은 어느 때는 태산보다 더 무겁고, 어느 때는 새털보다도 가볍다. 그것은 다만 어떻게 죽느냐에 따라 달라진다.”

주나라의 문왕은 감옥에 갇혀서 주역을 연구해 글을 남겼으며, 공자는 곤경을 당하고 나서 <춘추>를 저술했다. 좌구명은 두 눈이 먼 뒤에 <국어>를 지었고, 손빈은 두 다리를 잘리는 형벌을 받고서 <병서>를 썼다. 여불위는 촉나라에서 유배생활을 하는 동안 <여씨춘추>를 저술했고, 한비자는 진나라에 갇혀 <세난>이나 <고분>과 같은 글을 썼다.

많은 훌륭한 업적들은 생각이 얽혀서 잘 풀리지 않고 마음이 통할 곳을 잃었을 때에 이루어진다. 대부분의 사람들은 오히려 궁지에 몰려 있을 때, 지나간 일들을 돌이켜보면서 미래를 내다볼 수 있는 지혜를 얻기 때문이다. 좌구명이 시력을 잃고 손빈이 다리를 잘렸을 때 세상 사람들은 그들이 다시 일어서게 되리라고는 상상조차도 할 수 없었다. 그러나 그들은 참혹한 고통을 당하고도 의연하게 물러나서 저술을 함으로써 울분을 토로하고 자신의 진정한 뜻을 펼쳤다.

누구라도 죽음과 같은 고난에 굴복하지 않는다면 사마천과 같은 위대한 업적을 남길 수 있다는 사실을 기억하자.



세상에는 살아야 할 이유가 많고도 많다

나나 양은 필자와 3년 정도 알고 지낸 친구이다. 부끄럽게도, 그녀가 자살 시도를 한 적이 있다는 것을 인터뷰를 하면서 처음으로 알았다. 이제 과거의 아픔으로부터 벗어난 그녀에게 자살시도의 기억은 삶을 이해하고 자신을 사랑하는 성숙한 태도를 갖게 했으며 아름다운 미래를 추억하게 하고 있다. 지금 이 순간, 여러분의 친구가 자살을 생각하고 있을지 모른다. 용기 내어 다가가 손을 잡아주고 따뜻한 말 한 마디를 건네는 것이 그 친구에게는 삶을 달라지게 하는 일이 될 수도 있다. 주위 사람들에 대한 우리들의 무관심을 반성하자. 사랑의 반대는 미움이 아니라 '무관심'이다.

“내 옆에 아무도 없구나 싶었다”

대학에 들어와서 내 길을 찾지 못해서 힘들어 하다가 자살을 시도했다. 고등학교 때까지 공부만 강요 받다가 대학에 들어왔는데, 막상 나 스스로 할 수 있는 일이 하나도 없는 것만 같았다. 옆에서 힘내라고 응원해 주는 사람도 없었고 무엇이든 혼자 알아서 해야 했다. 외로웠다.

“오히려 후련한 느낌이 들었다”

칼로 손목을 그었을 때에는 무섭고 슬프기만 했다. 살고 싶다는 생각과 죽고 싶다는 생각, 둘 다 마음 속에 있었다. 계속 울었다. 내가 사랑하는 사람들이 슬퍼하는 영상이 머리 속을 스쳤다. 칼을 내려놓았을 때 약간은 후련했다. 답답하던 마음이 사라졌고 살고 싶어졌다. 내 자신이 좀더 강해진 것 같았다. 그 뒤로는 어쩌다 죽고 싶어져도 '이건 아니다' 라는 생각이 확실하게 든다.

“꿈을 생각하며 살아갈 힘을 얻는다”

외롭다가도, 어느 순간 마치 문을 열고 나오는 것처럼 주위를 둘러보면 곁에 좋은 사람들이 굉장히 많다는 것을 알아차리면서 마음의 안정을 찾을 수 있었다. 이젠 더 이상 절망하지 않는다. 외롭고 힘든 사람들이 마음 편하게 쉬다 갈 수 있는 카페 주인이 되는 꿈을 꾸고 있다. 꿈을 이루고 싶다는 생각을 하면 기운이 절로 난다.

“따뜻하게 손 잡아주는 일이 큰 힘이 된다”

힘들 때 남들에게 내색하기가 힘들었다. 옆에서 괜찮으냐고 물으며 손 한 번 잡아주는 것이 중요하다. 이야기를 잘 들어주고 이해해주는 사람이 있다면 자살하는 일이 없을 것이라고 생각한다.

“세상에는 살아갈 이유가 많다”

아직해보지 못한 일들을 생각하면 자살하고 싶다는 생각이 사라진다. 자살한다는 것은 행복한 삶의 기회를 스스로 버리는 것이다. 특히, 청소년들의 경우, 어쩌면 인생의 극히 일부분에 지나지 않을 시간 또는 일 때문에 삶을 버린다는 건 어리석은 일이다. 사랑, 꿈, 가족, 친구, 눈이 부시게 푸른 하늘..., 세상에는 살아갈 이유가 많고도 많다.

도와줄 방법을 찾는 일이 더 중요하다



롯데월드 아이스링크의 한 커피전문점에서 수시 모집에 합격하고 예비 대학생이 된 김선민 양을 만났다. 독일에서 10여 년을 살다가 한국으로 돌아와 중고등학교를 다닌 경험을 갖고 있는 선민 양은 상이한 두 문화의 체험을 바탕으로 '자살'이라는 주제에 대해 객관적이고 진지한 태도를 보였다.

“나 자신이 억압받고 있다는 생각이 들었다”

처음에 한국에 왔을 때 많이 힘들었다. 한국의 학교가 굉장히 틀에 박히고 학생들을 억압한다는 느낌을 받았다. 하고 싶은 말을 쉽게 할 수도 없고 선생님께 자기 의견을 말했다가는 혼나고..., 나도 모르게 사회 전체로부터 억압받고 있다는 생각이 들었다.

“친구들이 자살을 너무 당연하게 받아들이는 것이 충격적이었다”

중학교 때 어떤 고등학생 언니가 창문에서 뛰어내렸다. 주변 친구들이 그 일을 너무 당연하게 받아들였다는 점은 굉장히 놀라웠다. 친구들은 '뭘, 그럴 수도 있지' 하면서 등을 돌렸는데 내게는 그 점이 오히려 충격적이었다.

“자신을 자유롭게 표출하는 것을 제한하는 사회적 분위기가 바뀌었으면”

한국 청소년들이 독일 청소년들에 비해 자살을 더 많이 생각하는 것 같다. 우선 학업에 대한 스트레스가 크고, 사회 전반적인 분위기가 완고한 틀로 짜여져 있어서 그 틀 밖으로 자신을 자유롭게 표출하는 것이 제한되어 있다. 그래서 사람들이 어느 순간에 충동적으로 폭발하는 것이라고 생각한다. 자살에 대한 생각을 자유롭게 이야기하고 서로의 고민을 나누는 기회를 마련해주는 것도 좋을 것이다. 같이 모여 얘기를 나누다 보면 자기도 모르게 긍정적인 태도로 변화할 수 있지 않을까.

“자살하려는 사람들을 도와줄 방법을 찾는 일이 더 중요하다”

우리 나라에서는 자살을 금기로 여겨 언급을 꺼리거나, 개인의 문제로 치부해 버리는 것 같다. 자살이 '나쁘다 좋다' 이렇게 판단할 것이 아니라 자살하려는 사람들을 어떻게 도와줘야 할지를 더 고민해야 한다고 본다.

“그 사람이 정말 행복한가에 관심을 가져 주었으면”

우리 나라는 사회 전체적으로 빈부격차와 계층화가 심하기 때문에 자살이 많이 발생하는 경향이 있다. 그래서 사회 제도적인 장치가 필요하다고 본다. 청소년의 경우는 개인 자체에 대해서 관심을 가져줘야 할 것 같다. 기계적으로 공부만 시킬 것이 아니라 그 사람의 정서, 그 사람이 정말 행복한가에 관심의 초점을 맞추어야 할 것이다.

S

자살, 제대로 보기

자살에 대한 오해와 진실 _ 26

왜 자살하는가

- ▶ 청소년 자살의 특성과 유형에 관한 연구 / 김기환 · 전명희 _ 28
- ▶ 자살의 심리적 요인들 / 김명식 _ 32
- ▶ 동물도 자살을 한다 _ 35
- ▶ 자살, 사회학적으로 바라보기 / 김덕영 _ 36

미디어 속의 자살

- ▶ Scrap _ 38
- ▶ Movie _ 40
- ▶ Music _ 42
- ▶ Cartoon _ 44
- ▶ 강추, 읽을거리 _ 45

자살의 징후 파악하기

- ▶ 긴 하루 _ 46

osp.or.kr

Facts vs myths

많은 사람들이 '자살'이라는 자기 파괴적인 행동에 당혹감을 느낄 뿐만 아니라,
 자살에 대해 많은 오해나 편견을 갖고 있기도 하다.
 자살에 대한 올바른 인식은 자살에 대한 근거 없는 편견을 버리고 자살하려는 사람을
 이해하고 돕는 일에 기여할 수 있다.

자살에 대한 오해와 진실

다음의 항목들은 Shneidman¹⁾이 만든 자살에 대한 흔한 오해와 진실이다.

- 1 오해** _ 자살에 대해 말하는 사람은 실제로 자살을 행하지는 않는다.
진실 _ 자살하는 사람 10명 중 8명은 자살하려는 의도를 명확하게 언급한다.
- 2 오해** _ 자살은 특징적인 징후 없이 행해진다.
진실 _ 자살하려는 사람은 자살 의도에 대해 주변 사람들에게 여러 단서와 경고를 준다.
- 3 오해** _ 자살하려는 사람은 정말로 죽고 싶어 한다.
진실 _ 자살하려는 사람의 대부분은 삶과 죽음에 대해 결정을 내리지 못한 상태이다.
 그들은 다른 사람들이 그들을 구할 여지를 남겨둬으로써 '죽음을 담보로 한 도박'을 벌인다. 자살하려는 사람의 대부분은 다른 사람에게 자신이 어떻게 느끼는지를 알린다.

1) Edwin S. Shneidman, Ph.D. 미국 캘리포니아 대학의 교수로 미국자살협회의 창립자이다. 저서로 <Voice of Death>, <Definition of Suicide> 등이 있다

- 4 오해** _ 한 번 자살을 하려 한 사람은 평생 동안 자살하려는 경향이 있다.
진실 _ 자살을 하려는 사람은 단지 한정된 기간 동안만 그러한 경향을 보인다.
- 5 오해** _ 자살 위기 이후, 감정 상태가 호전되는 것은 자살의 위험이 끝났음을 의미한다.
진실 _ 대부분의 자살은 상태의 호전이 시작되고 나서 세 달 이내에 일어난다.
 이 시기에는 음울한 생각과 감정을 행동으로 옮길 수 있는 기운이 생기기 때문이다.
- 6 오해** _ 자살은 부유층에게 훨씬 자주 일어난다. 혹은 반대로 빈곤층에게 자주 일어난다.
진실 _ 자살은 부유층 혹은 빈곤층 어느 하나의 전유물이 아니다.
 자살은 사회의 모든 계층에서 골고루 일어난다.
- 7 오해** _ 자살하려는 모든 사람은 정신적으로 문제가 있으며, 자살은 항상 정신이상자의 행동이다.
진실 _ 자살하려는 사람들이 불행하다고 느끼는 것은 사실이지만, 그들이 꼭 정신이상인 것은 아니다.



2003년 대한민국 인구 10만명당 27.4명의 자살자, 그중에서도 청소년 자살은 연평균 300여명에 이른다. 경찰청이 지난해 11~20세 미만의 청소년 자살자 405명을 분석한 자료에 따르면 비관 자살자가 163명으로 가장 많았다.

청소년 자살의 특성과 유형에 관한 연구¹⁾(요약)

김기환 · 전명희 | 연세대학교 사회복지학과 교수 · 강사

1. 서론

청소년 자살은 자살한 청소년이나 피해 가족만의 문제가 아니라, 학교 또는 지역사회에 직간접의 영향을 주는 사회적 문제이다. 특히 성적 저하나 학교폭력과 같은 문제로 인해 자살하는 청소년의 수가 점차 증가하면서, 자살은 10대 사망원인 중에서 교통사고 다음을 차지하는 2위의 사망원인이 되고 있다. 또한 최근에는 초등학교생이 자살을 하고, 친구와 동반자살을 하거나 모방자살을 하는 등의 자살 유형이 다양화되면서, 청소년 자살의 심각성과 이에 대한 사회적 대처의 필요성이 높아지고 있다.

본 연구에서는 최근 6년간(1994-1999) 국내 4대 일간지에 수록된 청소년 자살 기사를 모두 분석하여 청소년 자살의 원인과 자살자의 특성 및 자살의 다양한 유형을 규명하고자 한다.

청소년 자살의 원인과 자살자의 인구사회학적 특성의 분석은 향후 자살 위험요인이 높은

청소년 집단을 예측하고 청소년 자살을 예방하는 데에 도움을 줄 것이며, 자살의 유형화 연구는 자살유형에 따라 체계적이고 차별화된 예방 및 해결방법을 강구하는 데에 도움을 줄 것이다.

2. 청소년 자살의 취약성 요인 및 촉발사건

1) 청소년 자살의 취약성 요인들

청소년 자살의 취약성 요인은 크게 개인적 요인과 가족환경 요인, 그리고 사회환경적 요인으로 나누어 설명할 수 있다.

개인적 요인으로는 우울증, 정신질환, 낮은 자아존중감, 가출, 약물남용, 만성적 질환 및 장애 등이 있다. 이 중 우울증은 청소년 자살의 주요한 원인으로 꼽히며, 약물남용은 최근 들어 중요한 요인으로 부각되고 있는데, 자살을 시도했던 청소년들의 절반 이상이 술이나 약물의 영향을 받고 있고, 이와 같이 약물을 사용함으로써 자살 직전에는 현실적이지 못한 판

단을 내리게 되는 경우가 많다.

자살에 취약한 가정환경적 요인에서 자살 잠재성을 가진 가족의 특징으로는 ‘변화를 받아들이지 않음, 역할 혼란으로 인한 대인관계의 실패, 가족의 역기능, 가족관계가 혼란하고 공생적이며 이중적 의사소통을 함, 가족이 정서적 문제를 가짐, 의사소통의 문제를 가짐, 위기를 견디지 못함’의 7가지 특성(Richman, 1986)을 들 수 있다. 또한 자살 청소년들은 그들의 또래집단에 비해 부모의 사망, 가족 내에 만성적 질환자, 부모의 알콜 중독, 부모의 결혼생활의 부조화 등의 문제가정에서 자란 경향이 많다고 한다(김향초, 1993).

실제 연구결과에서 나타나는 우리나라 청소년 자살의 사회환경적 요인들로는 학업저하로 인한 좌절감과 절망감을 들 수 있다. 이러한 절망감은 부모를 비롯한 주변 인물들과의 인간관계를 단절시키며, 학업에 대한 스트레스가 청소년 자살에 큰 영향을 주고 있다(윤우상, 1991;구본권,1995). 자살을 유도하는 또 다른 사회적 요인들로는 사회적 고립 및 사회관계의 결여를 들 수 있는데, 가족이나 친구들



로부터 따돌림을 당하는 등 불안정한 사회생활을 하고 있는 청소년들이 자살행동의 위험성을 많이 보이는 것으로 나타났다(김향초, 1993).

2) 청소년 자살 촉발사건

청소년 자살의 촉발사건으로 자주 언급되는 것은 친구의 죽음과 같은 상실의 경험과 부모와의 말다툼, 이성친구와의 이별, 형제간의 문제, 가족의 경제수준의 변화, 부모의 이혼, 친구 상실, 교사와의 문제, 전학, 질병이나 외상, 성적 하락, 친구와의 싸움 등을 들 수 있다(Shaffer, 1988; Poland, 1987).

보편적으로 스트레스원(stressors)이나 취약성 요인들은 유전적 소인이나 외부환경으로부터 오는 경우가 많기 때문에 자살예방을 위한 직접적인 개입의 대상이 되거나 쉽게 변화시키기는 어렵다고 할 수 있다. Silverman과 Felner(1995)는 자살예방에서 특정한 자살원인의 방지에 초점을 두기 보다는 어떠한 위급한 상황에 봉착했을 때 문제해결능력을 강화시켜 줌으로써 자살행동을 예방하는 ‘촉발사건 모델’을 제안하고 있다.

그러나 청소년 자살의 가정적 원인을 고려한다면, 청소년 자살의 예방을 위해서는 개인의 문제해결능력을 강화하는 것 외에 환경적 변화를 통해 가정과 학교가 자살의 위험에 좀 더 예민하게 반응할 수 있도록 하는 환경적 접근도 동시에 제공하여야 한다(Ward, 1995 ;

1) 청소년 자살의 특성과 유형에 관한 연구, 김기환, 전명희 한국아동복지학 9호, 2000

Queralt, 1993).

3. 청소년 자살 유형의 내용

1) 취약형 자살

취약형 자살이란 자살에 영향을 미치는 요인이 되는 개인적, 가족환경적, 그리고 사회환경적인 취약성 요인들을 가지고 있는 경우로 전체의 33.3%였다.

이 유형의 자살자들은 취약성 정도가 매우 높으므로 뚜렷한 촉발사건이 없어도 자살의 내적 준비가 되어 있어 자살할 가능성이 매우 높은 사람들이다. 취약형 자살자들의 가족환경에는 구조적·심리적 결손이 존재하고 있으며, 개인적으로도 다양한 장애나 정신건강 상의 위험에 노출되어 있는 경우가 많다. 이들은 자살문제 뿐만 아니라 비행문제, 학교문제, 가족문제 등 다양한 문제를 내포한 위험에 노출되어 있는 청소년들이기 때문에 이들에게는 자살 뿐만 아니라 건강하게 살 수 있는 환경적 변화나 개인적인 능력의 향상을 위해 지속적인 관리를 통한 치료적 접근이 요구되는 집단이다.

취약성 요인은 한 가지 취약성 뿐 아니라 두세 가지가 복합적으로 작용하는 경우가 있는데, 그 예로 신체장애로 인한 개인적 문제에 따돌림의 학교요인이 더하여지거나, 가족관계와 대학진학문제, 또는 가정불화와 중퇴 등과 같이 사회통합이 되지 못하고, 가정에서도 지

지를 얻지 못하는 열악한 환경에 놓여 있는 경우 등이다. 취약형 자살은 근본적인 원인이 되는 가정과 학교환경의 변화를 통해 포괄적인 대책이 제시되어야 한다.

2) 사건반응형 자살

사건반응형 자살은 촉발사건만이 언급된 경우로서 전체의 51.5%나 차지하고 있으며, 이는 크게 충동형 자살과 지연형 자살로 나누어 볼 수 있다.

충동형(衝動形) 자살은 평소에 자살을 할 만한 취약성 요인들이 거의 두드러지지 않는 상태에서, 촉발사건에 대한 반응으로 자살하는 경우로서 전체의 28%가 이에 해당되었다. 충동형 자살은 촉발사건 당일날 자살한 경우부터 최소 3일 이내에 자살한 경우를 분류하였



는데, 이 유형의 자살자들은 자살의 내적 준비가 되어있지 않은 상태에서 충동적 문제해결 방식으로써 자살을 선택한 것으로 간주할 수 있는데, 자신의 통제를 넘어서는 문제들에 대해 청소년들이 문제해결능력과 충동조절능력을 갖추도록 하는 것이 충동형 자살을 막을 수 있는 해결방법이 될 것이다.

지연형(遲延形) 자살이란 촉발사건 이후 3일 이후에서부터 수개월 이내에 자살한 경우로 충격적 사건이 있는 후에 이에 대해 지속해서 고민을 해오다가 문제해결의 대안을 찾지 못하고 절망감을 경험하면서 자살하게 된 경우로 전체의 22.7%가 이에 해당된다. 위기 사건이 일어나면 긴장이 증가되고, 이를 해소하기 위해 일상적 문제해결방법을 사용하게 된다.

그러나 이에 실패하면 스트레스는 더욱 증가되고 기존에 사용하던 방식으로 해결이 되지 않을 때에 정서적 균형 감각을 잃게 되면서 무력감과 인지적 몰락을 일으키게 된다 (Caplan, 1961). 또한 일주일 이상 몇 개월 동안 지속적으로 고민을 해오는 과정에서 문제 해결에 도움이 되는 사회적 지지망과 자원의 활용이 부족하게 된 것도 자살의 원인으로 볼 수 있다.

이 유형의 대표적인 예는 어떤 사건에 대해 오해와 누명을 지속적으로 받아오다가 이를 해결해보려고 개인적인 차원에서 노력을 해보았으나, 결국 문제해결시도가 무력화되면서

점차적으로 절망감을 경험하고 자살을 해결대안으로 선택하게 되는 경우를 말한다. 지연형 자살은 학교생활과 관련된 성적, 따돌림, 폭력 문제 등이 관련되어 있었다. 따라서 학교나 가정을 통해 이들에게 미리 개입하면 자살을 막을 수 있는 경우이며, 부모나 교사, 상담자가 청소년들이 일반적으로 겪는 문제에 민감하게 대처할수록 발생률이 줄어들 수 있다.

3) 복합형 자살

복합형 자살은 취약성 요인을 배경으로 스트레스 상황에 처해 있다가 자살을 촉발시키는 사건이 일어나 상승작용을 하면서 자살하게 되는 경우로 본 연구에서는 15.6%가 이에 해당되었다. 한두 가지의 자살에의 취약성을 가지고 있는 상태에서 또다른 촉발사건을 접하면서 그것이 자살에의 촉진적 역할을 하게 되어 자살을 감행한 경우이다. 따라서 본 유형에 속하는 자살자들이 겪은 자살 촉발사건들은 사건 자체의 영향력이 매우 크다고 보는 이미 형성된 자살의 준비와 사건이 맞물리면서 일어나는 경우라고 할 수 있다.

이 유형에서는 청소년들이 어떠한 문제에 주로 무기력감이나 절망감을 경험하게 되며, 어떠한 기제들이 이를 가속화시키는가를 주목해야 할 것이다. 청소년들이 쉽게 무기력감에 빠지게 될 사건과 문제들을 규명하여 그에 대한 대책을 강구함이 예방대책이 될 수 있다.



자살의 심리적 요인들

김명식 | 수원시자살예방센터 사례지도사·임상심리전문가

자살은 생물학적, 심리학적 그리고 사회학적 요인 등 다양한 요인이 작용하는 복합적인 문제이다. 프로이드는 타인에 대한 공격성이나 죽음의 본능(thanatos)이 자신에게 향할 때 자살이 일어난다고 보았다. 즉 정신분석학적으로 자살은 자신을 상대방과 동일시하여 자신을 살해함으로써 상대를 죽이려 하는 시도, 보복적 포기, 재결합, 자기징벌, 재생, 회피 등의 다양한 의미로 해석될 수 있다.

자살을 유발하는 심리적 요인에는 여러 가지가 있다.

첫째, 참을 수 없는 심리적 고통을 들 수 있다. 이러한 상태는 그 당사자로 하여금 희망 없음(hopelessness)과 무력감(helplessness)을 느끼게 한다. 특히 청소년 시기에는 심리발달 과정상 이런 경향이 뚜렷해지므로, 청소년들은 항상 자살의 위협에 놓이거나 자살유혹을 받기 쉽다. 또한 이러한 심리적 고통감은 매우 주관적이라는 데 그 문제의 심각성이 더하다. 겉으로 보기에는 아무 이상이 없고 정상적으로 보이더라도 내면적으로는 극단적인 고통과 스트레스를 느낄 수 있다. 그러므로 주위의 사람들에게 자신의 내적인 스트레스나 심리적 고통에 대해 표현할 수 없을 때 사람들은 자살에 대한 충동을 느낀다.

둘째, 협소하고 경직된 사고는 자살자의 일반적인 특징이며, 가장 치명적인 부분이라 할 수 있다. 자살자들은 자살을 현재의 어려움에 대한 유일한 해결책으로 보는 경향이 있다. 이들은 모든 것이 희망이 없으며, 더 좋아지지 않을 것이라고 확신하곤 한다. 나중에는 일상생활이 “살 것이냐, 죽을 것이냐!!”의 험릿험릿 생각들로 가득 차게 된다.

셋째, 자살자들은 삶에 대해 양가적이고 모순적인 태도를 취할 수 있다. 세상이 싫기만 하지는 않고, 그렇다고 좋지만도 않은 묘한 상태가 오랫동안 지속될

수 있다. 자살에 대해서도 깊이 생각하다 잊어버리기도 한다. 그러나 어떤 계기가 되면 다시 자동적으로 떠오르는 악순환이 반복될 수 있다.

넷째는 정신질환(mental illness), 가장 흔한 정신질환은 우울증(depression)과 정신분열증(schizophrenia)이다. 우울증의 경우 가벼운 일상적인 우울도 있지만, 자살에 이르는 정신병적 우울증이 있을 수 있다. 그러므로 정신건강적 측면에서 평소 자신의 정서상태를 점검해 보아야 한다. 우울감과 무력감이 2주일 이상 지속되면, 상담이나 면담치료를 받는 것이 좋다. 정신분열증의 경우 타인에 대한 과도한 예민함, 환청, 환시 등 환각적 현상이 있을 때 한번쯤 의심해 볼 수 있으며, 이런 경우 역시 전문의 또는 정신보건 전문가와의 면담이 필요하다.

다섯째, 취약성(vulnerability)을 들 수 있다. 자살자들은 매우 예민하고 약한 측면이 있다. 나아가 자기 자신에 대한 긍정적 지각과 개인적 장점에 대한 확신이 부족하기 쉽다.

여섯째는 대인관계에서의 문제를 들 수 있는데 자살자들은 외로움을 느끼기 쉽고 타인들과 적절한 관계 맺기를 어려워한다. 이들은 다른 사람들에게 친밀감을 느끼지 못할 뿐 아니라 갈등과 거부를 경험하곤 한다. 이들은 자신이 가족이나 친구, 사회로부터 환영 받지 못한다고 여긴다.

일곱째, 상실(loss)을 들 수 있다. 상실(배우자와의 사별, 퇴직, 건강 문제, 사회적 곤란과 수치) 등은 종종 자살의 격발요인이 된다. 분노가 제대로 해소되지 않았을 때 공격적인 행동이 증가할 수 있다.



여덟째로 회피(escape)가 있다. 자살은 희망이 없고 견디기 어려운 상황에서 회피할 수 있는 주요한 수단으로 인식된다.

사회적 지지가 가장 좋은 예방책

일반적으로 자살자들의 행동적 특징은 조금만 눈여겨 본다면 금방 확인할 수 있다.

주요한 두 가지를 보면 첫째, 자살자들은 자신의 죽음에 대해 예고하는 경우가 많다. 자살하려는 사람의 3/4 이상이 예고하는 경향이 있다고 한다.

둘째, 자살자들은 자살 전에 미리 주변정리를 해두는 경우가 많다. 자신의 사물함을 정리하거나 빗 청산, 오랫동안 못 만났거나 대화를 못했던 사람들과의 만남이나 대화 등 평소에 하지 않던 행동을 하며, 나름대로 주변정리를 하는 등의 행동특징을 보인다는 것.

자살을 방지하기 위한 여러 가지 전문적 상담과 치료법이 개발되고 있다. 그러나 무엇보다도 사회적 지지(Social Support)가 자살을 예방하는 강력한 방법임은 모든 연구들에서 공통적으로 지적되고 있다. 즉 타인들에 대한 적절한 공감과 경청, 정서적인 이해와 지지, 필요한 정보의 제공과 도움 등이 자살을 생각하거나 실행하려는 사람들을 도울 수 있는 방법이 될 수 있다.

또한 심리적으로는 미래에 대한 희망과 기대, 자존감과 자기효능감의 증진, 좌절에 대한 내인성, 강인성(Hardiness) 등이 자살을 예방하는 긍정적인 심리적 특징들이라 할 수 있다.

자살위험이 높은 사람들이나 그렇지 않은 사람들의 경우에도 일상생활에서 이런 긍정적인 심리적 특징들을 증진시킬 수 있는 다양한 심리적, 정신적 도움과 훈련이 필요하다.

(e-mail: k1b2000@unitel.co.kr)



동물도 자살을 한다

스페인에서는 해마다 “고래 소동”이 일어난다. 매년 해안가에 약 4백 마리의 고래들이 물으로 올라와 죽음을 자초하는 일이 벌어지고 있기 때문이다. 이 중 일부 고래는 사람의 손에 의해 구조된 경험이 있는 고래들이기도 하다. 이같은 현상은 스페인 뿐 아니라 뉴질랜드나 오스트레일리아 해안에서도 종종 일어난다.

지난 95년 중국 내몽고에서는 5백여 마리의 염소들이 목동들의 필사적인 저지에도 불구하고 호수로 뛰어들어 집단자살을 벌인 사건이 일어났다. 이밖에도 몇 쌍의 쥐를 밀폐된 곳에 집어넣고 음식을 무제한 투입하면 기하급수적으로 늘어나던 쥐들이 어느 시점에서부터가 스트레스를 받아 절반 가량의 쥐들이 쓰러져 죽는다는 실험결과도 있다. 또 93년 8월 중국 신장지구에서는 수만 마리의 쥐들이 꼬리에 꼬리를 물고 사슬처럼 연결돼 강으로 뛰어들어 자살한 적도 있다.

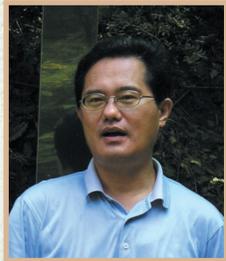
동물도 자살을 한다는 사실은 이제 그리 낯설지 않다. 시시때때로 동물들의 자살 소식이 지구촌 곳곳에서 들려오기 때문이다. 학자들은 이같은 원인을 생태계의 오염으로 인한 것으로 분석하기도 하고 동물들의 종족 보전을 위한 도태현상으로 풀이하기도 한다. 하지만 뚜렷한 연구 결과는 전무한 상태. “침팬지 박사”로 불리는 영국의 제인구달 박사가 아프리카 침팬지 보호구역에서 관찰한 사건은 마치 인간의 자살과 같아 흥미롭다. 플로라는 어미 침팬지가 목숨을 잃자 아들 침팬지 피피가 심한 우울증세를 보이다 결국 한 달만에 어미 뒤를 따라 죽었다. 식음을 전폐한 채 죽은 어미 곁을 떠나지 못하다 결국 죽고 만 것이다.

학자들은 침팬지와 원숭이 등 유인원류는 어미나 짝을 잃었을 때 약 20% 정도가 심한 우울증에 빠지는 경향이 있다고 보고하고 있는데 이런 통계수치는 사람의 경우와 거의 일치한다고 주장한다.

미국 국립야동보건과 인간성장연구소 스테판 수오미 박사는 “인간의 우울증이 경우에 따라 자살로 이어지는 점을 감안하면 동물들에게도 우울증이 있는 이상 자살 가능성은 상당히 높다”고 말한다.

우울증으로 인한 자살 현상 외에 동물에게는 또 다른 독특한 자살행위가 있다. 소위 전체를 위해 개체를 희생하는 “이타적 자살”이 그것이다. 다람쥐 떼 사이에 갑자기 독수리나 매 등이 나타나면 다람쥐 중 한 마리가 큰 소리를 질러 동료들을 도망가게 하고 자신은 포식자에게 희생을 당하기도 한다. 또 두더지가 기생충에 감염되면 공동묘지에 해당하는 굴로 들어가 죽음을 기다린다. 이때 그 두더지는 먹이를 줘도 먹지 않고 순순히 죽음을 택하는 것이다.

동물 전문가들은 대부분 이같은 동물자살이 동물들의 다른 행동패턴과 마찬가지로 자연에 의해 진화하게 된 본능적인 행동양식으로 여기고 있다. 일부에서는 침팬지 등 영장류의 자살에 대해 다른 생리적인 요인이나 중증의 우울증에서 나타나는 부작용으로 간주하기도 한다.



자살, 사회학적으로 바라보기

김덕영 | 수원시자살예방센터 연구개발부장 · 사회학자



자살은 인간이 자기 스스로를 죽이는 극단적인 행위이다. 그 원인으로는 여러 가지를 떠올릴 수 있는데, 예컨대 자살하는 사람은 생물학적인 결함을 지니고 있다고 보거나, 우울증이나 정신병과 같은 심리적인 결함을 지니고 있다고 보는 경우가 그것이다. 그밖에, 알코올 중독이나 약물 중독이 자살의 원인으로 지목되기도 한다.

사실, 자살에는 여러 가지 요인이 복합적으로 영향을 미친다. 방금 이야기한 것들도 분명히 자살의 원인으로 작용한다. 그런데 자살은 단지 개인적인 차원의 문제는 아니라는 사실을 유념해야 한다. 자살은 개인적인 문제인 동시에 사회적인 현상이라는 말이다.

예를 들어보기로 하자. 우리는 신문이나 텔레비전을 통해서 생활고를 견디다 못한 일가족이 동반 자살했다는 뉴스를 자주 접하곤 한다. 이런 경우 경제적 어려움이라는 사회적 요인이 일가족으로 하여금 자살을 하도록 만든 것이다. 또 해마다 수능시험이 끝나면, 시험을 잘 못본 수험생들이 비판해서 스스로 목숨을 끊는 안타까운 소식을 접하게 된다. 이 경우 명문대에 진학해서 출세를 해야 한다는 우리 사회의 가치가 어린 학생들로 하여금 자살을 결행하도록 영향을 준 것이다.

전투를 하던 병사가 자위해서 폭탄을 꺼안고 적진에 돌진하여 장렬하게 전사하는 경우가 있다. 사회학자들은 이 경우도 자살로 간주한다. 왜냐하면 병사가 스스로 죽음을 결정하고 실행에 옮겼기 때문이다. 하지만 그는 자기 자신을 위해서가 아니라 자신의 동료들과 부대, 그리고 조국을 위해서 죽음을 선택한 것이다. 그래서 이런 경우를 가리켜 이타적 자살이라고 부른다.

아무튼 자살에는 이처럼 사회적인 원인이 있다. 그래서 우리는 자살은 '사회적 타살' 이라는 말을 하곤 한다. 달리 말하자면, 사회가 개인들로 하여금 죽음에 이르도록 강요했다는 이야기이다.

물론 자살은 사회적인 것에 의해서 완벽하게 설명될 수는 없다. 만일 그렇다면, 다음과 같은

의문이 제기될 것이다. 수능시험을 잘 못본 학생들은 모두 자살을 해야 하지 않는가? 생활고를 겪는 가정은 모두가 동반 자살을 해야 하지 않는가? 하지만 실제로는 그렇지 않다.

그것은 개인적인 차이가 있기 때문이다. 예컨대 수능 점수가 낮은 경우에 이를 받아들이고 극복하는 자세나 능력은 학생들마다 다르다. 그리고 생활고를 참고 견디는 정도도 개인에 따라서 다르다. 이렇듯 자살은 개인적인 요인 사회적인 요인이 여러 가지 방식으로 결합해서 나타나는 현상이다.

요즘은 한국사회에서는 청소년의 자살이 증가하고 있는 추세이다. 이에 대한 사회적 원인 가운데 하나로 학업성적만을 중시하는 사회적 분위기를 들 수 있다. 공부를 잘 해서 명문대에 진학하는 것을 지상과제로 삼는 한국의 왜곡된 학교교육은 학생들에게 심한 정신적 압박과 고통을 가하게 되고, 이를 견디지 못한 청소년들이 자살을 하게 된다.

다음으로는 흔히 '왕따' 라고 하는, 집단 따돌림과 집단 괴롭힘을 들 수 있다. 청소년기에는 친구들과의 관계가 매우 중요한데, 또래 집단으로부터 따돌림이나 괴롭힘을 당하게 되면 대개의 경우는 견디지 못하고 자살을 하는 경우가 많다.

우리 사회의 청소년들을 자살에 이르게 하는 사회적 요인들은 이처럼 개인들의 특성을 인정하지 않기 때문에 발생하는 경우가 대부분이다. 모든 사람들을 부와 성공 등 획일적 가치 기준에 따라 판단하는 사회에 그 책임이 있는 것이다.

하지만 모든 사람들이 다 똑같으면 사회는 발전할 수 없다. 다양한 특성과 개성 그리고 소질을 가진 여러 사람들이 모여서 서로 협력할 때 사회는 발전할 수 있다. 나와 다른 남은 나의 모자란 점을 보충해 줄 수 있다.

마치 정원에 한 가지 꽃만 있는 것보다는 여러 가지 꽃들이 있어야 정원이 아름다운 것과 마찬가지로 논리이다.

(e-mail:sweber@lycos.co.kr)



SCRAP

● 일제시대의 자살자 기록

1931년 10월호 「삼천리」라는 잡지에 “조선의 자살자 수”라는 京城(서울)의 자살자 통계가 실렸다. 남자는 1,226명, 여자는 925명(총 2,151명)인데, 997명이 목을 매어 자살했고, 518명은 물에 빠져 자살했다고 한다. 8월, 6월, 5월, 7월순으로 봄과 여름에 자살자가 가장 많았고, 20~30세의 젊은이가 반수 이상이었다고 한다. 자살 동기는 생활난이 531명, 병고가 353명, 질투로 자살한 자도 64명이나 되었다. 지역별로는 경기도가 421명으로 가장 많았고, 경북-충남순으로 자살자가 많았으며 함경북도가 최하위를 기록했다.

● 로마시대의 자살학교

이집트의 클레오파트라(B.C 69~30)시대에 어떻게 하면 자살을 잘할 수 있는지를 가르치는 학교가 있었다. 이 학교에서는 주로 삶이란 허망하고 무의미한 것이기 때문에 자살하는 것이 가장 좋은 방법이라고 강의했다고 한다.

아이러니컬하게도 클레오파트라라는 자살로 생을 마감했다. 이런 영향 때문이었을까?

어떻게 하면 자살을 예방할 수 있는가에 관심을 갖는 요즘 사람들에게겐 정말 어처구니없는 발상으로밖에 여겨지지 않을 것이다.

● 국내 최초의 자살방지센터

1962년 카톨릭 중앙의료원(당시 명동에 소재)에 국내 최초의 자살방지센터가 설립되었다. 김종은 박사의 주도로 정신과 의사들이 주축이 되어 자살 사고(思考)자들과 자살 미수자들에 대한 정신적인 치료와 예방에 많은 활동을 하였다.

1967년 3월 1일부터 사회사업가 정의방 선생이 가세하여 본격적인 자살방지센터로서 약 20여 년 이상 운영되다 일반인들의 관심이 점점 사라지고, 방문자들도 적어 병원이 여의도로 옮긴 1986년부터는 사라졌다. 자살방지센터는 없어졌지만, 아직도 카톨릭 여의도 병원의 정신과 의사들은 우울증과 자살에 대한 연구와 치료를 계속하고 있다.

● 조선시대의 자살 사건

안평에게 10명의 궁녀 중 운영(雲英)이란 여인이 있었는데, 이 여인은 궁에 드나드는 김진사와 사랑에 빠진 것이 발각되자 목을 매어 자살한다(운영전, 작가 미상, 이조 영정조시대).

아내 숙영을 무척 사랑하는 백선군은 아내를 두고 과거길에 오르기가 안타깝다. 백선군이 과거길을 떠나고 없는 사이 백선군을 짝사랑하던 종 매월이는 숙영을 간통으로 모함한다. 시아버지가 이를 의심하자 숙영은 자살한다(숙영낭자전, 영정조시대, 작가 미상).

● 고대 중국인들 사이에 투신 자살 유행

기록에 나타난 고대 중국 최초의 자살은 요임금 때 강물에 투신 자살한 호부해(狐不偁)라는 사람이다. 순나라 때는 순임금의 친구인 북인무택(北人無擇)도 강물에 투신한 것으로 기록되어 있다. 하나라 때의 무광, 상대(商

代, B.C 16~12) 때 변수, 기타라는 사람들도 역시 강물에 투신하였다. 이들의 자살동기는 기록에 나와 있지 않다. 기록에 나타난 고대 중국인들의 자살방법 모두가 투신이라는 점으로 볼 때, 강물에 투신하는 것이 일종의 유행이 아니었나 하는 생각을 갖게 만든다.

● 고전문학에 나타난 최초의 자살사건

- 시대배경 : 고조선
- 나이 : 미상
- 성별 : 여성
- 자살자 : 공후인((백수광부白首狂夫의 처)
- 결혼 유무 : 기혼
- 자살원인: 정신착란으로 물에 빠져 죽은 지아비에 대한 그리움을 이기지 못해 자살
- 출처 : 진나라 때 최표(崔杲)의 <고금주(古今註)>
- 근거 : 公無渡河 (공무도하) 남이여 그 물을 건너지 마오
 公竟渡河 (공경도하) 남은 기어이 물을 건너시네
 墮河而死 (타하이사) 물살에 휩쓸려 빠져 죽으시니
 當奈公何 (당내공하) 아아, 저 남을 어찌할꼬.

● 영국의 자살 금지법령

10세기 영국에서는 에드워드 왕이 자살을 절도나 암살과 같은 범죄들과 동일시하는 칙령을 발표한다. 이후 자살자들은 중죄인의 선고를 받아 재산은 왕에게 귀속되었다. 1823년에는 재산 몰수에 대한 조항은 없어졌지만, 여전히 자살자는 중죄인의 판결을 받았다. 1868년까지 자살자에 대한 공개처형이 계속되었다. 이 법률이 폐기된 1961년까지 영국의 자살 미수자들은 감옥에 가야 했다.

● 자살 관여죄

사람을 교사(教唆) 또는 방조하여 자살하게 하는 죄(형법 제252조 2항). 자살 그 자체는 범죄가 아니므로 특별히 규정을 두어 자살의 교사·방조를 처벌하는 것이다.

객체인 사람은 타인이며, 자살의 의미를 이해할 능력이 있는 자임을 요한다. “자살의 교사”란 자살할 의사가 없는 자에게 자살을 결의케 하는 것을 말한다. 교사의 방법은 원칙적으로 불문하지만 위계(僞計), 위력(威力)에 의한 경우는 위계 등에 의한 위탁 살인죄에 해당한다.

“자살의 방조”란 이미 자살을 결의하고 있는 자의 자살행위를 용이하게 하는 것을 말하고 그 방법의 여하를 불문한다. 자살을 교사·방조하고, 자살이 성공하면 기수가 되지만 실패하거나 자살행위를 하지 않으면 미수범(동법 제245조)으로 처벌된다.

MOVIE



누가 하늘을 보았다 하는가

이영문 | 수원시 자살예방센터장 · 아주대학교 정신과 교수

누가 하늘을 보았다 하는가 / 누가 구름 한 송이 없이 맑은 / 하늘을 보았다 하는가
 네가 본 건, 먹구름 / 그걸 하늘로 알고 / 일생을 살아갔다
 네가 본 건, 지붕 덮은 / 쇠향아리 / 그걸 하늘로 알고 / 일생을 살아갔다
 다향아, 사람들아 / 네 마음속 구름 / 찢어라, 사람들아, - 중략
 차마 삼가서 / 발걸음도 조심 / 마음 모아리며 / 서럽게 / 아 엄숙한 세상을 / 서럽게
 눈물 흘려 / 살아가리라
 누가 하늘을 보았다 하는가 / 누가 구름 한 자락 없이 맑은 / 하늘을 보았다 하는가

60년대 후반 39세 나이로 요절한 신동엽 시인의 마지막 유고작인 '누가 하늘을 보았다 하는가'의 전문이다. 암울한 시대의 세상을 결코 푸르게만 바라볼 수 없었던 시인의 마음이 그대로 담겨 있다. 이 시와 함께 떠오르는 영화 두 편이 있다. 하나는 알파치노 주연의 '여인의 향기' 이고 다른 하나는 로빈 윌리엄스 주연의 '죽은 시인의 사회'이다.

두 영화의 공통점은 미국 사립 고등학교를 배경으로 한다는 것이다. '여인의 향기'는 앞을 볼 수 없는 퇴역장교 프랭크(알 파치노 분)가 자살여행을 떠나면서 안내자로 아르바이트를 하게 되는 고등학생 찰리 심스(크리스 오도넬 분)와 겪는 갈등과 우정을 그린 명작이다. '죽은 시인의 사회'에서는 키팅 선생님(로빈 윌리엄스 분)이 숨이 막힐 정도로 답답한 교실에서 명문대학 입학만을 목표로 살아가는 청소년들에게 세상을 살아가는 힘과 용기를 가르친다.

두 영화 모두에서 우리는 청소년들만이 지닌 신념과 자아 정체감의 혼돈, 우정과 달콤한 현실 사이의 유혹과 갈등을 본다. 예상과는 달리 '여인의 향기'의 프랭크는 어린 찰리의 충고를 받아들여 자살을 포기하게 되지만, '죽은 시인의 사회'에서 닐(로버트 손 레오나드 분)은 키팅 선생과 친구들의 뜨거운 우정에도 불구하고 부모와의 갈등을 해결하지 못한 채 자살하게 된다. 프랭크는 장교 재직시 수류탄 사고로 실명한 후로 한 번도 구름 한 자락 없이 맑은 하늘을 볼 수가 없었다. 셰익스피어 연극에서 주인공 역을 성공리에 마친 닐은 맑은 하늘을 꿈꾸다가 더 이상 하늘을 볼 수 없게 되고 만다. 어쩌면 처음부터 두 사람에게 맑은 하늘은 존재하지 않았는지 모른다. 신동엽 시인의 시적 통찰력은 바로 이 점에서 빛이 난다. 시인은 지금 우리가 물끄러미 쳐다보는 하늘이 정말로 맑은가를 묻고 있는 것이다. 세상이 결코 만만치 않음을 알아가면서 열심히 구름을 걷어내려는 사람만이 맑은 하늘을 가끔 볼 수 있다는 자연의 법칙을 노래하고 있다.

청소년들의 특징은 미래에 대한 불확실성과 현재의 불안정이라고 말할 수 있다. 가진 것 하나 없다고 느껴지

고 학교와 가정으로부터 조종당하며 순간순간에 변하는 자신의 감정은 무엇 하나 진득하게 하기 어렵게 한다. 이성보다는 감정이 앞서게 되지만 그 감정을 제대로 다스리지 못하면 이 세상에서 낙오된다는 두려움도 존재한다. 마치 캄캄한 지리산 능선을 헤드램프 하나 없이 걸어가는 느낌일 것이다. 하지만 이 세상이 그래도 살만한 것은 어려움이 있을 때 항상 누군가가 우리를 위해 다가온다는 믿음이 있기 때문이다.

모든 사람의 도움을 거절하고 외톨이로 살아가던 '여인의 향기'의 프랭크는 찰리의 순수한 영혼에 동화된다. 누구보다도 세상을 증오하고 살았던 지난날의 어려움이 젊은 친구의 순수함에 녹아 버리는 것을 느끼게 된다. 프랭크는 찰리가 자신의 하버드 대학 진학을 포기하면서까지 지키려고 했던 정직함에서 자신의 어린 날을 보게 된다. 평생 한 번 보기 어려웠던 맑은 하늘을 보기 시작한 것이다. 찰리 또한 프랭크가 아무런 두려움 없이 처음 보는 여인과 탱고를 멋있게 추는 장면에 놀라게 된다. 보이지 않는 것을 믿고 헤쳐 나가는 프랭크의 자연스러움에 찰리는 자신의 신념을 지킬 용기를 얻게 된다. 위선과 가식으로 가득한 학교 강당에서 퍼쩍쩍 울려 퍼지는 프랭크의 열변은 우리의 가슴을 뻥 뚫리게 하는 청량제와도 같다. 아무리 세상이 우리를 조정하여도 우리의 영혼은 마음대로 할 수 없다는 사람으로서의 고유한 권리에 청중들은 박수를 보낸다.



'죽은 시인의 사회'에서 닐은 키팅 선생의 수업시간에 구름 한 송이 없는 맑은 하늘을 느낀다. 토드의 시에 놀라는 순수한 영혼의 닐의 표정을 떠올려 보자. 아, 그렇구나. 세상에는 맑은 하늘이 존재하고 있구나 하는 표정 말이다. 친구들과 죽은 시인의 사회라는 시 클럽을 다시 결성하며 닐은 자신이 하고자 하는 연극에 대한 열정을 키워간다. 비록 닐이 자살했다고 하더라도 그는 이미 맑은 하늘을 보았고 그것을 지키기 위해 죽음을 선택한 것이다. 또한 그의 죽음을 통해 다른 친구들도 맑은 하늘을 바라볼 수 있게 된다. 닐은 죽지만 그의 영혼은 새털처럼 하늘을 날게 된다. 오, 캡틴. 마이 캡틴을 외치며 키팅 선생을 배웅하는 청년들의 모습에서 간암으로 요절한 우리 시대 마지막 저항시인 신동엽 선생의 외침을 느낀다.



두 영화는 결코 밝지 않다. 보고 난 뒤 잠시 마음이 무거워지기도 할 것이다. 하지만 시간이 지나 우리 주변에 어떤 어려움이 닥쳤을 때, 이 영화들이 지닌 무거움은 가벼움으로 바뀐다. 우리가 살아가야 할 이 세상이 그리 녹록치 않음을 영화를 통해 이미 느꼈기 때문일 것이다. 죽음 혹은 삶에 대한 생각으로부터 우리 모두는 자유로울 수 없다. 누구나 겪어야 할 일이기 때문이다. 살아가야 한다는 아득함이 우리를 짓누를 때 가끔씩 하늘을 보며 그 맑음 혹은 어두움에 저항해 보자. 진정으로 우리를 자유롭게 하는 것은 이루어지지 않은 꿈과 그것을 지키려고 노력하는 작은 영혼이다.

까르페 디엠(Carpe Diem, '현재를 사랑하고 즐기라'는 라틴어). 키팅 선생이 전해준 이 두 단어는 우리로 하여금 조금 더 높은 책상 위에서 세상을 바라보는 눈을 키우고 스스로 구름을 걷게 하는 치유의 능력을 만들어 줄 것이다.

건강한 청소년기를 보내기를 진심으로 기원하며, 까르페 디엠. (e-mail:humanishope@hanmail.net)

MUSIC

● 자우림



낙 화

모두들 잠들 새벽 세시 나는 옥상에 올라왔죠
 하얀 색 십자가 붉은빛 십자가 우리 학교가 보여요
 조용한 교정이 어두운 교실이 엄마, 미안해요
 아무도 내 곁에 있어주지 않았어요 아무런 잘못도 나는
 하지 않았어요
 왜 나를 미워했나요? 난 매일 밤 무서운 꿈에 울어요
 왜 나를 미워했나요? 꿈에서도 난 달아날 수 없어요
 사실은 난 더 살고 싶었어요 이제는 날 좀 내버려 두세요
 사실은 난 더 살고 싶었어요 이제는 날 좀 내버려 두세요

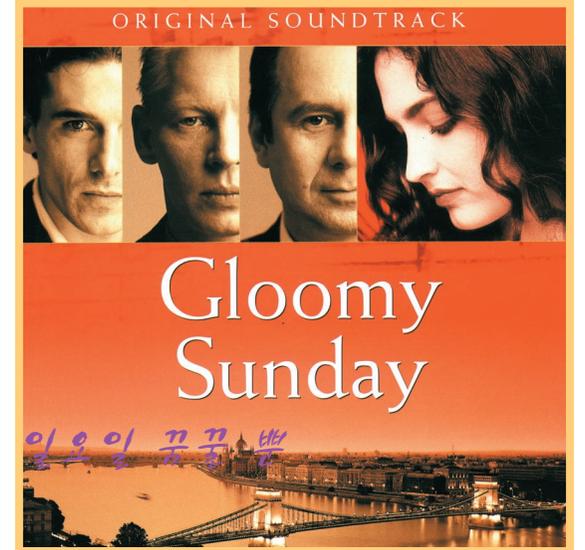
왜 나를 미워했나요?

● 레조 세레스

글루미 선데이 Gloomly Sunday

우울한 일요일 내가 흘러보낸 그림자들과 함께
 내 마음은 모든 것을 끝내려 하네
 곧 촛불과 기도가 다가올 거야
 그러나 아무도 눈물 흘리지 않기를, 나는 기쁘게 떠나간다네
 죽음은 끝이 아니리 죽음 안에서 나는 당신에게 소홀하지 않네
 내 영혼의 마지막 호흡으로 당신을 축복하리
 우울한 일요일 꿈꿀 뿐,
 나는 깨어나 잠든 당신을 보는 꿈을 꿀 뿐

우울한 일요일 꿈꿀 뿐



● 언타이틀



자 살

자살하고 싶어진다 날 갖고 장난하나
 처참해지는 건 웬가 이렇게 죽어가나
 날 자살하고 싶어진다 차라리 죽고 만다
 이렇게 끝나 버릴까 저 고통이 다가온다
 너무 많은 시간이 흘러갔어 만들고 또 만들어지고 간헐어
 나에겐 하늘이 동그했었고 주위엔 모든 것들이
 암울했었고 내가 바로 우물 안의 개구리
 매일 똑같은 하늘 보는 게 내일인지 알 수 있지
 정해진 내일을 보았지 망가져가는 모습 보여주고 싶네
 무너져가는 웃음 그 앞에 보일래 그만큼 괴로워해
 더 많이 느껴야 해

주위엔 모든 것들이 암울했었고

● MC 한새

작은 행복

작은 행복 그래 바로 내 복에 겨워 세상을 살아가는 게
 그제 바로 행복 작은 행복
 내 마음을 정복할 수 있다고 믿어봐
 분명히 느낄 마음의 평온 작은 행복
 그래 바로 내 복에 겨워 세상을 살아가는 게
 그제 바로 행복 작은 행복
 내 마음을 정복할 수 있다고 믿어봐 분명히 느낄 마음의 평온
 우울중에 걸린 내 마음을 돌린 나 자신의 깨달음에
 나조차도 고개를 숙여 내려
 너무도 쉽게 인생을 포기해 버리는 약자
 그들은 세상의 패자 병든 사자 어둠의 그림자
 세상을 등지기엔 너무도 나를 기쁘게 하는 것이 많다

세상을 등지기엔 너무도 나를 기쁘게 하는 것이 많다



CARTOON

강추, 읽을거리



책은 마음의 반영입니다. 수많은 책이 나오고 또 사라지고 새로 찍어내고 표지를 바꾼 뒤 다시 태어나기도 합니다. 책을 읽는 것은 시간이 남을 때 할 수 있는 일이 아닙니다.

■ 인문사회학 일반

1. 기본 : 리영희 교수 읽기
리영희 교수는 70-90년대를 관통하는 큰 스승이지요. 시대 상황에 굴복하지 않은 소중한 분입니다. 최근 **강준만** 교수가 쓴 '리영희'가 마침 나왔네요. 평전인 '리영희 살아있는 신화'도 권합니다. 이 두 권을 읽은 뒤 직접 **리영희** 교수의 책을 읽어 보세요
2. 역사 : 강만길 교수, 이이화 선생, 한홍구 교수
 - 특히 **한홍구** 교수의 '대한민국사'는 무척 재미있습니다.
 - **강만길** 교수의 한국 근대사, 현대사 등
 - **송건호** 선생의 '해방전후사의 인식'은 우리 시대의 고전이 되었습니다.
3. 사회 : 강준만, 박노자, 허동선, 홍세화 읽기
 - 상기 저자에 대한 키워드로 책을 고르시면 됩니다.
 - 더 시니컬한 책을 원하시면 '**진중권**', '**김규향**'을 권합니다.
4. 세상 살아가기 : 신영복, 전우익 읽기
 - **신영복** 교수의 모든 책을 권합니다.
 - **전우익** 선생의 모든 책을 권합니다. 느낌표에서 선정된 적이 있지요.

■ 문학전반

1. 황석영 읽기
 - 70년대로부터 21세기까지 떠돌고 있는 그는 치열한 이야기쟁이입니다.
 - 최근 것을 원한다면 '심청', '오래된 정원', '손님' 등을 권합니다.
 - 작년에 출간된 '한씨 연대기'를 기억하지요?
2. 이문열 읽기(제한적 독서를 권함)
 - **이문열**의 80년대 책은 보수적인 시각이 있으나 읽을 만한 책입니다.
 - 특히, '사람의 아들', '탈레파 타갈레'는 필독해보시기를.

3. 성석제 읽기
 - 재미있는 이야기꾼입니다. 무엇이든 재미있지요.
 - 최근 개봉된 '바람의 전설'은 **성석제**의 단편 '소설 쓰는 인간'을 원작으로 한 것입니다. 몰랐지요?
4. 이외에도 **조세희**의 '난장이가 쓰아올린 작은 공'은 지난 70년대 이후 2004년까지 150쇄가 진행된 책입니다. 단연코 Top입니다, 아시아 기록으려다.
5. 최인훈 읽기
 - '광장'으로 시작된 1960년대는 현재까지 진행 중입니다. 주인공 이명준의 고뇌는 대선, 총선 때도 그대로 드러납니다.
 - 2000년에 나온 '화두'까지 **최인훈** 읽기는 참 어렵지만 보람됩니다.
6. 문학평론 읽기
 - '**김현**' 선생 책을 권합니다.
 - 아직 해방 이후 50년이 지나가건만 제대로 된 평론가 만나기가 쉽지 않지요.
 - **김현**을 읽으셨다면 '**김우창**'을 권합니다.
 - **김현** 보다 더 어렵지만 보람됩니다. 참고로 그는 고려대 영문학 교수입니다.
7. 시 한편 읽기
 - 때로는 소설보다 시 한편이 마음이 더 편합니다.
 - **황지우** 읽기
 - **이성복** 읽기
 - 고전으로는 **김수영**, **신동엽**, **신경림** 읽기를 권합니다.

■ 기타

1. 좋은 만화 한 편은 무한한 감동입니다.
 - **박시백**의 그림세상
 - **강도영**의 '순정만화' : 인터넷에 있지요.
 - 만화대한민국사
2. 외국 저자들 권하기
 - 기본은 '**노암 촘스키**'의 모든 책입니다.
 - '**히워드 진**'의 '달리는 기차 위에 중립은 없다'를 또한 권합니다.

긴 하루

긴 하루

간밤엔 새벽 네시 경에 겨우 잠이 들었다,
 지독한 불면증 이 밤새도록 나를
 고통스럽게 한다, 억지로 일어났지만 머리가 아프고
 학교에 가야 한다는 생각만으로도 토할 것만 같다,
 식욕이 없어 아침을 먹지 않는 나를
 어머니는 걱정스럽게 바라보신다,
 학교 수업에서 의미를 발견하지 못하게 된 것은
 오래 전의 일이다, 수업 시간에는 선생님 몰래
 유언장을 썼다, 갖고 있던 물건들은 동생에
 게 줄 것을 부탁하고 가족들에게 미안하다는 말,
 그리고 사랑한다는 말로 서둘러 끝을 맺어 버리고
 누가 볼 새라 영어 사전에 끼워 가방 속에 넣었다,
 짝에게 내가 아끼던 작은 오르골을 주어버렸다,
 오르골을 받고는 "정말 예쁘네, 고마워,"
 라고 했을 뿐, 왜 주는지는 모르는 눈치이다, 내가 죽
 고 나서 내 짝이 오르골을 들으며 무슨 생각을 하게 될
 까 생각하면 마음 한구석이 아파온다,

"내가 죽어버리면 다 끝나겠지,"
 "너... 무슨 말 하는 거야?"
 짝은 조금 당황한 눈치다, 목소리는 언제나 그렇듯
 차분했지만 나를 바라보는 눈빛은 희미하게 떨리고
 있다,
 "아냐, 아무 것도..."
 "쓸데없는 소리 하지 마, 너 이상한 생각 하는 거
 아니지?"
 약을 모으고 있다, 서로 다른 약국에서
 조금씩 약을 사다가 책상 서랍 속 깊은 곳에 감춰 두었
 다, 방에 들어와 문을 잠근 뒤 옷도 갈아입기 전에서
 람을 열고 행여 다른 사람이 손 댄 흔적이 있는지 조
 심스럽게 살피는 것이 나의 일과가 되었다,
 불을 끄고 침대에 눕는다, 이불을 머리까지 끌어올리
 자 뜨거운 눈물이 흐르고 나는 그저 막막하게 누워있
 을 뿐 무엇 하나 할 수 없는 상태가 되어
 사람 속에 모아둔 약에 생각이 가는 것을 멈출 수 없다,



내 짝의 긴 하루

등교하는 짝의 표정은 여전히 어둡다, 무관심하고
 우울한 표정 뒤에는 금방이라도 울음을
 터뜨릴 듯한 얼굴이 숨어 있을 것만 같다,
 요즘은 거의 대화를 하지 않는다, 이 녀석,
 마음을 달아 버린 것 같다, 나뿐만 아니라
 다른 친구들과 한 마디도 하지 않는 날이 늘어난다,
 짝이 오르골을 만지작거리다가 나에게 주었다,
 고장 날까봐 손도 못 대게 하며 애지중지 하던 것인데
 갑자기 주어버리는 건 왜일까, 나는 공연히 불안해진다,
 "내가 죽어버리면 다 끝나겠지,"
 "너... 무슨 말 하는 거야?"
 "아냐, 아무 것도..."
 "쓸데없는 소리 하지 마, 너 이상한 생각 하는 거 아니지?"



가슴이 철렁 내려앉는다, 당황해서 할 말을 찾다가
 버럭 화를 내고 말았다, 짝은 어느새 아무 일도
 없었다는 듯 눈을 돌리고 옆드려 버린다,
 그리고 보니 얼마 전에도 그런 얘기를 했다,
 자살 이야기를 꺼내더니 약을 먹고 죽는 게 가장 덜
 고통스럽지 않을까 라고 하는데 이상하게 눈이
 반짝거렸다, 언제부터인가 노트에는 수업 시간의
 필기 대신 죽고 싶다는 말이 채워져 있다,
 집에 돌아가는 짝의 뒷모습을 본다, 이렇게 그냥
 보내 버리면 영영 돌아오지 않는 건 아닐까,
 지금 당장이라도 짝의 손을 억지로 잡아 끌고 도움
 받을 곳을 찾아가야 하는 건 아닐까, 내가 어떻게든
 도움이 될 수 있었다는 걸 뒤늦게 알게 될까봐 두렵다,



자살의 징후 파악하기

자살을 나타내는 징후로는 약을 모으거나 유언장을 쓰는 일, 갖고 있던 물건을 남에게 주어버리는 일, 수면 장애, 식욕 감퇴/증가, 활력이 없거나 위축되는 것, 자살의 구체적인 계획, 자살에 대해 말하거나 농담하는 일, 무력감과 절망감을 호소하거나 '더 이상은 못 하겠어', '끝내버리고 싶어' 와 같은 언급 등이 있다. 앞에서 말한 모든 징후들이 중요하지만, 특히 약을 모으거나 유언장을 작성하는 일, 구체적으로 자살에 대해 언급하고, 자살에 관련된 낙서를 하거나 글을 쓰는 등의 행동을 하는 것은 긴급한 상황으로 즉시 전문가와 주변 사람들의 도움이 필요하다.

자살, 뿌리치기

자가진단

➔ 스트레스 체크리스트 _ 50

➔ 우울증 체크리스트 _ 51

What you can do

➔ 강 들어라, Just listen !! _ 52

스트레스 대응하기

➔ 스트레스를 해소하자! _ 54

➔ 아로마 테라피 _ 56

➔ 요가 _ 58

➔ 음악요법 _ 60

우울증 치료하기

➔ 어두운 숲에서 길을 찾다 _ 62

스트레스 체크리스트

항 목	그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
쉽게 짜증이 나고 기분의 변동이 심하다	0	1	2	3
피부가 거칠고 각종 피부질환이 심해졌다	0	1	2	3
운동의 근육이 긴장되고 여기저기 쑤신다	0	1	2	3
잠을 잘 못들거나 깊은 잠을 못 자고 자주 잠에서 깬다	0	1	2	3
매사에 자신감이 없고 자기비하를 많이 한다	0	1	2	3
별다른 이유 없이 불안하고 초조해 한다	0	1	2	3
쉽게 피로감을 느낀다	0	1	2	3
매사에 집중이 잘 안되고 일의 능률이 떨어진다	0	1	2	3
식욕이 없어 잘 안 먹거나 갑자기 폭식을 하게 된다	0	1	2	3
기억력이 나빠져 잘 잊어버린다	0	1	2	3

자료 삼성서울병원 제공

위 항목들에 대해 각각 전혀 그렇지 않다(0점), 약간 그렇다(1점), 대체로 그렇다(2점), 매우 그렇다(3점) 등으로 점수를 매겨 합산한 총점에 따라 아래와 같이 스트레스를 측정한다.

00~05점 거의 스트레스를 받고 있지 않음.

06~10점 약간 스트레스를 받고 있음.

11~15점 비교적 스트레스가 심한 편이므로 스트레스를 줄이기 위한 대책이 필요함.

16~20점 심한 스트레스를 받고 있으므로 신체상태에 대한 정기적인 건강검진과 더불어 스트레스를 줄이기 위한 적극적인 대책이 필요함.

21점 이상 매우 심한 스트레스를 받고 있으므로 당장 전문가와 상담이 필요함.

우울증 체크리스트

항 목	그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
나는 매사에 의욕이 없고 우울하거나 슬플 때가 있다.	1	2	3	4
나는 하루 중 기분이 가장 좋을 때는 아침이다.	4	3	2	1
나는 갑자기 얼마동안 울음을 터뜨리거나 울고 싶을 때가 있다.	1	2	3	4
나는 밤에 잠을 설칠 때가 있다.	1	2	3	4
나는 전과 같이 밥맛이 있다(식욕이 좋다).	4	3	2	1
나는 매력적인 여성(남성)을 보거나, 앉아서 얘기하는 것이 좋다.	4	3	2	1
나는 요즈음 체중이 줄었다.	1	2	3	4
나는 변비 때문에 고생한다.	1	2	3	4
나는 요즈음 가슴이 두근거린다.	1	2	3	4
나는 별 이유 없이 잘 피로하다.	1	2	3	4
내 머리는 한결 같이 맑다.	4	3	2	1
나는 전혀림 어려움 없이 일을 해낸다.	4	3	2	1
나는 안절부절못해서 진정할 수가 없다.	1	2	3	4
나의 장래는 희망적이라고 생각한다.	4	3	2	1
나는 전보다도 더 안절부절 못한다.	1	2	3	4
나는 결단력이 있다고 생각한다.	4	3	2	1
나는 사회에 유용하고 필요한 사람이라고 생각한다.	4	3	2	1
내 인생은 즐겁다.	4	3	2	1
내가 죽어야 다른 사람들 특히 가족들이 편할 것 같다.	1	2	3	4
나는 전과 다름없이 일하는 것은 즐겁다.	4	3	2	1

(Zung Self-Rating Depression Scale)

합산 총점에 따른 결과는 다음과 같다.

40~50점 경미한 우울 증세이다.

50~60점 비교적 심한 우울로 심리 치료가 요망된다.

60점 이상 우울 증세가 매우 심각하므로 적극적인 치료가 필요하다.

강 들어라 Just listen!!



JUST LISTEN!!

언제부터인가 친구의 행동이 심상치 않다. 도와주고 싶은 마음이 간절하지만 무턱대고 돕는 것은 오히려 상황을 악화시킬 수도 있다. 자살을 생각하고 있는 내 친구, 어떻게 도와주어야 할까?

■ 귀 기울여 들어라

자살하려는 사람은 정답이나 해결책을 원하는 것이 아니다. 그들은 두려움과 불안을 표출하고, 온전한 자신의 모습을 볼 수 있는 안전한 장소를 원한다. 듣는 것(진정으로 마음을 다해 듣는 것)은 쉽지 않은 일이다. 상대를 비판하거나 말을 보태거나 충고하고 싶은 충동은 삼가해야 한다. 그 사람이 말하는 사실 뿐만 아니라 그 뒤에 숨은 느낌까지 들을 수 있어야 한다. 자신의 관점이 아니라 그 사람의 관점에서 이해하고 노력해야만 한다. 자살하려는 사람을 돕고자 한다면 꼭 기억해 둘 것이 있다.

■ 자살하려는 사람은 원하지 않는다!!

혼자 있는 것

누군가 의지할 사람이 있다는 것은 상황을 긍정적으로 변화시킨다. 그저 들어라(Just listen).

충고를 받는 것

설교는 도움이 되지 않는다. "힘내"라는 말이나 "모든 게 잘 될 거야"와 같은 말도 도움을 주지 않는다. 상대를 분석하거나 타인과 비교하지 않는다. 자살하려는 동기나 원인 등을 성급하게 단정 짓거나 비판하지도 말자. 그저 들어라(Just listen).

심문 받는 것

상대를 불쌍하게 여기거나 은혜를 베푸는 척 하는 것은 좋지 않다. 감정을 말하는 것은 어려운 일이다. 자살하려는 사람은 공격을 받거나 스스로를 방어하는 것을 원하지 않는다. 그저 들어라(Just listen).

■ 자살하려는 사람은 원한다!!

진심으로 들어주는 사람

시간을 들여 진심으로 들어줄 사람, 판단하거나 충고하거나 의견을 말하지 않고, 완전한 관심을 가져줄 사람이 필요하다.

믿을 수 있는 사람

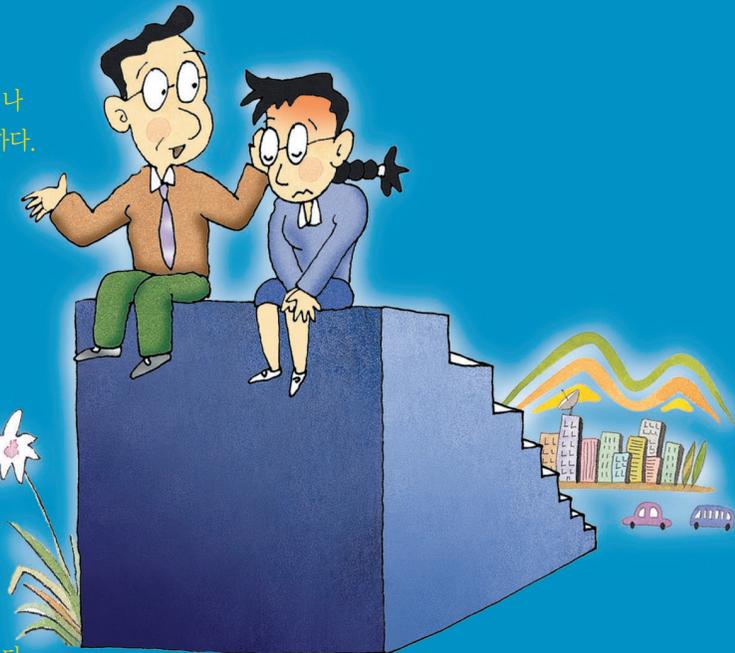
상대를 존중하되 주도하려 하지 않으며, 완전한 신뢰를 갖고 대하는 태도가 요구된다.

관심을 가져주는 사람

필요할 때 관심을 보여주자. 상대를 편하게 만드는 사람, 상대를 안심시키는 사람, 있는 그대로 받아들이며 신뢰하는 사람이 자살 위기에 처한 사람을 도울 수 있다.

■ 친구로서 내가 할 수 있는 것은?

- 친구의 안전을 위하여 다른 사람의 도움을 구하도록 한다.
- 위기 상황을 혼자 해결하려 하지 말고 필요하면 119를 부른다.
- 단도직입적으로 물어 구체적인 자살계획을 가지고 있는지 확인한다.
- 순간을 모면하기 위한 것일 뿐, 영원히 돌이킬 수 없는 해결책이 자살임을 강조한다.
- 비밀로 해주겠다는 등의 목숨을 위협에 빠뜨릴 수도 있는 약속은 하지 않는다.
- 믿을 만한 전문가의 손에 맡겨질 때까지는 가능한 한 혼자 있게 하지 않는다.



스트레스를 해소하자!

자료출처 : 숙명여대웹진 TEENS' SOOKMYUNG

누구나 많은 적든 어느 정도의 스트레스를 받는다. 하지만 지나친 스트레스는 우울증을 초래하거나 자살의 원인이 되기도 한다. 이번 코너에서는 스트레스를 바로 알고 이를 건강하게 해소하는 법을 알아보기로 한다.

우리가 흔히 쓰는 '스트레스' 라는 말, 과연 얼마나 알고 쓰는 걸까?

스트레스의 원인을 '스트레서' 라고 하는데, 그 원인은 외적 원인과 내적 원인으로 나눌 수 있다. 외적 원인은 소음, 강력한 빛·열, 한정된 공간과 같은 물리적 환경, 타인과의 마찰 같은 사회적 관계 등 일상의 복잡한 일 등이 있다. 내적 원인은 카페인, 불충분한 잠, 과중한 스케줄과 같은 생활양식, 비관적인 생각, 자신 혹평, 부정적인 생각, 스트레스가 잘 생길 수 있는 개인특성 등이 있다. 스트레스는 대부분 자기자신에 의한 내적 원인에 기인한다.

스트레스는 어떤 형태로 나타나는 것일까?

스트레스의 일반적인 증상은 다양하지만 크게 3가지 범주로 나눌 수 있다. 자신이 어떤 형태의 스트레스를 겪고 있는지 체크해 보자.

- 신체적 증상 : 요통, 변비, 설사, 현기증, 입의 건조, 지나치게 많은 양의 땀 흘림, 과도한 공복감, 심한 피로상태, 기절, 두통

- 심리적 증상 : 분노, 불안, 무관심, 권태감(지루함), 우울, 피로, 죽음에 대한 두려움, 좌절감, 죄책감, 절망감, 성급함, 주의집중이 안됨
- 행동적 증상 : 입술 깨물기, 다리를 떠는 행동, 이빨 갈기, 충동적인 행동, 부자연스럽고 변덕스러운 행동, 자살, 얼굴의 경련, 과잉반응, 말 더듬기

그럼 스트레스는 어떻게 풀지?

■ 스트레스원을 변화시킨다

예상할 수 있고 피할 수 있는 스트레스원일 때 이를 변화시켜서 스트레스를 미리 예방하는 방법이 있다. 가능한한 미리 계획을 세우고 시간과 생활을 체계적으로 만든다. 스트레스원들이 한꺼번에 밀리지 않도록 할 일을 적절하게 분배한다.

■ 생각의 변화로 스트레스를 해소한다.

생각하는 것에 따라 그것이 스트레스가 되기도 하고, 안 되기도 한다. 조금만 생각을 바꾸면 오던 스트레스도 날아간다. 이를 위해서는 긍정적인 사고와 언어습관을 기르고 실패도 성공의 한 과정으로 생각한다. 자신감을 가지고 그냥 한번 크게 웃는 연습도 스트레스 해소에 도움이 된다.

- 규칙적인 생활과 건전한 생활리듬을 유지한다.
- 자기 분수에 맞는 취미 생활, 오락, 스포츠 등으로 심신의 스트레스를 해소한다.
- 원만한 인격으로 보다 적극적인 대인 관계를 갖는다.
- 주인의식을 갖고 즐겁게 생활하려는 노력을 한다.
- 필요한 경우에는 정신과 의사를 찾아 상담하고 지도를 받는 것도 도움이 된다.



학업에 바쁜 청소년들이 손쉽게 할 수 있는 스트레스 해소법으로는 무엇이 있을까? 아로마 테라피, 요가, 음악요법 등 간단하면서도 스트레스 해소에 효과적인 몇 가지 방법을 소개한다. 📖



아로마 테라피

아로마 테라피는 나무, 뿌리, 꽃, 잎 등의 에센셜 오일을 이용해 몸과 마음에 긍정적인 효과를 얻어내는 생활 치료법이다. 과중한 학업과 시험에 대한 중압감으로 스트레스에 시달리고 있는 수험생들이 스트레스를 해소하지 않고 누적시키게 되면, 학업 능력도 오르지 않을 뿐더러 나중에는 머리, 어깨, 눈, 허리 등 몸 전체에 심각한 이상이 생길 수도 있다. 이를 방지하는 데에 유용한 아로마테라피를 몇 가지 소개해 보도록 한다.

정신집중이 안 되거나 기억력을 증진시키고 싶을 때

아로마 로즈마리나 유칼립투스, 페퍼민트, 파인, 레몬, 스퍼민트를 이용할 수 있다.

스트레스로 인해 기분이 좋지 않을 때

라벤더나 마조람, 오렌지, 레몬, 민트 등 시트러스계 아로마를 이용하면 마음이 차분해지고 머리가 맑아져 의욕과 자신감이 생긴다.

시험과 같은 중요한 일을 앞두고 너무 긴장하여 마음이 진정되지 않고 초초할때

비가뭇 한 방울과 제라늄 한 방울을 목걸이에 넣어서 흡입하게 되면 자신감이 생기고 마음이 진정되며 편안해져서 실력껏 시험을 잘 볼 수 있으며, 이것은 자신감을 주는 승리의 향수라고도 한다. 또한, 몰약과 프랭킨센스, 라임, 레몬그라스 등도 같은 효력을 발휘한다.

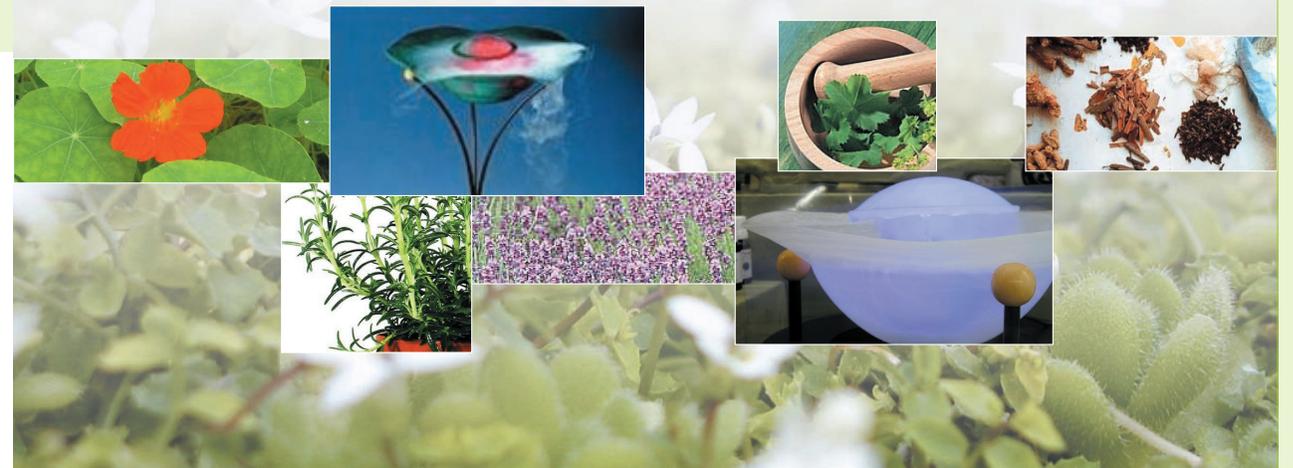
■ 이용하는 방법

흡입요법

아로마 목걸이를 이용하여 한두 방울을 넣어서 하루 동안 착용하는 것으로, 다음날 향기가 다 날아갔으면 다시 넣으면 된다. 목걸이가 없는 경우에는 손수건이나 티슈에 떨어뜨려 수시로 흡입해도 무관하다.

확산요법

수험생 방에 있는 확산기에 물을 붓고 아로마 로즈마리나 유칼립투스를 4~6 방울 떨어뜨려 방 안에 자연스럽게 확산시키는 방법이다.





요가

■ 명상을 위한 기본적인 복식호흡법

혀는 입천장에 붙이고 입을 다문다. 코로 숨을 뱃속 깊이 마셔서 배가 나오게 하고 고요하게 숨을 내쉬면서 배가 들어가는게 한다. 처음엔 평소보다 많은 생각이 난다든지 졸음이 몰려올 수 있지만, 이에 이끌리지 말고 한 곳에 의식을 집중하여 정신을 맑게 한다.

■ 뱀체위

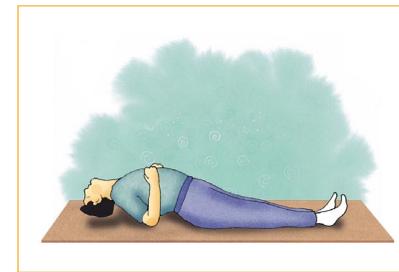
엎드려 누워 발 끝부터 아랫배까지 바닥에 붙인다. 양팔로 가슴 부근의 바닥을 짚고 누르며 천천히 머리와 상체를 힘껏 든다. 이때 아랫배는 바닥에 붙이고 있어야 한다.

몸이 유연해지고, 활력이 생긴다. 만성 요통에 효과가 있으며 소화력 증강, 변비해소, 숙면, 심적인 안정 등에 좋다.

■ 매뚜기체위

이마를 바닥에 붙인 채 엎드려 눕는다. 양손은 허벅지 밑으로 둔다. 엎드린 채 배로 숨을 들이마시며 두 다리를 공중으로 들어올리고 참을 수 있는 최대한 들고 유지한다. 이때 다리는 일직선처럼 곧게 펴야 한다. 팔약근도 조인다. 내릴 때 숨을 내 쉰다.

요가는 자연과의 합일을 목적으로 하며, 자신의 의지대로 몸과 마음을 다스릴 수 있도록 노력해가는 수행법이다. 요가 동작들로 기혈을 원활하게 순환시켜 준다면 건강을 유지하면서 효과적으로 학습능력을 향상시킬 수 있을 것이다.



허리와 신장을 강화, 기운을 안정시켜주고 지구력을 길러주므로 책상에 오랫동안 앉아있는 데 도움이 된다.

■ 물고기체위

천장을 보고 누운 자세에서 양발 끝을 모으고 뒷꿈치는 벌려서 한자의 팔자(八)모양을 만든다. 양손을 가볍게 주먹 쥐고 팔꿈치를 구부려 겨드랑이 옆에 붙이고 상체를 최대한 젖혀서 정수리가 바닥에 닿도록 한다.

목 뒤의 긴장감을 풀어주고, 기관지의 기능을 활성화시켜 스트레스를 풀어주고 머리를 맑게 해 준다.

■ 역물구나무서기

천장을 향해 눕는다. 양손으로 몸통을 떠받치며 최대한 다리와 상체를 높이 올린다. 양손은 허리와 등 어디든 편한 지점에 대고 받쳐주면 된다. 치켜든 몸통과 다리는 가능한한 바닥과 직각이 되도록 쭉 편다.

막힌 기혈이 풀리고 장 운동이 활발해져 변비가 없어진다. 체내의 노폐물이 잘 배출된다. 머리가 맑아져서 집중력이 향상된다.



음악요법

많은 청소년들이 음악을 좋아한다. 음악감상을 단순히 취미생활의 하나라고 여겨왔다면, 이젠 스트레스를 해소하는 방법, 즉 음악요법의 하나로써 활용해보자.

먼저 조용하고 어두운 공간이 필요하다. 눈을 감고 앉거나 누운 상태에서 여러 차례 심호흡을 한 뒤 눈을 세계 감았다 뜨다거나 주먹을 세계 쥐었다 놓는 식의 근육 수축과 이완 동작을 신체 각 부위별로 두세 차례 반복해 준다. 이 과정에서 스트레스 때문에 자신도 모르게 굳어있는 근육이 풀리는 것을 느낄 수 있게 된다. 편안한 심정으로 음악감상에 잠긴다.

■상황별 곡목

- | | |
|--|--|
| <p>우울증</p> <ul style="list-style-type: none"> • 라흐마니노프 피아노협주곡 2번 3악장 • 차이코프스키 비창교향곡 1악장 현을 위한 세레나데 • 슈베르트 현악4중주 죽음과 소녀 | <p>욕구불만</p> <ul style="list-style-type: none"> • 비발디 사계 • 롯시니 윌리엄텔 서곡 |
| <p>자신감 결핍</p> <ul style="list-style-type: none"> • 베토벤 영웅교향곡 • 엘가 위풍당당 행진곡 • 생상스 교향곡 3번 2악장 | <p>불안</p> <ul style="list-style-type: none"> • 바하 G선상의 아리아 • 스트라빈스키 불새 1악장 |
| <p>두통</p> <ul style="list-style-type: none"> • 쇼팽 피아노협주곡 1번 1악장 • 거쉬윈 파리의 아메리카인 • 베토벤 피아노 소나타 월광 | <p>불면</p> <ul style="list-style-type: none"> • 슈베르트 아베마리아 • 쇼팽 야상곡 9번 • 드뷔시 피아노 소나타 비오는 정원 |

불안한 마음을 억누르기 위해서는 자신이 좋아하는 음악을 선택한다. 단, 좋아하는 음악이라도 템포가 너무 빠르거나 자극이 강한 것보다는 마음에 여유를 줄 수 있는 곡이 좋다. 굳이 음악이 아니더라도 새나 동물의 울음소리, 강물 소리, 파도 소리 등 자연을 소재로 한 것도 효과적이다. 또는 흙으로 만든 악기나 대나무 피리, 북 등 소박한 음도 편안함을 안겨준다.

슬플 때는 참지 말고 슬픈 곡을 들으며 울어버리는 것도 방법이다. 이것을 카타르시스 효과라고 하는데 울고 난 다음엔 반드시 약간 발랄한 곡을 준비해 조금씩 기분을 띄워줘야 한다. 평소 듣던 음악 중 기분이 좋아지고 힘이 되는 곡이 있다면 기억해 두었다가 우울할 때 듣는 것도 좋다.

이상으로 스트레스의 개념과 형태, 해소 방법 등을 살펴 보았다. 사람은 누구나 평생 동안 어느 정도의 스트레스를 받으며 살아가게 마련이므로 청소년 시기는 자신에게 적절한 스트레스 대응책을 발견할 수 있는 최적의 시기라 볼 수 있다. 이를 위한 방법은 간단하다. 자신의 몸과 마음에 귀를 기울여 스스로의 해답을 찾는 것이다.



어두운 숲에서 길을 찾다

우울증 환자는 자살의 위험에 무방비 상태로 노출되어 있다. 하지만 분명히 우울증은 치료할 수 있는 질병이며, 우울증에 대한 정확한 지식과 대처 방법은 우울증의 치료에 큰 도움이 된다. 이 글에서는 우울증의 개념과 증상, 원인, 치료와 대처 방법을 살펴보겠다.

■ 우울증이란?

누구나 때로는 우울함, 의기소침함, 혹은 슬픔을 느낀다. 그러나 어떤 사람들에게는 이런 우울한 기분이 지속된다. 이런 증상이 2주 이상 지속되고 심화되어 일상생활을 방해할 정도에 이르면 '우울증'이라고 볼 수 있다.

다음과 같은 증상들이 지속되면 우울증을 의심해 보는 것이 좋다.

- 우울과 불안, 공허감이 계속된다.
- 절망적인 느낌, 죄책감이나 무기력감이 든다.
- 한때 즐거웠던 일이나 취미생활에 대한 흥미가 사라진다.
- 불면이 계속되거나 과도하게 수면을 취하는 등 수면 패턴에 이상이 있다.
- 식욕이 줄어들고 체중이 줄어든다. 혹은 과식을 하고 체중이 늘어난다.
- 힘이 없고 피로하며 몸이 처지는 기분이 든다.
- 죽음이나 자살에 대한 생각을 하게 된다.
- 초조하고 쉽게 짜증이 난다.

- 집중력과 기억이 저하되며 의사 결정을 하는 일이 어렵다.
- 두통이나 소화기 장애 혹은 만성 통증 등의 신체 증상이 계속된다.

■ 우울증의 원인

우울증의 원인으로는 유전, 생리학적 요인, 심리적 요인, 유아기의 경험, 인생에서 겪는 일 등을 들 수 있으며 이외에도 질병, 음주와 약물 남용, 우울증 환자와 함께 생활하는 것 등이 요인으로 작용한다.

● 유전적 요인

우울증의 발생 경향은 유전되기 쉽다. 그러나 실제로 우울증이 발생하는가의 여부는 이밖에도 여러 다른 요인들에 달려있다.

● 생리학적 요인

뇌의 신경 전달 물질(neurotransmitters)이라고 불리는 특정 화학물질에 변화나 불균형이 있을 수 있다. 예를 들어 감소된 일광 시간은 세로토닌(serotonin)과 같은, 기분을 통제하는 데에 중요한 역할을 하는 뇌화학물질의 생성에 영향을 준다.

● 심리적 요인

낮은 자존감과 자기 패배적, 혹은 왜곡된 사고 방식이 우울증과 연관되어 있는 경우가 많다. 세상을 위협적으로 바라보거나, 힘든 일을 잘 해결하지 못할 것이라는 느낌, 미래가 희망이 없다고 믿는 경우가 포함된다.

● 유아기의 경험

유아기에 겪은 일과 상황이 이후 우울증의 발생 가능성을 높이기도 한다. 부모의 사망이나 부재(실제로든 상상이든), 버림받거나 거부 당한 경험, 무시 당하거나 애정 어린 돌봄을 받지 못한 경우, 만성적인 질병이나 장기 입원, 심한 심리적, 육체적, 성적 학대를 받는 경우 등이 이에 해당된다.

● 인생에서 겪는 일

실직, 재정적인 문제, 실업의 지속, 가족 구성원의 상실, 이혼이나 가족 문제 등을 겪는 사람들에게서 우울증이 빈번하게 나타나기도 한다.



■ 우울증의 치료

우울증을 치료하는 방법으로는 약물과 심리 치료, 입원 등의 방법이 있으며 효과적인 치료는 이 밖에도 환자의 낙관적인 사고, 증상의 정도, 가족, 친구의 도움에 달려있다.

● 약물 치료

항우울제(Antidepressants). 뇌의 특정 화학 물질의 양을 늘려 우울증의 증상을 전환시키고 기분을 안정시키는 데에 사용된다. 복용을 시작하면 효과가 나타나기까지 2주에서 5주 정도가 걸리는데, 이는 사람에 따라 다르다.

● 심리 치료

치료자는 부정적인 사고 방식이나 스트레스, 낮은 자존감 등 우울증의 원인이 되는 문제들을 이해하고 해결하도록 도움을 준다. 중요한 인간 관계에 연관된 걱정, 실망, 두려움 등을 마음 놓고 표현할 수 있는 환경에서, 문제를 해결하고 더 나은 의사소통방법을 배울 수 있다.

● 입원

특히 자살할 위험이 크거나 망상, 환각을 경험하는 경우 입원하는 것이 좋다. 입원할 경우 진단을 거쳐 치료가 시작되며 자살이나 기타 유해한 행동을 할 위험을 줄이고 우울증을 유발하는 문제를 해결할 수 있도록 돕는다.

■ 우울증, 어떻게 이겨낼 것인가

다음은 우울증을 이겨내기 위한 여러 방법들이다.

영양가 있는 음식을 먹음으로써 삶의 의욕을 되찾을 수 있다.

스트레스를 이겨내는 작용을 하는 감자와 정신 불안을 해소해 주는 호두, 예민한 신경을 안정시켜주는 시금치와 우유를 먹는다. 생선과 유제품, 브로콜리, 굴, 꽃상추, 무 등의 음식은 기분을 나아지게 한다. 단것과 정크푸드(칼로리는 높고 영양가는 낮은 식품)는 되도록 피한다.

운동은 분명 효과가 있다

“계속해서 몸이 제 기능을 하도록 노력하면 마음도 따라오게 되어 있다. 심한 운동은 우울증 상태에서는 생각하기조차 끔찍하고 재미도 없지만 운동이 끝나면 항상 기분이 천 배는 나아진다”.

“나는 일주일에 적어도 세 번은 운동을 하려고



노력해요. 운동이 우울증의 증상을 자연스럽게 줄여주고 기분이 좋아진다는 걸 발견했거든요.”

잠을 충분히 자고 잠자리에 드는 시간과 일어나는 시간을 규칙적으로 정한다.

잠자리에 들기 전에 차분한 시간을 갖는다. 긴장을 풀게 해주는 테이프를 듣거나 가벼운 운동을 하며 스트레스가 될 만한 요인들을 없앤다.

“저녁에는 카페인이 든 커피나 차를 마시는 걸 피하고 있어요. 대신 따뜻한 우유를 마시죠.”

마음이 내키지 않더라도 친구나 가족들과 함께 하는 시간을 갖는다.

매우 우울한 시기에 전화기를 들고 친구에게 전화하는 것이 때로 생명을 살리는 역할을 하기도 한다.

“다른 사람에게 얘기하는 것이 내 마음을 문제들로부터 벗어나게 하는 데에 도움을 줘요. 그건 마치 짧은 휴가와도 같은 거죠.”

도움을 필요로 하는 다른 사람들을 도와주는 것 또한 효과적이다.

“우울증은 심각하고, 생명을 위협하는 질병이다. 이렇게 비참하게 느끼면서 살아갈 수 있다는 걸 이전엔 알지 못했다. 움직이는 것조차 너무 어려웠다. 매일 아침에 일어나 옷을 갈아입고 준비하는 일들, 심지어 걷는 것마저 힘들었다. 마치 가슴까지 찬 물속에서 걷는 것과도 같았다. 하루 종일 나는 자살할 여러 가지 방법들을 생각했지만 그것마저도 행동으로 옮길 기운이 없었다.”

“난 내성적인 성격이지만 자원 봉사를 통해 새로운 사람들을 만날 수 있었고, 이제 내 삶이 더 충만해졌다는 걸 느껴요.”

책과 영화를 보고 박물관이나 미술 전시회에 가는 것은 기분을 전환하는 데에 도움을 준다.

명상과 기도를 하고, 생각과 감정을 기록하기 위해 글이나 일기를 쓰는 것 역시 좋은 방법이다.

“희망이라는 것은 정신 의학적 치료에서 필수적인 요소이다”

희망을 갖는 일은 노력을 필요로 한다. 하지만 희망을 잃었다고 믿을지라도 희망을 되찾는 일은 분명히 가능하다.

이상으로 우울증의 정의와 원인, 치료 방법과 대처 방식에 대해 알아보았다. 우울증은 지긋지긋하고 고통스러운 감정을 느끼게 하지만, 그것들로 인해 삶을 더 깊숙이 들여다보게 되고 살아야 할 이유를 발견하는 것은 분명 가능하다. 날마다 살아 있기로 선택하는 것, 그것이야말로 드문 기쁨이 아닐까.

메울 수 없는 구멍

“스물 한 살 된 제 손자 녀석이 흉으로 자살을 했습니다. 우리는 아주 헌했고 된 그 애를 목숨보다 더 사랑했습니다. 그 아이는 너무 늦게 치료를 받기 시작했고 약을 먹으려 하지 않았습니다. 그 애가 죽고 제 가슴 속에는 다시는 메울 수 없는 구멍이 뚫렸습니다.”

“밤에 자다가 일어나 보면 그 애가 자기에 앉아 흉을 겨우고 있어요. 그러고 나면 잠은 못 자고 계속, 그때 그 애는 머리 속으로 무슨 생각을 하고 있었을까 물으면서 어떻게든 답을 찾고 이해해보려고 애를 써요.”

“슬만 뜨면 ‘왜 그랬을까?’ 한시도 이 생각이 떠날 날이 없죠.”

“난 동물의 어머니가 된 것 같아. 내 새끼를 찾아 한없이 헤매 다니고 있어.”

- **자살이 다른 죽음과 다른 점** 죽음은 누구에게나 슬픈 사건이지만 자살 이후 남겨진 사람들이 겪는 감정은 다른 죽음의 경우와는 사뭇 다르다.
- **죄책감** 질병이나 사고, 노환으로 인한 죽음을 통제하기 어렵다는 점을 본능적으로 알고 있다. 그러나 자살생존자¹⁾들은(비록 그들이 자살자의 삶에서 지극히 일부분에 지나지 않았다고 하더라도) 그들이 자살을 막기 위해 무언가를 할 수 있었을 것이라고, 혹은 했어야 했다고 느낀다.
- **낙인** 사회는 자살에 낙인을 찍곤 한다. 다른 죽음의 경우 남겨진 사람들은 동

연구에 따르면, 사랑하던 사람을 자살로 잃은 사람들은 다른 원인으로 잃은 사람들보다 더 많은 죄책감을 느끼고, 더 자주 죽음의 원인을 이해해보려 하지만 사회적인 지지는 덜 받는 것으로 나타났다.

정과 연민을 받게 되는 데에 반해 자살 생존자 들은 비난과 심판, 심한 경우 배척을 받게 된다.

- **분노** 죽은 사람에 대해 어떤 형태의 분노를 느끼는 것은 드문 일이 아니지만, 자살 생존자들의 경우 이는 더욱 심하다. 그들이 잃은 ‘그 사람’은 바로 그 자신의 ‘살해자’인 까닭이다.
- **단절감** 누군가를 질병이나 사고로 잃었을 때 그들에 대해 행복한 기억을 유지하기란 더 쉽다. 그러나 자살 생존자들의 경우는 그렇지 않다. 자살자가 남은 사람에게 슬픔과 절망을 주는 선택을 했기 때문에, 그들은 기억으로부터 단절된 느낌을 갖게 된다. 그들은 기억과 대립되는 상태에 있으며, 혼자서 그 대립을 해소하도록 남겨진 것이다.

자살, 남겨진 사람들

자살은 그 어떤 다른 죽음과도 다르며, 뒤에 남아 이 죽음과 싸워야 하는 사람들은 그 어떤 고통과 비교할 수 없을 만큼 커다란 고통을 마주해야 한다. 그들에게 남겨지는 것은 충격과 분노와 죄책감, 그리고 영원히 되풀이 되는 가정 “만약에 그때 어떻게 했더라면 ...”, 사람들이 쏟아내는 질문의 홍수 “왜, 왜, 왜” 그리고 너무 끔찍해서 혹은 너무 당황해서 어떻게 조의를 표현해야 할지, 무슨 말을 해야 할지 모르고 서 있는 사람들로부터의 무언의 질문들이다.

자살에는 조용한 임종자리가 없다. 그것은 삶과 믿음을 갈가리 찢어내고, 뒤에 남은 사람들로 하여금 기나긴 고통의 여행을 시작하게 한다. 그 여행의 주된 특징을 들어 ‘고통의 심문’이라고 부르는데, 이는 자살이 일어난 이유와 뒤에 남은 자들이 그것을 어떻게 이해해야 하는지에 대해 끝없이 되풀이해 묻는 경향을 말한다.

1) 자살 생존자는 American Association of Suicidology에서 제공하는 A Handbook for Survivors of Suicide에서 사랑하는 사람을 자살로 잃은 사람을 지칭하는 용어로 쓰였다.

● 잘못된 가정들

남겨진 사람들은 여러 가지 자기 패배적인 가정에 쉽게 노출되곤 한다. 이러한 가정들로는 다음과 같은 것들이 있다.

그 사람이 왜 그랬는지를 알아

자살을 하게 되는 동기는 매우 복잡적이고 때로는 설명하기 어려운 것이다. 자살의 동기에 대한 잘못된 결론은 남은 사람의 고통을 크게 할 뿐이다.

내가 ... 하기만 했다면 그 사람은 살아 있을 텐데

다른 누군가의 자살을 막을 수 있었다고 생각하는 것은 우리들이 다른 사람의 삶에 훨씬 더 큰 영향력을 갖고 있다고 가정해 버리는 것이다. 그러나 그것은 잘못된 생각이다. 게다가 자살하는 사람의 다수는 이전에 다른 사람에 의해 자살 시도가 좌절되었음에도 결국 자살에 성공하고 만다.

이건 그 사람의 부모/배우자/의사의 잘못이야

다른 사람들을 비난하는 것은 진실에 대한 일종의 부정과 같다. 상실과 책임감의 진실을 직면함으로써만 슬픔에서 벗어날 수 있다.

다른 사람이 날 어떻게 생각하는지 알아

남겨진 사람들이 비난을 받는 일이 있는 것이 사실이지만, 우리가 그러한 부정적인 사고를 받아들이면 그것은 현실이 되어버리고 만다.

다시는 삶을 즐길 수 없을 거야

마음의 자연스러운 치유력을 부정하지 말라. 비록 삶이 영원히 바뀔지언정, 그것이 영원히 고통스러워야 할 이유는 없다.



● 자살 생존자의 권리 선언

- 나는 죄책감에서 자유로울 권리가 있다.
- 나는 다른 사람의 권리를 침해하지 않는 한, 내 자신의 느낌과 감정을 표현할 권리가 있다.
- 나는 희망을 가질 권리가 있다.
- 나는 평온함과 존엄을 가질 권리가 있다.
- 나는 자살한 사람에 대해 긍정적인 느낌을 가질 권리가 있다.
- 나는 자살로 인해 타인에게 심판 받지 않을 권리가 있다.
- 나는 내 감정을 솔직하게 표현하고 받아들이기 위해 상담을 받거나 서포트 그룹의 도움을 받을 권리가 있다.
- 나는 자살한 사람을 받아들이는 과정에 도달할 권리가 있다.
- 나는 새로운 시작을 할 권리가 있다.

● Support Group의 필요성

이곳에서는 같은 처지에 놓인 사람들끼리 이야기할 수 있다. 서로에 대해 선불리 판단하거나 불편하게 하지 않는 사려 깊은 사람들 앞에서 자신의 감정과 경험을 털어놓을 수 있다. 단순히 도움을 받는 것뿐만 아니라, 자신의 이야기가 다른 사람들을 도울 수 있다는 사실에서 기쁨을 느낄 수도 있다.

Support Group은 북미 지역에서 활발하게 운영되어 많은 자살 생존자에게 도움을 주고 있는 반면, 우리나라에서는 전무한 실정이다. 자살하는 사람이 계속 늘어나고 있는 현실에서, 자살예방에 대한 연구뿐 아니라 남겨진 사람들에게 대한 도움과 치료에도 관심을 가져야 할 것이다.

자료참조 : A Handbook for Survivors of Suicide by American Association of Suicide, <개인적이고 사회적이고 생물학적인 자살의 이해> by Kay Redfield Jamison

난 정말 자살하고 싶다. 학교 다니기 싫는데 아버지는 다니라고 강요하고, 엄마는 병원에 입원하셔서 기분이 우울하고 짜증도 난다. 학교 끝나고 버스 정류장 쪽으로 걸어가면 나쁜 사람들이 다가와 나를 잡아갈 것 같다. <김하늘(가명) 중1>

하늘 군을 불편하게 만드는 상황이 왔을 때 이런 연습을 한번 해보세요. 숨을 깊게 내뿜습니다. 아주 천천히. 그리고 힘들었었고 하늘 군을 괴롭히는 사건들을 천천히 생각해 보면서 심호흡을 반복합니다. 아주 천천히... 들이쉬고... 내쉬고... 또 천천히 들이쉬고... 내쉬고... 이제는 하늘 군이 힘들어하는 상황을 상상해 보세요. 가기 싫은 학교에서 혹은 모르는 낯선 길에서 하늘 군은 지금 거기에 있습니다. 불편하지요? 사람들이 하늘 군을 괴롭히려 하나요? 자, 다시 한번 호흡을 깊게 합니다. 이제 하늘 군은 그 상황 속으로 들어갑니다. 자, 다시 한번 호흡을 깊게 합니다. 이런 행동을 몇 번 계속 연습해 보세요. 하늘 군과 더 많은 얘기를 나누고 싶습니다. 힘든 일이 있을 때 언제든지 연락주세요. 우리가 항상 하늘 군과 같이 한다는 것 잊지 마세요.

저랑 제 동생은 두 살 차이가 납니다. 제 동생은 남자고 저는 여자구요. 키도 덩치도 저보다 큰데 자기 맘에 안 들면 욕하고 때리고... 부모님도 동생을 당하지 못합니다. 집에서 함께 사는 것 자체가 제겐 너무 큰 고통입니다. 정말이지 죽고 싶습니다. 죽이고 싶다는 생각도 매일 들고 차라리 내가 죽고 싶다는 생각도 매일 듭니다. 저는 이제 정말 어떻게 해야 할지 모르겠습니다. <성희진(가명) 고2>

희진 양, 희진 양의 이야기를 들으니 지금 얼마나 화가 나고 동생이 야속한지, 듣는 저로서도 공감이 갑니다. 그래도 이렇게 힘든 상황 속에서도 어떻게 할지 고민하는 것을 보면 희진 양도 동생과의 관계를 나아지게 하기 위해서 노력을 한다는 것이겠지요. 그런 모습이 의젓하게 느껴지네요. 동생이 지금 사춘기인가요? 그래서 최근 들어 그렇게 난폭해지고 예민한 반응을 보이는 것인지 아니면 예전부터 원래 성향이 그런 것이었는지도 궁금하네요. 부모님과 함께 해결해 보려고 했나요? 희진 양이 동생과 대화를 잘 했으면 좋겠어요. 내가 원하는 것과 동생이 원하는 것이 서로 조화를 이루게 하는 것이 필요합니다. 내가 원하는 것만 해결된다면 그것은 진정한

저는 이제 고1이 된 학생입니다. 같은 반 좋아하는 여자에게 좋아한다고 말했지만 매번 차였고 친구들 보기도 창피하고... 정말 사는 게 힘들어요. 새아버지의 잔소리와 구박 때문에 하루에도 몇번씩 죽고 싶다는 생각을 합니다. 지금 한강에라도 뛰어들고 싶은 심정입니다. <한진서(가명) 고2>



진서군, 산이나 바다를 좋아하나요? 높고 울창한 산일수록 험한 곳이 많고, 넓은 바다일수록 큰 풍랑과 파도가 함께 하지요. 바람이 없는 곳의 나무가 튼튼할 수 없듯이 우리 삶도 마찬가지라는 생각이 드는군요. 눈을 감고 3년 후를 상상해 보세요. 다시 눈을 감고 10년 후의 자기 모습을 떠올려 보세요. 함께 하는 가정을 생각해 보세요. 그 가정엔 아버지의 존재가 중요하겠지요. 아버지가 안 계신 3년 후, 10년 후를 생각해 보세요. 그 분의 역할을 기억하고 조금씩 그 분을 이해해 보는 것은 어떨까요? 좋아하는 여자친구가 있다가요? 여자들은 매력적인 남자를 좋아합니다. 자신만의 매력을 만드는 건 어떨까요? 무엇이든 좋아하는 것 한 가지를 정하시고 조금씩 연습하고 노력해서 그 분야의 최고가 되어 보세요. 한 분야의 최고가 되는 것은 자신에게도 큰 기쁨과 자신감이 될 겁니다.

대화가 아닙니다. 나는 좋아도 상대방이 그렇지 않다면 그것 역시 서로 불편한 관계를 지속시키는 일이지요. 희진 양이 일단 동생이 싫어하는 행동을 줄여 보세요. 그리고 차분하게 동생에게 희진 양의 마음을 전달해 보세요. 아주 솔직하게 그리고 객관적으로 사실만을 전달해 주세요. “누나는 내가 난폭하게 구는 행동에 약간 서운하단다. 그래서 죽고 싶다는 생각까지 했었던단다. 난 너와의 이런 관계를 원치 않아. 남매로서 누구보다 가깝게 지내고 싶은데 넌 어떻게 생각하니?” 라는 식으로 한번 얘기해 보세요. 희진 양. 동생과의 불편한 관계를 푸는 일이 그리 쉽지는 않겠지만 그 마음만은 놓지 마시길 바랍니다.

도움을 드려요 !!

(수원 및 수도권 위주로)

청소년 상담 기관 및 사이트	경기도청소년 종합상담실	<ul style="list-style-type: none"> • www.hi1318.or.kr • 031) 237-1318 • 전화상담, 내방상담, 사이버상담 • 심리검사 • 중고등학생을 위한 집단상담 프로그램 • 직업현장 체험을 통한 진로탐색 프로그램 • 리더쉽 향상 프로그램 • 효과적인 공부방법 배우기 프로그램(중학생)
	수원 청소년상담실	<ul style="list-style-type: none"> • www.suwon1318.or.kr • 031) 212-1318 • 청소년 긴급전화, 집단상담
	청소년 참여인권센터	<ul style="list-style-type: none"> • www.youthcenter.go.kr • 전국 어디서나 1388 • 청소년이 주도하는 정책참여 코너 • 청소년의 고민과 어려움에 대한 상담 • 성, 티켓다방, 약물, 폭력, 가출, 매체, 아르바이트 등의 권리침해에 대한 사이버신고 접수 처리 • 위기 청소년 긴급구조
	J&J 청소년 상담센터	<ul style="list-style-type: none"> • www.ttax.net • 02) 585-9128 • 학교폭력 One Stop Service 형태의 적극적 개입 상담 • 학교폭력 예방 및 관련 교육 • 전화상담 • 온라인상담
	드림스타 청소년 상담사이트	<ul style="list-style-type: none"> • www.dreamstar.or.kr • 10대 청소년들을 위한 사이버 상담실로 공개 및 비공개 상담
정신보건관련 상담기관 및 사이트	수원시 정신보건센터	<ul style="list-style-type: none"> • www.smhealth.net • 031) 247-0703 / 0704 • 정신건강 상담전화 • 정신장애인을 위한 재활프로그램 제공 • 정신장애 가족교육 및 모임
	소아-청소년 정신건강 클리닉	<ul style="list-style-type: none"> • http://drchoi.pe.kr • 소아 청소년 정신과, 일반 정신과 자료 제공
	정신질환길라잡이	<ul style="list-style-type: none"> • http://mentalhome.joins.com • 정신질환 바로알기, 치료방법, 약품정보 • 병/의원 주소록 • 수기/치료가, 관련도서 및 정보, 최신자료
	마음샘 클리닉	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.kidmind.co.kr/ • 02) 522-6836 • 어린이 및 청소년의 주의력 결핍 및 과잉행동장애(ADHD), 학습장애, 우울증 및 정신건강 증진을 위한 치료프로그램

자살관련 상담기관 및 협회	수원시 자살예방센터	<ul style="list-style-type: none"> • www.csp.or.kr • 031) 214-7942 • 학교청소년 자살예방 프로그램 • 병원 응급실에 내원한 자살시도자 위기상담 • 긴급전화상담 • 온라인 상담
	한국 생명의 전화	<ul style="list-style-type: none"> • www.lifeline.or.kr • 1588-9191 • 전화상담, 의료상담, 종교인생상담, 일반면접상담, 법률상담, 사이버 상담
	한국 자살예방협회	<ul style="list-style-type: none"> • 02)361-5474 • 학교, 병원, 군대, 교정기관 등 자살예방교육
응급상황시 상담기관	수원 응급의료 정보센터	<ul style="list-style-type: none"> • www.sw-emc.or.kr • 지역번호없이 1339 • 병원 안내 • 질병상담 • 응급처치지도 • 구급차출동 연결
	각 병원 응급실	<ul style="list-style-type: none"> • 아주대학병원 219-6005 • 성빈센트병원 249-7366 • 동수원병원 210-0118
	소방서	• 119
	경찰서	• 112
폭력관련 상담기관	수원여성의 전화	<ul style="list-style-type: none"> • www.suwonhotline.or.kr • 031) 232-7780 • 가정폭력, 성폭력, 여성관련 상담
	서울 청소년정보문화센터	<ul style="list-style-type: none"> • www.wangtta.com • 02)793-2000 • 학교폭력상담 전문
	경기 아동학대 예방센터	<ul style="list-style-type: none"> • http://suwon.goodneighbors.org • 031) 245-2448 • 학대받는 아동의 상담 및 보호 • 급식지원, 어린이 지킴이, 방과후 프로그램, 방학교실 • 학교사회사업, 아동학대에방캠페인
	청소년 폭력예방재단	<ul style="list-style-type: none"> • www.jkim.net • 02)585-9128 • 청소년폭력예방활동 • 청소년인권센터운영(상담실) • 청소년폭력예방정보사업 • 청소년인권위원회, 청소년 NGO모임

100

그래도 살아야 하는 이유 100가지

그래도 살아야 한다, 사랑을 위해서라거나, 죽음보다 삶이 아름답기 때문이라거나, 맛있는 게 너무 많아서라거나, 누구에게나 살아가는 이유는 있다. 심지어 삶의 이유 자체를 잘 모를지라도, 그래도 살아야 하는 이유 100가지를 만들어보자. www.csp.or.kr 게시판에 '그래도 살아야 하는 이유 100가지'를 올려주세요.

01. 그래도 살다 보면 이런저런 좋은 일도 생긴다.
02. 맛있는 거 먹기 위해 산다.
03. 내 가족을 위해 살아야 한다.
04.
05.

76. 그 많은 여자들을 두고 어떻게 죽나.
77. 솔직히 죽으면 어떻게 될 지 궁금하다.
78. 퇴근길에 맥주 한 잔 하는 맛에 산다.
79. 내 이름 석 자 남기고 죽어야지!
80. 연애하기 위해서
81. 죽기 싫어서(무서워서)
82. 여가생활을 즐기기 위해
83. 명성을 떨치기 위해
84. 인류의 번영
85. 내일 일어날 일이 궁금해서
86. 사랑을 위하여
87. 살아가는 것, 그 자체만으로도 커다란 의미가 있고, 무엇보다 삶은 단 한번 주어진다.
88. 하고 싶은 것 아직 다 못했다.
89. 살아있다는 것만으로도 행복했던 적이 있다. 그것을 다시 느끼고 싶은데 그러려면 살아야 한다.
90. 죽는 것은 도망가는 것
91. '그러므로' 살아야 하는 이유는 없는 것 같다. 살아있으므로 지금 내가 있는 것. 주어진 것이 아니라 이미 내가 살아있으므로 내가 의미를 부여할 것이다.
92. 사는데 무슨 이유가 필요한가 싶다.
93. 나를 사랑하는 사람을 떠올려보면 살고 싶다.
94. 밥 한 공기, 자판기 커피 한 잔 같은 사소한 생활의 행복
95. 생명에 대한 책임
96. 햇볕 안드는 지하 2층 우리방에서도 산세베리아는 꽃꽂하다.
97. 아직 희망은 남아 있다.
98. 옛그제 산 로또 당첨될지 모른다.
99. '나' 라는 존재의 가치를 느낄 수 있으므로
100. 인생은 영혼에게 내려진 아주 커다란 축복이다.

편집후기

- 살아란 것이 하나의 농담이 아닐까 싶다. 그 농담에 좌절하여 스스로에게 상처를 주든 크게 한바탕 웃어버리든, 그것은 전적으로 선택의 문제인 것이다. ...문정아 zorba1122@hanmail.net
- 「거꾸로사전」을 아는가? 이 사전에 의하면, 자살(自殺)은 '살자, 살자!!' 다. 유서(遺書)는 서류(書類)일 뿐이다. 잠시만 주위를 둘러보아도, 마음 가득 유쾌할 수 있다. ...이디 rhs73@hanmail.net



CSP사람들

살맛 나는 세상을 만듭니다

031.214.친구사이(7942)

• 청소년 자살예방 프로그램 운영 • 병원 응급실 내원 자살시도자 위기 상담 • 긴급전화상담 • 온라인상담



수원시자살예방센터 수원시 영통구 원천동 산5 아주대학교병원 B2 전화 031)219-6324 팩스 031)219-6324