

# Carpe Diem 2005



Carpe Diem 2005



\* 카르페 디엠 Carpe Diem :  
현재를 사랑하고 즐기라는 라틴어.  
영어로는 Seize the day.



절망에 굴복하지 마라.  
절망은 좀 더 창조적이 될 수 있도록  
우리를 일깨우는 선물이다.  
절망했을 때 우리는 더욱 창조적일 수 있다.

# Carpe Diem

두 번째 이야기를 시작하며

**Carpe Diem**은 삶의 문제들에 대해 미술 같은 답변을 보여드리지 않습니다. 그것은 누구도 원하지 않는 일입니다.

**Carpe Diem**은 우리들 인생의 한 부분인 고통과 번민에 대한 간단한 해결책도 쉬운 인생길도 제시하지 않습니다.

그러나

**Carpe Diem**은 당신의 목숨을 위태롭게 하지는 않을 것입니다.

**Carpe Diem**은 유쾌하지 않은 자살에 관한 책이 아니라 소중한 자신을 발견하고 사랑하며 치열하게 살아가야 하는 아름다운 삶에 대한 이야기입니다.

**Carpe Diem**은 당신이 삶을 새롭게 바라보며 읽는 첫 번째 책이 되리라는 것을 우리는 믿습니다.

# Carpe Diem 2005



## CONTENTS

	8	그들과 우리들의 솔직한 자살보기 내가 죽는 방법을 생각하는 건 죽기 위해서가 아니라 살기 위해서다
	10	용인나곡중 3학년 120명에게 물었습니다
<b>터 놓고 말 하기</b>	14	청소년좌담회 수원화흥고 방송반
	19	Topic 미모사 이야기
	20	자살을 이겨낸 사람들 포기하려던 삶, 글을 통해 열정적으로 사랑해 민중의 영웅이 된 작가 <b>막심 고리끼</b> <b>길고도 짧은 인터뷰</b>
	22	세상과 일별하려는 독한 맘, 세상을 사랑하는 더 독하고 더 큰 마음으로 바뀌보니 _ 박현성 21세기 권투클럽 수장
	24	영어 같은 쌤이 말하길 "애들아! 우리 서로 자기 자신을, 너를 꼼짝하게 사랑해볼래?" _ 박중우 수원화흥고 선생님
<b>제 대로 보기</b>	28	자살에 대한 오해와 진실 <b>왜 자살하는가</b>
	30	청소년 자살에 대한 단상 / 이영문
	32	청소년들은 자살에 대해 어떤 생각을 가지고 있을까? / 김덕영 <b>미디어 속의 자살보기</b>
	36	Scrap
	38	Movie
	40	Opera
	42	Cartoon
	43	Book
	44	시나리오 두 개의 하루
<b>뿌 리 치 기</b>	48	Self test 자아존중감
	50	What you can do 친구를 돕는 법 Power of Kindness <b>스트레스 대응하기</b>
	52	건강한 삶을 위한 비결
	54	몸이 좋아하는 그림
	56	라틴댄스 살사 / 열심히 산 그대 춤추어라 정열을 내뿜어라! <b>놀아줘!!</b>
	58	완벽하게 우울해지는 법/완벽하게 행복해지는 법
	62	Photo! Photo!
	64	남겨진 사람들 미나이야기 / Just let it go 그냥 놓아버려라
	68	고민과 상담
	70	Help Network
	72	미니인터뷰

Carpe Diem 2005 청소년자살예방홍보지 **통권 제2호**

발행간기 연간 발행일 2005년 12월 15일 발행처 수원시자살예방센터 · 경기 수원시 팔달구 매산로 3가 43-1 2층 031-228-7942 · www.csp.or.kr

발행인 이영문 기획편집 이디 · 백민정 · 전관구 · 김유경 일러스트 김민경 디자인·인쇄 정성그래픽(031-257-5004)

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

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

표지설명 Hoang Gia(9 years, Viet Nam) at 'A collection of drawings and stories from the WHO Global School Contest on Mental Health-suicide.'



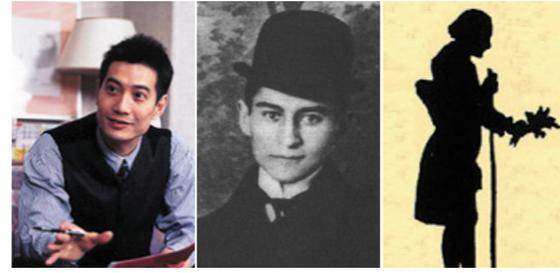
# 내가 죽는 방법을 생각하는 것은 죽기 위해서가 아니라 살기 위해서다

- 내가 죽는 방법을 생각하는 것은 죽기 위해서가 아니라 살기 위해서다. -A.말로-
- 인생은 선을 실행하기 위하여 만들어졌다. -칸트-
- 우리의 삶이 밝을 때도 어두울 때도, 나는 결코 인생을 욕하지 않겠다. -헤르만 헤세-
- 우리의 인생은 우리가 노력한 만큼 가치가 있다. -모리야-
- 남의 생활과 비교하지 말고 네 자신의 생활을 즐겨라. -콩도르세-
- 사람은 무엇인가 좋은 일을 할 수 있는 동안에는 자살을 생각해서는 안 된다.  
좋은 일을 함으로써 삶의 보람을 찾아야 한다. -베토벤-
- 죽으려고 하기보다는 살려고 하는 편이 더 용기를 필요로 하는 시련이다. -안피에라-



칸트

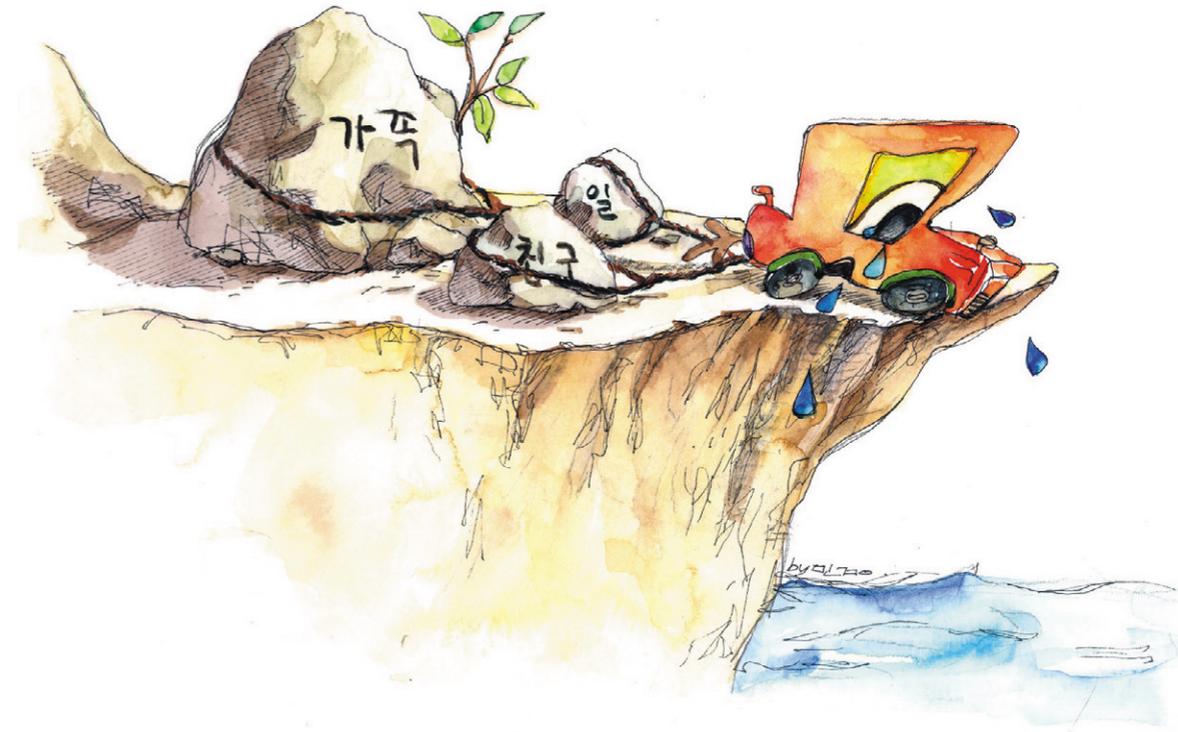
헤르만헤세



나카타니 아키히로

키프카

루스



- 자살은 비겁한 행위다. -니콜레옹-
- 목적 없이 존재하는 것은 아무 것도 없다. -보들레르-
- 실패의 쓰라림을 이겨 내는 자만이 성공을 거머쥌 수 있다. -나카타니 아키히로-
- 걱정은 내일의 슬픔을 덜어주는 것이 아니라 오늘의 힘을 앗아 간다. -코리 멘 북-
- 진실 없는 삶이란 있을 수가 없다. 진실이란 삶 그 자체인 것이다. -키프카-
- 산다는 것은 호흡하는 것이 아니라 행동하는 일이다. -루소-
- 정당하게 사는 자에게는 어느 곳이든 안전하다. -에픽테투스-
- 시간을 죽이는 것은 점차적으로 자살하는 것이다. -볼케-
- 자살은 왜 나쁜가? 친구와 친족들에게 괴로운 상처를 지니고 살도록 하고  
떠나는 것이기 때문이다. -R.슐러-



## 용인나곡중 3학년 120명에게 물었습니다

# 자살?

- 불효중에 불효, 자기만을 아는 이기적 행동.
- 자신이 할 수 있는 즐거운 일을 찾아 **모험하는 것이 인생.**
- 자신이 알고 있는 사람을 배신하는 일이다.
- 자살하면 지옥 간대요~~ 메롱!
- 좋다고 생각하지는 않지만 힘들 때는 막을 수 없을 것 같다.
- 정말 **살기 싫고 힘들때** 드는 생각 같다.
- 나를 사랑하는 사람들이 있기에 **난 존재해야 한다.**
- 자살하는 사람이 이해가 안 된다. 세상의 빛을 보기 위해 태어나서 쉽게 죽으면 너무하지 않은가?
- 나빠요.
- 자기 자신을 믿지 못하니까?
- 두렵다.
- 좋지도 나쁘지도 않지만, 좀 안 좋은 것 같다.
- **무섭고 아프겠다.**
- 필요하다. 자살하는 사람은 그 나름의 사정이 있을 테지.
- 자살을 생각하는 시간에 차라리 다른 일을 하겠다.
- 살기 싫다고 생각될 때 모든 사람이 **한번쯤은** 생각해보지 않을까?
- 한심한 짓!
- 도와주어야 한다.
- 조금 더 열심히 살면 좋은 일도 있을 텐데.
- **아주 아주 나쁜 일**이므로 해서는 안 된다.
- 한 번 시도는 해보겠으나 막상 죽지는 못할 것 같다.
- 괴롭고 힘들 때 누구나 할 수 있지만 **그건 도망치는 것.** 난 결코 도망치지 않겠다.
- 반대! 자살하는 것은 모든 사람에게 아픔을 준다.
- 결정이 힘들지 하는 건 그다지 어렵지 않다고 생각한다.

# 당신이 아는 누군가가 자살하려고 한다. 어떻게 할까?

- 그런 사람 내 주변에 없다.
- 왜 자살을 생각하고 있는지 그 이유를 말해볼래?
- 네 인생은 내게 단 한 번뿐인 기회야. 놓치지 마라.
- 너에게 아직 **내가 모르는 미래가 있어.** 참고 기다리며 노력하면 반드시 너에게 좋은 변화가 올거야.
- 가만히 **부모님의 얼굴**을 들여다 보렴.
- 행복했던 일들과 앞으로 행복해질 일을 생각해라.
- 너의 죽음으로 **남을 협박하지마라!!!**
- 여보세요. 자살하지 마세요.
- 문제를 회피하지 말자! 죽는다고 문제가 해결된다면 세상 모든 사람들이 다 죽었겠지.
- **분명 후회할거야.**
- 그만둬.
- 한 번 더 생각해보고 정말 **전혀 미련 없다면** 잘 가시오.
- 언제나 힘든 건 있지만 우리가 생각하는 것만큼 기쁜 일이 없는 건 아니잖아?
- 자살하는 것은 가장 최악이고 바보 같은 죽음이라는 걸 아니?
- 너만 죽고 편하면 다 좋은 거니? 네 주위사람들, **가족들은 평생 아파하며 살아야 하는데.**
- 자기 주변을 둘러보라고. 희망과 용기를 주고 싶다.
- 야! 부모님을 생각해봐! 그래도 죽고 싶니?
- 네가 자살하면 너를 사랑하는 사람들은 너무나 슬플 거야, 그 사람들을 위해 열심히 살아.
- 지금 너의 행동이 옳은지 다시 생각해보고 좀더 나은 행동을 하도록 해야겠지.
- 불쌍하다!! **수원시자살예방센터에 가보라고 권유한다.**
- 네가 없으면 많은 사람들이 슬퍼하고 힘들거야.
- 그 친구의 친구와도 얘기해보고 어른들에게 알려야지. 말할 것 같다.
- 자살할거면 **왜 태어났냐?**
- 어떻게, 무슨 말을 해야 하나?
- 여지껏 무엇을 위해 살아온거니? 지금 죽는게 더 낫다고 생각하니? 다시 한번 생각해봐
- 자살은 너에게 고통을 주지 않는다. 단지 너를 사랑하는 사람들에게 고통을 줄뿐이다.
- 한 대 맞아야 정신 차리겠구나.
- 지금의 괴로움이 **환한 너의 미래**를 포기할 정도일까?
- 나도 그런 생각을 한 적이 있기 때문에 그냥 아무 말도 못해줄 것 같다.
- 죽을려고? 그래, 너 하고 싶은 대로 해.
- 자살, 그런 거 하지마. **힘내! 내가 도와줄게.**

1\*  
자살,  
터놓고 말하기



# 나 너 우리는?

지난 2005년 10월 15일 수원화흥고 방송반 학생들과 “자살, 터놓고 말하기-나 너 우리는?” 청소년좌담회를 가졌다. 우리 청소년들이 갖고 있는 여러 고민들과 자기자신 그리고 친구들에 대한 솔직담백한 의견을 나누고, 청소년기에 겪을 수 있는 자살위기와 극복방법에 대한 여러 가지 생각들을 공유할 수 있었던 자리였다.



## 화흥고 방송반

### 자살, 터놓고 말하기 <<< 청소년 좌담회

- 정면 중앙으로부터 시계방향
- 임혜원** 사회복지사 / CSP온라인상담원
- 정수정** 1학년 19반 정열적인 정수정
- 김지윤** 1학년 13반 모델 인간적이고 청순하고, 주변에 휘둘리지 않는 사람
- 이흥규** 1학년 5반 소심한 쌍둥이
- 백민정** 사회복지사 / CSP Staff
- 이다슬** 2학년 14반 인기작가(주요작품 죽음은 존경한다. , 지심을 꿈꾸다)
- 황혜지** 1학년 12반 하고 싶은 것이 너무 많은 사람
- 황성연** 2학년 2반 나팔난 성연
- 김은희** 1학년 12반 똑딱이

# 우리는 건강하게 살고 있을까?

좌장 임혜원

1



“선생님이 나만 미워하는 거 같을 때가 있어요, 그럴 때 스트레스 받지요.”



“생각을 많이 해요, 자기자신을 바꾸려고 노력하기도 하고요.”

**좌장** 요즘 우리 친구들의 고민은 무엇인가요? 어떤 일로 스트레스를 받아요? 예를 들면, 좀더 공부 잘하기를 바라는 부모님과 갈등이 심한 친구도 있을테고, 친구들과로부터 왕따를 당하는 친구들도 있을 수 있고, 주변 사람들의 무관심 속에 의지할 곳 없어 낙망하는 친구도 있을 거예요. **자신이나 친구들이 요즘 무엇을 고민하는지 이야기해 볼까요?** 저는 예전에 써놓은 일기를 보고 깜짝깜짝 놀랄 때가 많아요. 청소년기에 무슨 고민이 그렇게도 많았었는지 말이지요.

**다슬** 평소에는 생각 안하는 것도 같고, 말로도 표현을 잘 하지 않지만, 일기를 쓰다보면, 자신의 속마음을 그대로 표현하게 돼요. 힘들었던 일들 뒤 그런 거요.

**좌장** 주로 무엇 때문에 힘들어하나요?

**다슬** 별거 아니에요. 제 자신을 조절하지 못하고 했던 말들과 행동들, 결국에는 늘 후회하는 말들 뿐이지요.

**좌장** 그래요. 사소한 문제들로 고민을 하는 경우도 많죠. 다른 친구는?

**성연** 고민요? 없어요.

**다슬** 성적 고민도 있고요. 성장하면서 집안이 변해가는 것을 느낄 때 힘들어요. 가족인데도 자기 이익을 챙기기에 바쁘게 되는 것 같아요. 가족에 대해 회의가 생길 땐 차라리 혼자 사는 것이 더 낫겠다 싶죠.

**성연** 제 경우엔 스트레스로 몰고 가지 않고, 그냥 받아들여요. 부모님이 공부하라 하시면 공부하고요. (우~잘난 척 메롱)

**지윤** 선생님이 나만 미워하는 거 같을 때가 있어요, 그럴 때 스트레스 받지요.

**좌장** 그렇게 스트레스 받을 때는 어떻게 하나요?

**성연** 운동을 합니다.(웃음) **흥규**는 공부를 합니다.

**지윤** 전 많이 자요. 그럼 풀려요.

**수정** 생각을 많이 해요. 자기자신을 바꾸려고 노력하기도 하고요.

**좌장** 성적에 대해 고민을 많이 하는 친구도 있고 그렇지 않은 친구도 있지요?

**수정** 사람마다 다르지 않나요? 집안환경이나 성격에 따라 정도의 차이가 있을 거예요.

**성연** 그냥 넘기면 돼요. 가볍게.  
**좌장** 수정이 말대로 사람마다 다르겠지요. 그럼 여러분은 어떻게 하면 스트레스가 풀리나요?  
**지윤** 뛰는 것이 좋아요. 뛰면서 잊어버리게 돼요.  
**다슬** 잊혀지지 않아요. 늘 맘에 담고 다니죠. 그러다 친구에게 얘기해요. 친구들은 서로의 이야기를 잘 들어줘서 친구와 이야기하면 편안해져요. 공연이나 재밌는 영화를 보러가기도 해요.

# 너를 보여줘

## 좌장 백민정 2

**좌장** 이제부터는 자기 얘기를 해봐요. 요즘 청소년자살에 대한 보도가 매스컴에 종종 오르내리지요? 그런 보도를 접할 때 느낌이 어떤가요?  
**다슬** 전에는 “그럴 용기라면 차라리 살아야지.”라고 생각했는데, 지금은 죽을 수밖에 없는 절박한 아픔이 있겠다 싶어요. 이해가 된다고나 할까.  
**수정** 전 이해가 안되요. 잘 살 수 있는데 왜 죽으려는 건지.  
**성연** ‘그때그때 달라요.’ 제게 힘든 상황이 닥치면 그런 심정 이해가 가요. 하지만 그들처럼 용기는 없어요.

**좌장** 자살을 택한 사람들은 정말 중요한 커다란 고민을 하다가 극단적인 행동을 선택하는 거예요. 우리 청소년들은 성적 비관, 부모님의 꾸중 그리고 외적인 이유들 등등 많을 테지만 과연 자기 자신에 대해서 어떻게 생각하길래 자살이라는 길을 선택할까요?

**홍규** 스스로를 관심을 못 받는 존재라고 생각할 것 같아요. 나는 소중하지 않다 그래서 자살을 선택하는 게 아닌지.  
**지윤** 정신적으로 문제가 있지 않을까요? 아니면 자기를 먼저 생각해야 하는데 다른 사람들의 눈치를 보거나 시선을 의식하는 소심한 사람들이거나.  
**수정** 오히려 자기자신만을 생각해서인지도 몰라요. “나 하나쯤이야” 하면서 남겨진 가족들이나 친구들의 슬픔 따윈 안중에 없는 건지도요.  
**좌장** 그렇군요. 다슬이 생각은 어때요?  
**다슬** 죽으면 모두 다 해결될 수 있으리란 생각이 크기 때문일 거예요.  
**혜지** 자기를 잘 몰라서 그런 것이 아닐까요? 어딘가에 꼭 필요한 사람인데, 자신에 대한 평가를 제대로 못해서 그런 행동을 할 수도 있을 거예요.  
**성연** 소중한 사람과 다투었을 때 절망감이 극도의 분노로 바뀌면서 생겨난 복수심일 수도 있을 것 같아요.  
**은희** 이기적인 거죠. 사회에 적응하지 못하고, 자신에 대한 생각이 강해서 그런 건지도요.



“스스로를 관심을 못 받는 존재라고 생각할 것 같아요. 나는 소중하지 않다 그래서 자살을 선택하는 게 아닌지.”



“원하는 대학 가는 것. 공부”



“목표가 있어 체계적으로 사는 사람이었으면 해요”



“잘 먹고 잘 살고, 어려운 사람들 도우면서 살고 싶어요.”

**좌장** 결국 자신에 대해 긍정적으로 생각하지 못하는 것이겠군요. 거기에 외적 요인까지 맞아 떨어졌구요. 그런 자신을 사랑하지도 좋아하지도 못했던 것이구요. 그러면 나를 사랑한다는 건 뭘까요? 나 자신을 좋아할 수 있는 방법 생각나는 대로 말해 볼까요?  
**수정** 잘하는 거 하나쯤 보여주고, 다른 사람의 관심을 받기 위해 노력하면 되지 않을까요?  
**홍규** 자기가 좋아하는 것을 찾아서 하면 될텐데.  
**좌장** 홍규는 뭘 좋아해요?  
**홍규** 만화책 보는 거요.  
**혜지** 하고 싶은 거 다하는 것.  
**성연** 대학 진학, 친구들과 노는 것.  
**은희** 원하는 대학가는 것. 공부.  
**좌장** 좋아요. 난 내 자신을 사랑해요. 하고 싶은 것을 하고, 다른 사람의 시선 따윈 아랑곳하지 않고 살아가요. 그럼에도 불구하고 나 자신이 싫을 때가 있을까요?  
**성연** 잘 할 수 있는 것들 실수할 때, 작은 실수들이 계속 돼 일이 어긋날 때요.  
**좌장** 그럴 때가 있었나요?  
**성연** 없었습니다. 얼굴 빼고.  
**수정** 저로 인해서 주변 사람이 상처 받을 때요. 잘 지내다가도 맞추기 어렵다고 생각되면 과감하게 자르거든요.  
**좌장** 그래도 싫을 때 “NO”라고 말하는 건 꼭 필요해요. 다슬이는?  
**다슬** 너무 많아요.  
**좌장** 딱 두 가지만 말한다면.  
**다슬** 말실수를 할 때요. 상처가 크게 남아요. 그리고 사람들과 잘 어울리지 못할 때 제가 정말 싫어요. 다른 사람과 잘 어울리는 사람들 보면 “난 왜?”, “왜 비뚤어졌지?” 생각해요.  
**좌장** 그런 생각들이 바로 잘 살기 위한 고민이에요. 그러면 자기 자신에게 원하는 모습이 있는지 생각해 볼까요? 스스로에게 바라는 모습이 있다면 말해봐요.  
**성연** 잘 먹고 잘 살고, 어려운 사람들 도우면서 살고 싶어요.  
**좌장** 꼭 그렇게 살길 바라요. 저는 열정적이고 솔직한 사람이 되었으면 좋겠어요. 좋은 모습만 보여주려고 하는 건 진정한 내 모습이 아니라는 생각 들어요. 자, 혜지가 생각하는 혜지의 이상형은?  
**혜지** 목표가 있어 체계적으로 사는 사람이었으면 해요. 사소한 것이라도 차근차근 풀어나가고요.  
**수정** 남에게 피해 안주고 주변 사람들로 부터 신뢰를 받는 사람요.  
**좌장** 자기 자신을 좋아하지 않는 친구가 있어요. 그 친구에게 해주고 싶은 말이 있다면?  
**다슬** 장난도 치고 많이 웃게 해주고 싶어요. 청소년들은 작은 일로도 많이 웃지요.  
**홍규** 다른 사람들도 다들 고민한다. 넌 결코 혼자 아니야.  
**지윤** 고민을 감추지 말고 내게 얘기해 보라고 할 거예요. 그 친구에 대한 관심을 지속적으로 표현해주고 그러면 이야기하겠죠.



“장난도 치고 많이 웃게 해주고 싶어요, 청소년들은 작은 일로도 많이 웃지요.”

**좌장** 나 그리고 친구에 대해서 여러 가지 생각해봤는데, 이제 내가 원하는 것이 뭔지, 그리고 난 내가 원하는 목표를 이루기 위해 뭘 할 건지 말해볼까요?

**다슬** 돈을 벌고 싶어요. 경제적으로 여유가 있으면 뭐든 할 수 있을 것 같아요.

**해지** 하고 싶은 것을 찾아야 해요. 아직 꿈이 뭔지 모르겠어요.

**성연** 돈을 벌고, 인생을 즐겨야지요. 남들이 뭐라 해도 하고 싶은 건 하고요.

**수정** 용기를 키워야겠어요. 하고 싶은 걸 하는 것은 좋지만 혹시나 결과가 좋지 않으면 어쩌나 하는 두려움에 못할 수도 있거든요.

**지윤** 지금 생활에 만족하지 않았으면 해요. 작은 일이라도 관심을 갖고, 주변으로 눈을 돌려서 세상을 보는거요.

**홍규** 고치고 싶은 습관이 있어요. 하기 싫지만 해야 하는 일이 있을 때 그냥 자거든요. 부지런해지고 싶어요. 해야 할 일도 쑥씩 잘하는.

**좌장** 지금까지 여러분과 많은 이야기를 나누면서 청소년들에 대해서 더 많이 이해하게 되었어요. 우리 청소년들과 부모님, 선생님을 비롯한 모든 어른들이 공감하는 기회로 발전될 수 있기를 바랍니다.



마지막으로 자기사랑체조를 한 번 해볼까요. 팔을 벌려서 점점 안쪽으로 모아 봐요. 손이 닿을 수 있는 데까지 좀 더 뻗어요. 그리고 팔에 힘을 쥐 보세요. 있는 힘껏 자기를 안아주세요. 자기를 안아주는 느낌이 어때요? 틈만 나면 이렇게 '나'를 꼬옥 안아주도록 해요. 그리고 우리 모두 지금보다 더 많이 '나'를 사랑합시다. 수고하셨습니다.

Topic / 대구방송, 청소년자살 다큐 '미국 언론賞' 수상



# 미모사 이야기

‘청소년자살 = 사회적 타살’ 관점에서 제작

대구방송(TBC)이 제작 방송한 라디오 다큐멘터리 프로그램이 미국의 여성 언론인 모임이 주는 상(賞)을 받았다. 수상작은 대구방송이 지난해 제작·방송한 2시간 분량의 2부작 라디오 다큐멘터리 ‘생명사랑을 위한 청소년 특별기획-미모사 이야기’.

청소년의 자살 예방을 주제로 방송됐던 이 프로그램은 최근 미국의 여성언론인 모임인 ‘미국 여성언론인 연맹(AWC:The Association for Women in Communication)’가 수여하는 ‘클라리온 상(Clarion Award)’을 받았다. ‘클라리온 상’은 전 세계의 정치·사회·문화의 전반에 걸쳐 인류가 안고 있는 문제를 심도있게 다룬 영화, TV, 라디오, 광고, 신문, 잡지 등을 대상으로 매년 각 부분에서 1명의 제작자(프로그램)를 선정해 시상된다. 올해 경쟁에는 30개국 705편의 작품이 참가했으며, ‘미모사이야기’를 제작한 하현목(43) 프로듀서는 라디오 다큐멘터리 특집부문 수상자로 선정됐다.

수상작 ‘미모사 이야기’는 우리나라 청소년자살문제를 사람의 손길에 민감하게 반응하는 식물인 ‘미모사(Mimosa)’로 상징화해 5명의 자살청소년들의 에피소드를 유니버스 형식으로 제작됐다.

특히 이 프로그램은 ‘청소년 자살=사회적 타살’이라는 관점으로 접근해 자살청소년의 친구가 직접 내레이션을 해 현실감을 높였다는 평가를 받았다. 하현목 PD는 “예전과 달리 요즘 청소년들이 자살을 너무 쉽게 생각하는 것이 안타까워 제작을 계획했다”며 “지역방송의 열악한 제작조건에서 만들어진 프로그램이지만 이를 통해 ‘청소년자살’ 문제를 되짚어보는 작은 계기가 마련됐으면 한다”고 말했다.



\* 미모사 이야기 다시 듣기 [mms://vod.tbc.co.kr/aod3/special/2004\\_11\\_27\\_20\\_0.wma](https://vod.tbc.co.kr/aod3/special/2004_11_27_20_0.wma)

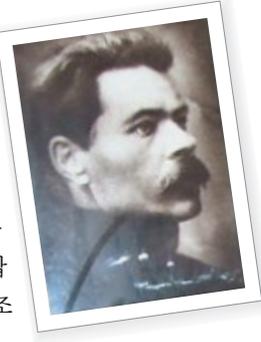
# 막심 고리키

포기하려던 삶, 글을 통해 열정적으로 사랑해 민중의 영웅이 된 작가



고리키의 글에는 자신의 비참했지만 화려하고 순수하며, 열정적인 인생이 고스란히 녹아 있다. 한때 포기하려 했던 삶이었지만 고리키는 인간의 첫 지를 항상 대문자로 쓸 만큼 인간의 삶을 사랑했다. 그에게 인간은 진실하고 깨끗한 영혼을 가진 창조적 잠재력의 소유자이며, 글로 표현할만한 가치 있는 존재였다.

**역경 속의 삶** 빈곤한 노동자의 아들로 태어난 고리키에게 학교는 사치였다. 하루하루를 배고프지 않게 사는 것이 삶의 가장 큰 목표였으며, 생계를 위해 어린 시절부터 냉혹한 현실로 내몰렸다. 3살 때 아버지가 돌아가시고, 5살 때 어머니가 재혼하여 떠났다. 11살부터는 할아버지의 강압으로 소학교를 중퇴하고 돈벌이에 나서 제화공 보조, 화가의 심부름꾼 등으로 일해야 했다. 13살 때 기선의 접시닻이를 하게 되며, 그의 스승이 된 요리사 스물리를 만나 인생의 전환점을 맞는다. 그의 영향으로 독서의 중요함을 인식하고 문학과 잡지를 닦치는 대로 읽기 시작하여 문학가의 기틀을 마련한다. 16세 때는 대학진학에 실패하고 방랑하다 지하조직에 들어가 지식인들과 교류를 하며 많은 지적 성장을 거둔다.



**권총 자살 시도 후** 19세 때 고리키는 대학 출신 혁명가들로부터 심한 이질감을 느끼게 되고, 현실을 바꾸기 위한 부단한 노력들이 모두 실패로 돌아가자 권총 자살을 시도한다. 그러나 이 역시 실패하고 만다.



자살에 실패한 후 고리키는 힘든 삶을 이겨내기 위한 다른 방법을 찾는다. 자신과 같은 처지의 사람들을 위해 글을 쓰기 시작한 것. 그의 글에는 당시의 러시아 민중들의 비참하고 쓰라린 삶이 녹아 있다. 21세 때는 정치문제를 토론하다 체포되어 구속되기도 하고, 장편 서정시를 써보나 혹독한 비평을 받아 글쓰기를 포기한 때도 있었다. 하지만 역경의 삶을 살아온 그의 의지는 누구보다 강했다. 그는 포기하지 않고 24세에 단편 <마카르추드라>를 발표하면서 이름을 얻는다. <에밀리안 필라이>, <첼카슈>를 통해 사실주의 작가로 인정받고, 30세에 <설화 작품과 단편>을 발표하면서는 세계적인 작가로 발돋움하게 되었다. 그 어떤 지식인보다 인간의 삶에 대한 애착과 인간애를 생생하게 표현해낸 그는 마침내 그가 사랑하는 러시아 민중들에 의해 국가의 영웅이 되었다.

**민중의 영웅으로** 그는 <나의 문학수업>이란 글에서 자신의 유년시절에 대해서 다음과 같이 적고 있다.

“이제 나는 왜 소설을 쓰게 되었는가에 대하여 대답할 수가 있다. 그것은 참기 어려운 가난한 생활이 나를 미칠 듯이 쓰고 싶게 만들었기 때문이며, 쓰지 않고는 견딜 수 없을 만큼 많은 욕구가 있었기 때문이다.”

‘고리키’라는 말의 원뜻은 ‘쓰라림’, ‘비참함’. 그는 ‘고리키’라는 필명으로 민중의 아들임을 자처했다. 어린 시절부터 시작돼 20대까지 성장기간 내내 그를 따라다니며 지옥과 같은 부자유와 고통을 준 자신과 이웃들의 비참한 삶은 당연히 그의 작품의 근간을 이루고 있다. 그러기에 고리키의 문학은 끊임없는 현실 변혁에의 갈망이며, 그 변혁을 이끌어갈 새로운 인간상에 대한 추구라고 얘기되어진다. 고리키의 작품에는 삶에 대한 인간의 고귀한 꿈과 애정이 깃들여 있다.

러시아 문학의 위대한 별 막심 고리키. 그가 국민으로부터의 최고의 존경과 사랑을 받았던 까닭은 한 인간이자 작가로서 죽을 때까지 결코 성장을 멈추지 않았으며, 행동하는 휴머니즘의 불꽃을 끄지 않았기 때문이다. 글 | 전관규 (arrt73@empal.com)



종합격투기 선수 / 21세기권투클럽

# 박현성 수장

세상과 이별하려는 독한 맘, 세상을 사랑하는 더 독하고 더 큰 마음으로 바뀌보니...

자살을 시도했다. 실패하고 살아났다. 온몸을 불사르면서 세상과 이별하고자 했던 박현성 씨, 그의 전신은 10년이 지난 지금도 이글거리며 타오른다. 온몸의 숨구멍은 막혀 있고, 조금이라도 운동하길 게을리 하면 사지가 오그라들지만 그는 이제 더 이상 세상과 이별하려 하지 않는다. 체육관으로 인터넷 카페로, 죽음의 문턱에서 느꼈던 세상의 사랑을 다시 세상에게 반사시키느라 바쁘게 움직인다. 어렸을 적 꿈인 추장이 되었을까? 한 평 한 평 자신의 마을을 넓혀가느라 분주하다. 추장님! 마을에 움막 한 칸 지어도 될까요?

**청소년국가대표에서 핵주먹 프로복서, 조직의 보스로 명암이 엇갈린 화려한 삶**

그 마을엔 권투도장이 하나 있다. 실력 있는 선수들을 배출해내기로 유명한 21세기권투체육관. 박서주, 민현미……. 이름만 대면 “아~ 거기!” 다들 안단다. 무지한 필자는 물론 침 듣는 이름이다. 그래도 그 옛날 헝그리복서가 주인공인 만화를 끼고 살았던 내공으로 사각의 링을 찾으니, 킬킬하게 생긴 중년의 아저씨가 반겨 맞는다. 설마 저 아저씨가……. ㅎ, ㅎㅇㅇ  
중학교 때 시작한 권투로 그는 청소년 국가대표가 되었고, 86아시아·88올림픽 선발전에서 탈락한 이후 프로로 데뷔해서는 4전 4KO승이라는 화려한 전적으로 승승장구했다. 그러다 고향 후배들의 권유로 신홍폭력조직에 몸을 담았다. Boss. 비틀린 꿈으로나마 그런대로 풍요로운 듯했던 삶은 오래가지 않았다. 반대파 조직에 납치돼 겨우 숨만 쉴 수 있을 정도로 몰매를 맞고 왼쪽 발목의 아킬레스건까지 잘렸다. 더 이상 살아야 할 이유를 찾을 수 없었기에 온몸에 휘발유를 부었고 라이터를 켰다. 평. 불길은 그의 꿈과 좌절, 인생을 통째로 삼켜버릴 만큼 거셌지만, 그는 다시 눈을 떠 세상을 보아야만 했다.

**실패한 자살시도, 지옥 같은 재활훈련으로 다시 찾은 “나”**  
전신화상에 지체장애1급. 숨구멍이 막힌 온몸의 피부, 오그라든 팔다리로 그가 할 수 있는 유일한 일은 세상을 다시 보는 것이었다. 세상으로부터 버림받았다고 생각해 아무렇게나 내던졌던 삶, 그 삶으로부터도 배신당하고 결심한

세상과의 이별이 그토록 참혹한 모습으로 다시 세상을 향해 그를 되돌려 세워놓은 것이었다.  
“일어나기만 해봐라. 세상 사람들 모두 죽어 버릴 거야.”  
독하게 마음먹었다. 아내는 그를 27번의 대수술, 지옥 같은 재활훈련으로 다그쳤다.  
“그런데 막상 일어서고 보니 막막하더라고요. 세상 사람들 다 죽어 버리겠다는 각오로 일어섰는데, 그럴 수는 없는 일이잖아요? 갑자기 삶의 목표가 없어져 버린 상실감에 혼란스러웠어요. 그러다 아이들을 만났죠. 권투를 좋아하고 권투선수가 되고 싶은 아이들을요.”

**세상을 사랑할 핑계 하나, “내가 살고 있으므로”**  
아이들을 가르치면서 그는 마냥 불공평하기만 한 것 같은 세상을 사랑하기로 했다. 더 독하고 더 큰 맘으로 세상을 사랑하고, “나”를 사랑하기로 했다. 몸에 불을 붙이기 직전까지 세상에 핑계를 댔던 그였다.

“제 자신을 죽음으로 몰고 갈 때 누군가 옆에 있어 삶과 죽음에 대한 속 시원한 얘기를 나누었다라면 어땠을까 하고 종종 생각해봅니다. 헌신하는 아내와 가족이 있었지만 저 스스로 마음을 단아걸고 누구에게도 열어주지 않았지요. ‘나’ 하나 없으면 되는 것이 아니라 내가 있어야만 세상이라 불릴 수 있는 것일까요. 아내와 가족, 또 다른 ‘내’가 있는 것을 몰랐었습니다.”

**세상에서 가장 아름다운 말 “나”**  
그에게 또 다른 “그”가 있다. 그것도 아주 많이. 자신이 사범으로 있던 체육관을 단돈 4만원으로 겁도 없이 인수해놓고 중도금이 없어 찢절매던 그에게 평소 그의 진솔한 삶을 지켜보던 인터넷카페 회원들이 격려를 쏟아 부었던 것이다. 세상을 사랑할 핑계를 하나 더 갖게 된 그는 권투지도자로서 더욱 열중하고 있다. 그의 체육관 출신선수들은 탄탄한 기량으로 대회마다 좋은 성적과 평판을 받아온다. 지난해에는 권투기술을 체계화시켜 “권도”라는 기법을 특허출원하기도 했다.  
“이 몸으로 부단히 운동하고 격투기 시합에 나서는 이유가 있습니다. 길을 지나다 동전을 보았다고 합시다. 길에 떨어져 있으니 더러운 물골을 하고 있겠지요. 하지만 떨어진 동전이 반짝반짝 빛나고 있다고 한다면, 사람들은 그 동전을 줍고 싶을 것입니다. 제 부지런한 삶과 운동은 제 동전에 반짝반짝 광을 내는 것입니다. 권투를 좋아하고 배우러 오는 아이들이 자신의 동전을 빛낼 수 있도록 돕고 싶습니다.”  
그는 지난 7월 한국형 종합격투기 대회 ‘스프리트 엠시’에서 승리했다. 현란한 주먹과 강한 승부근성은 불편한 몸과 적지 않은 나이가 무색할 정도. ‘피닉스’라는 닉네임이 당연하다. “세상에서 가장 아름다운 말이 무엇인지 아십니까? ‘나’입니다. 내가 있어 나와 가족 친지 등 또 다른 나를 사랑하고, 제일 잘하는 권투도 하고 아이들에게 가르치기도 합니다. 나는 부단히 노력하는 권투선수다운 선수가 되고, 아이들은 그런 내게서 또 다른 자신들을 발견하고 노력하고 사랑합니다. 그 아이들을 보는 또 다른 아이들도 자신을 사랑하게 되겠지요. ‘나’, 세상에서 가장 아름다운 말입니다.”

서울 양평동에 가면 눈을 크게 뜰 일이다. 운이 좋다면 마흔 해 가까운 세월을 보내고도 새 것처럼 반짝거리는 동전을 찾을 수 있을 것이기 때문이다. 그 동전은 아마도 사각의 링에서 깃털 모자를 쓰고 환하게 웃으며 당신을 맞을 것이다. 당신에게 말할 것이다. “사랑합니다!”



영어 같은 쌤이 말하길

“애들아! 우리 서로 자기자신을,  
나를 지독하게 사랑해볼래?”

화흥비전스쿨 운영 / 수원 화흥고

# 박종우 선생님



수원 화흥고 교원연구실, 햇빛 밝은 창 앞에 박종우 선생님의 책상이 보인다. 책상 앞에는 책이 차곡차곡 담긴 상자가 하나 있다. 선생님이 세상을 향해 크게 웃게 한 그 책들을 아이들은 그저 지나가다가도 상담을 하러 왔다가도 꾸중을 들으러 불러왔다가도 하나씩 빌려가고, 작은 꿈들을 매단 머리카락 찰랑거리며 다 읽은 책을 돌려주러 오기도 한다. 아이들과 꿈을 주고받는 박종우 선생님의 책 상자 아니 꿈 상자를 열어보았다.

### 작은 고민 하나가 우주(宇宙)인 청소년기, 'How어떻게'가 중요

“전 팔에 유난히 잔털이 많고 키가 작아 고민이었어요. 남들 앞에 나서지도 못하고 안으로만 위축되었죠. 그 때문에 제 자신을 발전시킬 수 있는 많은 기회들을 놓쳤어요. 얼마의 세월이 지나고 나서야 털이 많고 키가 작았던 고민은 있는 그대로의 제 자신을 인정하는 단서가 되었죠. 그것이 청소년기의 특징 중 하나랍니다. 지나고 나면 별게 아닌데, 고민에 빠져 있을 땐 마치 전 우주를 등에 짊어진 듯 세상 끝에 와있는 듯 힘겹고 이겨낼 수 없을 것만 같지요. 그래도 다들 이겨내고 멋진 성인으로 자라지 않습니까?”

### 스물다섯 해 동안 만났던 수많은, 기습 벽찬 질풍노도(疾風怒濤)

그렇게 선생님은 흔히 말하는 질풍노도의 시기인 청소년기를 스물다섯 해째 보내고 있다. 엄마 같은 선생님, (머리를 짧게 자른 뒤부터는) ‘영어’ 같은 선생님이로 늘 아이들과 함께 지내오고 있지만 선생님은 이제야 알 것 같다. 자신과 같은 고민으로, 또 다른 고민으로 힘들어하는 청소년들에게 무슨 말을 해주어야 할지 그리고 아무것도 해줄 수 없을 것 같았던 자신이 조금씩 강해지고 아이들에게 더 큰 힘이 될 수 있음을 깨닫게 되었다.

요즘 청소년들의 가장 큰 고민은 친구문제란다. 대학입시에

고교 3년을 오롯이 빼앗길 수밖에 없는 현실에서 가장 큰 고민거리가 성적일 것 같지만, 아니다. 그들의 가장 큰 걱정은 ‘친구’다. 왕따가 되지 않고, 좋은 친구를 만나고, 좋은 친구가 되는 것이다.

“요즘 들어 새롭게 많은 생각들을 합니다. 어떻게 해야 우리 아이들이 자신과 사회, 미래를 제대로 바라보고 사랑하고 꿈 꿀 수 있을지 여러 가지를 생각해보고 실천해보려고 합니다.”

### ‘나’를 찾아주는 학교 속의 작은 학교,

### 화흥비전스쿨 vision school

“봄부터 준비해서 여름방학 내내 비전스쿨만 생각하며 지냈 습니다. 아이들이 자신을 깊숙이 들여다보고 자신이 하고 싶은 것, 자신이 잘할 수 있는 것을 찾아 자신이 이루고자 하는 세상으로 한 발 다가갈 수 있도록 해주고 싶었습니다.”

화흥비전스쿨은 청소년들이 삶의 의미를 깨우치고 한 번뿐인 인생에서 무엇을 위해 어떻게 살 것인가를 진지하게 생각 하게 하고, 자신의 사명과 함께 구체적인 행동계획을 설정· 실천하게 하는 교육 프로그램. 강현구 교수(장안대)의 비전 스쿨 프로그램을 고등학교에 적용한 경우다. 즐겁게 공부하는 학교를 만들려는 교장선생님의 권유로 청소년비전코치 자격을 획득한 선생님은 지난 8월 1일부터 10일까지 열흘 동안 비전스쿨 1기를 운영 15명(1학년)을 배출했다. 처음에는 자신의 꿈이 무엇인지 자신이 잘할 수 있는 것이 무엇인지 생각해본 적 없고 사명과 행동계획을 표현하기 마냥 어려워하던 학생들은 과정을 마친 후 선생님에게 미래의 꿈을 담은 환한 미소를 보여주었다.



“비전스쿨 마지막 날엔 사명선포식을 합니다. 부모님을 모시고 학생들이 자신의 사명을 공개 선언하는 것이지요. 자신의 사명을 공개함으로써 사명을 실천하고 이루려는 열정의 싹을 틔워주는 것입니다. 그날 한 학생의 아버님이 그러더군요. 딸아이가 비전스쿨을 통해 할 일을 찾았다고요. 그저 학교와 집을 오가던 아이가 자신이 ‘할 일’을 하기 위해 생각하고 행동하는 모습이 고맙다고 하더군요.”

### 영어 같은 선생님이 말하길

### “세상에서 가장 지독하게 사랑해야 하는 건 ‘나’ 란다!”

“변화는 아이들보다도 제 안에서 더 크게 일어났어요. 지금은 좀 더 확실하게 ‘나를 사랑하고 내 직업’을 사랑할 수 있게 된 거죠. 또한 아이들이 ‘내 사명’임을 알고 실천하고 있다는 것입니다.”

화흥비전스쿨은 현재 2기가 진행되고 있다. 청소년비전코치가 된 이후 하루 100쪽씩 독서를 하는 선생님의 책 상자엔 오늘도 누구누구의 무슨무슨 작은 꿈들이 속닥거리며 쌓여간다.

“이 세상을 성공적으로 살아가려면 가장 먼저 해야 될 일은 자기 자신 나를 사랑하는 일이라고 생각해요. 지독하게 나를 알고 사랑해야 그 사랑하는 나를 위해 무엇을 어떻게 해야 하는지도 알 수 있고 실천할 수 있습니다. 그렇게 자신의 사명을 갖고 실천한다면 어떤 위기로부터도 자신을 구해낼 수 있을 것입니다.”

글 | 이디 (hs73@hanmail.net)

# 2\* 자살, 제대로 보기



# 자살이 뭔데?

“지피지기(知彼知己)면 싸움에서 이긴다. 더불어 삶도 즐겁다!

**견 해 1** 자살에 대해 말하는 사람은 자살하지 않는다. 자살은 아무런 징후나 경고사인 없이 일어난다.

→ 오해 비록 자살이 충동적인 행동일 수 있지만 자살자는 다른 사람들에게 자살생각을 직간접적으로 전한다. 그러나 주변사람들이 이를 무시한다.

**견 해 2** 자살에 관해 말하는 것은 누군가에게 자살하고픈 생각을 심어준다.

→ 오해 충격이나 비난 없이 자살에 대한 의문을 제기하는 것은 그 사람과 그가 가진 고통에 대해 신중하게 받아들이는 것이다

**견 해 3** 남자가 여자보다 더 많이 자살한다.

→ 진실 자살시도는 여자가 남자보다 많이 하지만 실제로 자살 사망률은 남자가 여자보다 두 배 정도 많다.

**견 해 4** 한 번 자살을 시도했거나 충동을 느끼는 사람은 계속해서 충동을 느낀다.

→ 오해 한 번 자살을 시도했던 사람이라고 해도 항상 자살충동에 시달리지는 않는다. 위기기간이 지나면 자살이 아닌 다른 길이 있음을 느낀다.

**견 해 5** 만약 어떤 사람이 자살하고자 한다면 그 누구도 그 사람을 막을 권리가 없다.

→ 오해 어떠한 자살도 단 한 사람의 희생자만 있지는 않다. 가족과 친구 등 주변의 모든 이들이 한 사람의 생의 상실로 고통 받게 된다. 물에 빠진 누군가를 보면 당신은 구하려 하지 않겠는가? 그렇다면 자살이라고 뭐가 다를까?

**견 해 6** 대부분의 자살은 단 하나의 극적이고 충격적인 사건이 원인이다.

→ 오해 최근의 삶에 있어서 일어난 사건이 자살하려는 결정을 촉발할 수는 있겠지만 많은 경우 자살자는 오랜 기간 동안 불행감, 우울증, 낮은 자존감으로 고통 받아 삶의 문제에 대처할 능력을 상실하고 미래에 대한 아무런 희망도 없는 경우가 많다.

**견 해 7** 자살의 유전학적 형질은 없다.

→ 진실 비록 자살이 가족력과 많은 관련이 있기는 하지만 가족 내 자살유전인자가 있다고 할 수 없다.

**견 해 8** 심각한 자살위기 또는 우울증세의 호전은 자살위험이 끝났음을 의미한다.

→ 오해 자살의 위험은 우울증세가 나아졌을 때 가장 크다고 할 수 있다.

**견 해 9** 우울해 하는 사람에게 자살에 관해 이야기하는 것은 도움이 되지 않는다.

→ 오해 우울한 사람들은 정서적 지지와 공감을 필요로 한다. 자살하고픈 감정을 털어놓을 수 있게 하는 것은 첫 단계로서 치유에 도움이 될 수 있다.

**견 해 10** 자살을 하는 사람들은 자살을 시도하기 전 의학적 도움을 구하지 않는다.

→ 오해 자살하는 사람들은 우울증의 일부로서 신체적 증상을 나타내고 이러한 고통을 치유하기 위해 병원을 찾을 수 있다. 종종 자살자는 심리상담을 해보려고 하지만 즉각적인 결과가 보이지 않으면 절망한다.

# 청소년 자살에 대한 단상(斷想)

글 | 이영문 | 수원시자살예방센터장(humanishope@hanmail.net)



## 1. 세상의 중심에서 외치다

오늘도 세상은 시끄럽게 움직입니다. 수험생이 스트레스를 이기지 못해 자살하는가하면 분노와 억울함과 세상에 대한 원망으로 자신의 삶을 등지는 행위는 매일 세계 각국에서 일어나고 있습니다.

60억원대의 재산을 가진 70대 할머니를 투신 자살이란 극단적 선택으로 몰아넣었던 가족간의 재산분쟁이 할머니 죽음 이후엔 법정소송으로 이어지고 있습니다.

오늘 오전 요르단 수도 암만에 있는 고급호텔 3곳에서 거

의 동시다발적으로 연쇄 폭탄 테러가 발생해 적어도 57명이 숨지고 150여명이 다쳤습니다.

쌀 수입 개방안 국회 처리를 앞두고 농민들이 동요하고 있지만 농촌을 바라보는 국민들의 눈은 싸늘하기만 합니다. 이런 가운데 농촌 살리기에 동분서주하던 농촌 총각이 자살해 파문이 일고 있습니다.

시험성적을 비판한 고등학교 2학년 여학생이 아파트 옥상위에서 스스로 뛰어내려 목숨을 잃었습니다.

자발적 또는 의도적으로 스스로 목숨을 끊는 행위를 우리는 자살이라고 부르고 있습니다. 결과에 따른 행동만을 지칭하는 명사이지요. 다분히 이 단어 속에는 인간의 작위적인 이기심이 들어가 있습니다. 스스로라는 주체가 암시하듯이 이 세상 모든 자살은 이기적 혹은 이타적 죽음으로만 인식됩니다. 인간이기에 스스로 목숨을 잃어버릴 수 있는 주체성이 존재하지 않습니다. 죄책감과 부끄러움, 원망, 지독한 분노, 희망 없음이 내재되어 있습니다. 자살을 결정하고 실행하는 순간 인간 존엄성은 죽음과 더불어 땅 밑으로 숨어들어가 버립니다. 예로부터 지금까지 세상은 시끄럽게 인간 자살에 대해 안타까워 하지만 여전히 냉소적입니다.

## 2. 우리나라는 과연 자살공화국인가

아닙니다. 그렇지 않습니다.

2003년 현재 우리나라 자살율은 인구 10만명당 약 24명으로 나타나 있습니다. OECD 가입 국가 중에서 4위에 해당되며 1982년 대비 가장 높은 증가율을 나타내고 있습니다. 연일 보도되는 매스컴의 보도를 접하면서 우리나라는 과연 자살공화국인가 하는 염려가 듭니다. 분명한 것은 1983년 당시 인구 10만명당 8명이던 자살율이 현재 3배 증가한 24명으로 나타났다는 것이지요. 자연인구 증가율을 감안하더라도 약 2~2.5배 증가한 것은 분명해 보입니다.

그러나 당시 선진국으로 이미 진입했던 나라들의 자살율을 살펴보면, 1982년 당시 인구 10만명당 핀란드 22.4명, 룩셈부르크 19.5명, 스위스 22.7명, 오스트리아 25.1명, 덴마크 26.7명, 스웨덴 17.4명, 독일 18.8명, 프랑스 19.1명 등으로 나타나 있습니다. 20년이 지난 현재 이들 선진국들의 자살율은 10~20명 선으로 감소하였습니다. 당시의 국민소득과 산업구조, 문화자산, 사회변동 등을 고려할 수 있다면 어느 일정 선상에서 자살율은 증가한 후에 사회의 관심과 노력으로 다시 감소시킬 수 있다는 과정의 곡선을 그려볼 수 있습니다.

현재의 자살율에 대해 지나치게 흥분하고 작위적인 대책을 만들기 전에 자살에 관한 여러 역학을 고려하는 것이 우선입니다. 특히 청소년 자살은 24세를 기준으로 1982년 9.0명이던 것이 10.8명 정도로 자연인구증가율을 감안한다면 큰 변동이 없습니다. 우리 사회에서 늘 이야기하는 바와 같이 시험스트레스, 학원폭력 등이 자살율을 증가시키고 있다는 것은 통계로만 본다면 과장된 보도임이 분명합니다.

## 3. 세상이 떠들어도 청소년은 피어난다

아침 꽃을 저녁에 줍지 않는다(朝花夕拾)는 말이 있습니다. 모든 세상일에 일일이 즉각적인 대응하지 않고 차분히 현상을 지켜본다는 선인들의 지혜가 담긴 말입니다. 입시시즌이

다가오면 연일 매스컴은 추측에 의한 혹은 단편적인 현상을 일반화시키려는 일회성 보도로 떠들썩합니다. 마치 입시를 비판해서 자살하는 청소년이 없나를 지켜보는 심산이 드러나 보입니다. 인간은 확률적으로 죽음에 늘 직면해서 살아갑니다. 우연히 벌어지고 개인 차원에서 거둘 수 있는 자살문제를 특종 경쟁에 굶주린 언론들은 이를 추측하고 왜곡하고 또 한번 그 개인을 죽이는 잔인함을 아무런 대책 없이 보도합니다. 유명 인사의 자살이 있었을 때의 일입니다. 정신질환을 앓고 있는 고등학교 친구에게 매스컴이 떠드는 것처럼 유명 인사의 자살을 따라 하고 싶다는 질문을 했습니다. 돌아온 답은 너무나 명쾌하고 우문에 대한 저의 경솔함을 나무랐습니다.

“제가 미쳤어요. 그런 사람들 따라서 죽게?”

청소년들에게 더 중요한 것은 지금 죽고 싶은 마음보다 미래에 대한 자신의 불확실성입니다. 자아를 찾아가는 인간 군상의 자연스런 모습입니다. 누군가를 사랑하고, 함께 있고 싶고 자신을 세상이 알아주었으면 하는 인간 본연의 욕망을 고민합니다. 청소년들은 기성세대보다 가진 것이 훨씬 적지만 스스로에 대해 성찰을 더하고 미래를 알차게 준비하고 있습니다.

## 4. 청소년은 죄가 없다. 항상 어른이 문제다

항상 문제는 엉뚱한 곳에 있습니다. 그들의 문제를 진지하게 고민하지 않는 기성세대들이 단편적 사실에 권력을 휘두르면서 발생합니다. 늘 ‘세상이 문제다. 망해가고 있다. 너처럼 살아서는 미래가 없다’ 등등.

기성세대의 눈에 이 세상은 수백 년 전에도 말세였고 지금도 그리합니다. 사람이 잘 살던 시대는 우리나라만이 아니라 어느 나라의 역사에도 제대로 등장한 적이 없습니다. 중국의 요순시대를 제외하고는 언제나 전쟁, 기아, 배고픔, 집단 죽음에 직면해왔으며 최근에도 사스, IMF, 조류독감, 생화학 테러, 쓰나미 참사, 이라크와 요르단의 자살폭탄테러 등으로 우리는 여전히 힘들게 살아가고 있습니다.

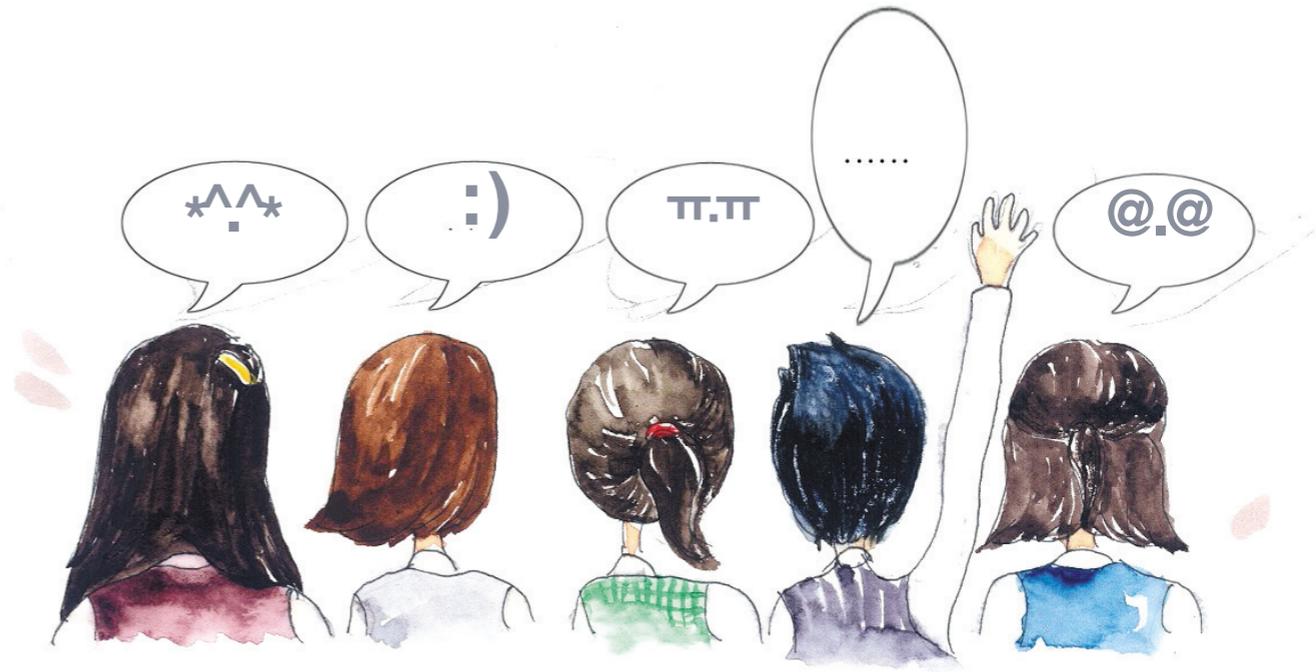
아무리 세상이 어려워도 청소년들은 이 세상을 살아갈 수 있는 생존력과 복원력(resilience)을 지니고 있습니다. 언제나 어른들이 문제일 뿐입니다.

청소년 자살에 대한 이런 저런 생각을 하면서 제가 할 수 있는 일과 하고 싶은 일을 구분해보려고 합니다. 또한 너무나 마음이 아파 견딜 수 없는 친구들에게 작은 용기와 희망을 줄 수 있는 자원들이 우리 주변에 많았으면 합니다. 어른들이 만들어 놓은 우둔하고 욕심이 가득한 이 세상을 오늘도 당당하게 살아가고 있는 우리나라 청소년들에게 다시금 경의를 표합니다.

# 청소년들은 자살에 대해 어떤 생각을 가지고 있을까?

글 | 김덕영 | 사회학자(sweber@lycos.co.kr)

\*이 글은 저자의 연구논문 '청소년과 자살' 수원시 고등학교 사례연구 를 요약한 것입니다.



## 인터뷰한

학생들은 거의

모두가 자살은

이해할 수 없고

잘못된 것이라는

견해를

보여주었다.

청소년들의 일상적인 삶과 행위 속에서 자살이 어떻게 받아들여지고 있는가를 조사하고 분석하는 일은 청소년 자살에 대한 실천적·정책적 대안을 도출하기 위한 것으로서 청소년과 자살의 관계를 밝히는 매우 의미로운 일일 것이다.

고등학교에 재학 중인 학생들의 인터뷰를 통해 아래의 사항을 조사하고 분석했다.

- ① 자살에 대한 청소년들의 입장과 태도
- ② 청소년들의 자살에 대한 노출정도
- ③ 청소년 자살의 심리적·사회적 요인
- ④ 청소년 자살의 충동성 정도
- ⑤ 사회적 지지망의 유무 및 특성
- ⑥ 청소년 자살에 대한 실천적·정책적 대안

## 1. 자살에 대한 청소년들의 입장과 태도

인터뷰에 참여한 학생들 거의 모두가 자살은 잘못된 것이고 어리석은 일이라고 답변했다. 어떠한 이유에서든 자살은 해서는 안 된다는 것이 그들의 입장이었다. 그러나 한 학생의 경우 자살을 생각하는 당사자들이 느끼는 정신적 충격과 고통을 고려하여 왕따와 동성애와 같은 이유로 친구집단으로부터 따돌림을 당하고 사회로부터 고립되면 청소년 스스로 감당하기 힘든 심리적 부담감을 안게 되고, 이것이 결국

자살의 원인이 될 수 있다고 주장하였다. 이에 반해 성적문제의 경우는 개인의 노력으로 얼마든지 극복할 수 있다고 생각하여 자살을 납득할 수 없다고 보았다.

그러나 이 경우에도 왕따나 동성애와 마찬가지로 커다란 정신적 충격을 체험하게 된다. 한국사회는 이른바 학벌사회이며, 이런 사회에서는 명문대 진학이 사회 구성원들 모두가 추구하는 문화적 가치와 이상이 된다. 한국의 청소년들에게는 사회로부터, 다른 사회 구성원들과 다르거나 거리를 두지 말고, 모두 동일해야 한다는 일종의 집단주의적 통제가 가해진다. 그런데 때로 사회적 통제가 너무나 강해서 피하거나 극복할 수 없는 숙명처럼 받아들여지는데, 바로 이 때 자살이라는 극단적인 수단을 택하게 된다.

그럼에도 불구하고 인터뷰한 학생들은 거의 모두가 자살은 이해할 수 없고 잘못된 것이라는 견해를 보여주었다. 이는 대개의 경우 청소년들이 개인적으로 자살에 대해 심각하게 생각해본 경험이 없기 때문에 그렇다고 볼 수 있다. 자살에 대해 터놓고 이야기해본 적도 없을뿐더러 학교에서 배운 '자살'은 조국과 민족을 위해 죽음을 택한 '이타적 자살'이 전부이다. 이런 상황을 감안한다면 청소년들이 자살의 원인이 되는 사회적 통제의 실체를 파악하고 자살자의 심리적 상태를 이해할 수 없음을 당연한 일이다.

## 인터뷰한

학생들은 한국의

청소년들이 주로

학교공부와 성적

그리고 외모와

같은 문제로

자살한다고

보는 것으로

나타났다.

## 2. 청소년들의 자살에 대한 노출정도

청소년들은 얼마나 자주 자살에 대한 충동을 느끼는가, 얼마나 심각하게 자살을 생각하는가, 구체적으로 자살을 계획하고 자살 방법과 수단을 준비하는가, 그리고 실제로 자살을 실행하는가를 알아보기 위해 학생 본인의 경험담과 주변인의 경험담에 대해 이야기 나누었다. 또한 매스컴에 자살이 자세히 보도되는 것이 자살을 촉발시키는 효과를 갖는가, 아니면 자살을 예방하는 효과를 갖는가에 대한 질문을 추가시켰다. 인터뷰 결과, 여러 명의 학생들이 죽고 싶다는 생각을 해본 적이 있는 것으로 나타났다. 학생 A는 결혼과정에서 자란 자신의 남다른 환경이 힘들게 느껴질 때, 학생 C는 부모님의 이혼으로 어머니와 살았는데 뭔지 모를 압박감에 힘들었을 때, 학생 D는 어린 시절 변태를 만난 충격과 사춘기 때 우울감으로 힘이 들어 자살을 생각해 보았다고 했다. 학생 D의 경우 자신이 어려운 처지에 있을 때 관심과 도움을 주지 못한 부모님에게 자살의 메시지가 향하고 있었다. 이 경우 자살은 개인이 처한 극복하기 어려운 문제를 해결하는 동시에 다른 사람의 관심을 다시 얻기 위한 수단으로 기능한다고 볼 수 있다.

주변인의 자살을 목격하여 충격적이었다는 학생 C의 경우도 있었다. 이와 같이 한국의 청소년들은 이미

어린 시절부터 다양한 요인들에 의해 자살에 노출될 가능성이 있다는 사실을 확인할 수 있다.

자살이 매스컴에 보도되는 현상에 대해서는 모방 자살이 가능하기 때문에 자제하는 것이 좋다는 의견이 지배적이었다.

## 3. 청소년 자살의 심리적·사회적 요인

청소년들이 자살하는 원인 가운데 가장 큰 것이 무엇인지, 청소년자살을 막기 위해 학교나 사회가 어떻게 변화되어야 할 것 같은지에 대해 알아보았다.

인터뷰한 학생들은 한국의 청소년들이 주로 학교공부와 성적 그리고 외모와 같은 문제로 자살한다고 보는 것으로 나타났다. 이것은 사회가 개인에게 외적으로 강요하고 객관적으로 부여한 가치이자 이상이다. 학벌주의와 일당주의 그리고 외모지상주의와 같은 외적이고 객관적인 가치와 이상에 의해서 청소년들이 자살로 내몰린다고 보는 것이다. 이에 반해 이성교제나 자아정체성의 혼돈 또는 개성과 취미를 추구하지 못하는 등 주관적인 가치와 이상은 청소년 자살의 원인으로 지목되지 않았다. 이는 역으로 한국의 고등학생들이 주관적인 자아상과 개체성의 확립이나 개성적인 인격의 발달과 같은 문제에는 관심을 갖지 못한다는 사실을 반증해준다.

청소년자살을 예방하기 위해서는 일차적으로 공부와 시험 및 성적위주의 학교가 변해야 한다고 보았다. 이와 더불어 교사들이 학생들을 대등한 인격체로 대해주고 학생들의 개인적 및 가정적 문제와 고민을 진지하게 들어주는 방향으로 변해야 한다고 보고 있다. '차별 없는 학교와 차별하지 않는 교사'라는 명제로 요약할 수 있을 것이다. 바로 여기에서 청소년 자살을 예방할 수 있는 일차적인 사회적 가능성을 찾을 수 있는 것이다.

#### 4. 청소년 자살의 충동성 정도

일반적으로 청소년은 성인들에 비해서 충동적으로 자살한다고 알려져 있다. 하지만 이런 논리는 청소년이라는 심리적·사회적 특성을 자살이라는 극단적 행위유형에 투사시킨 결과인지도 모른다. 왜냐하면 성인들도 충동적인 자살을 하는 경우가 많이 보이기 때문이다.

과연 청소년들은 충동적으로 자살하는가? 이 항목에서 학생들은 일관성 없고 비논리적인 모습을 보여주었는데 이는 아마도 자살에 이르는 심리적 메커니즘과 과정을 이해할 수 없기 때문에 생기는 현상이 아닐까 싶다.

청소년자살을 예방하기 위해서는 일차적으로 공부와 시험, 성적위주의 학교가 변해야 한다고 보았다. 이와 더불어 교사들이 학생들을 대등한 인격체로 대해주고 학생들의 개인적 문제와 고민을 진지하게 들어주는 방향으로 변해야 한다고 보고 있다.

#### 5. 사회 지지망의 유무 및 특성

자살을 시도하는 사람은 어떠한 방식으로든 주변과 사회에 메시지를 전달하고 구원을 요청한다고 한다. 사회적 지지를 요청하는 것이다. 따라서 사회적 지지망의 존재는 자살을 예방하는데 결정적인 역할을 하게 된다. 본 연구는 청소년들이 자살과 같이 어려운 상황에 직면했을 때 누구와 상담하는 것이 좋을 것인가를 알아보았다.

부모님을 언급한 경우도 있었지만, 대개는 어른들이나 가족이 적합한 사회적 지지망이 아니라는 입장을 표명했다. "어른들은 우리 생각은 무시하고 그냥 자기 뜻대로 할 거 같아요."

학교 교사들에 대해서도 부정적인 편이다. "선생님들은 왠지 저를 볼 때 눈빛이 다를 것이라는 생각이 들어요."

학생들은 우선적으로 친구를 손꼽았다. "말도 잘 통하고 가장 편해요."

전문 상담기관이나 전화 상담 및 인터넷 상담 역시 청소년들에게는 좋은 사회적 지지망으로 비쳐졌다. 가장 큰 이유는 - 특히 인터넷 상담의 경우 - 익명성 보장에 있었다. "컴퓨터는 아예 얼굴도 마주보지 않으니 편하게 말할 수 있잖아요." 또한 친구집단이 소

유하지 못한 전문성이라는 이유가 있었다. "저에게 상담을 잘해줄 거 아니에요? 그럼 친구들이 말해주는 것보다 제 마음을 안정시켜주니까요."

종교에 대해서는 제한적 의미만을 부여하려고 했다. 종교는 해당 신자들에게만 사회적 도움과 지지를 제공해줄 것이라는 생각이 지배적인바, 그것은 종교적 교리가 인간에게 미치는 심리학적 효과 때문이다.

결국 친구와 전문상담기관이 청소년들에 대한 가장 중요한 사회적 지지망인 것으로 나타났다. 전자는 신뢰성과 친밀성 및 이해성이 그 근거이고, 후자는 익명성과 전문성이 그 근거이다.

학교에서 자살에 대한 교육을 시키면 어떻겠냐는 질문에 대해서는 전반적으로 긍정적인 반응을 보였다. 우선 자살을 적나라하게 묘사하면 청소년들이 모방할 가능성이 있기 때문에 예방 위주의 교육을 시키면 좋을 것이라는 의견이 있는가 하면, 학생들이 진지하게 받아들인다는 전제조건하에 자살은 안 좋은 것이라고 설득하면 예방에 도움이 된다는 의견도 있었다.

자살을 예방하기 위해서는 자살에 대해서 올바르게 알아야 한다. 자살은 무조건 이해할 수 없고 용서할 수 없고 미친 짓이라는 선입견에서 벗어나 자살의 사회적 원인과 심리적 과정을 제대로 알고 있어야 자살

자살을 예방하기 위해서는 자살에 대해서 올바르게 알아야 한다. 자살은 무조건 이해할 수 없고 용서할 수 없고 미친 짓이라는 선입견에서 벗어나 자살의 사회적 원인과 심리적 과정을 제대로 알고 있어야 자살

에 올바르게 대처할 수 있다. 이를 위해 먼저 자살에 대해 터놓고 이야기하는 것을 금기시하는 풍조에서 탈피해 자살을 담론화시켜야 한다. 인터뷰한 학생들이 학교에서의 자살예방교육에 대해 긍정적인 반응을 보였는데 이와 같은 교육은 청소년들에게 자살에 대해 좀 더 체계적이고 객관적으로 접근할 수 있도록 해줄 것이다.

이 연구에서 드러난 또 한 가지 의미 있는 사실은 청소년들이 전문 상담기관을 친구집단과 더불어 가장 중요한 사회적 지지망으로 인식하고 있다는 점이다. 따라서 지역사회는 '자살예방센터'와 같은 전문기관을 확충하고 활성화해야 할 것이다. 지속적으로 직접적인 대면상담과 전화상담 그리고 인터넷 상담기술을 개발하고 개선해야 할 것이다. 그리고 학교와 밀접한 관계를 맺고 그 존재와 기능을 널리 알려서 청소년들이 적극적으로 활용하도록 해야 할 것이다.

이와 더불어 한국사회는 청소년 자살의 가장 커다란 사회적 요인이 되는 학벌주의와 일등주의, 외모지상주의 그리고 집단주의 문화를 극복하도록 노력해야 한다.

### 이 글을 읽는 청소년에게

나를 알지 못하고 나를 사랑하지 못하는 우리.

솔직하게 말해보자, 무엇 때문인지 무엇을 해야 하는지 무엇을 할 수 있는지.

이 연구는 자살에 대한 청소년들의 솔직한 생각을 담고 있어, 자살은 왠지 말하면 안 될 것 같고 쉬쉬해야 할 것 같은, 그렇게 말하는 것이 아주 나쁜 것 같이 생각했던 이전까지의 사회적 분위기와는 다르지. 이 연구를 위해 모인 학생들은 저마다 솔직하게 자살에 대한 생각을 털어놓고 있어. 그러면서 '아, 다른 친구들은 이렇게 생각하는구나. 그렇게 생각할 수도 있겠구나.' 라는 것을 공감하게 되는 거지.

최근 청소년들의 자살이 아주 심각하다는 얘기가 많이 들려오고 있어. 왕따나 학교폭력, 성적, 가정불화 등 그들의 자살이유는 여러 가지지만, 공통적인 한 가지. 그들은 자신이 어렵고 힘들 때, 목숨을 버리고 싶을 정도로 괴로울 때 손 내밀 수 있는 그 누군가가 없었다는 거야. 그리고 자신이 무엇을 해야 하고, 무엇을 할 수 있는지도 모른 채 말이야.

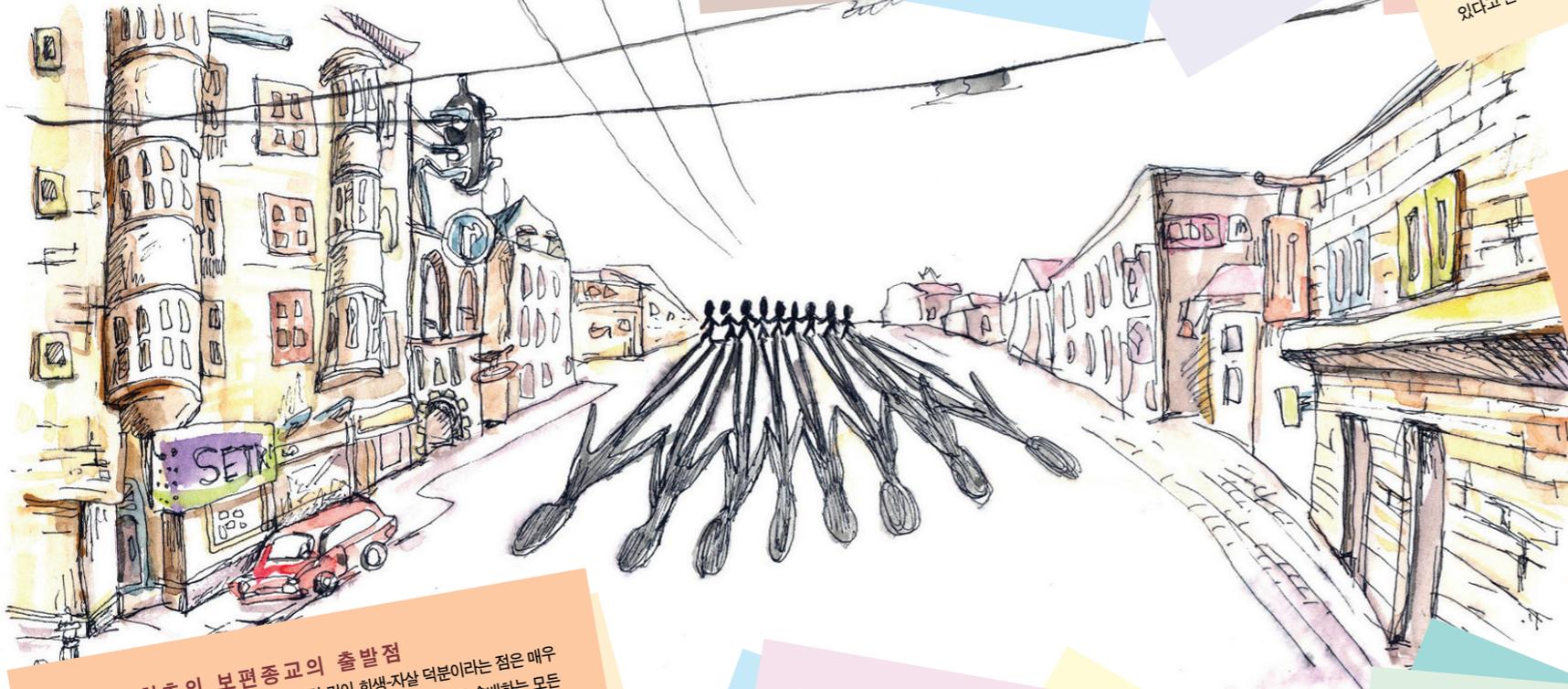
인터뷰한 학생들은 한국의 청소년들이 주로 학교공부와 성적 그리고 외모와 같은 문제로 자살한다고 보는 것으로 나타났어. 이걸 우리사회가 청소년들에게 요구하는 이상이지. 때문에 우리나라의 청소년들은 주관적인 자이상과 정체성 확립과 같이 나 자신에게 관심 갖는 것보다는 다른 사람에 의한 외적이고 객관적인 가치와 이상에 집중하게 되고, 결과적으로 나 자신을 제대로 알지 못하고 나 자신을 사랑하지 못한다는 걸 나타내고 있어.

자살을 예방하기 위해서는 먼저 나 자신을 있는 그대로 받아들이 줄 알고, 또한 자살에 대해 올바르게 아는 것이 중요해. 무엇 때문에 자살하려는 생각을 갖게 되는지, 그럴 때는 어떻게 해야 하는지, 혹은 내 주변의 친구가 자살위기를 겪고 있을 때 어떻게 도울 수 있는지. 우리가 알고 있는 조그마한 지식으로도 자살의 위기를 극복하는 데에 도움이 될 거야. 그렇게 잘 이해하기 위해서는 우선 솔직한 이야기가 필요하지 않을까?



# SCRAP

in MEDIA



### ● 자살 실패자 클럽

1960년대 초 파리에 (자살 실패자 클럽)이 있었다. 그 클럽의 신조는 삶의 의무를 되찾게 한다는 것이었다. 그 클럽에서는 자살에 실패한 사람들이 모여서 독특한 분위기 속에서 만남의 기쁨을 즐기고 서로 개인적인 자살 체험을 이야기하고, 아직까지 자살 충동에 시달리고 있는 불행한 사람들을 도와주었다. 그 클럽의 입회조건은 오직 한 가지, 자살을 시도한 적이 있어야 한다는 것이었다. 이 클럽을 창설한 이는 캄부 베르그였는데, 그 자신도 세 번이나 자살을 시도했다. 클럽의 본거지는 파리에서 가장 주거환경이 좋은 지역에 있는 호화로운 개인주택이어서 회원을 모집했다. 1968년 이 흥미로운 클럽에는 127명의 회원이 등록되어 있었다.

### ● Saipan의 자살 절벽

해발 249m 높이의 마피산의 서쪽 절벽으로 1944년 미해병대가 상륙작전을 개시하자 수천 명의 일본병사들과 가족들이 항복을 거부하며 이곳 절벽 꼭대기에서 떨어졌다. 어떤 가족은 나 이 순서대로 아이 먼저 세운 뒤 마치 최면에 걸린 듯 뒤로 돌아 선 채 행진하여 절벽아래 정글숲으로 투신했고 또 어떤 가족들은 수류탄을 떨어뜨려 온가족이 자살을 했다고 한다. 이후 이 절벽은 자살절벽(suicide cliff)으로 불렸다. 이곳에 뛰어내린 일본인들 중에서는 부녀자와 어린이들도 많았다고 한다. 심지어, 너무 많은 사람이 뛰어내려 어떤 경우에는 살아난 사람들도 있다고 한다.

### ● 자살 징후를 보인 부하를 주의 깊게 관찰해 목숨을 살려낸 지휘관

육군 307기회화보병사단의 신병교육대장 최윤곤(40.화군25기) 소령이 스스로 목숨을 끊을 계획을 세우고 있던 부하를 살렸다. 최 소령은 최모(21) 훈련병이 신병교육대에 입소하고 나서 폐결핵과 우울증, 무기력 증세를 보이자 의무실 정신과에서 정밀검사를 받도록 했다. 그의 질병 상태를 주기적으로 점검하던 최 소령은 자살을 예고하는 두 통의 편지를 발견하고 즉시 면담한 뒤 부모와 전화통화를 하도록 했다. 자살 징후를 포착한 최 소령은 부대 군종장교와 헌병대장 등에게 도움을 요청하고 심리적인 안정을 취할 수 있도록 배려했다. 최 훈련병의 부모는 최 소령에게 전화를 걸어 "아들이 입대 전 자살을 몇 차례 시도해 우울증 치료를 받은 적이 있다. 그런 아들을 군 복무를 통해 치료하고자 여력으로 입대시켜 적응하길 바란 부모 욕심 때문에 소중한 아들을 잃을 뻔했다"고 고마움을 표시했다.

### ● 자결로 순국한 이만도 선생님

경북 안동에 가면 1910년 자결 순국한 이만도 선생의 이야기가 전해온다. 대한제국이 망했을 때 자결 순국자 가운데는 음독 자결자가 가장 많았다. 다음으로는 단식 자결자가 많았는데, 단식할 때는 모두 문을 닫고 사람을 만나지 않는 것이 보통이었다. 그런데 이만도 선생은 단식을 하면서도 가족은 물론 문인 제자와 이웃 마을의 친구나 문병객까지 모두 만났다. 제자에게는 양식을, 머느리에게는 부덕을, 손자에게는 의리를 가르치며 단식하였다. 죽으면서 인간의 길을 가르친 것이 그의 제자 중에는 변절자가 없으며, 그의 아들과 손자는 모두 독립운동에 몸을 바쳤다.

### ● 내장을 씻다

20세기 초 일본의 아이노 부족의 경우 죽장의 아내와 아들들은 종종 자살을 강요받았다. 죽장이 죽은 후 며칠 동안 일 년이 걸리는데 아내는 그 기간 동안 매일 죽은 남편의 몸에서 깨낸 내장을 깨끗이 씻어야 하는 청천을 받는다. 그렇지 않으면 죽은 남편을 따라 남편의 고통을 계속 느끼기 위해 자살을 하도록 강요받았다고 한다.

### ● 자살, 최초의 보편종교의 출발점

최초의 보편종교 '브라마 사마이'가 탄생한 것이 희생-자살 덕분이라는 점은 매우 흥미롭다. 이 종교는 비슈누, 시바, 붓다, 마호메트, 예수 그리스도를 숭배하는 모든 신자들의 열정 위에서만 기초한다. 모든 사람들에게 개방되어 있고, 변하지 않으며, 우고백의 차이를 따지지 않는 브라마 사마이교는 접근할 수 없고, 변하지 않으며, 우주 보호하는 영원한 생명에 존재한다는 중요한 생각에 기초하고 있다. 1772년 인도의 브라마 계급의 가정에서 태어난 탐몰 라이는 남편의 죽음 때문에 불타는 장작에 몸을 던진 자기 누이의 자살을 본 후에 새로운 종교를 생각해내게 된다. 그때부터 그는 시골을 다니면서, 당시에 흥미했던 잔인한 과부의 분신종교와 우상숭배 퇴치를 위해 힘썼다. 1829년 그는 벤틴코 경의 지도 하에 과부들의 자살종교를 금지시키는 데 성공하였다. 브라마 크리시나의 여러 제자들이 형성된 것도 브라마 사마이 주변에서이다. 점차적으로 이 새로운 종교는 여러 분파들로 나누어졌고, 어떤 분파들은 서로 대립되는 교리를 갖고 있기도 하다. 그렇지만 이 종교는 전 세계에 200여 개의 포교센터를 돌 정도로 커졌다.

### ● 자살과 환생

환생이 자살의 주요 동기 중의 하나였던 적이 있었다. 1845년, 쿠바에서 많은 흑인들이 자살하기 시작했다. 3일 후에 보다 좋은 상황에서 태어나게 된다고 믿고 있었기 때문이다. 하루에 3000명이나 자살한 적도 있다. 당국에서는 처음 자의 몸을 머리만 남기고 모두 태우게 함으로써 더 이상의 자살은 막을 수 있었다. 자살한 사람의 머리는 한 달 동안 공공장소에 매달아 놓고 몸은 태워서 바다에 뿌렸다. 그렇게 함으로써 자살의 유행은 끝이 났다.

### ● 17세기 향랑의 자살사건

향랑은 숙종 28년(1702)에 자결한 여인이다. 이 시기 대표적인 열녀로 알려진 그는 실은 여느 양반 계층의 열녀들처럼 남편에 대한 정절을 지키기 위해 자결한 여인이 아니었다. 그녀의 죽음에는 계모 문제와 가정폭력, 이혼, 재혼 등 가족 내의 갈등적 측면이 종합적으로 반영돼 있다. 때문에 그녀의 자살사건은 17세기 가족사의 변화, 곧 완고한 가부장제의 정착과정에서 일어난 충격적인 가족사건으로 꼽힌다. 공금허거튼 정창권이 쓴 소설 <향랑, 산유화로 지다>(물빛)를 읽어보시도록.

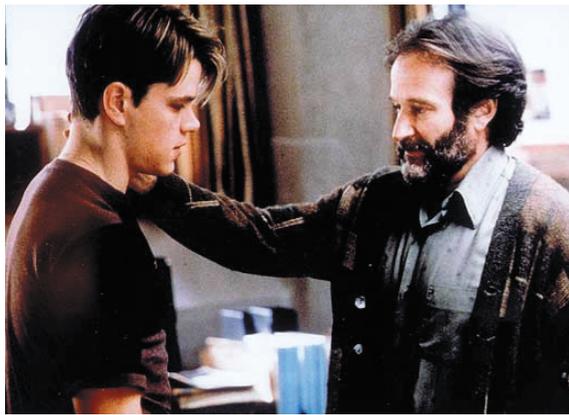
### ● 중국인의 독극물, 밧줄, 금박

중국에서는 자살이 사람들의 의식구조 속에 확고히 뿌리를 내리고 있었으며 오랫동안 형법조항에도 규정되어 있었다. 고위 관리가 사형 선고를 받으면 황제는 그 사람에게 광장에서 참수나 자살 중 하나를 선택하도록 한다. 황제는 자살을 선택한 사람에게 세 가지 귀중한 물건 중에서 하나를 준다. 독을 넣은 주머니, 직위의 높고 낮음에 따라 자살하는 것은 흰색 비단 끈, 금박이 바로 그것이다. 자살하는 사람은 이 죽음의 손바닥 나를 받으면 그 앞에서 고개를 숙이고 엎드린다. 금박으로 자살하는 것은 중국 특유의 방법이다. 그것은 아주 얇게 편 금을 자살하는 사람의 목구멍을 막아 올려놓거나 입안에 넣고 먹게 하는 것이다. 그러면 금박이 목구멍을 막아서 호흡기관을 일으키게 된다. 3가지 물건 중 한 개를 받도록 하는 것이에 규정에는 몇 명의 관리가 자살에 입회할 것인지도 포함되어 있다. 그 입회한 관리들은 증인으로서 죽음을 확인하여 황제에게 보고서를 제출했다.

# 영화와 정신건강

불법 비디오가 마마, 호환 등과 동급으로 처리되던 시절이 있었습니다. 아마도 그 문구는 이런 것이었다고 기억됩니다. '한 편의 불법비디오가 청소년의 미래를 좌우합니다' 저는 이것을 다음과 같이 뒤집어 생각하고 있습니다. '지나친 비디오 규제는 청소년의 문화 상상력을 해칠 수 있습니다' 그렇습니다. 영화 한 편으로 우리의 미래가 좌우된다고 믿는 이 단순함을 지금도 믿으시는 분은 이 글을 더 이상 읽으시지 않아도 됩니다. 혹시나 이 글을 읽고 자살에 대한 생각이 더 강해지는 합병증이 우려되기 때문입니다.

글 | 이영문 | 수원시자살예방센터장(humanishope@hanmail.net)



**굿 윌 헌팅**  
Good Will Hunting, 1997년 제작, 미국

천재적 수학 능력과 암기력을 지닌 MIT대학 청소부 굿 윌은 어린 시절 양부로부터 무시무시한 폭력에 시달리며 성장합니다. 사랑을 받을 수 없으며 당연히 이 세상은 온통 저주의 대상일 뿐입니다. 늘 자살충동에 시달리며 아무런 미래가 그려지지 않습니다. 심리학 교수와의 면담치료를 통해 세상에 대한 사랑을 얻어가는 과정은 이 영화의 가장 중요한 호흡입니다. 이 사진은 짧지만 사랑의 힘이 농축된 대사가 있는 장면입니다: 그건 네 잘못이 아니야. 그건 내가 잘못한 것이 아니야(It's not your fault. It's not your fault). 이품은 인간을 파괴시키기도 하지만 성장을 촉진하는 재료로도 쓰입니다. 청소년 자살을 이해하려는 분들에게 반드시 권하는 입문서적인 영화입니다.

## 보통 사람들

Ordinary People, 1980년 제작, 미국

명배우 로버트 레드포드의 감독 데뷔 작품입니다. 그 해의 아카데미 작품상과 감독상을 수상했지만 우리나라에서는 개봉조차 제대로 못했습니다. 하지만 1988년 2월에 KBS 명화극장에서 이 영화를 방영한 적이 있습니다. 왜냐고요? 노태우 정권의 취임식 날이었기 때문입니다. 지금 우리 문화산업의 수준을 고려한다면 그나마 다행입니다.

바다에서 요트를 타던 형제가 사고로 형이 죽고 동생은 살아남아 외상 후 스트레스 장애를 앓으며 자살을 시도하고 정신과에 입원을 합니다. 어머니의 교묘한 무관심이 동생을 계속 괴롭히지만 진정한 독립은 아픈 기억으로부터 깨어나는 것이라는 상식을 배우게 됩니다. 주변의 상황이 절망 상태에 놓인 한 사람에게 얼마나 소중하게 작용하는가를 이 영화는 매우 구체적으로 그려내고 있습니다. 2번 이상 이 영화를 깊게 보실 수 있는 분은 청소년 상담가로서 충분히 자격이 있는 분이라고 저는 믿습니다.



## 조제, 호랑이 그리고 물고기들

2004년 제작, 일본

걸을 수가 없는 신체장애를 앓고 있는 조제리는 여성의 성장영화입니다. 세상 밖으로 나갈 수가 없어 그림으로만 호랑이를 알고 있는 조제는 사랑하는 사람을 만나게 되고 그 사람을 통해 조금씩 세상과 소통하는 법을 배웁니다. 헤어짐이 전제된 만남 속에서 마지막 여행을 떠났을 때 잠들어 있는 연인 츠네오를 향한 조제의 독백은 인간 의식의 저편에 있는 말들입니다.

너를 만나려고 나는 바다에서 헤엄쳐 도망쳤지. 빛도 소리도 없는 그곳은 바람도 안 불고 비도 오지 않는 곳이지. 오직 정적만이 있는 곳이야. 외롭지도 않아. 처음부터 아무도 없었으니까. 언젠가 내가 사라지고 나면 길 잃은 조개껍질처럼 해저를 굴러 다닐 거야.

영화 제목은 이렇게 만들어진 것입니다. 츠네오를 만나면서 부서진 휠체어를 버렸던 조제는 헤어진 이후 전동휠체어를 타고 세상을 다시 만나기 시작합니다. 이제는 얼굴을 가리지 않고 주변과 소통합니다. 여전히 맛있는 고기를 구워 혼자 저녁을 먹고 정적만이 흐르는 자신의 성에서 책을 읽고 밥을 먹습니다. 더 이상 조제는 외로워하지 않고 세상을 미워하지 않습니다. 츠네오와 함께 했던 행복한 시간이 기억 속에 존재하기 때문이지요.

프랑수아즈 사강의 소설 '1년 뒤'라는 소설에서 모티브를 얻은 이 영화는 장애인에 대한 어설픈 연민이나 영원한 사랑 따위를 외치는 인본주의자들에게 현실적 담론을 던집니다. 몇 번 보나고요? 이 영화는 한 번만 보셔도 금방 가슴에 와 닿습니다. 단, 줄지마시고 또렷한 정신 상태에서 보셔야 합니다. 땅콩이나 음료수도 마시지 말구요.

## 와이키키 브라더스

2001년 제작, 한국

지난 10년간 한국 영화 중 가장 인상 깊은 영화 한 편을 꼽으라면 저는 이 영화를 권합니다. 임순례 감독의 이 영화를 저는 10번 이상 보았고 앞으로도 더 볼 것입니다. 이 영화에는 무기력감과 도무지 보이지 않는 희망과 행복이 영화 내내 숨겨져 있습니다. 높은 곳을 향할 수 없는 사람들에게 있어 삶은 그 자체만으로도 희망입니다. 내일이 오늘보다 나은 것이라는 막연한 생각만으로도 우리는 매일 행복의 꿈을 꾸니다. 연일 신문에서 보도되는 비리게이트와 무차별 신자유주의 폭력 앞에 제대로 된 항변 한마디 못하고 사는 우리네 현실은 희망조차도 없는 비참한 삶으로 느껴지겠지만 민중들의 대답은 언제나 그렇지 않습니다. 비록 불륜남녀들이 모이는 삼류 나이트클럽의 무대연주를 하며 살아가지만 다시 출발하는 세 남녀의 얼굴은 어느 때보다 평화롭고 여유롭습니다. 현실이 배고프고 힘들다는 것을 새롭게 인식하며 우리의 삶을 네 박자 트로트에 통합시키며 평범한 민중들에게 행복과 희망을 일깨워줍니다.

하는 일이 잘 안 풀린다고 걱정하거나 사람에 대해 실망했거나 열심히 살아가는데도 삶이 자신을 속인다고 하소연하는 모든 이들에게 저는 이 영화를 권합니다. 결코 잘 나가고 출세할 때 이 영화를 보시지 않도록 부탁드립니다. 또한 모든 삶의 주체는 결국 우리들이고 행복과 희망을 언제나 느끼며 살아갈 수 없는 게 현실이라는 것도 받아드리도록 권합니다. 어차피 산다는 것은 길고 긴 지루함과 짧디 짧은 행복과 희망의 교차점들이 연속선을 그리며 지나가는 것이 아닐까 하는 생각을 해봅니다.



마술피리 Die Zauberflöte



오페라 마술피리(마적, Die Zauberflöte)

작곡 | 모차르트(W.A.Mozart 1756-1791)

〈마술피리〉는 최초의 독일 근대 오페라이자 고전주의 오페라의 대표적인 작품이다. 모차르트는 〈마적〉에서 수많은 어려움을 이겨내고 사랑의 승리를 얻는 주인공 타미노와 파미나의 이야기를 환상적으로 그리고 있다. 모차르트 특유의 재치와 유머가 있는가 하면 엄숙함과 아름다움도 넘친다.

이 글에서는 〈마술피리〉에서 생명의 소중함과 사랑의 고귀함을 알리는 메신저 세 명의 소년천사에 주목하고자 한다. 소년천사들은 주인공 파미나가 어머니의 반대로 사랑을 이루지 못하고 단검으로 자살을 시도할 때 그녀를 위로하며 그녀의 죽음으로 연인이 얼마나 고통스러워 할 것인가를 말해준다. 또다른 연인 파파게노가 파파게너를 만나지 못해 목을 매려 할 때 세 명의 소년천사는 파파게노에게 하나 뿐인 목숨과 바꿀 수 있는 것은 아무것도 없으며, 적극적으로 행동할 것을 권한다. 당시 모차르트는 성실, 신의, 형제애로 대변되는 세계주의 운동, 프리메이슨 운동에 참여하고 있었다. 사랑과 생명의 소중함을 노래하며 어리석은 자살을 막고 사랑을 이룰 수 있도록 돕는 소년천사가 되고 싶었던 것은 아니었을까? 여러분도 천사가 되고 싶지 않은가. 친구에게 조금 더 관심을 갖고 또 그 관심을 따뜻하게 표현할 수 있는, 서로서로의 수호천사가 우리에게겐 필요하다.



제 21 곡 | 피날레

**세 소년천사들** 곧 아침을 알리는 찬란한 태양이 떠오르도다. 태양이 떠오르도다. 곧 미신은 사라지고, 곧 현자가 승리하리니! 오, 영광스러운 평화여, 이리 내려와 인간의 마음속에 다시 돌아오라. 그러면 지상이 천국이 되고, 인간도 신처럼 영원히 살리라.

**소년천사 1** 보라, 파미나는 절망으로 고통 받고 있어!

**소년천사 2와 3** 그녀는 어디에 있나?

**소년천사 1** 그녀는 정신이 나가 있소!

**세 소년천사들** 그녀는 실연의 고통으로 상심하고 있네. 불쌍한 여인을 위로합시다. 사실, 그녀의 운명은 우리와 관계있지! 아, 그 젊은이만 있다면! 그녀가 온다. 우리 피하자. 그녀가 하는 것을 보자.

[그들은 옆으로 피한다]

**파미나** [단검을 보면서] 그렇다면 당신이 내 낭군이요. 당신과 함께 내 비탄을 끝내요!

**세 소년천사들** 그녀가 이상한 말을 하고 있어! 저 불쌍한 소녀는 거의 미쳤어!

**파미나** 참자, 내 사랑. 나는 당신 것. 곧 우리는 결혼할 수 있으리!

**세 소년천사들** 그녀의 머리는 광란으로 가득 찼네. 그녀의 표정에 자살의 기미가 보여! 귀여운 아가씨, 우리를 보세요!

**파미나** 나는 죽어야 해. 왜냐하면 미워할 수 없는 그대가 그대의 애인 곁을 떠났기 때문. [단검을 가리키면서] 어머니가 주신 단검.

**세 소년천사들** 자살하면 신께서 벌을 주실 거예요!

**파미나** 사랑의 비탄으로 고통 받느니보다 이 단검으로 죽고 말겠어. 어머니, 어머니! 당신 때문에 괴롭고, 당신의 저주가 저를 따라다니요.

**세 소년천사들** 아가씨, 우리와 함께 가겠습니까?

**파미나** 이제 비탄으로 가득 찬 이 잔! 불성실한 젊은이, 안녕! 보세요, 파미나는 당신 때문에 죽어요! 이 칼이 나를 죽게 할 거예요!

**세 소년천사들** 아, 불행한 아가씨! 당신의 손을 멈추시오. 만일 당신의 애인이 이것을 본다면 그는 비탄으로 죽을 걸요. 그는 당신만을 사랑하기에.

**파미나** 그럼? 그도 나를 사랑하나요? 그러나 그는 나에게 사랑을 감추고 나를 외면했어요. 왜 그는 나에게 말하지 않았나요?

**세 소년천사들** 우리가 그것을 말할 순 없소. 그러나 그를 당신에게 보여주겠소. 그가 당신에게 마음을 바쳤고, 당신을 위해 죽음도 마다하지 않는다는 것을 보면 당신도 놀랄 테지요. 가시죠. 우리는 그에게로 갑니다.

**파미나** 그곳으로 데려가줘요. 그를 보고 싶어요.

**세 소년천사들** 가시죠. 우리는 그에게로 갑니다.

**파미나** 그곳으로 데려가줘요. 그를 보고 싶어요.

**파미나, 세 소년천사들** 사랑으로 불타는 두 마음. 연약한 인간의 힘으로는 떼어놓을 수 없네. 적들의 노력도 헛수고라네. 신들이 그들을 지켜주시기 때문.



「자살토키」 중에서 (앤디 라일리 지음 / 거름 펴냄 2004)

강추! 읽을 거리

1

어디론가 떠나고 싶을 때  
 ● **나무야 나무야** (신영복 지음, 돌베개 펴냄) ● **더불어 숲** (신영복 지음, 중앙M&B 펴냄) 나무가 나무에게 말했다. 뭐라고? 우리 더불어 숲이 되어 지키지! 뭐? 우리를! ● **여행자의 로망 백서** (김형경 지음, 아침바다 펴냄) 훌쩍 떠나고 싶는가? 열심히 공부한 당신, 떠나라! ● **지구별 여행자** (류시화 지음, 김영사 펴냄) 여행은 관광지를 보는 것이 아닌 사람과 문화를 보는 것이다.

2

기분이 우울할 때  
 ● **좀머씨의 하루** (파트릭 쥐스킨트 지음, 유해자 옮김, 열린책들 펴냄) 어? 좀머씨다. 호수에서 뭐하는 거지? ● **자살토키** (앤디 라일리 지음, 거름 펴냄) 자살하려고 날뛰는 토끼, 섬뜩한 상황들. 그러나 당신은 웃고 있다. ● **자기앞의 생** (에밀 아자르 지음, 용경식 옮김, 문학동네 펴냄) 민정아! 내 친구 민정아! 왜? 그냥 한 번 불러봐. ● **절망이 아닌 선택** (디어도어 루빈 지음, 안정호 옮김, 나무생각 펴냄) 당신은 완전할 필요가 없다! ● **죽은 고양이 사용설명서** (사이먼본드 지음, 거름 펴냄) 죽은 고양이가 이렇게 유용할 수가? 실천에 옮겼다가는 클란다. ● **폰더씨의 위대한 하루** (앤디 앤드루스 지음, 이종인 옮김, 세종서적 펴냄) “왜 하필이면 나야?” 라고 외치고 싶은 사람들에게 폰더씨가 비밀을 속삭인다. “위대한 사람들, 그들도 우리처럼 살았단다. 유쾌하거나 때로 슬픈 하루.”

3

공부를 잘 해보고 싶은 사람에게  
 ● **한국의 공부벌레들** (조진표 외, 한국경제신문 펴냄) 공부를 잘 하고 싶다면 공부하는 방법도 배우야 한다. 그걸 잘 배우는 방법은? ● **미처야 미친다** (정민 지음, 푸른역사 펴냄) 일생을 통해 미칠 만큼 좋아하는 일을 하면서 사는 것. 그것이 행복이다. ● **사소한 것에 목숨 걸지 마라** (리처드 칼슨 지음, 도솔 펴냄) 자연스럽게 마음이 편안한 삶을 위한 수행의 핵심을 100장의 짧은 글로 담았다.

4

인생의 가치를 알고 싶을 때  
 ● **십대를 위한 영혼의 닭고기 수프** (잭 캔필드 외, 좋은생각 펴냄) 고민이 있다면 친구들의 경험담에서 용기와 지혜를 얻어 보자. 맛있겠지? ● **모리와 함께한 화요일** (미치 앨벌 지음, 공경희 옮김, 세종서적 펴냄) 죽음 앞에서도 의연히 또 다른 삶을 꿈꾸는 모리 선생님. 그의 맑은 모습은 상처받고 지친 현대인들에게 삶의 지혜와 용기를 준다. ● **조화로운 삶** (헬렌 니어링 외, 류시화 옮김, 보리 펴냄) 빠르게 산다는 것은 빨리 죽어간다는 것. 느리게 살면 삶의 진정한 가치를 볼 수 있다. ● **오래된 정원** (황석영 지음, 창비 펴냄) 임상수 감독이 영화로 만든 단다. 과연 누가 캐스팅될런지 궁금하다. ● **아름다운 집** (손석춘 지음, 들녘 펴냄) R통신으로 유명한 한겨레 논설위원의 소설!

5

책에 빠져 보고 싶을 때  
 ● **설득의 심리학** (로버트 치얼디니 지음, 이현우 옮김, 21세기북스 펴냄) 이거다! 해보자! 내 생애 최고의 심리학 책! ● **연금술사** (파울로 코엘료 지음, 최정수 옮김, 문학동네 펴냄) ‘자아의 신화를 살라’, 산티아고가 도달한 연금술의 환희는 꿈을 잊지 않으려는 모든 이들의 것이다. ● **우리들의 행복한 시간** (공지영 지음, 푸른숲 펴냄) 망각이 없다면 인간은 고통 속에 죽을 것이다. 그러나 시간이 지나도 잊혀지지 않는 기억이 있다. 사람을 사랑한다는 것. 고통스럽지만 우리가 가지고 가야 할 행복한 죄이다(Felix Culpa).

6

사랑의 필요조건을 알고 싶다면  
 ● **남자를 토라지게 하는 말, 여자를 화나게 하는 말** (데보라태너 지음, 정명진 옮김, 한연 펴냄) 우린 서로 다른 곳을 보면서 이야기하고 있군. 신문을 버려! ● **국경 없는 마을** (박재란, 한성원 지음, 서해문집 펴냄) 그들은 나와 아주 조금 다를 뿐이다. 외국인 노동자와 함께하는 세상으로 가자. ● **왜 나는 너를 사랑하는가?** (알랭 드 보통 지음, 정영목 옮김, 문학동네 펴냄) 제목이 너무 유치하다고? 이래봐도 사랑에 관한 심오한 철학책이야.

# 두개의 하루

등장 인물 • 아리 • 아리엄마 • 아리친구 세나 • 아리친구 수미

## - 제 1 막 -

아침 7시. 주인공 아리는 침대에 누워 세상모르고 잠에 빠져 있다. 침대 머리맡에 있던 휴대폰이 울린다.

‘머리부터 발끝까지 다 사랑스러워~워어~네가 나의 여자라는 게 자랑스러워~’

**아리** (반짝 눈을 뜨고는) 옛! 전화다. 여보세요?

전화를 받은 아리. 휴대폰 속 목소리가 들려온다.

“아리씨, 어서 일어나세요. 일곱시예요. 지각하면 학주생한테 또 찍힌다는 거 알죠? 어서 일어나요! 이상 아리님을 위한 알람서비스였습니다.”

**아리** 뭐야. 벌써 아침인가? 아~ 졸려 (휴대폰을 내려놓고 기지개를 쭉 펴며)

침대에서 이불을 박차고 내려와 창문을 가리고 있는 커튼을 활짝 연다. 아침 햇살이 방한기득 들어온다.



주방에서는 아리의 엄마가 분주하게 아침식사 준비를 하고 있다.

**엄마** (찌개 냄비를 식탁 가운데에 내려놓으며) 아리아, 아침 먹어라~

교복을 입고 한쪽 어깨에 가방을 메고 있는 아리가 황급히 엄마에게로 달려온다.

**아리** (다급한 듯이) 엄마 엄마, 나 5만원만, 오늘 중간고사 총정리 문제집 사야 되는데~

**엄마** (고개를 홑 돌리며 아리에게 소리 지른다) 애는~ 그런 건 미리미리 말하라고 했잖아! 갑자기 아침부터 그렇게 달라고 하면 어떡하니 없어!

**아리** (눈을 동그랗게 뜨고 소리 지른다) 엄마!!! 안돼 안돼~! 오늘 수업시간에 문제집 나간단 말이야!!!

**엄마** 너 그 버릇 못 고쳐?? 한두 번도 아니고, 미리미리 준비하라고 했잖아! (고개를 돌려 못 본 척하며) 없어!

**아리** (빙백으로) ... 어 뭘 게 하 지 ?

상황1

상황2

## - 1막 계속 -

**아리** (짜증내는 말투) 아이씨~ 공부 열심히 하려고 그러는데 도와주지도 않고 **엄마** (다시 아리를 쳐다보며) 뭐? 엄마한테 아이씨? 아니 요것이. 그래. 그럼 너 지난 학력평가 때 성적은 어떻게 잘 나왔니? 그때도 나한테 총정리 산다고 돈 받아갔잖아.

**아리** 엄마는~ 갑자기 성적표 얘기는 왜 꺼내오 됐어! 그만둬! 엄마 항상 그런 식이야

아리는 현관문을 박차고 집을 나간다. 그런 뒷모습을 속상한 듯 바라보는 엄마. 길을 걷는다. 이를 악물고 눈빛은 떨리고 있다. 주먹을 꼭 쥐고 힘줘 걷는 아리.

**아리** (빙백으로) 엄마 늘 저런 식이야. 나를 좀더 이해 해보려고 하지는 않고 무조건 화만 내. 어젯밤에 미술숙제 하느라 아무것도 못해서 그런 건데. 그래! 내 사정은 인중에도 없다 이거야!

길가에 있는 들맹이를 발로 세차게 걷어찬다.

## - 제 2 막 -

2학년3반 교실 안. 아리는 자리에 앉아 휴대폰으로 친구에게 전화를 걸고 있다.

**아리** 세나야. 2교시에 나 수학 총정리 문제집 좀 빌려줄래? 내가 깜빡하고 두고 왔거든.

**세나** (수화기 저편에서 들려오는 목소리) 어쩌니, 나 벌써 너희 반 유라한테 빌려주기로 약속했는데. 지지배, 일찍 좀 말하지.

**아리** 어머. 벌써 빌려 갔다구? 으이구. 학교 오자마자 너한테 가볼 걸. 그럼 수

## - 1막 계속 -

**아리** (울컥하는 마음에 소리를 지르려다 말고) 그냥저냥 됐어요. 뭐. 아우 엄마. 내가 잘못했으니깐 한번만~ 응? 이번 한번만 봐주세요~~ 대신 이번엔 꼭 잘 볼게요. 응? 응? 내가 약속할게~~~ (엄마에게 매달려 해죽 웃어보인다)

그런 아리를 엄마는 꽤려보다가 이내 코웃음을 친다.

**엄마** 어이구 이런. 그러다구 그 얼굴이 이뻐 보일 줄 알았어?

아리는 엄마의 반응에 더욱 힘을 얻은 듯, 엄마의 팔을 잡고 늘어진다.

**아리** 엄마, 엄마, 내가 공부를 잘해야, 이담에 엄마가 똑똑한 사윗감을 얻을 수 있는 거예요. 사실은 어제 미술숙제가 너무 많아서 그거 다하느라 정신이 없어서 미리 준비를 못했어요. 한번만 좀 봐주세요~



미한테 물어볼게. 끊어~

아리는 전화를 계속 걸고 수화기 저편의 목소리들이 들려온다.

“아리아 미안한데.. 오늘 3교시에 수학 들었는데 숙제가 있어. 나 2교시 수업 때도 몰래몰래 해야 돼. 미안~” “미안한데, 난 원래 문제집은 누구 안 빌려주거든.” “아, 나도 안 가져왔는데 네가 빌리면 나도 좀 빌려줘.” “어머, 오늘 우리 수학 안 들었어.” “벌써 딴 사람 빌려 줬는데.”



전화통화를 마친 아리. 얼굴이 상기되어 있다. 휴대폰을 서랍 속에 집어넣어버리고는 얼굴을 책상에 묻는다.

수학시간. 아리는 복도에 홀로 서있다.

## - 제 3 막 -

불이 꺼져있는 집. 아리가 힘없이 들어선다. 우체통에서 꺼낸 우편물들을 분류해 식탁에 올려놓는다.

TV를 켜고 소파에 털썩 주저앉는다. ‘바람이 분다’ 음악이 들려온다.

**아리** (노래를 따라부른다) 바람이 분다~ 서러운 마음에 텅 빈 풍경이 불어온다~~

눈가에 눈물이 맺힌다. 엄마에게 전화를 건다. 버튼을 누르고 한참을 기다려보나 엄마는 전화를 받지 않는다.

**아리** 우리 엄마는 왜 이렇게 내가 부르면 대답을 안하는거야! (신경질적으로 휴대폰을 던져버린다)

자리를 박차고 일어나 방으로 들어간다. 방문을 광 닫는다.

책상에 앉아 일기장을 꺼내든 아리.

(독백으로)

세상에 많은 사람들이 있는데, 나는 혼자인 것 같아.

내 말을 들으려하지 않는 엄마도 싫고, 문제집을 빌려주지 않았던 친구들도 싫어. 엄마와 나 단둘이 사는 이 집도 싫어. 난 이 세상이 싫어.

## - 제 2 막 -

**엄마** 말아나 못하면~ 너 이번이 마지막이야. 담부터 미리미리 준비해. 알았어?

**아리** (얼굴이 이내 밝아지며 힘찬 목소리로) 네~!!! 알았습니다! 아싸!

**엄마** 그런 사정이 있었다니가 봐주는 거야. 이번 한번만이야!

2학년3반 교실 문 앞에 아리와 그의 친구 수미가 서서 이야기를 나누고 있다.

**수미** 어머, 아리아~ 나 수학 총정리 좀 빌려줄 수 있어? 내가 깜빡하고 안 사왔는데 빌릴 만한 사람이 없네.

**아리** 그래? 그럼 내꺼 빌려줄게. 대신 깨끗하게 써야 된다~~

**수미** (두 손을 꼬옥 모으면서) 와~ 고마워. 역시 너 내 베스트 프렌드야~

**아리** 사실은 나두 오늘 아침까지 깜빡하다가 갑자기 생각이 난거야. 엄마한테 갑자기 돈 달랬다가 얼~마나 혼났는지 몰라.

**수미** 어머 진짜? 나랑 똑같다. 나두 엄마한테 아침에 달라고 그랬는데 내가 워낙 자주 그래서 울 엄마 열 받으셨잖아. 결국엔 그냥 학교 가라고 하시는 거 있지? 난 혼 좀 나뉘야 한다나. 그래서 그냥 열 받아서 뛰쳐 나와 버렸어. 어쩔 땀 엄마 그럴 수 있지? 내가 선생님한테 혼날 거 뻔하 아니면서.

**아리** 그랬어? 어쩔 나랑 똑같네. 사실은 나두 열이 좀 받아서 그냥 나와버릴까 하다가 또 이런 생각이 들더라. 내가 잘못된 건데. 갑자기 아침부터 돈 달라고 하면 엄마가 준비 못하셨을 수도 있을 텐데 뭐 이런 생각이 들더라구. 그래서 그냥 잘못했다고, 담부터 미리미리 준비하겠다고 말씀드렸지 뭐. 니가 잘못된 거야.

**수미** 몰라~ 이휴~~ 뭐 듣고 보니 그런 것도 같다. 아니 뭐 내가 잘 했다는 게 아니라, 좀 봐주실 수도 있는데 그러셨단 거지 뭐. 어쨌든 그래두 너한테 문제집 빌리구 또 이렇게 상담까지 받아서 넘 고맙네.

**아리** 애는 상담은 무슨. 히히. 얼른 수업 들어가. 늦겠다.

**수미** 이따 갖다 줄게.

**아리** 그래~

## - 제 3 막 -

불이 꺼져있는 집. 아리가 들어선다. 우체통에서 꺼낸 우편물들을 분류해 식탁에 올려놓는다. 방으로 들어가 에픽하이의 ‘fly’ 를 틀어놓는다. 음악에 맞춰 몸을 흔든다. 옷을 갈아입고 책상에 앉아 일기장을 꺼낸다. (독백으로)

수미의 상황이 꼭 내 상황이었다. 내가 만일 엄마에게 화를 내고 집을 뛰쳐나왔더라면. 그래서 수미처럼 학교에 와서도 풀이 죽어있었더라면, 만약 친구에게도 문제집을 빌리지 못해 선생님께 혼났더라면, 그랬더라면 난 더 우울해지고 힘들었겠지? 오늘 하루 원전 광이었을 거야. 조금만 참고 내 잘못을 인정하니까 엄마와도 싸우지 않게 되었어. 내가 어젯밤에 정신없었다는 것도 설명할 수 있었고. 어쩌면 엄마와 그동안 이야기를 많이 나눌 수 없었던 건, 내가 먼저 마음의 문을 닫아버렸기 때문일지도 몰라. 짧은 하루였지만, 오늘의 일로 마음의 문을 열면 세상이 더욱 밝아질 수 있다는 것을 알게 된 것 같아.



3  
자살, \*뿌리치기

# 자아존중감 SELF TEST\*

1

내가 잘할 수 있는 일이 적어도 한 가지는 있다.

- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



2

나에게도 장점은 많다.

- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



3

나 자신이 맘에 들지 않는다.

- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



4

사람이 많이 모인 장소에서는 내가 초라해지는 것을 느낀다.

- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



5

될 수 있으면 거울을 보지 않는다.

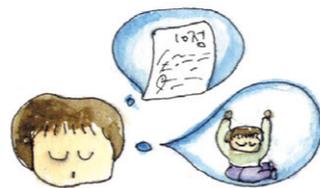
- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



6

남들에게 내세울 만한 것이 별로 없다.

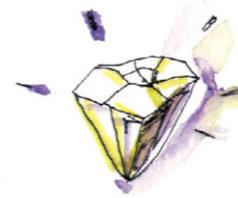
- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



7

남들 앞에서는 내 의견을 말하기보다는 대세를 따르는 편이다.

- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



8

나를 좋아하는 사람이 많다.

- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



9

실수를 하면 금방 풀이 죽고 우울해진다.

- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



10

일이 잘못되면 내 탓을 많이 한다.

- a 전혀 아니다
- b 다소 그렇다
- c 보통이다
- d 꽤 그렇다
- e 매우 그렇다



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	0	0	4	4	4	4	4	0	4	4
b	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3
c	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
d	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1
e	4	4	0	0	0	0	0	4	0	0

## 26~40 점

이 리 오 너 라 세 상 아  
자존감 무자게 강한 친구! 친성이 밝아  
주위사람들에게조차 기운을 팍팍 높여  
준다. 매사에 긍정적으로 임하는 멋진  
친구~, 전화번호가 어찌 되남?

## 15~25 점

아 자 아 자 ! 힘 내 자  
벌써 중도를 깨달았음인가. 자존감은 다  
소 낮은 편이지만 조용히 내실을 키우고  
노력하는 친구다. 대인관계에 큰 문제는  
없겠지만, 좀 더 자신을 드러낼 필요가  
있다. 잘할 수 있는 무언가에 더더욱 몰  
두해보는 것도 좋을 것이다.

## 10 점 미만

꿈꾸는 자만이 꿈을 이룰 수 있다  
세상이 두려운가? 모든 사람들이 날 싫  
어하는 것 같은가? 오우 노우 Oh! No~ 결  
코 아니다. 거울속의 자신을 들여다보  
라. 음~ 잘생긴 눈코입 탈날라~ 매사를  
비관적으로 보거나 자신의 능력을 지나  
치게 과소평가하다가는 제대로 탈날 수  
있다. 꿈꾸는 자만이 꿈을 이룰 수 있다  
는 걸 명심하자.

# POWER OF KINDNESS

## 친구를 돕는 법

희망을 잃은 친구에게 새롭고 강력한 힘을 주자! **친절한 여러분**이 바로 그 힘이다.



### 잊지 말자!

외로움은 모든 것을 시들게 한다. 식물과 동물 그리고 사람, 살아있는 모든 것은 우리들의 관심과 사랑이 커져갈 때 잘 자랄 수 있다.

우울해하는 한 친구가 있다. 그 친구의 우울함에 대한 이야기를 나누는 것은 친구를 더욱 우울하게 할지 모른다. 그러나 한편 그것은 그 친구가 행복한 세상으로 다시 나올 수 있게 하는 힘이 될 수 있다.

지금부터 몇 가지 친절규칙을 제안할 것이다. 규칙들은 어찌면 너무 단순하다. 이미 실행에 옮기고 있는 것들일 수도 있다. 그러나 이 규칙들을 더 많은 친구들을 위해 그리고 좀더 마음을 담아서 실천한다면 그 효과는 훨씬 더 클 것이다. 우울해 하는 많은 친구들이 여러분의 손을 붙잡고 행복한 세상으로 함께 걸어 나온다면 여러분의 극락행 또는 천국행 KTX 티켓은 "당연하~자~이!!"

**START**  
더 자주 만나서 대화하라.

**day-1**  
이야기할 때 친구의 눈을 바라보고 자주 미소를 보여라.

**day-2**  
이야기할 때 친구의 눈을 바라보고 자주 미소를 보여라.

**day-3**  
어깨를 다독여 주라.

**day-4**  
진심으로 귀기울여 들어라.

**day-5**  
친구가 웃을 수 있는 이야기를 해줘라.

**day-6**  
여러분이 친구로 인해 더 즐겁다는 것을 표현하라.

**day-7**  
산책을 하고 영화를 보고 맛있는 음식을 먹고, 귀여운 동물을 만져보는 순간들이 얼마나 감동적인지 느낄 수 있도록 해줘라.

**day-8**  
아직도 친구의 마음이 닫혀 있다면, 게임 또는 재미있는 만화영화 등을 함께 볼 것을 부드러운 말투로 청해보라.

**day-9**  
간단하고 건강한 즐길거리를 만들어보라. 부드럽고 다양한 색상의 옷을 함께 입어보고 의견을 물어보는 것도 좋다. 강아지나 고양이를 몇 시간 동안만 빌려와 친구와 놀아보거나 근사하고 맛있는 요리를 함께 만들어 보라.

**day-10**  
친구가 얼마나 소중한 존재인지 큰 소리로 말하라.

**day-11**  
친구의 어떤 점을 가장 좋아하는지 말해줘라.

**day-12**  
평상시 친구에게 하던 대로 팔꿈치로 툭툭 장난을 청해보라.

**day-13**  
바로 지금 어떤 느낌인지, 오늘 무엇을 하면 재미있을 것 같은지 물어보고 함께 즐겨라.

**day-14**  
때로 친구가 당황스러워 하거든 여러분이 겪은 황당한 이야기나 재미있는 이야기를 해주어라.

### +++

모든 규칙들을 잘 기억하자. 예외도 있을 수 있다. 규칙을 잘 기억하되 친구의 상황에 맞추어 적절하게 변형시켜 적용하는 것은 여러분의 탁월한 능력(?)일 것이다.

친구로서 여러분의 몫을 다하자. 그러나 모든 것을 혼자 하려고 하지는 말자. 친구의 주변에는 여러분은 물론 친구를 사랑하는 또 다른 사람들이 많이 있다. 여러분과 주변 사람들이 올바른 정보를 갖고 실천에 옮긴다면 여러분의 친구들은 한걸 더 기쁘게 살아갈 수 있을 것이다.

# SECRETS TO A HEALTHY LIFESTYLE

건강한 삶을 위한 비결

우리가 건강한 삶을 유지해 나가기 위해 믿고 마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 누군가가 곁에 있다는 것은 매우 중요하다. 우리의 곁에 그런 사람이 있는가? 또 우리 자신은 누구에게든 그런 사람이 되고 있는가? 둘 중 하나 아니면 둘 모두에 고개를 저어야 한다면 다음의 비결을 잘 챙겨보자. 우리 자신과 주변의 사람들에게 그런 사람이 되어줄 수 있을 것이다.

## 스스로 결정을 내릴 줄 아는 강한 개인이 되자!!

### 자기주장이 확실한 나!

- \* 싫고 좋음은 분명하게 표현한다. → 필요하다면 "아니다."라고 말할 수 있는 용기 있는 나!
- \*\* 옳다고 믿는 것에 대하여 다른 사람과 맞설 수 있다. → 스스로 결정을 내리고 그 결정에 책임을 진다.
- \*\*\* 찬성하지 않는 의견도 존중한다. → 다른 사람들을 존중하고 동시에 나 자신도 존중 받는다.

### 긍정적 자기 암시를 하자!

두렵고 불안할 때 자신에 대해 긍정적인 생각을 하는 것은 큰 도움이 된다. 다만 오랫동안 부정적인 생각을 해왔다면 생각만큼 쉽지 않을 수도 있다. 몇가지 긍정적인 생각들을 글로 적어 필요할 때 떠올릴 수 있게 된다면 좀더 쉬울 것이다.

- \* "실수 좀 하면 어때."
- \*\* "나를 걱정해 주는 친구가 있잖아."
- \*\*\* "이건 단지 느낌일 뿐이야."
- \*\*\*\* "두렵기는 하지만 무사히 통과할 수 있을 거야."
- \*\*\*\*\* "다른 사람들도 모두 이겨냈는걸."
- \*\*\*\*\* "난 할 수 있어."
- \*\*\*\*\* "최선을 다하고 다른 사람들의 시선 따윈 걱정하지 말자."
- \*\*\*\*\* "사람들은 지금 이대로의 나를 사랑하고 있다."
- \*\*\*\*\* "지금 이대로의 나로 충분해. 난 할 수 있다."



## 건강한 개인 범주를 갖자!

### 강한 나!

- 자신만을 위한 조용한 시간을 가진다.
- 자신의 맘을 터놓을 수 있는 사람과 함께하는 시간을 갖는다.
- 자신이 옳다고 믿는 가치와 권리를 지킨다.
- 자신을 무시하거나 이용하려 하는 사람을 알아차리고 멀리한다.
- 다른 이들의 조언을 귀담아 듣고 그것을 따를 것인지 아니면 스스로 내린 결정을 실행할 것인지 정한다.
- 적절하게 사생활의 비밀을 유지한다.

## 자존감을 위하여 지켜야 할 DOs 와 DO NOTs !

### DOs 하자!

- 자신에게 실패를 허용하자.
- 생긴 그대로의 자신의 모습에 당당하자.
- 실수할 수 있음을 예상하자.
- 자신을 가치 있는 인간으로 대접하자.
- 작은 성공이라도 자신이 이룬 것임을 기억하자.
- 자신의 타고난 재주를 인정하자.

### DO NOTs 하지 말자!

- 사람들이 자신을 어떻게 생각하는지에 대해 너무 신경 쓰지 말자.
- 인간으로서의 자신의 기본가치에 대해 의문을 갖지 말자.
- 일이 잘못될 때 자신만을 탓하지 말자.
- 다른 사람들이 옳지 않게 내 탓으로 돌리는 것을 용납하지 말자.
- 자신을 다른 사람들과 비교하지 말자.

스스로 완전한 점이 되어 살아갈 수 없는 우리 인간은 인류라는 큰 이름으로 또 그보다는 작은 다른 이름으로 가족, 친구, 학교, 직장 안에서 늘 누군가와 함께 지낸다. 떼레야 뗄 수 없는 이러한 사회공동체적인 관계 속에서도 이를 진정으로 감사하고 즐기려면 결코 침해받지 않는 개개인 고유의 영역은 존중되어야 한다. 그 속에서 인간은 강한 개인으로서 자아 개발 기회를 마련, 건강한 삶을 일구어 나갈 수 있을 것이다.

# MULTY 몸이 좋아 하는 그림 THERAPHY

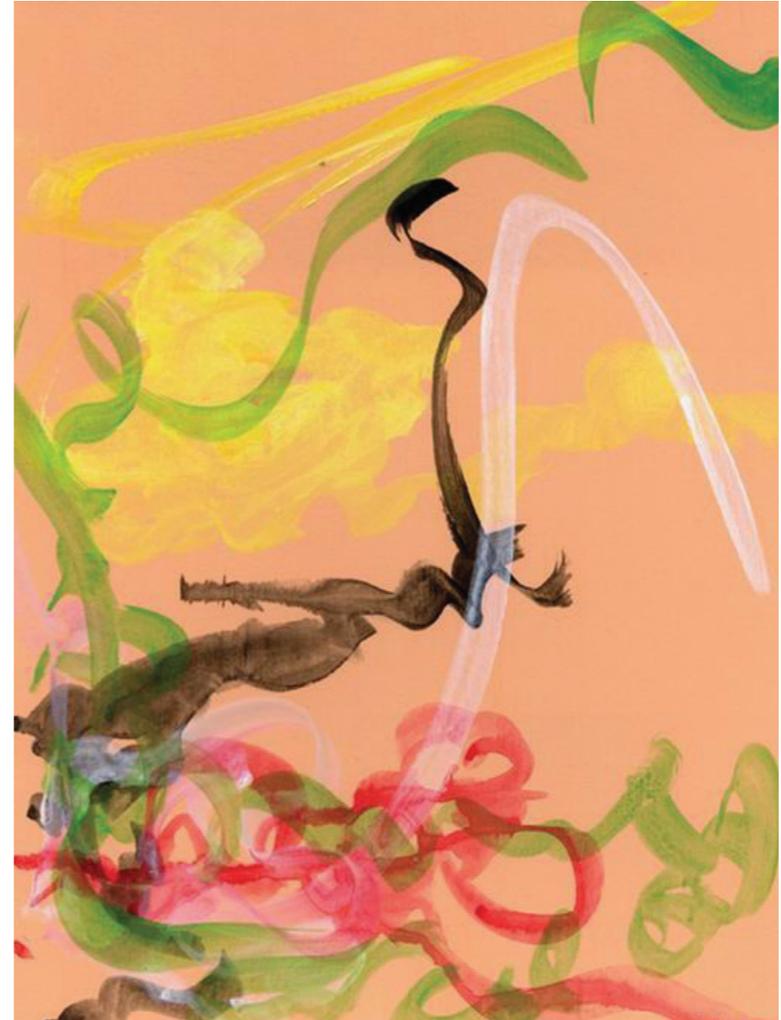
그림 | 장성철 | 치료그림 작가  
건국대학교 디자인대학원 멀티테라피석사과정 교수, 멀티테라피연구소 대표

미술은 사람들이 자신을 진솔하게 표현하고 강력한 감정을 방출하며 외상을 초월하고 건강과 행복을 증진하도록 도울 수 있다.



### 숙면을 취하는 데 도움을 주는 그림

검보라색의 터치들은 마음을 차분하게 가라앉혀 주고 심장의 화(火)기를 내려주어 머리를 맑게 해준다. 가운데 균청색의 네모라인은 무게중심을 가운데로 모아주며 상단의 연두색과 노란색의 밝은 바탕은 피로를 해소해주고 오장육부의 균형을 맞춰주며 눈을 시원하게 하고 깊은 숙면을 취할 수 있게 한다.



### 마음을 안정시키는 그림

살구빛 배경색은 태내에서부터 어머니의 사랑과 편안함을 느끼게 하는 색으로 복잡한 마음을 정리 해준다. 피어오르는 아지랑이처럼 부드러운 선들의 교차가 긴장된 마음을 이완시켜주고 유연함을 길러준다. 자극적이지 않으면서도 적절한 색의 대비가 이루어져 보는 이로 하여금 편안한 휴식의 상태로 인도해주는 그림이다.

# LATIN DANCE SALSA

## 라틴댄스 살사

열심히 산 그대 춤추어라 정열을 내뿜어라!

우리, 오늘 하루도 열심히 살았다. 하루 일과가 끝나고 30분쯤은 하고 싶은 것을 맘껏 해보는 '나만을 위한 시간' 을 가져보자. '나만을 위한 시간' 의 한번쯤은 눈을 감고 상상의 나라를 펴보자. 은빛 바다가 출렁이고 야자수가 따스한 바람을 전해주는 남미의 해변을 떠올려보자. 그곳에는 하루를 열심히 산 자만이 누릴 수 있는 자유가 있다. 살며시 눈을 감으니 점점 크게 들려오는 풍가 리듬, 그 신나는 리듬이 온몸을 휘감는다. 온몸을 휘감고 돌며 자신도 몰랐던 정열을 분출시키는 춤, 그것이 바로 살사Salsa다. 라틴댄스를 취본 적 없다고? 몹시라고? 걱정마라. 지금부터 여러분을 정열의 세계로 이끌어줄 춤샘 바람의 전설' 을 모셔왔다. 아래 그림은 그가 직접 그린(민거나 말거나) 살사 기본스텝이다. 그의 발동작을 따라만 가보자. 어느 순간, 쌓였던 스트레스는 화-악 날아가 버리고 가쁜 숨과 신나게 흘린 땀방울이 여러분을 반길 것이다.



### 살사를 배워보자

댄스에 문외한인 우리에게 살사는 조금 어렵다. 살사교습과정은 대부분 초급, 중급, 응용과정으로 이루어져 있다. 우리가 배워볼 초급은 5가지 베이직 스텝과 3가지 턴, 여러 오픈 사인(Open Shine)과 턴 패턴(Turn Pattern)들을 배우게 된다. 여기서는 준비자세와 베이직 스텝, 기본 턴인 라이트 턴(Right turn)을 익혀보기로 한다. 모든 댄스는 베이직만으로도 재미있게 출수 있으므로 잘 따라해 보자. 음악은 인터넷을 통해 쉽게 찾을 수 있다. 인디아India의 'O Ella O yo' 도 좋겠다.

**준비자세** 파트너(이성이면 더욱 좋겠지만 상관없다. 춤에는 남녀의 역할이 조금 다르므로 편의상 남자와 여자로 구분해서 설명하기로 한다.)와 30cm 정도의 간격을 두고 마주보고 선다. 다리는 붙여서 가지런히 한다. 양손을 배꼽 조금 위로 올려 서로의 손을 잡는다. 이때 남자는 손바닥이 위를 향하게 하고, 여자는 손바닥을 아래로 하여 손끝만 살짝 남자의 손바닥 위에 올려놓는다. 남자는 여자의 손이 빠지지 않을 정도로 가볍게 잡고 스텝과 반대로 가볍게 움직인다. 시선은 항상 상대의 눈 뜨는 코를 붉이 비람직하다.

**베이직 스텝(팔호 안은 여자)** 준비되었다면 스텝을 알아보자. 살사리듬은 8박자로 이루어져 한 박에 한발씩 디디면 된다.

Beat	1	2	3	4	5	6	7	8
Male	Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5	Step 6	Step 7	Step 8
Female	Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5	Step 6	Step 7	Step 8

- ONE** 왼(오른발을 앞뒤)으로 한발 내밀(빼고), 앞꿈치부터 서서히 바닥을 누르듯 내리며 체중을 왼발로 옮기자. 이때 무릎은 발바닥이 바닥에 모두 닿음과 동시에 굳게 펴자.
- TWO** 왼에서 살짝 들린 오른(왼발을 제자리에서 앞꿈치부터 바닥을 누르듯 내리며 체중을 뒤로 옮기자. 왼발(오른발)은 뒤꿈치가 살짝 들린다.
- THREE** 왼(오른발을 원위치하여 앞꿈치부터 누르듯 내리자.
- FOUR** 오른(왼발을 뒤꿈치로 가볍게 바닥을 살짝 짚자. 미국식은 이 박자에 쉬는 것이 특징이다.

- FIVE** 아직 들려있는 오른(왼발을 뒤(앞)로 한발 빼(내밀)어서 앞꿈치부터 누르듯 내리며 체중을 옮기자.
  - SIX** 살짝 들린 왼(오른발을 제자리에서 앞꿈치부터 누르듯 내리며 체중을 옮긴다.
  - SEVEN** 오른(왼발을 원위치하여 앞꿈치부터 누르듯 내리자.
  - EIGHT** 왼(오른발을 뒤꿈치로 가볍게 바닥을 살짝 짚자. 역시 미국식은 이 박자를 쓴다.
- 댄스는 자연스런 동작이 생명이다. 위 8박자를 연속적으로 부드럽게 연습해보자.

**RIGHT TURN** 턴 및 기타의 커플 동작에는 신호가 있다. 남자가 One부터 Four까지 맞잡은 왼손을 안으로 반원을 그리며 내렸다면 여자의 Right turn 신호다. 뒤이어 남자가 Right turn하면 자연스러운 춤동작이 나온다. Right turn의 스텝은 남녀가 동일하다.

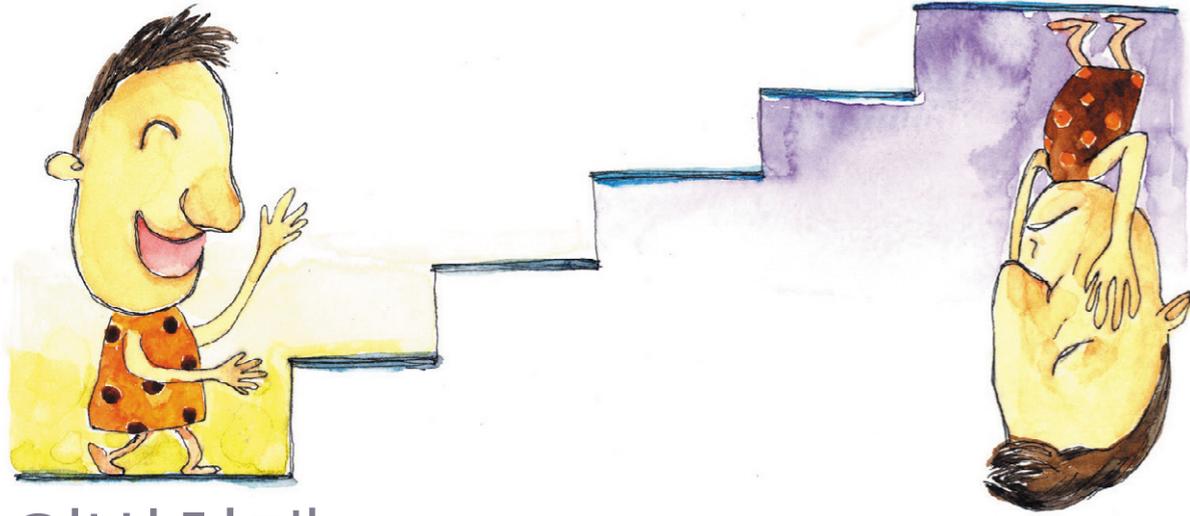
Beat	5	6	7	8	1	2	3	4
Male	Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5	Step 6	Step 7	Step 8
Female	Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5	Step 6	Step 7	Step 8

- 여자(남자)는 베이직 스텝을 계속하며, 남자(여자)는
- ONE(FIVE)** 왼발을 앞으로 내딛고 몸을 오른쪽으로 45도 가량 돌리자.
- TWO(SIX)** 오른발과 몸을 빠르게 돌려 135도 가량의 뒤를 앞꿈치로 짚자. 몸은 120도 정도를 돌아야 한다.

- THREE(SEVEN)** 오른발 앞꿈치를 축으로 왼발을 작은 원을 그리며 빠르게 돌려 원위치로 옮기자. 몸도 같이 돌아 정면을 보자. 그러면 오른발 역시 앞을 보게 된다.
- FOUR(EIGHT)** 왼발을 옮겨 원위치 시키고, 부드럽게 다음 스텝을 이어나가자.

### 살사를 즐기는 방법

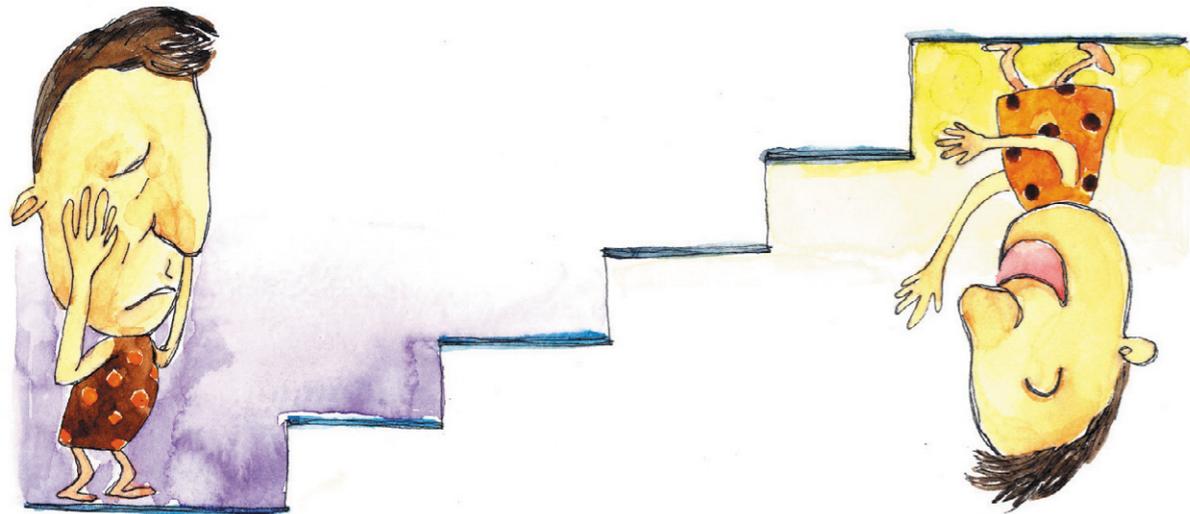
- 서로의 눈을 맞추자. 커플댄스는 서로의 호흡이 맞아야 진정한 재미가 있다.
- 자세를 아름답게 유지하자. 살사는 도도하면서도 정열적인 춤이다. 몸을 굳게 펴고 고개를 들어 최대한 섹시하게 보이도록 노력하자.
- 리듬을 타자. 리듬을 잘 모른다면 음악 속의 저음에만 귀를 기울여 박자를 맞춰라.
- 웃자. 당신이 미소지어 준다면 상대방도 아름다운 미소를 보여줄 것이다. 그 반대라면?
- 자유롭게 춤을 추자. 살사는 자유를 표현한 춤이다. 리듬감을 살려 맘대로 추어보자.



# 완벽하게 우울해지는 법 VS.

완벽하게 우울해지거나 완벽하게 행복해지는 것이 얼마나 쉬운지 말하고 싶다. 단지 몇 가지의 지침만 잘 따라한다면 된다. 한숨을 자주 쉬면 덩으로 주름까지 생기고, 가장 행복했던 순간들을 떠올리면 해리처럼 신나게 디멘터를 물리칠 수도 있다. 우울해지는 지침은 여러분을 생각보다 고통스럽게 할 것이며 완전행복지침은 기대 이상 즐겁게 해줄 것이다. 중요한 것은 둘다 여러분을 진정으로 도울 수 있는 방법이라는 것을 명심하는 일이다.

# 완벽하게 행복해지는 법



## 완벽하게 우울해지는 법

어떻게 하면 우울해질 수 있을까?

\*경고 이 작업은 여러분을 매우 고통스럽게 할 수도 있다.

지금 우울한가? 그렇다면 “완벽하게 우울해지는 법”이 지금 여러분이 겪고 있는 고통을 별것 아니라고 말하는 것처럼 느껴질 수 있다. 그러나 아니다. 사실은 여러분에게 고통의 암흑으로부터 탈출구를 보여 주려는 방법 중 하나일 뿐이다. 완벽하게 우울해지고 싶다면 한 번 따라해 보라. 고통스럽겠지만 아주 색다른 경험을 하게 될 것이다.

### 신체적 연습

- ① 몸을 구부정하게 하고 걸어라.
- ② 얼굴 근육을 최대한 볼품없이 늘어뜨려라.
- ③ 입 한쪽 끝을 축 처지게 하라.
- ④ 지루한 표정이 필요하다.
- ⑤ 한숨을 자주쉬우 쉬어라.
- ⑥ 가능한 한 천천히 무기력하게 움직여라.
- ⑦ 우울할 때는 대개 두 손으로 얼굴을 감싸 쥐다.

### 정신적 연습

- ① 슬픈 음악 연주하기. 악기 연주를 못한다면 이 지침은 건너뛰다.
- ② 모든 사람들은 우울할 수 있고 일단 우울에 빠지면 나아질 방법이 없다고 생각하기
- ③ 가장 슬펐던 순간을 떠올리기
- ④ 가장 최악이라고 느꼈던 실패를 곱씹어보기
- ⑤ 세상이 너무 잔인하다고 느꼈던 때나 가장 포기하고 싶었던 순간에 대해 생각하기
- ⑥ 위 상황들이 한꺼번에 일어났다고 생각하기
- ⑦ 위의 상황에 나오는 말과 행동에까지 세심하게 신경 쓰면서 1~5까지의 상황을 다시 하나씩 되짚어 체험하기.
- ⑧ 고통은 고통일 뿐, 피하지 말자!
- ⑨ 하루 한 가지씩 중요한 우울 체험의 순서를 정하라.
- ⑩ 삶이 얼마나 공정하지 못하기를 생각하라. 여러분이 갖고 싶어하는 것들을 가지고 있는 사람들을 질투하고 화내라.
- ⑪ 꼭 해야 할 그러나 하기 싫은 무언가를 생각하라. 그리고 여러분이 얼마나 싫어하는지 오래도록 계속해서 생각하라.
- ⑫ 지금 이 연습이 얼마나 효과적인지 느껴보라.

자 어떤가? 그렇다. 지침은 생각보다 쉽다. 누구라도 할 수 있다. 많은 사람들이 지침 없이도 날이면 날마다 잘 하고 있다. 어느 때라도 여러분이 우울해지고 싶다면 이 페이지를 들춰보라. 한 달간만 지침을 따라하면 우울증은 드디어 여러분의 습관이 될 것이다. 우울해지기란 얼마나 쉬운가! 사람에 따라 조금씩 차이는 있겠지만 매일 연습한다면 전혀 새로운 삶이 펼쳐질 것이다. 이처럼 여러분의 두뇌를 움직여, 연습으로 만들 수 있는 우울증은 더 이상 치명적인 질병일 이유가 없다.

## 완벽하게 행복해지는 법

어떻게 하면 행복해질 수 있나? 완전행복지침

\*경고 이 작업을 하면서 여러분은 아주 많이 행복할 것이다.

행복해지고 싶은가? 지침을 따라해보라. 누구라도 할 수 있는 것들이며, 이러한 자상한 지침 없이도 많은 사람들이 날이면 날마다 그렇게 하고 있고, 행복에 겨워 어쩔 줄 모른다. 오랫동안 행복해지고 싶은 여러분은 쉽지 않다고 생각할 수도 있다. 믿고 싶은 만큼만 믿으면 된다. 지침을 성실히 지킨 한 달이 여러분을 오랫동안 행복하게 해줄 것이다. 행복은 깨기 어려운 습관처럼 여러분의 곁에서 더욱 커지기만 할 것이다. \*이 지침을 성실히 이행하지 않는 한 여러분은 결코 완벽한 행복을 얻지 못할 것이다.



### 신 체 적 연 습

- ① 자세를 곧게 하고 앉아라.
- ② 얼굴을 최대한 생기있게 하라.
- ③ 최대한 크게 미소 지어라.
- ④ 씨익 웃기. 싱글벙글하기, 더 자주 큰 소리로 웃어라.
- ⑤ 생동감있게 움직여라.
- ⑥ 행복할 때는 영화 Face off에서 존 트라볼타가 사랑하는 아내의 얼굴을 만져주는 것처럼 자신의 얼굴을 만져라.



### 정 신 적 연 습

- ① 기분 좋은 음악 듣기
- ② 모든 사람들의 삶에 행복이 있고 그것을 바꾸는 것은 어리석은 것이라고 생각하기
- ③ 자신의 인생에서 가장 행복했던 순간을 기억하기
- ④ 자신이 가장 큰 성공이라고 느꼈던 순간을 생각하기
- ⑤ 세상이 더없이 친절하고 결코 포기하고 싶지 않았던 순간들을 떠올리기
- ⑥ 이 모든 일들이 마치 한꺼번에 일어났던 것처럼 느끼기
- ⑦ 앞의 모든 느낌을 내려놓기. 그리고 하나씩 다시 체험하기. 말과 행동과 함께.
- ⑧ 다시 한번 자신이 1~5의 상황에 있다고 상상하기. 그 당시의 기쁨을 다시 느끼기. 즐거움이 달아나지 못하도록 지금 일어나고 있다고 느끼기. 얼마나 행복한가?
- ⑨ 영혼을 위한 닭고기 수프, 강풀의 순정만화, 광수생각 등을 읽기. 기분 좋지 않은가?
- ⑩ 이 행복감이 오늘의 최우선 목표임을 상기하라.
- ⑪ 인생이란 얼마나 불공평한가를 생각하라. 남들이 갖지 못한 여러분이 가진 것들을 생각하고, 여러분의 두 눈, 엄지손가락, 강아지 그리고 친구들과 같은 귀한 선물에 대해 감사하라.
- ⑫ 이 세계에 안좋은 일들이 일어나고 있음을 생각하라. 그것을 조금이라도 나아지게 하기 위해 여러분이 할 수 있는 가장 좋은 일이 무엇인가를 생각하라. 답이 떠오를 때까지 계속. 그런 다음 그것을 하라.
- ⑬ 여러분이 해야 할 그러나 하고 싶지 않은 일에 대해 생각하라. 그런 다음 그 일을 즐기면서 할 수 있는 방법에 대해 생각하라. 싫어하는 것을 해야 할 때마다 어떻게 하면 즐기면서 할 수 있을지를 생각하라.
- ⑭ 지금 이 연습이 얼마나 효과적인가를 생각하라. 이 지침을 한번에 다 할 수 있는가? 매일 이만큼의 기쁨을 맛보며 지낼 수 있겠는가? 쭈-욱?

여러분은 항상 우울 또는 행복해지기 위한 방법들을 실천하고 있다. 그것은 미처 여러분 자신이 선택했다고 깨닫기도 전에 이루어지고 있었다. 중요한 것은 어떤 지침을 따르든지 여러분의 선택에 달려 있다는 것이다. 지금 우울하다면 행복해지기 위해 보다 많은 노력이 필요할 것이지만, 지침은 틀림없이 여러분을 행복하게 해줄 것이다. 잘 지키기만 한다면 말이다.

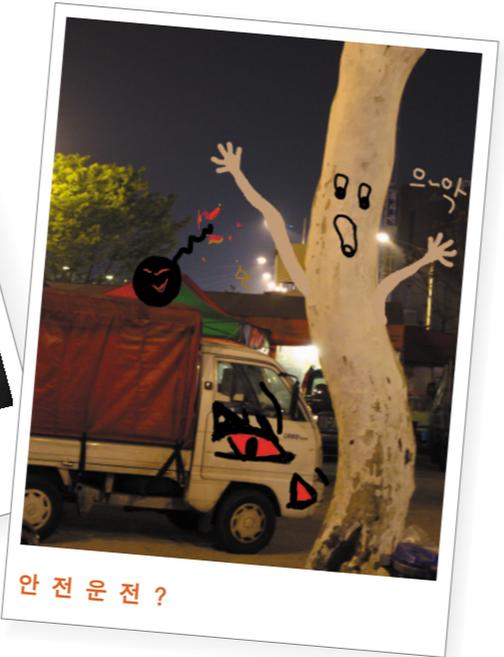
# PHOTO! PHOTO!

여기는 노는 페이지다. 뭘루? 대한민국 국민 중 하나쯤 안 가진 사람 없을 것 같은 디지털 카메라루! 그냥 찍어본 사진에 뽀샵질도 몇 번 하고 짹 짹 낙서도 하면 봄 베에 오를 수 있다. 정말이다. story photography(?)라고나 할까. 놀 때는 약간의 자질이 필요하다. 거시적, 미시적 시각을 모두 갖고 있어야 한다. 하지만 지금 없다 해도 상관없다. 단추구멍을 들여다 볼 수 있거나 콘택트 렌즈 빠질 만큼 눈 부릅뜰 수 있는 신경만 양호하면 된다.

글· 사진 | 김유경 (oabp1004@empal.com)



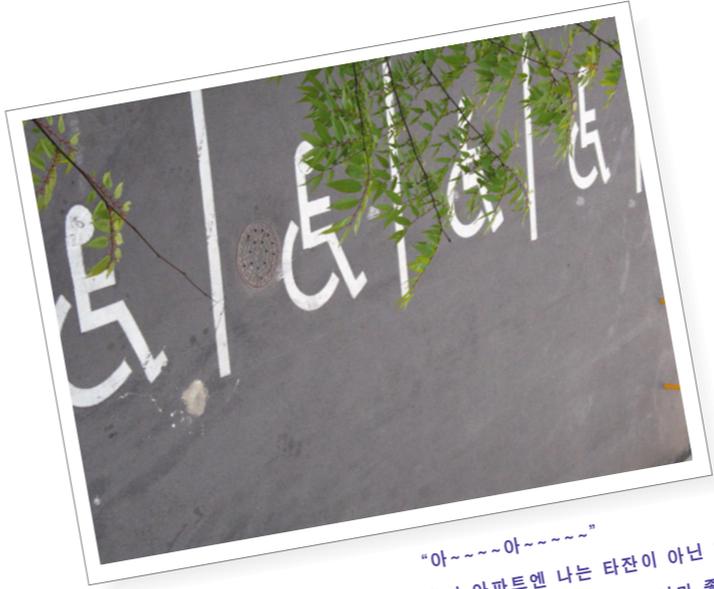
사랑은 만병통치약 ~♡



안전운전?



바쁜 일상이지만,  
가끔은 하던 일을 멈추고 주변을 돌아보자.  
평소에는 몰랐던 색다른 재미를 느끼게 될테니.



"아~~~~아~~~~"  
우리 아파트엔 나는 타잔이 아닌 나는 휠체어가 있다.  
휠체어가 날아다니는 우리나라 좋은 나라!!

동물학대? 절대 아니다. 귀여운 녀석들, 배불리 먹기만 하면 사는 것 그 자체로 영화인 녀석들이다. 녀석들의 솔직하고 풍부한 표정이 넘 부럽다. 배불리 먹고난 오후 녀석들을 따라해보면 내 삶도 영화가 될까?



따분한 오후, 무엇을 할까?



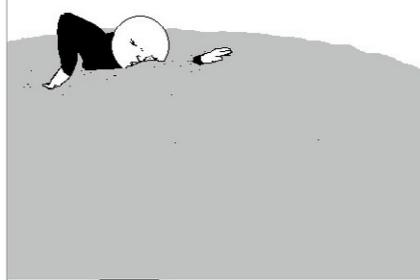
카~! 인생 모 있어? 크하하~..



심심할 땐 껌이 최고야~! 역시 맛좋아~!



앗~! 나 껌을 넘 많이 먹었나봐.  
배탈났어. 흑흑~



LOVE VIRUS  
Where is love?

# 미나 이야기

여기 소개할 미나는 이야기 나눌 사람 아무도 없이 너무도 외로워하다 자살로 생을 마감한 18살 난 인도 소녀입니다. 친절하게도 그녀의 가족은 그녀의 그림과 이야기를 사용할 수 있도록 허락해 주었고, 이 글은 코치(Kochi)에 있는 Maithri befriending Center 나시마 마지드(Naseema Majeed)의 보고서입니다.



미나의 가족은 가난했습니다. 그러나 미나는 매우 영리했고 문학, 음악, 춤 등에 관심이 많았습니다. 부모님과 여동생들은 글을 깨우치지 못했고 미나가 무엇을 공부하는지를 알지 못했습니다. 그러나 가족들이 꿈꾸는 부와 사회적 지위 향상은 미나의 우수한 학업성과 상급학교 진학에 달려있었습니다. 미나 아버지는 수입의 거의 전부를 그녀의 책을 사는 데에 썼습니다. 미나는 그림도 잘 그렸습니다. 미나의 그림은 모두 외로움으로 가득 차 있습니다. 이러한 길은 외로움은 그녀의 시에도 잘 나타나 있습니다. 그녀가 낙서처럼 적어놓은 시 한 구절이 여기 있습니다.

날개를 활짝 펴고 내 소망의 새를 타고 날아가자.  
당신 내면의 영혼 속에 내가 살 수 있도록 허락하소서.  
당신은 잠시 내게 다가와 이야기를 건네고  
슬픈 내 영혼을 위해 책을 읽어줍니다.  
당신이 내 가까이 있을 때  
평화를 느낄 수 있으며  
비로소  
내 마음은 구원을 받을 수 있습니다.

미나는 종교가 다르고 배움도 없으며 직업도 없는 어떤 소년과 사랑에 빠졌습니다. 부모님들은 그들의 관계를 반대했습니다. 미나는 부모님의 뜻을 거역하여 맘을 상하게 해드리고 싶지 않았

습니다. 그러나 다른 한편으로는 사랑하는 남자 친구를 떠나보내고 싶지 않았습니다. 미나의 가족들은 그녀가 좀 더 좋은 조건의 친구를 사귀기를 원했습니다.

미나 어머니 말에 의하면 죽기 한 달 전 미나는 엄청난 고통에 시달렸다고 합니다. 그녀는 자주 두통을 호소했고 처방전에 따라 복용했던 진통제도 듣지 않았습니다. 미나는 심한 갈증, 수면장애, 식욕부진, 체중감소, 학습에 대한 흥미 감소 등의 증상을 보였습니다. 미나의 의붓 여동생에 의하면 미나는 끊임없이 남자친구에 대해 이야기를 했지만, 엄마에게 직접 이 말을 하지 못했다고 합니다. 결국 미나는 목을 뗐습니다.

부모님과 동생들은 미나를 매우 사랑하고 모든 걸 주었지만, 미나는 자신의 어떤 문제도 가족들과 나누지 않았습니다. 미나는 가족들에게 있어 가족이 해줄 수 있는 한 인생의 '온갖 축복(사치, 행운) 을 다 누리는 과보호된 아이였습니다.

미나의 죽음이 있은 두 달 후 그녀의 집을 방문했습니다. 부모님들은 여전히 깊은 슬픔에 잠겨있었고 남자친구는 아직도 미나의 생생한 이미지에 사로잡혀 그녀만을 생각하고, 그녀를 다시 만날 것이라는 희망을 버리지 않고 있었습니다.

미나의 의붓 여동생 루파Roopa는 자신과 다른 가족들이 언니의 죽음에 책임이 있다고 걱정하고 있었습니다. 루파는 속삭이는 목소리로 물었습니다.

“저기요……, 내가 우리 언니 자살에 책임져야 할 사람인가요?”

루 파 가 어 떻 게 이 죄 책 감 에서 벗 어 날 수 있 을 까 요 ?

# Just let it go 그냥 놓아 버려라

## 1단계 다른 사람들에 대하여 무력한 것

다른 사람들을 위하여 변명하기를 멈추어라.

우리 자신들을 위하여 변명하기를 멈추어라.

무력함을 주장하는 것은 무책임함을 주장하는 것과 다르다. 우리는 다른 사람이 무엇을 하거나, 했거나, 할 것을 지배할 힘을 가지고 있지 않다. 우리가 아는 누군가가 우리 곁을 떠나갔다고 해서 우리가 죄인이 되는 것은 아니다. 적당한 때에 스스로의 무력함을 받아들이고 변명하기를 멈추면 우리는 자신을 돌보기 위한 진정한 힘을 가질 수 있게 된다.

## 2단계 언제나 완전하기를 버리는 것

우리 자신과 주위 사람들에게서 완전함을 기대하기를 멈추어라.

우리는 완전함을 기대함으로써 굉장히 무섭고 짜증나는 일을 우리 자신과 다른 사람에게 하게 된다. 어떨 때는 완전함을 너무 기대한 나머지 굉장히 초조해져서 평소보다 더욱 실수를 많이 하게 된다. 그 이유는 우리가 너무나도 실수에 긴장하고 편중되어 있기 때문이다. 사람들은 누구나 실수를 하며 살아간다. 완전하기를 기대하는 것에 대해 덜 걱정하고, 위협받고, 덜 억눌릴수록, 우리는 더욱 더 잘하게 될 것이다.

## 3단계 가족에 대한 책임

우리들 중의 어떤 사람은 자신이 다른 사람의 감정에 대해 책임이 있다는 생각을 어렸을 때부터 해오고 있으며, 직계가족의 경우 더욱 그렇다. 예를 들어 아이들은 자리면서 착한 일로 좋은 성적으로 부모님을 행복하게 해줄 책임이 있는 것처럼 자라난다. 그러나 어떤가? 실상 우리는 우리의 부모에 대해 그럴만한 힘이 없다. 그들의 감정, 그들의 인생에 대해서 말이다. 자신이 잘못하고 있다는 죄의식을 떨쳐 버려라. 그 감정들이 우리의 인생을 조종하도록 할 이유는 없다.

## 4단계 스스로에게 감사하기

우리 자신을 책망하는 바보 같은 짓을 그만둘 때다.

다른 사람보다 자신이 덜 존중받았다고 느끼고, 그들이 자신보다 더 많은 것을 안다고 믿으며, 우리와는 달리 그들은 처음부터 바로 여기에 있었어야 하는 사람들이라고 믿어왔을 수 있다. 그러나 우리는 여기에 있을 권리가 있다. 우리가 여기에 있는 것에 대해, 그리고 우리 자신으로 사는 것에 사과할 필요는 없다. 우리는 여전히 가치 있는 사람들이고, 여전히 많은 사람들을 사랑하며 살아가고 있다.

## 5단계 우리가 원하는 것, 필요한 것을 생각하기

슬픔을 감추기를 멈추어라. 우리는 이제 우리가 원하는 것과 필요한 것을 받아들이기 시작하는 모험을 하려 한다. 슬픔에 빠져 있는 동안 우리는 원하는 것과 필요한 것을 얼마나 자주 부인했었는지 모른다. 원하는 것을 갖지 못했고 또 갖는 방법을 알지 못했기에 짜증이 났고, 좌절감도 느꼈다. 그러나 다시 한 번 생각해봐. 우리가 진정으로 원하는 것이 무엇인지, 우리에게 지금 그리고 앞으로 무엇이 필요한 지 생각하고 그것들을 찾아 나서자.

## 6단계 현재에 살기

현재만이 실제로 우리가 가지고 있는 것의 전부이다.

물론 우리에게 미래에 대한 계획과 목표, 그리고 비전이 있다. 하지만, 현재 우리는 이제 막 슬픔으로부터 벗어났고, 그것으로 족하다. 어제에 대한 미련을 없애고, 미래에 대한 두려움을 없애고, 미래를 더욱 충만하게 맞이하기 위해 우리에게 주어진 현재에 충실하도록 하자. 두려움, 후회를 하지 말라. 자신의 분노를 깨끗이 씻어 버려라.

현재에 충실하라. 그리고 믿어라. 당신에게는 현재가 있을 뿐이며, 그것으로 충분하다.

## 7단계 우리가 필요한 것을 위해 물어보기

우리는 우리가 원하는 것을 절대로 가질 수 없게 될 것이라고 성급한 결론을 내릴 수 있다. 견뎌야 할 싸움을 예측하고, 물어보기도 전에 화부터 날 수도 있다. 결국 용기를 내서 물어본다 해도 지나친 요구가 될 수도 있고 아예 물어보지 않을 수도 있다. 하지만 어떤 때는 우리가 원하는 것을 그냥 물어보거나 말함으로 얻을 수 있다. 그냥 물어보아라. 만약에 거절을 당하거나 우리가 원하지 않는 것이라면, 그때 가서 다음에 무엇을 할지 결정하면 된다.

## 8단계 도움 요청하기

우리 자신에게 하는 바보 같은 일 중의 하나는 친구로부터, 가족으로부터, 우리의 위대한 힘으로부터, 그리고 적절한 자원으로부터 필요한 도움을 요청하지 않는 것이다. 도움을 요청해도 괜찮다. 우리는 감정과 문제를 혼자 해결하려 몸부림치지 않아도 된다. 우리의 친구들에게 지지와 용기를 요청해도 된다. 우리가 필요한 것이 정보든 용기든 손이든 말이든 포옹이든 우리의 말을 들어줄 사람이든 차를 태워주는 것이든 우리는 요청해도 된다. 수치심은 버려라. 어쩌면 다른 사람을 도우려 애쓰는 것으로도 우리 자신은 도움 받을 수 있을지 모른다.

## 9단계 사람들이 우리 곁에 있도록 허락하기

때로 우리는 다른 사람의 보살핌이 필요하다.

때로 우리는 다른 사람의 지지가 필요하다.

우리들 중 다수는 너무나 오랫동안 다른 사람의 보살핌과 지지를 박탈당하여, 그것이 우리가 원하고 필요한 것이라는 것을 인식하지 못할 수도 있다. 다른 사람이 우리를 사랑하고 지지할 수 있게끔 허락하고 그 친밀감을 충분히 경험할 수 있도록 우리가 가지고 있는 두려움을 놓아버려야 한다. 하루에 하나씩, 행복해지는 방법과 만족하는 방법을 배울 수도 있다.

## 10단계 스스로 돌보기

피곤할 때 쉬어라.

목이 마를 때 찬 물을 한 잔 마셔라.

외로울 때 친구를 불러라.

감당할 수 없다고 느낄 때 당신의 신을 불러라.

## 11단계 실험

새로운 것을 시도해봐라. 한 발짝을 떼어 보아라.

너무나 오랫동안 우리는 붙잡혀 있었다. 너무나 오랫동안 우리 자신을 붙잡아 왔다. 지금이 실험할 때이다. 새로운 것을 시도해 볼 수 있도록 하라. 그렇다. 실수를 할 수도 있다. 하지만, 실수로부터 우리가 소중한 것이 무엇인지를 배울 수 있게 될 것이다. 싫다고 느껴지는 것이라도 시도해봐라. 시도함으로써 우리 자신과 우리가 싫어하는 것들에 대해 조금 더 많이 알게 될 것이다. 좋아하는 것을 시도해봐라. 삶에 있어 중요하고 삶을 충만하게 하는 것들을 발견하게 될 것이다.

## 12단계 좋은 일이 일어나게 놔두는 것

우리의 인생은 일시적으로 비참하였다. 때로는 그 비참함으로부터 결코 회복될 수 없을 것 같아서 두렵기도 하다. 때문에 아무리 좋은 일이라도 그것이 갑작스럽게 다가온다면 우리는 더욱 두려울 수 있다. 우리의 인생이 더 이상 희생되기를 원하지 않기 때문이다. 그로부터 우리는 불필요한 위기와 충격을 피하는 방법을 배운다. 세상에는 당신을 위해 계획된 좋은 일들이 있다. 그것이 어떻게 올 지에 대해 걱정하지 말라. 걱정하지 말고, 집착하지 말고, 당신이 통제해야 한다고 생각하지 말고, 그것을 사냥하려 나가지 말고, 그것이 언제 어떻게 당신에게 올 수 있을지를 생각해 내라고 당신 마음을 복잡하게 하지 마라. 당신 스스로에게 귀를 기울여라. 그저 일어나게 놓아두면 좋은 일은 꼭 당신에게 온다.





# 고민 & 상담

**고민 1** 아직 어린 나이지만 정말 힘들고 외로워요. 오늘따라 더 그러네요. 원래 저희 부모님들은 이혼하시고 엄마는 다른 남자와 살고 전 외삼촌 호적에 올려져 있어요. 그래서 호적상으로 성이 틀리죠. 그리고 전 지금 부산영도에 살고 지금 중3인데 전학을 갑자기 가야 한대요. 저와 상의없이 엄마 집으로 이사를 가야 하는 거예요. 저는 정말 가기 싫어요. 엄마와 가족들은 제 의사를 안 물어보고 간대요. 전 정말 내성적이라 친구 사귀기가 정말 오래 걸려요. 솔직한 심정으로선 딱 죽고만 싶어요.

**어른들은 이해하지 못하지요.** 친구를 사귀는 것이 우리 청소년들에게 얼마나 중요하고 또 힘든 일인가를. "친구가 밥 먹여 주니 공부만 열심히 하면 되잖아!" 제가 학교 다닐 적에 저희 부모님께서 많이 하시던 말이예요. 왜 부모님은 제 생각을 물어보지도 않고 정말 중요한 결정을 해버리시는 건지... "네 인생은 네가 책임져야 하지 않니?" 라고 하시면서도 왜 그런 결정에 내 의견은 한 마디도 묻지 않는지. 그렇게 갑작스럽게 통보하면 난 뭘 할 수 있을까요?

그런데 정규군(가명). 누구보다 나 자신을 잘 이해해주고 아껴주고 사랑해주고 또 화내고 투정부릴 수 있는 게 가족이예요. 물론 정규군도 부모님께 그렇게 해야 하구요. 가족이란 말은 참 좋은 말인데, 잘 안되죠? 언제부터 부모님과 어긋난 것인지 한번 생각해봐요. 길을 잘못 들었으면 다시 되돌아가요. 원래 출발지로 가면 다시 시작할 수 있겠지요. 가족과의 고리는 끊을래야 끊을 수 없어요. 주위에 가족들이 있는 정규군을 부러워할 친구들도 있다는 사실을 기억하면서 부모님한테 이번 일과 관련해서 할 수 있는 일을 해보세요. "엄마, 다음부터는 나랑 상의해주세요. 친구들이랑 사귀는 게 너무 힘들어요." 라고 해보는 것도 좋은 방법 같아요. 정작 엄마도 정규군에게 미안해 하면서도 말씀 못하고 계실 수도 있거든요.

그리고 새로운 학교에 간다는 것을 두려워하지 말고 새로운 친구들을 만나는 기대를 가져보는 건 어떨까요? 중 3이었다면 내년에는 고등학생이 될 것이고 또 다시 새로운 학교 선생님, 친구를 만나야 하니까요. 이사가는 것이 정해졌다면 전학을 가야 한다면 이미 정해진 일로 고민하지 말고 생각을 바꿔보자구요.

**고민 2** 안녕하세요. 전 중1때 서울에서 부산으로 전학 왔습니다. 서울에서는 누구에게도 끌리지 않을 만큼 활발한 아이였어요. 그렇기에 전학은 문제 없다고 생각했습니다. 그러나 현실은 달랐습니다. 선생님, 친구, 환경 모든 것이 달라진 것은 둘째고, 이곳 학교의 짱이라는 여자아이에게 무조건 순응해야 했고, 남자애들 또한 자기를 위한 변태짓을 서슴없이 했어요. 너무나 충

격적이었어요. 자신감 넘쳤던 저는 너무 큰 상심에 빠졌습니다. 혼자뿐이라는 생각에 친구들을 사귀지도 않고 자포자기한 상태로 자살만이 유일한 길인 것처럼 생각합니다. 무슨 생각을 하든 부정적으로 바라보게 되고, 나 혼자만 죽으면 모두들 평온할 것 같습니다. 부모님을 떠올려도 제 생각은 변하지 않습니다. 전학 가서 적응 잘하라는 답변이면 사양합니다. 저도 별별 시도 다해봤지만 이곳 아이들과 어울리기에는 저는 너무나 달랐습니다.

**사람은 누구나 새로운 환경에서 참 많이 힘들어 합니다.** 정은양(가명)도 서울에서는 친구들과 잘 지내며 즐겁게 학교생활을 했는데 새로운 친구들에게 적응하기도 전에 '짱'이라는 친구에게 무조건 복종해야 하는 것과 남자친구들이 좋지 않은 모습을 보여줘 많이 실망했나요? 그래요 그런 낯선 모습들이 정은양에게 무척 충격적이었겠네요.

정은양의 서울친구들은 어떻게 사귀게 되었나요? 아마도 초등학교 6년을 같이 보낸 친구에서부터 그 친구의 친구들까지 알게 되고 많은 시간을 거쳐서 만들어진 친구였을 거예요. 거기에 비하면 부산의 친구들은 이제 막 만나게 된 친구들이잖아요. 부산의 친구들에게도 서울의 친구들만큼 시간을 주세요. 그리고 부산친구들이 서울친구들과 무엇이 다른지 여러 가지 면에서 꼼꼼하게 살펴보세요. 그리고 부산친구들과 정은양이 얼마나 다른 지에 대해서도 다시 한 번 생각해 보세요. 부산친구들과 자신을 좀더 넓게 이해할 수 있을 거예요. 그러면 차츰 차츰 나아질 거라 믿어요.

**고민 3** 정말 큰 고민이 생겼어요. 성적 때문이예요. 좋은 고등학교 못 가면 죽어버릴 거예요. 가고 싶은 학교가 있는데 적어도 평균 80점은 넘어야 해요. 근데 제 성적은 평균 50점 밖에 안 되거든요. 오빠도 부모님에게 실망만 안겨드렸는데, 저마저 그럴 수는 없어요. 정말 죽을 각오로 열심히 하는데도 성적은 오르지 않고. 눈물만 나오. 엄마아빠 생각하면 늘 가슴이 아프고 목이 메어요. 어떡하죠. 정말 죽고 싶은 생각이 드네요. 도와주세요.

**미주양(가명)의 글을 보니** 미주양이 얼마나 정이 많고 따뜻한 사람인지 그리고 얼마나 부모님을 사랑하는지 알겠네요. 열심히 공부해야 하는 거 알고 열심히 했는데 성적이 오르지 않는다면 그리고 가고 싶은 고등학교와 점점 멀어지는 현실은 얼마나 불안할까요.

미주양 가장 중요한 것은 미주양이 목표한 학교가 있고 그 목표를 위해 열심히 노력한다는 것이예요. 그러나 오직 하나 '그

거 아니면 안된다' 라는 생각은 하지 마세요. 그런 생각은 미주양을 더욱 불안하게 만들고 조바심치게 만들 거예요. 미주양은 아직 어리고 무한한 잠재력을 가진 청소년이예요. 부모님을 생각하는 예쁜 마음씨까지. 선생님은 그런 미주양에게 감동받았답니다. 그리고 공부하는 방법을 한번 바꿔보는 것도 방법일 거예요. 좋은 성적만을 바라다가 그동안 자신이 소홀히 했던 점은 없었는지, 학교 수업에는 충실했는지, 학습의 기본기는 잘 다져왔는지 다시 한번 잘 생각해 보고 부족한 점을 보완하고 새로운 방법을 찾아보세요. 조금씩 생각하지 말고 느긋하게요.

**고민 4** 전 17살의 프로게이머를 꿈꾸는 평범한 소년입니다. 요즘 어머니와 진로문제로 자주 싸우게 되고, 그 때문에 순간순간 자살충동을 느낍니다. 집안 형편과 개인사정으로 고등학교 입학은 포기하고 어머니를 설득하여 열심히 게임연습을 해오고 있었는데, 어머니가 갑자기 제가 다닐 학교를 알아보고 계시는 거예요. 프로게이머와 학교 생활은 병행하기가 어렵다고 말씀드렸는데도 막무가내입니다. 그래서 어머니와 심한 말다툼을 하기도 했습니다. 어머니는 정신장애3급 장애인인데, 잘 지내시다가도 신경질 내곤 하십니다. 아무튼 하루하루가 정말 괴롭습니다.

**정말 힘든 상황이로군요.** 하고 싶은 일, 자신 있는 일이 있고, 부모님께 인정받고 싶는데 오려려 그와는 반대되는 상황에 처했으니, 얼마나 힘들겠어요.

동명군(가명). 동명군은 게임을 하면서 전략들을 세우죠? 주로 어떤 전략들을 짜고 있나요? 동명군만의 특별한 전략은 무엇 일까요? 지금 처한 힘든 상황이 게임이라면 어떤 전략으로 헤쳐나갈 건가요? 지금 겪고 있는 힘든 시간들은 어쩌면 동명군이 진정한 프로게이머가 되기 위한 선행 테스트과정인가 아닌가 싶습니다. 진정한 프로게이머, 프로란 무엇인지 의미를 한번 생각해 보세요. 도움이 될 겁니다.

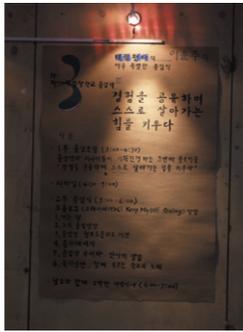
그리고 어머니와 역할게임을 한번 해보세요. 간단하면서도 아주 진지한 이야기 게임을 말입니다. 아무도 없는 빈 방에서, 어머니와 같이 하면 더욱 좋구요. 동명군은 엄마가 되고, 엄마는 동명군이 되어 솔직한 마음을 꺼내 놓는 것이지요. 역할 바꾸기를 해서 서로를 달래도 보고 싸워도 보세요. 그런 후에 다시 한번 자신의 미래와 엄마의 입장을 생각해 보는 건 어떨까요? 좋은 전략으로 승리하기를 기대할게요.

# help network

## 하자센터(서울시립청소년직업체험센터)

<http://haja.net>

청소년을 위한 직업학습 공간  
하자센터는 다양한 문화강좌 프로그램을 진행하고 있으며 5개 작업장(대중음악, 영상, 생활디자인, 웹, 시민문화 작업장)을 두어 그곳에서 청소년들이 장인들과 함께 지속적인 문화작업을 하면서 자기를 발견하고, 성장하며 나아가 직업에 대한 탐색을 하도록 돕고 있다.



## 미지센터(서울 청소년 문화교류센터)

<http://www.mizy.net>



미지센터는 청소년 전용 공간, 나와 다른 문화를 만나는 공간, 서로 다른 문화들이 공존하는 공간, 정보를 나누는 공간으로 타문화이해사업, 문화 간 교류사업, 청소년활동지원사업, 네트워크사업, 미지카페운영사업 등을 활발하게 펼치고 있다.

## 해밀센터

<http://www.hemilcenter.or.kr>



학업중단 청소년들에게 학교 밖의 공간에서도 자신감을 회복하고 미래의 꿈을 실현할 수 있도록 청소년의 욕구에 부합하는 맞춤형 서비스를 제공하는 국가차원의 지원사업을 소개하는 공간으로 각 지역 해밀 센터를 연결해주는 연결망, 나를 알아볼 수 있는 심리검사, 내게 맞는 기관 및 프로그램 소개, 고민상담 등의 공간을 마련하고 있다.

## 한국청소년자원봉사센터

<http://www.youthvol.net>

청소년의 자원봉사활동을 지원 관리하며, 청소년 자원봉사 활동 프로그램을 개발하는 곳으로 내게 맞는 자원봉사활동을 소개받을 수 있다.



## 국세청 청소년세금교실

<http://www.nta.go.kr/youth>

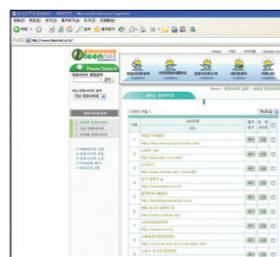


우리 경제를 튼튼히 하기 위해 꼭 필요한 세금의 다양한 쓰임을 청소년들이 이해하기 쉽게 제공하고 있다.

제39회 학생세금문제작품공모전동상수상작  
전남여지고등학교 2학년 이지미

## 아이틴넷

<http://www.iteennet.or.kr>



정보통신윤리위원회에서 운영하는 곳으로 청소년 권장 사이트를 소개하는 곳이다. 문제사이트를 신고 받고 인터넷사용 예절 수칙, 청소년문화정보 등 다양한 정보를 제공한다.

## 한국청소년상담원

인터넷 중독이 걱정된다면 클릭해봐!

[http://www.kyci.or.kr/youth/self/internet\\_4.asp](http://www.kyci.or.kr/youth/self/internet_4.asp)



공부를 잘하기 위해서 필요한 것은 무엇일까?

[http://www.kyci.or.kr/youth/self/study\\_4.asp](http://www.kyci.or.kr/youth/self/study_4.asp)

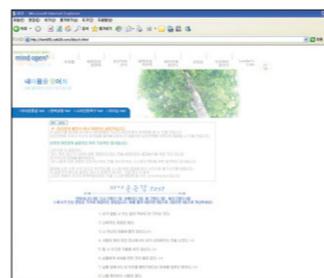
매우 심도있는 집중력 전략까지 나와있다.



## 양창순 박사의 대인관계클리닉 - 내마음을 열어봐!

<http://lamb55.cafe24.com/bbs/n.html>

내 마음을 열어볼 수 있는 자아존중감, 완벽성향, 나의 인성 욕구, 리더쉽 테스트 등 대인관계 기초설문조사인 4가지 자가 심리테스트가 있어.



## 청소년방송국 스스로넷 - What's up

<http://www.ssro.net/index.html>



상담코너 '내 하나의 마음'을 찾아봐. 앉아서 이야기 하고, 쓰기만 하는 상담은 이제 그만 NO! 라디오 프로그램에서 우리들의 고민과 이야기가 시작되는거지!!

## 왕따 닷컴 - 사이버상담 채팅상담방

[http://www.wangtta.com/cyber/chat/chat\\_main.asp?Category=1&Content=4](http://www.wangtta.com/cyber/chat/chat_main.asp?Category=1&Content=4)



매주 금요일 오전9시-저녁6시까지 채팅방에 입장하여 전문가 선생님과 1:1 또는 집단 상담이 가능하다.  
\*주의: 사전 예약제임.

## 수원시정신보건센터 - 정신건강상담실 "열린길"

[http://www.smhealth.net/help/h\\_1/board.asp?h\\_anhead=list&tablename=sb\\_bbs2](http://www.smhealth.net/help/h_1/board.asp?h_anhead=list&tablename=sb_bbs2)



생활사건들, 정신질환에 대한 내용, 수원 및 인근 정신의료 기관 관련 이용방법 등을 문의할 수 있다.

## 수원청소년센터 - 참빛청소년 상담마을

<http://jikimi.or.kr/suwon/intro.htm>



위기에 처한 청소년들에게 3-6개월 이상 무료숙식 및 생활을 위한 서비스를 통해 일시보호를 제공하고 본인이 필요로 하거나 희망하는 진로교육, 문화, 봉사활동 등에도 참여할 수 있도록 돕는다.



# 그래, 거기서 만나자!

수원시자살예방센터는 청소년들이 건강한 삶을 살도록 돕기 위한 다양한 프로그램을 실시하고 있다. 청소년 자살예방 교육 “친구사이”는 2005년 12월 19-20일 수원 화홍중에서 여섯 번째 프로그램이 실시될 예정이며, 청소년자원봉사자 “아름다운사람지킴이”는 현재 제기가 활동 중이다. 또한 청소년들의 일상적 커뮤니케이션 수단인 인터넷상에 온라인 및 실시간 채팅 상담실을 개설하여 청소년들과 만나고 있다.

### 청소년자살예방교육 ‘친구사이’

친구사이 는 청소년들의 눈높이에 맞는 다양한 이벤트로 구성되어, 청소년들이 자살충동 및 위기 그리고 스트레스에 대한 올바른 시각을 정립하고, 건전한 대처방법과 정보를 제공받아 보다 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 돕는다.

친 구 사 이 주 요 프 로 그 램	
Multi-Media	영화, 애니메이션
Game	날말퍼즐, 빙고 '그런 편견은 버려!'
Group work	미션 스트레스 탈출, 친구짱 자음퀴즈
Free Talk	고민 마이너스, 희망 풍선
Show & Tell	난 너의 수호천사, 좋은 친구 있으면 소개시켜줘
Listen to learn	삶을 외치대! 일기 깃하루

### 청소년자원봉사자 ‘아름다운 사람지킴이’

또래 청소년들과 눈높이를 맞춰 자살예방에 대한 정보를 제공하고 또래상담원으로 활동, 청소년들의 자살위험요소를 줄이고 건강한 삶으로 이끌기 위한 프로그램이다.

수원시 중학교 1학년에 재학 중인 학생은 누구나 봉사에 참여할 수 있으며, 자신의 관심과 적성에 따라 홍보, 교육, 상담부문에서 활동하게 된다. 봉사시간은 한 학기(6개월)간 매달 2, 4주 토요일 오후 2시간. 지킴이 모집은 매년 2월·8월 중에 실시한다. 신청은 센터 홈페이지 ‘참여마당’에서 할 수 있다.

### 열린상담, 온라인·실시간 채팅상담

청소년이 쉽게 이용할 수 있는 인터넷을 통한 상담을 제공하고 있다. 학교생활, 가정생활, 친구와의 관계 등 일상생활에서 겪게 되는 여러 가지 어려움과 자살위기 등으로 힘들어할 때 적절한 상담을 받을 수 있다. 청소년들에 대한 사랑과 삶의 경험이 풍부하신 여러 상담 선생님들이 온라인 상담실을 통해 청소년들의 고민을 듣고 있다.

온라인·실시간 상담은 수원시자살예방센터 홈페이지 [www.csp.or.kr](http://www.csp.or.kr) 를 통해 이용할 수 있다.



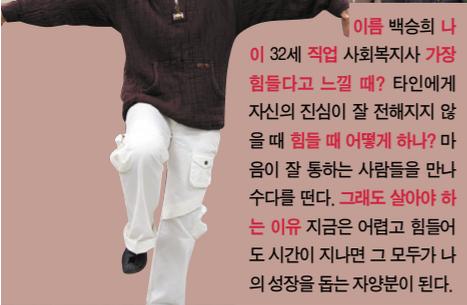
**이름** 임연주 **나이** 26세 **직업** 회사원 **학력** 대학원졸 **가장 힘들다고 느낄 때** 내가 목표한 그리고 열심히 계획한 일이 잘 안 풀릴 때 **힘들 때 어떻게 하나?** 사람들에게 하소연 한다. **그래도 살아야 하는 이유?** 세상에 태어난 이유가 모든 사람들에게 있다. 나도 언젠가 세상의 중요한 일부가 될 것이기 때문이다.



**이름** 가낙 탕가벨 **나이** 55 **직업** 간호학교장 **학력** 대졸 **가장 힘들다고 느낄 때** 가족들이 아플 때 **힘들 때 어떻게 하나?** 신께 기도 드리고 정성껏 보살핀다. **그래도 살아야 하는 이유** 내가 하는 일을 통해 어려운 사람들을 도울 수 있으니까



**이름** 누리 **나이** 8 **직업** 학생 **학력** 초등학교 재학 **가장 힘들다고 느낄 때** 남자친구가 나를 별로 안좋아할 때 **힘들 때 어떻게 하나?** 자꾸 자꾸 내 얼굴을 보게 만든다. 얼굴을 잡아당기거나 **그래도 살아야 하는 이유** 죽으면? 사람들이 슬퍼하니까



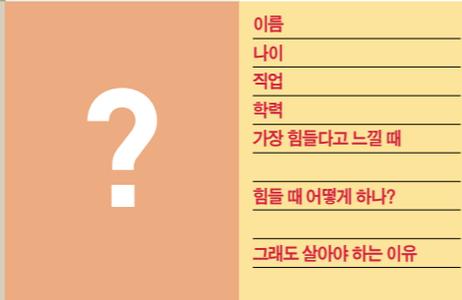
**이름** 백승희 **나이** 32세 **직업** 사회복지사 **가장 힘들다고 느낄 때** 타인에게 자신의 진심이 잘 전해지지 않을 때 **힘들 때 어떻게 하나?** 마음이 잘 통하는 사람들을 만나 수다를 떠다. **그래도 살아야 하는 이유** 지금은 어렵고 힘들어도 시간이 지나면 그 모두가 나의 성장을 돕는 자양분이 된다.



**이름** 이완희 **나이** 29 **직업** 회사원 **학력** 대학원졸 **가장 힘들다고 느낄 때** 내가 하고자 하는 일이 잘 안 풀릴 때. **힘들 때 어떻게 하나?** 운동을 해서 걱정거리가 생각날 틈을 안 준다. **그래도 살아야 하는 이유** 이 세상엔 아직 해보지 못한 일이 너무 많잖아!



**이름** 이정순 **나이** 55세 **직업** 주부 **학력** 고졸 **가장 힘들다고 느낄 때** 경제적인 어려움이 있을 때. 자식들의 장래문제 걱정할 때 **힘들 때 어떻게 하나?** 나보다 더 어려운 처지에 있는 사람들을 생각하면 절로 용기가 난다. **그래도 살아야 하는 이유?** 세상을 살다보면 힘들고 고달픈 때도 있지만 즐거울 때가 더 많다. 살아 있기 때문에 누릴 수 있는 행복이다.



**이름**  
**나이**  
**직업**  
**학력**  
**가장 힘들다고 느낄 때**  
**힘들 때 어떻게 하나?**  
**그래도 살아야 하는 이유**



**이름** 김미정 **나이** 31 **직업** 교사 **학력** 대학원졸 **가장 힘들다고 느낄 때** 연연 중 무시당할 때, 내 능력이 부족하다고 느낄 때. **힘들 때 어떻게 하나?** 꼭 자고 나면 한결 나아진다. 또는 주위에 조언을 구한다. **그래도 살아야 하는 이유?** 힘든 일도 시간이 지나면 해결할 수 있다. 내 속의 감춰진 힘을 믿어라!



**이름** 이경숙 **나이** 51 **직업** 주부 **학력** 대졸 **가장 힘들다고 느낄 때** 능력의 한계에 부딪혔을 때 **힘들 때 어떻게 하나?** 포기 또는 최선을 다해 극복한다. **그래도 살아야 하는 이유?** 삶은 충분히 즐길 가치가 있는 것이다.



# 그래, 거기서 만나자!

수원시자살예방센터는 청소년들이 건강한 삶을 살도록 돕기 위한 다양한 프로그램을 실시하고 있다. 청소년 자살예방 교육 “친구사이”는 2005년 12월 19-20일 수원 화홍중에서 여섯 번째 프로그램이 실시될 예정이며, 청소년자원봉사자 “아름다운사람지킴이”는 현재 제2기가 활동 중이다. 또한 청소년들의 일상적 커뮤니케이션 수단인 인터넷상에 온라인 및 실시간 채팅 상담실을 개설하여 청소년들과 만나고 있다.

## 청소년자살예방교육 ‘친구사이’

‘친구사이’는 청소년들의 눈높이에 맞는 다양한 이벤트로 구성되어, 청소년들이 자살충동 및 위기 그리고 스트레스에 대한 올바른 시각을 정립하고, 건전한 대처방법과 정보를 제공받아 보다 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 돕는다.

친 구 사 이 주 요 프 로 그 램	
Multi-Media	영화, 애니메이션
Game	날말퍼즐, 빙고 ‘그런 편견은 버려!’
Group work	미션 스트레스 탈출, 친구짱 자음퀴즈
Free Talk	고민 마이너스, 희망 풍선
Show & Tell	난 너의 수호천사, 좋은 친구 있으면 소개시켜줘
Listen to learn	삶을 외치다! 일기 깃하루

## 청소년자원봉사자 ‘아름다운 사람지킴이’

또래 청소년들과 눈높이를 맞춰 자살예방에 대한 정보를 제공하고 또래상담원으로 활동, 청소년들의 자살위험요소를 줄이고 건강한 삶으로 이끌기 위한 프로그램이다.

수원시 중학교 1학년에 재학 중인 학생은 누구나 봉사에 참여할 수 있으며, 자신의 관심과 적성에 따라 홍보, 교육, 상담부문에서 활동하게 된다. 봉사시간은 한 학기(6개월)간 매달 2, 4주 토요일 오후 2시간. 지킴이 모집은 매년 2월·8월 중에 실시한다. 신청은 센터 홈페이지 “참여마당”에서 할 수 있다.

## 열린상담, 온라인·실시간 채팅상담

청소년이 쉽게 이용할 수 있는 인터넷을 통한 상담을 제공하고 있다. 학교생활, 가정생활, 친구와의 관계 등 일상생활에서 겪게 되는 여러 가지 어려움과 자살위기 등으로 힘들어할 때 적절한 상담을 받을 수 있다. 청소년들에 대한 사랑과 삶의 경험이 풍부하신 여러 상담 선생님들이 온라인 상담실을 통해 청소년들의 고민을 듣고 있다.

온라인·실시간 상담은 수원시자살예방센터 홈페이지 [www.csp.or.kr](http://www.csp.or.kr)를 통해 이용할 수 있다.