

Carpe Diem 2011



어이~ **carpe Diem**이
잡지로 나오는 건 이제 **마지막**이라려?

그러니 귀찮아도 할 말은 해야겠어. 나는 그동안 책속에 있었는데 이 책의
 저자들이 내 존재를 끝까지 말하지 않더라. 그래서 너희들에게 나를 알려려고 나왔지.

내가 누구냐고? 난 **르페**, 바로 **카르페 디엠**이야.

나로 말할 것 같으면, **2004년부터 7년**동안 한 해도 거르지 않고 청소년들에게 **삶과
 자살**에 대한 이야기를 해왔어. **☆ 국내 최초로 청소년 자살을 예방하는 홍보지**가 된 거지.

다시 생각해도 참 뿌듯해. 이게 어떤 기회인데 이대로 들어갈 순 없지.
 지난 호들을 총정리 한다면 내 기억에 남는 것들을 꼽아봤어.
 너희들 마음에도 들거야.

자, 날 따라와 보~



Carpe Diem 2011

06 **우리들의 자살보기** | 영상 '푸른자살'

12 **좌담회** | 2004~2010 자살, 터놓고 말하다

16 **자살을 이겨낸 사람들** | 2007 위대한, 그러나 우울했던 대통령 링컨

18 **길고도 짧은 인터뷰** | 2005 박현성 수장, 2006 채규철 할아버지

터놓고
말하기

24 **자살에 대한 오해와 진실** | 2004~2010 청소년 자살에 대한 오해와 진실

26 **왜 자살하는가** | 2007 청소년 자살충동의 요인분석

30 **시론** | 2009 삶과 죽음의 세가지 유형

36 **미디어 속의 자살보기** | 2006 영화, 2009 라디오, 2010 드라마

제대로
보기

46 **자가진단** | 2004 스트레스 자가척도

48 **놀아줘** | 2005 Photo! Photo!

50 **남겨진 사람들** | 사랑하는 사람을 자살로 잃은 후에..
 2006 애도는 어떻게 해야 할까?
 2007 자살 그 후, 남겨진 이들을 위한 제언

부리
치기

56 **고민과 상담** | 너의 애길 들려줘!

58 **Help Network**

60 **Teens in csp** | 청소년자살예방자원봉사자 '아름다운사람지킴이'
 Love Yourself 생명사랑 글·그림 공모전

내가 감고 있는 봉대는
 미이라의 봉대도 아니고,
 사고 쳐서 감고 있는 것도 아니고,
 새롭게 태어나기 위해 준비하는 거야.

곤충의 번데기 **시기**라고나 할까?

Carpe Diem 2011 청소년 자살예방홍보지 통권 제8호

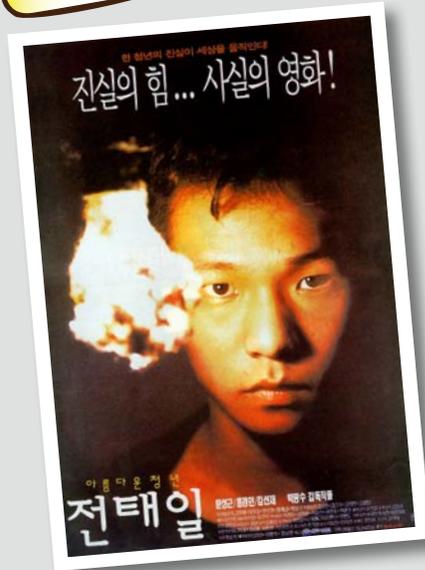
발행간기 연간 | 발행일 2011년 12월 29일 | 발행인 안병은 | 발행처 수원시자살예방센터 | 주소 경기도
 수원시 팔달구 동말로 47번길 17 Happy 마음터 3층 | 전화 031-228-3279 | 홈페이지 www.csp.or.kr | 기획
 편집 권선영 | 디자인 D_GIO | 인쇄 밝은아침 명조

※이 책에 수록된 내용을 전제하거나 활용하거나 할 때는 수원시자살예방센터와 협의하여 주시기 바랍니다.
 ※수원시자살예방센터는 수원시 장안구 보건소 지역보건사업의 일환으로 운영되고 있습니다.



빼앗긴 청춘에도 푸른 봄이 올까? 2010년도 우리들의 자살보기는 그런 청춘들의 모습을 담은 '푸른 자살'의 제작후기와 제작자와 학생이 나눈 대화 글이 있어, 너의 청춘은, 너의 봄은 푸르다고 말할 수 있니? 그렇다면 나 좀 보자.ㅎ

'푸른 자살'



전태일

故전태일은 1970년 22살의 나이에 근로기준법 개정을 외치며 분신 자결 했다. 그는 어린 노동자를 값싸게 채용하고, 열악한 환경에서 중노동을 시키며 수익을 올리는 당시 회사들에 의분을 느끼고 동료들과 노동실태를 조사하기도 했다. 사회 변화를 위해 항거한 그의 이야기는 영화 '아름다운 청년 전태일'로도 제작되었다.



그리고 40년 뒤인 2010년, '전태일 추모 문화제'에 청춘들이 모여 만든 '푸른 자살'이 상영됐다.

영상_푸른 자살

학점관리, 토익점수, 인턴경력. 이렇게 스펙을 쌓으면 대기업에 들어갈 수 있다. 대기업에 들어가면 돈도 많이 벌고 좋은 차에 좋은 사람과 결혼해서 좋은 집에서 살 수 있다. 그런데 과연 지금 이 순간의 만족과 행복을 유예하고 푸른 봄을 죽이며 이룬 성공이 진짜 성공일까? 과연 그런 성공이라는 게 있는 것일까?



한 남자가 카페에 앉아 있다. 이름은 양진. 26살이다. 작년에 대학을 졸업하고 취업준비를 하고 있다. 내일 모레가 토익시험이지만 간단에 소개팅 자리에 나왔다.

여자가 카페 안으로 들어온다. 이름은 주연. 22살 휴학생이다. 양진과 주연은 설레는 첫 만남을 한다. 그러나 그것도 잠시 대화가 오고가자 분위기가 달라진다.

양진은 졸업 후 취직을 위해 토익공부를 하고 있다. 하고 싶은 것을 하려면 돈이 필요하다고 생각하며 그가 취직 하려는 이유도 돈 때문이다. 주연은 휴학생으로 아르바이트를 하고 있으며, 돈에 얽매이지 않고 하고 싶은 일을 하며 사는 게 꿈이다. 주연이 돈 없이도 살 수 있다며 더 중요한 가치가 있지 않느냐는 말을 하자 양진은 주연이 '철이 없다'고 생각한다. 너무도 다른 생각을 가진 두 남녀다.

헤어지고 카페에서 나오는 주연은 일하느라 바빠서 남자친구가 별로 필요하지 않다고 말한다. 그럼 왜 소개팅에 나왔냐는 물음에 웃는 주연. 취업에 대해 묻자 토익점수 올리고 스펙 쌓아서 기업에 들어갈 마음이 없다는 대답을 한다. 일단 학교 다니면서 하고 싶은 것 찾아서 재미있게 살고 싶은 생각이다.

다음날 토익학원을 가는 양진은 자유로운 사람이었다고 주연을 평가한다. 부럽기도 하지만 현실에서 가능하다고 생각하지는 않는다. 나중에 카페를 차리고 싶고, 그러기 위해서는 돈이 필요하니 기업에 들어가야 한다며 2000만원이 필요하다고 한다.



학점, 스펙, 편입, 알바, 고시, 취업... 대학생들의 현실은 절망적으로 보인다. 대학은 성공적인 취업을 위한 하나의 관문으로 여겨지고 대안적인 가치를 마련할 자리도 없다. 청년들은 짱돌을 들고 나갈 용기도 없고, 훌륭한 성인들처럼 마음을 비울 수도 없다.

우리는, 우리의 푸른 봄을 왜 죽일까. 왜 죽일 수밖에 없을까, 무엇이 우리를 그럴 수밖에 없게 만드는 것일까...

prologue | blog



구성_이주연
한국기독교청년학생연합회

Love& faithfulness
meet together;
Righteousness& peace
kiss each other. (Psalm85:10)

주봉 Neighbor Connect

Following Followers

전체 이웃 12명

정현	한기연	몽상가	미련
찌	보라	미상	
루	걸침	김우석	
엄탱	카운트	날애	

more 1/1

Follow

TODAY TOTAL 3 58779

02:56

POWERED BY NAVER BLOG
RSS 2.0 | RSS 1.0 | ATOM 0.3

故전태일 40주기 추모문화제 출품 영상

“푸른 자살” 제작 후기 2010.11.30 am00:21

EASYNET 주관으로 열린 전태일 40주기 추모문화제에 나와 몇 명의 친구들과 “푸른 자살”이라는 영상을 만들어 상영했다. 3일 정도의 짧은 제작 기간이었고 참여한 인원도 소수였지만, 우리는 누구보다 열심히, 또 재미있게 작업했고, 기대 이상으로 훌륭한[!] 작품이 나왔다!



우리는 이 영상을 통해, 오늘날의 젊은이들이 자신의 청춘(靑春)을 죽어가면서 취업에 매달리고 있는 절망적인 현실을, 그렇게 암울하지만은 않은 시선으로 담아내고 싶었다. 막연한 ‘희망’도 아니지만, 완전한 ‘절망’도 아닌. 그 둘 사이 어딘가에서 짙은 안개를 헤치며 한발 한발 걸어가고 있는 우리의 이야기를 담아내고 싶었다.

비록 오늘날 전태일과 같은 ‘아름다운 청년’이 나오기 더 힘들어진 시대라 해도, 더 나은 세상을 꿈꾸며 이렇게 함께 설레고 행복해할 수 있는 친구들이 있기에... 지금 이 순간, 나의 봄을 더욱 푸르게 살려봐야겠다.

댓글

하연 _ 2010.12.4 22:38

언니, 안녕하세요. 저 고등학생 하연이에요. “푸른자살”이라는 제목이 무슨 뜻인지 궁금해서 영상을 보게 되었는데, 영상이나 글 속에서 보이는 언니의 청춘은 참 행복해 보이네요. 전 그렇지 않은 것 같은데ㅠㅠ 저도 언니처럼 행복하고 싶네요...

주연 _ 2010.12.5 09:13

안녕하세요! 하연이 학생은 지금 자신이 행복하지 않다고 느끼는 것 같네요. 그런데 나는 하연이가 생각하는 ‘행복’이 어떤 건지 궁금해요. 하연이 학생이 보기에는 내가 참 행복한 것 같다고 했죠?

하지만 나도 매일 매일 매순간마다 마음이 기쁘고 즐겁고 평안한 것만은 아니에요. 때로는 슬프고 괴롭고 힘이 들 때도 있죠. 파도같이 쏟아지는 감정의 소용돌이 속에서 출렁일 때도 있고, 외줄타기를 하듯 혼자서 외롭게 비틀거릴 때도 있었어요.

그럼에도 불구하고, 누군가 내게 “당신은 행복합니까?”하고 물어온다면, 나는 “그렇다”고 답하고 싶네요. 나에게 있어 행복이란, ‘지금 여기에 만족하고 감사하는 것’이거든요. 과거의 기억 속에 머물러있는 것도 아니고, 불확실한 미래를 사는 것도 아니고, 지금 이 순간 내가 발붙이고 서 있는 이곳에서 소소한 일상에 감사하며 살아가는 것이 진정한 행복이라고 생각해요.

하연 _ 2010.12.7 00:14

그런데요, 언니. 머리로는 알아도, 점점 치열해지는 경쟁사회 속에서 자꾸만 뒤쳐지는 느낌이 들 때는 정말 힘들어요.

고등학교 때는 좋은 대학에 가기 위해, 대학교에 가서는 좋은 직장에 취직하기 위해, 좋은 직장 가서는 돈 많이 벌기 위해 끊임없이 싸우고 경쟁해야만 하는데, 저는 여기서 살아남을 자신도 없고, 그렇다고 이 모든 체계에서 완전히 자유롭게 살 용기도 없어요.... 가끔은 그냥 어디론가 사라져버리고 싶다는 생각을 해요. 사실 그냥 죽어버리고 싶은 마음이 들 때도 있었어요.

주연 _ 2010.12.7 19:33

맞아요.ㅠㅠ 하연이 말처럼 오늘날의 한국 사회는 점점 경쟁에서 이길 것만을 강요하고, 이 틀에서 벗어난 삶의 모습을 상상하기 힘들게 만드는 것 같아요. 하지만 난 앞서 말한 행복, 즉 현재에 만족하고 작은 것에 감사하는 마음은, 자신의 존재를 있는 그대로 인정하는 유쾌한 긍정에서 출발하는 거라고 생각해요.

경쟁에서 승리하거나, 혹은 경쟁의 틀에서 완전히 벗어나야만 ‘행복’이라는 상태에 도달할 수 있는 걸까요? 아닐 거예요. 먼저, 자신에 대한 평가와 판단의 시선을 거두고, 수용과 사랑의 손길을 뻗어야 한다고 생각해요. 그렇게 부족하고 약한 나의 모습을 조금씩 인정하기 시작하면, 놀랍게도 거기서부터 감사할 것들이 생기더라고요. 감사한다는 건, 어떤 조건들이 갖추어졌을 때 가능한 것이 아니라, 욕심과 불안함을 버릴 때 내 속에서부터 우러나오는 거 같아요.

그리고, 우리 청춘이잖아요 ^-^! 조금만 마음의 여유를 가지고 자신과 주위를 찬찬히 둘러보세요. 오직 하나의 길밖에 없어보이던 세상에, 다양한 사람들과 다양한 길들이 있음을 알게 될 거예요. 나는 하연이가 자신의 청춘을, 많은 사람들이 가야한다고 말하는 길로 그져 어쩔 수 없이 떠밀려 가면서 보내지는 않았으면 좋겠어요. 그리고 우리 모두가 우리의 푸른 봄, 청춘(靑春)을 죽이지 말고 아름답고 찬란하게 꽃피우며 살았으면 좋겠어요.

때로는 출렁이고, 때로는 비틀거리고, 때로는 주저앉을 때도 있겠지요. 하지만 그럴 때마다 서로 손 잡아주면서 괜찮다, 사랑한다 말해주고 함께 걸어가면 어떨까요? 그렇게 걸어가다 보면 길이 되고, 살아가다 보면 삶이 되겠지요.

※ 이 글은 이주연(한국기독교청년학생연합회) 학생이 자신의 블로그에서 나눈 대화내용을 재구성한 것입니다.

터놓고 말하기



좌담회 |

2004~2010 자살, 터놓고 말하다.

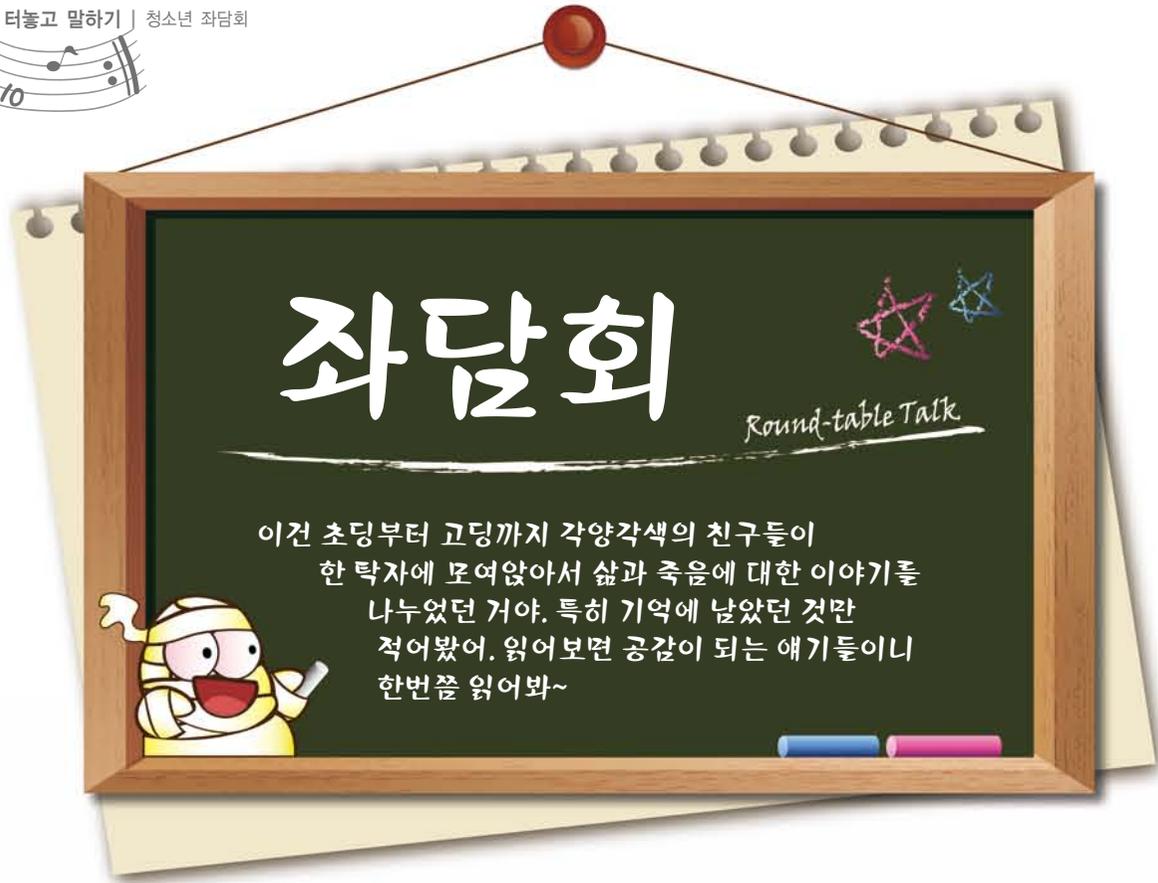
자살을 이겨낸 사람들 |

2007 위대한, 그러나 우울했던 대통령 링컨

길고도 짧은 인터뷰 |

2005 박현성 수장, 2006 채규철 할아버지





청소년들이 자기 자신에 대해서 어떻게 생각하기에 자살이라는 길을 선택할까요?

- ☹ 자기 자신을 먼저 생각해야 하는데 다른 사람들의 눈치를 보거나 시선을 의식해서 그런 것이 아닐까요?
- ↳ 오히려 자기 자신만을 생각해서인지도 몰라요. “나 하나쯤이야” 하면서 남겨진 가족들이나 친구들의 슬픔 따윈 안중에 없는 건지도요.
- ☹ 죽으면 모두 다 해결될 수 있으리란 생각이 크기 때문일 것 같아요.
- ☹ 자기를 잘 몰라서 그런 것이 아닐까요? 어딘가에 꼭 필요한 사람인데 자신에 대한 평가를 제대로 못해서 그런 행동을 할 수도 있을 거예요.
- ☹ 소중한 사람과 다투었을 때 절망감이 극도의 분노로 바뀌면서 생겨난 복수심일 수도 있을 것 같아요.



자살을 생각한 적이 있나요?

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

자살하는 사람을 이해할 수 있나요?

안 좋은 일이 있으면 어쨌든 벗어나고 싶으니까.. 그런 마음을 가질 수도 있겠구나 생각해요.

자살하려는 사람들을 효과적으로 방지하기 위해서는 어떤 방법이 있을까요?

- ☹ 미국 어떤 도시에 간 적이 있었어요. 그런데 어느 다리에 공중전화기가 스무 대 넘게 있는 거예요. 그 다리가 높아서 자살하려는 사람들이 많기 때문이래요. 그런 사람들이 일년에 백 명 정도인데 그 전화기 덕분에 자살하는 사람들이 열 명 정도로 줄었대요. 사람들이 많이 자살하는 장소에 연락할 수 있는 수단을 만들어 놓으면 좋을 것 같아요.
- ☹ 나중에 자기 때문에 슬퍼한 사람들을 미리 보여주는데요. 그걸 보고 마음을 고치는 사람들이 있을 것 같아요.



같은 문제를 두고 서로 생각이 달라 갈등이 일어난 경우 어떻게 풀어나가요?

- ☹ 제 생각과 감정을 잘 표현하려는 노력은 해요. 하지만 갈등이 생겼을 때 제가 참아서 넘어갈 수 있다면 그러고 싶어요. 굳이 문제를 만들거나 크게 하고 싶지는 않아요.
- ☹ 전 좀 달라요. 우선은 한 번 표현했다가 안 받아들여지면 그 친구와 얘기를 해요. 툭 터놓고 말하죠. ‘난 이런데 넌 왜 그러니?’ 그러면 대개는 풀어져요. 저 자신도 한 번 더 생각을 정리할 수도 있고요. ‘나는 이랬는데 친구는 그랬구나.’

이렇게 사람들이 갈등을 풀어나가는 데에 있어서 필요한 건 어떤 걸까요?

- ☹ 이해와 포용이요.
- ☹ 서로 다른 생각을 갖고 있다는 것을 인정해야 해요.
- ☹ 대화요. 서로 얘기를 하면 풀리지 않을까요.

사람들 사이에서 갈등은 왜 생겨날까요?

- ☹ 감정조절을 못해서요. 정확히 자신의 의사를 표현하지 못하고 감정만 앞세우는 거예요. 말투도 중요해요. 아무리 좋은 말이라도 성의 없고 기분 나쁜 말투로 얘기하면 듣기 싫거든요.
- ☹ 제가 생각하는 거랑 사람들이 생각하는 게 틀리잖아요. 그래서요.
- ☹ 외모도 다르고 배운 것도 다르고 살아온 모습도 다르고. 갈등은 피할 수 없는 것 같아요.



자유롭고 솔직한 나를 만들기 위해서, 어려움을 건강하게 극복하기 위해서 자신과 어떤 약속을 할 수 있을까요?

- ☞ 제 경우 지금 이 순간 느끼는 것에 대해 솔직해지는 거라고 생각해요. 그래야 다른 사람에게도 솔직할 수 있을 것 같아요. 그런 노력을 하고 싶네요.
- ☞ 저는 저보다 다른 사람이 잘났다는 생각에 스트레스가 많았어요. 이제부터 나를 존중하려는 노력을 더 많이 해야겠어요.
- ☞ 전 제 자신을 믿는 거요. 시험 등 큰 어려움이 닥쳤을 때 자신을 믿어야 그걸 극복하는 힘도 생길 거예요. 어려움을 이길 수 있다는 믿음이 최선의 방법이 아닐까요.

내가 죽은 뒤에는 어떻게 될까요?

- ☞ 하늘 위에서 아래를 내려다보겠죠. 나를 알았던 사람들은 슬플 거예요. 정신적인 충격으로 인해서 부모님들은 병원에 계실 것 같고요.
- ☞ 형은 너무 기뻐할 거고, 부모님은 너무 슬퍼하실 것 같아요.
- ☞ 성대한 장례식이 열리고 저를 기리는 영화가 제작될 거예요. 전 이미 죽어버렸으니 아무 느낌이 없을 것 같아요.

어차피 나중에는 죽게 될 텐데 왜 사는 걸까요?

- ☞ 꿈을 이루기 위해서요. 제 꿈은 영화배우인데 그게 사는 이유이기도 해요.
- ☞ 죽지 못해 사는 것, 태어났으니까요.
- ☞ 살면 재밌으니까요.



사람이 무얼 먹고 산다고 생각하나요? 단순한 음식이 아닌 사람을 살아가게 하는 것, 살아갈 힘을 주는 것에 대해서 얘기해 보려고 해요. 어떤 것들이 있을까요?

- ☞ 따뜻한 밥 한 공기도 우울한 생각도 없어지게 하고, 살아갈 힘을 주기 때문에 사람은 밥을 먹고 산다고 생각해요.
- ☞ 사랑을 먹고 사는 것 같아요.
- ☞ 웃지 않으면 삶이 행복하지 않고, 공기가 없으면 사람이 살 수 없고, 꿈이 없으면 삶이 허무할 것 같아요. 공기는 살아가는데 꼭 필요하고 사람이 존재할 수 있게 하지만 존재하는 것만으로 진정한 삶이라고는 할 수 없기 때문에 살아가는데 활력을 주는 행복과 꿈이 있어야 할 것 같아요.



첫인상에 대해 어떻게 생각하나요?

- ☞ 예전에는 첫인상에 모든 걸 걸었어요. 처음에는 누구나 조심하잖아요. 자기 성격도 좀 줄이고, 작은 표정이나 행동으로도 저 사람이 어떤 마음으로 그러는 걸까. 나를 원래 싫어했나? 하는 생각이 들어서 더 이상은 접근하지 않았던 적이 많았는데 사람을 알아갈수록 그런 것들은 잘못된 편견이었던 경우가 더 많았어요.
- ☞ 알고 보면 더 좋아지는 사람들이 있고, 처음에는 친하고 좋았는데 사실은 나랑 굉장히 다른 성격이라는 걸 알게 되는 경우도 있어요. 그럴 땐 좀 당황스럽지만 이미 관계가 시작되었고, 친구가 되었으니 서로 맞추어가려는 노력이 필요한 것 같아요.

좋은 관계를 만들어가기 위한 자신만의 방법이 있나요?

- ☞ 저는 사람을 잘 못 믿는 편인데요. 초등학교 때 친구들이랑 싸우고, 관계가 아주 안 좋아졌던 경험이 있어서 그런 것 같아요. 근데 그렇게 되고 보니 정말 친한, 마음을 나눌 수 있는 친구가 없는 거예요. 그래서 그게 참고민이었는데 이제는 믿어보기로 했어요. 싸울 때 싸우더라도 노력하면 다시 잘 될 수도 있으니까요.
- ☞ 나 자신에 대한 생각을 다시 하는 것부터가 중요한 것 같아요. 예전의 내 모습을 생각해보면 나는 항상 다른 사람에게 잘해줘야 하고, 먼저 양보해야 하고, 맞춰야 했는데 지금은 스스로 당당하게 자신감을 갖고 대했더니 다른 사람들도 나를 그렇게 보는 것 같아요.
 - ☞ 맞아요. 내가 혹시 실수하는 건 아닐까, 이런 말을 하면 상대방이 날 싫어하지 않을까, 하는 생각들에 사로잡혀 있으면 자신 있게 행동하거나 말할 수 없고, 나 자신을 속이고 다른 사람에게만 맞출 때가 생겨요. 나 스스로가 잘 할 수 있다고 믿는 것이 필요하다고 생각해요.
- ☞ 욕을 안 해야 할 것 같아요. 요즘 저나 친구들을 보면 별 것도 아닌 일에 화내고 입버릇처럼 욕을 하는 경우가 많은데 그러면 듣는 사람도 기분이 좋지 않지만 사실 말하는 나도 기분이 좋지 않거든요. 저는 처음 보는 사람들에게 인사도 잘하고, 말도 먼저 걸면서 적극적으로 다가가는 편인데 정말 좋은 관계를 유지하려면 행동하거나 말하는 것을 조심히 해야 할 것 같아요. 친한 사이일 수록 더요.





위인들도 삶의 힘든 시간을 겪고, 때로는 자살을 생각하기도 해. 그들도 사람이니까, 2007년 '자살을 이겨낸 사람들'에서 다른 미국의 링컨 대통령도 그랬어. 위인전기에 나오는 노예해방 등의 이야기 뒤에 우울증을 극복하기 위해 자신과의 싸움을 한 그가 있어. 혹시, 지금 이걸 읽고 있는 네가 우울하거나 끔찍한 고통의 시간을 보내고 있다면, 그의 이야기가 조금이나마 위로가 되었으면 좋겠다.

2007 위대한, 그러나 우울했던 대통령 링컨

링컨 대통령의 업적과 인격을 수많은 사람들이 지금도 존경한다. 그런데 정작 그 자신은 행복하지 못했다. 링컨의 생애를 돌아보면, 이렇게 불행한 사람이 또 있을까 싶은 생각이 든다. 어머니, 연인, 아들, 그 이외에도 많은 사람들이 죽음으로 링컨의 주위를 예상보다 빨리 떠나 버렸다. 시험이나 선거도 여러 번의 실패를 거쳐서 얻게 된다. 모든 고난을 이겨내고 드디어 최고의 자리, 행복한 순간이라고 믿었던 그때, 한 암살자의 총에 죽음을 맞은 링컨의 인생은 한 마디로 슬픈 영화 같다.

링컨은 세 살 때 남동생의 죽음을 겪는다. 그리고 9살이 되던 해, 어머니를 잃는다. 그뿐 아니라 이모와 삼촌도 얼마 지나지 않아 사망한다. 18살 때는 누나가 아이를 낳다가 사망한다. 이렇게 연속된 죽음은 어린 링컨에게 심리적으로 큰 충격을 주었다. 링컨이 21살 때, 가족은 일리노이 주로 이사를 한다. 이사를 하자마자 제일 먼저 한 일은 어떤 가게에 점원으로 취직 한 것이었다. 링컨은 필사적으로 많은 사람들과 친해진다. 너무나 많은 사람들을 만남으로써 그 지역의 유명인이 될 정도였다.

이러한 노력은 이 시기에 시작된 우울증과의 처절한 싸움을 이겨내기 위한 것이었다. 링컨이 살았던 시대에는 우울증이 뭔지도 알려지지 않았던 때였다. 그래서 그는 자신의 질병이 무엇인지도 모르면서 고통의 시간을 보내야만 했다. 더구나 우울증은 다른 사람에게 힘들다고 고백하기도, 고백한다고 해도 남들이 이해하기 힘든 병이었다. 그런 상황에서 그가 남긴 말과 글은 그의 내면의 상처가 얼마나 깊은지 보여준다. "나는 세상에서 가장 비참한 사람입니다. 내 우울함은 불행한 운명 탓이지 내가 무슨 잘못을 했기 때문은 아닙니다. 나는 탈출구로 죽음을 택할지도 모릅니다."

링컨은 37살 때 하원위원에 당선되어 정계 진출에 성공한다. 거기다가 오랫동안 준비했던 변호사 시험까지 합격한다. 그러나 이 시기에도 우울증은 여전히 그를 괴롭혔다. 링컨은 41살에 아들의 죽음을 경험하게 된다. 링컨이 시달려온 우울증의 원인이었던 '사랑하는 사람과의 사별'을 다시 경험하게 된 것이다. 1860년 대통령에 당선되었을 때에도 링컨의 깊은 우울증은 한시도 그를 떠나지 않는다. 비서관에게 '나 지금 상태가 너무 안 좋네.'라며 중요한 회의를 취소시켰던 기록도 있었으니 말이다. 더구나 링컨이 대통령에 취임한지 얼마 되지 않아 남북전쟁이 시작됐다. 전쟁은 북군의 승리로 끝나게 됐으나, 링컨은 남군의 항복을 받아낸지 불과 5일 후, 워싱턴 D. C.의 Ford 극장에서 연극을 보다가 머리에 총을 맞고 사망한다.

"나는 현재 가장 비참한 사람이다. 만일 내가 느끼는 것이 온 세상 사람들에게 나누어질 수 있다면 이 지구 상에는 기쁜 얼굴이란 단 하나도 없을 것이다. 내가 좋아질 것인지는 알 수 없다. 그렇지 않을 것이라는 불길한 예감이 든다. 이대로 남아 있는 것은 불가능하다. 죽거나, 아니면 내게 벌어지고 있는 일이 좋아지거나 해야 한다." 링컨의 친구인 헨리 워트니는 "링컨은 이유를 알 수 없는 깊고도 습관적인 우울 증상을 보였다."고 증언한다. 법률 파트너였던 윌리엄 헨드도 "링컨은 걸을 때 우울한 기분이 똑똑 떨어지는 모습이었다."고 전한다. 그러나 아이러니하게도 링컨은 아주 유머러스한 사람으로 널리 알려져 있다. 주변 사람들에게 그는 말이 아주 많은, 활달하고 재미있는 사람이었다. 특히 자신의

못생긴 얼굴을 유머의 소재로 써서 남을 웃기곤 했다. 끊임없이 사람을 사귀었고, 주위에는 사람들이 많이 모였다. "사람이 얼마나 행복하게 될 것인지는 자기의 결심에 달려 있다." "내가 바라는 것이 있다면, 내가 있음으로 해서 이 세상이 더 좋아졌다는 것을 보는 일이다." "어떤 일을 할 수 있고, 해야 한다고 생각하면 길이 열리기 마련이다." 링컨이 남긴 이런 말들은 자신의 마음을 다잡기 위한 독백처럼 들린다. 그는 이런 말들을 속으로 되뇌면서 우울증과 싸워나갔다. 링컨은 우울증을 이겨내려는 노력과 함께 자살을 시도하게 될 수 있는 환경을 없애려고 노력했다. 주머니칼을 소지하지 않으려 했고, 나무에 목을 매달아 자살할까봐 숲 속에 혼자 가지 않았다. 이런 노력은 그가 위대한 업적을 이루게 하는 힘으로 전환된다. 링컨 연구가 조슈아 울프 생크는 "에이브러햄 링컨은 평생 우울증과 싸웠다. 그가 오늘날 살아 있었다면 정치적 이슈가 됐을 것이다. 하지만 그것(우울증)은 링컨에게 국가를 구할 수 있는 도구를 주었다."라는 말을 통해서 현대인들이 가지고 있는 우울증 환자에 대한 편견이 얼마나 위험한 것인지 경고한다.

사람들은 정신질환에 너무나 쉽게 굴복한다. 제대로 보려고도 알려고도 하지 않는다. 함께하기를 꺼려하며 사회로부터 격리시키려 한다. 가족 중에 정신질환자가 있다는 것을 쉬쉬하며 부끄러워한다. 가난한 농부의 아들로 태어나 많은 고난과 역경 속에서도, 역사에 남을 위대한 업적을 남긴 대통령 링컨은 마음의 병을 앓고 있는 사람도 누구보다 위대한 업적을 쌓을 수 있다는 것을 증명했다.

링컨의 삶에서 우리는 우울증은 제거해야 할 증상이며 우울증인 상태로는 아무것도 할 수 없을 것이라는 생각에서 고통을 정신적 성장의 촉매제로 여겨볼 필요가 있다. 링컨의 생애는 정신질환을 겪는 많은 이들 뿐만 아니라 우리 모두가 마음을 열어 받아들여야 할 희망의 메시지일 것이다.

글 _ 조누리 csp자원봉사자

※내용참고 : 링컨의 우울증 _ 조슈아 울프 생크 지음

2005

누구나 예기치 못한 사고를 당할 수 있고, 그래서 인생이 바뀌기도 해. 2005년도와 2006년도 '길고도 짧은 인터뷰'는 복서 박현성씨와 채규철 할아버지가 주인공이었어. 감당하기 힘든 일을 겪으신 후, 두 분은 오히려 다른 이들에게 도움이 되는 삶을 살고자 하셨어. 그렇게 하는 게 절대 쉬운 일이 아니거든~

세상과 이별하려는 독한맘 세상을 사랑하는 더 독하고 더 큰 마음으로 바뀌보니...

종합격투기 선수 / 21세기 권투클럽

박현성 수장

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 형그리복서가 주인공인 만화를 끼고 살았던 내공으로 사각의 링을 찾으니, 킬킬하게 생긴 중년의 아저씨가 반겨 맞는다. 설마 저 아저씨가..... 고..고ㅇㅇ

중학교 때 시작한 권투로 그는 청소년 국가대표가 되었고, 86아시아·88올림픽선발전에서 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 물매를 맞고 왼쪽 발목의 아킬레스건까지 잘렸다. 더 이상 살아야 할 이유를 찾을 수 없었기에 온 몸에 휘발유를 부었고 라이터를 켰다. 평. 불길은 그의 꿈과 좌절, 인생을 통째로 삼켜버릴 만큼 거셌지만, 그는 다시 눈을 떠 세상을 보아야만 했다.

전신화상에 지체장애1급. 숨구멍이 막힌 온 몸의 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 세워 놓은 것이었다.

“일어나기만 해봐라. 세상 사람들 모두 죽어 버릴거야.” 독하게 마음먹었다. 아내는 그를 27번의 대수술, 지옥 같은 재활훈련으로 다그쳤다.

“그런데 막상 일어서고 보니 막막하더라고요. 세상 사람들 다 죽어버리겠다는 각오로 일어섰는데, 그럴수는 없는 일이 잦아요? 갑자기 삶의 목표가 없어져 버린 상실감에 혼란스러웠어요. 그러다 아이들을 만났죠. 권투를 좋아하고 권투선수가 되고 싶은 아이들을요.”

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 갈때 누군가 옆에 있어 삶과 죽음에 대한 속 시원한 얘기를 나누었다 라면 어땠을까 하고 종종 생각해봅니다. 헌신하는 아내와 가족이 있었지만 저 스스로 마음을 닫아걸고 누구에게도 열어주지 않았지요. ‘나 하나 없어도 되는 것이 아니라 내가 있어야만 세상 이라 불릴 수 있는 것들요. 아내와 가족, 또 다른 ‘내’가 있는 것을 몰랐습니다.”

그에겐 또 다른 “그”가 있다. 그것도 아주 많이. 자신이 사범으로 있던 체육관을 단돈 4만원으로 접도

없이 인수하고 중도금이 없어 찢찢매던 그에게 평소 그의 진솔한 삶을 지켜보던 인터넷카페 회원들이 격려를 쏟아 부었던 것이다. 세상을 사랑할 핑계를 하나 더 갖게된 그는 권투 지도자로서 더욱 열중하고 있다. 그의 체육관 출신 선수들은 탄탄한 기량으로 대회마다 좋은 성적과 평판을 받아온다. 지난해에는 권투 기술을 체계화 시켜 “권도”라는 기법을 특허 출원 하기도 했다. “이 몸으로 부단히 운동하고 격투기 시험에 나서는 이유가 있습니다. 길을 지나 다 동전을 보았다고 합시다. 길에 떨어져 있으니 더러운 물골을 하고 있겠지요. 하지만 떨어진 동전이 반짝반짝 빛나고 있다면, 사람들은 그 동전을 줍고 싶을 것입니다. 제 부지런한 삶과 운동은 제 동전에 반짝 반짝 광을 내는 것입니다. 권투를 좋아하고 배우러 오는 아이들이 자신의 동전을 빛낼 수 있도록 돕고 싶습니다.”

그는 지난 7월(2005년) 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 친지등 또 다른 나를 사랑하고, 제일 잘하는 권투도 하고 아이들에게 가르치기도 합니다. 나는 부단히 노력하는 권투선수가 되고, 아이들은 그런 내게서 또 다른 자신들을 발견하고 노력하고 사랑합니다. 그 아이들을 보는 또 다른 아이들도 자신을 사랑하게 되겠지요. ‘나’, 세상에서 가장 아름다운 말입니다.”

글 _ 이디 홍보부



너희들의 평화는

친구에게서 시작되느니!

_ ET할아버지 **채규철**

2006

채규철 할아버지는 서른한 살 때 자동차 사고로 전신화상을 입었다. 30차례의 성형수술을 받았으나 한 쪽 귀가 없고, 한 쪽 눈이 멀고, 손은 갈고리처럼 구부러진 채 40여 년을 한결 같이 사회복지에 헌신해오고 있다. 생김 모습 때문에 ET할아버지라는 별명이 붙었다. 1987년 경기도 가평에 대안학교인 두밀리 자연학교를 설립하고 '맛있게 먹고, 즐겁게 놀고, 달콤하게 자자'는 별난 교육방침으로 아이들과 함께했다. 어른으로서 자라나는 청소년들에게 해준 것이 없다며 난감해하는 ET할아버지가 말을 건넨다.

글 _ 이디 홍보부

예쁜 사람이 되고 싶은가

예쁜 사람이 되고 싶으냐고 초등학생들에게 물었어. 모두들 그렇다고 하더군. 그러면 예쁜 사람이란 어떤 사람이냐 물었지, 제일 많은 대답이 얼굴이 예쁜 사람이었어, 그 다음은 마음이 예쁜 사람 정도. 매스미디어에서 주로 보여주는 성형수술을 한 예쁜 얼굴들이 우리 아이들의 마음속에 깊이 박혀 있구나 생각했지. 난 무엇을 예쁘다고 하는가에 따라 자신의 삶에 대한 평가가 달라진다고 생각해. 자신을 예쁘다고 생각하지 않으니까 절망하고 헛된 꿈을 꾸고 시간을 낭비하고 급기야는 자신의 삶을 포기하는 경우도 있잖아.

너희들의 잘못이 아니야

우리 어른들의 잘못이 커. 모든 것을 돈으로 계산하는 사회풍조가 그래. 요즘 아이들이 선망하는 '스타'를 예로 들어볼까? 가수나 배우, 스포츠맨 등 스포트라이트를 받는 이들을 우리는 누구는 연봉이 얼마고 누구는 영화 한 편으로 얼마를 벌어들였다면서 스타가 되기까지의 그들의 노력보다는 현재 드러난 화려함에 초점을 맞추지. 더 있어. 어려움을 극복하려고 하기보다 그냥 삶을 포기해버리는 어른들이 많아지고 있어. 더 나은 내일을 위해 오늘의 고통을 감내하고 주어진 시간을 열심히 살아내는 사람들도 물론 많지. 하지만 아이들

은 미디어를 통해 쉽게 삶을 포기하는 어른들의 이야기를 많이 듣고 보게 되지, 또 80만 꿈 많은 청소년을 시험점수 하나로 줄을 세우는 우리들이야, 그 때문에 절망하는 아이들이 수 없이 많아. 도대체 아이들을 어떻게 위로할 거야. 자신들이 좋아하는 명예, 출세, 돈이 전부라고 아이들을 다그치고 있잖아, 정작 삶의 가치가 어디에 있는지 길을 찾아주지 못하면서 그저 열심히 살아야 한다고 말을 할 수가 있느냐 말이야. 내가 하고 싶은 말은 '너희들의 잘못이 아니다'라는 거야.



활주로 없이는 날 수 없는 비행기

너희들은 지금 인생의 방향을 정해야 할 중요한 시기야, 어른들의 욕심이 아닌 너희들이 원하는 꿈을 위해 첫 발걸음을 떼어놓아야 해. 비행기가 높이 멀리 날기 위해 뭐가 필요할까? 파일럿? 연료? 날개? 제일 중요한 것은 활주로나, 넓이와 길이가 적당히 갖춰진 활주로가 있어야만 비행기가 날 수 있지. 청소년기는 자신의 능력을 활짝 펼칠 수 있는 탄탄한 활주로를 닦는 시기야. 얼마나 길고 탄탄한 활주로를 닦느냐에 따라 인생이 달라질 수 있어. 활주로를 닦는 데 필요한 조건은 누구에게나 평등하게 주어져 있어. time시간, death죽음, book책, friend친구. 바로 이 네 가지야. 시간은 누구에게나 평등하게 하루 24시간이지. 사람은 모두 죽으니 죽음도 평등하지. 또 어떤 책을 읽었느냐에 따라 미래가 달라질 수 있어. 마지막으로 친구도 너희들의 운명을 바꿀 수 있어. 좋은 친구를 사귀고 또 좋은 친구가 되어야 해.

너희들의 평화는 친구에게서 시작되느니

좋은 친구를 갖고 있어? 몇 명이나? 종이를 꺼내 믿을만한 친구 여섯 사람의 이름을 써봐. 아마도 보통의 어른들은 두 사람 이상 쓰기 힘들 거야. 그런 다음 그 친구들 이름 뒤에 희망적인 긍정적인 이야기를 많이 하는 친구에게는 +플러스를, 절망적인 부정적인 이야기를 많이 하는 친구에게는 -마이너스를 붙여봐. 친구들 모두 +플러스를 받았으면 좋겠지만, 그렇지 않다고 해서 실망할 필요는 없어. 네 스스로 그 친구에게 플러스 친구가 되도록 노력하면 그 친구도 네게 플러스 친구가 될 수 있어. 평소 말하기 힘든 고민이 있다면 친구에게 털어놔봐. 그것만으로도 고민은 덜어질 수 있고, 너에게도 친구에게도 서로를 좀 더 많이 이해하고 사랑할 수 있는 계기가 될 거야. 어른들의 거창한 허울 좋은 세계평화에 신경 쓸 필요 없어. 너희들의 평화는 친구에게서 시작되니까.

채규철 할아버지께서는 지난2006년 12월13일 새벽 돌아가셨습니다. 삼가고인의 명복을 빕니다.

제대로 보기

자살에 대한 오해와 진실 |

2004~2010 청소년 자살에 대한 오해와 진실

왜 자살하는가 |

2007 청소년 자살충동의 요인분석

시론 | 2009 삶과 죽음의 세가지 유형

미디어 속의 자살보기 |

2006 영화, 2009 라디오, 2010 드라마





너네, 자살에 대해 어떻게 생각하고 있어?

혹시 오해하고 있는 것은 없어?

그 동안 책에 실렸던 '자살에 대한 오해와 진실' 가운데 괜찮은 것을 선별해봤어, 앞으로 잘 모르면서 당당하게 말하기 없기다, 내가 지금 이렇게 알려주고 있잖아!

오해와 진실

청소년 자살에 대한

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.

오해 : 자살은 아무런 징후나 경고사인 없이 일어난다.

진실 : 비록 자살이 충동적인 행동일 수 있지만 실제로는 대부분의 경우 다른 사람에게 자살생각을 직간접적으로 전한다. 그러므로 징후에 대한 이해를 가지고 있다면 자살 위기에 있는 사람을 알아보고 도움을 줄 수 있다.

언어적 징후	· 죽기로 결심 했어, 죽어버렸으면 좋겠어, 난 살만큼 살았어, 나만 없어지면 돼. · 앞으로 나를 볼 일은 없을 거야, 만약 죽는다면 그 다음에는 어떻게 될까? · 다시 만나지 못할지도 몰라. 그동안 고마웠어, 도망치고 싶어. 난 너무 지쳤어.
행동적 징후	· 수면 부족이나 과다, 식욕 부진이나 과다, 일상생활을 지속하는 것을 힘들어 함. · 외모에 신경을 쓰지 않음(기본적인 청결관리가 안됨) · 가족이나 친구 등 사회관계 단절, 홀로 지냄, 기타 갑작스런 행동의 변화.
정서적 징후	우울감, 고립감(난 혼자야), 짜증냄, 주변 일에 무감각 등

오해 : 자살에 관해 말하는 것은 누군가에게 자살하고픈 생각을 심어준다.

진실 : 충격이나 비난 없이 자살에 대한 의문을 제기하는 것은 그 사람과 그가 가지고 있는 고통에 대해 신중하게 받아들이는 것이다.

오해 : 한 번 자살을 시도했거나 충동을 느끼는 사람은 계속해서 충동을 느낀다.

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

오해 : 대부분의 자살은 단 하나의 극적이고 충격적인 사건이 원인이다.

진실 : 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.

오해 : 친구의 자살하고 싶다는 이야기는 비밀로 해두는 것이 좋다.

진실 : 큰일 난다. 친구가 아무리 부탁을 해도 친구의 자살 생각이나 의도를 절대로 비밀로 해서 안 된다. 친구란 치명적인(생명에 관계되는) 비밀을 간직해주는 것이 결코 아니다.

오해 : 친구가 일단 도움을 받겠다고 약속하면 내 할 일은 다한 것이다.

진실 : 아직 남았다. 주변의 믿을 만한 어른에게 도움을 요청하고, 친구를 혼자 두지 않도록 한다. 전화 혹은 문자에 답해주는 등 친구의 안전을 확보하는 것이 필요하다.

오해 : 자살하겠다고 위협하는 청소년들은 단지 관심을 끌려고 하는 것이다.

진실 : 모든 자살시도는 죽음을 의도하고 있다고 봐야 한다. 자살위협을 단순히 관심을 얻기 위한 수단으로 취급해서는 안 된다. 관심을 얻고자 하는 청소년이라면 그 관심은 반드시 필요한 것이며, 그 관심이 그 청소년의 생명을 구하는 열쇠가 될 것이다.

오해 : 가장 효과적인 자살위기개입방법은 경험이 많은 전문치료진만이 알고 있다.

진실 : 자살충동을 느끼는 청소년들을 알고 있는 모든 사람들이 정서적인 지지나 격려를 통해 그들을 도울 수 있다. 예를 들면 심리치료와 같은 위기개입방법들도 청소년들에게 사회적 지지망을 제공할 수 있는 가족이나 친구들에게 많이 의존하게 되기 때문이다.



우리나라가 OECD 국가 가운데 **청소년 자살률 1위**인 것 알아?
 꽃피우기도 전에 떨어져버린 꽃, 이 슬프고 안타까운 일이 왜 일어나는 걸까?
 2007년 '왜 자살 하는가' 와
 2009년 '시론' 을 리뷰하며 생각해 보길 바라,

2007 청소년 자살충동의 요인 분석

글 _ 노상우 전북대학교 사범대학 교육학과 교수 | 송영미 전북기계공업고등학교 교사

자살자들의 삶의 흔적을 더듬어 가다보면 그들은 무척 살고 싶어 했으며, 자신의 문제해결을 위해서 무척이나 고민했다는 것을 알 수 있다. 그들은 여러 가지 견디기 힘든 심리적인 고통에서 벗어나기 위해 몸부림치다가 많은 사람들의 무관심 속에서 심한 인지적 왜곡을 거치며 삶의 고통에 대한 최후의 피난처로 자살이라는 극단적인 자기소멸 방법을 택하게 되는 것이다.

흔히 청소년자살자들은 죽기 전에 탈출하지 않으면 안 되는 상황, 자살충동을 불러일으키는 원인들을 가지고 있다. 슈나이드만(1995)이 '자살은 다면적 불안'이라고 정의했듯이 그 원인을 한 두 가지로 파악할 수는 없다. 자살충동을 유발하는 요인을 예측하는 데는 여러 가지 방법이 있겠지만, 자살충동을 경험한 자 혹은 자살자의 글, 낙서, 유서 등은 좋은 분석자료가 될 수 있다.

이에 본 연구는 청소년 자살충동자 혹은 자살자들의 글이나 낙서, 유서 등을 통해 그들의 자살충동의 요인을 분석하여 사전에 예방할 수 있는 교육 프로그램 구성에 기초적인 자료를 제공하고자 한다.

1. 부정적 정서요인

가. 부모에 대한 죄책감

청소년들의 유서나 자살충동이 나타난 글들을 보면 부모님의 기대에 못 미쳐 부모님께 죄송스러워 하고 심한 죄책감에 시달리는 글들을 많이 볼 수 있다. 우리나라는 다른 나라에 비해 자식들에 대한 희생과 투자가 유난히 많다. 따라서 그에 대한 부모들의 자식에 거는 기대 또한 높을 수밖에 없다. 하지만 그로 인한 부작용으로 청소년들은 심한 부담감을 지니게 되며 심하면 자살충동을 느낀다.

사례1_이렇게 살아서 뭐하나, 기술도 없고 공부도 하기 싫은데, 나중에 졸업하면 뭐해 먹고 사나 두려움도 생겨요.. 지금은 슬프지만 1년, 2년 세월이 흐르면 잊혀질 거예요. 전 제가 알아요. 이대로 사는 저도 고달프고 식구들도 괴롭지 않을까 조심스레 생각해요. 효도 한 번 못해드리고 속만 썩여드린 제 자신이 정말 한심스러워요...

사랑하는 가족에게 짐이 되기 싫은 마음과 보답을 하지 못한 것에 대한 죄책감이 가득하다. 물론 유서에서는 죄책감이 직접적인 자살충동요인인지 아닌지는 잘 나타나 있지 않지만 평소에 자신의 무기력증과 부모의 기대에 부응하지 못한 죄책감이 자살하게 된 동기가 되었음을 알 수 있다.

그들은 자신들이 죽은 후에 가족들이나 부모가 평생 죄책감에 시달리며 괴로워한다는 것을 생각하지 못한다. 단지 가족들의 기대에 부응하지 못함으로써 생긴 죄책감으로 심각한 자살 충동이 일어나게 된다.

나. 수치심

인간이 자살충동을 일으키는 이유는 삶의 환상, 즉 자신이 소중하게 여겼던 희망이나 신념을 위협하는 내적 표상들을 제거하기 위한 것이라고 볼 수 있다. 자살행위를 하는 사람들은 제한적이고 비현실적이며 깨지기 쉬운 삶의 환상을 깨버리는 외적인 사건이 일어남으로 인해서 이러한 딜레마를 해결하기 위한 방법으로 죽음 이외에 다른 방법은 없다고 생각한다.

사례2_저희 아빠가 절 무척이나 이빠하세요. 참 고맙져. 나같은 아들 이빠하시고. 아빠가 알고 있는 난 내가 아니에어... 속으로 참 미안해요. 난 이미 벌써 더럽혀졌는데. 그래두 어찌겠어요. 이제 정말 이리저리 망가져버린 난 아빠가 알고 있는 것과 아주 달라져. 이제 내가 할 수 있는 건 없지만 그냥 넘 미안해요. 하지만 내가 일부러 날 망쳐버린 건 아니자나요. 내 자신이 드럽구 이 세상조차 넘 미워지고 싫어져서 주글려구 했었지만..

이 사례는 '육체적 순결을 잃어버린 여자는 더럽다' 혹은 '망가져 버린 여자'라는 아버지의 신념을 무색하게 만든 강간사건 때문에 어쩔 줄 모르고 있다가 결국 자살해야겠다는 결론에 이르는 과정을 보여주고 있다. 여기서 육체적으로 순결하지 못하다는 수치심이 결국 자살충동으로 이어지는 청소년의 사고의 경직성을 볼 수 있다. 청소년의 성적 수치심이 얼마나 치명적인 결과를 낳고 있는지를 보여주는 안타까운 사례이다.

다. 억압감과 비이성적 사후관

자살충동을 일으킨 사람들은 자살을 현실의 고통에서 벗어날 수 있는 유일한 곳 혹은 죽음 이후의 세계를 그리며 현실과 연결된 곳으로 여기고 있다. 이들이 남긴 유서들을 살펴보면, 죽음 이후의 세계를 매우 낙관적으로 그리고 있다. '천국에서 가족의 수호신이 되겠다', '저 세상은 구속받지 않고 놀 수 있다', '더 좋은 세상이다'라는 식으로 묘사한 것으로 보아 죽음 이후의 세계는 마냥 행복하고 아무것도 하지 않고 마음껏 놀 수 있는 곳 그리고 죽으면 갑자기 커다란 힘을 가지고 현실의 문제를 해결할 수 있는 존재가 되는 것으로 생각한다. 이러한 사후관을 가지고 있는 청소년이 어떤 심각한 문제를 경험하고 그로 인해 외부로부터의 심리적인 압박감이 거세게 느껴질 때, 생과 사의 세계를 혼돈하게 되고 도피와 같은 심리적 기제를 적용하게 된다.

사례3_나 정말 살기가 싫었어요. 하지만 이제 다 용서할거야. 천국 가서 우리 가족의 수호신이 되고 싶어.. 내가 천국가서 기도할게. byeX2

내세에서 재생을 기약하는 자살에 대해 분석심리학자 Jung은 자살이란 인생에서 모든 의미를 상실하였다는 강한 느낌을 가진 사람들이 영적 재생을 바라는 무의식적인 소망에서 나온 것이라고 하였는데 위의 유서와 무관하지 않다.

라. 증오심과 복수심

정신분석학적으로 보면, 증오와 복수심에 의한 자살은 타인에 대한 살인 소망이 자신에게로 돌아온 것, 즉 '180° 돌아선 살인'이다. 지나치게 강한 공격심을 자제하지 못하고 밖으로 표출하면 살인이 되고, 양심으로 인해서 마음속에 억제되면 우울이 되고, 그 공격심을 자신에게 돌리면 자살이 되는 것이다. 그래서 살인과 우울과 자살은 같은 맥락에 있다.

사례4 난 마음 불일 때 없이 늘 혼자였다. 엄마 빨리 돌아오세요. 사고만 치고 말썽만 일으킨 절 그때마다 따뜻하게 맞아주셔서 아빠 고맙습니다. 이 세상 살아가기란 하늘에 별 따기와 같은 너무나 고달프고 외롭고 힘든 세상에요. 나와 동생들 또한 친한 친구들까지 괴롭힌 새끼들 죽어두 복수할거야.

한 사람의 자살이 발생하기까지는 여러 요인이 작용하겠지만 유서에서는 자살의 강한 동기가 자신을 괴롭힌 사람들에 대한 복수심임을 표현하고 있다.

2. 자아개념 상실

사례5 난 사람이 아닐 거야. 내가 만약 다시 태어난다면 난 새로 태어 날거야. 사는 동안 격정과 근심이 없는 게 새가 아닐까 생각되거든.. 난 세상에 없어도 될 사람인 것 같아..

'자기존중감'이란 자기 자신의 가치와 중요성에 대한 정서적 평가의 합이며 '자기효용성'은 주어진 행위를 성공적으로 수행할 수 있는 확신 정도를 말한다.

데빈스(Devins)를 비롯한 많은 연구자들은 자기존중감과 자기효용성이 낮은 사람은 우울증과 관계가 있고, 자신의 신체적 정서적 문제를 해결하는 자기효용성도 낮았음을 밝히고 있다. 이러한 낮은 자기존중감과 효용성은 건전한 자기상을 확립하지 못하고 있다는 증거이다. 따라서 자아 존재 의식은 청소년 자살의 원인인 스트레스 대처능력, 우울, 불안에 영향을 미치는 중요한 요인이며 이러한 자아 존재 의식을 높일 수 있는 요인을 파악하는 것이 중요하다.

3. 미래에 대한 절망감

절망이란 '미래에 대한 부정적인 생각, 즉 자신이 어느 누구도 불행이나 고통을 변화시키기 위하여 아무것도 할 수 없고 아무것도 이루어지지 않을 것이다'라는 부정적 신념을 일컫는다.(White,1989;Brent et al.,1986)

사례6 내일이 오는 게 두렵다.. 아침에 눈뜨기가 무섭다. 어두운 터널 같고, 꿈도 없고 그냥 사는 내 모습 정말 싫다. 사는 것도 힘들고 죽는 것도 뜻대로 안되고..

청소년들은 절망이라는 인지적 요인보다도 우울이라는 정서적 요인에 의해 자살충동을 더 많이 느낀다는 신민섭(1990)의 연구가 있다. 그런데 Beck(1967)은 우울증환자에게서는 절망이 가장 자살충동과 관련이 있다고 했다. 문제는 이 우울증상이 절망감으로 이어진다는 점이다. 오늘날 청소년의 높은 우울증은 사회적 약자의 위치에서 겪는 그들의 고통과 억압되고 뒤틀린 꿈과 희망의 다른 표현이다.

4. 양가적 감정

양가적 감정(ambivalence)이란 상반되는 감정이 서로 얽혀있는 상태를 말한다. 대표적으로 사랑과 미움, 삶과 죽음의 욕구가 공존하는 상태를 들 수 있다.

사례7

04/10(월) 22:53

♥ [널 사랑해]... 널 사랑해 너무 사랑해 그런데 난....

04/10(월) 22:54

♥ [널 사랑해]... 널 사랑해 너무 사랑해서 죽어버리고 싶어.

04/10(월) 22:54

♥ [널 사랑해]... 내것이 될 수 없다면....

04/10(월) 22:54

♥ [널 사랑해]... 차라리... 죽어버려....

04/10(월) 22:55

♥ [널 사랑해]... 죽어버리고 싶어.

이 사례는 사랑한다고 말하면서 죽이고 싶은 마음을 동시에 표현한다. 흔히 자살충동은 죽고 싶은 마음과 살고 싶은 마음이 공존하는 상태에서 일어날 수 있는 것이다. 예를 들어 자살자들은 자기 목을 칼로 그으면서도 동시에 도와달라고 부르짖는 상태에 있기도 하다. 이러한 자살자의 양면성을 이해하지 못하면 그들이 피병을 부리거나 의존적인 사람이라고 단정하기 쉽다.

5. 참을 수 없는 마음의 고통과 탈출 욕구

사람이 하나밖에 없는 목숨을 버릴 때에는 너무나 절박한 심정이 생기기 때문이다. 이러한 심정은 일반 사람들이 볼 때에는 죽을 만큼 심각한 것이 아닐 수도 있지만 당사자에게는 참을 수 없는 고통이다.

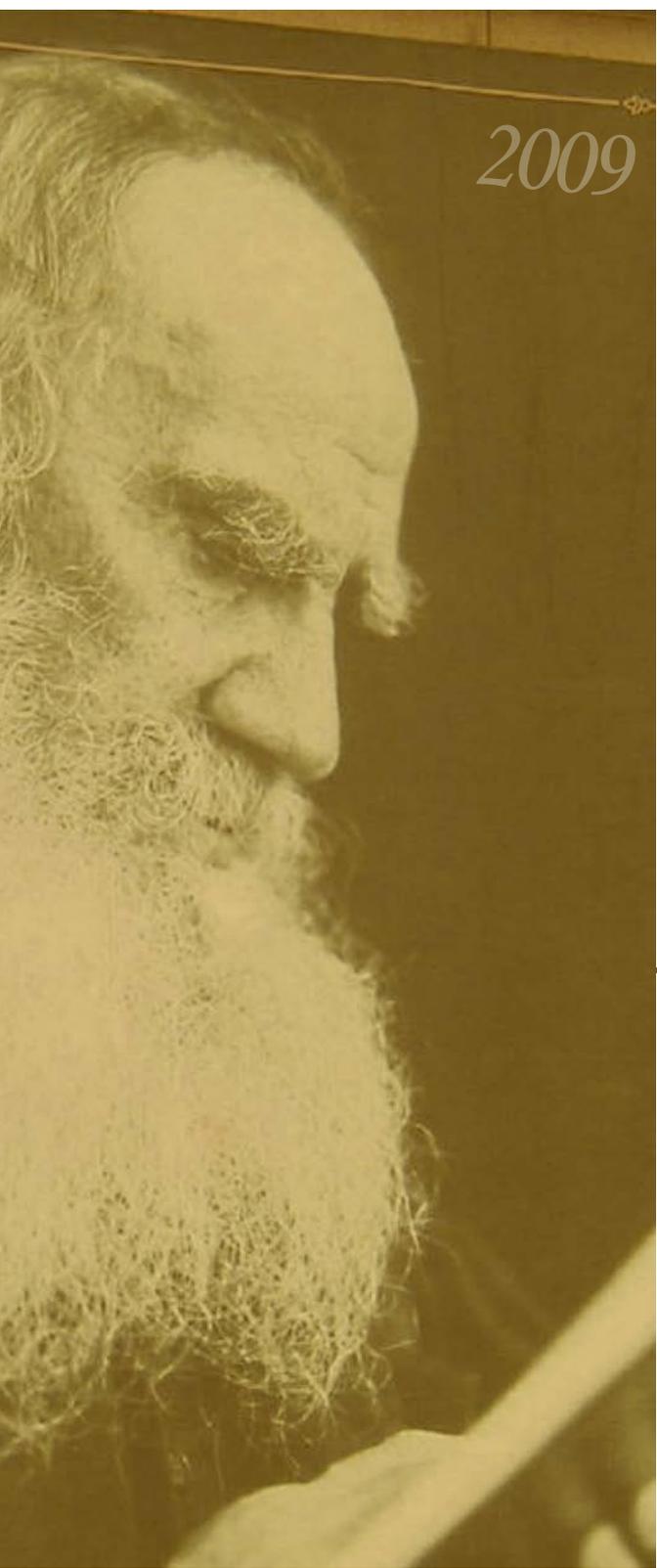
사례8 나는 역시 답답하다. 나에게 미래는 없는가. 난 지난 몇 년간 목메어 살아왔다... 나를 가두는 고통으로부터 이제는 해방되고 싶다. 19살 대학생 그리고 꿈 비전 못가지도 않는 내 인생 내 발목을 잡는 이 피곤하고 무거운 중력으로부터 해방되어...

자살은 참을 수도 없고 해결할 수도 없는 심리적 고통에 대하여, 혼란스럽고 경직된 마음이 행위로 나타난 것이라고 할 수 있다. 이 고통은 주로 개인에게 필수적인 심리적 욕구들이 좌절되었을 때 생긴다. 이러한 상황에서 삶의 고통을 감내하기보다는 다른 세계로 도피하려는 생각을 하게 된다.

6. 인지협착으로 인한 문제해결능력 부족

인지협착(cognitive constriction)이란 사고의 유연성이 저하되어 자살만이 유일한 길이라고 생각하는 것을 의미한다. 흔히 청소년들이 문제해결능력이 심하게 손상되어 이리저리도 저리저리도 못하는 심각한 상태로 빠져들 때, 자살충동을 느낀다. 예를 들어, "제 인생이 걸린 문제데...저도 아무것도 할 수 없어서...아무 생각이 나질 않아서...미칠 것만 같아요...", "평소에 혼자 있을 때는 정신이 나간 것처럼 멍해요...그러다 보니 살기가 싫어요"라고 말한 경우 유일한 문제해결의 길은 자살하는 것뿐이라고 생각하게 된다.

청소년들의 유서를 보면 자신의 고민을 주로 또래집단을 통해 소극적이고 협소한 방법으로 해결하려고 한다. 그러나 또래집단은 의식과 행동수준이 비슷하기 때문에 다양한 의견과 토론이 어렵다. 이런 이유로 문제해결능력이 제한적이고, 급기야 자살이란 방법 이외의 다른 탈출구를 찾지 못하는 경우가 종종 있는 것이다.



2009



삶과 죽음의 세가지 유형

—톨스토이의 [세 죽음]을 중심으로

글 _ 이병훈 아주대학교 기초교육대학 교수
정리 _ 이고은 교육부

1 들어가는 말

역설적으로 들리겠지만 죽음은 생명의 본질이다. 생명 혹은 생명체를 어떻게 규정할 것인가는 그것을 이해하는 사람에 따라 약간의 차이가 있을 수 있다. 그러나 생명을 가지고 있는 존재는 중국에 가서 반드시 죽는다는 사실을 부정할 사람은 없을 것이다. 죽음은 생명체만이 직면할 수 있으며, 죽음에 대한 고려 없이 생명을 정의하거나 그 본질을 논하는 것은 불가능하다. 다시 말하자면 죽음이란 생명을 지니고 있는 존재만이 경험할 수 있는 하나의 과정인 것이다. 생명이 없으면 죽음도 없고, 죽음이 없다면 그것은 생명체라고 할 수 없다. 그렇다면 죽음은 생명의 반의어가 아닐 수도 있다. 왜냐하면 생명의 본질은 어디까지나 생명 그 자체이기 때문이다. 그러나 인간에게 있어서 삶(생명의 연속 혹은 과정)과 죽음의 문제는 특수한 의미를 지니고 있다. 그 '특수성'은 우리가 확인할 수 있는 범위 안에서 인간만이 유일하게 삶과 죽음에 대한 '의식'을 가지고 있다는 사실에서 기인한다. 다른 생물체와는 달리 인간은 살면서 끊임없이 삶과 죽음을 생각하고, 심지어 죽음 이후의 세계에 대해서도 관심을 갖는다. 이렇게 보면 삶과 죽음에 대해 인간만큼 비논리적이고, 부조리한 태도를 취하고 있는 생물체도 없을 것이다. 그것은 개개의 인간마다 삶과 죽음이 다르고, 그에 대한 의식 또한 상이하기 때문이다. 러시아인들의 삶과 죽음에 대한 생각을 잘 표현하고 있는 작가로는 단연 톨스토이(L.Tolstoi)를 꼽을 수 있다. 톨스토이는 어느 작가보다도 인간의 삶과 죽음을 심오하게 예술적으로 형상화하였다. 그의 모든 작품이 삶과 죽음의 테마를 다루고 있지만, 특히 <세 죽음>이라는 단편소설에는 이 문제에 대한 그의 사상이 명징하게 드러나 있다. 이 소설에서 톨스토

이는 귀족부인과 마부(농부), 나무의 삶과 죽음에 대해 이야기하고 있다. 1859년 <독서문고>라는 월간지의 1월호에 처음으로 발표된 <세 죽음>은 네 개의 장으로 구성되어 있다. 작가가 각각의 장에 특별한 제목을 붙이지는 않았지만 이 작품의 각장은 뚜렷한 주제들을 나타내고 있다. 1장은 귀족부인인 마리아 드미트리예브나가 폐결핵에 걸쳐 고통 받고 있는 모습을 다루고 있고, 2장은 그 집의 마부인 흐베도르 영감의 죽음을, 다시 3장에서는 마리아 드미트리예브나의 죽음을 묘사하고 있다. 그리고 마지막 4장에서는 나무의 죽음을 다루고 있다.



이 소설에서 톨스토이는 삶과 죽음의 세 가지 유형을 파노라마식으로 독자에게 펼쳐 보인다. 첫째는, 지상의 물질적 행복에 젖어 있는 귀족부인의 삶과 죽음이고, 둘째는, 이 지상에 아무런 미련이 없는 마부 흐베도르의 삶과 죽음이며, 셋째는, 죽음의 경계를 초월한 나무의 죽음이다. 여기서 주목할 것은 귀족부인과 마부의 삶과 죽음은 '인간'의 삶과 죽음으로, '자연'의 삶과 죽음을 상징하는 나무와 대비되어 있다. 그리고 같은 인간이라도 귀족부인과 마부의 삶과 죽음은 매우 대조적인 내용을 담고 있다. 먼저 귀족부인인 마리아 드미뜨리에브나의 삶과 죽음에 대해 살펴보도록 하자.

2 삶에 대한 집착과 죽음의 공포

소설은 안개 낀 어느 가을날 폐결핵에 걸린 마리아 드미뜨리에브나 일행이 마차를 타고 외국으로 치료차 떠나는 장면으로 시작한다. 일행은 귀족부인의 남편과 의사, 그녀의 하녀인 마뜨료샤와 마부 등이다.

결국, 귀족부인의 행차는 곳은 날씨와 환자의 몸 상태 때문에 수포로 돌아간다. 그리고 시간이 흘러 이듬해인 봄이 찾아온다. 귀족부인은 사계절 중에서도 봄에 죽음을 맞이한다. 이것은 우연의 일치일까? 아니다. 귀족부인의 죽음이라는 사건이 봄이라는 시공간에서 일어나는 것은 작가의 의도된 설정이다. 소설은 가을에 시작하는데, 가을은 모든 생명이 쇠락하는 시기이며, 이것은 귀족부인의 병세가 위독해지고 있는 것과 일치한다. 이런 관점에서 보면 귀족부인의 죽음은 계절적으로 겨울에 일어나는 것이 이치에 맞는 것이라고 생각할 수도 있다. 그러나 톨스토이는 인간의 죽음을 너무 자연적인 시간의 흐름

과 일치시키지 않았다. 그는 귀족부인의 죽음을 만물이 소생하는 계절인 봄과 연결시키면서 그녀의 죽음이 지니고 있는 역설적 의미를 강조하고 있다. 다시 말하자면, 귀족부인은 생명이 충만한 시기에 죽음을 맞이함으로써 그녀의 삶과 죽음이 자연의 법칙과 일치하지 않았음을 드러내고 있는 것이다. 톨스토이는 귀족부인의 죽음을 묘사하기 전에 마치 그 죽음을 조롱이라도 하듯 봄을 찬양하고 생동감 넘치게 그리고 있다.

귀족부인은 죽는 순간까지 죽음을 받아들이지 않는다. 남편에게는 끊임없이 다른 치료를

3 소박한 삶과 죽음에 대한 관조적 태도

귀족부인의 요란스러운 죽음과는 달리 마부인 흐베도르 영감의 죽음은 조용하다. 그는 이미 두 달째 삐치카에서 내려오지 못할 정도로 늙고 병들어 있다. 주위 사람들도 그에게 동정을 보내지만 실제로 그의 병을 고쳐줄 수는 없다. 그리고 이런 상황에 대해 흐베도르 영감은 별다른 불평을 하지 않는다. 그에게는 죽음이 너무도 자연스러운 것이며, 인간이 거부할 수 없는 운명 같은 것이기 때문이다.

흐베도르 영감은 아무 연고자도 없었다. 그는 먼 타지방 사람이었고, 그가 죽은 뒤 사람들을 산림 뒤쪽에 새로 조성된 묘지에 묻었다. 여기서 흥미로운 사실은 톨스토이가 마부의 죽음에도 아랑곳없이 주변 사람들의 모습을 일상의 것으로 그리고 있다는 점이다. 여기서의 병자와 주위 사람들이 한 인간의 죽음을 너무 자연스럽게 받아들이는 것으로 묘사된다. 아니, 그들은 흐베도르 영감의 죽음에 대해 지나치게 무관심할 정도이다. 톨스토이는 왜 흐베도르 영감의 죽음을 이렇게 묘사했을까? 그의문을 풀 수 있는 단서는 그의 편지에 서술되어 있다. “농부(마부를 일컫는다-역자)는 고요하게 죽습니다. 왜냐하면 그는 기독교도가 아니기 때문입니다. 비록 농부가 관습적으로 기독교적 예식을 따랐다고 할지라도 그의 종교는 다른 것입니다. 그의 종교는 그가 더불어 살았던 자연입니다. 그는 스스로 나무를 베고, 씨앗을 뿌리고 거두어들이는 것입니다. 그리고 그는 양들을 잡고, 다시 양들은 태어납니다. 아이들은 태어나고 노인들은 죽습니다. 그는 귀족부인과는 달리 이것이 결코 거부해본 적이 없는 법칙이라는 사실을 확실하게 인식하고 있습니다. 그래서 그는 죽음을 직접적으로 단순히 응시할 뿐입니다.”

흐베도르 영감의 죽음이 귀족부인의 죽음과 다른 또 하나의 이유는 그가 죽고 나서도 주위 사람들이

요구하고, 자신의 손에 입을 맞추는 시누이에게는 “손에 입을 맞추는 건 죽은 사람에게나 하는 거예요”라고 면박을 준다. 그리고 끝내는 “오! 하느님 아버지 지시여!”를 울부짖으며 임종한다. 톨스토이는 이 장면에서 죽는 순간까지 귀족부인이 자신의 삶을 진정으로 돌아보고 회개하지 않았다고 언급하고 있다. 심지어 그녀는 기독교도로서 신앙에 기대를 걸어보지만, 그것은 자신의 생명을 연장하려는 의도에서 나온 것일 뿐이다. 그녀는 인간의 죽음을 전혀 이해하려고 하지 않을 뿐만 아니라 인정하지도 않으려는 태도를 보인다.



그를 기억해주고 있다는 점이
다. 이것은 귀족부인이 죽은 뒤
에 그녀를 기억해주는 사람이
아무도 없는 것과 비교하면 매
우 의미심장한 대목이다. 톨스
토이는 흐베도르 영감의 삶이
마치 자연의 그것과 같이 끊임
없이 새로 태어나고 죽고 하는
과정을 반복하고 있다는 점을
보여주고 있다. 그의 삶은 자연
의 한 현상처럼 늙어 병들어 죽
고는, 새로운 생명의 탄생과 같
이 다시 다른 사람의 꿈속에서
부활하는 것이다. 흐베도르 영
감은 죽기 전에 자신이 신고 있
던 장화를 짚은 마부인 쉼료가
에게 준다. 쉼료가는 미리부터
흐베도르 영감이 얼마 살지 못
할 것을 알고 그의 장화에 눈독
을 들이는데, 영감은 젊은 마부
에게 한 가지 청을 하면서 자신
의 장화를 건네준다. 그것은 자
신이 죽으면 무덤에 비석이라
도 하나 세워 달라는 부탁이다.
쉼료가는 선뜻 이 제안에 동의
하고 영감의 장화를 챙겨 나간
다. 그런데 이 조그마한 에피소
드는 소설의 마지막에 나오는
나무의 죽음과 교묘하게 연결
되어 있다. 톨스토이는 나무의
죽음을 느닷없이 제시하지만
그것은 그의 작품 속에서 마부
의 죽음과 내적으로 연결되어
있다. 이런 연결고리 역할을 쉼
료가와 영감의 장화가 하고 있
는 것이다.

4 나무의 삶과 죽음 - 자기희생과 영원한 생명

귀족부인과 마부가 죽은 뒤에 귀족부인의 무덤에는
조그마한 석조 기도실이 세워졌다. 그러나 흐베도
르 영감의 무덤 위에는 비석은커녕 그가 이승에 살
았었다는 유일한 표시로 푸른 풀만이 무성할 뿐이
었다. 젊은 마부 쉼료가는 아직 흐베도르 영감과
의 약속을 지키지 않고 있었던 것이다. 여기에 주위 사
람들이 그에게 영감과의 약속을 왜 지키지 않느냐
고 힐책한다. 그래서 쉼료가는 마지못해 비석을 사
겠다고 큰소리치지만 그에게는 그만한 돈이 없다.
이때 옆에 있던 늙은 마부가 참견을 하며 우선 십자
가라도 세워주는 것이 어떠냐고 충고를 한다. 그래
서 쉼료가는 숲으로 나무를 베러 간다. 나무의 죽음
은 이렇게 사사롭게 시작된 것이다. 그런데 나무의
죽음은 죽음 같지 않다. 나무의 죽음은 귀족부인이
나 마부와 같은 인간의 죽음과 다르다. 톨스토이는
나무의 죽음을 자연의 법칙, 우주의 법칙으로 이해
한다.
톨스토이의 시적인 묘사 속에 그려진 나무의 삶과 죽
음은 아름답기 그지없다. 평안하게 살고 있던 나무
한 그루가 한 인간의 도끼질에 느닷없이 죽음을 맞이
한 것이다. 그러나 나무의 죽음은 귀족부인의 죽음처
럼 경박하지도 않고, 마부의 죽음처럼 쓸쓸하지도 않
다. 톨스토이는 나무의 죽음에 대해 다음과 같이 평
가하고 있다. “나무는 고요하고 성스럽고 아름답게

죽습니다. 나무의 죽음이 아름다운 이유는 거짓말을
하지 않고, 무엇인가를 파괴하지도 않으며, 두려워하
거나 아쉬워하지도 않기 때문입니다.”
우리는 여기서 톨스토이가 이 작품의 마지막을 어떻게
장식하고 있는지 주목할 필요가 있다.

**“산 위로는 젖은 잎사귀들이 즐거운 듯이
소곤소곤 속삭였고, 쓰러져 죽어 있는 나무
위로 싱싱한 나무들의 가지들이 의젓하고
장중하게 움직이고 있었다.”**

소설의 마지막 문장에서 톨스토이는 죽은 나무를
살아있는 나무와 비교한다. 한 그루의 나무는 죽었
지만 다른 나무들은 싱싱하게 가지를 뻗어 힘차게
움직이고 있다. 즉, 자연의 삶과 죽음은 끊임없이
반복되는 과정에 불과하고, 바로 여기에 생명체의
삶과 죽음이 지니고 있는 의미와 본질이 있다는 것
을 톨스토이는 강조하고 있는 것이다. 특히, 나무는
죽어서 영혼의 안식을 구하는 한 인간의 묘지 위에
십자가로 세워질 것이다. 이 나무 십자가의 상징은
나무가 죽어 다른 존재의 영혼을 구원하는 표식이
된다는 의미를 나타낸다. 나무는 죽었지만, 그 죽음이
헛되지 않고 이 우주의 다른 존재를 위해 가치
있게 쓰이게 되는 것이다.

이 소설은 단순하고 자연적인
인간의 삶 속에 행복과 아름다
움, 세계와의 조화가 깃들어 있
다고 믿는 톨스토이의 확신이
잘 형상화되어 있다. 톨스토이
에 의하면 인간을 평가하는 가
장 중요한 기준 중의 하나는
“인간이 죽음에 대해 어떤 태
도를 지니고 있느냐?”이다. 즉,
그는 인간이 죽음을 어떻게 받
아들이느냐가 그의 삶과 가치
를 결정짓는다고 보았다. 삶과
죽음에 대한 톨스토이의 사상은
현대사회를 살고 있는 우리
들에게 많은 울림을 전해준다.
우리는 혹시 이 소설에 등장하
는 귀족부인처럼 왜 살아야하
고, 왜 죽어야하는지를 깨닫지
못하고 있는 것은 아닐까? 인
간은 너무 자신의 개별적인 삶
에 집착한 나머지 자연과 우주
를 보존하는데 필수적인 생명
과 죽음의 법칙을 무시하는 것
은 아닌가? 이런 문제들을 생
각해보면 이 작품에 나오는 남
무의 죽음은 ‘인간이 어떻게 살
고, 죽어야하는지’에 대해 많은
시사점을 던져준다.





오늘날 대중매체의 파급력은 대단하다. 시간과 공간을 넘나들며 세계 곳곳의 이야기를 이곳에서 저곳으로 순식간에 전달하고, 때때로 사회에 커다란 반향을 불러일으키기도 한다. 그런 미디어 속에서 자살은 어떻게 다루어졌을까. 2006년, 2009년, 2010년의 *carpe diem* 속으로 들어가 보자~ 먼저 어둡고 음산한 분위기의 포스터가 인상적인 영화 '브이 포 벤데타(V For Vendetta)'부터 살펴보자.

MOVIE



사람은 실패해도 신념은 남습니다.



글 _ 이영문 수원시자살예방센터장

어느 나라도 '홍길동'은 있는 모양이다. 아니면 '쾌걸 조로'라도 좋다. 현존하는 세계 문화의 한 축인 영국에서도 그런 사람이 있기를 원하는지도 모를 일이다. 모든 것이 통제되어 있는 미래의 영국을 배경으로 일상의 유쾌한 반란을 노래하는 영화를 소개하려고 한다.

브이 포 벤데타(V for Vendetta)는 조지 오웰의 '1984년'의 연장선에 있는 것이고, 데이비드 로이드가 연재한 슈퍼 히어로 만화가 원작이다. '매트릭스'의 워쇼스키 형제가 각본을 맡은 것이기도 해서 더욱 놀랍다. 실제로 이 영화의 주인공 공은 400년을 더 거슬러 올라간다. 당시 카톨릭을 탄압하던 제임스 1세의 폭정에 항거한 '가이 포크스'라는 한 농부가 국회의사당을 폭파시키고자 화약더미를 장치하다가 사전에 발각되어 처형당한 실제 사건이 바로 이 영화의 결정적인 모티브이다. 매년 11월 5일 영국에서는 그를 기념해 오늘날까지 축제가 벌어진다고 한다.

'브이 포 벤데타'의 브이(휴고 위빙)는 2040년 세계 3차 대전이 끝난 영국에서 가이 포크스의 가면을 쓰고 민중들에게 나타난다. 이미 영국은 서틀러(히틀러와 비슷하다.) 의장에 의해 전체주의 국가로 바뀌고 사람들의 일상을 감시와 통제로 일관한다. 피부색이 다르고 성적 취향이 다른 사람들은 모두 잡혀가고 에이즈 환자, 정신병 환자 등도 모두 캠프로 끌려가 죽는다. TV 방송은 오직 하나이며 정치도 일당 독재에 의해 국민들을 압박하고, 모든 국민들은 수동적 존재이며 자유로운 생각과 감정은 철저히 통제된다. 밤 11시가 되면 야간 통행금지가 시작되고, 불만이 가득한 책들은 모두 금서로 지정된다. 이 영화는 보는 이들에 따라 폭력에 항거하는 것은 또 다른 폭력을 나타낼 뿐이라고 치부할는지 모른다. 또는 브이가 행하는 악에 대한 징벌이 파시즘의 또 다른 형태라고도 비판할 수 있고 테러리즘을 미화한 영화라는 평도 있다. 모두 강자를 대변하는 논리일 뿐, 힘의 원리나

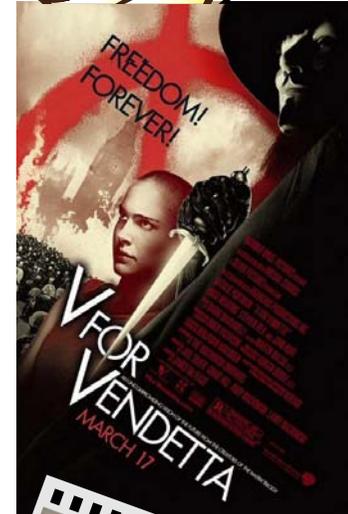
작동을 무시하는 사람들의 몽상적인 평이라고 생각한다. 테러리즘은 모든 민주적 의사소통이 막힌 상황에서 유일하게 약자가 강자에게 자신의 뜻을 전달할 수 있는 지극히 본능적인 행위일 뿐이다. 근대의 역사를 보더라도 20세기 초반부터 약 30년 동안 테러리즘은 합법적인 민중 공감을 받는 행위였다. 점차 민주적 절차를 운운하는 강대국들의 힘의 논리가 교육에도 퍼져가 인간의 파괴행위를 무력화시키는 제도가 성립되어 가고 있다. 모든 폭력은 부정되었고, 폭력 시위는 이제 사라지고 촛불 시위가 자리 잡고 평화행진이 이어지고 있다.

이 영화를 보면서 나는 많은 상황이 떠올랐다. 지금 진행되는 한미 FTA와 5.18민주화운동, 9/11 사건과 이라크 전쟁 등이 그런 것들이다. 히틀러로 상징되는 절대악에 대한 것은 너무 오래되어(?) 기억도

하지 못한다. 불과 20년이라는 짧은 시간 속에서도 우리는 미국이라는 강대국이 주변에 행하는 일방적 폭력을 수없이 지켜볼 수밖에 없다. 힘이 없기 때문일까? 물론 그렇다. 그러나 이 영화 속 내레이션을 맡은 나탈리 포트만은 다른 답을 준다. 세상을 변화시키려는 신념(power of idea)이 없기 때문이라고. 사람은 실패해도 그 신념은 죽지 않는 것이라고. 브이는 생각과 감정을 잃어버린 민중들에게 이 신념을 가져다준다. 영화의 마지막 시퀀스에 가이 포크스가 면을 쓴 수십만의 브이가 국회의사당 주변에 운집하는 모습은 이 영화의 압권이다. 수십만의 민중이 서로 브이가 되어 자신들에 대한 억압의 상징이었던 건물의 붕괴를 본다. 깨달음이라는 힘은 결코 사라지지 않는 인간의 희망이라는 것을 느끼게 한다. 브이가 복수(벤데타)가 아닌 승리(빅토리)의 약칭이 되었으면 한다.



2011 큰 제(가) 다시 빛다



브이 포 벤데타는 단순히 주인공이 독재 정권에 대항하는 영화가 아니라 우리의 현실을 교묘히 풍자하며 영화를 보는 이들에게 신념을 가지고 행동하라고 말하고 있어. 주인공인 브이는 영화 속의 대중에게 말을 하고 있지만 관객과 직접 소통하는 셈이지.

미래의 가상공간이 배경인 이 영화는 나치스를 연상시키는 정부가 신 바이러스 무기 개발을 위해 인체 실험을 감행해. 그 부작용으로 슈퍼 인간이 만들어지는데 그 인물이 바로 브이인거지. 브이는 새로운 인류에게 현재의 세상을 물려주지 않으려고 인체 실험을 했던 사람들을 하나씩 죽여 나가. 그리고 개인의 신념을 강조하지. 여주인공 이비를 감옥에 갇히게 하고, 풀어주는 과정에서 대중 한명 한명이 신념을 가지게 되면 사회도 변화시킬 수 있음을 강조해. 정부의 방종을 방임한 개인의 각성을 촉구하면서 말이야.



마지막에 브이의 사체와 함께 많은 폭탄이 들어있는 기차가 국회의사당을 폭파시키는 장면은 브이가 원하던 새로운 시대가 열렸다는 것을 보여주고 있어. 브이의 죽음으로 그동안의 세상이 함께 끝난 거지. 비록 브이는 폭력을 행사했지만, 대중의 입장에서 자유는 폭력이 아닌 비폭력으로 쟁취하게 된 거야. 그것은 브이가 대중, 즉 새로운 인류에게 주고 싶었던 미래였지.

난 이 영화를 본 후, 세상을 좀 더 아름답게 변화시키는 것은 '나'로부터 시작한다는 것을 알게 됐어. 그리고, 무조건 따라가야 하는 것이 아니라, 함께 만들어간다는 것을.. 네가 꿈꾸는 미래는 어떤 거니?

크게 라디오를 켜고

글 _ 오경효 교육부



TV의 화려함과 인터넷의 신속함에 밀려 우리의 기억 속에서 멀어지려 하는 듯 했으나, 여전히 우리의 생활 곳곳에서 활약하고 있는 라디오. 누구나 알 리 없는 버스 안에서 어색함과 낯설음이 버스의 공기를 점령하려는 그 순간! 라디오는 흘러간 유행가, 혹은 세상 돌아가는 뉴스들로 사람들의 반향을 채워준다. 비는 내리고 할 일은 쌓여 있으나 굳이 자겠다고 눈은 감았지만 잠 못 드는 밤, 라디오는 옆에서 재잘재잘 수다 떨며 말 건네주는 친구 같기도 하다. 움직임도 표정도 볼 수 없고 귀로만 느낄 수 있기에 무한한 것을 상상하게 하고 그 상상이 온전히 자기 것이 되는 세계가 바로 '라디오'라는 세계이다.

오직 현재를 들을 수밖에 없었기에 일어났던 사건 하나가 있다.

ON AIR

1938년 10월, 웰스는 영국의 소설가 H. G. 웰스의 <우주전쟁>을 시대와 장소만 현대로 바꾸어 라디오 드라마로 각색했다. 그는 방송을 시작하기 전에 이 드라마는 실제 상황이

아니라 픽션이라고 밝혔지만, 대부분의 청취자들은 그 말에 귀를 기울이지 않았다.

“뉴저지주의 글로버즈빌 부근에 운석이 떨어져, 1500명이 사망했습니다. 아니, 운석이 아니라 금속 물체입니다..... 가스가 뉴저지를 온통 뒤덮고 있습니다..... 적들은 하늘에서 폭탄을 떨어뜨리며 레이저 광선을 쏘고 있습니다. 화성인이 침공한 것 같습니다..”

너무나 현실감 있는 '뉴스 속보'에 수천 명의 청취자들이 엄청난 패닉 상태에 빠져들었다. 화성인이 무기를 들고 뉴저지에 착륙해 아메리카 대륙을 공격한다? 그 상황을 실시간으로 전하는 확신에 찬 웰스의 어조에 청취자들은 정말로 자신들이 침략당한 것으로 생각했다. 히스테리 상태에 빠진 사람들이 사방에서 비명을 질러댔다. 마침내 수많은 사람들이 시골로 피난을 떠났다. 개중에는 공포를 견디다 못해 자살을 시도한 사람도 있었다. 방송이 끝나자마자 라디오 방송국에 전화문의가 쇄도하여 업무가 마비되었다. 경찰 몇몇이 달려와 프로그램 연출자와 출연자들을 별실로 피난시켰을 정도다. 이 사건으로 CBS 방송사는 공식적으로 사과했고, 연방통신 위원회는 프로그램 방송에 관한 규칙을 만들었다. 신문들은 '믿기 어려울 정도로 쉽게 속는 미국인'에 관한 기사들을 쏟아냈다.

● 알고 보면 매혹적인 죽음의 역사(기류 마사오) - 자살을 초래한 라디오 방송

TV라면 자막 하나로 쉽게 해결됐을 일, 굳이 자막이 아니라도 보이는 화면의 어설피 때문에 사실이라고는 믿기 힘들었을 것이다. 이것이 라디오의 특징을 가장 절실히 보여주는 비극의 사건이라고 할 수 있겠다.

하지만 이런 비극적인 사건만이 있는 것은 아니다. 라디오이기에 감동을 더했던 순간도 있다.

ON AIR

노래) 이 세상의 부모마음 다 같은 마음 아들 딸이 잘 되라고 행복하라고 원더풀 원더풀~
내레이션) 이 노래가 가족의 꿈을 지켜가는 우리 아버지들 마음에 힘이 되었으면 좋겠습니다.
마음에 힘이 되는 시 하나 노래 하나

2004년 당시 경제난으로 고통 받고 있는 이 시대의 가장들에게 힘을 주기 위해서 기획된 광고이다. 정보가 홍수처럼 흘러넘치는 시대에서 이 라디오 광고를 특별히 기억하는 이유는 tv에서 여러 번 보았을 때와는 다른 느낌으로 다가왔기 때문이다. 어머니와 차를 타고 가던 중 라디오에서 노랫소리가 들려왔다. 노래를 따라 흥얼거리는 어머니의 모습과 노래를 흥얼거릴 만큼 편치 않은 않았던 어머니의 마음을 알고 있는 나, 그리고 차안이라는 좁은 공간. 그래서 흘러나왔던 노래와 내레이션이 마음을 더욱 섬세하게 자극해주는 듯 했다.

요즘은 차 안에서도 TV를 시청할 수 있다. 만약 라디오가 아닌 DMB로 이 광고를 만났다면 눈을 빼앗겨 마음을 느낄 겨를이 있었을지. 잘 모르겠다.

하루 종일 라디오를 친구 삼아 운전하던 택시기사님, 혹은 지친 몸을 이끌고 버스에 몸을 실은 수많은 가장들이 들었다면, 같은 느낌이 들지 않았을까?

오해를 불러일으킨 적도 있지만 더 큰 감동을 안겨주기도 하는 라디오, 그 세계를 통해 지난 9월 세계자살예방의 날을 맞아 수원 시자살예방센터에서 1분 캠페인을 진행하였다.

ON AIR

pm. 10:29
옛된 여학생의 음성이 들린다.

안녕하세요.

서호중학교 1학년 한지희입니다. 저는 수원시자살예방센터에서 자원봉사활동을 했습니다.

그리고 '아름다운사람지킴이'라는 이름을 가지게 되었습니다. 중학교 1학년인 제가, 어떻게 사람을 지킬 수 있을까요? 너무 버거운 일이라고 생각했어요. 하지만, 방법이 있습니다. 친구의 이야기를 진심으로 들어주는 것, 그리고 어깨를 살포시 다독여 주는 것, 친구가 외롭지 않도록 옆에 있어 주는 것만으로도 큰 힘이 된다는 사실을 알게 됐습니다. 외로움은 모든 것을 사들게 만듭니다. 식물과 동물 그리고 사람.

살아있는 모든 것은 우리들의 관심과 사랑이 필요합니다. 당신이 내민 작은 손이 희망이 될 수 있습니다.

당신이, 희망입니다.

라디오는 대중매체임에도 불구하고 개인적이다. 친구에게 이야기 하듯 가까이 다가와서 중요한 사실 한 가지를 알려준다.

'살아있는 모든 것은 우리들의 관심이 필요하다고, 그리고 당신이 희망이라고!'

시대의 흐름에 따라 수많은 매체들이 생겨나고 없어지기도 한다.
하지만 라디오는 언제까지나 우리 삶의 한편에서 속삭이고 있지 않을까?
'힘을, 내라고'



그게 최선입니까? 확실하세요?

글 _ 최소라 상담부

‘내가 서있던 창가에 네가 서있고, 내가 누웠던 침대에 네가 눕고,
내가 보던 책들을 네가 본다면. 그렇게라도 함께 할 수 있다면,
그 정도면 우리...함께 있는 걸로 치자.
그 정도면 우리 다른 연인들처럼 행복한 거라고 치자...’

이런 편지를 남기고 주원은 비를 잔뜩 머금은 먹구름 속으로
라임과 함께 들어간다. 드라마 <시크릿 가든>의 한 장면이다.

저 비구름 속으로 들어가면 지금 눈에 보이는 것들을 다시는 못 보고,
자신이 함께했던 것들과 자신의 걸을 지키던 모든 것에 안녕을 고해야
한다는 걸 안다. 또, 자신 주변의 사람들에게 슬픔이나 배신감을 안겨 줄
거라는 것도 물론 예상 하고 있을 것이다.

하지만 주원은 그 속으로 라임을 안고 들어간다.
사랑하기 때문에, 너무나 어메이징한 여자였기 때문에?

라임의 아버지는 소방관이다. 일찍 들어오겠다는 말을 하고 사고현장에 출동한
후 다시는 돌아오지 못했다. 소방관의 본분을 다하기 위해, 자신의 생명을
지키지 못할 걸 알면서 위험에 빠진 청년의 생명만을 구하고 엘리베이터
안에서 생을 마감한 것이다. 홀로 남겨진 라임은 아버지를 기억
하고 그리워하며 살아간다.



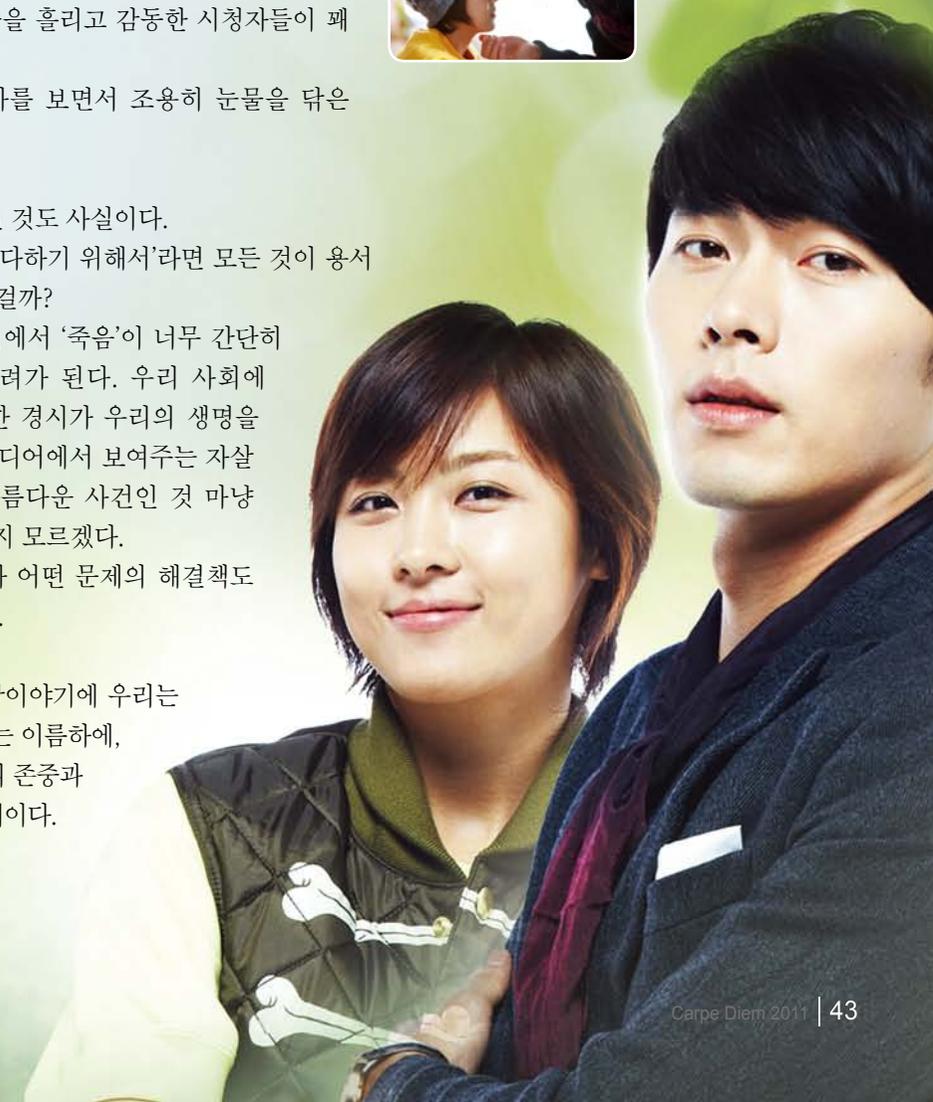
사랑하는 사람을 잃는 것만큼 슬프고 힘든 일도 없지
않을까 싶다. 그래서 주원은 그런 고통을 느끼는
대신 라임이 자신의 몸을 빌어서라도 세상에 살게
한 것일까? 살아난 라임 역시 주원을 잃은 고통을
겪을 텐데... ‘사랑’을 이유로 했지만, 사실은
자신을 위해 한 일이었는지도 모르겠다.

주원과 라임의 아버지는 생명의 끈을 스스로
놓은 인물들이다. 너무나 사랑해서 또는 자신의
본분을 다하기 위해 그 길을 선택한 두 사람을 보며,
그들의 선택에 아무도 돌을 던지지 않고, 오히려
그런 선택에 동조하며 눈물을 흘리고 감동한 시청자들이 꽤
많을 것이다.

나 역시 주말 저녁, 드라마를 보면서 조용히 눈물을 닦은
주원 앓이 동참자이다.

하지만, 한편으로 걱정이 된 것도 사실이다.
‘사랑하기 때문에’, ‘본분을 다하기 위해서’라면 모든 것이 용서
되고, 쉽게 납득될 수 있는 걸까?
드라마나 기사 등의 미디어에서 ‘죽음’이 너무 간단히
다루어지는 게 아닌지 염려가 된다. 우리 사회에
자리하고 있는 생명에 대한 경시가 우리의 생명을
결코 가볍게 할 수 없다. 미디어에서 보여주는 자살
을 통해 우리는 자살이 아름다운 사건인 것 마냥
자연스럽게 묵인하고 있는지 모르겠다.
스스로 선택한 삶의 포기가 어떤 문제의 해결책도
마무리도 되어서는 안 된다.

알콩 달콩 감동이 있는 사랑이야기에 우리는
환호한다. 하지만 사랑이라는 이름하에,
희생이라는 이름하에 생명의 존중과
귀함은 더 빛이 나아 할 소재이다.



2011
시크릿가든



뿌리 치기

자가진단 | 2004 스트레스 체크리스트

놀이 | 2005 Photo! Photo!

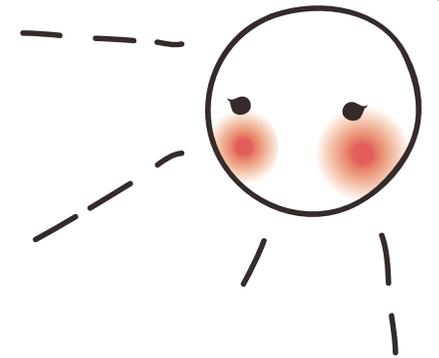
남겨진 사람들 | 사랑하는 사람을 자살로 잃은 후에...
2006 애도는 어떻게 해야 할까?
2007 자살 그 후, 남겨진 이들을 위한 제언

고민과 상담 | 너의 얘길 들려줘!

Help Network

Teens in csp |

청소년자살예방자원봉사자 '아름다운사람지킴이'
Love Yourself 생명사랑 글·그림 공모전



자/가/진/단

STRESS CHECK LIST

2004

1

쉽게 짜증이 나고 기분의 변동이 심하다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



2

피부가 거칠고 각종 피부질환이 심해졌다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



3

온몸의 근육이 긴장되고 여기저기 쑤신다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



4

잠을 잘 못들거나 깊은 잠을 못 자고 자주 잠에서 깬다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



5

매사에 자신감이 없고 자기비하를 많이 한다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



6

별다른 이유 없이 불안하고 초조해 한다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



7

쉽게 피로감을 느낀다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



8

매사에 집중이 잘 안되고 일의 능률이 떨어진다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



9

식욕이 없어 잘 안 먹거나 갑자기 폭식을 하게 된다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



10

기억력이 나빠져 잘 잊어버린다.

- a 그렇지 않다
- b 약간 그렇다
- c 대체로 그렇다
- d 매우 그렇다



스트레스! 체크리스트!

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

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 | 이상 매우 심한 스트레스를 받고 있으므로 당장 전문가와 상담이 필요함.

여기는 노는 페이지야. 뭘 루?

카메라로! 없다면 핸드폰 카메라도 OK!

2005년에는 사진에 뽀샵질도 하고 낙서도 해서 이야기가 있는 사진을 만들었다면,

2011년에는 주위에서 흔히 구할 수 있는 재료들로 재미있는 사진을 찍어봤어. 가끔은 이런 엉뚱함으로 일탈을!



PHOTO!

2011



PHOTO!

2005



눈이 번쩍 띄인 CD



펜이 기르는 애완여우



기다리다



테이프프로 만든 네일아트



사랑은 만병통치약~♥



안전운전?



"아~~~~아~~~~"
우리 아파트엔 타잔처럼 나무와 나무를 옮겨 다니는
월če어가 있다,
월če어가 날아다니는 우리나라 좋은나라!!

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



전쟁을 가둔 자

'자살 생존자'라는 말이
있어. 가족이나 친구 등 사랑하는
사람을 자살로 잃은 사람을 지칭하는 말이지.
내가 자살 생존자라면 잘못된 추측을 해서 자신을
괴롭히면 안 되고, 주변 사람이 자살생존자라면
어떻게 위로할지 알아야겠지.
우리 모두 제대로 알고
있자구.



사랑하는 사람을 자살로 잃은 후에...

어느 날 갑자기 사랑하는 이를 자살로 떠나 보내고

그들을 우리는 생존자 survivor 또는 자살유가족 이라고 부른다

그 충격과 슬픔, 고통 속에 남겨진 사람들

00:13

사랑하는 사람을 자살로 잃은 후에 ...

우울함, 수치, 죄책감, 상실감, 원망, 낙인, 충격, 무기력

자살 유가족이 흔히 경험하는 심리적 어려움

죄책감과 후회 '...했더라면'

고통스러운 질문의 반복 '왜 ...'

왜 꼭 그래야만 했을까, 왜 그랬을까? 왜... 왜... 죽은 사람한테 속 시원히 물어 볼 수도 없고...

그들을 힘들게 하는 또 하나의 어려움

자살에 대한 우리 사회의 편견과 낙인

자살 유가족은 자살로 인한 죽음을 숨기고 슬픔을 억제한다

그들의 고통은 또 다른 자살 충동이 되어 돌아오기도 한다.

만약, 당신이 죽고 싶다면 혼자서는 죽음 밖에 생각할 수 없다면

도움을 요청하세요 가족, 친구, 동료 그리고 전문가에게

당신은 결코 혼자가 아닙니다

누군가의 손을 잡을 때 절망은 희망이 됩니다

경기도 광역정신보건센터 Gyeonggi Provincial Mental Health Center

04:27

How should I grieve?

애도는 어떻게 해야 할까?

사람들은 모두 저마다 다른 방식으로 애도한다. 어떤 이는 죽음에 대해 이야기하고 싶어 하는가 하면 어떤 이는 그저 울기만 한다. 어떤 이는 일기나 싸이 혹은 대화방에 자신의 경험이나 느낌을 글로 남기는가하면 어떤 이는 아주 독특하고 예술적인 방법으로 자신의 슬픔을 표현하기도 한다. 어떤 이는 슬픔을 운동이나 에너지가 많이 필요한 다른 활동에 참여하는 것으로 애도를 표현하기도 한다.

죽음을 애도하는데 단 하나의 옳은 방법이란 없다. 각자가 선택한 애도방법이 자신에게 가장 옳은 방법이다. 친구를 자살로 잃었다면 여러분은 아마 복잡한 감정을 느낄 것이다. 놀랍고 이해하기 어려운 감정도 있고, 몇 시간 혹은 며칠간 지속되는 감정이 있는가 하면 어떤 감정은 몇 달, 몇 년 아니 평생 동안 지속될 수도 있다.

그럼 지금부터 스위스의 정신과 의사 **엘리자베스 퀴블러 로스**(Elisabeth Kubler-Ross)가 제시한 **애도단계 부정-우울-분노-타협-수용**에 대해 알아보려고 한다. 물론 사람들이 모두 똑같은 방식으로 단계를 거치지 않는다는.

부정 - 친구의 자살 소식이 믿기지 않는다. 마치 악몽처럼 느껴질 뿐 실감이 나지 않는다. 그리고 죽은 친구와 관련된 사람, 장소, 활동 등 모든 것을 피하고 싶다.

Tip 사람을 찾아라.

친구가 얼마나 보고 싶은지, 그리고 그와 함께 했던 이야기나 행동을 이야기한다. 그것은 친구의 죽음을 현실로 받아들이고 친구에 대한 특별한 마음을 기억할 수 있게 도와준다.

우울 - 아무하고도 말하기 싫고 그럴 힘도 없다. 그저 혼자 있고 싶고 가슴엔 깊은 슬픔만 가득하다.

Tip 방법을 찾아라.

친구들과 만나 점심 먹는 계획을 세운다.

친구가 얼마나 특별했는지 친구 부모님이나 가족에게 편지를 쓴다. 말할 사람이 없거나 하고 싶지 않으면 악기 연주, 그림 그리기, 일기 쓰기, 영화보기 등 혼자 할 수 있는 것을 한다. 우울한 기분을 떨치고 회복하는데 도움이 된다.

분노 - 난 왜 막지 못했을까. 다른 사람들은 도대체 뭘 하고 있었던 걸까. 화가 나고 혼란스러워 견딜 수 없다. 이 모든 것들이 친구를 자살하게끔 만든 것은 아닌지..

Tip 통로를 찾아라.

친구와 같은 죽음을 막기 위해 학교, 선생님, 부모님, 다른 친구들이 할 수 있는 일에 대해 대화를 나누고 실천하도록 한다. 내면의 분노를 없애는데 도움이 된다.

타협 - 내게 한 번 더 기회가 있다면 좋겠다. 더 잘 들어주고, 더 빨리 도움을 받게 했더라면... 자꾸만 나를 비난하는 마음이 든다.

Tip 자유를 찾아라.

이런 생각이 자연스러운 것임을 인지한다. 친구가 죽지 않기를 얼마나 바랐는지 다른 사람들과 공유하고, 할 수 있는 최선을 다했음을 믿는다.

수용 - 여전히 울거나 울고 싶은 순간이 있다. 하지만 언젠가는 친구가 죽었다는 것을 받아들여야 할 것이다.

Tip 용기를 찾아라.

친구에 대한 이야기나 함께 했던 기억을 두려워하지 않는다. 죽음이 일어났음을 사실로 인정하고, 삶을 계속 살아야 함을 받아들인다.

이렇게 애도단계를 거쳤다.

그런데도 여러분 가운데는 비슷한 이름만 들어도 깜짝 놀라 뒤돌아보고, 교실 창밖 하늘만 봐도 저절로 눈물이 흐를지 모른다. 그래도 괜찮다. 가버린 사람을 그리워하는 것은 자연스럽고 건강한 일이다. 이것은 친구가 여러분에게 특별했음을 말해주는 것일 테니 말이다.

참조 | 십대를 위한 자살예방법(The Power to Prevent Suicide)

자살 그 후, 남겨진 이들을 위한 제언

주변사람이 자살생존자일 때

남겨진 이들을 위로하기

자살로 인한 죽음은 갑작스럽고 전혀 예상치 못한 경우가 많다. 그냥 누군가가 사라져버린 것이다. 이로 인한 충격, 혼란스러움, 분노 그리고 수많은 다른 감정들이 남겨진 가족이나 친구들의 마음에 일어난다. 자살생존자들은 **감정의 소용돌이** 속에서 고통 받을 것이다. 자살이 일어났음을 차마 믿

지 못하면서도 **충격과 분노**로 고통스러워하고 불안, 그리움, 우울, **죄책감** 그리고 스트레스에 시달린다.

애도는 지극히 **개인적인 것**으로 의도가 아무리 훌륭해도 자살생존자를 완벽하게 도울 수는 없다. 어떤 느낌인지를 물어보고 자살생존자가 **생각과 감정**을 말할 수 있도록 도와준다. 무엇보다 **주의 깊게 얘기를 들어 주는 것**이 가장 도움이 된다.

오해와 진실

1) **오해** : 자살생존자는 자신의 슬픔에 대해 말하고 싶지 않을 것이다. 그렇기 때문에 죽은 이에 관한 이야기를 꺼내지 말아야 한다.

진실 : 자살생존자는 오히려 죽은 이를 추모하고 충분히 슬퍼할 시간이 필요하다. 너무 바쁘거나 항상 다른 이들에게 둘러싸여 혼자 있는 시간이 없다면 애도하는 과정이 뒤로 미뤄져 회복에 도움이 되지 않는다.

진실 : 대부분의 자살생존자들은 자신이 겪는 슬픔에 대해 이야기하고 싶어 한다. 죽은 이의 이름이나 죽음에 대해 묻는 것을 두려워하지 말고 그들이 어떻게 슬픔을 이겨내고 있는지 물어본다.

3) **오해** : 애도하는 기간이 너무 길면 좋지 않으니 어느 정도했으면 그만해야 한다.

진실 : 슬픔의 정도와 기간은 죽음에 반응하는 자살생존자에 따라 그리고 죽은 이와 자살생존자와의 관계에 따라 다르다. 사람들마다 애도하는 시간은 큰 차이가 있다. 이는 스스로의 감정에 얼마나 충실한지 혹은 그 죽음이 스스로에게 어떤 의미인지에 따라 결정된다.

2) **오해** : 자살생존자는 죽은 이가 생각나지 않게 바쁘게 지내야 한다.

4) **오해** : 죽은 이를 생각나게 하는 물건이나 사진 등을 버리거나 다른 곳에 두는 것은 자살생존자에게 도움이 될 것이다.

진실 : 흔히 죽음이 일어난 1년 이내에 내려진 중요한 결정들은 자살생존자가 진정으로 원한 것이 아닌 경우가 많다. 이어나 집과 사업체를 처분하는 것과 같은 중요한 결정들을 내리는 데는 1년 정도의 시간을 갖는 것이 좋다. 죽은 이의 물건을 없애는 것도 좋지만 그중 어떤 물건들은 간직할 필요가 있다. 죽은 이 소유의 물건들을 보는 것만으로도 너무 고통스럽다면 잠시 다른 곳에 두는 것도 괜찮을 것이다.

5) **오해** : 모든 사람들은 똑같은 방법으로 죽음을 애도하고 똑같은 단계를 거친다.

진실 : 죽은 이를 애도하는 과정은 매우 은밀하며 개인적인 일이다. 따라서 사람들은 저마다 다른 단계에서 다르게 애도한다.

6) **오해** : 자살생존자가 죽은 이 옆에 앉아 있거나 (죽은 이를) 만져보고자 한다면 아무래도 정상이라고 보기 힘들다.

진실 : 죽은 이에겐 작별을 고하고 이제 정말로 죽었음을 현실로 인정하는 것은 지극히 정상적이고도 건강한 방법이다.

7) **오해** : 겉으로 보기에 애도하는 것처럼 보이지 않는다면 슬퍼하지 않고 있거나 잘 지내고 있는 중일 것이다.

진실 : 자살생존자는 어쩌면 속으로 심하게 슬퍼하고 있으면서 스스로에게 그럴 기회를 주지 않은 것일 수도 있다. 다른 사람들에게 용감하게 보여야 한다고 느끼거나 아예 슬픔을 어떻게 표현하는지 방법을 모를 때, 아니면 삶의 방식이 “난 강해져야만 한다.”는 것이어서 그럴지도 모른다.



너의 얘길 들려줘!



상담 1 | **엄마 때문에 여러모로 고민이 많아요. 그게 많아지다 보니 엄마도 싫어지고, 죽고 싶네요. 엄마와 처음 마찰이 생긴 건 고등학교 진로 선택 때문이었어요. 저의 중학교 때 꿈이 장난감 디자이너였는데 엄마는 안정적인 직업을 갖길 바라셨어요. 결국 인문계에 진학했지만 꿈을 찾기 어려워요. 엄마는 학원에 가서 열심히 공부하라고 하면서 책은 안사주고... 제가 하고자 했던 꿈을 가로막고 방해하는 엄마가 너무 싫어서 죽고 싶어요.**

남겨준 글을 읽으며 고등학생으로서 보내는 시간들이 많이 힘들 거란 생각이 들었어요. 저도 그랬고 대한민국 고등학생으로 살아가는 것이 어렵다는 걸 알기 때문이지요. 하고 싶은 일이 있었는데 어머니가 반대하셔서 진로를 바꾸셨군요. 꿈을 갖고 있는 시기에는 힘들어도 참을 수 있지만, 무엇을 위해 노력해야 하는지 모를 때는 작은 일에도 후회와 짜증이 나는 것을 저도 알고 있어요. 그냥 열심히 하는 것이 무의미하게 생각될 때가 있고, 또 목표가 없이 열심히 하는 것 자체가 어려운 사람도 있어요.

어머니가 공부하는 데 지원해주시거나 도와주시는 부분이 적기도 하지만 대화가 어려운 것 같아요. 진로를 의논했을 때 충분히 서로의 의견을 나누기 어려웠다면 지금도 아마 그런 패턴으로 관계가 이어져 갈 가능성이 있어요. 하지만

이제 얼마 뒤면 oo는 성인으로서 본인의 인생을 스스로 살아가야 하는 때가 옵니다. 어머니의 의견이나 도움이 필요하지 않게 되겠지만, 과거의 선택에 대해서는 oo의 몫으로 돌아오는 거죠. 어머니에게 원하고 바라는 것이 있으면 아직은 도움을 구하시고 요청하세요. 대화를 나누는 것이 가족이라고 해도 편하거나 수월하지는 않아요. 하지만 가족이니까 솔직하게 이야기해 볼 수 있고 이해하거나 용서할 수도 있을 거예요.

또 한 가지 드리고 싶은 말씀은, 힘들 땐 스스로를 위로해주고 아픈 것을 달래주어야 한다는 것이에요. 죽고 싶단 건 너무 힘들다는 다른 말일 거예요. 힘들고 짜증나고 외로울 때가 살면서 가끔 있기도 하지만, 그럴 때 뾰족한 수가 생겨서 상황이 완전히 달라지는 것은 어려운 일이에요. 다만, 힘들 땐 나를 좀 쉬게 해주고 위로해주면서 상황이 차차 나아지기를 기다리는 것이 현실적인 방법이 될 것 같아요. 그리고 상황이 크게 변하지 않아도 내 마음이 조금 편해지면 또 다시 살아갈 힘이 생기기도 하구요. oo가 다시 것처럼 꿈을 가지셨으면 좋겠어요. 그렇지 않더라도 열심히 살려고 애쓰는 스스로를 위로해주면서 얼마 남지 않은 10대를 잘 지내시기 바라요.

상담 2 | **다른 애들은 생일이면 가족과 다 같이 생일파티도 하고, 여름방학엔 휴가 갈 계획도 세우는데 난 왜 그렇지 않은 거죠?**

엄마, 아빠가 미워요. 내가 세상에서 제일 불쌍한 것 같아요. 나는 힘들어도 맘대로 울지도 못하니까, 진지하게 내 이야기를 들어줄 사람도 없으니까, 나는 속으로 감추고만 있어야 되요. 아무렇지 않은 척 하면서.. 안 그러면 우리 가족이 다 힘들어지니까.

어디서부터 어떻게 해야 될지 모르겠어요. 너무 힘들어요. 난 그냥 다른 애들처럼 평범하게 살고 싶을 뿐이에요.

14살이면 아직 어린 나이인데 홀로 힘든 시간을 보내고 있는 것 같아 안쓰러운 마음이 들었어요. 부모님과 같이 하고 싶은 것도 있고, 투정도 부리고 싶은데 상황이 원하는 것과 멀어서 맘에 상처도 많이 받고 슬픈 것 같아요.

평범함에 대해 갖는 기준은 모두 다르겠지만, 그것이 뜻대로 되지 않는다고 해도 많은 것을 실패하고 포기하지 않았으면 해요. 누구든 부모를 선택하는 것은 불가능하지만, 자신의 삶과 미래는 스스로의 선택과 노력에 따라 어느 정도 원하는 대로 만들어 갈 수 있어요. 14년 살아오며 느낀 삶에 대한 불만과 슬픔에 대해 너무 일찍 단념하고 단정 짓지 않기를 바라요.

무엇보다 oo의 마음이 너무 힘들지 않게 돌봐주세요. 부모님에게 솔직하게 울며 말할 수 있어야 할 때도 있어요. 그렇게 힘들다는 걸 모르실 수 있으니까요. 속으로 감추다가 더 커지지 않게 누구보다 자신의 건강이 가장 중요하단 걸 잊지 마세요.

모두 행복해 보이는 사람들도 각자 문제를 가지고 있다는 생각을 해본 적 있나요? 말하지 못해도 사람은 누구나 자기만의 고민과 열등감, 외로움을 가지고 그걸 극복하면서 살아간답니다. 이렇게 글을 통해서라도 마음의 무게를 덜고 다양한 이야기를 나누는 노력을 멈추지 않는 것도 좋은 방법이에요. 언젠가 어떤 이야기든 다시 나눌 수 있기를 바랍니다.



학교 밖에서 뭔가 해보고 싶어?
온오프라인에서 할 만한 것들과 정보를 구하고 있다면
여기 사이트에 들어가 보. **콰잇 나우!**



▶▶ **하자센터**
<http://2010.haja.net/cakephp>
(<http://haja.net>)

직업 체험을 할 수 있는 곳이야. 창의적인
미래를 꿈꾸고 있다면 요기요기~



▶▶ **스스로넷 뉴스**
<http://www.ssroneews.com>

청소년이 주체가 되는 **청소년대표언론!**
포래들이 내는 목소리에 귀 기울여봐~



◀◀ **두드림존**
<http://www.dodream.or.kr>

가출을 했거나 경제적, 사회적으로 자립이
필요한 청소년에게 도움을 준대~



◀◀ **미지센터**
<http://www.mizy.net>

한국을 벗어나 더 넓은 세상을 보고 싶지 않니?
세계의 청소년들을 만나 문화를 교류하는 곳이야~

▶▶ **인디고 서원**
<http://www.indigoground.net>

청소년을 위한 **인문학** 서점이야.
여러 분야의 책을 읽고 생각을 나누는 것뿐만 아니라
삶에 대한 이야기를 나누기도 해~
청소년들이 직접 '인디고잉'이라는
인문교양지도 낸다구.



▶▶ **e 청소년**
<http://www.all4youth.net>

봉사활동 할 수 있는 곳도 알아볼 수 있고,
유익한 프로그램도 많이 소개하고 있어~



아름다운사람지킴이는 이런 활동을 해요~

우리는 아름다운사람지킴이에요!

청소년자원봉사자
'아름다운사람지킴이'는요..

청소년들이 직접 자살예방활동에
참여하는 **프로그램**이에요.

자신의 소중한 시간(주말)을
한 학기동안 기꺼이 투자해
힘들어하는 이웃과 친구들을 위해
할 수 있는 일을 **계획**하고 **실천**해요.

- **대상**: 수원시내 중학교 1학년에 재학 중인 학생 20명
- **모집기간**: 매년 2월, 8월
- **활동기간**: 매월 1주와 3주 또는 2주와 4주 토요일 (2시간씩)
- **활동내용**: 지역사회 자살예방을 위한 교육, 상담, 홍보 활동과 기수별 특화된 활동

자살예방기본교육

-자살예방에 대해 올바르게 이해하고, 생명의 소중함을 느낄 수 있는 시간이예요



또래상담

-힘들어 하는 친구들을 도울 수 있는 방법을 고민해요.



홍보

-캠페인, 지역행사참가 등을 통해 시민들이 자살예방에 관심을 갖고 참여하도록 해요.



기수별 특화 활동

-텃밭을 가꾸어 독거어르신들에게 김치도 담가 드리고, 자살예방 동영상도 만드는 등 재밌고 의미 있는 일을 만들어가요.





왜 자살을 할까?

자살을 하려는 사람은 어떤 마음일까?
 생명을 스스로 버리고 싶을 만큼 힘들어 하는 사람들에게
 어떤 것이 살아가는 힘이 될까?
 자살자의 가족과 친구는 얼마나 아프고 슬플까?

Love Yourself 생명사랑 글·그림 공모전
 자살예방과 생명사랑을 주제로 한 작품을 기다립니다.

문의 **수원시자살예방센터**
 031-228-3279

2007년에 시작된 Love Yourself 자살예방 표어·포스터 공모전이
 2011년부터 Love Yourself 생명사랑 글·그림·공모전으로 변경되었습니다.

Teens in csp Love Yourself 공모전



2007년

포스터 입선 | 관심과 사랑은 새로운 삶의 희망

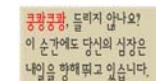
쓰러져 가는 한 사람에게 삶의 희망을 준다는 것은 쉬운 일일 수도 있다. 따뜻한 말 한 마디를 해주는 것만으로도, 따뜻한 눈으로 바라봐 주는 것만으로도 우리는 소중한 생명에게 삶의 희망을 줄 수 있다.



2008년

표어 수원시장상 | 쿵쿵쿵, 들리지 않나요? 이 순간에도 당신의 심장은 내일을 향해 뛰고 있습니다.

사람들이 자살을 생각하는 원인에 대해 생각해보게 되었다. 청소년들의 경우 그 순간의 어려움을 극복하지 못해 충동적으로 자살을 생각하는 경우가 많은데 그때에도 자신의 심장은 내일을 향해, 삶을 위해 뛰고 있다는 것을 느낄 수 있었으면 좋겠다.



2009년

포스터 수원시교육장상 | 살고 싶은 사람 죽으려는 사람

병원에 누워 있는 환자들은 조금이라도 더 살기위해 발버둥치는 귀한 생명을 자살하려는 사람은 너무 쉽게 버리는 것 같다. 자살을 생각하는 친구들에게 너는 존재만으로도 귀한 것임을 알려주고 싶다.



2010년

포스터 수원시자살예방센터장상 | 누구를 위한 선택입니까?

제 작품은 심청이가 아버지를 위해 바다에 뛰어 들기 직전을 그렸어요. '심청전'을 읽으면서 심청이의 자살은 아버지를 위한 효도가 아니라고 생각했어요. 자살은 그 누구를 위한 것도 아니고 그래서 안된다고 생각해요.



2011년

글 대상 | 마음의 청진기

우리는 병이 들면 의사를 찾아갑니다. 의사는 청진기로 우리의 병을 진단합니다. 진단이 끝나면 의사는 병에 대한 설명을 해줍니다. 그리고 우리가 낫길 바라며 배웅합니다. 우리는 의사같이 청진기를 가지고 있어야 합니다. 몸이 아닌 마음까지 들을 수 있는 청진기를요. 다른 사람을 이해하고 배려 할 수 있는 마음의 청진기를 가져야 합니다. 중요한 것은 약보다 마음의 청진기입니다.



자화상



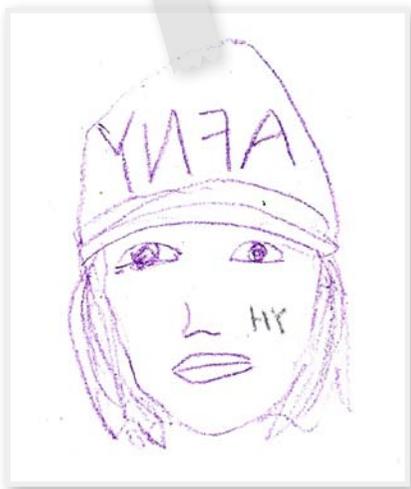
권선영(수원시자살예방센터 홍보부)

「Carpe Diem」은 가장 즐겁고, 가장 부담스러운 작업이었다. 선임이자 작업을 시작할 때 많은 도움을 주신 이디샘, 각자 폭탄 맞은 업무량에도 글을 써주시고, 인터뷰해 주신 자방(수원시자살예방센터의 출입말) 쌤들, carpe diem을 사랑하셨고, 항상 좋은 영화 글을 써주시는 이영문 선생님, 일러스트레이터 catsmask, 디자인 편집의 D_storming, 백유선 씨, 부족한 저를 든든하게 채워주신 명조 사장님, 사모님께 정말 감사드립니다. 이래서 연말 시상식에서 수상자가 감사한 분의 이름을 길게 말하는가 보다. 아차! 자원봉사자 분들께도 정말 큰 힘이 되었음을 말씀드리고 싶다. 끝에 남는 건 함께 했다는 기억이다.

마지막으로, 만난 지 4시간 후엔 충전시간이 필요했던 동지들. 책 속에 있던 '르페'를 만나게 해준 화영&송희, 고마워~♥

심화영(청소년 자원봉사자)

원고 마감일을 지키지 못한 적도 있고, 산 넘어 산이었지만 잡지가 나온걸 보니 감격스럽다.ㅠㅠ 다음번에도 기회가 되면 또 참여하고 싶다. 고3 겨울방학을 보람차게 보낸 것 같아 뿌듯하다. 원고 쓴다고 컴퓨터 켜고 땀 짓을 더 많이 한 것 같긴 하지만ㅋㅋ 모두 수고하셨습니다! 그리고 책 많이 읽어주세요.^^



한송희(청소년 자원봉사자)

여태 나온 carpe diem 을 모두 정독하게 될 줄은 몰랐다. 처음에는 그냥 별 생각 없이 한다고 말했는데 뭔가 일이 점점 커졌다. 나름 열심히 했다. 노력한 만큼 좋은 책으로 남았으면 좋겠다.ㅎ



2011년 모든 것이 바뀐다!

대한민국, 이 땅에 유일한 청소년 자살예방 홍보지 Carpe Diem! 내년에는 새로운 모습으로 독자 여러분을 찾아갑니다. 크기, 재질, 분량뿐만 아니라 이제까지와는 전혀 다른 스타일과 구성으로 만들어질 예정입니다.

이후, 그랬습니다.

작년 이맘때, Carpe Diem의 새로운 모습을 기대해 달라며 힘주어 얘기했습니다. 부푼 기대감과 야심찬 계획을 담아 한줄 한줄 홍보 글을 적었습니다.

그런데,

그 계획이 한 해 미루어졌습니다. 그리고 보다 많은 독자에게 다가가기 위해 단행본 형식의 발행을 준비하려고 합니다. 청소년에게 힘이 되고, 유익한 책을 만들기 위해 노력하겠습니다.

다시 웃으며 만나요.

