

제15강 자살시도자, 이렇게 바뀌었다 4

한림대 언론정보학부 S양이 보낸 편지

교수님, 안녕하세요? 저는 이번에 친구의 추천으로 교수님의 수업을 듣게 되었습니다. 그저 4학년이라는 이유만으로 취업에 대한 스트레스를 혼자 견뎌내며 마음을 안정시키고자 선택한 수업이었습니다. 처음 오리엔테이션 수업에서, 저는 거짓말을 했습니다. 자살을 생각해본 적 있냐는 설문지 질문에 ‘아니오’라는 답을 당당히 썼거든요. 부끄러웠습니다. 우리가 살고 있는 세상에서는 죽음을 금기시하고, 자살을 생각해봤다는 이유 하나만으로 색안경을 끼고 보니 저도 모르게 감춰야 한다고 생각했던 것 같아요.

첫 주 강의는 흥미로웠습니다. 12가지의 사회 병리 현상을 하나하나 들으면서, 그저 막연하게만 생각했었던 자살이 이처럼 다양한지 처음 알았거든요. 그리고 즐거웠습니다. 다양한 시각자료를 접하면서도 나와는 동떨어진 이야기라는 생각에 흥미 위주의 관심만을 보였습니다. 하지만 강의가 거듭될수록, 저는 제 자신과 제가 살아온 삶을 돌아보게 되었습니다. 아마도 ‘자살 시도 뒤 새로운 삶을 사는 사람들’에 관한 동영상은 봤을 때부터 었을겁니다.

우리에게 필요한 것은 돈과 명예가 아니라 사랑받을 수 있는 사람이라는 말이 참 와닿았습니다. 나는 지금껏 사람을 위하여 살아왔는지, 아니면 돈과 명예만을 쫓아 왔는지 다시 한 번 생각해볼 수 있었습니다.

‘마지막 선물’과 ‘우리들의 행복한 시간’을 읽을 때는 저도 모르게 눈물을 흘렸습니다. 그때 처음 ‘자살을 생각해봤었던 어린 나’가 떠올랐기 때문입니다. 레포트에도 썼듯이, 그때의 어린 저는 성숙하지 못한 죽음 지식으로 잘못된 생각을 했습니다. 하지만, 지금 제가 대견합니다. 그때의 죽음 무지를 반성하고 이제야 건강한 삶과 건강한 죽음이 얼마나 중요한지를 깨달았기 때문입니다.

그리고 요 며칠간 읽은 ‘자살, 세상에서 가장 불행한 죽음’을 읽을 때는 뿌듯했습니다. 처음으로 친구에게 힘이 되는 몇 마디를 할 수 있었습니다. 자살기도를 했던 내 친구에게 어 깨에 힘주고서 웰다잉에 대해서 자랑스레 설명해주었습니다.

그리고 친구에게 내가 읽은 세권의 책을 추천해주었습니다. 방금 전에 전화를 했더니, 읽는 중이라며 방해하지 말라더군요. 교수님의 가르침으로 저와 제 친구, 조금이나마 웰다잉으로 가는 징검다리를 건넜습니다.

교수님, 저는 행복해지고 싶습니다. 돈과 명예의 풍족함이 아닌, 내 마음의 풍족함으로 행복해지고 싶습니다. 이번 강의를 통해 그 행복을 찾는 방법을 조금이나마 알게 된 것 같습니다. 알지 못했던 죽음에 대해서 스스로 생각해볼 수 있는 시간을 가질 수 있었고, 덕분에 내 삶의 질도 재평가 해볼 수 있었습니다. 힘들고 고통스럽더라도 이겨내는 것이 가장 대견스러운 행동이라는 것, 삶과 죽음을 긍정적으로 바라보아야 한다는 것, 이제 조금이나마 알 것 같습니다. 선불리 자살을 생각했었던 어린 나를 반성하고 건강한 죽음을 위해 건강한 삶을 살 수 있는 사람이 되겠습니다.

감사합니다. 취업스트레스로 한껏 곤두서있던 신경이 부드러워지는 느낌입니다. 교수님의 웰다잉 수업, 평생 잊지 못할 것입니다. 힘든 일이 있을 때, 웰다잉을 떠올리면서 힘내겠습니다. 저와 같은 학생들을 위해서 앞으로도 좋은 강의 계속 부탁드립니다. 제자 올림

.....

죽음의 철학적 접근 강의를 마치며.. 언어병리학 H양

“아줌마! 아줌마! 우리아빠 좀 살려주세요!” 어릴 때부터 같이 여행도 다니고 같이 울고 웃으며 한 가족처럼 지냈던 앞 집 언니의 다급하며 간절한 목소리가 들려왔다. 그러나 동생과 단 둘이 있던 나는 많이 놀래서 영문도 모른 채 언니의 부탁대로 부모님께 전화를 걸어 빨리 와달라고 말을 하고 끊었고 조금 있다가 바로 앰블란스의 소리가 들려왔다. 놀래서 나가봤는데 평소에 인자하게 웃으시며 나를 예뻐 해주시던 아저씨가 괴로운 표정으로 실려 나가고 있었다. 왠지 모를 두려움과 공포가 나에게 다가왔다. 부모님이 도착한 후 들을 수 있었던 것은 아저씨가 자살을 하셨다는 것이었다.

그렇게 자살이라는 것이 나에게 직접적으로 다가오게 되었다. 아버지와 어릴 때부터 같이 커오셨고 어려움을 함께 했기에 아버지에게 크게 의지할 수 있는 대상 이었는데 한 순간에 사라진 것을 보니 왠지 모를 공포감에 휩싸였다. 그리곤 마지막으로 직접 보게 된 아저씨의 괴로워하시던 모습이 계속 반복적으로 떠올랐다. 또, 아저씨의 비극적인 죽음 이후에 힘들어 하시던 아버지를 볼 때마다 갑작스러운 죽음을 맞이하는 과정에서 아버지도 혹시나 잘못된 생각을 하실까봐 오랜 기간 동안 극도의 불안감과 함께 살아왔었다. 이렇게 자살과 죽음 문제에 있어서 나는 어렸을 때부터 좋지 않은 추억과 함께 늘 두렵고 불안한 존재로 다가왔

다.

그리고 더 힘들었던 것은 그렇게 무서워하고 두려워했던 자살이란 단어를 내가 떠올렸을 때이다. 서열화 되어있던 고등학교 진학 문제에 있어서 많이 힘들기도 하였지만 진학 후에 학업 스트레스는 더 배로 늘어났고 그렇게 힘들었던 가운데 집에 가면 부모님의 잦은 다툼을 많이 볼 수 있었고 늘 울음으로 밤을 지새웠다. 언니가 있었지만 나이차이가 많이 나서 내가 학창 시절 때에는 언니와 떨어져 살았고 거의 첫째 역할을 맡아왔다. 그래서 더 집안 문제로 안 좋을 때 마다 예민해져갔고 괴롭고 지쳐서 자살을 떠올린 적이 있었다. 그럴 때 마다 힘들고 괴로웠던 시절을 이겨낸 아버지를 보고 많이 참았다. 그리고 만약 내가 죽으면 또 아빠가 예전에 아저씨의 죽음보다 배로 더 힘들어 할 생각에 충동은 많이 느꼈지만 실행에 옮기지는 않았다.

이렇게 학창시절을 보낸 후에 내가 원하는 대학 그리고 과에 진학을 하게 되었고 잠시 부정적인 것들과는 멀어지는 듯 했다. 그리고 죽음과 자살에 대한 불안함과 두려움들은 이겨냈다고 착각을 했다. 그러나 친하게 지내던 친구가 죽음문제(자살)를 자주 떠올렸고 나에게 말을 걸어 왔을 때 나는 다시 한 번 그때의 고통과 불안함이 밀려오는 것을 느꼈다. 그리고 선배와 대화를 하던 중 우리 학교에 죽음과 자살에 관련된 강의가 있다는 것을 알게 되었고 요번에 수강을 신청하여 듣게 되었다. 온라인이었기 때문에 혼자 신청을 하였고 무엇보다도 오프라인으로 수업을 듣는다면 여러 사람이 있어서 눈치를 보게 되어 내 자신에게 솔직해 질 수 없겠지만 온라인이라면 무엇보다 내 자신에게 솔직해 질 수 있다는 약속을 할 수 있었기에 더욱 더 자신 있게 수강을 신청할 수 있었다.

수강신청 하는데 있어 전공보다도 이 강의를 1순위로 두고 신청을 하였기 때문에 비록 전공 수강신청은 실패 하였지만 이 강의를 성공하여서 정말 기분이 좋았고 그 정도로 죽음 자살문제는 그 당시의 상황에 있어 많이 중요 하게 여기고 있었다. 그렇게 떨리는 첫 오리엔테이션 수업에 들어갔다. 교수님의 말씀을 잘 듣고 자살에 대한 의식 조사를 하였다. 체크를 하는 동안 또 다시 그 무서웠던 공포감과 불안함 들이 나를 찾아와 괴롭히는 듯 했다. 그래서 솔직히 그때를 떠올리면 수많은 혼란 속에서 제대로 내 의견을 표현 하지 못한 것 같아 많이 아쉬웠고 그럴 수밖에 없었던 내 자신이 많이 안타까웠다.

첫 시간 후 강의실을 나오며 과연 내가 이 수업을 잘 수강할 수 있을까 잘 견뎌내고 변화할 수 있을까 많은 걱정들이 나를 괴롭게 하였다. 그리고 강의 수강 전에 자신과 스스로 약속을 하며 다짐을 하던 내 자신이 그리워 졌다. 그렇듯 그 때 까지만 해도 내 자신이 계속 죽음과 자살에 대해 부정을 하려 들었던 것 같다. 그렇지만 난 다른 것을 희생해 가며 힘들게 강의를 신청하였던 것만큼 계속 강의를 수강하기로 마음을 먹었다. 그렇게 첫 주차 강의를 들었다.

아직도 마음과 머릿속에서는 자살 죽음을 부정 하고 있었기에 그리고 오랫동안 나를 지배해 오던 생각들이 있었기에 강의를 수강하는 것이 쉽지만은 않았다. 짜증이 나기도 하였으며 패닉상태가 되기도 하고 웬지 모를 답답함이 찾아오기도 하였다. 특히 강의를 수강하기도 힘들었지만 게시판에 나의 의견을 올리는 것에 있어서 더 힘들었다. 나를 모르는 많은 사람들이 내 글을 읽는 다는 것과 다른 사람과 부정하려 했던 죽음 자살에 대해 이야기 하려고 하니 익숙하지가 않았다. 그래도 매번 올라오는 강의를 참고 수강을 하려고 노력하였고 많이 긍정적으로 생각하려고 노력하였다.

초기에는 그렇게 강의를 듣고 보고 수강하면서 수동적으로 받아들이는 것 조차도 아직 많이 힘들었지만 자꾸 능동적인 자세로 게시판에 나의 의견을 올리려고 노력을 하고 필기를 하며 다시 한 번 생각을 떠올리는 기회를 가지고 하니 점점 이 강의에 있어 모든 면에서 능동적으로 변화해 가는 내 모습이 서서히 보였다. 그리고 나를 제일 힘들게 하던 부정하려고 하던 의지들이 점차 사라지는 것이 보였다. 솔직히 매주 올라오던 2개의 강의와 4개의 동영상들을 수강하는 게 쉽지 만은 않았다. 그렇지만 이것을 다 수강한 후에 매번 느끼는 뿌듯함과 변화 해 가는 내 자신을 지켜보는 일은 정말 말로 표현할 수가 없을 정도로 너무 좋았다. 어쩌면 이렇게 많은 강의와 과제들이 없었으면 짧은 기간 내에 변화 하는데 있어 어려웠을 지도 모른다.

그리고 교수님이 이렇게 하신 것에는 다 깊은 뜻이 있었구나라고 강의를 듣는 동안 잘 느낄 수 있었다. 그래서 매번 과제를 할 때 마다 많이 힘들지 않느냐는 친구들의 말들은 들리지도 않을 정도로 집중하며 하나하나 다 뜻이 있는 과제라고 이해하고 열심히 할 수 있었다. 강의 중반부에서 내 자신을 돌이켜 생각해 봤을 때 죽음에 대해 내가 얼마나 무지했음과 잘못된 오해를 가지고 있었음을 발견했을 때 많이 놀랐던 기억이 난다.

그 중 제일 크게 깨닫게 된 것은 ‘죽으면 모든 고통이 끝난다, 끝이다.’ 라는 것이 잘못된 말이라는 것 이였다. 내가 비록 기독교라는 종교에 몸을 담고 있었지만 종교에 많이 소홀했던 만큼 나는 이 말이 잘못됐다는 생각을 한 적이 한 번도 없었다. 그리고 아무런 의문도 가지지 않은 채 생각하고 있었는데 이게 죽음에 대한 잘못된 오해 중 하나라니 정말 많이 충격을 받았다. 그리고 친구들에게 물어 봤을 때 대부분 저런 생각을 가지고 있는 것을 보고 대부분의 사람들이 죽음에 대해 많이 무지 하구나라고 깨닫게 되는 가장 큰 계기였다.

그렇게 서서히 죽음에 대한 무지한 내 자신을 매주 마다 죽음교육을 통해 바꿔 갔고 자연스럽게 죽음을 인정하고 더 이상 부정할 수 없는 존재로 자리 잡아갔다. 그리고 강의를 통해 처음 듣게 된 웰다잉이라는 단어는 너무나도 생소 했지만 강의를 통해 배운 후에는 웰빙이 지금 사람들에게 있어 중요한 것이 아님을 느끼고 웰다잉을 알지 못함에 많이 안타까웠다. 그리고 강의를 수강하는 내내 자살문제에 있어 어느 곳에 가든 그와 관련된 이야기나 보도를 접할 때 마다 관심을 보이는 내 자신을 발견 할 때마다 내가 지금 이 과목을 얼마나 진

지하계 수강하고 있는 가를 느낄 수 있어서 기분이 좋았다.

특히 수강하는 도중 전 노무현대통령의 자살 소식에 많이 놀랐던 기억이 난다 그리고 동시에 교수님이 수업 중에 이야기 해주신 것들이 매치가 되어 떠올라 자살에 대해 더 잘 이해를 했던 기억이 난다. 정말 우리나라가 자살율 1위에 더불어 대통령까지 자살을 하는 나라가 되었다니 그 심각성이 더 해가는 것 같았다. 강의를 수강하면 할수록 우리나라사람들이 죽음에 대해 정말 많이 무지하다는 느낌을 많이 받았다. 그리고 동시에 죽음교육이 활성화되지 않은 것이 많이 아이러니하게 느껴진다. 정말 지금 어떤 교육보다 필요한 것은 죽음교육이라고 생각하는데 그것을 우리 사회가 알지 못하는 것 같아 이것을 어떻게 알려야 할지 많이 답답하게 느꼈다.

강의를 다 마쳐가는 지금 이렇게 소감문을 쓰고 있는 지금 내 자신을 되돌아 봤을 때 강의 수강 전과 달리 죽음 자살문제에 있어 정말 많이 변화하였고 이 뿐만 아니라 생활을 할 때 다른 면에 있어서도 긍정적이고 능동적으로 변화한 내 자신을 볼 수 있었다. 이번 죽음교육을 받으면서 영혼이 많이 성숙되었음과 더불어 다른 면에서도 많이 변화 한 점을 보니 정말 다른 것을 희생하여 들을 수 있는 가치가 되는 강의구나를 많이 느꼈다. 그리고 만약 강의를 수강하지 못했더라면 이라는 가설을 하고 생각을 해보면 한 마디로 끔찍하다. 나는 또 자살과 죽음이란 단어를 접하는 기회가 올 때마다 많이 불안해하며 두려워하는 증상을 보이며 많이 힘들어 할 것 이고 죽음에 대한 수많은 오해들로 둘러 쌓여 지낼 것 이다. 강의를 통하여 변화를 시켜준 교수님께 감사하고 또 감사함을 표할 뿐이다.

이 강의는 정말 죽음교육과 자살예방을 할 뿐만 아니라 내면에 있는 상처까지 치료해 주는 강의 인 것 같다. 직접 수강하지 않으면 경험하지 못할 놀라운 힘을 지니고 있다고 생각한다. 누군가가 “요번학기를 마무리함에 있어 제일 잘 한 것이 무엇이라고 생각하느냐?” 라고 질문을 해 온다면 “나는 죽음의 철학적 접근 강의를 수강 하며 죽음교육을 받고 크게 변화한 것.” 이라고 자신 있게 대답할 수 있어 기쁘다. 정말 강의를 들으면서 이렇게 몸으로 마음으로 느끼며 울고 웃던 강의는 처음 인 것 같다. 그리고 그렇게 반성을 하고 힘든 시절을 떠올리게 되어 강의를 듣던 도중 울게 될 때 마다 더욱 더 성숙해지는 것 같아 기분이 좋았다. 정말 평생 치료할 수 없을 것 같았던 상처까지 치료 받고 가는 것 같아서 교수님께 정말 감사함을 느낀다. 이젠 죽음이나 자살이란 단어 앞에서 불안해하거나 두려워하지 않을 자신이 생겼다.

교수님 지금까지 또는 앞으로 받을 수 없는 너무나도 큰 선물을 주셔서 정말 감사합니다. 앞으로 이 선물을 가지고 자살도우미로써 베풀기도 하며 죽을 때 까지 마음에 품고 살아가겠습니다. 제가 찾던 롤모델이 되어주셔서 너무 감사합니다. 정말 존경하고 사랑합니다.♡ 수고 하셨습니다^^

'죽음의 철학적 접근' 수강 소감 : 생명과학과 J양

처음에 '죽음의 철학적 접근' 이라는 과목을 수강 신청하면서 사실은 걱정 반, 기대 반으로 임했었습니다. 저는 죽음에 관해서는 부정적인 인식을 가지고 있었고, 따로 믿는 종교가 없어 죽음 이후의 삶은 생각지도 않았었으며, 사후 세계에 대해 종교인들의 이야기를 들을 때면 그저 코웃음을 치곤 했었습니다.

또한, '자살에 관한 의식조사서' 에 쓴 것처럼, 저는 언제나 자살에 대하여 생각하고 어느 정도는 막연한 동경을 하고 있었습니다. 그러한 삶을 살다가 어느 순간 저는 저의 의식의 변화가 일어났으면 좋겠다는 생각을 하게 되었고, 단지 그 바램 하나로 '죽음의 철학', '생사학' 이라는 부분을 접하게 된 것입니다.

때문에 '생사학' 이란 생소하고 잘 몰랐던 학문과, '철학' 은 무조건 어렵게만 생각했던 저는 과연 제가 이 과목을 잘 이해하고 강의를 잘 따라갈 수 있을지 의문이었습니다. 수업계획서에 과제가 많다는 부분을 보고도 어쩌면 기대보다는 걱정이 앞선 것이 사실이었습니다.

그러나 첫 오리엔테이션 때 '자살에 관한 의식조사서' 을 작성하면서부터 생각은 조금씩 바뀌기 시작했습니다. 제 삶에서 검은 흑처럼 달려있던 자살에 대한 생각을 바꿀 수 있겠다는 기대감이 들기 시작한 것입니다.

예전의 저는 자살을 막연히 동경했고, 죽음은 두렵지만 이 현실의 고통을 벗어나기 위해서는 자살이란, 저에겐 마지막 기회가 될 것이라고 생각하기도 했었습니다. 하지만 그 생각의 이면에는 그런 생각에서 벗어나고 싶다는 생각이 더 크게 자리하고 있었습니다.

어느 날은 문득, '자살' 이라는 단어를 떠올리고 있는 저의 모습이 징그럽고 혐오스럽게 느껴지기도 했습니다. 왜 이런 생각을 하고 있는지, 왜 이런 생각 밖에 들지 않는지, 나에겐 왜 이런 더러운 생각만이 자리 잡게 되었는지..... 그런 생각에 울었던 날도 많았습니다.

행복하게 살고 싶은데, 난 왜 죽으려고 하고 있는지 의문이 들었고, 그럴 때면 속상한 마음을 감출 길이 없었습니다. 그런데 기대보다는 걱정 속에서 신청 했던 강의가 첫 순간부터

저를 움직이고 있었습니다. 그 날, 첫 오리엔테이션이 끝나고, 저는 자신감과 기대감에 부풀었습니다.

그렇게 강의를 듣기 시작했습니다. 솔직히 말씀드리자면, 과제가 너무 많아서 힘들기도 했습니다. 과제를 하기 위해 책을 사면서 ‘내가 이렇게 하면서 이 강의에서 과연 무엇을 얻을 수 있을까?’ 라고 생각하기도 했습니다.

그러나 돌아서서 책을 읽고 독후감을 쓰며 저도 모르게 저는 변해 있었습니다. 강의를 듣고 자유게시판에 글을 올리는 저의 모습이 변해있었습니다. 뉴스를 보며 생각하는 점도, 다른 사람과 죽음에 관한 이야기를 나눌 때에도, 저는 인식하지 못하는 사이에 변해가고 있었습니다.

글을 쓰는 내 모습이, 내용에서 느껴지는 내 생각이 전과는 너무 달라 어색하게 느껴지기도 했습니다. 마치 다른 사람이 내 안에 들어와 글을 쓰고 있는 듯 했습니다.

그렇게 ‘죽음의 철학적 접근’이라는 강의는 저를 결국 변화시켜 주었습니다. 아직도 부족한 부분이 많을 것입니다. 그러나 근본적인 저의 마음이, 죽음에 대한 인식이, 자살이라는 행동에 대한 생각이 바뀌었습니다. 정말 행복하게 살고 싶어졌고, 이제는 그럴 수 있겠다는 자신감이 더욱 커졌습니다.

어느 날 제가 죽는다고 해도 이제 두렵지 않습니다. 여전히 종교는 믿지 않지만 저의 영혼의 존재를 믿게 되었습니다. 남겨질 사람들에 대한 걱정은 있지만 두렵고 무섭지는 않습니다.

그렇다고 해서 예전처럼 자살을 생각하고 죽음을 쉽게 생각하지는 않습니다. 동경하지도 않습니다. 저에겐 죽음의 시기를 택할 권리가 없다는 것을 알았기 때문입니다.

지금도 저는 삶이 많이 힘들고 지칩니다. 아직은 썩 그렇게 행복하지는 않습니다. 하지만 자살을 하여 죽고 싶지 않습니다. 아직도 자살을 마지막 기회라고 생각할 만큼 어리석지 않습니다. 이겨낼 것입니다.

예전처럼 말하자면, 지금 전 죽도록 힘든 일들이 눈앞에 있습니다. 예전처럼 생각하자면, 죽어서라도 현실을 회피하고 싶습니다. 그러나 지금은 예전처럼 말하고 생각하지 않습니다.

힘들어도 내 일이고 내가 이겨 낼 수 있을 것이라고, 그렇기에 나에게 생긴 일이라고. 내가 죽어도 나의 힘든 현실은 그대로 남아 다른 사람을 몇 배로 힘들게 할 것이라고, 죽는다고 그 일들을 회피 할 수 없다고. 예전 같으면 생각지도 못할 일입니다.

이렇게 생활에서 하는 일반적인 생각부터 바뀌다보니 이제는 바보처럼 ‘자살’ 하려는 생각을 하지도 않고 너무 힘들 때는 과제 때문에 접하게 되었던 책의 내용을 생각하게 됩니다. 내용이 어려워 힘들게 읽었던 그 책들을 말입니다.

제가 위에 작성한 내용들이 수업을 들은 소감이 맞는지는 모르겠습니다. 그러나 자신의 의견을 솔직히 쓰라고 하셨기에 수업을 들으면서, 또 듣고 나서의 저의 생각과 변화한 모습을 많이 적었습니다. 그것이 수업을 듣고 난 저의 진정한 생각과 의견이라고 생각했기 때문입니다.

한 학기 동안 정말 감사했습니다. 갈수록 과제에 필요했던 책이며 매주의 강의, 강의 중간중간의 동영상이 저에겐 너무나 흥미로운 부분으로 다가왔습니다. 다른 교양과목보다 저에게 남겨준 것들이 많았던 강의였습니다.

잊을 수 없을 것 같습니다. 그리고 교수님의 강의 덕분에 제가 지금도, 그리고 앞으로도 건강한 정신과 건강한 마음으로 살 수 있을 것 같아서 정말 감사합니다. 훗날 제가 육신의 죽음을 맞이하는 순간이 오면 가장 마지막에 떠올리는 사람이 아마도 교수님이 될 것 같습니다.