

3강 웰빙 넘어 웰다잉으로 (세 번째 시간)

6 웰다잉 교육의 효과

대학에서 10여 년간 죽음을 주제로 강좌를 개설해 20대 대학생들에게 죽음준비교육이나 자살예방교육을 가르치고 있다. 수강 신청한 학생들의 첫 반응은 20대가 왜 죽음준비를 해야 되는지 의아하게 생각한다. 그러나 죽음은 나이에 관계없이 찾아오고, 죽음준비란 곧 삶의 준비를 뜻한다는 설명에 한 학기 동안 열심히 수업에 임한다. 필자가 강단에서 철학을 15년 정도 가르쳐 보았지만, 골치 아픈 철학 강의 보다 죽음과 관련된 강좌에 학생들은 훨씬 진지하게 임하고 있다.

대학생 교육 사례

“사형수의 마지막 증언을 들어보면, 삶과 죽음에 대해서 많은 생각을 하게 해준다. 막가파의 최정수, 김인제를 비롯하여 사형수들의 마지막 모습을 수업과 동영상 자료를 통해서 살펴본 것에 따르면, 정말 그렇게 끔찍한 일을 저지른 사람이 과연 저 사람일까 라는 생각이 들 정도로 이전과는 많이 달라진 모습을 볼 수 있었다. 그러나 사형수들의 이런 변화된 모습을 보았을 때, 잔혹한 행위를 저지른 뒤에 후회한다 해도 이미 늦은 일이다. 자신이 살아 있을 때 죽음에 대해서 미리 생각해 보았다면, 아마 그런 잔혹한 일을 저지르지는 않았을 것이다. 죽음준비라는 것은 단순히 죽음에 대해 준비하라는 것이 아니라, 자신의 삶을 돌아보면서 보다 가치있게 살라는 의미이다. 가능하면 어렸을 때부터 죽음에 대해 생각해 보고 자신의 삶을 보다 의미있게 사는 것은 건강한 삶과 건강한 죽음을 맞이하기 위해 필수적이다. 사형수의 마지막 증언을 통해서 우리는 죽음준비가 얼마나 중요한지 알 수 있다.”(광운대 일본학과 4학년 이양)

“자살사례를 살펴보면 경제적, 사회적인 원인에 기인하는 경우가 많다. 그러나 자살행위를 전적으로 사회에 그 책임을 돌릴 수는 없다. 자살로 인해 잃은 것은 결국 자신의 생명이기 때문이다. 만약 나의 친구가 자살충동을 느낀다고 말한다면 나는 우선 말보다 꼭 한 번 안아줄 것이다. ‘스스로 목숨을 버릴 정도로 힘든 일이 있니?’ 물어보고 친구의 이야기를 끝까지 들어주겠다. 대부분의 자살을 생각하는 사람들이 그러하듯이, 친구도 자살을 초래하는 상황이나 죽음에 대한 아무런 생각이 없이 지금 상황으로부터 벗어나기 위해 충동적으로 자살을 생각해 자살하면 모든 일이 해결되고 자신은 편안해질 것이라고 막연히 생각했을 것이다. 그러나 자살을 강행함으로써 불행한 삶과의 단절을 바라겠지만, 삶과 죽음은 단절이 아니라 연속이다. 자살하는 사람은 자신이 살아온 이력과 자살행위로부터 무관할 수 없다.

우리에게는 인간답게 살 권리, 인간답게 죽을 권리가 있다. 자살한다고 해서 더 나은 상태로 나아가거나 문제가 해결되는 것도 아니다. 친구가 심적으로 안정되고 정서적으로 편안한 상태를 유지할 수 있도록 하기 위해 ‘힘이 들 때는 언제나 내가 옆에 있음을 기억해.’ 라는 말도 덧붙여 줄 것이다. 무엇보다 가장 중요한 것은 스스로 삶에 의지와 희망을 가지는 것이다. 자기 자신은 존엄한 존재라는 것에 대해 긍지를 가지고 스스로를 사랑한다면 자기 자신을 버리는 일은 하지 않을 것이라고 생각한다.”(대구대 유아교육과 4학년 조양)

일반인 교육 사례 : 66세 주부 최씨¹⁾

	첫 시간	마지막 시간
1 자살충동?	자살 시도한 적 있다.	이젠 자살을 생각하지 않는다
2 자살로 고통에서 벗어난다?	고통이 끝날 것 같다.	더 큰 고통이 있다.
3 자살권?	그렇다	자살권 인정하지 않는다.
4 죽으면 다 끝난다?	그렇다	끝이 아니라 새로운 시작

60대 여성 최씨는 자기 고뇌를 다 해결해 줄 것 같아 자살을 시도한 적도 있는 등 4가지 설문 모두에서 문제가 발견되었지만, 10주 교육을 통해 전부 바뀌었다. 죽음 이해가 이전과는 크게 달라졌고 죽음을 즐거운 마음으로 받아들일 수 있고 더 이상 자살을 생각하지 않는다고 말했다. 10주 웰다잉 체험 교실이 끝난 뒤, 삶에서 중요한 것이 무엇이고 지금 이 순간 어떤 마음으로 살아야 하는지 다시 생각하게 되었고, 잘 살다가 잘 죽기 위해 이 순간에도 밝은 미소 짓는 삶을 살아야겠다고 자기소감을 말하기도 했다.

사례 : 49세 주부 서씨의 경우

	첫 시간	마지막 시간
1 자살충동?	예, 우울증	현실의 삶을 잘 살아 영적인 세계로 잘 이어졌으면 한다
2 자살로 고통에서 벗어난다?	지금 그 자리에 없다면 문제가 사라진다	아니다
3 자살권?	있다	아니다
4 죽으면 다 끝난다?	예	아니다

그는 우울증이 있어 자기 삶에 회의적인 생각을 자주 하는 등 4가지 설문 모두 문제있는 의견을 지니고 있었다. 또한 과제로 제시한 퀴블러 로스의 <인생수업> 알폰스 데켄의 <죽음을 어떻게 맞이할 것인가> 김영우의 <영혼의 최면치료>를 정독하는 등 진지하게 교육에

1) 일반인을 대상으로 2006년 서울에서 <웰다잉 체험교실>을 10주 동안 두 번에 걸쳐 운영했다. 2007년에도 사이버를 통해 전국의 수강 희망자를 대상으로 <웰다잉(자살예방) 전문과정>을 3월19일부터 30주 동안 운영하고 있다. 한림대 생사학연구소 홈페이지 www.lifendeath.or.kr 를 통해 지금 수강 신청을 접수중이다. 단순히 이론위주의 교육이 아니라 죽음과 자살관련 동영상 1백여 개 제시를 통한 시청각교육, 수동적 일방적 교육이 아니라 자유게시판을 활용한 토론교육을 실시된다.

임한 그는 필자에게 다음 같은 글을 보내왔다.

"그동안 경원시했던 죽음에 대해 긍정적으로 비교적 깊게 생각하게 된 계기가 됐다. 삶을 좀 더 긍정적으로 충만하게 살면서 성숙하게 인격을 완성하는 과정이 죽음이라고 배웠다. 이것은 내게 놀라운 가르침이었다. 교육기간 내내 삶의 의미를 진지하게 생각하게 되었고 감사한 마음으로 따사롭게 지냈던 행복한 시간이었다. 죽음에 대해 막연히 숨이 멈추면 죽는다고 생각하는 등 죽음은 제게 항상 의문부호였지만, 지금은 뭐라 말할 수 없지만 막연히 어떤 해답을 얻은 듯하다. 이제 우울증으로부터 벗어날 수 있는 자신을 얻었다. 세속적으로 잘 살기만 하는 삶 보다, 이제 우리의 마음의 세계와 영적인 삶에 관심을 갖게 되었다. 정말 즐겁고 뜻깊은 시간이었다. 앞으로도 많은 사람들에게 좋은 소식을 전해 주시기를 부탁 드린다. 많은 사람들이 이런 교육을 통해 죽음준비의 필요성, 삶과 죽음을 넘어선 영혼의 세계에 관심을 가질 수 있다면 우리 사회 죽음의 질과 삶의 질이 한층 향상될 것이다."

지금까지 대학생과 일반인을 대상으로 실시했던 웰다잉과 자살예방 교육을 받은 수강생 약 1천5백여명이 첫 시간과 마지막 시간 의식조사 결과는 다음과 같았다. 2)

조사 대상 1천여명	첫 시간	마지막 시간
1 자살충동	51%	자살충동 5명, 유보 12명
2 자살하면 고통에서 벗어난다	45%	벗어난다 2명, 유보 13명
3 자살권 주장에 동의한다	34%	자살권 15명, 유보 24명
4 죽으면 다 끝난다	43%	유보 27명

현재 자살사망률이 OECD국가 중 1위인 것도 문제지만, 정말 심각한 것은 자살이 해결책이 된다, 자살권이 있다, 죽으면 고통도 끝난다고 생각하는 사람들이 상당히 많다는 것, 이런

2) 대학생이든 일반인이든 웰다잉 혹은 자살예방교육을 실시하기 전에 죽음과 자살에 대한 의식조사를 실시하고 일정 기간 강의를 진행한 다음 마지막 시간에 첫 시간과 똑같은 질문을 던져 의식의 변화를 살펴보는 방식으로 강의를 진행했다.

참고로 여러 단체에서 행한 자살 관련 의식조사 결과를 살펴본다.

A 한국보건사회연구원 2005년11월 1503명 대상으로 조사

38.3%가 자살권 주장

26.6%는 '자살이 유일한 해결책인 상황이 있다'

71.7%는 '불치병에 걸린 사람이 자살한다면 이해할 수 있다'

B 서울 송파구 보건소 2005년 9월 구내 청소년 4150명 대상으로 조사

63.8% 자살을 생각해 보았다.

C 전교조 보건위원회 전국의 초중고생 2353명 대상으로 조사

46.4% 자살을 생각해 보았다.

D 박명실 연구원이 2004년 10월 대학생 349명을 대상으로 조사

168명 48%가 자살 위험요인

E 춘해대 사회복지학과 서화정 교수 경남지역에 60세 이상의 노인 512명 조사

443명 86.5%인 '1번 이상 자살을 고려해 봤다'고 대답.

사람들이 차지하는 비율이 문제이다. 아무도 죽음이나 자살에 대해 제대로 가르쳐주지 않는 상황에서 막연하게 이런 식으로 생각하는 사람들이 많다. 이렇게 생각하는 사람들의 경우, 고통이나 스트레스가 오랫동안 지속되고 쉽게 해결될 가능성이 보이지 않는다면 자살을 심각하게 생각하게 될 가능성이 있다. 왜냐하면 자살은 고통으로부터 벗어나게 하는 해결책이고, 자살권이 자기에게 있고, 자살하면 현실의 고통은 끝이라고 평소에 생각하고 있기 때문이다. 자살문제를 미봉책으로 해결할 수 없는 이유도 바로 여기에 있다. 자살사망률이 높은 것에만 초점이 맞추어져 있지만, 죽음문화의 부재로 인해 자살을 비롯한 불행한 죽음이 양상되고 있는 것이다. 자살충동이 심각해지면, 사실 자살을 막기가 쉬운 일이 아니므로, 그렇게 상황이 전개되기 이전에 미리 웰다잉 교육을 통해 죽음이나 자살에 대해 체계적이고도 심층적으로 교육시킬 수 있다면, 자살사망률은 현저하게 떨어질 것이고 죽음의 질은 자연히 향상될 수 있을 것이다.

7 맺는말 : 어떻게 죽을 것인가

우리는 죽음 앞에서 평등한 존재이지만, 죽음을 실제로 맞이할 때에는 대략 9가지 서로 다른 모습으로 죽어간다. 우리가 함께 삶을 유지하고 있기는 하지만, 똑같은 삶을 살고 있지 않고 죽음을 똑같은 모습으로 맞이하지도 않는다. 어느 날 불현듯 죽음이 찾아오면 자연스럽게, 평온하게 수용하는 그런 죽음이 아니라, 자살과 같이 인위적인 방식으로 삶을 마감하는 죽음은 바로 건강하지 못한 죽음이다. 또 죽어가는 사람의 9 가지 반응 가운데 죽음을 두려워하는 첫 번째 반응, 자신의 죽음을 인정하지 않는 두 번째 반응, 왜 자신이 죽어야 하는지 분노하는 세 번째 반응도 건강하지 못한 죽음이다.

사람이라면 누구나 건강한 삶을 원하듯이, 마찬가지로 누구나 건강한 죽음을 원할 것이다. 그럼에도 불구하고 대다수 사람들은 마치 불행한 죽음을 바라기도 하는 것처럼 죽음 앞에서 크게 흔들린다. 우리는 지금까지 어떻게 사느냐 하는 문제만 생각했을 뿐, 어떻게 죽을 것인가 거의 생각해본 일이 없다. 삶과 죽음은 서로 다르지 않으므로, 어떻게 사느냐 하는 물음은 이제 어떻게 죽을 것인가 하는 질문으로 바뀌어야 한다. 어떻게 살 것인가 하는 물음은 너무 세속적인 틀에만 얽매이게 하지만, 어떻게 죽을 것인가 하는 물음은 삶과 죽음에 대한 보다 포괄적이고도 심층적인 문제제기이기 때문이다.

더구나 죽음을 맞이하는 방식은 그의 삶을 비추어주는 거울이기도 하다. 죽어 가는 방식을 통해, 우리는 그의 삶을 되새겨볼 수 있다. 만일 어떤 사람이 건강하지 못한 방식으로 삶을 마감했을 경우, 그의 삶 역시 건강하지 못하다고 말할 수밖에 없을 것이다. 죽는 바로 그 순간 좋은 삶든 우리의 진정한 모습이 드러난다. 우리 삶에는 거짓이 통용되지만, 죽음의 순간 자신 존재의 값어치는 남김없이 드러나기 마련이다. 죽는 시간을 우리가 선택할 수는 없다. 그러나 죽음이 갑자기 찾아올 때 어떤 태도로 임하느냐, 어떤 식으로 죽을 것인가 하는 것은 자기 자신이 정할 수 있다. 죽음에 효과적으로 대처하는 것은 적절하게 노력하기만

하면 누구든지 할 수 있는 일이다. 마지막으로 한 학기 동안 웰다잉을 중심으로 자살예방 교육을 받은 학생이 마지막 수업을 듣고 자유게시판에 올린 글로 맺고자 한다.

(일본학과 김군 15주차 마지막 강의를 듣고)

“웰다잉과 자살예방 교육을 통해 깨달은 것은 자살은 체계적인 교육과 지속적인 관심이 필요하다는 것이다. 자살을 하는 사람들 대부분은 죽음에 대해 너무나도 무지하기 때문에 자살을 선택한다. 죽음의 의미에 대해서 한번이라도 생각하는 시간을 갖게 하고 경각심을 일깨워 준다면 자살하는 사람들은 현저히 줄어들 것이라고 생각한다. 죽음은 입에 담으면 재수가 없고 피해야 하고 언젠가 찾아오는 오겠지만 지금은 생각하기 싫은 것, 이런 식으로 죽음을 취급하는 사회분위기가 결국 자살을 부추기고 있다. 죽음에 대해 알면 알수록 우리는 더욱 더 삶에 충실하게 되고 힘들고 고통스러워도 자살과 같은 잘못된 판단은 하지 않게 될 것이다. '자살은 해서는 안된다' 라는 막연한 생각에서 '어쩌서 자살을 하면 안되는가' '죽음의 의미는 무엇인가'로 생각의 전환이 된 것만으로도 나에게서는 아주 값진 시간이 되었다. 앞으로 내 주위에서 누군가 자살을 하고 싶다고 한다면 단지 '자살은 하면 안되는 거야'가 아니라 어쩌서 하면 안되는지 설명할 수 있는 지식을 쌓았다. 개인적으로는 1학년 신입생들이 필수 과목으로 들었으면 하는 바람이다.”

(최양 15주차 강의를 듣고)

“이제껏 자살에 대해서 어느 누구에게 단 한 번도 이야기를 한 적이 없는데, 솔직하게 밝힌다. 내가 자살을 생각한 건 초등학교 때부터였다. 이제껏 자살시도는 여섯 번 정도였는데 그 때의 기억은 생생하게 남아있다. 자살충동 이유는 대부분 성적문제 때문이었다. 책도 많이 읽어 글짓기 대회의 상장을 한 번도 놓친 적이 없었고 각종 대회의 상은 내 뿔이었다. 어느 날 갑자기 찾아온 4학년 수학 경시 대회에서 나는 상장을 타지 못했지만, 너무나도 당연한 결과였다. 집으로 돌아오는 길에 부모님을 뵈 면목도 없었다.”

“초등학교 주위를 맴돌다가 한 번도 올라간 적이 없는 학교 건물 옥상으로 올라갔다. 5층 건물의 초등학교 건물 옥상, 밑으로 내려다보이는 운동장, 신나게 뛰노는 친구들이 너무 부러워 눈물이 왈칵 쏟아졌다. ‘다시 태어나면 엄마의 기대대로 공부를 열심히 해야지’ 라고 스스로 다짐하기도 했다. 그 때 고개를 들어 쳐다본 하늘은 구름 한 점 없을 정도로 파랗게 펼쳐져 있어 시원하다는 느낌이 들 정도였다. 다시 밑을 내려다보았더니 갑자기 너무 높은 곳에 올라왔다는 생각이 들었다. 다리에 힘이 풀려 털썩 주저앉아 다시 하늘을 올려 보았다. 지금 생각해 보면 구름 한 점 없이 파랗던 하늘이 고마울 따름이었다. 하늘을 보니 답답한 마음이 시원하게 뚫려 ‘내가 지금 무슨 짓을 하고 있는 거지’ 라는 생각이 들어 첫 번째 자살 시도는 그렇게 마무리되었다.”

“중학교와 고등학교 시절, 대학 입시를 칠 때, 그리고 사법 고시 시험 보는 날에 자살 충동은 어김없이 찾아왔다. 고등학교 때 전교에서 줄곧 1등만 해오던 절친한 친구가 자살한 일

이 있다. 유서에는 짧은 메모 한 줄 뿐이었다. ‘사는 게 힘들어서.....’ 그 당시엔 ‘너만 사는 게 쉽다. 공부를 잘 하지 못하는 내가 더 힘들어.’ 이런 생각뿐이었다. 법에 흥미를 느껴 법학부에 진행했고 고시를 준비하면서 그 친구의 마음을 어느 정도 알 듯 했다. 부모님과 주위의 기대에 대한 부담감과 압박감은 다시금 나를 괴롭히고 있었다. 불안과 초조, 강박 관념, 소화불량, 불면증 등으로 한 달 만에 8킬로나 빠졌다.”

“시험 결과 역시 참담했다. 급기야 해결방법은 자살 하나뿐이란 생각이 들었다. 터널 증후군처럼 한 평 반 좁다란 고시원 안에서 죽음 한 가지만 생각하게 되었다. 2007년 2월, 다른 동네의 21층 아파트 옥상에 올라갔다. 초등학교 4학년 때처럼 죽으면 모두 끝나니까 다시 시작하면 된다는 생각뿐이었다. 옥상 끝에 서서 몸에 힘을 풀고 툭 떨어질 생각에 눈을 감고 있는 순간, 갑자기 몸이 살짝 흔들릴 정도로 바람이 내 쪽으로 불어오면서 자살한 친구의 모습이 떠올랐다. 그 당시엔 머리카락이 쭈뼛 설 정도로 소름이 끼쳐서 눈을 뜨고 말았다. 너무 안타깝게 바라보는 친구의 얼굴이 눈앞에 선명했다. 그 때 ‘친구가 나를 말리고 있구나, 친구도 마음이 편하지 않구나’ 하는 생각과 함께 ‘친구가 나를 살려 주었는데, 자살하고자 하는 그 마음으로 다시 한 번 시작하자’ 는 생각이 들었다.”

“2007년 1학기 다시 학교에 복학하면서, 2003년에 수강 신청 마감으로 들지 못했던 오 교수의 강의를 듣게 되었다. 교수님께서 첫 수업 시간에 자살과 죽음에 대한 의식을 16주 강의 기간 동안 확 바꾸기 위해 철저하게 하드 트레이닝하는 방식으로 진행한다고 말씀하셔서 전공 수업 보다 많은 시간과 정성을 들여 집중했다. 한 학기 동안 단 하루도 웰다잉에 대해 친구와 가족에게 이야기하지 않은 날이 없었다. 매주 하루는 사이버로 강의를 듣고, 하루는 강의 내용을 생각하고, 하루는 사이버 강의를 노트 필기하고, 하루는 노트 필기한 것을 정리해서 자유게시판에 올리고, 하루는 레포트 쓰기를 한 학기 동안 반복했다. 힘들기는 했지만, 교수의 교육방식이 의식변화에 큰 도움이 되었다. 2003년 교수님 수업을 들었더라면, 2007년 2월 그런 무모한 짓은 하지 않았을 걸 하는 아쉬움이 들기도 했지만, 이제라도 교육을 받았으니 더 이상 자살을 쉽게 생각하지 않게 되어 다행이라는 기쁜 마음이 교차했다.”

“나의 쓰라린 경험에 비추어 보더라도, 죽음과 자살에 대한 바른 이해를 중심으로 한 자살 예방교육을 어렸을 때부터 실시해야 한다는 교수님 말씀에 공감에 갔다. 이제 죽음은 끝이 아니라 사실을 굳게 확신하면서 봉사하는 삶을 살고 싶어졌다. 지금 복지단체에 매달 얼마씩 기부하고 있고, 직접 찾아 가서 봉사를 시작해야겠다. 한 학기 수업을 끝내고, 마지막으로 이 글을 쓰면서 아직까지 단 한 번도 꺼내놓지 못한 마음 속 이야기를 털어 놓을 수 있어서 마음이 후련하다. 대나무 숲에서 큰 소리로 “임금님 귀는 당나귀 귀-” 라고 말한 기분이라고 해야 할까. 대학에 입학한 이후 다행히 법학이 적성에 맞아 학교생활이 즐거웠는데, 또 하나의 즐거움이 생겼다. 제가 한림대 학생이 아니었다면 교수님으로부터 자살예방교육을 받을 수 없었을 테니까. 16주라는 길지도 않고 짧지도 않은 기간 동안 내 생각은 너무 많이 바뀌었다. 출석수업 시간 매주 목요일 오후 3시가 ‘우리들의 행복한 시간’이었다.”

