

제6강 죽음을 알면 자살하지 않는다 3

자살은 사랑하는 이들에게 크나큰 고통을 남긴다^{다섯 번째 이유}

흔히 “부모가 죽으면 남산에 묻고, 자식이 죽으면 가슴에 묻는다”고 말한다. 자살은 사고사나 병사와는 달리 너무나 깊고 아픈 상처를 가족에게 남긴다. 그 후유증이 얼마나 큰 것인지는 당해보지 않은 가족은 짐작조차 하기 어렵다. 최면치료 전문가인 김영우 박사가 보고한 사례가 있다.

“30대 중반의 여성이 어느 날 머리가 깨질 듯 아프다면서 김 박사의 병원을 찾아왔다. 다른 병원 여러 곳을 다녔지만 원인을 알 수 없더라는 것이다. 그녀는 빈틈 하나 없어 보이는 아주 지적인 전문직 여성이었다. 그녀는 돌을 지나기 전에 어머니가 자살해 새어머니 손에서 사랑을 받으며 자랐고, 고등학생 때 이 사실을 처음으로 알았다고 했다. 어머니의 자살 이야기를 듣고 왠지 큰 죄책감이 들어 악착같이 공부에 몰두했고, 결국은 일류대에 진학했다는 것이다.”

“그녀가 최면치료를 위하여 치료에 들어갔는데, 치료를 시작하자마자 그녀는 서너 살 먹은 아기처럼 울어서 간호사까지 놀라게 했다. 태어난 지 6개월 쯤 엄마와 함께 있는 장면을 상상해 보라고 하자, 엄마는 자기를 사랑한다고 말하면서 사랑받는 표정을 지었다. 태어난 지 9개월이 지나자 엄마 내면에 혼란이 일어나기 시작했다. 부부 간의 성격 차이로 인해 결국 엄마가 자살하는 시점에 이르자, 그녀는 갑자기 울면서 “엄마가 그러면 안 되잖아, 엄마가 자살하면 안 되잖아!” 하고 소리치는 것이었다.”

“최면치료를 통해 그녀는 엄마의 사랑을 받으며 크는 장면, 자살에 충격 받는 상황을 재현한 이후 두통이 감쪽같이 사라져 버렸다. 그녀가 돌도 되기 전에 겪었던 엄마의 자살로 인한 충격이 의식 깊은 곳에 저장되어 그녀로 하여금 35년간을 고통 속에 살게 했던 것이다.”¹⁾

또 한 가지 사례가 있다. 다음은 2007년 1학기에 내가 강의하는 자살예방교육을 수강했던 M양의 글이다.

1) 한림대 생사학연구소 주최, 2006년 가을세미나 ‘자살충동, 어떻게 예방할 수 있을까’ 구두발표 내용.

“나도 고등학교 시절 친했던 친구가 자살을 한 적이 있다. 줄곧 1등만 해오던 친구가 자살을 했다. 유서라고는 ‘사는 게 힘들어서...’라고 달랑 한 줄뿐이었다. 집에서 목을 매어 숨졌기에 그 현장을 보진 못했지만 그 당시의 나로서는 상당한 충격이었다. 성격도 좋고 적극적이고 남을 배려하는 친구인데다가, 공부도 즐거운 마음으로 하는 친구여서 공부에 대한 압박감조차도 없다는 식으로 이야기를 했었는데 자살을 했다니 이해할 수가 없었다.”

“친한 친구 중 한 명이었는데 좀 더 관심을 갖지 못했던 것이 크게 후회되었다. 친척들이 많지 않았기에 장례를 치루는 데 손이 부족하기도 하고 가까운 친구였기 때문에 3일장을 치루는 동안 거의 낮밤을 잇고 거들었다. 솔직히 그것으로나마 죄책감을 조금 덜어보자는 마음이 더 컸을지도 모른다. 화장을 하고 사십구재를 지내고, 자살을 했기에 좋은 곳으로 못 간다고 해서 그 친구의 부모님은 천도재(薦度齋)를 지내기도 하고, 무당을 불러 굿까지 했었다.”

“외동딸이어서 더 애지중지 키웠는데, 친구의 부모님은 결국 이혼을 하고 말았다. 외동딸의 자살 충격을 극복하기 위해 부모님께서 노력을 많이 했지만, 아버지는 딸의 자살을 너무 수치스러워 했고 주위 사람들의 시선이 부담스러워 직장을 정리하고 다른 나라로 이민을 갔다. 그 후 친구 어머니는 혼자서 살아가고 계신다. 나도 바쁘다는 이유로 한 달에 4, 5차례 찾아뵙는데, 시간이 흘러 많이 나아지긴 하셨지만 여전히 자식을 가슴에 묻고 살아야 하는 아픔이 가장 힘들다고 말씀하신다. 그래서 지금은 위탁모를 자처하고 계신다. 딸에게 못다 한 어미의 정을 잠시 자신을 스쳐가는 아이들에게 나눠주고 싶다고 하셨다.”

“자살하면 가족과 주위 사람 역시 엄청난 고통을 당한다는 교수님의 말씀에 전적으로 동의한다. 가족 중에 한 사람이 자살을 하면, 주위의 시선이 곱지만은 않기에 그 시선이 부담스럽기까지 하다. 친구 부모님이 했던 이야기로는 한동안 사람들을 만나지 못하는 대인기피증과 우울증이 생기고, 가장 힘들 때 옆에서 도와주는 사람이 많지 않아서 본인 또한 자살 충동을 느끼기까지 하였다고 한다. 독실한 신앙인이었던만 자기 스스로를 추스르기까지 많이 힘드셨다. 남겨진 사람들에게 가장 중요한 것은 주위의 따뜻한 관심과 사랑이다. 내가 당사자가 아니기에 그 상황을 완전히 이해하지는 못하지만, 이야기를 들어주고 때로는 아무 말 없이 옆에 있어 주기만 해도 힘이 날 때가 있으니 그런 조그만 관심이 중요하다고 생각한다.”

어떤 사람이 자살했다는 소리를 들으면, 주위 사람들은 대부분 ‘왜 그런 어리석은 짓을 저지른 것일까? 다른 방법도 있었을 텐데...’라고 생각한다. 또한 자살을 생각할 수밖에 없을 만큼 궁지에 몰린 상황일지라도 사람에 따라서는 끈기 있게 극복하여 새 인생을 구가하는

이들도 많다.

사랑하는 사람이 자살에 이르면 당장은 안쓰럽고 가여워 죽은 사람만을 그리워하게 된다. 하지만 이것도 시간이 지나면 심각한 후유증이 되어 살아남은 가족에게 고스란히 짐이 되어 돌아온다. 유가족의 고통은 자살자의 갑작스러운 죽음을 전혀 예측하지 못했다는 데서부터 시작된다. 자살한 망자의 시신을 확인하면서 왜 그가 그렇게 죽었는지를 묻는 경찰의 추궁에 가족은 또 한 번 참을 수 없는 모욕을 당한다. ‘그렇게 죽을 걸 미리 알았다면 내가 여기까지 와서 조사를 받겠는가?’하는 자괴감에 자살자와 함께 살아왔던 지금까지의 시간마저 의심하게 된다. 대부분의 가족은 사랑하는 사람이 자살할 것이라고는 꿈에도 생각하지 못한다. 위의 인용사례가 말해주듯, 이 때문에 가족의 자살은 또 다른 비극으로 이어지는 경우가 허다하다.

가족이 자살하면 유족들은 일종의 낙인이 찍혔다고 느낀다. 이 때문에 슬픔과 공포에서부터 상황에 대한 황당한 심정까지 참으로 변화무쌍한 감정의 기복에 휩싸이게 된다. 더욱 무서운 것은 가족 중 자살한 사람이 있으면 자기도 힘들 때마다 자꾸 자살을 생각하게 된다는 점이다. 한 사람의 순간적인 오판이 가져오는 가족의 상처와 피해는 말로 형언할 수조차 없다. 한 사람의 자살은 남은 가족을 죽음보다 더한 상황으로 몰고 간다. 자살해서는 절대로 안 되는 이유를 자살시도자의 충고로 직접 들어보자.

박현성씨는 자살 시도를 4번이나 했다. 27번의 대수술을 받고 3년간 병상을 지키기도 했다. 화상 1급 장애인, 다른 사람들은 차라리 죽는 것이 나을 거라고 수군거렸다. 10여 년이 지났지만 흉터 때문에 온 몸이 이글거린다. 손가락과 발가락의 움직임도 불편하다. 애초 그는 아마추어 권투 유망주였다. 86아시아게임 국가대표 선발전에서는 상대방을 두 번 다운시키고도 역울하게 국가대표에서 탈락했다. 88올림픽 국가대표 선발전에서도 아쉽게 2등을 했다. 핫김에 프로로 전향한 이후 고향후배들이 찾아와 조직의 우두머리가 되었다. 1993년 그는 상대 조직원에게 물매를 맞았다. 전기톱에 아킬레스건까지 잘렸다. 보스로서의 생명을 잃은 그는 휠체어를 타고 옥상에 올라갔다. ‘그래, 죽는 거야, 차라리 죽는 게 나아.’ 라이터를 켜다. 순간 ‘핑’ 하며 시야가 온통 붉게 변했다. 온몸을 태우며 자살하려 했으나 실패로 돌아갔다. 의사는 가망이 없다고 장례준비를 하라고 했다.

그러나 고교 때부터 함께 사랑하던 부인이 종합병원을 전전하면서 그의 생명을 이어 놓았다. 3년 6개월 동안이나 죽은 것이나 다름없는 생활을 하다가 아내의 간호 덕분에 기적적으로 다시 살아났다. 마침내 1998년 권투 지도자로서 새 삶을 시작했다. 남에게 지기 싫어하는 오기가 그를 종합격투기 선수로 변신케 했다. 온몸 피부는 숨구멍이 막혀 있다. 살짝 스치기만 해도 정상인보다 아프다. 한 쪽 주먹은 제대로 쥐지도 못한다. 아킬레스건이 잘렸던 왼발은 오른발보다 근육도 발달하지 못한다. 그러나 그는 종합격투기의 강자로 우리 곁에 다시 돌아왔다. 그는 이렇게 말한다.

“만일 자살을 생각하는 사람이 있다면, 자살을 4번 시도한 사람으로서 그런 생각을 하지 말라고 말하고 싶다. 자기만 불행해지는 게 아니라 자기 곁을 지키고 있는 사람까지 비참해지기 때문이다.”²⁾

우리가 태어난 이유, 영혼의 성숙^{여섯 번째 이유}

지금 우리 사회의 관심은 오로지 육체, 물질, 경제에 치우친 나머지 영혼에 대한 이해는 부족하거나 전혀 없다고 해도 과언이 아니다. 물질만능주의와 세속주의로 인해 우리의 영혼은 갈수록 병들어가고 있으며, 영혼이 과연 있는지 고민해보는 사람조차 찾아보기 어렵다. 이렇듯 영혼의 존재를 확신하지 못하므로, 죽으면 당연히 끝이 아닐까라고 막연하게 생각하는 사람이 많은 것도 당연하다. 게다가 죽음에 대해 제대로 가르쳐주는 사람도 전무한 실정이다. 자기 자신의 죽음마저 다른 이의 죽음이라도 되는 양 무심한 사회가 우리 사회이다. 죽음은 우리 사회로부터 축출당한 지 오래다. 과연 이래도 되는 것일까. 영혼관의 부재와 가치관의 파탄에서 파생된 결과가 바로 성숙한 죽음 문화의 부재, 자살률의 급증, 그리고 자살충동자의 양산이다.

의료 현장에서는 심폐사, 뇌사가 마치 ‘죽음’에 대한 정의(定義)인 양 취급되고 있다. 인간 존재가 육체로만 이루어진 존재라고 한다면 심폐사나 뇌사가 죽음의 정의가 될 수도 있겠지만, 인간이 어떻게 육체만의 존재인가? 인간의 죽음은 뇌사나 심폐사처럼 죽음 판정의 육체적 기준만으로는 정의될 수 없고 그렇게 되어서도 안 된다. 육체 중심의 죽음 판정 기준이 죽음 정의를 대신하는 그런 사회에서는 결코 죽음 문화가 성숙될 수 없다. 퀴블러 로스는 사후의 삶에 대한 연구 결과, 인간에게는 영혼이 있으며 인간의 삶에는 단순히 이 세상에서의 생존 이상의 이유가 있다고 말한다. 우리가 이제껏 정의해온 것과 같은 그런 죽음은 존재하지 않는다는 것이 그녀의 결론이다. 죽음에 대한 정의는 물질적이거나 육체적인 것을 넘어 영혼, 정신, 삶의 의미와 같이 물질 이상의 무언가 지속되는 것이 있음을 고려해야 한다고 그녀는 강조한다.³⁾

의학적, 법적인 접근은 죽음 전체를 보지 않고 단지 죽음의 육체적 측면만을 다룰 뿐이다. 죽음을 육체의 죽음, 죽음 판정의 육체적 기준으로만 국한해 정의한다면 우리는 삶과 죽음에 깃들인 심오한 의미를 포기할 수밖에 없다. 죽음을 진정으로 이해하기 위해서는 육체의 죽음에만 국한되지 않는 다양한 접근이 필요하다. 그럴 때만이 우리의 삶과 죽음에 새로운 지평이 열릴 수 있으며, 영혼에 대한 새로운 이해를 얻을 수 있다.

죽음을 육신의 죽음이 아니라 영혼이 육신으로부터 분리되는 과정으로 보게 되면, 여러 가

2) 한겨레신문 2005년 7월 5일자.

3) 퀴블러 로스, 박충구 역, 『삶과 죽음에 대한 기억』 (가치창조, 2001년), 225-226쪽.

지 문제가 자연스럽게 풀릴 수 있다. 육신의 죽음으로 모든 것이 끝나는 게 아니므로, 사람들은 육체에 매달린 삶, 지나치게 세속적이고 물질적인 삶만을 추구하는 태도를 버릴 것이다. 왜냐하면 삶과 죽음의 문제는 결국 영혼, 영성의 문제로 볼 수밖에 없기 때문이다.⁴⁾ 죽음에 대한 지나친 두려움과 거부감도 바뀔 수 있으며, 누구나 바라는 존엄한 죽음을 맞이할 수도 있다. 이렇듯 죽음에 대한 이해가 바뀐다면, 죽음의 질(Quality of Death)은 물론이요 우리 삶의 질(Quality of Life)도 달라진다. 자신의 존재를 삶과 죽음을 거치는 영혼의 여행으로 이해하는 사람에게 삶이란 포기할 수 없는 영혼의 성숙 과정이기 때문이다. 기실, 우리 사회에 만연한 물질주의는 죽음에 대한 잘못된 이해로부터 시작된 것인지도 모른다.

사람들은 삶과 죽음, 행복과 불행 중에 오로지 한 쪽만을 추구하지만, 현실의 삶은 행복과 불행이 교대로 일렁이는 파도 위에 떠있게 마련이다. 그러나 우리는 평온한 상태에 있을 때 보다 혼란 상태에 처했을 때 오히려 영적으로 훨씬 충만해진다. 우리 존재의 진면목은 어려운 상황에 처할수록 그 깊이를 드러내기 때문이다. 자신이 처한 어려움에서 벗어나기 위해 자살이라는 어리석은 방식을 택했을 때, 그 영혼의 깊이는 더 이상 묻지 않아도 알 수 있다. 퀴블러 로스가 말했듯이, 삶이 고통스럽다고 해서 자살로 뛰어든다면 그 영혼은 주어진 과제가 어렵다고 도망치는 초등학생의 수준이나 다름없다는 것이다. 삶의 과정에서 마주치는 어려움을 회피하지 말고 적극적으로 받아들이고 극복하는 것만이 바로 우리 영혼을 위한 일이다.

인간에게 가해지는 외부의 자극과 그에 대한 반응 사이에는 빈 공간이 있다. 인간 존재의 특징 중 하나는 외부의 자극에 대해 즉각적으로 반응하지 않으며, 또 인간마다 서로 다르게 반응한다는 점에 있다. 그 공간이야말로 우리가 ‘영혼’이라 부르는 것인지도 모른다. 영혼에는 반응을 선택하는 자유가 주어진다. 어떤 식으로 반응하느냐에 따라 우리는 서로 다른 삶을 살게 되고 서로 다른 죽음을 맞이하게 되는 것이다. 자살한 사람이 당한 고통이 언제나 살아있는 사람의 그것보다 큰 것일까? 빅터 프랭클 박사의 예를 봐도 반드시 그렇지는 않다. 그는 나치 수용소에서 가족을 모두 잃고 참혹한 고통을 당했지만, 그 불행한 상황 너머에 있는 삶의 의미를 포기하지 않았다. 죽는 순간까지 창조적이고 열정적인 삶을 살았던 그를, 지금은 모든 사람들이 존경하고 있다.

우리에게 가해지는 고통 중 가장 큰 고통은 죽음일 것이다. 삶에서 부딪치는 어떤 고통도 죽음을 넘어서지는 못한다. 따라서 죽음의 순간을 어떤 방식으로 맞이할 것인가는 우리 삶에서 평생 준비해야 할 중요한 과제이고, 각자 가장 바람직한 방식으로 통과해야 할 관문이 아닐 수 없다. 죽음의 순간에 빛의 존재는 우리에게 ‘이 세상의 삶에서 영혼이 얼마나 성숙되었는가’라고 질문을 던진다. 그 때 무슨 답을 할 것인지 바로 지금 이 순간 준비하는 것이 바로 우리가 할 일이다. 그 질문은 제대로 살았는지, 죽음 준비는 얼마나 제대로 했는지,

4) 생사학 전문가들은 죽음 문제를 영혼이나 영성과 결부시켜 연구하고 있다. Kenneth J. Doka와 John D. Morgan은 *Death and Spirituality* (Baywood, 1993)를 펴낸 바 있고, 영성적 관심, 사별과 영성적 위기, 영성적 보살핌, 영성과 상담 등에 관한 여러 가지 연구가 계속 나오고 있다.

사랑을 얼마나 실천했는지, 삶의 과정에서 영혼이 얼마나 성숙했는지, 또한 평생 동안 주어진 과제를 제대로 풀었는지 묻는다. 아무런 준비 없이 마치 남의 죽음인 듯이 죽는 사람, 죽음이 두려워 죽기 싫어하는 사람, 그리고 자살이라는 어리석은 방식으로 삶을 마감하는 사람은 그 질문에 아무런 답변도 할 수 없을 것이다.