

제7강 자살, 재앙을 부른다 1

문제의 핵심 : 자살충동자의 양산

“한국인은 국민 우울증 시대를 살고 있다”

뉴욕타임스는 한국에선 매일 42명이 자살하고 있다면서 “한국은 전 국민이 신경쇠약에 걸리기 직전에 있다”고 보도했다. 또 인터내셔널 헤럴드 트리뷴(IHT)은 강화도 해안 소초에 근무하는 해병대병사의 소총난사 사건, 해병대 원사 자살사태 등 일련의 사태를 열거하면서, “한국의 병영문화가 통제불능 상태에 빠졌다”고 보도했다. 영국의 경제전문지 이코노미스트 산하 연구소 EIU의 조사에 따르면, 우리 사회 죽음의 질은 주요 40개국 중 32위 최하위권으로 평가됐다. 임종직전 받을 수 있는 서비스의 질이 떨어지고, 품위 있는 죽음을 준비할 수 있도록 하기 위한 정부의 정책이 크게 부족하다는 것이다.¹⁾ 어떤 정신과 전문의사는 “한국인이 국민 불안 시대를 살고 있다”고 진단했다. “우리 사회 도처에서 본의 아니게 폭력적인 존재가 되고 상처받는 사람들이 넘쳐나는 느낌이다. 최근 주변 사람들을 보면 국민 불안시대, 국민 우울증시대, 나라 전체가 병들어 있다는 느낌을 받는다.”²⁾

이제, 우리 사회에서 자살현상의 심각성은 이제 외국 언론에서도 단골 이슈가 되었다. 자살 사망자 급증도 문제이지만, 여러 차례 실시한 자살충동에 대한 조사결과를 감안해 보았을 때 보다 우려되는 점은 경제적 사회적 상황의 악화로 인한 자살 충동자의 양산이다. 문제의 핵심은 자살률 증가가 아니라 자살 충동자, 자살예비군의 양산이다.

자살률 급증, 우리 사회 위기의 반영

우리 사회는 1997년의 ‘외환위기’, 2002년의 ‘카드대란’에 이어 2009년의 ‘국제금융위기’를 거치면서 지속적인 ‘사회위기’를 맞고 있다. 사회위기로 진단한 학자들은 사기·절도 등의 범죄 급증, 가족 붕괴, 이혼율 증가, 빈부격차의 심화 등을 지표로 제시한다. 사회위기는 경제위기보다 훨씬 심각하다. 사회병리 현상은 일단 생겨나면 쉽게 없어지지 않기 때문에 사회위기가 닥치면 회복하는 데 수십 년이 걸릴 수 있다. 가족이 해체되면 재건하기란 거의 불가능하다. 이런 상황에서 우리는 매일 환율·주가지수·이자율 등 경제 관련 지표만을 귀에 따갑게 접하고 있다.

1) 조선일보 2011. 1. 1

2) 경향신문 2011. 6. 27.

경제위기의 이면에서 진행되고 있는 소리 없는 아우성이 사회위기로 전개되고 있다. 사회위기의 진전은 사회규범의 붕괴, 가족 해체의 신호로서 아이를 버리는 현상, 가정 폭력, 가정 주부의 윤락 행위, 이혼율의 급등 등으로 나타나고 있다. 위기의 징조는 자살률이나 범죄율이 증가하고 사회 불신 또는 사회 증오심으로도 표출된다. 가장의 자존심을 무너뜨리는 실업, 그에 따른 소득 양극화, 약자가 강자에 대해 적개심을 품게 되는 것도 모두 위기의 징후. 지금부터라도 우리는 그런 사회위기와 관련된 지표들을 실시간으로 모으고 추이를 분석하고 대응책을 마련해야 한다.

최근 우리 사회에서 벌어지고 있는 자살 현상은 단순히 개인의 문제라기보다는 경제 만능주의, 가족관계의 해체, 외로운 노인의 증가, 폭력적인 인터넷 문화, 스트레스와 우울증의 확산, 학벌 지상주의, 물신주의 풍조, 외모중시, 기존 가치관의 붕괴와 새로운 가치관의 부재 등 온갖 사회병리 현상이 총체적으로 집약되어 있는 양상이라는 데 그 문제의 심각성이 있다.

밤의 도둑처럼 다가올 사회위기의 진행을 감지해야 대응책을 세울 수 있고, 또 미래에 다시 다가올지 모르는 제3의 경제위기에 대한 사회적 해법을 찾을 수 있기 때문. 경제지표만 들여다보고 있는 한 극복할 수 없는 위기가 지금의 현실임을 절감하고 그 대책을 마련해야 할 것이다. 근대화와 압축 성장의 결과, 우리 사회는 최근 “자살 대국”이라는 일본 보다 더 높은 자살률을 나타내고 있다. 자살의 원인을 크게 개인적, 사회적 그리고 잘못된 죽음 인식이라는 세 가지 측면에서 접근해 볼 때, 우리 사회는 개인적 사회적 원인이 지나친 세속주의와 물신주의 때문인 것을 쉽게 알 수 있다.

자살예비군, 얼마나 될까

이제, 우리 사회에서 자살현상의 심각성을 어느 정도 인지해 자살예방의 중요성을 대부분이 관심을 갖게 되었다. 그러나 자살 사망자 급증도 문제이지만, 여러 차례 실시한 자살충동에 대한 조사결과를 감안해 보았을 때 보다 우려되는 점은 경제적 사회적 상황의 악화로 인한 자살 충동자의 양산이다. 문제의 핵심은 자살률 증가가 아니라 자살 충동자, 자살예비군의 양산이다.

- 1) 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’ 3)
- 2) 서울 송파구 보건소 2005년 9월 구내 청소년 4150명 대상으로 조사

3) 쿠키뉴스 2006. 4. 24.

- 63.8% 자살을 생각해 보았다.⁴⁾
- 3) 전교조 보건위원회 전국의 초중고생 2353명 대상으로 조사(한길리서치연구소)
46.4% 자살을 생각해 보았다.⁵⁾
- 4) 청소년상담원 2005년 9월 청소년 3117명 조사
48.6% 자살충동
- 5) 박명실 연구원이 2004년 10월 대학생 349명을 대상으로 조사
168명 48%가 자살 위험요인⁶⁾
- 6) 오진탁 교수의 자살예방교육과 웰다잉 체험교실 수강생 약1500명을 대상으로 조사

자살충동?	51%
자살하면 고통에서 벗어난다?	49%
자기 판단에 따라 자살?	38%

- 7) 서강대 학생생활상담 연구소 2006년 말 620명 대상으로 조사
52.4% 자살충동 느낀 적 있다고 대답. ⁷⁾
- 8) 춘해대 사회복지학과 서화정 교수 경남지역에 60세 이상의 노인 512명 조사
443명 86.5%인 '1번 이상 자살을 고려해 봤다'고 대답.⁸⁾

이와같은 통계결과는 다음같이 정리된다.

자살충동 : 청소년 63.8%(송파구 보건소) 46.4%(전교조 보건위원회)
48.6% (청소년상담원)
대학생 48% (박명실 연구원) 51% (오교수 강의 수강생)
52.4% (서강대 학생생활상담 연구소)
노인 86.5% (서화정 교수)

자기 판단에 따라 자살한다 : 38.5% (보건사회연구원), 38% (오교수 강의 수강생)
자살하면 고통에서 벗어난다 : 49% (오교수 강의 수강생)

2030세대 22.5%는 "실제로 자살을 시도했다"

최근 조사결과는 더욱 충격적이다. 20~30대 성인남녀 10명 중 4명 이상은 스트레스로 인해 자살까지 생각해본 적이 있는 것으로 조사됐다. 2011년 5월30일 취업포털 사람인에 따

4) 문화일보 2005. 12. 29
5) 한겨레신문 2006. 5. 18
6) 세계일보 2005. 9. 4.
7) 한겨레신문 2007년 4.24.
8) 부산일보 2005. 3. 14.

르면 2030세대 성인남녀 1837명에게 조사한 결과, 42.5%는 '스트레스로 자살을 생각해 봤다'고 답했다. 특히 22.5%는 "실제로 자살을 시도해봤다"고 해 스트레스가 심각함을 보여줬다. 응답자 중 99.2%는 '스트레스를 받고 있다'고 답했고, 강도는 '심각한 수준'이 50.4%로 가장 많았다. 이어 '약한 수준'(33.5%), '매우 극심한 수준'(12.9%), '미미한 수준'(3.1%) 순으로 63.3%가 심각한 상태인 것으로 나타났다. 9)

자살률은 빙산의 일각에 불과

현재 자살률이 높은 것도 문제지만, 정말 심각한 것은 자살이 해결책이 된다, 자기 판단에 따라 자살할 수 있다, 죽으면 고통도 끝난다, 이렇게 생각하는 사람들이 상당히 많다는 것이 문제이다. 아무도 죽음이나 자살에 대해 제대로 가르쳐주지 않는 상황에서 막연하게 이런 식으로 생각하는 사람들이 많다. 자신만 죽어버리면 모든 일이 해결되는 것처럼 자살을 도피의 수단으로 착각하는 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, 자기 판단에 따라 자살할 수 있고, 자살하면 현실의 고통은 끝이라고 평소에 생각하고 있기 때문이다. 자살문제를 임시방편, 미봉책으로 해결할 수 없는 이유도 바로 여기에 있다.

자살은 죽음오해로부터 시작

최근 자살이 문제의 초점으로 부각되어 있지만, 자살현상은 사실 빙산의 일각에 불과하다. 우리나라 사람들의 죽음이해와 그 방식은 바다 밑에 가리워져 있는 얼음 덩어리이다. 바다 위에 떠있는 얼음만 깎다고 해서 결코 위험이 제거되지 않는다. 자살률 증가를 걱정하는 목소리는 들리지만 죽음문화의 부재를 우려하는 말은 어디에도 없다. 우리 사회에 죽음 오해가 심각하고 대다수 사람들이 불행하게 죽어가고 있으니, 결과적으로 자살이 자주 일어나는 것일 뿐이다. 자살현상만 문제삼고 죽음이해와 그 방식을 도외시한다면, 자살사망률의 증가는 멈추지 않을 것이다. 자살예방을 효과적으로 하기 위해서도 자살문제에만 초점을 맞추기보다 수면 아래 숨어있는 죽음에 대한 오해와 편견, 불행한 죽음방식에 대한 심층적 반성과 함께 새로운 방향을 모색해야 한다. 올바른 생사관이 정립되어 우리 사회에 성숙한 죽음문화가 정착된다면, 자살사망률은 자연스럽게 감소될 것으로 본다. 죽음을 바르게 이해할 수 있다면 결코 자살을 생각할 수 없기 때문이다.

자살의 3가지 원인

9) 아시아경제 2011. 5. 30.

자살 사례 또는 자살 충동자들을 조사해보면 자살 이유는 크게 3가지로 나타나는 것을 볼 수 있다. 첫째는 개인적 이유, 둘째는 사회병리 현상 또는 사회구조적 문제, 셋째는 자살과 죽음에 대한 오해 등이다. 자살의 첫째 동기인 ‘개인적 이유’로는 입시 실패나 이성 문제, 혹은 경제적 어려움으로 인한 고민을 들 수 있다. 개인적 이유로 자살을 감행하는 사람들은 이런 고민들을 아무리 다른 사람에게 털어놓는다 해도 타인이 이 문제를 해결해줄 수는 없기 때문에 결국 자살을 택하곤 한다.

두 번째 자살 동기인 ‘사회병리 현상’은 입시 위주의 교육, 경제적 가치 일변도의 사회 분위기, 외모 중시 풍조, 청년 실업, 구조조정으로 인한 40대와 50대의 조기 퇴직 등을 들 수 있다. 이런 사회구조적 문제는 가까운 시일 내에 개선될 수 없고, 또한 당사자 개인이 해결할 수 있는 문제도 아니라는 점에서 자살의 더욱 심각한 원인이 되고 있다. 개인적 이유와 사회적 문제가 원인이 되어 일어나는 자살은 자살의 원인을 쉽게 제거하기 어렵다는 공통점을 가지고 있다. 개인이 인생을 살아가는 데 있어서 부딪히는 좌절이란 사람들의 삶 속에 늘 일어나는 일이며, 이런 사람들의 태도를 일거에 바꾸기란 어렵기 때문이다. 마찬가지로 사회구조적 문제에서 비롯된 자살 역시 사회 분위기와 제도를 대변에 뜯어고치지 않는 한 해결이 어렵기는 마찬가지다.

그러나 세 번째 자살 동기, ‘죽음과 자살에 대한 오해’에서 빚어진 자살의 경우, 자살예방교육을 통해 당사자가 가진 잘못된 죽음관이나 자살관을 바꾸기만 한다면 자살 충동을 상당부분 치유할 수 있다는 점에서 해결의 실마리를 쉽게 찾을 수 있다. 사람들은 살다가 극심한 어려움에 부딪치면 자살로써 그 고통에서 벗어날 수 있을 것처럼 생각하는 경향이 있다. 죽으면 모든 것이 끝이라고 막연하게 생각하는 사람들은 자살하면 자기 삶도 끝나고 그에 따라 고통도 사라진다고 생각한다. 따라서 이런 생각에 빠진 사람들에게는, 죽음이란 삶의 끝이 아니라 새로운 시작을 뜻한다는 것을 가르치기만 해도 큰 효과를 거둘 수 있다. 실제로 내 경험으로 볼 때, 대학에서 개설한 자살예방 강의를 들은 학생들에게서 상당한 의식 변화가 있음을 확인하는 자료를 얻을 수 있었고, 일반인들을 대상으로 한 교육에서도 같은 결과를 확인할 수 있었다. 10)

왜 자살하면 왜 안되나요?

최근 우리 사회에서 급증하고 있는 자살 현상은 ‘자기 자신의 의지’라는 수식어를 붙이기가 민망할 정도로 사회적 혐의가 짙은 느낌이다. 굳이 통계수치를 인용하지 않아도, 매일 저녁 뉴스에 거의 단골처럼 빠지지 않는 자살 소식만으로도 우리는 자살 문제가 가장 시급히 해결해야 할 사회적 과제요 발등에 떨어진 불임을 알 수 있다. 그러면 도대체 사람들은 왜 자살하는 것일까? 자살이 급증하기 시작한 1997년 외환위기 이후 한국에는 무슨 일이 있었던 것일까? 현재 우리 사회의 자살은 연령과 계층, 성별을 가리지 않고 불특정 다수에게서 무

10) 오진탁 <자살, 세상에서 가장 불행한 죽음> (세종서적, 2008년) 176-177쪽

차별적으로, 예측불허의 상황에서 발생하고 있다는 점에서 문제가 더욱 심각하다. 지나친 학습 부담으로 인한 초중고생과 재수생의 자살이라든가, 인터넷 사이트의 공개적인 유혹, 경기침체 장기화로 인한 자살, 실직과 직장 스트레스로 인한 자살, 그리고 외로운 독거노인의 자살 등이 줄줄이 이어지고 있다. 그렇다면 과연 이렇게 표면적으로 나타난 현상들만이 사람들이 자살하는 진짜 이유일까?

얼마 전 서울에서 중학생이 자살하자, 그 학교에 신문기자가 찾아갔더니, 담임교사는 "왜 자살해서는 안되는지 아는 게 없다"라는 말에 충격을 받은 기자는 춘천의 연구실로 전화를 걸어온 일이 있다. 자살예방협회 자유게시판에 올린 질문의 핵심은, 자살하면 과연 어떻게 되느냐 하는 것이다. 이런 절박한 질문에 우리 사회는 단지 도덕적 훈계만 일삼고 있는 것은 아닐까?

이 글에서는 자살하면 과연 어떻게 되는지, 죽음은 끝이 아니므로 자살하면 고통으로부터 벗어나는 게 아니라 왜 더 큰 고통에 빠지게 되는지, 자살하면 왜 안되는지, 삶과 죽음의 근본원리에 입각해 자살미수자와 자살자 사례를 통해 구체적으로 검토하고자 한다. 자살하기 위해 독극물을 마셨다가 미수에 그친 사람이 7일간 혼수상태에 빠져 있다가 깨어난 사례가 있다. 그는 혼수상태에 있는 동안 사방이 캄캄한데 험한 산 속을 맨 발로 헤매고 있었다. 멈추려고 해도 웬일인지 멈추어지지 않아 지칠 대로 지쳐, 잠시 쉬려고 하나 계속해서 떠돌아 다녀야만 했다. 살아서 겪는 고통은 아무리 심하다 할지라도 잠시 쉴 수는 있건만 단 한 순간도 멈출 수 없이 뽀족한 바위를 넘고 칙렁쿨을 헤치고 한없이 떠돌아 다녀야 하는 고통은 이루 형용할 수 없었다. 극적으로 살아나자마자 그는 "다시는 자살하지 않겠다."고 말했다. 11)

대학생 정군은 우울증으로 심하게 방황하다가 자살예방 교육을 받고 이제는 우울증에서 벗어날 자신감을 얻은 젊은이다. 정군은 자신이 다니는 교회에서 자살을 여러 차례 시도했던 한 교인의 간증을 들은 적이 있었다. 간증인은 사업 실패와 부인과의 이혼, 자녀들의 비뿔어진 성장 등으로 인해 더 이상 인생을 살아갈 의욕을 잃은 나머지 자살을 기도했다. 누차 자살을 기도한 끝에 결국 병원에서 사망 판정이 내려졌다. 그러나 무슨 일인지 기적적으로 이틀 만에 다시 살아나게 되었다. 죽음을 판정 받은 이틀 동안 그는 혼수상태에서 무서운 사후세계를 경험하였다고 한다. 불구덩이 안에서 수많은 사람들이 살려달라고 아우성치고

11) 죽음의 길을 어떻게 잘 다녀올까 전이창 201-204

W양도 직장에 사랑하는 애인이 있었는데 남자친구에게 또 다른 애인이 있었다는 사실을 알게 된 그녀는 두 번 다시 만나지 않으려 했지만, 마음이 그로부터 떠나기는커녕 그에 대한 생각만 더해갔다. 결국 그녀는 오직 죽는 방법만 생각해 충동적으로 자살을 시도했다. 그녀가 병원 침대에서 눈을 뜬 것은 46시간 뒤였다. 가사상태에서 그녀는 살면서 한 번도 느껴보지 못했던 엄청난 고통을 당했다. 활활 타고 있는 불 속에 몸이 떠 있어서, 마치 전자레인지 속에서 타고 있는 느낌이었다. 그녀는 자살이 미수로 끝난 뒤 다음과 같이 말했다. "내 경우에는 사실 자살하지 않으면 안 될 만한 이유는 없었다. 다만 그에게 죽겠다고 한 말이 계기가 되어 그 뒤로는 오로지 죽을 생각만 하게 되었다. 지금은 자살이 미수로 끝난 것을 천만다행이라고 생각하고 있다. 의사의 목소리를 듣고 살아 있는 자신을 다시 보았을 때, '아! 다행이다'라는 생각이 들었다."

오진탁 <마지막 선물> (세종서적, 2007년) 85-187쪽

있었고, 절대 헤어 나올 수 없는 곳에 갇혀서 그들과 함께 고통을 겪었다. 그 고통은 삶에서 마주치는 고통과는 비교도 안 될 만큼 가혹한 것이었다. 이틀 동안 그런 불구덩이 속에 있다가, 어떤 이유에서인지 모르게 그는 다시 소생하여 새 삶을 살게 되었다. 지금은 이곳저곳 교회를 다니면서 어리석었던 자신의 자살 시도를 간증하면서 다른 이들의 자살 예방을 위해 노력을 기울이고 있다.¹²⁾ 인용된 두 가지 사례는 자살을 시도했다가, 미처 생각하지 못한 고통, 삶의 고통 보다 훨씬 큰 고통을 받다가 살아난 경우이다.

한림대 생사학연구소의 웰다잉-자살예방 전문과정을 2006년에 수강했던 노인병원 간호사는 형부의 자살 사례를 다음과 같이 들려준 바 있다. 1997년 말 IMF와 함께 경제적 고통 속에서 몸부림치다가 어느 날 깊은 산속에서 그람복손이란 농약을 마시고 가신 형부의 죽음이 너리에 사무쳐서 그는 인터넷으로 동영상 수업을 듣다가 속으로 한없이 눈물을 흘릴 수밖에 없었다. 신체 건강하고 언제나 긍정적이며 모든 일에 적극적이었던 형부는 경제위기로 인해 이미 자살을 깊이 생각하고 있었던 때였다. 그는 간호사로서 형부의 깊은 우울증 증세를 감지하고는 병원에 입원할 것을 권유했다.

그런데 다음날 병원으로 언니의 다급한 전화 한 통이 걸려왔다. “형부가 산속에서 기침소리가 났는데, 내려오질 않는다”는 전화였다. 119를 불러놓고 온 산을 수차례 오르락내리락 하면서 겨우 형부를 찾아냈는데 형부는 이미 의식이 없었다. 병원으로 후송하여 응급처치를 했지만 농약이 이미 온몸에 퍼진 상태라 살려낼 수가 없었다. 중환자실에서 3일간의 입원 기간 동안 형부는 “다시 살 수만 있다면 정말 열심히 살아야지”라고 말했다. “너무나 고통스러워 견딜 수가 없다, 후회한다”는 말도 했고 “도와달라”고 말하기도 했다. 그는 그렇게 형부를 간호하면서 자살하는 사람이 후회와 회한의 눈물에 몸부림치는 모습을 남김없이 지켜보았고 형부는 결국 살아나지 못한 채 삶을 마감했다.¹³⁾ 이 사례는 자살을 시도한 이후, 응급실에서 치료를 받고 고통을 호소하다가 죽음을 피하지 못했다.

이 시론(試論) "자살, 재앙을 부른다"에서는 자살미수 사례가 아니라 실제로 자살한 사례를 중심으로 다음같이 논의를 진행한다. 자살자가 바라는 대로 자기만 죽어버리면 다 끝나는 것인지, 아니면 퀴블러 로스의 말처럼 "죽음이 끝이 아니라란 것은 사실이고 상식" 인지 하는 문제를, "2 죽음, 끝이 아니라 새로운 시작"에서 다음같이 다양한 각도에서 논의한다. A 영혼은 증명의 문제인가, B 기독교의 경우, C 불교의 경우, D 최면치료 통한 임종장면, E 티베트사자의 서, 순서로 논의를 진행한다.

이런 논의를 바탕으로 "죽음은 끝이 아니라 새로운 시작"이란 관점에서 "3 자살하면 어떻게 될까" 하는 문제를 다룬다. 단순히 이론적 차원의 논란이 아니라, 실제로 자살한 사람의 육성증언에 초점을 맞추고자 한다. A 무속인, 자살자 영혼을 부른다, B 최면치료 사례, C 불교의 천도재와 구명시식, D 티베트인들은 자살을 어떻게 생각할까, E 최면상태에서 빛의 존재에게 자살하면 어떻게 되는지 물었다,

12) 2007년 1학기 한림대학교 자살예방교육 강좌, '자유게시판' 게재 글.

13) 오진탁 <자살, 세상에서 가장 불행한 죽음> 40쪽

순서로 논의를 진행한다.

2011년 6월 MBC통해 전국 방송한 자살예방 다큐 2부작 "자살, 한국사회를 말하다" 를 준비하면서 자살자의 증언을 직접 촬영하기도 했다. "2 죽음, 끝이 아니라 새로운 시작" "3 자살하면 어떻게 될까"에서 제시한 내용은 단순히 이론적 연구 결과를 제시하는 게 아님을 분명히 밝힌다. 이러한 연구결과를 바탕으로 작년 가을 이후 6개월에 걸쳐 담당 PD, 카메라맨 등과 함께 북한산 굽당을 비롯 전국을 다니면서, 또 티베트까지 직접 방문해 화면에 직접 담았다. 마지막 장 "4 고통 극복을 통해 우리는 성숙해진다"에서는, 죽음을 타부로 여겨 소외시키니까, 죽음의 질과 삶의 질이 저하되고 자살률도 크게 늘어나게 되었지만, 죽음준비교육과 자살예방교육을 통해 "자살은 더 큰 고통을 부른다"는 사실을 학교 교육에서 가르칠 수 있다면, 자살을 크게 줄일 수 있고 죽음의 질 뿐만 아니라 삶의 질 역시 크게 향상시킬 수 있다는 말로 마무리하고자 한다.