

9강 사람들은 왜 자살하는가 (두번째 시간)

‘자살’이라는 이름의 유행병
사회가 자살을 부추긴다
자살의 개인적인 원인
자살의 사회적인 원인
세속적인 이유로 자살한다?
자살은 무서운 고통을 부른다
자살이 가족과 주변에 던지는 고통
죽음에 대한 무지가 자살을 부른다
우리가 태어난 이유, 영혼의 정화

자살은 무서운 고통을 부른다

W양은 직장에 사랑하는 애인이 있었다. 그런데 남자친구에게 또 다른 애인이 있었다는 사실을 알게 된 그녀는 두 번 다시 만나지 않으려 했지만, 마음이 그로부터 떠나기는커녕 그에 대한 생각만 더해갔다. 결국 그녀는 어떤 식으로 죽을까, 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. 무섭다는 말로 표현할 수 없을 만큼 끔찍한 고통이었다고 한다. 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.”

자살 행위에 의해 일시적으로 겪은 사후세계의 무서움과 고통을 생각해보면, 살아있을 때의 고생 따위는 비교도 되지 않는다고 W양은 증언한다. 그녀는 자살 체험을 통해 죽는 것보다 제대로 사는 것이 훨씬 중요하다는 것을 절실하게 깨달았다고 한다. 자살해보았자 편할 게 전혀 없다고도 했다. 그녀는 앞으로 아무리 힘든 일이 있어도 자살하는 일은 결코 없을 것이라고 힘주어 말한다. 자살을 감행하기 전에 그녀가 이런 말을 했다면 얼마나 좋았을까. 하지만 지금이라도 이렇게 자신의 잘못을 뉘우치고 새 삶을 다짐할 수 있는 건 그나마 불행 중 다행이다.

평소에 죽음을 준비하는 삶을 살면서 매사에 성실하게 사는 사람들은 자살할 이유가 전혀 없음을 누구보다도 잘 안다. 왜냐하면 이런 사람일수록 삶을 포기해야 할 정도의 심각한 난관에 봉착해서 자살을 감행

한다고 해도 죽은 뒤 그 문제가 해결될 리 없음을 잘 알기 때문이다. 누구나 경험한 바 있듯이, 어려운 문제에 봉착해 그로부터 도망치려고 하면 할수록 어려움은 더 한층 커지지 않았던가.

작은 섬유회사 사장 S씨는 회사가 갑자기 어려워졌고, 부인까지 경쟁회사의 전무와 함께 달아나버렸다. 그는 사업을 극도로 축소하고 집도 잡혔지만, 회사를 구해낼 수 없었다. 막다른 골목으로 몰린 그는 자살할 생각으로 온갖 방법을 궁리했다. 그는 죽음을 두려워하지 않았고 죽음으로 인해 좋은 일만 있으리라 착각을 하고 있었다. 자살함으로써 현실의 고통으로부터 도망칠 수 있고 보험금을 타서 빚도 꽤 갚을 수 있고, 자기는 사후의 세계에서 새로운 삶을 영위할 수 있으리라는 헛된 바람을 갖고 있었다. 그는 다른 자살자처럼 이런 식으로 죽음을 미화시켰던 것이다. 그는 1984년 7월 3일 밧줄을 목에 건 채 힘껏 발판을 잤다. 얼마 뒤 그는 병원의 침대 위에서 “오, 정신이 드나?” 하는 친구의 목소리를 듣고 간신히 눈을 떴다. 자살은 미수에 그쳤다. 그는 가사상태에서 약 7시간 동안 겪었던 무서운 사후세계를 평생 잊을 수 없을 것 같았다. 그만큼 가혹하고 끔찍한 경험이었다. 그는 현실보다 더 무섭고 괴로운 사후세계에서 구출된 것을 너무나 기쁘게 생각했다. 가사상태에서 저렇듯 무서운 꼴을 당했으니까, 정말 죽었더라면……. 자살행위로 인해 커다란 고통을 겪은 그는 다시는 그런 생각을 하지 않기로 했다.

그러면 실제로 자살한 사람은 어떻게 될까? 정신과 전문의 김영우 박사는 최면치료기법을 통해 자살한 사람이 어떤 상황에 처하는지를 구체적으로 밝혀낸 바 있다. 최면치료기법은 다른 치료방법으로는 좀처럼 낫지 않는 마음의 병을 앓는 환자들을 치료해, 과거 삶에서의 기억과 감정들을 정리하고 이해하게 하면서 자신을 괴롭히던 증상들이 크게 호전되고, 주변의 인간관계도 개선되는 효과가 있다. 최면요법은 역사는 짧지만 수년 전부터 미국의 정신과 교과서에 수록되어 이미 공인된 치료방법의 한 가지로 받아들여지고 있으며, 새로운 치료기법들 중에서도 미국의 국립보건연구원에서 엄선한 ‘연구를 장려할 만한 새로운 치료법들’ 중 한 가지로 자리 잡고 있다.

최면치료 과정에서 환자들이 떠올리는 다양한 죽음의 기억 중에는 자살로 삶을 마감한 경우도 꽤 있는데, 그 경험은 예외 없이 깊은 상처가 되어 현재의 삶에도 큰 영향을 주는 것으로 확인되었다. 원인을 알 수 없는 막연한 우울감과 고독감, 위축감과 죄책감 등은 자살의 경험을 가졌던 환자들이 가장 흔히 호소하는 정신증상들이며, 두 번 이상의 자살 기억을 가진 환자들은 이런 경향을 더 뚜렷이 보여준다. 자살한 기억이 있는 환자들은 각각의 삶에 주어지는 책임과 배움의 과제를 무책임하고 참을성 없게 벗어던지는 행위로 인해 씻을 수 없는 아픈 기억을 남기게 되고, 자살을 선택한 죽음의 순간부터 그 행위를 후회하게 된다. 그 삶에서 배우고 인내해야 했던 여러 가지 어려움을 피해 스스로 목숨을 끊었다면 죽음의 순간을 넘어서 영혼의 상태에서부터 후회와 죄책감을 가지게 된다. 그리고 그 다음에 주어지는 삶에서는, 과거 목숨을 끊었던 삶에서 감당해야 했던 원래의 과제들과 함께, ‘자살’이라는 어리석은 선택을 했던 책임까지도 짊어 나가야 한다.

이씨는 30세의 가정주부다. 결혼해서 딸 하나를 두고 살고 있지만 어릴 때부터 찾아오곤 하던 원인을 알 수 없는 고독감과 우울감, 어둠에 대한 공포는 그를 편하게 해주지 않았다. 자신이 기억하는 한 아주 어릴 때부터 우울했다며 “아마 태어날 때부터 우울했던 것 같아요” 라고 말했다. 정신과 전문의에게 상담도 받고 약도 먹어봤지만 우울증 해소에는 도움이 되지 않았다고 하며 언제나 마음 한 구석에 있는 자살 충동에 대해 얘기했다. “너무 괴롭고 가족들에게도 미안해서 죽고 싶어요. 제가 이 정도로 힘든지는 아무도 모를 거예요.” 최면

치료 상태에서 그의 내면의식은 우울과 공포의 원인이 과거 삶의 기억 속에 있다고 대답했고, 그 기억들을 찾아내고 이해하면 나올 수 있다고 했다. 이후 세 번의 전생퇴행을 통해 떠올린 세 가지 삶의 모습 속에서 그는 두 번의 자살 경험을 기억해냈다.

첫 번째의 자살은 중세기 유럽남자로서의 삶이었는데, 전쟁에 나가 한쪽 다리를 잃고 돌아오니 가족들은 멀리 피난을 가버려 낯선 도시로 가서 결식을 하며 살 수밖에 없었다. 배고프고 비참한 불구자로서의 삶은 그를 절망과 외로움에 빠지게 해, 어느 날 결국 근처 호수 속으로 걸어 들어가 스스로 목숨을 끊게 되었다. 그 삶에서의 절망감에 대해 그는 이렇게 말했다. “제가 혼자 있으면 언제나 느끼는 막막하고 답답한 절망감이 그 삶에서 죽기 전에 느꼈던 것과 똑같아요. 그리고 전에 말씀을 안 드렸는데, 사실 저는 물에 대한 심한 두려움도 있어요. 그것 때문에 수영을 배울 수 없었고 물가에 가면 마음이 편치 않아요.”

두 번째의 자살은 조선시대 처녀로서의 삶이었는데, 마을 총각과의 관계에서 임신을 하였고 그 사실을 알게 된 어머니로부터의 혹독한 꾸중과 질책을 견디지 못해 벼랑에서 떨어져 죽었다. “그때도 제 성격은 지금과 비슷했던 것 같아요. 아마 우울증도 있었을 거예요. 벼랑에서 뛰어내리기 전에 느꼈던 슬픔과 답답함도 지금 느끼는 것과 완전히 같아요. 어머니에게 한마디도 못하고 처음부터 죽음을 생각했거든요.” 그 뒤 두어 번의 치료 과정 속에서 그는 삶의 의미와 생명의 소중함에 대해 어렵듯이 깨닫게 되었다고 하며, 그 두 번의 자살 기억은 자신의 전생임이 틀림없다고 주장했다. 이 치료의 결과로 고질적이던 우울증은 거의 사라졌고, 불을 끄고는 지지 못하던 어둠에 대한 공포증도 없어졌다. 대인관계에서도 여유가 생겨 남편과 아이가 처음으로 가깝고 다정하게 느껴진다고 말했다.

이 환자처럼 최면 치료 후 자신의 삶과 어려움을 대하는 태도가 달라지는 경우는 무척 흔하다. 이들이 떠올리는 기억이 실제 전생의 기억이라는 사실을 객관적으로 증명할 수는 없지만, 그 내용 속에 현재의 증상과 어려움을 이해하고 풀 수 있는 중요한 실마리가 들어 있는 것은 분명하다. 그렇기 때문에 환자 자신도 반신반의하면서 영혼의 존재와 ‘자신의 모든 행동에는 끝까지 책임이 따른다’는 원인과 결과의 법칙을 사실로 받아들여지게 된다. 자신의 자살로 피해를 입힌 가족들을 다시 만나 보상을 해나가는 경우도 있고, 같은 잘못을 거듭하여 더 어려운 상황에 빠져 있는 경우도 있다.

박씨는 45세의 남자 환자이며 만성적 두통과 불면, 우울과 무기력에 시달리고 있었다. 역시 약물복용과 상담치료 등을 오래 받았으나 별 차도가 없어 최면치료를 받고자 했다. 두 번째 최면치료 시간부터 전생퇴행을 시도하여 찾아낸 과거 삶의 기억 속에서 그는 중국의 부잣집 아들의 모습이었다. 어릴 때부터 남부러울 것 없이 자란 그는 스무 살 무렵 아버지를 갑작스런 사고로 잃은 후 집안이 몰락하는 과정을 무기력하게 지켜 보며 괴로워하다 목을 매어 스스로 목숨을 끊었다. 죽음의 과정을 거치며 몸에서 빠져나온 그의 영혼은 그렇게 맥없이 생을 마감한 자신의 결정이 큰 잘못이었음을 깊이 느끼고 반성하였으나 이미 되돌릴 수 없는 일이었다. 큰 자책감을 가진 채 영혼의 상태에서 오랫동안 고통을 겪은 후 새 삶을 맞이하였으나, 이번 삶의 모습도 그 과거의 삶과 흡사한 것이었다.

어릴 때 부모님이 모두 돌아가신 후 나이 차이가 많이 나는 큰 형과 형수의 손에 자라나며 모멸감을 심하게 겪었고, 경제적으로도 무척 쪼들리는 형편에서 마음의 여유 없이 생활하며 늘 긴장과 불안을 떨칠 수 없었던 성장기와 청년기 동안 그의 외로움과 위축감, 우울감은 점점 깊어져 갔다. 마치 과거 삶에서 끝까지 성실하게 살며 극복해야 할 어려운 문제들을 한층 더 어렵게 만들어 재시험을 보는 것 같은 모습으로 살고 있는 자신

을 보면서, 그 환자는 자신의 우울과 무기력이 과거 삶의 자살과 연관이 있는 것 같다는 말을 하며 지금의 어려운 여건도 그 과거 삶에서 소화시키고 극복하지 못했던 과제의 연장이라는 생각이 든다고 말했다. 이후 몇 번의 치료과정을 거치며 앞의 환자와 마찬가지로 삶의 의미와 영혼의 존재에 대해 눈떠가며 우울과 무기력감은 서서히 사라졌고, 현재 삶의 어려운 상황을 회피하지 않고 하나씩 풀어나가는 것만이 올바른 삶의 자세라는 태도를 가지게 되었다.

최면치료를 통해 한 사람이 지나온 여러 모습의 과거 삶을 돌아보면 그 사람이 현재 겪고 있는 증상이나 환경, 가족과 가까운 사람들의 관계가 절대 우연히 주어진 것이 아니라 반드시 어떤 분명하고 당연한 이유가 있어 주어진 것이라는 결론에 도달하게 된다. 따라서 살아가면서 아무리 어려운 상황과 힘든 일을 만나다 해도 그것을 자살이나 자기 파괴적인 외면으로 회피해서는 안 되며, 정면으로 맞서 하나씩 풀어나가야만 하는 과제라는 사실을 깨닫게 된다. 이러한 깨달음과 인생관이 없다면 누구든 어려운 일을 당했을 때 자신의 처지를 비판하고 형편이 좋은 남들을 질시하고 증오하며, 내면의 분노를 삭이지 못해 파괴적이고 극단적인 돌파구로 자살이나 살인을 선택할 위험이 높아지는 것이다.

자살이 가족과 주변에 던지는 고통

♣ 아이들의 자살로 고통 받는 부모

흔히 “부모가 죽으면 남산에 묻고, 자식이 묻으면 가슴에 묻는다” 고 말한다. 자살은 다른 교통사고나 병사(病死)와는 달리 너무나 깊고 아픈 상처를 가족에게 남긴다. 그 후유증이 얼마나 큰지 당해보지 않은 가족은 짐작하기도 어렵다. 남부럽지 않은 중산층 가정에서 성장해 학교성적도 좋고 친구들과로부터 인기도 많았던 미남의 건장한 남학생이 자살을 하자, 취재진과 형사들은 의외라는 놀라운 표정을 지으면서 이 사건을 관심 있게 다루었다.

대현 군은 성격이 온화하고 귀티 나는 용모에 키가 178센티미터로 농구와 수영을 특히 잘했던 학생이었다. 친구들이 많고 활발한 성격에 중학교 때부터 반장을 도맡아 하는 등 학교생활도 아주 잘하는 인기 만점의 모범생이었다. 부모 말도 잘 듣고, 1남 1녀의 단란한 가정의 외아들로 온순하고 유복하게 자란 멋있는 아이였다. 대현 군은 또래 아이들보다 인내심도 많은 아이였지만, 흠이라면 조금은 내성적인 성격의 아이였다는 점 정도다. 대현 군은 아빠와 엄마의 사랑뿐만 아니라, 온 친척과 주위 사람들의 사랑을 흠뻑 받고 자랐다.

대현 군의 평범한 생활은 고등학교를 친구들과 같이 진학하지 못하고 홀로 동부이촌동에 있는 어느 고등학교로 배치되면서부터 어긋나기 시작했다. 자존심이 유난히 강했지만, 자기를 좋아하는 여학생이 우연하게도 불량청소년 서클의 소위 짱이 짝은 여학생이었다. 이런 이유로 그들은 수시로 대현 군을 불러내 폭력을 행사했다. 대현 군은 수치심과 모멸감으로 하루아침에 학교생활이 지옥과도 같이 변해버렸지만, 상황을 알지 못하는 선생님이나 부모님은 전혀 도움을 주지 못했다. 대현 군은 혼자만의 고독, 괴로움과 싸울 수밖에 없었다. 더 이상 피할 길이 없었던 대현 군은 차라리 죽음을 택함으로써 더 이상 폭력에 시달리지 않고, 그 여학생에게 순수한 자기 마음을 알리는 방법으로 자살을 선택했다. 대현 군은 1995년 6월 8일 새벽 3시경 아파트 5층

자기 방 창문 밖으로 몸을 던졌다. 16살의 꽃다운 나이, 고등학교 1학년에 입학한 지 3개월 만의 일이었다. 첫 시도에서 건장한 대현군은 마침 밑에 주차한 승용차의 지붕 위로 떨어져 가벼운 상처만을 입은 채 죽지 않았다. 대현 군은 약간의 핏방울을 남기며 다시 걸어서 올라와 잠시 5층 문 앞에서 망설이다가 다시금 결정을 내린 듯 차가 없는 현관 시멘트 바닥으로 몸을 던져 끝내 죽음을 택하고 말았다.

대현 군의 아버지는 아들의 죽음을 해외출장 중에 알았다. 이른 새벽에 웬지 잠이 안 와 모처럼 집으로 전화를 했다가 알게 된 아들의 자살. 그 당시의 충격은 이루 말로 다 표현할 수가 없었다. 온몸의 힘이 다 빠지고 몸을 가누기도 힘들면서 땅이 꺼지고 건물이 무너지는 느낌이었다. 물 한 모금은커녕 침도 삼킬 수가 없었다. 그날 황급히 귀국해 집에 오니 아내도 거의 죽기 직전이었다. 그날 밤 100여 명이 넘는 대현이 친구들이 영안실로 몰려왔고, 가해학생 5명도 술이 취해 나타났다. 대현이의 무선 호출기에 남아있는 기록을 통해 대현이의 죽음이 계속된 폭력과 직접적인 연관이 있음을 알게 되었다.

김종기 씨 부부는 남부럽지 않게 열심히 일했고 가정도 화목해 중산층의 행복한 모범가정으로 주위의 부러움을 살 정도였다. 그러나 대현 군을 그렇게 잃고 나서는 몸무게도 많이 줄고 얼굴도 까칠해 모임에도 안 나가게 되는 등 생활은 자꾸만 움츠러들었다. 그리고 항상 어디서 무엇을 하건 대현 군과 연관된 생각들이 맴돌아 남은 가족들을 힘들게 했다. 한 사람의 순간적인 오판이 가져오는 가족의 상처와 피해는 말로 형언할 수 없다. 한 사람의 자살은 남은 가족을 죽음보다도 힘든 상황으로 몰고 간다.

♣ 친구의 자살로 10년 간 고통 받은 대학생

친하게 지내던 친구의 자살을 막지 못한 한 학생의 가슴 아픈 사연은 자살이 얼마나 지독하게 남은 자의 영혼을 황폐하게 만드는지를 여실히 보여주고 있다. 이 사례는 학교에 만연한 폭력의 일상화가 얼마나 끔찍한 비극을 낳고, 이를 막지 못한 친구가 겪게 되는 몸서리쳐지는 악몽의 기억들이 그에게 얼마나 지울 수 없는 상처를 남겨주는지를 상징적으로 보여주고 있다.

무더운 여름날, 홍군이 다니던 고등학교에서는 아이들을 자율학습이라는 이름으로 학교에 나와 공부를 하게 했다. 선생님도 아이들도 모두 스트레스를 받아가며 억지로 수업을 진행하고 있었다. 관심 없는 물리 시간이라 맨 뒷자리에서 꾸벅꾸벅 졸고 있던 홍군 옆으로 진용이가 와서 앉았다. 운동 중 잠깐 쉬는 시간에 교실에 올라와 곁에 앉은 진용이와 홍군은 잡담을 하다 농담을 해서 서로 킬킬거리다 선생님의 감정을 건드려 앞으로 불려나갔다. 소위 '운동부' 와 '보통 학생' 이 앞에 서자, '보통 학생' 이었던 홍군은 몽둥이로 엉덩이 몇 대만 맞고 말았지만, 진용이는 몽둥이가 아닌 맨손으로 따귀를 맞기 시작했다. 꽤 오랫동안 맞았던 것으로 기억한다. 계속해서 때리던 선생님의 손길을 피하기 위해 진용이가 무의식적으로 손을 휘저으며 피했고, 정말 재수없게도 하필이면 그 선생님이 밀려 넘어졌다.

몇 명의 아이가 그렇게 우스꽝스럽게 넘어진 선생님을 보며 킁킁거리고 웃었다. 그 웃음소리가 선생님의 감정에 불을 지른 탓일까. 선생님은 굉장히 흥분한 채로 심한 욕설들을 퍼부으며 다시 손찌검을 하기 시작했다. 부모 없이 자란 자식들은 형편없다느니, 기본적인 예의도 모르는 새끼들이라느니, 흥분해서 붉게 물든 얼굴로 그 선생님은 끊임없이 욕을 퍼부어댔고, 서로 건드리지 않았어야 하는 부분까지 건드리고 말았다.

선생님만큼이나 얼굴이 붉게 물든 친구는 같이 고향을 지르며 욕을 했고 흥분한 나머지 선생님을 바닥에 내동댕이쳤다. 선생님은 바닥에 던져진 채로 계속 악을 쓰고 있었고, 멍하니 그 모습을 지켜보던 진용이는 갑자기 교실의 창을 향해 달려가기 시작했다. 홍군은 창문과 진용이 사이에서 당황한 채로 서 있었고, 선생님은 교실 앞문 쪽에 쓰러져 있었으며, 친구 진용이는 소리를 지르며 홍군을 향해 달려오고 있었다. 순간적으로 ‘멈추게 해야 한다. 무슨 수를 써서라도 멈추게 해야 한다’ 는 생각뿐이었다. 순간 두 사람은 서로의 눈을 보았고, 그렇게 눈이 마주친 순간 친구는 창밖으로 몸을 던졌다.

그 이후부터의 상황을 홍군은 기억하지 못한다. 선생님은 어떻게 되었는지, 그 뒤로 누가 뭘 어떻게 했는지 기억나지 않는다. 단지 기억나는 것은 홍군은 달릴 수 있는 한 가장 빨리 1층으로 뛰어 내려갔고, 바닥에 이상한 모습으로 떨어져 있던 친구의 몸이 꿈틀거리고 있었다는 것, 홍군이 달려가 제대로 몸을 눕혀주었을 때는 더 이상 숨을 쉬지 않았다는 것, 사람들이 많이 몰려들었고 누군가가 홍군을 아주 세차게 흔들었던 것이 기억에 남는다. 그렇게 며칠을 정신없이 지냈다. 진용이 어머니와 함께 벽제 화장터에서 진용이의 시신을 보냈고, 한번 시간 내서 둘이 바다를 보러 놀러갔던 인천의 한 해수욕장에 유골을 뿌렸다.

그날 이후로 홍군은 고등학교의 남은 기간 동안 항상 불면증에 시달렸다. 하다못해 버스를 타고 가면서 잠깐 조는 와중에도 비명을 지르며 일어나곤 했고, 정신과에서 처방받은 수면제도 홍군에게 편안한 휴식을 주지는 못했다. 꿈에서는 내리친 책상에 잘못 맞아 죽기도 했고, 떨어지며 나무에 꺾인 채로 죽어 있기도 했고, 함께 떨어져서 죽기도 했고, 갑자기 교실이 불길에 휩싸이기도 했으며, 여하튼 수많은 방법으로 홍군 꿈에 진용이는 반복적으로 어딘가에서 떨어져 죽어 있었다. 그런 꿈은 언제나 진용이가 홍군을 바라보며 “왜 나를 그때 막지 않았니?” 라는 질문으로 끝이 났으며, 곧이어 끊임없는 죄책감에 자학으로 이어졌다. 계속되는 악몽에 시달리던 홍군은 결국 따라 죽어야겠다는 마음을 먹었고, 평소에는 마시지도 않던 소주를 잔뜩 들이킨 뒤 아파트의 옥상으로 올라갔다. 홍군은 이렇게 따라가는 것만이 친구에게 속죄할 수 있는 유일한 길이라고 생각했다. 사랑하는 할머니와 부모님. 그리고 동생에게 미안하다는 유서를 남기고 올라선 아파트의 옥상은 매우 추웠다.

분명 술을 많이 마셨으니 몽롱해야 할 정신은 오히려 점점 또렷해지기만 했었고, 점점 무섭다는 생각이 들기 시작했다. 혼란스런 머릿속을 휘저으며 “죽어! 죽어!” 라는 목소리가 들려왔고, 그 목소리는 금방 “끝내! 끝내!” 라는 목소리로 바뀌어 있었다. 망설이던 끝에 술기운을 빌려 한참을 난간에 서서 잡고 있던 파이프를 간신히 놓았을 때, 저 아래에서 누군가의 외침이 들렸다. “똥다!” 어이없게도 그 외침에 놀라 앞으로 뛰어내리게 아니라 뒤로 넘어졌다. 그때의 그 기분, 아마 평생 잊지 못할 것이다. 자살하려면 아래에서 무슨 소리가 들리든 들리지 않든 앞으로 뛰어 내렸어야 했건만, 홍군은 파이프를 다시 꽉 잡았고 분명 몸은 앞이 아닌 뒤를 향해 넘어졌다.

홍군은 그렇게 뒤로 넘어지고 나서 몸을 휘감던 싸늘한 기운이 사라진 뒤, 뒤통가 그리 한스러웠는지 하늘을 바라보며 한참을 울었고 사실은 자신이 죽고 싶어하지 않는다는 것을 깨달았다. 한참을 울고 난 뒤 머릿속이 조금이나마 정리되었고, 비틀거리며 집에 돌아와 남겨놓았던 유서를 찢어 쓰레기통에 버렸다. 그날의 잊을 수 없는 순간을 뒤로하고 홍군은 대학에 진학해 나름대로 열심히 학업에 정진했지만, 지금도 자살한 친구에 대한 악몽과 죄책감이 항상 홍군을 따라다니며 괴롭히고 있다.

자살하는 사람들이야 어찌 되었든 자신이 원해서 저지른 처참한 결과라 누구를 탓할까마는, 문제는 그렇게 죽은 사람들의 가족들이 겪는 통절(痛切)한 슬픔과 그들만의 고통은 상상을 초월한다는 것이다. 사람들은 누가 스스로 목숨을 끊었다고 하면 그 사람을 가리켜 ‘독한 사람’ 내지는 ‘뭉쓸 사람’으로 치부해, 자살자뿐 아니라 그 가족들도 무언가 문제가 많은 가족으로 치부해버리기가 일쑤이다. 그러다 보니 이웃 사람들이나 주변 친척들에게도 자살자의 가족은 정서적으로 접촉하기 꺼림칙한 이상한 가족으로 낙인찍히게 된다. 또한 이런 분위기 속에서 자신들의 심적 부담이나 정신적 고통을 견디지 못해 남에게 도움을 요청하려고 해도 잘 받아주지 않는 분위기가 팽배해 있다. 사정이 이렇다 보니, 비극의 악순환이 끊이지 않고 있는 것이 자살자 가족의 또 다른 비극이 아닐 수 없다.

생때같은 자식이 사소한 꾸지람에 눈앞에서 목숨을 끊어버리거나, 병든 노모가 자식들에게 짐이 되기 싫다고 아파트 옥상에서 투신해버리는 끔찍한 일들. 생각하기도 싫은 끔찍한 비극이지만, 가족의 고통은 갑작스러운 죽음에 아무 준비도 못한 채 처참히 망가진 시신을 확인하면서 시작된다. 영문도 모른 채 경찰에게 자살의 원인과 경위를 설명해야 하지만, 사랑하는 사람이 자살할 것이라고는 꿈에도 생각하지 못했다. 이 때문에 한 사람의 자살은 또 다른 비극으로 이어지는 경우가 허다하다.

한 사람이 자살하면 그의 가족들은 일종의 ‘낙인’이 찍혔다고 느낀다. 이 때문에 슬픔과 공포에서부터 상황에 대한 짜증스러움까지 다양한 감정을 경험하게 된다. 가족 중 자살한 사람이 있으면 자기도 힘들 때마다 자꾸 자살을 생각하게 돼 고통스럽기도 하다. 자살은 당사자뿐만 아니라 자신이 가장 사랑했던 모든 사람들을 평생 자책감에 빠지게 하는 씻을 수 없는 죄를 짓는 행위이다. 무엇보다도 ‘나 하나쯤 어떻게 된다고 뭐가 달라지겠나’ 하는 가벼운 생각이 정말로 아무런 문제 없이 잘 살던 친한 사람에게 엄청난 짐을 지워준다는 것을 명심해야 할 것이다. 죽음은 함부로 감행하기에는 너무나 큰 죄악이다. 자기 생명이니까 자기 멋대로 한다면 이는 생명을 준 조물주에 대한 모독이 된다는 것을, 후사라도 그릇된 생각에 빠진 사람들은 한 번쯤 되새겨두었으면 좋겠다.

죽음에 대한 무지가 자살을 부른다

1. 삶과 죽음에 대한 무지

죽으면 아무것도 없다고 생각하는 사람은 어떻게 해서든지 삶의 시간만 연장하려고 애쓴다. 결국 두 눈을 부릅뜨고 공포와 두려움에 얼룩진 표정으로 죽음을 맞이하는 모습은 가족에게 안타까움만 남길 뿐이다. 사람들 사이에 죽음은 알게 모르게 금기시되어 있다. 우리는 죽음을 일상 대화의 주제로 올리기를 꺼린다. 죽음을 입에 올리면 재수가 없다고 생각하는 사람도 많다. 그러나 사람들이 아무 생각 없이 죽게 되는 것은 결국 죽음을 터부시하기 때문이 아닐까. 죽음을 금기시하여 자신의 의식으로부터 쫓아내버린다면, 죽음과 표리일체를 이루는 삶을 바람직하게 영위할 수 없게 된다. 죽음을 터부시하면 죽음뿐만 아니라

자기의 삶 역시 깊이 있게 생각할 수 없기 때문이다.

우리는 누구도 죽음을 피할 수 없고 주변에서 늘 죽는 사람을 접하지만, 죽음을 자기 자신에게 언제든 일어날 수 있는 문제로 심사숙고하는 사람은 찾아보기 어렵다. 대다수의 사람들은 마음의 준비가 전혀 없는 상태로 사랑하는 사람이나 자기 자신의 죽음에 임하고 있는 실정이다. 죽음에 대한 무관심이나 무지야말로 우리 사회의 커다란 병리현상이다.

2. 죽음에 대한 올바른 이해

많은 사람에게 있어서 죽음에 직면한다는 것은 자신의 생명과 소중한 모든 것을 빼앗으려고 하는 무자비한 힘과의 전쟁을 뜻한다. 죽음은 절망 그 자체, 죽음을 받아들이는 것은 삶의 포기, 패배의 인정을 뜻한다고 생각하는 사람도 있다. 혹은 죽음을 무찔러야만 하는 적으로 간주하는 사람도 있다. 허무하다 하여 자살 충동을 느끼는 사람도 있지만, 죽으면 지옥에 간다고 생각하거나 죽으면 아무것도 없다고 생각해 어떻게 해서든 삶의 시간만 연장하려는 사람도 있다. 이런 식으로 죽음을 바르게 이해하지 못하는 사람들은 결국 공포와 두려움에 얼룩진 표정으로 숨을 멈출 뿐이다. 우리가 죽음을 계속해서 피하려고만 하거나 죽음을 적으로만 간주한다면, 우리는 두려움과 불안만을 더욱 키운 상태에서 죽음을 맞이하게 된다. 왜냐하면 죽음을 편안하게 받아들일 수 없기 때문이다.

그러나 죽음을 우리의 적이 아니라 우리의 친구, 혹은 삶의 과정으로 인정하면 문제는 달라진다. 진정한 의미에서의 적은 죽음이라기보다 죽음에 대한 우리의 무지이기 때문이다. 죽음은 두려운 현상으로 미리 정해져 있는 게 아니라, 사람들이 죽음을 두렵게 생각해서 그렇게 굳어지게 되는 것일 뿐이다. 누구나 죽음을 두려워한다면 죽음은 무서운 현상으로 기정사실화해서 말할 수도 있다. 하지만 모든 사람이 죽음을 두려워하는 것은 아니므로 죽음을 두려운 현상이라고 선부르게 단정해서는 안 된다. 사람마다 다른 모습으로 죽어가는 현상을 생각해 본다면, 죽음을 무조건 두려운 현상으로만 볼 수는 없다.

죽음의 수용은 결코 삶의 포기를 뜻하지 않는다. 죽음의 수용은 삶을 보다 의미 있게, 죽음을 보다 인간답고 품위 있게 맞이하겠다는 강력한 의지의 표출이다. 삶의 포기와 죽음의 수용을 혼동해서는 안 된다. 죽음에 대한 오해보다 무서운 게 있을까. 왜냐하면 죽음에 대한 오해야말로 삶의 포기나 자살로 이어지는 연결고리이기 때문이다.

우리는 때때로 ‘죽으면 어떻게 될까’ 궁금해 한다. 우리가 부정적이든 긍정적이든 한 가지 방향으로만 생각하는 습관을 지니고 있다면, 이러한 습관은 쉽게 유발되고 더 한층 증진되며 반복된다. 우리의 습관적 경향은 지속적으로 반복됨으로써 점점 더 견고하게 우리 안에 자리 잡을 것이고, 심지어 잠잘 때에도 계속해서 그 힘을 키울 것이다.

삶과 죽음은 바로 그런 방식으로 결정된다. 삶을 영위했던 방식이 바로 그의 존재를 형성해 나가고, 또한 죽음 이후에도 지금의 우리 마음상태 그대로 그 세계를 맞게 될 뿐이다. 이런 의미에서 조용하게 혼란 없이 죽음을 맞이할 수 있도록 우리 자신을 도와주는 것은, 자신이 삶을 영위했던 방식이라고 달라이 라마는 지적했다. 우리가 자신의 삶을 보다 의미 있게 영위하면 할수록, 죽음을 맞이하는 순간 후회하는 마음이 적게 된다.

이런 의미에서 죽음은 곧 삶의 거울이다. 우리가 바로 지금 이 삶에서 변하지 않는다면 죽음의 순간이나 죽음 이후에 변하는 것은 하나도 없다. 이러한 까닭에 지금 이 삶에서 우리가 할 수 있는 한 마음의 흐름을 정화하고, 우리 자신과 그 성격을 근본적으로 뜯어고치는 것이 절대적으로 중요하다.

모든 것은 지금, 바로 이 순간 우리가 어떻게 살고 있느냐에 달려 있다. 지금 어떻게 살아가는가에 따라 우리는 죽음의 순간에, 죽음 이후에 그 대가를 치르게 된다. 죽음에 직면해서 우리는 자신이 누구이고 어떤 사람인가 하는 것으로부터 결코 벗어날 수 없다. 죽음을 체험한 사람들은 저마다의 삶이 눈앞에서 다시 재현되었다고 증언하면서 다음의 질문에 맞닥뜨렸다고 한다.

“당신은 자신의 삶에서 무슨 일을 했는가? 다른 사람들을 위해 무슨 일을 했는가?”

좋은 삶든 죽는 그 순간 우리의 진정한 모습이 드러난다. 따라서 “죽으면 어떻게 될까?” 라는 질문은 다시 “어떻게 살아야 하나?” 라는 물음으로 바뀌어야 한다.

죽음, 그것은 바로 삶의 문제이다. 죽으면 어떻게 될까 궁금해 하기보다, 지금 나의 삶은 어떠한지 자기 자신에게 되물어야 할 것이다. 따라서 죽음준비는 삶을 준비하는 것 이외에 다른 것일 수 없다. 죽음준비를 하지 않는 사람은 삶을 준비하지 않은 채 살고 있으므로, 자기 삶을 허비하고 있는 것이다. 죽음 직전에 이르러서가 아니라, 하루하루의 생활 속에서 자신의 죽음을 준비하면서 자기가 사는 방식을 수시로 되물어보아야 한다. 잘 사는 사람만이 잘 죽을 수 있고, 잘 죽을 수 있으려면 잘 살아야 하기 때문이다.

3. 자살을 예방하는 죽음준비 교육

사실 죽음을 제대로 이해하는 것은 사람들에게 그리 쉬운 일은 아니다. 죽음을 겪어본 사람이 거의 없는데 누구로부터 어떻게 죽음을 배울 수 있을지, 누가 죽음을 제대로 자신있게 가르칠 수 있을까 의문이 든다. 그러므로 죽음을 이해하는 일은 개인에게만 맡겨둘 일이 아니라 사회적 차원에서 이루어져야 한다. 죽음을 올바르게 이해하고 평소 죽음준비를 하는 사람이 많을수록 자연히 자살이라는 사회 문제도 줄어들 것이다. 성숙한 죽음문화의 부재가 자살자 증가의 근본원인이다. 그러므로 죽음준비 교육은 사회적 차원에서

자살 예방에도 큰 기여를 한다.

선진국에서는 자살 예방을 위해 초등학교에서부터 대학교에 이르기까지 죽음준비 교육을 학생의 성장 과정에 맞게 다양한 교과목 안에 포함시켜 가르치고 있다. 죽음준비 교육은 건강한 삶과 건강한 죽음을 목표로 한다. 죽음에 대해 아무것도 모른 채 자살을 감행하는 불행을 막기 위해 죽음준비 교육은 시급히 시행되어야 한다. 특히 우리의 광적인 교육환경으로 인해 학생들의 자살이 꼬리를 물고 무는 현재의 교육 현실을 감안하면 더욱 그렇다.

사람들은 죽음준비라는 말을 잘못 이해하는 경향이 많다. 또한 사람들은 죽음준비는 노인만 해야 하는 것으로 생각하곤 한다. 그래서 사회생활을 활발하게 하고 있을 때 죽음준비 교육에 대해 운운하는 것을 쓸데없는 시간낭비라고까지 치부하는 사람들이 많다. 하지만 죽음준비 교육에는 단순히 교육적인 차원보다는 개인의 삶의 태도와 인생에 대한 철학적인 사유가 담겨 있다. 죽음준비라는 말에는 두 가지 의미가 담겨 있다.

첫째, 삶의 시간이 제한되어 있음에 유념하면서 지금 자신이 살아가는 방식을 다시 돌아보고 보다 의미 있는 삶을 영위하라는 뜻이 담겨 있다.

둘째, 평소에 죽음을 미리 준비해 갑자기 죽음이 찾아오더라도 편안히 죽음을 맞이할 수 있도록 충분히 준비해두라는 의미가 담겨 있다.

따라서 죽음준비는 죽음을 준비한다기보다는 삶의 준비인 셈이다. 죽음준비 교육은 바로 자살예방 교육이고, 삶의 준비교육이다. 초등학생에서부터 노인에 이르기까지 매일마다 자살이 이어지는 오늘의 현실을 감안해, 학교교육의 차원뿐만 아니라 노인을 포함한 일반인을 대상으로 행하는 평생교육의 차원에서든 죽음준비 교육은 하루라도 빨리 실시되어야 하지 않을까.

우리가 태어난 이유, 영혼의 정화

임사체험자 대부분은 육신으로부터 벗어나면서 아무 고통 없이 평온함과 행복감을 느꼈고, 빛의 존재가 사랑으로 감싸 안는 경험을 했다고 전하고 있다. 그러나 자살미수자들은 한결같이 행복감이나 편안함, 빛의 존재를 경험하기는커녕 이 세상의 고통과는 비교할 수 없는 극렬한 고통만 느꼈다고 전한다. 이런 고통을 맞본 자살미수자는 자살을 감행한 자신의 어리석음을 깊게 뉘우친다. 자살하고자 했던 자신의 의지와는 달리, 운 좋게 다시 살아난 자살미수자들은 이구동성으로 “아! 자살이 실패로 끝나서 다행이다” 라고 말한다. 앞서 언급했듯이 임사체험자와 자살미수자의 증언을 비교해보면 체험의 내용이 크게 상반되는 것을 우리는 쉽게 알 수 있다. 그러므로 앞에서 소개했던 임사체험자의 여섯 가지 증언을 중심으로 자살

충동자들에게 왜 자살해서는 안 되는지 교육시킨다면 큰 효과를 거둘 수 있으리라.

자살 문제의 심각성에 대해서는 이제 우리 사회에서도 공감대가 만들어지고 있다. 자살 문제가 심각한 것은 우리 사회에서 죽음을 맞이하는 방식에 커다란 허점이 있기 때문이다. 자살 현상은 사실 빙산의 일각에 불과하고, 정작 문제되는 것은 바닷물 속에 감추어져 있는 얼음덩어리, 즉 우리나라 사람들의 죽음에 대한 오해와 불행한 죽음방식이다. 사람들의 죽음 방식에 문제가 있으니 자살이 자꾸 일어나는 것이다. 자살이 해결책 혹은 도피구가 될 수도 있다고 생각하는 사람들이 상당한 비율에 이르는 상황임을 감안해 볼 때, 임기응변이 아닌 근본적인 대책이 필요하다.

자살 현상에 대한 근본대책은 죽음과 죽음 방식에 대한 철학적 성찰에 있다.

서양 철학의 출발점인 소크라테스에 따르면, 철학적으로 산다는 것은 세속적인 재물이나 권력, 출세 혹은 명예의 추구가 아니라 진리나 지혜, 영혼의 문제에 관심을 기울이는 것이다. 세속적인 삶의 방식은 불완전한 영혼의 상태에서 삶을 이어가는 것에 불과할 뿐이다. 철학이란 잠자고 있는 영혼을 일깨워 무지를 자각하게 하는 역할을 한다. 철학적인 삶이란 깨어있는 영혼으로 사는 것이다.

우리가 이 삶에서 고통을 받으며 살아야 하는 이유는, 철학적으로 말하면 영혼의 정화에 있다. 영혼이란 고통을 겪음으로써 성장하는 존재이건만, 사람들은 삶이나 죽음의 고통을 정면으로 수용하려 하지 않고 회피하려고만 한다. 삶의 과정에서 직면하게 되는 어려움, 마지막 죽음의 순간은 우리 영혼의 성장을 위해 절대자가 마련한 영혼의 마지막 정화처(淨化處)인지도 모른다. 삶의 고통을 어떻게 수용하느냐, 죽음의 관문을 어떻게 통과하느냐에 따라 우리 영혼의 가치는 정해지게 마련이다.

따라서 삶의 과정에서 마주치는 어려움을 견디지 못하고 충동적으로 자살해서는 안 되고, 아무 준비 없이 죽어서도 안 된다. 사람들이 얼마나 죽음 공부를 하찮게 여기고 있는지, 얼마나 많은 사람들이 자살 충동을 느끼고 있는지, 얼마나 많은 사람들이 불행하게 죽어가고 있는지를 생각하면 안타까울 뿐이다. 평소에 어떻게 죽음을 준비해 어떤 방식으로 죽느냐 하는 문제는 이제 더 이상 미룰 수 없는 우리 삶에서 가장 중요한 과제이다.