



## 영성과 정신건강: 자살을 중심으로

김복기

많은 뉴스들이 우리의 마음을 힘들게 하지만 그 중에서도 누군가 큰 괴로움 끝에서 고민하다가 스스로 목숨을 끊었다는 소식은 특히나 우리의 마음을 지치게 하는 슬픈 소식입니다. 과거에도 사는 것이 힘들었고 현대에도 산다는 것이 쉽지 않다는 것은 잘 알고 있음에도, 과학이 고도로 발달된 현대에도 여전히-어떤 점에서는 과거보다도 더- 사는 것이 힘들다는 것은 놀라운 속도로 발전하는 과학에 대해 회의감을 갖게 만들기도 합니다. 특히 대한민국에서 사는 것은 더 힘든 모양입니다. 한국의 자살률은 OECD국가 중에서도 가장 높은 수준이며, 그 증가율 또한 세계에서 가장 빠른 편이어서 1990년도에 인구 10만명당 7.1명이었던 자살률은 2009년에 31.0명으로 네 배 정도 증가하였습니다. 이는 한 해 약 1만6천여명으로, 교통사고 사망자의 두 배가 넘는 숫자입니다.

이런 시대를 살고 있는 오늘 다루어볼 문제는 정신건강 및 자살에 대한 것입니다. 다른 식으로 표현하면 고통의 문제라고도 할 수 있습니다. 이 주제에 대해 성경은 어떻게 보고 있는지, 정신의학 및 심리학은 어떻게 접근하는지에 대해 생각해보도록 하겠습니다. 다만 이 주제에 대해 깊이 다루는 것은 본 지면상의 제한점 외에도 주제 자체에서 주는 중압감 때문에 어쩌면 처음부터 불가능한 지도 모르겠습니다. 누구나 죽음을 겪을 수 밖에 없는 미약한 존재인 인간의 관점에서 복잡미묘하게 돌아가고 있을 세상의 원리를 꿰뚫어보겠다는 것은 지적인 허영이기 때문입니다. 그럼에도 지금 이 순간에도 괴롭게 하루를 살고 있을 누군가에게-또는 미래의 나에게- 작은 도움이 되고자 성경과 현대 정신의학의 관점을 정리해보고자 합니다.

### 1. 성경에서 나타나는 “죽고 싶을 만큼의 괴로움”

성경에서 ‘자살’하면 가장 먼저 떠오르는 장면은, 예수를 팔아넘긴 후 자신이 벌인 일에 대해 후회하다가 죽은 가룟유다의 자살입니다. 그래서인지 성경은 자살에 대해 무조건 부정적으로 나타나 있고 그 자체가 하나의 저주라고 생각하기도 하였으며, 실제로 역사에서 자살에 대해 언급하는 것을 금기시하는 경향도 없지 않았습니다.

그러나 성경에는 유다 외에도, 자살로 생을 마쳤거나 혹은 죽고싶을 만큼 괴로웠던(자살충동을 느꼈던) 인물들이 더 있습니다.

이 문서는 라브리 웹사이트에서 내려받은 것으로, 개인 및 그룹 공부를 위해서만 인쇄, 복사, 배포 등이 허가되었습니다. 그 밖의 용도로 사용하려면 별도의 허가를 받으시기 바랍니다. 내용은 라브리의 공식 입장과 일치하지 않을 수 있습니다. This document was downloaded from L'Abri Korea. Printing and distribution are permitted only for study purposes. For all other uses, please obtain permission from L'Abri. L'Abri does not endorse the contents of this document.

### 1.1 사울의 자살 (사무엘상 31장)

블레셋과의 싸움에서 전세가 사울에게 불리해지고, 사울이 그들의 화살에 맞고 중상을 입습니다. 이방인에게 능욕당하지 않도록 부하 병사에게 자신을 찌르라고 했으나, 병사는 겁이 나서 사울을 찌르지 못하였고, 사울은 자기의 칼을 뽑아서 그 위에 엎어져 죽게 됩니다.

### 1.2 아히도벨의 자살 (사무엘하 17장)

압살롬이 다윗에게 반역을 일으켜 추격하던 중 아히도벨이 다윗을 물리칠 모략을 제시합니다. 하지만 압살롬은 자신의 참모 아히도벨의 모략을 받아들이지 않고, 다윗을 위해 압살롬에게 위장전향한 다윗의 친구 후세의 모략을 받아들입니다. 아히도벨은 이에 실망하여 도모한 일이 잘못되었음을 직감하고 고향 집으로 가서 스스로 목숨을 끊습니다.

### 1.3 유다의 자살 (마태복음 27장)

예수를 은 서른 닢에 팔아 넘긴 유다는, 예수가 유죄판결을 받은 후에 후회를 하여 은돈을 돌려주고 변복하려 합니다. 하지만 대제사장들이 받아들이지 않자 은돈을 성전에 내던지고 목을 메달아 자살합니다(마태복음 27:1-5). 이 일이 일어나기 전 최후의 만찬에서 예수는 자기를 팔 사람을 가리켜 '그 사람은 차라리 태어나지 않았더라면, 자기에겐 좋았을 것이다'라고 말하며 자신과 유다에게 일어날 사건에 대해 말씀합니다.

### 1.4 사르밧 과부의 자살충동 (열왕기상 17장)

아합왕 시대에 3년간 가뭄이 있던 시기에, 주님이 엘리야에게 숨어 지내라고 보내신 곳이 사르밧에 있는 과부의 집이었습니다. 엘리야가 과부에게 먹을 것을 조금 달라고 하였지만, 그 집에도 먹을 것은 거의 없었습니다. 생활고로 힘들게 살던 여인은 이런 말을 합니다. '밀가루 한줌, 병에 기름 몇 방울이 남아 있을 뿐입니다. 저와 제 아들이 죽기 전에 마지막으로, 남아있는 것을 모두 먹으려고 합니다. (12절)'

### 1.5 엘리야의 자살충동 (열왕기상 19장)

엘리야가 바알과 아세라의 예언자 850명을 죽인 후에 이세벨이 그 소식을 들은 후 엘리야에게 복수를 다짐하자, 엘리야는 두려워 도망을 갑니다. 도망 중에 혼자 광야에 있을 때 어떤 로렘나무 아래에서 죽기를 간청하며 이렇게 기도합니다. '주님, 이제는 더 바랄 것이 없습니다. 나의 목숨을 거두어 주십시오. 나는 내 조상보다 조금도 나을 것이 없습니다. (4절)'

이들 외에도 아비멜렉(사사기 9장), 삼손(사사기 16장), 시므리(열왕기상 16장) 등이 스스로 목숨을 끊었으며, 요나(요나 4장), 읍(읍기 3장), 간수(사도행전 16장) 등은 괴로움 때문에 죽음을 생각하기도 하였습니다. 이외에 성경에서 자살을 직접 언급하고 있는 부분은 없으며 이에 대해 명확한 판단을 내리고 있지는 않지만, 역사적으로 교회에서는 자살을 심각한 형태의 형벌로 대응해왔습니다.

## 2. 정신건강과 고통에 대한 정신의학의 접근

성경의 인물들 뿐 아니라 현대의 사람들에게도 삶은 고통입니다. 불행히도 그 중 대한민국에서 현대를 살고 있는 사람들은 더 큰 고통을 느끼고 있는 것 같습니다. 이러한 현실에 대해 일부 정신의 학자들은 삶이 힘들다는 것을 알면서도 삶을 지속해 나가는 이유와 목적에 대해, 그리고 고통에 대해서 어떻게 접근할 것인가에 대해 과학적인 관찰을 시도하고 있습니다. 여기서 많은 부분을 다루기에는 제한이 있어, 통찰을 얻을 수 있는 몇 가지 연구결과를 가지고 생각해 보도록 하겠습니다.

### 2.1 정신건강이란 무엇인가

정신학과 심리학에서 다루는 고통의 문제에 대해 들어가기에 앞서 정신건강의 정의를 살펴보겠습니다. 소극적인 관점에서 정신건강은 '정신적 질병이나 장애가 없는 상태'라고 보며 이러한 관점에서는 '몸과 마음의 전체 또는 일부가 장애를 일으켜서 정상적인 기능을 할 수 없는 상태'를 건강하지 못한 상태라고 보고 있습니다. 적극적인 관점에서는 '개인이 지닌 강점과 잠재력을 최대한 발달시킨 이상적 상태'를 정신건강이라고 보고 있습니다. 이러한 상태가 아닌 경우에 정신이 건강하지 않은 상태라고 하며, 그에 대해서는 아래에서 자세히 보도록 하겠습니다.

### 2.2 생물학의 관점: 분자생물학과 뇌과학

#### 2.2.1 분자생물학의 관점

생물학적 관점은 고통에 대해 선천적 및 유전적으로 타고난 생물학적 요소나 후천적으로 입은 뇌의 손상에서 접근합니다. 이를테면 유전적으로 우울증, 정신분열증, 알코올중독 등에 취약한 유전자(TPH1, 5-HTTLPR)가 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 정신질환을 앓을 위험이 높고 자살의 위험도 있다고 보는 것입니다. 유전자 뿐 아니라 세로토닌이라는 대사물질이 낮은 경우와도 관련이 있다고 알려져 있습니다. 또 한가지 간과할 수 없는 것은 알코올 중독과의 관련성입니다. 자살시도자의 약 60%는 음주상태에서 자살시도를 한다고 알려져 있는데, 이는 음주상태에서는 가치 판단력과 자제력이 약해져서 올바른 상황판단을 하지 못하고 충동적으로 결정을 내리기 때문입니다.

어떤 생물학자는 생활 속에서 일어나는 다양한 경험에 따라 행복한 정도가 달라지지만, 곧 다시 되돌아오는 기초 수준에 해당하는 저마다의 행복기준점(set point)이 있다고 주장합니다. 또 다른 학자는 행복에 대해, 타고나는 기준점(50%), 자신의 의지적 활동(40%), 삶의 상황(10%)의 세 가지 요인의 결합을 통해 결정된다고도 하였습니다. 생물학적인 요인이 사람의 삶에 미치는 영향은 작지 않지만, 그것이 전부라는 것을 생물학 연구를 하는 사람들도 잘 알고 있는 것입니다.

#### 2.2.2 분자생물학의 관점에 대한 해석

이러한 생물학적인 원인이 있다는 의미는 우울장애와 자살충동이 고혈압, 당뇨와 같은 다른 신체적 질환과 마찬가지로, 어느 날 갑자기 자신의 의도와 상관없이 나타날 수도 있다는 뜻입니다. 그리고 고혈압이 있으면 생활습관을 개선하고 혈압약을 복용해서 조절하고 치료하듯이 우울증도 항우울

제를 비롯한 여러 가지 치료법의 도움을 받을 수 있다는 의미입니다. 특히 우울증이 있는 경우에는 문제를 해결할 능력이 손상되어 있고, 자살시도율이 높기 때문에 전문적인 치료가 필요하며, 적절한 치료를 통해 건강을 되찾을 수 있습니다.

우리가 통제할 수 없는 것으로만 생각하기도 하는데 과학의 연구결과는 그렇지 않습니다. 유전자는 부모로부터 물려받은 것 그 이상입니다. 유전자는 태어나면서 물려받은 후에도 자신의 의지적 활동과 환경의 영향을 받아 끊임없이 변화하고 있습니다. 그래서 우리는 우리의 몸이 최대한 안정적으로 유지되도록 노력할 필요가 있습니다. 이를테면 몸에 물리적인 손상을 초래하는 과속운전같은 위험한 행동이나, 신경전달물질이 원활히 대사되는 것을 방해하는 마약 같은 인위적인 약물을 사용하지 않아야 하고, 건강상태를 유지하도록 운동과 식사습관에 신경을 써야 하는 것입니다.

### 2.2.3 뇌과학의 관점

사람이 살아가는 목적이 무엇인가라는 질문은 철학적 혹은 종교적인 질문으로만 여겨져 왔지만, 21세기의 종교라고도 할 수 있는 과학은 이 질문에 대해서도 대답을 찾고 있습니다. 이 분야에 대해 깊이 연구하는 대표적인 학자가 독일의 정신과의사인 요아힘 바우어입니다. 그를 비롯한 뇌과학 연구자들은 이전부터 '사람의 목표지향적 행동이나 삶의 의지와 관련된 동인'을 찾기 위해 많은 노력을 기울였고, 수년간의 연구 끝에 삶의 의지를 자극하는 동인들의 집합을 발견했습니다. 전문가들은 이를 가리켜 '동기부여체계' 혹은 '보상체계(reward system)'이라고 이름을 붙였으며, 관찰 결과 사람의 뇌에서 시상하부(hypothalamus)라는 곳에 위치하고 있음을 밝혀냈습니다. 마치 '심장은 온몸에 혈액과 산소를 공급하는 곳', '다리는 걸어다닐 수 있게 해주는 곳'이라고 할 수 있듯이, 뇌의 시상하부라는 곳에서 삶을 지탱하는 의지가 발생한다는 사실을 발견한 것이지요.

동기부여체계에서 삶의 의지를 자극하는 것에 대해서도 활발하게 연구가 진행되었습니다. 그 결과가 놀랍습니다. 사회로부터 받는 인정과 사랑이 가장 강력한 자극으로 나타났기 때문입니다. 공동체 속에서 인정과 사랑을 받을 때 동기부여체계가 작동하며, 반대로 사회와 격리되거나 소외되는 기간이 길어지면 어떤 동기부여에 대해서도 반감을 느끼고 폭발한다는 것이 연구결과 밝혀졌습니다. 그래서 스탠퍼드 대학교의 뇌 연구자인 러셀 퍼널드Russell Fernald와 미국국립정신건강연구소(NIMH) 소장인 토머스 인셀Thomas Insel은 '사회적 뇌social brain'라는 개념을 강조하였습니다. 사회적 인정과 사랑이라고 함은 타인과의 공감에서 나타나는 것이므로, 직접 사랑을 받는 것 외에도 함께 나누는 웃음과 음악으로도 동기부여체계가 작동한다는 것을 발견했습니다. 웃음과 음악을 공유함으로써 타인의 감정을 공유하게 되고 삶의 동기가 자극된다는 것이지요. 어떻게 보면 물리학에서 공명 resonance라고 부르는 현상이 사람의 뇌 속에서도 일어난다고도 할 수 있습니다. 반대로 타인으로부터 인정과 사랑을 받지 못하고, 음악이나 웃음 등의 수단을 통해 타인과 감정을 공유하지 못하는 사람은 동기부여체계를 이끌 동인이 그만큼 약하다는 의미입니다.

### 2.2.4 뇌과학적 관점에 대한 해석

이는 우리에게 중요한 시사점을 줍니다. 어떤 사람들이 생각하듯이 진화의 결과로 지금의 사람이 되었든지, 혹은 기독교인들이 생각하듯이 창조의 결과로 지금의 사람이 되었든지간에 상관없이, 사람은 누구라도 혼자서만 살 수 없으며 (혼자서는 삶을 이끄는 동기부여체계가 제대로 작동하지 않으

며) 다른 누군가로부터의 인정과 사랑을 받을 때, 그리고 웃음과 음악 등을 통해 타인과 감정을 공유할 때 삶을 이끌어 나갈 동기가 생긴다는 뜻입니다.

객관을 중시하는 과학적인 결과에 저의 주관을 조금 보태어 생각을 펼쳐본다면, 동기부여체계를 이끄는 '타인'을 달리 해석하면 '인격적 존재'로 생각해볼 수 있을 것 같습니다. 거기에는 종교적 절대자, 기독교의 입장에서라면 '하나님'도 포함되겠지요. 물론 이것을 과학으로 증명하기는 어려운 것입니다. 신에 대한 과학적인 통제가 어려우니까요. 그러나 실제로 어떤 사람들은 매우 어려운 상황에서 하나님으로부터 인정과 사랑을 받아, 힘든 상황을 꺾듯이 버티는 것을 볼 수 있습니다. 그런 사람들을 교회에서는 '하나님의 은혜를 입었다'라고 표현하기도 하고, 혹은 '그 사람은 믿음이 좋다'라고도 합니다. 어떤 것이 가장 정확한 표현인지는 모르지만, 분명한 것은 '기독교의 하나님을 믿으며 힘든 삶을 지탱해 나가는 사람들'이 있다는 사실입니다. 이 부분은 17세기를 살았던 철학자 파스칼도 분명히 인지하고 있었던 것 같습니다.

사실 아주 어린 아이가 아니라면 사람은 혼자 살 수 없다는 것은 굳이 과학의 힘을 빌리지 않더라도 직관적으로 아주 쉽게 알 수 있습니다. 현대의 첨단기술을 통해 하루가 다르게 진보하고 있는 뇌과학이 '동기부여체계, 사회적 뇌' 등의 다소 어려운 용어를 가지고 새로운 발견이라고 주장한 것은 사실 19세기 러시아의 대문호 톨스토이가 소설을 통해 삶의 의미는 사랑에 있음을 설파한 것과 같은 내용입니다. 그리고 보면 톨스토이 이전에도 동서양의 여러 현자들은 도덕과 종교의 가르침을 통해 서로 사랑하라는 것을 강조해왔지요. 그러나 세상에서 만나는 여러가지 원치 않는 어려움, 때로는 비인간적이기까지 한 치열한 경쟁, 믿었던 사람에게 무방비상태에서 큰 상처를 받아 사람에 대한 실망 때로는 환멸감까지... 이러한 것들 때문에 '사람은 혼자 살 수 없다'는 단순명료한 진리를 '상처 받으니 혼자 살겠다'라고 생각을 바꾸게 되는가 봅니다. 안타까운 현실인 것이지요.

### 2.3. 심리학의 관점: 빅터 프랭클과 에리히 프롬

#### 2.3.1 빅터 프랭클의 의미론

삶을 이끌어갈 동기부여에 대한 심리적인 부분은 세계대전 당시 아우슈비츠의 포로수용소에서 죽음의 위기를 넘긴 오스트리아의 신경정신과 의사 빅터 프랭클(Viktor Frankl)이 잘 정리했습니다. 그는 삶을 살아가야 하는 목적, 즉 인생의 목적이 무엇인가에 대해 관심이 많았으며 사람이 인생의 의미를 찾지 못하면 실존적 좌절(existential frustration)을 겪으며 실존적 공허함(existential vacuum)을 느껴 존재에 대한 불확신, 권태, 무관심, 무의미 등을 보이게 된다고 하였습니다. 이 공허함을 채우기 위해 돈, 권력, 섹스에서 삶의 의미를 찾으려고 하지만 결국 올바른 삶의 의미를 찾지 못하고 스트레스에 대한 저항력이 저하되어 자살 충동을 쉽게 느낀다고 하였습니다. 빅터 프랭클은 무엇인가를 창조하거나 어떤일을 함으로서(창조성) 혹은, 마음이 통하는 친구를 만나거나 아름다운 자연을 느끼면서(즐거움), 그리고 시련을 극복하기 위한 인간의 고민과 선택과정에서도 삶의 의미를 찾을 수 있다고 하였습니다. 이러한 점은 '창조성'의 회복을 강조했다라는 점에서, 프랜시스 웨퍼의 아들이자 영화감독인 프랭키 웨퍼의 철학과도 통한다고 할 수 있습니다.

#### 2.3.2 에리히 프롬의 '소유냐 존재냐'

에리히 프롬Erich Fromm은 산업시대이후의 인간의 소외현상에 대해 관심이 많았습니다. 그는 산업화 시대가 되면서 많은 사람들이 소위 보편적 부르주아, 즉 '모든 사람이 부와 안락한 생활을 누리면 누구나 무한히 행복해질 것'이라고 생각하였는데 이는 처음부터 실현될 수 없는 약속이었으며, 그 뿐 아니라 실현될 것으로 믿었던 그 약속이 실패로 돌아간다는 것을 인식하게 되면서 사람들이 정신적인 충격을 받게 되었다고 하였습니다. 보편적 부르주아가 성취될 수 없는 이유에 대해 그가 지적한 것은 산업주의 체계에 내재한 경제적 모순들 외에도 그 체계 자체가 지녔던 두가지 심리학적 전제 자체가 잘못되었다는 것입니다. 두가지의 잘못된 심리학적 전제란 첫째, 행복은 인간이 품을 수 있는 모든 소망 또는 주관적 욕구의 충족으로 이해한 것(극단적 쾌락주의)이며 둘째, 자기중심주의, 이기심, 탐욕이 조화와 평화로 통하리라고 전제한 것을 말하지요. 즉 산업시대에 바뀐 세계관은 '모든 사람이 다같이 부자가 되면 다같이 행복할 수 있다'고 하였지만, 이는 사람의 이기심과 탐욕 때문에 모든 사람이 '다같이' 부자가 될 수 없을 뿐더러, 부자가 된다 하더라도 그것이 궁극적으로 사람을 행복하게 만들지 못한다는 것이 에리히 프롬의 주장입니다. 그는 이러한 전제 자체가 불가능한 것이었기에 산업시대 이후에 물질이 풍요로운 시대가 되었음에도 사람들은 행복해지지 않았다고 주장합니다. 그는 사람의 실존형태를 소유적 실존양식과 존재적 실존양식으로 구분하였으며, 소유양식이 아닌 존재양식으로 살아야 사람의 삶이 의미를 가진다고 하였습니다. 또한 본인 뿐 아니라 오래전부터 인류의 위대한 스승들-석가모니, 예수,에크하르트 수사, 마르크스-은 존재적 실존양식을 강조하였다고 기술하였습니다.

### 3. 위기를 넘긴 사람들

앞서 살펴보았듯이 정신건강이 유지되지 못하는 상태, 즉 고통의 원인, 자살의 원인은 한 가지로 단정할 수 없습니다. 그러기에 위기를 넘기기 위한 도움도 한 가지만은 아닐 것입니다.

#### 3.1 공감

가장 중요한 것은, 그리고 가장 효과적인 것은 고통당하는 사람의 고통을 같이 느끼는 것입니다. 어떤 면으로 보면 가장 어렵기도 합니다. 너무 괴로워서 죽음에 대해 진지하게 생각하는 사람에게 '왜 그런 바보짓을 하려고 하느냐', '죽을 용기로 살아라'처럼 말하는 것은 매우 쉽지만, 많은 경우 당사자의 고통을 전혀 체감하지 못하고 쉽게 던지는 말인 경우가 많습니다. 그러기에 설부른 조언이나 훈계 혹은 정죄하는 말은, 자신의 괴로움을 전혀 이해받지 못한다고 느끼게 되어 더욱 절망감에 빠질 수도 있습니다. 바른 생각을 가르쳐주고 싶은 의욕이 앞선다해도, 설부른 조언으로 오히려 관계가 단절될 수 있으므로 매우 주의해야 합니다. 이에 대한 과학적인 근거는 앞에서 살펴보았듯이, 사람의 뇌에 위치한 동기부여체계는 타인으로부터 받는 사랑과 인정에 매우 강력하게 반응한다는 것입니다.

사실 타인의 고통을 같이 느낀다는 것은 매우 힘든 일입니다. 우선 비슷한 괴로움을 겪어본 사람만이 타인의 고통을 공감하기가 쉬우며, 타인의 고통이 느껴진다 하더라도 때로는 마음으로 전해지는 고통을 함께 느끼는 것도 본인에게 고통스럽기 때문에 일부러 공감하지 않으려고 피하는 경우도

있습니다. 타인의 고통을 같이 느낀다는 것... 매우 바람직하며 아름다운 일이지만, 정말 고통스러운 일입니다.

한 단계 더 나아가 생각한다면, 그렇게 고통스럽다는 것을 알면서도 어쩔 수 없이 그 고통을 같이 지고 가려는 사람이 있기도 합니다. 그런 사람은 그를 가장 사랑하는 사람입니다. 그도 그럴 수 밖에 없는 것이, 사랑하는 사람을 고통의 한 가운데에 홀로 놔두는 것은 그 자체로 큰 괴로움이 되기 때문입니다. 고통을 같이 지는 것은 힘든 일이지만, 고통을 혼자 지게 하는 것은 더 괴로운 일이 되기 때문입니다. 자녀를 키우시는 부모님들은 제가 전해드리려는 뜻이 무엇인지 아실 것입니다. 과학의 용어로는 이를 공감이라고 표현하지만, 저는 기독교 용어로 은혜라고 표현하고 싶습니다. 도움을 받는 사람입장에서는 받을 권리가 전혀 없음에도 아무 이유없이 도움을 받기 때문입니다.

이렇게 고통을 나누어 지는 것은 누군가 해야 할 일입니다. 가족, 이웃, 친구 그 누구든지 고통을 겪는 사람을 사랑하는 사람의 일이기도 하고, 혼자 감당하기 어려운 고통이라면 사회적 보호장치가 있어야 합니다. 때로는 많은 연구와 경험을 갖고 있는 전문가의 일이기도 합니다. 그 누군가 되었던 고통을 나누어 지는 사람은, 그의 신분이나 민족, 건강, 재산, 외모에 관계없이 선한 사마리아인이 되는 것이지요.

사르밧 과부는 엘리야를 통해 밀가루와 기름이 줄지 않게 되면서 그를 힘들게 했던 생활고가 해결이 되고 절망감에서 벗어나게 됩니다. 절망을 주는 현실에 이웃의 도움과 사회적 보호장치가 있다면 큰 도움이 될 것입니다. 비단 물질적인 도움 뿐 만 아니라, 개인적인 사랑과 관심이 큰 힘이 됩니다. 삶에 대한 자신감이 없어 자살에 취약한 사람 에게 일관성 있게 사랑과 관심을 주는 사람이 있다면 삶을 지속해 나갈 힘을 가지게 될 것입니다.

### 3.2 바른 가르침과 전문가의 도움

공감하는 것은 중요한 일이지만 그것으로 끝난다면 문제가 해결되지 않는 경우도 있습니다. 바른 가르침 혹은 고통속에서 끌어내어 줄 타인의 능력이 필요합니다. 전혀 공감을 하지 못하는 사람이 '죽을 용기로 살아라'고 말하는 것은 도움이 되지 않지만, 고통당하는 사람의 괴로움을 잘 아는 사람이 바른 가르침을 준다면 도움이 될 것입니다. 우울증이 있어서 주위의 현실을 객관적으로 보지 못하고 자신만의 문제에 갇혀 있을 때에, 공감을 통해 자신이 처한 현실에서 한 숨 돌릴 여유를 찾게 된다고 한다면, 바른 가르침 즉 진리가 있어야 자신이 갇힌 문제에서 나올 수 있습니다.

괴로워하는 요나에게는 하나님께서 '박넝쿨' 사건을 통해 가르침을 주십니다. '박넝쿨이 죽었다고 네가 이렇게 화를 내는 것이 옳으냐? 네가 수고하지도 않았고, 네가 키운 것도 아니며, 그저 하룻밤 사이에 자라났다가 하룻밤 사이에 죽어버린 이 식물을 네가 것처럼 아까워하는데, 하물며 이 큰 성읍 니느웨를 어찌 내가 아끼지 않겠느냐?'고 요나를 이해시키십니다. 욥의 경우는, 이해가 쉽지 않은 부분이 있지만, 세 친구들과의 긴 토론 끝에 하나님이 직 접 욥에게 대답(38-41장)하셔서 욥이 하나님에 대해 더 잘 알게 됩니다.

자살을 생각하는 사람의 상당 수는 주요우울증 등의 정신질환을 가지고 있으므로, 이에 대해서는 정신과의사의 도움을 받는 것이 좋습니다. 삶의 문제에 대한 상담은 전문 상담가나 성직자의 도움을 받는 것이 좋습니다. 자살하려는 사람이 자신의 생존에 대한 책임을 치료자에게 전가하기도 하고,

자살하겠다고 위협하여 치료자 에게 불안을 조장하여 치료자의 기질을 시험해 보려는 경우도 있기 때문에, 가능하면 전문가의 도움을 받는 것을 추천합니다. 또 어떤 사람들은 우울증 같은 정신질환은 마음의 병이니까 약물로 마음을 고칠 수 없다고 생각 하며, 약물치료에 대해 거부감을 가지기도 합니다. 물론 약물치료로 문제 자체를 해결 하거나 덮어둘 수는 없지만, 문제를 해결할 능력을 갖도록 도와줍니다. 예를 들면, 기분이 아주 좋을 때에 만원버스에서 다른 사람이 실수로 자신의 발을 밟았다면 웃으며 넘어갈 수 있겠지만, 반대로 기분이 매우 나빠서 가만히 있어도 짜증이 나는데 누군가 자신의 발을 밟는다면 기분 좋게 넘기지 못할 것입니다. 약물치료를 통해 문제 자체를 해결 할 수는 없어도, 문제를 보다 수월히 해결할 수 있도록 도움을 받을 수는 있는 것입니다.

#### 4. 글을 마치며

지금까지 성경에서 언급된 자살, 정신의학에서 접근하는 고통의 문제, 그리고 고통의 문제를 풀어나가기 위한 노력들에 대해 생각해보았습니다. 이러한 고민들이 부디 여러 사람들에게 작은 도움이라도 되었으면 하는 바램에서 생각을 정리하였지만, 사실 지금까지 다룬 과학의 연구결과가 도움이 되지 못할 때도 많을 것입니다. 블레즈 파스칼(1623-1662)은 광세에 이런 글을 적었습니다.

“누가 나를 이 세상에 태어나게 했으며, 세계는 그리고 나는 무엇인지 알 수 없다. 나는 모든 일에 대하여 아는 것이 없다. ..나는 나를 에워싼 이 우주의 거대한 공간을 본다. 그리고 광막한 우주의 한 모퉁이에 서 있는 자신을 발견한다. 무슨 이유로 다른 곳이 아닌 여기에 있는지, 무슨 이유로 내가 살고 있는 이 짧은 시간이 과거와 영원에 이르는 사이의 다른 시점이 아닌 지금 이 시점인지 나는 모른다. ....내가 확실히 알고 있는 것은 다만 내가 곧 죽을 것이라는 사실이며 내가 모르는 것은 피할 길 없는 죽음 그 자체다. B194-L11”

파스칼은 언젠가 다가올 죽음에 대해 처절히 고민했던 것 같습니다. 파스칼의 말을 다시 생각해보면, 죽을 것 같은 피로움을 ‘지금’ 겪고 있는 사람들은, 그렇지 않은 사람들도 언젠가는 겪을 고통을 단지 조금 일찍 겪는 것이라고도 할 수 있습니다. 누구도 피할 수 없는 고통의 문제이지요. 다만 순서의 문제, 시간의 문제이지요.

사랑하는 가족 세 사람을 불의의 교통사고로 잃고 오랜기간 고통스런 시간을 보낸 미국의 목사 제럴드 L. 싯치는 그의 책 <하나님의 뜻>에서 이렇게 쓰고 있습니다.

“하나님이 어떻게 그런 비극이 일어나게 그냥 두실 수 있을까? 오랜 세월이 지난 지금도 나는 소중한 우리 가족 세 사람이 목숨을 잃은 이유를 이해하지 못한다. ..(중략)...그런 일이 왜 일어났는지, 아니 일어나야 했는지 아직도 나는 설득력있는 이유를 단 하나도 찾을 수 없다.

그후 몇 달 동안 그 비극에서 일말의 의미라도 찾아보려고 끊임없이 생각하고 또 생각하던 일이 떠오른다. 나는 그 사건을 나의 인간 경험 내에서 바라보았다. 내가 본 것은 한없이 끔찍하고 고통스러운 무의미한 것이었다. ..(중략)...결국 나는 내 시야가 자신의 유한성 때문에 흐려져 있을 수 있다는 사실을 깨달았다. 그래서 나는 그 사건이 내게 아무리 불가해하고 신비로워 보였을지라도 여전



히 하나님이 역사하고 계셨다고 믿기로 천천히 조심스레 결단했다. 성경의 다른 많은 기사들과 아울러 요셉의 이야기가 도움이 됐다. ..(중략)... 그래서 나는 모호한 것을 알아내려 하지 않고 명확한 것을 행하는데 초점을 맞추었다. ”

살면서 겪는 고통의 문제에 대해 누가 자신있게 말할 수 있을까요... 아무도 없을 것입니다. <고통의 문제>를 통해 많은 논증을 펼친 C.S.Lewis도 마찬가지일 것입니다. 다만 그가 책 서문에 쓴 짧은 문장 하나에 저도 깊이 공감하게 되어 여기에 옮겨 적으며 마치는 글을 대신하고자 합니다. ‘고통을 겪고 있을 때에는 많은 지식보다 작은 용기가, 큰 용기보다 적은 인정(人情)이, 그리고 이 모든 것 보다 하나님의 가장 작은 사랑이 더 도움이 될 것입니다. ’

### 참고문헌

- 조성돈 정재영, 그들의 자살 그리고 우리, 예영커뮤니케이션, 2008  
한국자살예방협회, 자살의 이해와 예방, 학지사, 2008  
젊은이를 위한 정신건강, 김교현 외 7명, 학지사, 2010  
요아힘 바우어, 인간을 인간이게 하는 원칙, 에코리브로, 2007  
요아힘 바우어, 공감의 심리학, 에코리브로, 2006  
요아힘 바우어, 몸의 기억, 이지북, 2006  
박철수 편역, 파스칼의 광세 생각하는 갈대, 예찬사, 2000  
빅터 프랭클, 죽음의 수용소에서, 청아출판사, 2005  
C. S. 루이스, 고통의 문제, 홍성사, 2005  
에리히 프롬, 소유냐 존재냐, 까치글방, 1996  
제럴드 시처, 하나님의 뜻, 성서유니온선교회, 2004