



## 자살

김복기

최근 우리나라의 자살률이 OECD국가 중에서 가장 높은 수준이라는 사실은 잘 알려진 사실입니다. 1990년도에 인구 10만명당 7.1명이었던 자살률은 2009년에 31.0명으로 네 배 정도 증가하여 자살증가율 또한 세계에서 가장 높은 수준입니다. 자살이 전체 사망원인에서 차지하는 순위도 1992년 10위에서 2005년에는 4위까지 상승하였습니다. 이미 간과할 수 없는 사회적 현상이 되어버린 자살에 대해 성경에서는 어떻게 말하고 있는지 함께 생각해 보겠습니다.

### 성경에 나타난 자살 및 자살충동의 예

성경에서 '자살' 하면 가장 먼저 떠오르는 장면은, 예수를 팔아넘긴 후 자신이 벌인 일에 대해 후회하다가 죽은 유다의 자살입니다. 그래서인지 성경은 자살에 대해 무조건적으로 부정적으로 나타나 있고 그 자체가 하나의 저주라고 생각하기도 하였고, 역사적으로 기독교에서도 자살에 대해 언급하는 것을 금기시하는 경향도 없지 않았습니니다. 그러나 성경에는 유다 외에도, 자살로 생을 마쳤거나 혹은 스스로 목숨을 끊고 싶어 했던 (자살충동을 느꼈던) 인물들이 더 있습니다.

#### (1) 아비멜렉의 자살 (사사기 9장)

여룹바알(기드온)의 아들이었던 아비멜렉은, 여룹바알의 다른 아들 70명을 죽이고 왕이 됩니다. 이후 아비멜렉은 그에게 저항하고 반역하는 세력들과 전투를 하다가 한 여인이 성읍 망대에서 던진 멧돌에 맞아 죽게 되자, 여인이 그를 죽였다는 말을 할까 두려워 젊은 병사에게 자신을 죽이라고 명령을 내리고, 병사의 칼에 찔려 죽게 됩니다. 이 사건에 대해 성경은 '하나님은 아비멜렉에게 자기 형제 일흔 명을 죽여 자기 아버지에게 저지른 죄의 값을 이렇게 갚으셨고(56절)'라고 말합니다.

#### (2) 삼손의 자살 (사사기 16장)

삼손은 하나님께 바쳐질 나실 사람으로 태어나 엄청난 힘을 가지게 됩니다. 하지만 결국 들릴라에게 속아 머리털을 깎이고 블레셋 사람들에게 잡히게 됩니다. 그의 머리털이 다시 자라나자 삼손은 블레셋 사람들에게 원수를 갚기 위해 하나님께 마지막으로 한 번만 힘을 달라고 기도합니다. 힘이 다시 생긴 삼손은 신전을 받치는 기둥을 밀어 신전을 무너트려 블레셋 통치자들과 백성을 모두 죽이

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.

며 자신도 함께 죽게 됩니다. 삼손의 죽음을 현대 한국사회의 자살과 같은 것으로 봐야 하는가 하는 의문이 들 수 있는데, 학계에서는 이와 같이 자신이 속한 조직이나 사회를 위해 죽는 경우 '이타적 자살'이라는 단어로 설명하기도 합니다.

### (3) 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 엮어져 죽게 됩니다.

### (4) 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 고향 집으로 가서 스스로 목숨을 끊습니다.

### (5) 시므리의 자살 (열왕기상 16장)

이스라엘에 엘라 왕이 다스리던 시절, 장군이었던 시므리가 엘라를 죽이고 스스로 왕이 됩니다. 그 소식을 들은 군사령관 오므리는, 블레셋을 포위하고 있던 군대를 돌려 시므리를 죽이러 오고, 성이 함락되기 전에 시므리는 왕궁에 불을 지르고 불 속으로 들어가 타 죽게 됩니다. 이에 대해 성경은 '이것은 시므리가 주님께서 보시기에 악행을 하고, 여로보암의 길을 따라 가서, 이스라엘에게 죄를 짓게 한 그 죄 때문에 생긴 일이다.(19절)'라고 말합니다.

### (6) 유다의 자살 (마태복음 27장)

예수를 은 서른 닢에 팔아 넘긴 유다는, 예수가 유죄판결을 받은 후에 후회를 하여 은돈을 돌려주고 번복하려 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, 자기에게 좋았을 것이다'라고 말하며 자신과 유다에게 일어날 사건에 대해 말씀합니다.

### (7) 요나의 자살충동 (요나 4장)

니느웨가 죄 때문에 곧 멸망한다는 소식을 전하라는 명령을 하나님에게 들은 요나는 이를 피해 도망칩니다. 도망가기 위해 배를 탔는데, 그 배가 폭풍을 만나고 요나는 물고기 뱃속에서 3일을 보내고 난 후에 니느웨에 가서 멸망소식을 전하게 됩니다. 하지만 니느웨 사람들이 그 소식을 듣고 회개하고 하나님이 재앙을 내리려던 계획을 거두셨는데, 이에 대해 요나는 매우 못마땅하게 여기며 '이제는 제발 내 목숨을 나에게서 거두어 주십시오! 이렇게 사느니 차라리 죽는 것이 낫겠습니다(3절)'라고 말합니다.

하나님께 책망을 들은 요나는 니느웨 성읍 밖으로 나와 성읍이 어떻게 되는지 지켜보려고 초막을

짓고 쉽니다. 햇별이 내리쬐릴 때 하나님이 준비하신 박넙쿨의 그늘에서 쉬면서 기분이 무척 좋아졌다가, 다음날 박넙쿨을 시들어서 찌는 듯한 더위를 피할 수 없게 되자 요나는 '이렇게 사느니 차라리 죽는 것이 더 낫겠습니다(8절)'라고 말합니다.

(8) 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)'

(9) 엘리야의 자살충동 (열왕기상 19장)

엘리야가 바알과 아세라의 예언자 850명을 죽인 후에 이세벨이 그 소식을 들은 후 엘리야에게 복수를 다짐하자, 엘리야는 두려워 도망을 잡니다. 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)'

(10) 욥의 자살충동 (욥기 3장)

많은 재산과 화목한 가족을 가지고, 하나님을 경외하며 흠이 없는 사람 욥은, 온갖 고통을 겪으면서 하나님께 자신의 심경을 토로합니다. '내가 태어나지 않았어야 하는 건데(10절)', '어찌하여 하나님은 고난당하는 자들을 태어나게 하셔서 빛을 보게 하시고, 이렇게 쓰디쓴 인생을 살아가는 자들에게 생명을 주시는가? 이런 사람들은 죽음을 기다려도 죽음이 찾아와 주지 않는다.(20-21절)'라고 괴로워하며 한탄합니다.

(11) 간수의 자살충동 (사도행전 16장)

바울과 실라가 귀신들려 짐을 치던 여종으로부터 귀신을 내쫓았는데, 그 때문에 여종의 주인은 돈 벌이를 못하게 되었습니다. 주인은 바울과 실라가 풍속을 해친다며 관원에게 고발합니다. 감옥에 갇히게 된 후, 바울과 실라가 기도하며 하나님을 찬양하고 있는데 갑자기 큰 지진이 나서 감옥문이 열리고 죄수들의 수갑이 풀렸습니다. 죄수들이 도망간 줄 알고 간수는 칼로 자결하려고 하지만, 바울과 실라가 자기들은 여기 그대로 있다고 하며 안심시키고 간수에게 복음을 전합니다.

**그들은 왜 자살을 선택했을까 - 자살의 원인에 대한 접근**

일반적으로 어떤 현상을 이해하고 대책을 마련하려면, 우선 원인을 잘 알아야 합니다. 하지만 사람의 자살심리는 매우 복잡하며, 자살이란 수없이 많은 요소가 극도로 복잡한 유기적 연관성을 갖는 현상들의 최종적인 산물이기 때문에 어느 한 가지 원인 때문에 자살을 선택했다고 이야기하기는 어렵습니다. 그럼에도 불구하고 자살에 대해 더 쉽게 이해하기 위해서 의학에서 접근하는 방법을 소개

하고자 합니다. 현대 정신의학에서는 자살의 원인에 대해 다음과 같이 세 가지 측면으로 이해를 시도합니다.

#### (1) 생물학적 측면

정신질환이 있는 경우 특히 우울증을 가진 환자 중에 자살시도를 하는 경우가 많습니다. 그 외 알코올 의존, 정신분열병, 성격장애 등의 질환이 있는 경우도 자살과 관련이 있습니다. 우울장애 환자와 자살 시도자들에게는 세로토닌이라는 물질과 관련된 공통적인 특징을 보이는데, 혈소관의 세로토닌 운반체가 감소되고, 뇌척수액에서 세로토닌 대사물질의 수치가 낮게 관찰됩니다. 유전적으로 가지고 태어난 취약성에도 연관이 있습니다. 최근 연구에서 우울증, 정신분열증, 알코올중독 등에 취약한 유전자(TPH1, 5-HTTLPR)가 발견되었고 그런 사람은 자살의 위험이 더 크다고 알려져 있습니다.

이러한 생물학적인 원인과 관련이 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 항우울제를 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. 알코올 의존 또한 간과할 수 없는 문제입니다. 이상하게도 한국사회에서는 지나친 음주에 대해 관대한 편입니다만, 자살시도자의 약 60%는 음주상태에서 시도한다는 보고가 있습니다. 음주로 인해 가치 판단력과 자제력이 약해져서 올바른 상황판단을 하지 못하고 충동적인 결정을 내릴 수 있습니다. 알코올 의존 환자의 약 18%는 자살로 생을 마감한다고 알려져 있는데, 이는 일반인에 비해 매우 높은 결과입니다. 이처럼 생물학적 원인이 자살의 한 가지 원인이 될 수 있습니다. 그러나 생물학적 원인으로만 질환이 발생한다고는 하기는 어렵습니다. 이어 살펴볼 심리적 요인, 사회적 요인 등 여러 가지 원인에 영향을 받아 질환이 나타나기 때문입니다.

#### (2) 자살의 심리적 측면

자살에 영향을 주는 심리적인 요인에는 여러 가지가 있습니다.

첫째, 삶의 의미와 목적입니다. 모든 사람은 살아가면서 '인생의 목적은 무엇인가'같은 자신의 존재에 대한 질문을 스스로에게 하고 그에 대한 대답을 찾으려고 합니다. 그런데 인생의 의미를 찾는데 실패하면, 신경정신과 의사 빅터 프랭클이 지적한 대로 실존적 좌절(existential frustration)에 직면하게 되고, 그 결과 존재에 대한 불확신, 권태, 무관심, 무의미 등을 보이는 실존적 공허(existential vacuum)를 겪게 됩니다. 이런 공허를 채우기 위해 돈, 권력, 섹스에서 삶의 의미를 찾으려고 하지만, 결국 올바른 삶의 의미를 찾지 못하고 스트레스에 대한 저항력이 저하되어 자살 충동에 쉽게 접근하게 된다고 볼 수 있습니다. 빅터 프랭클은 무엇인가를 창조하거나 어떤 일을 함으로써(창조성) 혹은, 마음이 통하는 친구를 만나거나 아름다운 자연을 느끼면서(즐거움) 삶의 의미를 찾을 수 있다고 하였습니다. 이 뿐 아니라, 그는 시련을 극복하기 위한 인간의 고민과 선택과정에서도 삶의 의미를 찾을 수 있다고 하였습니다.

두 번째는 절망감, 즉 바라볼 것이 없게 되어 모든 희망이 사라진 느낌이 자살과 강한 연관성이

있습니다. 절망감은 우울감, 식욕부진 등의 어떤 우울증상보다도 자살 관련 행동의 강력한 예측 인자입니다.

세 번째는 스트레스 사건입니다. 일상생활에서 발생하는 스트레스 사건도 자살 행동의 위험을 증가시킵니다. 여기서 스트레스 사건이란 '바람직한 것이든 그렇지 않든 재적응을 요구하는 생활의 변화'를 의미합니다. 생활의 변화가 있는 경우 이에 대해 적응이 필요한데, 변화가 심할수록 이에 적응하는 과정에서 생기는 스트레스도 많아지며, 이러한 스트레스가 자살 충동을 유발할 수 있습니다.

네 번째로 수치심을 들 수 있습니다. 치욕이나 명예 훼손, 중상모략 등으로 인해 자살 충동이 일어날 수 있습니다. 자존심에 큰 타격을 입거나 주변 사람들의 잘못으로 인해 자신이 대신 수치심을 느끼는 경우도 있습니다. 이러한 경우 자기 자신을 지키고 마음의 상처를 치료하기 위해 자신에게 주어진 모든 불명예를 씻어 주는 방법으로 자살을 선택하게 되는 경우도 있습니다.

이렇게 다양한 심리적인 문제에 대해 해결 기술이 미숙한 경우에 자살의 위험성이 높아집니다. 특히 청소년들의 경우는 문제 해결 기술이 미숙해서, 현실에서 겪는 어려움에서 도피하기 위해 자살을 하는 경우가 있습니다. 불량청소년의 협박에 못 이겨 학교가기가 두렵고 학교를 안 가자니 부모의 꾸중이 두려운 상황처럼, 딜레마 상황에서 도피하기 위해 자살을 택하는 경우입니다. 자기가 처한 억울한 상황에 대한 보복심리로 자살을 하는 경우도 있습니다. 학급에서 도난사건이 발생했는데 범인으로 의심받아 억울한 경우, 자신의 결백을 입증하기 위해 자살을 택하는 경우입니다. 자기 처벌의 의미로 자살하는 경우도 있습니다. 성취욕이 높은 청소년이 현실이 자기 기대에 미치지 못하는 경우에 자신의 능력에 대한 회의로 인한 절망감, 주위사람의 기대에 못 미치는 죄책감으로 '못난 자신'을 응징하기 위해 '못난 나를 용서해 달라'는 유서를 남기고 자살하는 경우입니다. 청소년이 되더라도 아동기의 욕구가 많이 남아있는 경우에는 '생일파티를 안 해 줘서', '청바지를 안 사줘서' 등 어른들이 보기에는 대수롭지 않은 욕구좌절로 인해 자살하는 경우도 있습니다. 그리고 무엇보다 청소년기에는 자살을 충동적으로 결정하는 경우가 많습니다. 자살 충동이나 계획이 없다가도, 학업문제 등으로 부모로부터 '나가 죽어라'는 식의 모멸감을 주는 꾸중을 듣고, '좋아, 죽으라면 죽지'와 같은 반응을 하고 충동적으로 아파트에서 뛰어내리는 행동을 보이기도 합니다.

### (3) 자살의 사회적 측면

자살은 전적으로 개인적인 결정이지만 개인이 속한 사회적, 역사적 배경에도 많은 영향을 받습니다. 여러 사회집단에 따라 자살률이 서로 다른데, 이는 개인과 사회의 관계가 다양하기 때문입니다. 에밀 뒤르켐(Emile Durkheim)이라는 사회학자의 연구에 따르면, 과도한 개인주의나 이기주의가 자살률을 높입니다. 자기 삶을 추구할 자유가 지나치게 많아지면 삶에 대한 의지가 결핍되며 자살로써 현실을 벗어나는 것이 더 쉽다고 생각하게 됩니다. 인생에서 마주치는 중요한 결정을 자기 스스로 내리는 정도에서 지나쳐 자신의 죽음까지도 스스로 결정할 수 있다고 생각하게 되는 것입니다. 개인과 사회가 힘있게 결속되지 않을 때, 삶이 상대적으로 무의미해지며 자살 가능성이 높아집니다.

뒤르켐은 사회가 일반적인 도덕성으로 결속된다고 하였습니다. 어떤 사회가 급속하게 변화할 때 그 사회는 이 일반 도덕성이 퇴보하기 쉬워지고, 점차 집단 무질서 상태로 변해가게 됩니다. 과거의 문화적 가치들은 자꾸 쓸모없이 되어 가고, 새로운 가치들이 생겨나지만 사회 구성원들은 아직 그것들을 인식하지 못하고 받아들이지 못하는 상태입니다. 이 때 개인은 혼란스러워집니다. 한국사회는

근래에 세계화와 경제성장을 비롯한 급격한 변화를 단기간에 겪고 있습니다. 그 과정에서 사회가 분열되어 사람들 간에 이어주는 유대의 끈이 약해졌으며, 특히 자신들이 갖고 있던 기존의 규범과 가치가 새로 변하는 사회에서는 맞지 않아 혼란스러워졌습니다. 현대 한국사회의 높은 자살률을 이러한 혼란에 기인하는 것으로 일부 설명할 수 있습니다.

이처럼 자살은 정신과적 질병 및 생물학적 원인, 심리적 원인, 사회적 원인의 상호작용에 영향을 받지만, 특정 원인이 결정적인 역치를 넘어서게 될 때 자살에 이르게 됩니다. 즉 1차적으로는 사랑을 받지 못한 성장환경 등으로 인해 자살에 취약성을 갖게 되고, 2차적으로 우울증과 같은 정신병리나 심한 스트레스나 수치심 등을 경험하며 자살 위험 요인을 가지고 있다고 해도, 이러한 요소를 가진 모든 사람이 자살을 하는 것은 아니라는 뜻입니다. 다시 말해, 자살을 유발할 수 있는 위험요인을 가지고 있다고 하더라도 약물치료, 대치기술, 사회적인 지지 등의 보호요인이 있다면 자살 행동을 하지 않을 수 있다는 것입니다.



성경에 나오는 사람들도 마찬가지로 어느 한 가지 원인 때문에 자살을 선택했다고 단정짓기는 어렵습니다. 그러나 사울과 아비멜렉에게는 명예를 지키는 것이 자살하게 된 역치를 넘어서게 된 중요한 이유였다는 것은 부정하기 어려우며, 유다는 자신의 잘못에 대한 후회감과 비참함 때문에 자살을 택했을 것이라 추론할 수 있습니다. 아비멜렉, 시므리, 유다의 경우 그들의 죄 때문에 죽게 되었다고 성경은 말하고 있는데(삿9:56, 왕상 16:19, 마 26:24), 죄를 죽음의 원인이라고 하는 데는 이견이 없을 것이나 자살의 원인이라고 생각하기에는 다소 무리가 있어 보입니다.

요나는 하나님께서 하신 일(니느웨를 용서함)에 대해 이해를 할 수 없어 분노를 느끼고 죽고 싶다고 하였습니다. 사르밧 과부는 생활고에 시달려 먹을 것이 없어 절망을 느끼고 마지막 남은 밀가루와 기름을 먹고 죽으려 했습니다. 엘리야는 이세벨이 복수를 다짐했다는 소식에 공포를 느껴 죽고 싶다고 하였으며, 욥은 재산과 가족 그리고 건강을 잃는 큰 고통을 겪으면서 살아있는 것을 너무 괴로워했습니다. 이들은 위로와 여러 도움으로 자살의 위기를 넘겼습니다.

### 위기를 넘긴 사람들

여기서 자살의 위기를 어떻게 넘길 수 있었는지 정리해보겠습니다. 정리에 앞서 주의할 것이 있습니다. 앞서 살펴보았듯이 자살의 원인을 한 가지로 단정할 수 없기 때문에 자살의 위기를 넘기기 위

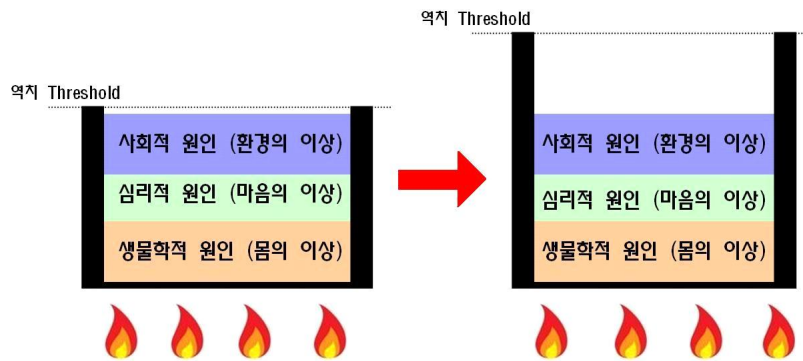
한 도움도 한 가지로 제한할 수 없습니다. 또한 자살하려는 사람에게 바른 생각을 알려주겠다는 의도로 '왜 그런 바보짓을 하느냐?', '죽을 용기로 살아라'는 식으로 선불리 조언을 시도하거나 정죄부터 한다면, 그는 자신의 괴로움을 전혀 이해받지 못한다고 느껴 더욱 절망감에 빠질 수도 있습니다. 조언이 필요하겠지만 그 전에 문제에 대한 충분한 공감과 이해가 선행되어야 할 것입니다. 이것은 매우 중요합니다. 바른 생각을 가르쳐주고 싶은 의욕이 앞서 선불리 조언을 시도했다가, 상담자와의 관계가 단절되며 더 큰 절망감을 안겨 줄 수 있기 때문입니다.

첫째로, 왜곡된 현실인식에 대한 가르침과 격려입니다. 요나에게는 하나님이 '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 직접 욥에게 대답(38-41장)하셔서 욥이 하나님에 대해 더 잘 알게 됩니다. 엘리야는 죽음의 공포 때문에 힘들어하고 지쳐 있을 때 천사가 구운 과자와 물을 가지고 와서 먹으라고 합니다. 그리고 크고 강한 바람과 지진이 일어나고 불이 났지만 그 속에서는 하나님을 발견하지 못하고, 그 후에 부드럽고 조용한 하나님의 소리를 듣게 됩니다. 하사엘과 예후와 엘리사가 죽일 것이며, 바알에게 무릎을 꿇지 않은 칠 천명을 남겨놓을 것이라는 말씀을 듣게 됩니다. 엘리야가 두려움에 빠져있을 때 천사가 준 음식을 먹는데, 이 부분은 의학의 관점에서 볼 때도 근거가 있습니다. 실제로 주위에서 우울할 때 초콜릿을 먹으면 기분이 좋아진다는 이야기를 들은 적이 있거나, 직접 경험을 한 적이 있을 것입니다. 자살 행동과 총 콜레스테롤(cholesterol)농도의 관계를 설명하는 많은 임상연구가 있는데, 극단적인 자살 시도자 중에 혈중 콜레스테롤 농도가 30% 정도 감소되어 있다는 연구 결과가 있고, 주요우울증 환자의 혈중 콜레스테롤 농도가 150 mg/dL 이하로 감소되는 경우 자살 위험이 높아진다는 연구결과가 있습니다. 하나님은 일단 엘리야의 주린 배를 채우시고 기운을 차린 이후에, 부드럽고 조용한 소리를 통해 그를 격려해주시니다.

두 번째는 이웃의 도움과 사회적 보호장치입니다. 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 뿐만 아니라, 개인적인 사랑과 관심이 큰 힘이 됩니다. 삶에 대한 자신감이 없어 자살에 취약한 사람에게 일관성 있게 사랑과 관심을 주는 사람이 있다면 삶을 지속해 나갈 힘을 가지게 될 것입니다. 자살을 생각하는 사람에게는 사랑이 가장 결정적인 해결책입니다. 다만 '충분한 사랑과 관심을 통해 저 사람이 문제를 해결하도록 돕겠다'는 생각은 바람직하지만, '나 혼자 충분히 사랑하면 저 사람의 문제가 해결되겠다'라고 생각해서 한 사람에게만 의존하게 만드는 것은 오히려 위험합니다. 정신과의사들은 치료하면서 그런 생각을 하지 않도록 조심합니다. 사람은 누구나 실수를 할 수 있고, 실망할 수 있기 때문입니다. 어떤 사람이 한 사람에게 절대적으로 의존하면서 자살충동을 넘기고 있는데, 만약 의존하는 사람에게 실망하게 되면 그를 잡아주고 있던 유일한 끈이 사라지는 것입니다.

세 번째는 전문가의 도움입니다. 성경에서는 언급되어 있지 않지만, 자살을 생각하는 사람의 상당수는 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 치료자에게 불안을 조장하여 치료자의 기질을 시험해 보려는 경우도 있기 때문에, 가능하면 전문가의 도움을 받는 것을 추천합니다. 간혹 의학, 특히 약물의 도움을 받는 것을 인위적인 방법이라고 생각하여 기피하는 사람들도 있는데, 저는 발달된 현대의 의학은 하나님이 주신 선(善)한 것이라고 생각합니다. 마치 서울에서 부산으로 갈 때 고속철도(KTX)나 자동차 또는 비행기를 타고 가는 것과 비슷한 것입니다. 편리한 교통수단을 인위적인 것이라고 하며 일부러 걸어가지는 않는 것처럼, 발달된 현대의 의학은 개인에게 하나님의 도움의 손길이 되기도 합니다.



또 어떤 사람들은 우울증 같은 정신질환은 마음의 병이니까 약물로 마음을 고칠 수 없다고 생각하며, 약물치료에 대해 거부감을 가지고 있는 경우도 있습니다. 물론 약물치료로 문제 자체를 해결하거나 덮어줄 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.

### 글을 마치며

지금까지 살펴본 것처럼 성경에서 자살한 사람들 혹은 자살충동을 느꼈으나 어려움을 극복한 예는 찾아 볼 수 있으나, 자살 그 자체에 대해서는 명확한 판단을 내리고 있지 않습니다. 그러나 자살은 스스로 생명을 끊는, 즉 스스로에게 하는 살인이라고 생각한다면 '살인하지 말라(출20:13)'는 십계명을 기준으로 생각해 볼 수 있습니다. 일부의 경우이지만 다른 가치를 위해 스스로 생명을 끊은 경우(이타적 자살)에는 그 가치가 개인의 생명보다 귀한 가치인지에 따라 달리 생각해야 할 것입니다. 예를 들어 일본 유학중에 지하철에서 자살을 시도하던 사람을 구하고 대신 죽은 이수현 씨의 경우나, 6.25전쟁 때 수류탄 위에 몸을 던져 수많은 사병들의 생명을 지킨 강재구 소령의 경우는 '사람이 자기 친구를 위하여 자기 목숨을 내놓는 것보다 더 큰 사랑은 없다(요15:13)'는 말씀을 가지고 생각하는 것이 적절할 것입니다.

누군가와 의미있는 관계, 즉 사랑과 관심을 통해 자살을 예방할 수 있습니다. C.S.루이스가 말



한 것처럼, 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

이상원, 자살과 기독교, 사랑의교회 생명윤리선교회 제6회 생명윤리 세미나 주제발표, 2007

빅터 프랭클, 죽음의 수용소에서, 청아출판사, 2005

C. S. 루이스, 고통의 문제, 홍성사, 2005