



김 정 수

정신과 전문의 / 의학박사
성모정신과의원 공동원장

자살에 대한 생각

자살은 생명에 대한 가장 강력한 저항이며 존재에 대한 부정이다. 자살은 당사자뿐만 아니라 주위 사람에게도 씻기 어려운 상처를 준다. 하지만 언제부터인가 우리에게 자살이라는 단어가 그다지 낯설지 않게 되었다. 하루가 멀다 하고 인터넷과 신문으로 여러 사람들의 자살 소식이 전해지고 있다. 극도의 고통에 처해있던 극소수 사람들이 어쩔 수 없이 선택하던 자살이라는 극단적 행동이 요즘엔 너무나 많은 사람들에게 자신의 고통을 쉽게 해결하는 수단 하나가 되었다고 하면 과언일까? 이제는 익숙해진 유명 연예인의 갑작스런 자살에서 정치인, 기업인, 교수, 전문직 종사자에 이르기까지 다양한 직업과 계층의 사람들에서 나타나는 자살은 사회적으로도 큰 충격이 아닐 수 없다. 최근에는 강인함을 상징하는 군인들에게도 자살 소식이 자주 전해지고 있다.

우리나라의 자살률과 자살 증가율이 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 가장 높다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다.

2010년 9월 9일 발표된 통계청 자살 통계에 의하면 2009년 자살 사망자 수는 15,413명으로 1일 평균 42.2명(34분에 1명꼴)으로 전년 대비 2,555명(19.9%)이나 증가하였다. 전 통계인 2008년 자살자는 12,858명(하루 35.2명 자살)으로 2007년보다 5.6% 증가했다. 2009년 자살률은 1999년 대비 107.5% 급증했다.

남녀 간 통계를 보자면 남자 자살률이 더 높다. 남자 자살률은 전년대비 19.7%, 여자 자살률은 18.5% 증가했다. 꿈을 갖고 미래를 준비해야 하는 10, 20, 30대 청년층의 사망 원인 1위가 자살이다. 또한 60세 이상의 노인자살은 최근 5년간 가장 많이 증가했으며 80대 이상 자살률은 20대의 5배다. 특히 75세 이상 자살률은 OECD 국가 평균보다 8.3배나 높다.

이러한 비극적 통계는 수십 년에 걸친 외형적 성장에도 불구하고 행복은 제자리이거나 오히려 퇴보하였을지도 모르는 우리 사회의 암울한 현실을 단적으로 보여주고 있다.

왜 이렇게 많은 사람이 자살하는가?

자살이라는 것이 견딜 수 없는 고통을 해결하는 하나의 행동이라고 볼 때 자살률이 최근 급증하고 있다는 것은 정신건강이 위험수준에 도달한 사람들이 우리 사회에 매우 많아지고 있음을 의미한다. 비약적인 경제적 성장에도 불구하고 최근 10여년 사이에 IMF와 금융위기를 거치면서 우리 사회는 경제 문화적으로 급격한 변화와 불안정성을 겪게 되었다. 경제적 양극화는 심화되었으며 상대적 취약계층이 늘어났다. 무한 경쟁을 독려하며 생존 경쟁이 심화된 사회 분위기도 각 개인에게는 엄청난 스트레스가 되고 있다.

반면 가족관계는 예전보다 훨씬 느슨해졌고 사회의 개인화가 심화되면서 속마음을 털어놓고 마음으로 위안과 지지를 받을 수 있는 기회는 점점 줄어들고 있는 것이 현실이다. 사회적으로 스트레스는 매우 크게 증가하고 있지만 사회적 위로와 안전망은 오히려 예전보다 못한 측면이 강하다. 당연히 각 개인이 짊어져야 할 짐이 늘어나고 있음을 의미한다.

정신의학적 관점에서 볼 때 무엇보다 중요한 것은 우울증 환자의 급증이다. 우울증과 자살은 매우 밀접한 연관이 있기 때문이다. 우울증에 걸리면 우울할 뿐만 아니라 무력감과 절망감을 느끼게 되고 자연스럽게 죽음이나 자살에 대한 생각이 많아지게 된다. 연구에 따라서는 자살자의 1/3에서 1/2 정도가 우울증 환자라고 알려지고 있으며 우울증 환자의 상당수가 병의 경과 중에 자살을 시도하기 때문이다. 우울증에 대해 많은 정보가 알려지고 있지만 아직도 우울증을 앓고 있으면서도 제대로 된 치료를 받지 못하고 있는 환자가 치료를 받는 환자보다 훨씬 많을 것으로 추산된다.

또 다른 문제점으로 언론과 인터넷 문화를 들지 않을 수 없다. 정보통신의 비약적인 발전으로 인터넷과 스마트폰으로 사회 지도층 인사와 유명인의 자살 사건이 너무 빨리 그리고 쉽게 알려지고 있다. 언론의 속성상 제대로 된 심층의 내용보다는 충격적이고 선정적일 수도 있는 내용이 여과 없이 전달되면서 자살의 부정적인 실체보다 누구나 자살할 수 있다는 암시를 주는 측면이 있다. 또한 자살자에 대한 과도한 동정이나 연민과 더불어 그 주변인은 마치 가해자로 여기는 듯한 분위기도 자살을 허용하는 듯한 느낌을 줄 수 있다.

자살에 대해 잘못 알려져 있는 사실들

자살에 대해서 많이 듣고 우울증에 대한 정보도 흔히 들곤 하지만 여전히 자살에 대한 잘못된 상식을 갖고 있는 사람들이 많이 있다. 자살에 대해 잘못 알려져 있는 사실들은 다음과 같다. 첫째는 정말 자살할 사람은 남에게 그럴 의사표현을 하지 않는다는 것인데 이것은 명백히 틀린 말이다. 자살할 의향이 있는 사람들의 대부분은 주위에 자신의 마음을 알린다. 언지시 비추거나 평소 하지 않던 행동을 하기도 하면서 자살을 예고하곤 한다. 두 번째는 자살하는 사람들은 꼭 죽고야 말겠다고 확고하게 결단한 사람들이다. 이것도 정확하지 않은 말이다. 사실 대부분의 자살자들은 죽고 사는 문제에 대해 분명히 정하지 못한 채 혹시 누군가에 의해 혹은 어떤 상황에 의해 자신이

구조되기를 애타게 기다리는 사람들이다.

한 번 자살을 시도한 사람은 영구히 위험하다는 것도 틀린 얘기가 아니다. 자살충동이나 자살생각은 제한된 시간에만 있는 것으로 그때를 잘 넘기면 얼마 동안 위험이 사라지는 경우가 많다. 또한 자살은 유전병이거나 정신병이라고 하는 사람들도 많은데 사실 자살과 유전과의 관계는 아직 분명하지 않으며 자살자의 1/3 정도만이 정신질환자로 알려져 있다.

자살을 막아야 한다는 신념을 가진 사람들 중에는 노력만 하면 자살은 충분히 막을 수 있다고 생각하는 경우가 있는데, 주위의 필사적인 노력으로도 자살을 막는 것에 실패하는 경우가 흔히 있다.

자살을 의심할 수 있는 상황들

여러 조짐이 있을 수 있다. 첫째는 주위사람들에게 자살하겠다는 뜻을 비추거나 말을 하는 것이다. 농담 비슷하게 얘기해서 심각하게 받아들여지지 않는 경우도 흔히 있다. 둘째는 성직자와 의사를 찾아가는 것이다. 평소엔 종교에 관심이 없었으며 건강에도 별문제가 없던 사람이 애매모호한 이유로 의사를 찾아가는 경우가 있다. 이는 자신의 자살 경고를 주위에서 귀담아 들어주지 않을 때 흔히 볼 수 있는 현상이다.

대개 자살을 결심하더라도 바로 실행에 옮기지 않는다고 하며 통상적으로 1주~1개월의 시간이 걸린다는 통계가 있다. 이 시기에 자살자들은 말이 없어지고 위축된 모습을 보이며 식사량이 줄어들곤 한다. 만나는 사람들과 연락을 중단하는 경우가 많다. 마치 긴 여행을 떠나는 준비를 하는 것 같은 행동을 하기도 한다.

자살을 줄이기 위해서 어떻게 해야 할까?

인위적으로 생명을 단절시키는 자살은 분명 신과 자연의 질서와 법칙을 위배하는 행위이다. 아무리 사회가 변하고 과학이 발전해도 생명의 소중함은 그 어떤 것으로 바꿀 수도 대신할 수도 없는 것이다. 생명의 존엄성은 아무리 강

조해도 지나치지 않다. 정신의학자인 용에 따르면 삶의 목표는 스스로 진정한 자기가 되는 것이라고 하였다. 삶이 조금이라도 유지되는 한 우리는 의미 있는 삶을 살아가기 위해 노력해야 한다. 자살을 생각하는 사람이 있다면 인생에서 남아 있는 기쁨과 만족을 유지하기 위해 노력해야 한다. 어떤 것이든 조금이라도 기쁨을 주는 것을 해야 한다.

개인의 차원에서선 우울증과 같은 정신적인 문제를 해결하는데 관심을 가져야 한다. 우울증의 발견과 치료에 보다 높은 사회적 관심과 지지가 필요하다. 항우울제나 심리치료는 우울증을 극복하는데 매우 유용하고 검증된 치료법이다. 우울증 환자들이 용기를 내서 치료를 받는 것을 두려워하지 않도록 지지하고 격려하여야 한다. 우울감이 심하고 자살충동이 강한 경우에는 자기장치료(TMS)나 전기자극치료(ECT)와 같은 치료법을 우선적으로 고려할 필요가 있다. 기분이 개선되고 나면 자살에 대한 생각과 삶에 대한 생각이 얼마나 크게 변하는지 경험할 수 있게 된다.

사회적인 차원에서선 사회적 안전망에 대해 고민할 필요가 있다. 자살을 시도하는 사람들은 무엇인가를 따라 하려는 경향이 있다. 베르테르 효과가 바로 그런 것이다. 마음이 약해질수록 의미 있는 대상과 동일한 행동을 하려는 심리가 있다. 우울증이 있으면 병적인 대상을 동일시하기 쉬워진다. 우리 사회는 개인의 아픔을 지지하고 공감할 수 있는 분위기로 향해 가야하며 또한 건강하게 동일시할 수 있는 여러 대상을 제공할 수 있어야 한다.