

생명의 전화와 정신과적 응급

글: 구본석 (로알한의원 원장)

1963년 호주의 목사 A.워커가 '도움은 전화처럼 가까운 곳에'라는 표어를 내걸고 인생의 여러 문제를 도와주고자 '생명의 전화'(라이프라인)를 창시하였고, 이후 전세계로 확산되어 각국에서 활동하고 있다. 이 단체는 전화상담을 통하여 "한 사람의 생명이 천하보다 귀하다"라는 인간 존중의 철학과 "도움은 전화처럼 가까운 곳에"라는 긍정적 삶의 신념을 실천해 나가고자 하는데 목적을 두고 있다.

캐나다 생명의 전화(FUTFS.for you telecare family service)는 1999년 설립 이래 이민사회에서 겪고 있는 심리적, 감정적, 문화적 갈등에 대한 해소를 위하여 많은 노력을 해왔다. 행복한 가정과 건강한 한인 커뮤니티를 위하여 가정상담, 위기개입 및 교육 서비스를 제공하고 있다.

가정은 한 가족이 함께 살아가며 생활하는 사회의 가장 작은 집단이다. 그러나 가정은 건물, 가재 도구 등이 구비되어 있는 물질적 장소와 환경만을 뜻하지 않고, 그 속에 감정과 의식, 가치와 규범을 가지고 생활하는 인위적 환경과 인간 사이에 형성된 생활 통일체이다. 그러나 사회가 복잡해지고 다변화 됨에 따라 권위주의, 경제문제, 배우자의 무능, 상습적 폭력 등 여러 문제로 가정불화가 많이 발생하고 있는 현실이다. 때로는 구성원들간에 갈등이 심각한 상태에 이르러 살인, 자살, 청소년 가출, 학업포기, 우울증 등의 원인이 되는 등 사회 문제가 되고 있다.

위에서 열거한 가정의 불화가 여러 문제를 일으키지만 그 중에서도 돌이킬 수 없는 문제가 자살이다. 자살(suicide)은 행위자가 자신의 죽음을 초래할 의도를 가지고 자유의사에 의하여 자신의 생명을 끊은 행위를 말한다.

미국의 연방질병통제예방센터(CDC)에서 집계한 전미 자살통계에 따르면, 최근 5년동안 미주 한인 875명(연평균 175명)이 자살하여 2015년 기준 사망 100건당 자살이 차지하는 비중이 3.7%로 여

러 인종 중 가장 높은 것으로 나타났다고 하였다.(미주 중앙일보 2017년 4월19일자 기사) 한인 자살자 중 90%가 한국에서 태어난 1세대 또는 1.5세대인데, 사회학적으로 1세대는 한국에서 완전 성인이 되고 난 후, 1.5세대는 중학교 1-2학년 연령층에서 이민 온 사람들을 지칭하는 말이다. 따라서 1세대는 미국문화 보다 한국문화에 더 익숙한 세대로 새로운 문화에 적응하지 못하는 경우가 있고, 1.5세대는 양쪽 문화 사이에서 혼돈을 갖는 경우가 많다고 한다. 이 기사는 캐나다에 이민 와서 살고 있는 교민들에게 시사하는 바가 크다고 할 수 있다.

한국의 경우도 최근 자료에 의하면 OECD 국가 중 자살을 1위로 자살이 전체 사망원인 중 5위이고, 10-20대 청년들의 사망원인은 1위라고 한다. 연령별로 보면 10대의 경우 학업에서 받는 스트레스, 가족과의 갈등, 우울증 등이 주 원인이고, 청장년층은 실업, 구조조정 등으로 인한 스트레스가 주 원인이라고 한다. 최근에는 고령화 사회로 인한 노인 자살율이 높아지고 있다. 질병, 경제적 어려움, 외로움과 고독 등의 원인으로 발생하는 노인자살은 독거 노인이 증가함에 따라 결코 간과해서는 안 될 문제이다. 그러나 15-19세 청소년들의 자살율은 러시아가 가장 높고 한국은 OECD 평균보다는 높지만 캐나다 보다는 훨씬 낮다. 캐나다의 이 연령대 자살율은 세계 6위에 해당되며 일본이나 미국에 비하여 높다.(2011년 OECD자료)

자신이나 타인의 생명을 위태롭게 한다거나, 위험을 가할 위험이 있거나, 극도의 흥분, 환각, 공황상태 같이 즉각적인 처치가 필요한 경우를 정신과적 응급이라고 한다. 10대 사망원인 중의 하나인 자살은 가장 대표적인 정신과적 응급상황으로서 전 세계적으로 보면 매일 1000명씩 연간 50만명이 자살하는 것으로 추정하고 있다. 의학적 관점에서의 자살은 일시적 충동에 의한 순간적인 행동이 아니라 현재 자신이 지속적으로 겪고 있는 심한 고통이나 문제로부

터 벗어나기 위해 선택하는 여러 방법 중의 하나로 계획된 행동이라고 한다. 따라서 자살은 사전에 예방할 수 있는 것으로 보고 있다.

자살자 10명중 8명은 자살 의도를 주위에 미리 알리므로 죽고 싶다고 자주 이야기 하거나 자살 계획을 구체적으로 말하면 위험한 징후로 보아야 한다. 특히 자살하겠다는 사람이 갑자기 조용해지거나 침착해 진다면 곧 자살 시도를 할 징후이므로 세심히 관찰해야 한다. 만약 자살 가능성이 의심되면 즉시 관심을 가지고 생명의 전화 등 전문 상담기관을 이용하도록 유도한다.

19세기말 프랑스의 사회학자인 에밀뒤르캥(Emile Durkheim)은 자살의 형태를 이기적자살, 이타적자살, 아노미적자살로 구분하였다. 이기적자살은 개인이 그가 속한 사회집단과 충분히 융화되지 못하여 일어나는 자살이고, 이타적자살은 반대로 개인이 그가 속한 사회집단과 지나치게 융합되어 그 집단을 위해 자신을 희생하는 경우로서 최근에 발생하는 자살테러가 이에 해당한다. 아노미적자살은 사회집단에 대한 개인의 융화나 적응이 갑자기 차단되거나 와해됨으로써 발생하는 것으로 사회집단 내의 규범이나 가치가 너무 느슨하거나 경직되었을 때 일어난다.

어떤 원인에 의한 자살이라도 아는 단지 개인의 문제만이 아니라 가족, 친구 더 나아가 사회 전체에 상처를 남긴다. 그러나 자살 충동을 느끼거나 또는 자살 시도가 있었을 때 어떻게 해야 할 지 몰라 본인이나 가족들도 당황해 하며 상황을 방치하는 경우도 있다. 이러한 경우 본인이 극단적인 선택을 하지 않도록 적극적인 관심과 애정을 가지고 전문가의 상담이나 치료를 받도록 유도해야 한다. 우리가 현재 살고 있는 환경과 과거에 나타나는 여러 통계 등을 고려할 때 가족, 이웃에 대한 관심과 더불어 사는 자세가 더욱 요구된다고 하겠다. 특히 우리 주변에 도움이 필요한 사람들에게 전문적인 상담을 받도록 생명의 전화의 상담서비스를 안내하는 것도 좋은 방법이다.