



촌철생인(寸鐵生人) (1)

생명에 찍힌 낙인을 지우다



[편집자주] 촌철생인(寸鐵生人), 우연히 건넌 한 문장에도 누군가는 살아갈 힘을 얻는다. 한림학보는 이번 취재가 누군가에게 살아갈 힘을 줄 수 있길 바라는 마음으로 자살 예방과 생명 존중에 대한 기록을 남긴다.

사회안전망이 미쳐 품지 못한 생명들

지난 7월 10일 새벽 2시쯤, 춘천시 CCTV 통합관제센터에서 근무하는 재난안전담당관 김창욱(42·남)씨는 평소처럼 당직을 서고 있었다. 그때, 그가 보던 CCTV에 대교를 건너가고 있는 남성이 관측됐다. “뭔가 이상했어요. 한밤중에 비가 내리던 상황이었지만, 그분은 잠옷 바지 차림에 우산도 쓰고 있지 않은 상태였어요.”

해당 남성이 심리적 위기 상황에 놓인 것으로 판단한 김창욱씨는 곧바로 112로 전화해 출동을 요청했고, 약 10분 뒤에 경찰과 소방은 현장에 도착했다. 이후 남성이 무사히 인계되며 상황은 일단락됐다. 이에 대해 김창욱씨는 “춘천시 재난안전담당관은 춘천시민의 생명과 재산을 안전하게 보호하는 일을 한다”며 “특히 춘천의 인제 어디서나 보이지 않는 도움의 손길을 필요로 하는 사람들에게 도움을 줘야 한다는 마음으로 CCTV 관제 업무를 진행 중”이라고 밝혔다.

이렇듯 우리나라에서는 자살을 막기 위한 사회안전망이 작동되고 있다. 그러나 최소한의 안전망으로 모든 사람의 생명을 완벽하게 구하지는 못한다. 보건복지부가 발간한 ‘2026 자살통계연보’에 따르면, 2024년에 우리나라에서는 1만4천872명이 자살했다. 연간 국내 자살자는 2022년(1만2천906명)과 2023년(1만3천978명)에 이어 계속 늘어나는 중이다. 국제적으로 보면, 우리나라의 (인구 10만명 당) 자살률은 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중에서 가장 높다. 또한, OECD 회원국의 평균 자살률은 (인구 10만 명당) 10.7명이지만, 우리나라의 자살률은 이보다 2배가 넘는 23.2명이다. 우리나라의 청년 자살률 역시 OECD 청년 자살률의 평균인 11.2명보다 2.1배 높은 23.5명으로 심각한 수준이다.

자살의 주된 원인으로는 정신적 고통이 지목됐다. 2026 자살통계연보의 ‘2024년 동기별 자살 현황’을 보면, ‘정신적·정신과적 문제’로 자살한 사람이 5천254명으로 전체 자살자의 35.4%를 차지했다. 특히 11~20세 자살자 중에서는 55.6%, 21~30세 자살자 중에서는 47.7%가 정신적·정신과적 문제가 원인이었다. 청년층의 정신 건강 문제가 심

각하다는 증거다. 그럼에도 정신 건강과 관련해 전문가의 도움을 받는 사람은 적다. 지난 2021년 보건복지부가 발표한 ‘정신건강실태조사’에 따르면, 우리나라 성인 4명 중 1명은 평생 한 번 이상 정신 건강 문제를 경험하지만, 정신장애로 진단받은 사람 중 12.1%만 정신건강서비스를 이용한 것으로 나타났다. 이와 관련해 세계보건기구(WHO)는 “사회적 지지의 부재와 고립감이 자살을 촉발한다”며 정신적 어려움이 있을 때 지원을 요청할 공식적 또는 비공식적 연결망이 부재한 상황을 경고하기도 했다. 사회안전망 밖에서 사그라져가는 생명들이 여전히 존재하는 것이다.

4명의 학자, 자살에 대한 사회적 책임을 묻다

자살이라는 현상의 원인은 복잡하다. 그렇기에 자살예방은 사회학, 심리학, 사회복지학, 정신건강의학 등 여러 학문의 관점이 복합적으로 연계돼야 비로소 실현될 수 있다. 이중 각 분야 전문가들이 공통으로 얘기하는 최우선 과제가 있다. 바로 자살의 주된 원인, 즉 정신질환에 관한 사회적 낙인의 해소다.

엄한진 우리 대학 사회학과 교수는 “자살의 주된 원인이 되는 우울증은 사회 전반에 걸쳐있는 실업, 빈곤, 고립, 폭력 등에 영향을 받기에 그 어떤 질환보다도 사회적 성격이 강하다”며 “감염병에 대한 대응이 특정 개인에 국한되지 않듯이 자살과 정신질환에 대한 대응도 사회 전체를 보호하는 차원에서 이해돼야 한다”고 강조했다. 이어 엄한진 교수는 “자살의 구조적인 문제에 초점을 두는 것은 자살 문제에 접근하는 가장 실효성 있는 해결책”이라고 역설했다. 빈익빈 부익부와 사회적 차별 등 자살을 발생시키는 삶의 조건들을 개선할 수 있다면, 결과적으로 사회 구성원 전체의 삶의 질이 나아지면서 자연스럽게 자살률도 감소한다는 의미다.

조용래 우리 대학 심리학과 교수는 사회적 편견이 내면에서 ‘자기 낙인’으로 고착화되는 것의 심각성을 언급했다. “우울증이 개인의 결함에서 시작된다”는 편견은 ‘정신 건강 문제로 심리상담을 받는 것은 나약하다’는 잘못된 주장의 근거가 된다는 것이다. 또한, 조용래 교수는 “청년층의 우울증에는 진로 불확실성, 대인관계의 변화, 사회적 비교가 복잡하게 얽혀 있다”며 “가치관이 확립되지 않은 시기에 겪는 다양한 심리적 고민은 자신이 실패자라



▲지난 3일, 강원대학교 병원에서 자살과 중독예방 포럼이 열렸다.

사진 우재하 기자

고 여기는 존재적 비판으로 이어진다”고 우려했다. 이에 대해 그는 청년층의 자살률 및 우울증 환자가 증가하는 현상을 ‘요즘 세대가 좌절에 약해서 생긴 문제’라며 개인의 탓으로 돌릴 것이 아니라, 청년 세대의 자아상과 미래가 흔들리는 발달적 위기의 신호로 읽어내야 한다고 제언했다.

고정애 우리 대학 사회복지학과 교수는 자살률을 감소시키기 위해 사회의 파편화된 정보망과 정신 건강 서비스에 대한 접근성 부족, 정신질환에 대한 낙인에 골고루 주목해야 한다고 말했다. 정신 상담 등 사회복지 제도를 실질적으로 이용할 수 있는 환경을 먼저 구축해야, 우울증을 비롯한 자살 유발 요인들에서 사람들을 보호할 수 있기 때문이다. 이를 위해 고정애 교수는 “대학에서는 교내 상담센터를 활성화하고, 20대의 특징을 고려해 정신 건강 상담 서비스의 접근성을 향상시켜야 한다”고 제시했다. 또한, 그는 “자살을 무조건 개인의 치부로 여기는 부정적 태도는 자살예방 정책의 전개를 어렵게 만들고, 자살유가족에게 죄책감을 짊어지게 한다”며 “자살에 대한 허용적 태도와 금기적 태도 모두 문제가 될 수 있다”고 전했다.

오윤혜 우리 대학 정신건강의학과 교수는 우울증과 정신 건강에 대한 편견이 현대 소셜미디어 문화가 결합해 정신질환 치료의 장벽으로 작용하고 있다고 진단했다. “현재 SNS는 완벽하게 정제된 자신의 좋은 모습만을 트로피처럼 박제하는 공간이 됐다”며 실명을 시작한 오윤혜 교수는 “아름다운

과 성공만을 내세울 수 있는 사회에서 개인의 실패와 수치심은 비정상적인 것이자 드러내서는 안 되는 요소로 취급된다”고 말했다. 이에 대해 오 교수는 “자살 시도라는 극심한 고통의 경험조차 숨겨야 할 치부가 되기에, 자살 고위험군들이 정신건강의학과를 찾는 것을 주저하고 있다”며 “타인의 취약성을 있는 그대로 품어주지 못하는 사회 분위기부터 바뀌어야 한다”고 덧붙였다. 마지막으로 그는 “과거에는 선후배와 친구들을 대면으로 만나 고민을 나누는 공간이 많았다”며 “SNS를 넘어 직접 면대면으로 고민을 나누고 격려를 주고받을 수 있는 ‘잃어버린 완충지대’를 회복해야 한다”고 역설했다.

한림학보 기자들과 인터뷰를 진행한 4명의 학자는 삶의 조건을 개선할 수 있는 사회 제도의 실현, 청년층의 심리적 고민에 대한 이해, 사회복지 서비스에 대한 접근성 향상, 일상생활에서 주고받는 정신적 연대의 회복 등 다양한 답을 내놨다. 그럼에도 이런 청사진들을 그릴 수 있게 하는 공통된 근거는 ‘자살이 발생하는 것은 사회의 책임이지만, 반대로 사회적 노력이 지속되면 자살을 예방할 수 있다’는 굳센 믿음이자 확고한 사실이었다.

낙인을 씻기 위한 노력들

지역사회에는 생명에 찍힌 낙인을 지우려는 사람들이 여전히 존재한다.

지난 3일 오후 2시, 강원대학교병원 암노인센터 6층 대강당에서 ‘자살예방의 날’ 기념식 및 자살과 중독예방 포럼이 개최됐다. 기념식에서는 자살예방에 기여한 유공자들의 포상이 진행됐고, 4대 종교(기독교·불교·천주교·원불교)가 참여한 자살예방 및 생명존중 공동선언이 선포됐다. 또한, 강원일보 어린이합창단은 가수 조푸름의 ‘기분 좋은 날’을 부르며 따뜻한 희망의 선율을 전파했다.

이어진 포럼에서는 ‘생명을 잇고 희망을 나누다’라는 주제 아래 우리 사회의 자살률을 낮추기 위한 심도 있는 논의가 이어졌다. 이상규 우리 대학 정

신건강의학과 교수는 “중독은 판단력을 흐리고 충동성을 극대화하는 자살의 결정적인 방아쇠”라고 표현하며 중독예방의 중요성을 강조했다. 이어 박지영 상지대학교 사회복지학과 교수는 “자살 고위험군과 자살유가족을 사회로 나오지 못하게 고립시키는 것은 ‘사회적 낙인’이라며 “그들을 향한 사회적 환대와 연대를 통해 혼자자 아니라는 안도감을 제공하는 것이 급선무”라고 역설했다. 끝으로 박지영 교수는 “사회적 차원에서 자살이 개인만의 책임이라는 편견을 돌파하려는 노력이 끊임없이 필요하다”고 제언했다.

한편, 세계 자살예방의 날이었던 지난 10일에는 한림성심대학교에서 춘천시대학연합축제 ‘피어봄:來’가 열렸다. 춘천시 5개 대학의 학생들이 한곳에 모였던 이날 현장에서는 춘천시정신건강복지센터가 정신 건강 인식 개선 캠페인 ‘마음도닥, 스트레스 토크’를 운영했다. 이중 정신질환에 대한 편견을 해소하는 OX 퀴즈 부스에서는 “정신질환은 나의 의지가 약해서 발생하는 것이다”라는 문항의 정답이 ‘X’인 점을 확인할 수 있었으며, 이를 통해 정신질환이 개인의 나약함이나 의지 문제가 아니라 누구나 겪을 수 있는 ‘마음의 감기’임을 파악할 수 있었다. 또한, 혈관 상태와 맥박을 통해 스트레스 지수를 자동 측정하는 프로그램도 같이 운영됐다.

해당 부스에 참여한 송곡대학교 재학생 광정선(간호·3년)씨는 “평소 스트레스 관리에 대해 소홀했지만, 검사를 받고 나니 평소 스스로 마음 상태를 잘 돌보는 것의 중요성을 느꼈다”며 “OX 퀴즈를 통해서도 정신질환이 개인 차원의 문제라는 편견을 바로잡을 수 있던 점이 인상 깊었다”고 말했다.

한림학보 기자들이 다녀온 포럼과 캠페인은 ‘모든 생명은 소중하다’라는 당위적 명제가 구호에 그치지 않고 실천으로 뻗어나간 현장들이었다. ‘개인의 나약함’과 ‘의지 부족’ 등 생명에 찍힌 낙인이 점차 지워지는 순간들이었다.

최민수·우재하·서희원 기자
news@hallim.ac.kr



▲지난 10일, 본보 기자가 춘천시정신건강복지센터 부스에 참여하고 있다. (좌) / 춘천시정신건강복지센터가 준비한 정신질환 OX 퀴즈 (우). 사진 최민수 기자

* 이 기사는 한국생명존중희망재단이 주최하고 인터넷신문윤리위원회가 주관하는 ‘2026 대학신문 생명존중 기사공모전’에 참여하고 있습니다.

* 우울감 등 말하기 어려운 고민이 있거나 주변에 이런 어려움을 겪는 가족·지인이 있을 경우 자살예방상담전화 ☎109 또는 자살예방 SNS 상담 “마들렌”에서 24시간 전문자의 상담을 받을 수 있습니다.



촌철생인(寸鐵生人) (2)

생명을 존중하는 사회로



[편집자주] 촌철생인(寸鐵生人). 우연히 건넨 한 문장에도 누군가는 살아갈 힘을 얻는다. 한림학보는 이번 취재가 누군가에게 살아갈 힘을 줄 수 있길 바라는 마음으로 자살 예방과 생명 존중에 대한 기록을 남긴다.

청년들의 정신 건강 회복, 대학과 지역 사회가 돕는다

청년층의 정신 건강 문제는 여전히 심각하다. 그럼에도 개선의 여지는 있다. 대학과 지자체에는 정신 건강을 회복하도록 도움받을 수 있는 곳들이 존재하기 때문이다.

우리 대학 캠퍼스라이프센터 3층에 위치한 카운슬링센터는 정신 상담을 받고 싶은 재학생이라면 누구나 이용할 수 있다. 카운슬링센터에 따르면, 상담 시 개인정보와 익명성은 완벽히 보장된다. 특히 카운슬링센터는 신입생을 대상으로 하는 다면적 인성검사(MMPI-2)와 재학생 접수 면접을 통해 자살 고위험군을 선제 발굴한 후 전문상담원이 직접 연락을 취하도록 연계하기도 한다.

또한, 카운슬링센터는 교내 상담만으로 해결이 어려운 경우를 대비해 병원과의 파트너십을 강화하고 있다. 오종광 카운슬링센터 상담교수는 “위급한 상황에는 우리 대학 춘천성심병원 정신건강의학과와 연계하고, 센터가 해당 학생을 병원으로 데려가 당일 진료와 처방을 받도록 조치한다”고 밝혔다. 이와 관련해 경제적 부담으로 치료를 망설이는 학생은 치료비 지원이 마련돼 있는 춘천시정신건강복지센터로 연계한다.

오 교수는 청년들이 자살로 내몰리는 이유로 ‘터널 시야’라는 심리적 기제를 언급했다. 터널 시야란 어두운 터널 안에서 출구가 하나만 보이는 것처럼, 극심한 고통 속에서는 해결 방안이 자살밖에 보이지 않게 되는 현상을 의미한다. 이어 그는 “상담 중 문제가 해결된 후에도 삶을 포기하겠다고 물었을 때 ‘그렇다’고 대답한 학생은 없었다”며 “청년들이 원하는 것은 죽음이 아닌 눈앞의 고통으로부터의 해방”이라고 강조했다. 끝으로 위기를 겪고 있는 학생들에게 오종광 교수는 “지금의 고통은 나락해서가 아니라 홀로 최선을 다해 버텼다는 증거”라며 “혼자 감당하기 벅찬 순간이 오면 주저 없이 전문가를 찾아달라”고 당부했다.

한편, 춘천시는 자살을 예방하기 위해 ‘생명존중안심마을’과 ‘마음안심버스’를 운영하고 있다. 생명존중안심마을은 읍면동 단위에서 보건 의료 기관과 공공기관 등이 협력해 자살 고위험군을 조기에 발견하고 전문기관으로

연계하는 사업이다. 해당 사업의 핵심은 자살 고위험군 주민이 기관에 직접 찾아오기를 기다리는 게 아니라, 지역 사회가 이를 먼저 찾아내는 것에 있다. 춘천시는 지난달 10일 기존 3개소에 불과했던 생명존중안심마을을 8개소로 늘렸으며, 2027년까지 13개소, 2030년에는 춘천 전역인 25개소로 확대할 계획이다.

또한, 마음안심버스는 지역사회 내 정신 건강 서비스가 필요한 지역 주민에게 버스를 통해 전문가들이 직접 찾아가는 서비스를 제공한다. 버스 내부에서는 정신 건강 검진과 상담, 정신질환 인식개선 캠페인이 진행된다. 나아가 선별검사를 통해 자살 고위험군으로 확인되면 지속적인 상담과 지역사회 연계도 지원하고 있다. 마음안심버스는 춘천시정신건강복지센터 홈페이지에서 신청 후 이용할 수 있다.

이러한 사업들을 전개한 결과, 2025년 춘천시의 자살률은 (인구 10만 명당) 26.1명으로 잠정 집계됐다. 이는 2024년(31.2명)보다 5.1명 줄어든 수치다. 2019년 이후로 완만하게 증가세를 보이던 춘천시의 자살률이 현상 중심의 자살예방 사업을 진행하며 감소세로 돌아선 것이다. 이에 대해 육동환 춘천시장은 “3년 전 춘천의 자살 문제가 과제로 삼아 다양한 자살예방 사업을 펼쳐 왔다”며 “시민과 지역사회가 다 함께 이뤄 낸 기적 같은 결실인 만큼, 앞으로도 서로의 마음을 살피며 생명이 피어나는 춘천을 만들어 가겠다”고 말했다.

“한국 언론, 적극적인 자살예방 보도 실천해야”

자살률 감소를 위해서는 언론의 역할도 중요하다. 이에 지난 2004년 우리나라는 자살보도와 관련해 언론의 사회적 책임을 알리고 바람직한 자살보도 문화를 조성하기 위해 ‘자살보도 권고기준’을 최초 제정했다. 이후 시대 변화에 맞춰 2013년에는 ‘자살보도 권고기준 2.0’, 2018년에는 ‘자살보도 권고기준 3.0’이 새롭게 개정됐다.

특히 지난 2024년에는 한국생명존중희망재단이 해당 기준을 ‘자살예방 보도준칙 4.0’으로 개정했다. 자살예방 보도준칙 4.0의 내용은 ▲자살 사건은 가급적 보도하지 않을 것 ▲구체적인 자살 방법, 도구, 장소, 동기 등을 보도하지 않을 것 ▲고인의 인격과 유족의 사생활을 존중할 것 ▲자살예방을 위한 정보를 제공할 것 등 총 네 개 항목이다. 이에 대해 한국생명존중희망재단은 “명칭에 자살예방을 직접 명시하고, 권고기준을 보도준칙으로 변



▲지난 11일, 김정유 강원특별자치도자살예방센터 부센터장과 인터뷰를 진행했다.

사진 최민수 기자

경한 것이 가장 큰 변화점”이라며 “자살예방을 위한 언론과 미디어의 역할을 강조하는 측면”이라고 밝혔다.

이와 관련해 주영기 우리 대학 미디어스쿨 교수는 자살보도 가이드라인을 지키는 것이 실제로 자살예방에 기여할 수 있다는 가능성을 연구로 입증했다. 주영기 교수의 연구팀은 한국 성인 308명을 대상으로 자살보도 가이드라인을 준수한 기사를 제공한 후 변화를 관찰했다. 구체적으로는 ▲자살에 대한 교육적 정보와 위기 극복 경험 ▲자살 관련 통계 ▲도움을 받을 수 있는 전문기관 연락처 ▲전문적인 도움을 통해 위기를 극복할 수 있다는 정보 등을 스토리텔링 형식으로 기사에 포함했다.

결론적으로 실험에 참여한 사람들은 자살예방과 관련된 지식이 유의미하게 높았으며, 특히 자살 위기에 처한 사람을 도우려는 의향이 강하게 확인됐다. 이에 대해 주영기 교수는 “자살 보도를 책임감 있게 수행하면 단순히 사회적 해악을 줄이는 것에 그치지 않고, 독자가 자살 문제를 이해하고 다른 사람을 돕도록 하는 긍정적인 효과까지 낼 수 있다”고 결론지었다.

또한, 주영기 교수는 “해당 연구는 ‘베르테르 효과’보다 ‘파파게노 효과’에 주목할 수 있는 단초”라고 언급했다. 베르테르 효과는 유명인에 대한 자살 보도가 추가적인 모방 자살을 유발할 수 있다는 내용인 것에 반해, 파파게노 효과는 자살예방 정보를 보도함으로써 자살률이 감소할 수 있다는 내용이다. 이어 그는 “자살 보도를 단순히 꺼리기보다는 자살 위기 극복 사례와 도움 요청의 효능감을 명시하는 자살예방 보도를 추구하는 게 중요하다”며 “좋은 자살예방 보도란 정보를 몇 개 더 붙이는 것만이 아니라 독자로 하여금 자살 문제와 도움의 가능성에 대해 생각하게 만드는 보도”라고 역설했다.

자살예방 활동의 최전선에서

“전문가들의 도움을 받고 자살 위기를 극복한 사람들은 분명 있습니다.”

자살예방 사업의 두 가지 큰 축은 자살 고위험군 선제 발굴과 자살시도자 사후관리다. ‘강원특별자치도자살예방센터’는 주로 자살 고위험군 발굴을 맡고, ‘한림대학교춘천성심병원 생명사랑위기대응센터’는 병원 응급실과 연계해 자살시도자 사후관리를 맡는다. 한림학보 기자들은 김정유 강원특별자치

도자살예방센터 부센터장과 유예안-이한솔 생명사랑위기대응센터 사회복지사를 직접 만나 인터뷰를 진행하는 과정에서 한 가지 진실을 확인할 수 있었다. 지역사회의 도움을 받고 자살 위기를 극복해 일상으로 복귀한 사례는 존재한다는 것이다.

13년간 강원도자살예방센터를 지켜온 김정유 부센터장은 센터가 진행하는 핵심 사업으로 ‘생명지킴이’를 꼽았다. 실제로 강원도는 지난 2015년에 전국 광역 단위 최초로 시군 조례에 아동·통장의 자살예방 게이트키퍼 역할을 명시했으며, 이를 통해 인구밀도가 낮아 고립되기 쉬운 강원도의 한계를 지역공동체 자체적으로 극복하고자 해왔다. 이에 대해 김 부센터장은 “자살예방센터는 생명지킴이들에게 전문 교육을 제공함으로써, 촘촘한 지역 밀착형 자살예방 활동을 추구하고 있다”고 설명했다. 이와 함께 그는 ▲24시간 운영되는 정신건강 위기상담 전화(1577-0199) ▲자살 유족 원스톱 지원(사신이송비·특수청소비·상속 관련 법률행정서비스 등) ▲강원도의사회를 통한 정신건강의학과로의 연계 진료 ▲자살시도자 치료비 지원 ▲강원도립극단과 함께 하는 생명존중 뮤지컬 등을 센터의 주요 활동이라고 덧붙였다.

김정유 부센터장은 자살예방센터에서 극적인 변화가 일어나는 공간보다는 편안하게 마음을 털어놓는 소통 창구로 여겨주길 당부했다. 이와 관련해 그는 심한 우울감에 시달리던 한 대학생과 지속적으로 전화상담을 진행했던 때를 회상했다. “일상생활에 낙이 전혀 없으며 몇 달간 극심한 우울감에 시달리던 학생이었죠. 그런데 어느 날 저와 상담을 하다가 한여름에 아이스크림을 사 먹었는데 맛있었다는 얘기를 나눴어요. 다음 날 다시 전화가 왔는데 본인의 일상에도 소소한 행복이 자리 잡고 있다는 걸 알게 됐으며 감사 인사를 전하더라고요. 상담은 절대 거창한 게 아니에요. 그저 일상을 들어주는 거죠.” 20여 년간 자살예방 분야에서 근무한 김정유 부센터장은 이렇게 우울증에서 벗어나 일상 복귀를 하는 사례들이 꾸준히 존재해왔다고 확신을 표했다.

유예안 생명사랑위기대응센터 사회복지사에 따르면, 응급실을 통해 센터에 연계된 자살시도자들은 지난해 상반기에 약 50명이었지만, 올해 상반기에는 약 70명대로 늘었다. 센터에 소속된 사회복지사들은 환자들을 직접 대면해 상담을 진행함으로써 정서적 안정을 도모한다. 자살시도자는 자살 고위험군으로 분류되기에, 재시도를 막기 위해서라도 누군가는 꼭 해야만 하는 일이다.

한 번 꺼질 뻔했던 위태로운 생명들을 직접 보는 일은 쉽지 않다. 유예안 사회복지사는 “혹시나 상담하면서 나의 말투나 단어가 그들에게 나쁜 자극을 주진 않았는지 불안한 감정을 느낄 때도 있다”며 “단기적인 상담으로 우울감을 완전 100% 해결해 줄 수는 없기에, 한계가 느껴질 때가 있다”고 고백했다.

그럼에도 자살 위기를 극복한 사례를 보았기에 그들 역시 희망을 가질 수 있다. 이한솔 사회복지사는 “상담을 정기적으로 하면서 정신 건강을 나타내는 지수가 좋아지고, 상담이 너무 도움이 됐다고 말하는 환자들이 있기에 보람을 느낀다”고 밝혔다. 유예안 사회복지사 역시 “환자들이 사회에 복귀해서 인생을 다시 열심히 살아보고 싶다고 의지에 찬 목소리로 말할 때 뿌듯하다”고 말했다. 인터뷰의 마지막 질문으로 한림학보 기자들은 “센터의 도움을 받아 일상생활로 복귀하는 사례가 확실하게 있는가”라고 물었다. 이한솔 사회복지사는 단호하게 “분명히 있다”고 답했다. 더없이 짧은 대답이었지만, 확신에 가득 찬 눈빛이었다.

인터뷰가 끝난 뒤 사회복지사들은 한림학보 기자들에게 하나의 엽서를 선물했다. 일전에 센터에서 근무하던 선임 사회복지사들이 써놓은 문구라고 했다. ‘이 세상의 꽃이 되기를 바라며’라는 앞면을 뒤집자, 상담사들이 전하고 싶은 진심 어린 문구가 새겨져 있었다. “당신에게, 당신의 슬픈 마음을 비우고, 싱그러운 반짝임을 채워가는 존재로 나아가길 생명사랑위기대응센터가 두손 모아 기도합니다.”

최민수·우재하·서희원 기자
news@hallim.ac.kr



▲지난달 25일, 유예안-이한솔 생명사랑위기대응센터 사회복지사와 인터뷰를 진행했다. 사진 최민수 기자

* 이 기사는 한국생명존중희망재단이 주최하고 인터넷신문윤리위원회가 주관하는 ‘2026 대학신문 생명존중 기사공모전’에 참여하고 있습니다.

* 우울감 등 말하기 어려운 고민이 있거나 주변에 이런 어려움을 겪는 가족·지인이 있을 경우 자살예방상담전화 ☎109 또는 자살예방 SNS 상담 ‘마들렌’에서 24시간 전문가의 상담을 받을 수 있습니다.