

**상실을 넘어서다**

**작가: 부성현 (Terry Bu)**

# 목차

**프롤로그**

**Chapter 1 누나의 샌드위치**

**Chapter 2 어린 시절**

**Chapter 3 사라지는 인연, 태어나는 인연**

**Chapter 4 어른이 되어 방심하면**

**Chapter 5 현실도피와 가출**

**Chapter 6 최면 치료**

**Chapter 7 도파민의 중요성**

**Chapter 8 인지 행동 치료 (CBT) 와 자기주장훈련**

**Chapter 9 모두 헤매고 있으니까**

**Chapter 10 심리학과 교수님과 인터뷰**

**에필로그**

# 프롤로그

누나는 21 살 생일을 두 달 앞두고 대학교 기숙사에서 스스로 목을 매고 자살했다.

누나는 전형적인 모범생이자 엄친아 중 엄친아 였다. 대학교에서 장학금을 받고 환경과학과 해양생물학을 복수 전공했던 꿈이 큰 학생이었다. 성숙하고 자상한 성격 때문에 동생인 나 뿐만 아니라 나이 또래의 많은 친구들이 우러러보는 대상이다. 누나는 자연을 사랑했고 환경을 보호하려는 열정으로 채식주의자가 되었다. 뿐만 아니라 가창, 작문, 그림 그리기 등에도 재능이 탁월했고 한국어, 일본어, 영어 3 개국어를 손쉽게 통달했다. 누나는

아카펠라 그룹, 캠퍼스 모임 등의 여러 곳에서 리더십 역할을 도맡아 했었고 어린 나의 눈으로 봤을 때 누나는 정말 나의 롤모델이었다. 그 누구도 누나를 보면서 청년기 대부분을 우울증과 폭식증 때문에 아무도 모르게 혼자서 씨름하고 있었다는 것을 알아차릴 수 없었다.

누나는 자살하기 전 6 개월정도 전 남친과의 이별을 힘들어하여 캠퍼스 정신과 의사의 심리치료를 받고 있었다. 학교 친구들은 누나가 눈에 띄게 말라가고 분위기가 변하고 있는 것에 대해 걱정을 하고 있었다고 한다. 그녀의 일기를 보면 하루에 사과 한 개만 먹고 물로 배를 채우는 등의 극심한 다이어트로 자신을 몰아붙였다는 것을 알 수 있다. 그러던 어느 날 오후 누나는 대학교 중간고사 시험에서 C- 라는 점수를 받았다. 누나는 공부에 있어서 완벽하지

않으면 참을 수 없는 성격이었고 언제나 4.0 GPA 에 가까운 최우수 성적을 받는 모범이 되어야 한다는 강박관념을 가지고 있었다. 그런데다가 연애 문제와 식이 장애 등의 스트레스가 겹쳐서 그날 유난히 정신적으로 취약해져 있었을 것이라 생각된다. 사고가 있던 날 마지막으로 누나와 이야기를 나누었던 친구는

“시험 점수로 인해 Katie 가 크게 실망하였고 그녀를 벼랑 끝으로 몰게 된 원인 중에 하나가 아니었을까.”

라고 전했다.

비닐봉지를 쓰고 질식한 누나를 기숙사의 룸메이트가 발견하였을 때는 이미 누나의 뇌에 산소가 끊긴 지 오래였다. 나는 아직도 누나가 자살 시도를 했다는 대학 병원의 전화가 왔던 그날 밤을 생생히 기억한다. 엄마에게

급히 할 이야기가 있다는 남자의사의 말에 엄마에게  
전화기를 전달했다. 처음에는 의사와 통화하며  
어리둥절하던 엄마가 곧 정색을 하고는 급히 누나를 보러  
가야 한다고 나에게 어서 옷을 갈아입으라고 말했다.

유난히 비가 많이 떨어지고 천둥번개가 치는  
어두컴컴한 밤이었다. 엄마가 고속도로에서 운전할 때  
자동차 앞 유리 앞이 아무것도 보이지 않아서 아주 초조한  
기분이었다. 엄마는 입을 열지 않고 운전에만 집중했다.  
엄마가 심각한 표정으로 아무 설명을 해주지 않으니 나는  
아무것도 모른 채 앉아있었다. 그저 무언가 아주 나쁜 일이  
일어났다는 예감만 있었다.

병원에 도착했을 때 누나는 벌써 깊은 혼수상태에 빠져 중환자실로 이송되었고 되돌이킬 수 없는 심각한 뇌 손상을 입은 상태였다. 엄마는 환자용 침대위에 누워 튜브를 통해서 숨쉬고 있는 누나의 힘없는 모습을 보자마자 큰 소리로 통곡했다.

“내 잘못이다. 내 잘못이야” 라고 반복하셨다.

누나는 죽기 전 마지막 3-4 주를 생명 유지 장치에 의존했고 엄마와 나는 침대위에 생명력 없이 누어 있는 누나를 바라보며 기적을 바라며 기도했다. 엄마는 회사에서 휴가를 내고 나도 등교를 멈추고 거의 매일 병원에 갔다. 하지만 눈에 띄는 진전이 없자 생명 유지 장치를 떼어야 한다는 의사들의 의견에 동의할 수밖에 없었다. 마지막 순간은 힘들었다. 튜브를 떼어내자 아무 표정이 없었던

누나의 얼굴에 고통의 표정이 나타났다. 하지만 그 고통도 일시적이었다. 환자감시장치 모니터위에 떠오르는 초록색 숫자 '0' 이 누나의 맥박이 멈추었다는 것을 보여주고 있었다. 같이 있던 지인들과 엄마와 함께 펄펄 울었다.

누나가 죽고 난 직후 세상은 아무 일도 없었다는 듯 돌아가는 것 같았지만 엄마와 나는 힘든 나날을 보냈다. 누나의 대학교 전담 정신과 의사는 우리를 진찰실로 불러 이렇게 말했다.

“Katie 는 극도로 예민한 성격 탓에 심각한 우울증과 폭식증을 겪고 있었습니다. 항우울제도 큰 효과가 없었던 것 같습니다. 죄송합니다.”

나는 크게 실망했다.

‘그게 의사라는 사람이 할 수 있는 설명의 전부인가?’

라고 생각했기 때문이다.

누나가 죽기 전 몇 달 동안 정신 치료를 담당했던 그 의사의 입에서 나온 말이 그 뿐이라는 것이 기가 막혔다. 누나의 자살에는 분명히 더 큰 이유가 있었다고 생각했다. 누나의 죽음이 이 의사 한 명의 탓만이 아니라는 것을 알고 있었지만 현대 의학의 한계를 뼈저리게 느끼게 되는 계기가 되었다.

누나와 나는 어릴 때부터 친해서 뗄 수 없는 사이였다. 누나를 사랑했던 동생으로서 누나가 왜 그런 결정을 할 수밖에 없었는지 그 진실을 알고 싶었다. 누나같이 좋은 사람이 왜 그렇게 일찍 자신의 삶을 버리려고 했는지 이해할 수가 없었다. 우울증의 본질에 대해서 공부하기

시작했고, 누나의 정신세계를 더 이해하기 위해 누나가 12 살 때부터 직접 쓴 일기를 검토하기 시작했다. 누나는 일기 쓰기를 좋아해서 12 살부터 죽기 전까지 뽁뽁이 채워진 일기책을 여러 권 남겼다. 누나의 글을 읽으면서 생전에 어떤 생각을 했고, 어떤 감정을 느꼈을 지, 그리고 누나에게 어떤 일들이 있었는지에 대해 더 이해할 수 있기를 바랐다.

경아 누나가 죽은 지 15 년이 지난 지금 깨달기 시작한 것은 이것은 누나의 삶 안에서 일어난 어떤 하나만의 특정한 문제가 아니었다는 것이다. 경아 누나의 자살이 그저 누나에게만 해당되는 특정 환경에서 생긴 사건이 아니라 전체적인 한국청년들의 우울증 및 자살의 상승 패턴과 연관이 되어있다고 생각한다. 이것은 지난 15 년간

미국이나 해외에서 거주하는 2 세 한국인 청년들을 포함한 많은 사람들에게 빈번하게 나타나고 있다고 생각한다.

심리학자들의 연구에 의하면 우리의 정신세계 안에서 일어나는 '내적 대화' 는 우울증과 깊은 연관이 있다고 한다.

'내적 대화'는 우리가 스스로에게 하는 대화이며,

마음속에서 자신에게 이야기하는 목소리를 의미한다.

타인과 소리 내어 나누는 대화가 아닌 자기 자신을 향한

내면의 생각이다. 일상에서 흔히 겪는 '아, 내가 왜 그랬지'

같은 후회의 생각 이라던지 '어제는 일을 참 잘 했어' 같은

긍정적인 사고도 내적 대화 중 하나이다. 중요한 것은

2016 년에 출판된 Social Cognitive and Affective

Neuroscience 저널에 실린 연구에 따르면 “부적응적 반추”

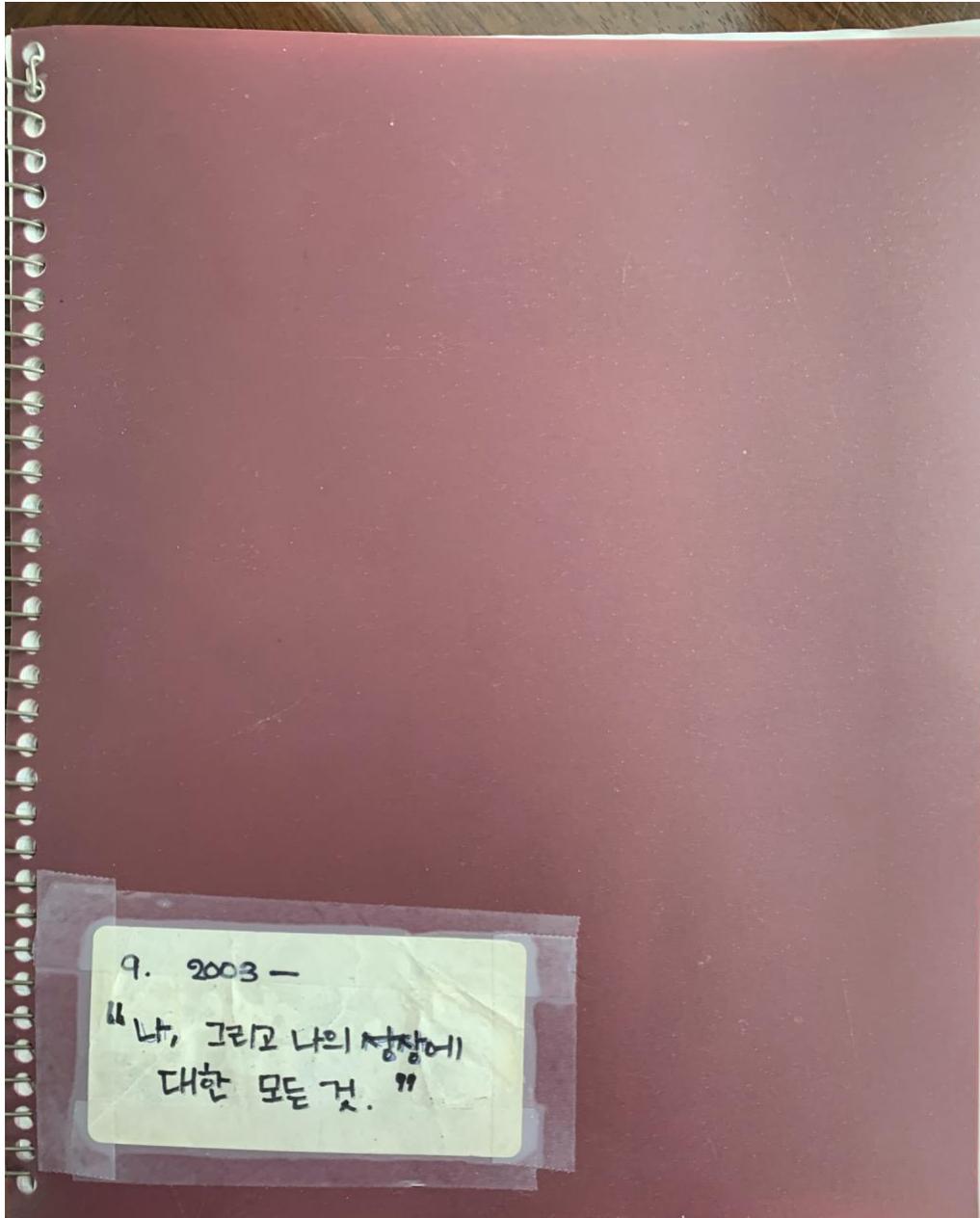
즉 자신의 삶에 대해 부정적이고 고통스러운 생각을

끊임없이 반복하는 정신적 습관이 우울증의 큰 원인이 될 수 있다는 것이다.<sup>1</sup> 예를 들면 완벽주의, 신경증, 혹은 타인을 자기 자신과 비교하는 습관 등이 흔히 우울증 환자들에게서 발견되고 있다.<sup>2</sup> 경아 누나는 일기에서 뿐만 아니라 타인과의 사회관계에 있어서 비슷한 증상을 보였다. 경아 누나는 실제로 재능이 많고 똑똑했음에도 불구하고, 자신이 별 볼일 없고, 못생기고, 머리가 좋지 않다고 생각했다.

---

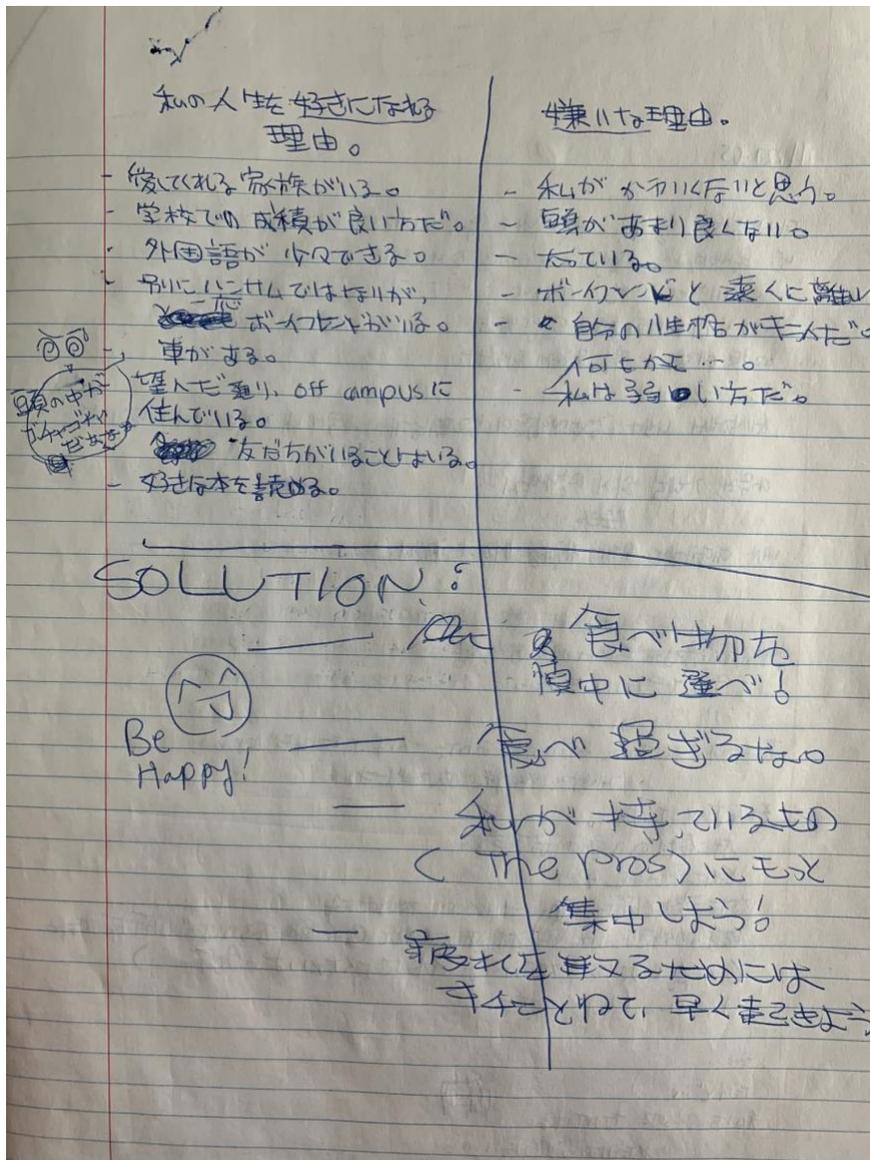
<sup>1</sup> Ordaz, S. J. et al. (2016). "Ruminative brooding is associated with salience network coherence in early pubertal youth." *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(2): 298-310. doi:10.1093/scan/nsw133.

<sup>2</sup> Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(4):297-308.



[Photo]

좌: 경아 누나가 죽을 때까지 작성했던 마지막 일기장



우: 일기장 중 한 페이지. 경아 누나는 오른쪽 칸에 '내 인생이 싫은 이유'라는 제목을 적고 그 아래에 '나는 귀엽지 않다고 생각한다', '머리가 좋지 않다', '나는 똥똥하다', '내 성격이 싫다', '나는 약한 편이다' 등 자기 자신이 생각하는 자신의 단점들을 나열했다. 왼쪽 칸에는 '내 인생을 좋아할 수 있는 이유' 라는 제목 아래에 '나를 사랑해 주는 가족이

있다', '학교에서 성적이 좋은 편이다', '외국어를 꽤 잘한다' 등의 자신의 장점들을 기록했다. 그녀는 자기혐오를 반복하면서도 긍정적인 사고방식을 이끌어 내려고 했던 마지막 노력을 볼 수 있다.

경아 누나의 일기장에서 모은 자료들을 바탕으로 나는 혹시 다른 사람들도 이런 비슷한 사고방식과 부정적인 내적 대화의 습관으로 정신적 고통을 받고 있는지를 되문게 되었다. 그 대답은 명백했다. 2009년 메릴랜드 공중보건대학은 아시아계 미국인 (Asian-American) 청년층 사이에서 “부모의 기대에 부합하기 위해 학교 성적을 잘 받아야 하는 압박”, “모범적인 소수 계층의 정형화된 이미지에 합당하게 살기”, “다른 두 문화 사이에서 균형을 찾고 부모님과 대화하는데 겪는 어려움”, “인종이나 문화적 배경으로 인한 차별이나 고립”등 때문에 강한 정신적

스트레스가 일어난다는 사실을 발견했다.<sup>3</sup> 그 뿐만 아니라 미국 불안·우울증협회 (Anxiety and Depression Association of America )는 아시아계 청년들은 “정신적인 문제가 있다고 인정하는 것은 약해 보이거나 불완전해 보이고, 가족의 이름에 먹칠을 하게 되기 때문에 다른 인종의 미국인들에 비해 정신과 치료를 받는 경우가 3분의 1 이하 밖에 되지 않는다”라고 언급했다.<sup>4</sup>

아시아계 미국인들 뿐만이 아니다. 여러분이 벌써 알다시피 우울증과 자살은 벌써 대한민국에서 아주 흔히 일어나고 있다. 한국은 2021 년 전 세계를 포함한 OECD (경제협력개발기구) 국가 중 가장 높은 자살률을 가지고 있다고 보고되었다. 수많은 연예인, 사업가, 그리고 전

---

<sup>3</sup> Lee, Sunmin et al. (2009). “Model minority at risk: expressed needs of mental health by Asian American young adults.” *Journal of Community Health*, 34(2): 144-52. doi:10.1007/s10900-008-9137-1.

<sup>4</sup> “Asian-Americans.” *Anxiety and Depression Association of America*, ADAA [adaa.org/asian-americans](http://adaa.org/asian-americans).

대통령을 포함한 정치인이 수처, 죄책, 자기혐오 및 사회적 압박 등의 이유로 지난 수십 년에 걸쳐 연달아 자살했다.

이것은 생소한 이야기가 결코 아닐 것이다. 지난 15년간 한국의 뉴스를 접한 분들에게는 ‘누가 자살했구나’라는 소식이 전혀 놀랍지 않을 것이다.

2022년의 오늘날 한국은 과거에 겪었던 경제 위기나 금융 위기보다 더 심각한 ‘정신적 위기’의 시대를 맞이하고 있는 것이 아닐까 생각한다. 정신 건강에 대한 인식과 정서지능, EQ, 절대적 자기 사랑의 중요성 등은 사회 안에서 소홀한 대우를 받기 쉽다. 누나는 자기 자신의 정신 건강을 챙기는 일과 자기자신의 내적 대화를 의식하는 일이 학교 성적을 잘 받거나 “성공”으로 보이는 일보다 더 중요하다는 점을 배웠을까? 누나는 모범생 큰딸로서 자신

스스로가 이상적인 모습에 미치지 못한다고 자책하고 혼자서 고통스러워 했다. “성공”이란 이상이 무엇인지 제대로 이해하지도 못할 스무 살이란 어린 나이에 그것을 쫓으며 혼자 방에서 일기를 쓰며 조용히 고통스러워 했고 자신의 기숙사에서 조용히 죽었다.

한국적인 사고방식만을 손가락질 하려는 것은 아니다. 2019 년 U.S. News & World Report 에 따르면, 미국의 십대층과 청년층의 자살률도 2014 년과 2017 년 사이 매년 10% 씩 증가해 최근 거의 20 년 중 최고점을 찍었다.<sup>5</sup> 또한 미국의 가장 큰 의료보험회사 중 하나인 블루 크로스 블루

---

<sup>5</sup> Thompson, Dennis. (2019, June 18). "U.S. youth suicide rate reaches 20-year high." *U.S. News & World Report*. <https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2019-06-18/us-youth-suicide-rate-reaches-20-year-high>. Accessed June 20, 2019.

실드 협회의 2018 년 보고에 따르면, 2013 년부터 2016 년 사이에 성인 우울증 환자가 33% 증가한 것으로 밝혀졌다.<sup>6</sup>

“우리는 우울증의 지속적인 증가를 우려하며 배후의 근원이 무엇인지 밝히는데 더 주력을 해야 한다.”

라고 협회의 전 총장이자 의료 사무총장인 트렌트 헤이우드 의사가 언급했다.

내가 이 책을 쓰게 된 이유는 우울증에 대한 이해도와 사회의 “성공”이라는 단어의 의미가 더 발전해야 한다는 점을 여러분에게 말하기 위해서다. 동양계 미국인들 사이의 가치관과 한국의 현대사회의 가치관을 예를 들고 있지만 이것은 분명히 세계 어디에서나 일어날 수 있는 현상이라 생각한다. 성적, 직업, 지위, 재력, 혹은 개인적인 성취 등에

---

<sup>6</sup> "Major Depression: The Impact on Overall Health." Blue Cross Blue Shield Association. May 18, 2018. <https://www.bcbs.com/the-health-of-america/reports/major-depression-the-impact-overall-health>. Accessed August 23, 2019.

있어서 이웃에 비해 뒤떨어지는 것이 큰 수치와 실망의  
이유가 되는 사회 안에서는 정신적인 여유가 없어질 수  
밖에 없고 우울증이 더 잦아질 수밖에 없다고 생각한다.

특히 정서적으로 민감하고 예민한 10 대와 20 대 청년들이  
더욱더 그렇다. 어릴수록 가족, 친구, 부모를 포함한 주위  
환경의 외부적인 영향에 예민하기 때문이다.

이 책은 지난 15 년간 우울증에 관련된 정보를  
분석하고 누나의 죽음을 이해하려고 했던 노력과 우울증  
연구자분들의 조사를 바탕으로 태어났다. 우울증은 나의  
가족에게 큰 영향을 미친 정신질환이기 때문에 그 본질에  
대해 끊임없이 연구했고 공부했다. 그리고 특히 한국인  
여러분들을 위해서 이 책을 쓰고 싶었다. 부족한 점이

하지만 이 책을 읽는 분들의 우울증에 대한 이해도를 한 단계만 높일 수 있다면 충분히 만족한다.



\*2004 년 코네티컷. 왼쪽부터 저, 가운데 어머니, 오른쪽  
경아누나

# Chapter 1

## 누나의 샌드위치

중학생때 혼자서 거실의 소파에 앉아 TV 를 보고  
있으면 누나가 가끔씩 방에서 나와 부엌으로 들어가며  
물어봤다.

“샌드위치 해줄까?”

내 대답은 언제나 “응” 이었다.

요즘에 가장 그리운 것은 누나가 만들어주던 그  
샌드위치의 맛이다. 누나는 고등학생시절 삼촌의 한인  
델리에서 아르바이트를 했는데 그때 하도 연습한 경험이  
있어서 샌드위치 달인 레벨이었다. 따지고 보면 그렇게  
고급스런 레시피는 아니었다. 토스트된 식빵안에 치즈,  
양상추, 토마토, 계란 프라이가 들어가 있었고 내가  
좋아하는 케첩이 들어가 있었다. 후라이팬위에 올리브유를  
얹고 먹기 직전에 식빵의 겉부분을 노릇노릇 굽는 것이  
포인트였다. 3 분정도 기름위에 구우면 안에 들어가 있는  
치즈가 잘 녹고 샌드위치 전체가 그릴드 치즈 스타일로

뜨끈뜨끈하게 마무리 되었다. 기름위에 튀겨진 식빵과 치즈냄새가 부엌에서 빠져나오면 저절로 신이 났다.

샌드위치를 대각선으로 반 자른 후에 접시랑 같이 거실

테이블 위에 “자” 하고 건네 주었다. 하얀 접시위에

샌드위치 바깥으로 약간 튀어나오는 노란 계란과 빨간

케첩의 색깔이 섞였다. 과장이 아니라 누나가 샌드위치

먹고싶냐고 물어볼 때마다 한번도 사양한 적이 없었던 것

같다.

“오, 땡큐” 라고 대충 대답하고 야금야금 열심히 다  
먹었다. 엄마가 저녁쯤 에 회사에서 퇴근해서 집으로  
돌아오면 누나한테 물어보기도 했다.

“넌 왜 만들어 놓고 하나도 안 먹니?”

“부성현이 혼자서 게 눈 감추고 있어서 남는게 없어.”

누나가 농담을 하며 웃었다.

누나가 죽은 뒤 15 년이 지난 오늘날 그 샌드위치는  
미국의 식당이나 델리에 가면 흔히 먹을 수 있다. 하지만  
누나가 만들어 주었던 것 보다 한 열 배는 맛이 없다. 옛날  
그 당시에는 그 샌드위치가 소중한지 몰랐다. 난 무심한

소년 이였고 누나와의 소통 이라고는 거실에 하나밖에 없는  
컴퓨터 앞에서 누나가 죽치고 비키지 않는다고 티격태격  
싸우는 정도였다. 서로 애정표현하는게 낯 가럽다고  
생각했다. 당시에 누나가 샌드위치를 만들어 줄 때 난 그냥  
누나가 정말 심심하고 할 일이 없어서 요리 연습을 하고  
있는 것이라 생각했다. 그때는 몰랐다. 누나가 말로는  
표현을 안 했지만 행동으로 사랑해 줬다는 것을.

‘내가 더 잘해주었어야 됐는데.’

오늘날 뒤돌아보면 나는 보답해준 게 거의 하나도  
없었다. 그냥 강아지 새끼처럼 졸졸 따라다니기만 하고

얻어먹기만 했던 것 같다. 누나한테 제대로 생일선물이라도  
챙겨주었는지 기억이 잘 나지 않는다. 누나가 죽은 이제  
쓸데없는 생각일 수도 있지만.

누나가 만들어준 샌드위치. 볶음밥. 미역국. 된장찌개.  
피칸 파이. 쿠키. 다 맛있었다. 정성이 들어간 맛이  
기억난다. 누나는 자기의 레시피를 프린트용지에 인쇄해서  
폴더 안에 저장해 놓았었는데 누나가 세상을 떠난 후  
엄마와 내가 이사를 가는 도중에 그 폴더를 어디다가  
잃어버렸다. 화가 나도록 아쉽다. 물론 그 폴더를 오늘날  
찾아낸다고 해도 혼자서 한두 번 요리해보고 그만둘 것

같다. 누나의 샌드위치를 혼자서 흥내 내어 만들어

먹는다고 해도 무슨 소용일까. 눈물만 나올 것 같다.

누나가 만약 오늘날 살아있으면 누나에게 칭찬을 더 많이 해줄 것 같다. 요리실력도 그렇고 그냥 그렇게 요리해주던 노력에 보답하고 감사를 하기 위해서. 누나는 고등학교를 졸업하고 대학교 기숙사에서 살기 시작한 이후로 집에서 요리하는 기회가 훨씬 뜸해졌다. 기숙사가 집에서 운전으로 한 세 시간 거리였는데 일년에 두 세번 정도만 집으로 돌아와 같이 밥을 먹었다.

자살시도를 하기 한두 달 전에도 마지막으로 요리를  
해줬던 것이 생각난다. 2005 년의 여름. 난 고등학교  
3 학년이었고 누나는 대학교 3 학년이였다. 예고없이  
집으로 찾아와서 자기방에서 무언가를 정리하고 별말없이  
부엌에 들어가 요리를 시작했다. 내가 좋아하는 샌드위치랑  
오트밀 쿠키를 둘다 해주었다. 그게 마지막 순간이 될 줄  
알았으면 더 분발해서 누나랑 이야기를 나누는 거였는데.

누나가 쿠키 반죽으로 동그랗게 모양을 내고 뜨거운  
오븐안에 집어 넣으면 달짝지근한 냄새가 집안에 퍼졌다.  
재료로 들어간 버터와 계피, 메이플 시럽 등의 향기였다.

가끔씩 누나는 단호박 퓨레를 넣기도 했다. 그때 게임 좀 그만하고 부엌에 들어가 구경이라도 할 걸 그랬다.

조금이라도 누나한테 배웠으면 얼마나 좋았을까.

거실 소파에 앉아 아작아작 먹고 있으니 누나가 현관문으로 걸어가면서 “나 간다” 라고 한마디 던졌다. 그 순간 눈이 맞았다. 눈빛이 약간 슬퍼 보였다. 평소의 누나보다 얼굴이 훨씬 야위었고 약간 어두운 표정이었던 것 이외에는 별 다른 점을 깨닫지 못했다. 나중에 누나의 심리치료사에게서 들어보니 그 당시 누나는 심한 신경성 폭식증때문에 하루 종일 물로만 배를 채우며 정신적으로

아주 힘들어했던 순간이었다고 말했다. 자기는 물 밖에 안  
마시고 쿠키를 만들었던 게 누나 답다.

“다른 사람 먹는 거 보며 대리만족이라도 해야지.”

옛날에도 다이어트 하면서 쿠키를 구우며 그런 이야기를  
하고 웃었다.

그날 마지막으로 내가 누나한테 건넨 말은  
무엇이었는지 기억이 안 난다. 누나는 혹시 그 때도 자살을  
하겠다는 결심을 마음속에 숨기고 있었을까? 내가 그때  
무슨 말을 해주는 게 더 나았을까? 생각하면 착잡하다.  
누나가 신발을 신고 현관문을 열고 떠나갔다. 테이블

위에는 하얀 접시위에 빵 부스러기만 남아있었다. 그 순간이 머리속에 왠지 모르게 박혀 있다.

30 대 중반의 어른이 된 오늘날도 카페에 들어가 유리 뒤에 정렬된 샌드위치나 오트밀 쿠키를 보면 누나 생각이 난다. 누나가 남긴 흔적 중에 하나가 그런 음식의 맛이다. 식당에서 그릴드 치즈 샌드위치를 시켜 먹으면 그리운 어렸을 때의 추억이 떠오른다. 십중팔구 그때보다 맛이 없다.

대학교를 졸업하고 자취생활을 하면서 혼자하는 요리가 참 귀찮고 성가시다고 느꼈다. 오늘도 누나 만큼은

요리를 잘 못한다. 그래도 유튜브나 인터넷의 레시피를  
보고 시행착오로 배우다 보니까 재미가 생겼다. 발렌타인  
데이나 크리스마스때 지인들을 위해 쿠키를 구워서 선물할  
때도 있다. 솔직히 쿠키는 생각보다 어려워서 자주  
실패하고 크기가 들쭉날쭉 이다. 누나의 쿠키처럼 알맞고  
아기자기한 모양이 안 나온다.

그래도 어찌다가 누가

“어, 맛있네!”

라고 칭찬해주면 기분이 좋다. 누나가 뿌듯해 하지  
않을까.

## Chapter 2

### 어린 시절

부모님은 내가 초등학교 2학년, 누나가 초등학교  
5학년이 되는 해에 이혼하셨다. 같이 한 지붕 아래에서 살  
때 아빠랑 엄마가 소리지르며 부부싸움을 했던 게  
기억난다. 나는 그냥 구석에서 무서워 했지만 무표정이었던  
누나는 그런 집안환경에서 어떤 감정을 느꼈을 지

궁금하다. 원래는 엄마도 우리들과 같이 살았지만 아빠와의 관계가 악화되고 나서는 집안에 아빠, 시할아버지, 그리고 누나 뿐이었다.

누나는 초등학교 6학년이란 어린 나이에 집안에서 요리를 시작했다. 그리고 짧은 시간안에 솜씨가 늘어서 할아버지보다 누나가 요리할 때가 더 맛있었던 기억이 난다. 하지만 누나도 그 당시 학생이었기때문에 아침에는 등교를 해야 되는데 할아버지가 대신 저희들의 도시락을 싸 주셨다. 할아버지의 도시락에는 밥 이랑 계란말이밖에 없어서 점심시간에 다른 아이들 앞에서 도시락을 먹는게

창피했던 기억이 있다. 다른 애들 도시락에 김밥이나  
동그랑땡 등 맛있어 보이는 반찬이 있으면 부러워서  
쳐다보았는데 그럴 때마다 착한 애들이 "야, 너도 좀  
먹을래?" 하고 반찬을 나눠주었다. 학교에서 급식이  
시작했을 때 참 다행이다 라고 느꼈다. 누나가 이런  
것때문에 불평하는 모습은 한번도 보지 못했지만 내심  
집안의 우중충한 분위기가 싫어서 친구들 이랑 놀러  
다니면서 보내는 시간을 훨씬 더 즐거워했다. 누나는 그  
당시 귀여운 소녀라기 보다는 짧은 단발에 남자아이같이

입고 다니며 짜증이 가득하고 무뚝뚝한 표정이었던 것이  
기억난다.

아빠는 일 때문에 밤에 늦게 들어오고 할아버지랑  
파출부 아주머니가 집안일을 나누어서 하셨는데 집안  
청소상태가 엉망이었다. 난 하도 어리고 무심할 나이라  
다래끼가 여러 번 생기고 위생상태가 안 좋아도 아무것도  
모른 채 등교하고 친구들 이랑 놀러 다녔다. 주말마다  
엄마가 “왜 이렇게 더럽게 하고 다니니?” 하고 야단을 쳤다.  
그 당시에 또 기억에 남는 것은 아빠가 만취해서 집으로  
돌아와 밤에 소란을 피우고 집안 물건을 집어 던지는

일들이 잦았던 것이다. 가끔씩 그 상태로 나와 누나를

밤늦게 깨워서 술주정을 부리기도 했는데 아빠의 술냄새가

끔찍했던 것이 기억난다. 술 취해서 돌아올 때마다 누나랑

같이 방에 숨어서 소란이 멈출 때까지 기다렸다. 아빠가

하도 욕을 하면서 집안 물건을 집어 던지길래 누나랑

조용히 이불속에서 킁킁 웃었던 기억이 있다.

“오늘도 개난리시네,” 누나가 나한테 웃으며 말했다.

서로가 옆에 있기에 그나마 다행이었다.

누나는 부모님이 이혼하시고 나서 혼자서 많은 역할과  
집을 떠맡게 되었다고 생각한다. 그 어린 나이에 자기도  
친구들 이랑 놀러 다니고 싶었을 텐데 집안일을 도우면서  
학교공부도 같이 하느라 스트레스가 쌓였을 수 있다.

누나는 다행히 머리가 좋고 우등생이라 학교에서 줄곧 상을  
받았지만 난 어렸을 때 그렇지 못했다. 초등학교

4학년인데도 구구단을 제대로 못 외워서 수학 성적이 아주

나빴는데 하루는 누나가 참다 참다 더 이상 못 참아서

나에게 옆드려 뽀뽀를 시키며 스스로 매를 들고 무섭게

구구단을 가르쳤다.

“야, 너 게임만 하고 그렇게 칠칠 맞게 공부 안 할거야?”

너 바보야? 4 학년이 왜 구구단을 못 외워!”

내가 울먹거리며 겨우겨우 구구단을 외우자 그때까지  
야단치던 누나가 다 끝나고 난 후에 매를 내려 놓았다. 잠시  
후에 조용히 안아줬던 게 기억에 남는다. 누나가 화를 낼  
때는 무서웠지만 내심 나를 사랑해주는 마음이 가득했다.  
숙제에 도움이 필요할 때는 누나밖에 없었다. 난 그때나  
미국으로 이민 온 이후나 누나를 크게 의지하면서 자랐다.  
그 환경에서 나의 하루하루를 제대로 챙겨줄 수 있는

사람이 아빠나 엄마나 할아버지보다 누나밖에 없었던 것 같다.

누나가 중학생시절 서울에서 살 때 자기의 절친과 교환일기를 썼다. 가끔가다 호기심에 훑쳐보았는데 기억이 생생하다 (생각해보면 그때부터 벌써 난 참 성가신 동생이었다). 작은 공책안에 "XX 와 경아의 비밀 교환일기" 라는 타이틀이 첫 페이지에 쓰여져 있었다. 한 사람이 먼저 일기를 쓰고 며칠 후에 그 공책을 학교에서 주고받으면 다음 사람이 일기를 작성하는 시스템이었다. 누나의 절친은 호탕하고 밝은 성격이었는데 그녀가 쓴 일기의 부분은

유머가 가득했고 친오빠 옥이라던지 그 당시 유행하는

DDR, 컨추리 꼬꼬, 드래곤 라자등의 이야기가

대부분이었다. 하지만 누나가 쓰던 일기의 느낌은 너무

달랐다. 부모님의 이혼이라던지 아무도 집에 없어서

우중충했던 집안의 분위기. 할아버지나 아빠랑 싸운

이야기. 동생이 하도 칠칠 맞게 하고 다녀서 불쌍하다는

이야기.

“난 내 자신이 너무 똥똥하고 못 생긴 것 같아.”

“집안에 있기 싫어.”

“넌 재밋고 밝은 성격이라 좋겠다. 부럽다.”

“나도 기댈 수 있는 친 오빠가 있었으면 좋겠다.”

그런 문장들이 생각난다.

누나 절친은 어떻게 반응해야 될지 몰라서 자기가

일기를 쓸 차례가 오면,

“음 ... 너 많이 힘들구나 ... 어떻게 무슨 말을 해줘야  
될지 모르겠다.”

라는 대답을 자주 썼다. 정말 그럴 만도 하다. 그래도  
누나는 교환일기를 같이 써주는 이 친구를 아주 의지하고  
소중한 친구라고 고마워했다. 자기 마음속에 숨겨진 많은

고통을 상대방이 전부 이해하지 못하더라도 글로 표현할 수  
있었던 게 그나마 도움이 되었나 보다.

미국으로 이민을 오고 난 후의 이야기는 “당찬 가족의  
성공유학 프로젝트” 라는 책을 통해서 어느정도 공유한  
바가 있다. 누나는 감수성이 가장 예민할 사춘기 시기를  
미국에서 시작했는데 영어실력이 부족해서 많은  
스트레스를 받는 동시에 학교에서 미국 아이들에게 놀림을  
받았다.

“넌 영어발음도 이상하고 패션감각도 촌스럽구나.”

다른 아이들에게 그런 말들을 듣는 것이 흔했다고 한다. 누나가 저녁시간 이후에 엄마한테 울며 털어놓는 것을 많이 보았다.

막상 마음 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 한 명도 없어지고 한국에서 이별한 중학교 친구들이 그리워서 힘들어 했다. 나도 비슷하게 힘들었지만 그래도 누나보다 3 살 어린 나이에 미국으로 온 것이 그나마 미국 학교생활에 적응하는 데에 있어서 도움이 되었다. 중 2 도중에 갑자기 미국 하이스쿨로 들어가게 된 경아누나는 정신이 하나도 없는 상태에서 ESL 을 제대로 끝내지도

못하고 대학교 입시 시험 (SAT) 준비를 시작했다. 그래도  
고등학교 2 학년이 끝나갈 즈음에는 시험 점수도 잘 나오고  
학교성적도 좋았지만 그 성적표가 말해주지 않는 아픔과  
서러움을 많이 겪었던 것 같다.

누나는 자기가 남긴 일기에도 자기가 한국에서 보냈던  
시절과 미국에 와서 바뀐 점에 대해서 이렇게 썼다.

“나는 한국에서 참 활발하고 목소리도 크고 농담도  
잘하는 아이였는데 미국에 와서 병어리취급 당하면서  
조용해졌고 이렇게 어둡고 재미없는 내 자신이 참 싫다. 난  
미운 오리새끼가 되었다.”

내 눈에는 누나가 한국에 있던 미국에 있던 언제나  
멋있고 선망하는 대상이었는데 누나가 자기자신을 이렇게  
협오했다는 사실을 누나가 죽은 다음 에야 일기를 통해서  
알았다. 그렇게 혼자 조용하게 고전분투 하고 있었던  
누나를 생각하면 서럽다.

누나는 어렸을 때부터 고집이 세고 성격이 강해서  
그런지 할아버지나 어머니와 줄곧 말다툼을 하던 게  
기억난다. 부모님을 의지하기 보다는 자기자신과 친구들을

더 의지했었다. 누나는 내심 외로움을 잘 타는 성격이었고 애정을 갈구했다. 고등학교때 처음 남자친구를 사귀이후로는 그 남자친구들을 의지하기도 했다. 실연과 이별, 혹은 인간관계의 트러블 등이 누나에게 가장 큰 스트레스의 원인이 되었고 남자친구와 다툰 후에 마음고생이 아주 심해 보였다. 누나가 자살을 결심하기 전 2-3 달간에도 누나는 장거리 연애하던 남자친구와 트러블이 생겨서 심하게 다투고 이별했었다.

누나가 대학생이 되어 집을 나가자 누나와의 사이가 더 나아졌다. 덜 싸우게 되고 나도 철이 들다 보니까 만날

때마다 좀 더 대화가 깊어 졌다. 음악취향이나 좋아하는

일본 애니매 취향도 비슷해서 누나가 이것저것

추천해주었다. 우타다 히카루, Crystal Kay, Boyz II Men,

Brian McKnight 등을 서로 좋아했다. 가끔씩 인터넷

게시판에서 찾은 웃긴 글이나 엽기 개그를 이메일로 누나가

보내줬다. 누나는 사람들 앞에서는 침착하고 조용한

편이었지만 개그를 좋아하고 웃는 것을 좋아했다.

누나는 어렸을 때부터 노래를 잘해서 교회의

성가대에서 대표로 솔로를 부르곤 했다. 하루는 대학교

캠퍼스에서 만난 교회오빠가 CCM 노래인 “선하신 목자”를

스튜디오에서 같이 녹음하자고 제안을 했다. 프로페셔널한  
스튜디오에서 곡을 완성해보니 누나의 맑고 힘센 목소리가  
잘 배여 나왔다. 누나의 목소리가 그리울 때 요즘에도  
가끔가다 누나의 “선하신 목자”를 Mp3 파일로 듣는다.

시간이 갈수록 누나에 대한 기억은 희미 해진다. 누나의  
목소리가 기억이 잘 안 나기도 한다. 누나가 그 당시에  
좋아했던 음악도 너무 오래되어서 알지 못하는 사람들이  
대부분이다. 그것은 어쩔 수 없다고 생각한다. 기억이 희미  
해질수록 누나를 잃었다는 상실감과 고통도 희미해지지만  
오히려 그것이 나은 것 일 수 있다. 누나에 대한 추억과

기억을 소중하게 간직하는 것도 의미가 있다고 생각하지만  
과거에 갇혀 있기는 싫다. 누나도 반드시 그것을 원하지  
않을 것이다.

누나가 만약에 살아 있다면 나에게 오늘 무슨 말을  
할까. 어떤 야단을 칠까. 어떤 격려를 할까. 어떤 충언을 할까  
라는 생각을 하면 오늘도 바쁘게 살아야 한다는 것을  
느낀다. 누나가 죽었던 것처럼 나도 언젠가는 죽을 것이다  
라는 사실을 상기하면 오늘도 최선을 다해서 살아야 한다는  
마음가짐이 생긴다. 누나가 그 짧은 20 년이라는 인생 안에서  
나를 많이 사랑해 주었기 때문에 나도 그 사랑을 낭비하는

것이 아니라 어떤 의미 있는 꿈을 위해서 살고 싶다. 누나의

인생의 결말이 비극적이었다는 사실은 현재 그다지

중요하지 않다. 가장 중요한 것은 우리가 과거의 슬픔을

극복하고 오늘 어떻게 사느냐 에 달려 있다고 믿는다.

## Chapter 3

# 사라지는 인연, 태어나는 인연

"애 누나가 옛날에 죽었어."

몇 년 전에 다른 사람들 앞에서 이런 식의 발언을 하는

누나의 옛날 친구를 만났다. 오랜만에 만나서 저녁을

사주겠다고 초대해 놓고는 자기친구들에게 나를

소개한다고 하는 말이었다. 나는 그 상황에서 아주

불편했고 그 사람이 무례하다고 느꼈다. 이 책을 쓰면서  
누나의 죽음에 대해서 솔직하게 대중에게 소통하고 있는  
것은 사실이지만 동정이나 관심을 원해서 시작하게 된 일이  
아니다. 그리고 평범한 대화속에서 갑자기 누나에 대한  
대화를 꺼내고 싶지도 않다. 오히려 조금 더 배려해주고  
조심스럽게 얘기해주기를 바랐는데 그 분은 알아주지  
못했다. 이런 복잡한 상황들이 가끔가다 사회생활속에서  
벌어진다.

누나의 죽음에 대해서 자세히 아는 옛날 지인이라고 해서 모두 상냥하게 대해주는 것도 결코 아니다. 누나의 옛 친구들 중에서

"너만 슬프고 아팠는 줄 알어? 나도 슬펐어,"

라는 태도를 보이는 사람들도 있었다. 오히려 친구로서의 충격이 나같은 가족이 겪었던 충격보다 훨씬 더 큰 아픔이었다는 태도였다. 내가 이런 책을 쓰는 것도 응원해주기 보다는 약간 왠지 모르게 꺼려하는 분위기다. 자기자신이 겪었던 고통과 충격에 관심을 갖아 주기를 원하지 친동생이었던 나의 경험은 별로 관심이 없다는

심리일까? 물론 누나와 많은 시간을 보냈던 친구들은  
친가족과는 다른 차원의 경험을 누나와 공유했겠지만  
그렇다고 나한테

"너만 특별한 줄 알아?"

하고 따지는 뉘앙스가 약간 어처구니 없었다.

경아누나의 죽음을 겪고 다들 각자 다른 해석과 충격이  
있었으리라 생각하기 때문에 가끔 그런 사람들이 있어도  
이해하고 넘어가려고 한다.

이런 사연들이 있듯이 누나의 죽음을 통한 고통을  
공유했던 사람들이라고 해서 반드시 강한 연결고리가

생겨나는 것은 아니다. 누나가 죽은 직후에 조금 더  
친해졌다가 이제 15 년이란 세월이 지난 현재에는 거의  
그냥 남남이 된 지인들도 수없이 많다. 누나가 자살시도를  
한 이후 혼수상태에 빠져있던 한두 달 동안 많은 지인들이  
엄마와 나를 병원까지 찾아왔다. 엄마의 동료들, 옛 친구들,  
누나의 대학교 친구들을 포함해서 친척들도 한명한명  
걱정이 가득 찬 얼굴로 어떤 말이나 조언을 건내려했다.

“힘내라, 성현아.”

“엄마가 그래도 너라도 있으니까 다행이다.”

“너무 힘들겠다. 무슨 일 있으면 연락해라.”

그리고 누나가 죽은 후 장례식에서 얼굴을 비치고는  
한번도 다시 보지 못한 사람들이 많다. 이름도 잘 기억나지  
않는다. 그것이 현실이다. 그 사람들과 무슨 끈끈한 관계가  
되기를 원했던 것은 아니지만 결국엔 누나의 죽음에 대해서  
미지근해지고 나와 엄마에 대한 관심이 끊어졌다. 모두  
각자 살기 바쁘기 때문이다. 충분히 이해한다. 장례식  
이후에는 아무 것도 없었던 것처럼 엄마는 회사생활로,  
나는 학교생활로 돌아갔다. 원망하지 않는다. 나도 그  
사람들에게 별로 할 말이 없었다.

오늘날도 누나의 옛 친구들과는 한두명을 빼고 거의  
얘기하지 않는다. 우연히 만나게 되거나 인스타그램 에서  
찾게되면 반갑게 인사는 하지만 결코 친한 사이는 아니다.  
엄마는 반대로 15 년이 지난 지금도 페이스북으로 누나의  
친구들을 팔로우하고 어떻게 지내는지 물어보고 누가 애를  
낳고 누가 결혼했는지 축하하고 관심이 많은 듯 하다. 그  
가운데서 누나의 모습을 찾고 싶으신 것 일까? '누나가  
살아 있으면 이런 애처럼 살지 않았을까' 라는 생각이실  
수도 있다.

우리의 트라우마를 자세히 이해해주는 사람은 더더욱  
없다. 가까운 친척이나 삼촌, 이모 등은 말할 필요도 없이  
너무 꺼려하고 불편해 하셔서 누나의 이야기를 한 10년  
가까이 오픈하게 거론하지 못했다. 엄마는 특히 할머니에게  
너무 큰 충격이 될 까봐 누나가 죽었다는 이야기를 거의  
10년 전달하지 못했다. 아이러니하게도 우리 가족  
안에서는 경아누나 이외에도 우울증을 겪어 자살시도를 한  
케이스가 한두 명 더 있는데 그 사람들조차 우리들과  
이야기하기를 꺼려했다. 가까운 사람을 잃는 트라우마는

결국에 긴 시간동안 시간을 들여서 각자 스스로 극복해  
나가야 하는 문제일 수 있다.

근데 신기하게도 엄마와 나에게 전혀 예측하지 못한  
새로운 인연들이 찾아오는 경우도 있다.

하루는 엄마가 해외출장을 다니다가 외국에서 비슷한  
연령대의 백인 아주머니를 만난 적이 있다. 터미널 대기실  
옆에 앉게 되어 정말 우연찮게 대화를 나누다가 그  
아주머니도 최근에 자기의 딸을 잃었던 경험이 있다고  
공개했는데 엄마도 똑같은 일이 있었다고 공유하자 서로

평평 울고 부등켜 안았다고 한다. 처음보는 사람과 그렇게  
공감을 할 수 있었다는 게 신기했다. 그런 경험이 엄마에게  
도움이 되지 않았나 생각했다.

또 하나의 인연은 누나가 죽은 직후, 엄마의 옛  
회사동료중에 나이 30 대중반의 페루사람이 있었는데  
자기도 어렸을 때 자기 큰누나가 자살로 죽어서 온 가족이  
큰 트라우마를 경험했다고 우리집에 찾아와 난데없이  
고백했다. 그 가족은 엄마와 나에게 동정과 동질감을  
느꼈는지 페루까지 우리를 초대해서 한 두달동안  
자기집에서 우리 둘을 대접해주었다. 덕분에 마추픽추를

함께 등산하고 라마 구경까지 하게 되었다. 정말 은인같은  
사람들이었고 그 해외여행은 엄마와 나를 그나마 어느정도  
치유 시키는 소중한 시간이 되었다. 그 페루 가족은 죽음의  
트라우마를 겪고나서 도 다시 활기차고 행복하게 생활할 수  
있다는 본보기를 보여줬다. 그 전에는 그다지 친하지  
않았고 분명히 스쳐 지나가는 인연이 되었을 텐데 그  
트라우마를 공유한 덕분에 그 사람과 나는 거의 삼촌-  
조카와 같은 관계가 되어 오늘날도 연락하고 지낸다. 이  
책을 쓰게 될 때 가장 응원해주신 서포터 중에 한 명이었고  
마음속으로 가장 감사를 느끼는 인연이다.

그 외에는 아주 가끔씩 형제자매나 가족, 절친을 잃은  
경험이 있다는 새로운 사람을 만나게 되면 쉽게 친밀감을  
느끼게 된다. 말이 따로 필요가 없을 정도로 그 아픔이 서로  
무엇인지를 잘 이해하기 때문인 것 같다. 예를 들어  
교회에서 만나게 된 친구 중에서 어렸을 때 동생을  
교통사고로 잃었다고 고백한 누나가 있었다. 그 분과 나는  
그 이야기를 나눈 이후로 친동생, 친 누나처럼 이야기를  
나눌 수 있는 사이가 되었다. 서로 응원하고 커리어나  
인생문제에 있어서 조언하고 물어본다. 서로의 모든 것을  
아는 절친이 아니더라도 가까운 사람의 죽음을 경험하고

극복한 사람들의 사이에서는 처음만난 사이라도 어떤 같은

트라우마를 통한 연결고리가 생겨나기도 한다. 그 누나는

잃은 동생의 모습을 나를 통해서 찾고, 나는 잃은

경아누나의 모습을 그녀를 통해서 찾으며 위로를 받는 것이

아닐까.

인간관계에서 위로를 찾는 것은 인간으로서

당연하다고 생각한다. 좋은 서포트 네트워크가 있고

지지해주는 사람들이 있으면 힘든 시기를 극복할 때 확실히

도움이 된다. 유통기한이 있는 인연들이 많았던 것도

사실이지만 엄마와 나도 누나의 죽음 직후에 그렇게 위로를  
받았다.

한때 중요하게 여기고 항상 옆에 있어줄 것만 같이  
믿었던 사람들이 시간을 통해 사라지거나 희미해지는  
경우가 있고 그냥 가벼운 관계였거나 전혀 인연이 없었던  
사람들이 갑자기 나타나 우리를 도와주는 경우도 있다.  
누나의 죽음을 기억해주는 사람도 있으면 잊어버린 사람도.  
누나 얘기를 꺼내면 꺼려하는 사람도 있으면 반대로 아픔을  
공유하며 펄펄 우는 사람도. 점차 사라져버리는 인연들  
때문에 스트레스와 고독함을 느끼기도 했지만 예상치 못한

새로운 인연에 놀라기도 한다. '가는 사람 잡지 말고, 오는  
사람 막지 말라' 라는 속담을 나이가 든 이제서야 조금씩  
이해할 수 있는 것 같다.

## Chapter 4

# 어른이 되어 방심하면

나는 2015년 28살이 되었을 때 우울증이란 절대

다시는 걱정하지 않아도 괜찮을 줄 알았다. 나름

어른이었고 월급 받는 직장인이었고 설마 대학생때처럼

정신건강에 해를 미치는 습관은 반복하지 않을 줄 알았다.

하지만 방심하다가 큰 코 다친다고 평생 가장 최악의

우울증과 자살충동을 이 때 겪었다. 지금 살아서 이 책을 쓰고 있다는 게 솔직히 다행이고 신기할 정도이다.

뉴욕 맨하튼의 전문학교에서 진로변경 공부를 마치고 소프트웨어 개발자로서 새로운 회사에 취직하게 된 나는 높은 연봉에 여러모로 우대받는 업계안에서의 분위기에 약간 '업'되어 있는 상태였다. 그 때는 '코딩,' '개발자' 라는 말만 해도 누구나 쉽게 취직이 되는 시기였는데 그 분위기에 휩쓸려서 나는 일을 소홀히 하는 경향이 있었다.

'열심히 공부하고 새로 직장도 잡았으니 이제는 좀 힘 좀 풀어도 되겠지,' 라는 미숙한 생각이었다.

조금 지금 돌아보면 너무나도 경솔한 태도였다. 새로 시작한 경력직이 1-2 년도 안된 상태에서 맨하튼 한복판의 30 층짜리 고급빌딩에 비싼 월세로 이사를 들어갔고 회사를 옮겨 다니는 등, 다른 회사와 면접을 하고 다녔다. 그 외에도 교회에서 사역/봉사를 하는 동시에 일 바깥에서의 시간투자가 심했고 취미생활, 거기다 연애편까지 다 한꺼번에 하고있었다. 크리스마스때 무슨 돈이 있다고 여자친구에게 뉴욕에서 가장 비싼 브런치 레스토랑에 데려가고 선물교환을 했던 것이 기억난다. 친구들과 놀러 다니기도 바빴다.

‘아, 이렇게 바쁘게 사니까 너무 좋다.’

내가 그 당시 깨닫지 못하고 있었던 것은 경력과  
커리어가 확실하지 않은 불투명한 그 상태에서 내 스스로가  
너무 위험한 모험을 한꺼번에 하고 있었다는 점이었다. 내  
인생의 대들보들 (커리어, 돈 상태, 건강, 시간투자등) 을  
얼음바닥 위에다가 짓는 것과 마찬가지로였다. 1년 정도를  
그렇게 꽤나 방탕하게 살았는데 결국에는 아주 호된 벌을  
받았다.

일이 벌어졌을 때는 도미노 현상같이 아주 빠르게 내  
인생이 무너져 내려갔다. 먼저 사랑하던 여자친구과의

실연이 있었는데 그것 때문에 커다란 스트레스를 받게 되어  
집안에 꼭 박혀 친구들과 어울리지 않게 되었다. 계속해서  
실연에 대해서 반복적인 생각이 들고 '아, 그랬으면' 혹은  
'아, 그런 말을 했으면' 하고 정말 쓸모없는 후회로 내  
머리가 가득 찼다. 지금 생각해보면 너무나도 바보스럽지만  
그 때는 정말 엄마와 매일 통화를 하며 어떻게든 머리속에  
있는 그 미련과 고통을 정리해내려고 했는데 잘 되지  
않았다. 일하는 도중에도 집중이 되지 않았다. 그러다 보니  
상사와 동료들한테도 '내가 지금 실연을 겪어서 많이  
힘들다' 고 공개해버렸다. 회사사람들은 처음에는

이해해주는 분위기였지만 계속해서 나의 그런 상태가  
지속되자 결국 한두달뒤에 나를 해고했다. 지금 생각해보면  
정말 한심하다.

그 상황에서 생활습관도 나빠지다 보니 표정도  
나빠지고 살도 찌고 다시 면접을 아무리 봐도 잘 풀릴  
이유가 없다. 수입이 없고 일이 없어지니 고급 아파트에  
혼자 살고 있는게 엄청난 재정적 부담이 되었다.

‘진짜 내 인생 망했구나. 죽어버리는 게 낫겠다.’

그런 생각이 들었다. 다 내 책임이었다. 물론 연애의  
트러블이 있었고 여러가지 상황이 있었지만 결국에는 내

책임인 것이 너무나도 당연했다. 하지만 그 때는 정말 어쩔 수 없었다. 후회만 반복하고 다시 일어설 힘과 집중력이 없었다. 폭식과 과다수면, 중독적인 습관 등으로 현실도피에 다시 빠져들었다. 그러니 상황이 발전될 수가 없었다. 아는 사람들과 만나는 것이 참 창피해서 피해 다녔다. 이 때 그 아파트 제일 높은 곳에 눈이 자주 갔다. 거기 베란다에서 떨어지면 정말 죽을 것 같았다. 근데 용기도 없었다. 만약에 떨어졌는데 죽지 않는다면? 휠체어에서 인공호흡기 튜브로 연결된 내 모습을 상상해보았다. 끔찍했다.

결국에 그렇게 허무한 시간을 반년정도 보내다가  
새로운 일자리가 안 잡히자 나는 그 아파트의 계약을 끊고  
엄마집에 있는 옛날 내 방으로 모든 짐을 싸매고 다시  
돌아왔다. 정말 허무하기 짝이 없었다. 엄마한테 이 당시  
엄청난 걱정을 끼쳤다. 내가 참 불효 자식이었던 시기다.  
그래도 엄마라도 있으니 다행이었다.

난 이 모든 문제의 근본이 그 옛 여친과 실연했던  
이후로 시작됐다는 것이 아주 창피했는데 어쨌든 상대방이  
이별을 한 후 나에게 죄책감과 고통을 많이 주었다고  
느꼈다. 궁극적으로는 연애관계의 트러블에서 태어나오는

스트레스를 감당하는 방법을 몰랐기 때문에 난 그때 그렇게  
정신붕괴로 타락했다. 지금 생각해보면 그 사람을 원망하고  
탓하고 싶지만 결국에는 내 자신이 약하고 경솔했기 때문에  
벌어진 상태였다. 아무리 고통스럽더라도 직장에서의  
실수와 해고는 정말 어처구니 없었다.

“난 우울증 절대 다시는 안 걸리고 재밌게 잘 살거야.  
대학생때 시절이나 경아누나 처럼 우울증 걸리지 않고  
열심히 살면 돼. 난 잘 하고 있어. 난 어른이야. 난 성숙해.”

이 모든 신념이 확 깨지는 20대 후반이었다.

그 이후 나의 우울증은 전혀 발전이 없었다. 매일매일  
조그만 내 옛날 방에서 지냈다. 엄마도 참 답답하셨을  
것이다. 하도 폭식을 하고 패스트 푸드점에서 햄버거등을  
너무 많이 먹어서 뉴욕의 몸짱에서 뉴저지 시골의 돼지가  
되었다. 모든 친구들과 연락을 끊은 것은 말할 필요도 없다.

## Chapter 5

# 현실도피와 가출

모든 것이 허무하게 느껴졌다. 면접도 하기 싫었다.

겨우 단기 계약직 하나가 잡혔는데 일이 귀찮고 만사가

귀찮았다. 그저 옛날로 돌아가고 싶었다. 내 이력서가

엉망진창이 된 것을 용서할 수가 없었다.

‘아, 뉴욕에서 다시 살고 싶다. 그 실수만 하지  
않았더라면. 그 사람과 사귀지만 않았더라면. 그 회사  
그만두지만 않았더라면. 조금만 더 조심했었다더라면 ...!’

별의별 쓸데없는 후회를 반복 스럽게 머리속에서  
해냈다. 정신적으로 아주 산만했던 시기다.

결국에 새로 잡은 계약직을 두세달만에 집어치우고  
집을 떠나기로 결심했다. 그저 엄마집에 가만히 있다고  
엄마가 해준 밥 먹고 초라하게 이렇게 지낸다고 무언가  
나아질 것 같지는 않았다. 기분전환이라도, 뭐라도 무슨

변화가 필요했다. 내 자신이 너무 싫어서 그냥 모든 것에서  
도망치고 싶었던 것인지도 모른다. 엄마한테는 별 말 하지  
않았다. 그냥 여행을 조금 다녀온다는 쪽지를 남기고  
여행가방 하나를 대충 챙기고 혼자 운전하기 시작했다.  
멀리 길을 떠났다. 2016년 12월 겨울이었다. 아무 계획이  
없었다. 자살충동이 가끔씩 들었다.

하루 종일 운전했다. 날씨가 추워서 차안에서  
다운조끼를 입었던 게 기억난다. 해가 지고 어두워지자  
남쪽의 메릴랜드주에 도착했다. 랜덤한 작은 호텔방에

체크인한 뒤에 아래층의 레스토랑에 내려가 맛있는 음식과 디저트를 혼자서 주문했다. 그래도 메릴랜드에 온 김에 크랩 케이크를 주문했는데 이 때는 무슨 맛있는 음식을 먹어도 별 맛이 없었고 느끼하기만 했다.

앉아있으니 멀리에 한창 젊은 대학생들이 정장을 차려 입고 호텔 로비에서 소규모 커리어 페어를 하고 있는 모습이 보였다. 이력서를 한 손에 가지고 여러 회사 직원들과 대화를 나누며 희망과 활기에 가득 찬 표정이었다. 왠지 모르게 그 대학생들의 젊음과 활기가 그리웠고 부러웠다. 난 벌써 꽤나 옛날에 대학교를 졸업한

사람. 근데 이렇게 초라하게 우울증에 걸려서 일도 제대로 안 잡히고 떠도는 아저씨. 그들은 지금 당장이라도 멋있는 시작을 앞두고 나같은 허무한 실패를 겪지 않아도 될 아이들. 눈물 날 것 같았다. 내가 그리던 28 살은 이런 22 살의 동생들에게 롤모델이 될 수 있는 그런 쪽 부러지고 돈도 잘 벌고 멋있는 직업의 형, 오빠, 상사였는데 난 지금 상사는 커녕 우울증 때문에 시름시름 앓고 실연했다고 정신 못 차리는 '루저' 로 느껴졌다.

그 날밤 혼자서 딱딱하고 차가운 호텔 침대위에 앉아  
심심하게 TV 를 보고 울면서 잠이 들었던 것 같다.  
반복적인 후회들이 나를 계속 머리안에서 괴롭혔다.

“왜 그랬을까 ... 왜 그랬을까 ...”

## Chapter 6

### 최면 치료

다음날 아침 생각없이 또 운전을 시작했다. 메릴랜드는 빨리 그냥 떠나버리고 싶었다. 하루 종일 쪽 고속도로를 따라갔다. 기름이 떨어지면 기름을 넣었다. 그나마 저축해둔 돈이 있어서 다행이었다.

오후에는 버저니아주에 도착했다. 그쪽에는 별로 아는 사람이 없었으나 도저히 이렇게 떠돌아 다니기만 하면 머리가 돌아버릴 것 같아서 ‘프레드릭스버그’라는 작은 도시에 숙박을 예약했다. 방안에 들어가서 가만히 있자니 시간이 아까워서 심리치료를 조금이라도 받아 보기로 결심했다. 난 과거에 심리상담과 심리치료를 받아 보기는 했으나 특히 대학교때 우울증에 걸렸을 때 도움이 안된다고 느낀 적이 있었고 미국 심리치료사는 비용이 어마어마한 동시에 약물치료를 고집하는 심리치료사들과의 경험이 많이 있었기 때문에 꺼려하였었는데 상황도 상황이었다.

지푸라기도 잡아보고 싶었다. 스마트폰으로 검색하기  
시작했다.

근처의 심리치료 서비스를 구글로 검색해보니 “최면  
요법” (hypnotherapy) 서비스를 하는 클리닉이 있었다.  
신기하게도 한 40 대중반 정도되는 백인 목사가  
시작했는데 “최면 심리치료” 를 통해서 로컬들에게  
인기있는 곳이라고 인터넷 리뷰에 써져 있었다. 바로  
전화를 해서 그 다음날 아침의 상담 예약을 했다. 좀  
알아보고 싶은 호기심이 있었다.

이렇게 정말 우연히 난 이 곳을 방문하게 되었다.

Fredericksburg Hypnosis 클리닉은 규모가 작았는데

도착해보니까 3-4 명의 연세가 좀 높아 보이시는 아주머니,

아저씨들이 조용히 로비에서 기다리고 있었다. 흑인

아주머니가 한 명 상담을 끝내고 왠지 모르게 기분이

가벼워 보이는 표정으로 면접실에서 걸어 나왔다.

“네이션, 오늘 고마워요. 다음 시간에 또 봐요.”

“네, 여사님. 다음 번에 뵈 겠어요.”

안에서 남자의 명쾌한 목소리가 들렸다.

“테리씨, 들어오세요.”

그렇게 난 이곳의 담당자 네이션 이라는 분을 만나  
악수를 나눴다. 넥타이 없는 케쥬얼한 검은 정장에 표정이  
밝으시고 희미하게 띄어진 미소가 매력적이고 선해 보이는  
그런 분이였다. 되게 ‘맑다’ 라는 분위기를 느꼈다. 실제  
나이보다 젊어 보였다.

“우울증에 대해서는 전화로 잠시 얘기했지만 다시 한번  
들려줘요. 테리씨의 이야기를.”

의자에 앉아서 이렇게 처음 만난 네이션씨에게  
여러모로 털어놓기 시작했다. 실연. 해고당한 일. 반복적인

후회 랑 자괴감. 실망. 자살충동. 옛날 누나가 자살로  
죽었던 일 까지. 네이선 씨는 가만히 들으며 고개를  
끄덕이기도 하고 가끔 공감해주기도 했다.

“그것 참 힘든 일이네요. 누나의 일에 대해서는 특히 참  
안타깝습니다. 마음속에 박혀 있는 고통이 느껴져요.”

내 이야기가 끝나갈 즈음 되자 네이선 씨는 여러가지  
노트를 적더니 최면 요법에 대해서 설명을 해주었다.

“테리씨. 지금 이 상황에서 우울증에서 빠져 나오는게  
힘든 이유 중에 하나는 바로 테리씨 안의 잠재의식과  
정신속에 잠들고 있는 고통, 죄책감 등의 감정이 테리씨

안에서 분해가 잘 되고 있지 않기 때문이라고 생각해요.

다른 사람들이 아무리 테리씨한테 ‘정신 차려라,’ ‘빨리

일어서라,’ ‘털어버려라,’ 해도 도움이 안 되는 것은 바로 그

잠재의식이 테리씨의 의식적인 부분보다 더 강력해서

테리씨가 스스로 감당하지 못하고 있다고 생각해요.”

나는 처음으로 이런 식의 설명을 들어서 네이선씨가

무슨 사기꾼이거나 점쟁이거나 외계인 인줄 알았다.

하지만 정말 내가 겪고 있는 경험과 꼭 맞아떨어지는

설명이었기 때문에 공감하지 않을 수 없었다.

“최면 요법은 제가 그저 심리치료사로서 ‘이렇게 해라,’  
‘저렇게 해라’ 가 아니라 인간의 잠재의식을 통해서  
커뮤니케이션 하는 방법이에요. 어떤 중독에서 벗어나거나  
자신감을 높히는데에도 도움이 돼요. 테리씨의 경우에는 그  
과거에 일어난 일 중에서 가장 힘들었을 때, 과거에 묻혀져  
있는 그 기억에서 일어나오는 감정을 풀도록 노력해봐요.”

긴 의자에 다리를 뻗고 누운 채 네이션씨의 말을  
따르고 눈을 감고 심호흡을 했다. 네이션씨는 느긋하고  
깊은 목소리로 최면 요법을 시작했다. 네이션씨의 목소리를  
따라가기만 하면 되었다. 지금 생각해보면 정말 신기한

경험이었다. 우리는 그렇게 1 주일 동안 매일 2 시간정도  
최면 요법을 통해서 회복을 하는 시간을 가졌다.

“해변가에서 당신은 누나를 다시 만났습니다. 시원한  
파도소리와 바다의 향긋한 냄새가 느껴지나요? 누나는  
어떤 옷을 입고 있죠? 누나는 테리 씨에게 지금 무슨  
조언을 하고 있나요?”

상상속의 누나는 흰 옷에 아주 산뜻한 표정을 하고  
있었으며 나에게 “괜찮다고. 다 괜찮다고. 다 잘 풀릴 거야”

라고 하며 어깨를 두들겨 주었던 것 같다. 누나가 가장 좋아하는 바닷가였다. 행복해 보였다.

“그 때 여자친구와 헤어졌을 때의 순간을 다시 상상합니다. 어떤 카페에 있었죠? 주위에는 어떤 사람들이 있나요? 무슨 말을 했죠? 만약에 다시 그 순간으로 돌아간다면 무슨 말을 할까요? 상대방은 무슨 말을 할까요? 어떻게 하면 용서할까요? 그 분이 당신한테 용서를 구합니다. 어떤 말을 할까요?”

기억속에서 나한 테 화난 표정을 하며 앉아있는 옛 여친의 모습이 최면속에서 보였다. 물론 가상이었지만 그

사람이 나의 용서를 구했다. 현실속에서는 전혀 있을 수  
없었던 그런 화해가 있었다.

“지금부터 10년 뒤 당당하고 멋있는 테리씨의 미래가  
서있습니다. 어디에 있나요? 어떤 옷을 입고 있나요? 그  
형이 테리씨를 살포시 안아줍니다. 무슨 말을 하고 있나요?  
지금 이 상황에서 겪고 있는 고통에 대해서 그 형은 테리  
씨에게 어떤 격려를 해주나요? 왜 그런 말을 하나요?”

난 지금도 그때 머리속에서 보였던 내 자신의  
10년뒤의 모습이 눈앞에 훤히 있다. 아주 자신감 있고 명랑해

보였다. 지금의 나와는 비교할 수 없게 강하고 성숙해

보였다.

이것은 정말 과장이 없는 실화이다. 내가 만약에 이 버지니아주의 랜덤한 최면 요법 클리닉에서 네이션을 만나지 못했으면 과연 그렇게 빨리 회복할 수 있었을까? 하늘의 행운이었다.

일주일 동안의 최면 요법이 끝날 무렵 나의 기분은 180도 전환되어 있었다. 다시 살고 싶었다. 혼자였지만 기분이 좋았다. 다시 미소를 지을 수 있게 되었다. 아침에는

로컬들에게 인기있는 다이너에서 아침 식사하러 놀러  
다니기도 했다. 아메리칸 브렉퍼스트와 팬케이크와 빨간  
케첩의 오믈렛이 맛있었다. 바깥에 있으면 하늘의 색깔이  
변한 것 같았다. 색안경이 벗겨진 느낌이었다. 가슴안에  
아령처럼 짓누르고 있었던 무게가 없어졌기 때문이었다.

# Chapter 7

## 도파민의 중요성

어렸을 때 부터 현실도피가 심했다. 취업면접을  
실패하거나 애인과 헤어졌을 때 같이 적응하기 힘든  
스트레스가 일어날 때마다 나의 극복 방법은 주로 현실  
도피에 있었다. 방안에 콕 박혀서 밤낮으로 컴퓨터  
게임하기. 예능프로나 넷플릭스 하루 종일 몰아 보기.  
음식점에서 대량으로 포장 주문을 해서 방으로 가지고

들어와 혼자서 폭식하기. 먹는 동안에는 기분이 좋았지만

그 직후 허무했다. 살이 저절로 쪼들었다. 사람을 보고 싶지

않았다. 편의점에 가서 종업원에게 말하는 것 이외에

소통하는 일이 하루 종일 없었다. 운동은 커녕 외출도

청소도 하기 싫었다. '은둔형 외톨이' 라고 해도 과언이

아니었다. 그리고 그런 현실 도피를 마치고 나면 우울증이

더 심해졌다. 그 와중에도 내 자신이 부끄러웠다.

밤에 잠들기 직전만 마음이 편했다. 잠이 들면 괴로운

생각들이 떠오르지 않으니까. 아침에 눈을 뜨고 일어나기가

싫었다. 정오 12 시까지 자기도 했다.

‘난 왜 이럴까. 죽고 싶다.’

‘오늘 자고 내일 아침 안 일어났으면 좋겠다.’

이런 생각을 했다.

지금 되돌아보면 한심한 과거의 모습이지만 그

당시에는 쉽게 털고 일어날 수가 없었다. 왠지 모르게 내

자신의 사고와 행동을 제대로 컨트롤 할 수 없었다.

자제력이 없어졌다고 느꼈다.

뒤돌아보면 나는 인생에서 어떤 심한 스트레스를

접했을 때 건강한 방식으로 그 스트레스를 대처할 줄

몰랐기 때문에 스스로의 우울증을 악화시켰던 것이

아닐까? 그 당시에 나는 그런 현실도피 행위들이 오히려 내 자신의 두뇌를 해치고 도파민 분비의 균형을 깨트리고 있다는 것을 자각하지 못했다. 이 챕터에서는 도파민의 중요성에 대해서 독자 여러분에게 꼭 전달하고 싶다.

우리 두뇌 안에서 동기부여와 보상 시스템에 큰 역할을 하는 도파민은 우울증과 아주 밀접한 관계를 보인다.

우울증 증세를 보이는 환자는 주로 도파민이나 세로토닌을 포함한 신경전달물질의 분비에 이상이 있는데 정상적인 인간의 두뇌상태에 비해 분비가 저하된 상태를 볼 수 있다.

중요한 것은 바로 일상생활의 습관이 이런 호르몬의 분비에 직접적인 영향을 끼칠 수 있다는 것이다.

주로 두뇌에 강한 자극을 주는 행위들이 도파민의 분비를

일시적으로 크게 활성화시킨 후 폭락시킴으로써 문제를

일으킨다. 예를 들면 마약, 담배, 도박, 고칼로리의 음식

폭식, 컴퓨터 게임, 인터넷 쇼핑, 포르노 시청 등이 그렇다.

특히 시각적인 자극은 두뇌안의 도파민에 아주 쉽게 큰

영향을 미치는데 현대사회에서 끊고 싶어도 끊을 수 없는

스마트폰, 인터넷, SNS 의 영향도 무시할 수 없다.

청각적인 자극 (음악) 이나 미각 적인 자극 (음식) 혹은

후각적인 자극도 도파민에 큰 영향을 주기 때문에 한마디로 오감에서 인지할 수 있는 감각적인 자극이 두뇌의 도파민을 쉽게 흔들 수 있다는 것이다.

도파민은 또한 '중독성' 과 연관이 있는데 인간의 동기부여와 '보상 시스템' (무언가 행동을 취함으로써 쾌감을 얻을 것이라는 느낌) 을 좌지우지한다. 진화적으로 볼 때 도파민은 인간을 포함한 모든 동물들이 어떤 행동을 취할 때 (예를 들어서 운동, 음식 섭취, 사교, 성관계 등) 그 동기부여를 주어 특정한 행동을 하고 싶다는 욕구를 불러 일으킴으로써 생존에 아주 중요한 역할을 한다. 문제는

위에 얘기했던 도파민을 과다 분비하는 행동들이 정상시의 도파민 분비의 균형을 깨트릴 때 생긴다. 인간의 생존에 중요한 활동들로 인해 두뇌의 도파민이 분비되는 게 아니라 현대사회에서 인위적으로 태어난 활동 들에서 도파민이 과도 분비될 때 우리의 두뇌는 균형을 잃게 된다.

포르노/음란물 중독이나 알코올 중독을 예로 들자면 음란물을 시청하거나 알코올을 섭취할 때 두뇌는 큰 자극을 받아 도파민을 강하게 분비하지만 중독이 되기 시작하면 내성이 생겨서 이전과 똑같은 쾌감의 레벨을 느끼기 위해 더 강한 자극을 필요로 하게 된다. 쾌감을 쫓고 더 쫓아도

끝이 없는 끔찍한 악순환의 시작이다. 어떤 행위를 취했을 때 도파민이 얼마나 분비되는 지를 측정하는 것을 ‘도파민 민감도’ 라고 부르기도 하는데 이런 중독이 시작되면 두뇌의 도파민 민감도가 극히 저하되어 자극적이고 중독적인 행위 이외의 활동에 대한 동기부여를 크게 잃게 되고 마약중독처럼 그 다음의 자극에만 몰두하게 된다. 자극이 강한 특정한 컴퓨터 게임 (MMORPG 등) 도 비슷한 중독성의 위험을 보인다. 이런 식으로 도파민의 균형을 잃게 되면 중독환자처럼 다시 정상적인 상태로 두뇌를 회복시키는 것이 쉽지 않다. 전문가들은 이것을 도파민과

우울증의 '하향 나선 현상 (downward spiral)' 이라고 부르기도 한다. 상태가 더더욱 안 좋아지면 아주 깊고 어두운 구멍 밑에 갇혀서 빠져나올 수 없는 것 같은 허무함이 매일 느껴진다.

이 현상이 중요한 이유는 도파민 민감도를 크게 잃어버린 상태가 우울증 증세를 일으킬 수 있기 때문이다. 무기력감, 불안, 흥미의 저하, 식욕장애, 수면장애, 자살충동, 기억력과 집중력의 저하를 포함한다. 반대로 도파민의 민감도가 높고 건강해서 평상시의 활동에서도 도파민이 정상적으로 분비되고 있는 인간의 두뇌는 이런

증세들을 보이지 않고 오히려 운동, 사교, 식사, 대화 등의  
활동에서 어렵지 않게 동기부여를 느끼고 삶에 대한  
즐거움과 활기를 느낀다.

좋은 소식은 바로 우리의 도파민 민감도를 우리  
스스로가 다시 회복시킬 수 있는 방법이 존재한다는  
것이다. 그 방법 중에 하나가 바로 '도파민 단식' 이다.

중독되어 있는 행위에서 해방되어 정상적인 도파민 레벨로  
돌아가려면 일정한 기간동안 (최소 4 주) 그 문제되는  
행위를 중단 함으로서 두뇌가 저절로 '도파민 평형상태'  
(도파민 민감도가 정상적인 레벨) 로 회복하기를 기다리는

수단이다. 스탠퍼드 대학교 의과대학 정신의학·중독의학 교수이자 중독치료센터의 소장인 애나 렘키 박사는 이 분야의 전문가인데 알코올 중독 환자들을 대상으로 한 샌디에고 대학교의 실험에서는 4 주동안 도파민 단식을 통해서 알코올 섭취를 중단하고난 결과 80%의 환자들이 임상 우울증의 증세에서 벗어났다고 한다. 중독되어 있었던 행위로부터 일정한 시간동안 거리를 둬으로써 도파민 평형상태를 되찾은 것이다. 이것은 알코올 중독 뿐만 아니라 포르노 중독, 게임 중독, 인터넷 중독 등 많은 종류의 중독에 효과가 있다.

누나의 우울증에 있어서 도파민이 얼마나 중요한  
역할을 했을지는 확실히 단정지을 수 없다. 하지만 나의  
강한 신념은 현대사회에서 증가하고 있는 우울증의  
케이스들은 도파민 분비의 균형이 깨져서 나타나는  
우울증일 수도 있다는 것이다. 내 자신의 경험상으로도  
그랬다. 무언가 스트레스 받는 사건이 일어났을 때 나는  
현실도피를 택했고 중독에 빠져서 내 자신의 두뇌를  
악화시켰다. 인터넷이 발달된 오늘날 중독적인 포르노  
영상이나 컴퓨터 게임, 소셜 미디어 등은 아주 쉽게 언제  
어디서나 발견되고 (거기다가 대부분 무료로) 그런

채널들로 인해서 젊은이들의 두뇌가 악영향을 받고 있을 가능성이 높다. 이것은 나만의 개인적인 의견이 아니다.

‘도파민 단식 (Dopamine fasting)’은 벌써 미국의 실리콘밸리를 포함한 전국의 청년들에게 인기를 얻고 있고 세계적으로도 도파민 단식을 실행하고 같이 서로를 응원하는 온라인 커뮤니티가 존재한다.

우울증의 원인을 대중이 전혀 이해할 수 없었던 20년, 30년 전과는 달리 새로운 연구자들을 통해 이런 발전이 일어나고 있다는 사실에 큰 감사를 느낀다. 우울증이 ‘두뇌안에서 일어나는 화학적 불균형 (chemical imbalance

in the brain)' 때문이라는 옛날부터 의 설명은 확실히  
부족하긴 했지만 틀린 주장이 아니었다. 더 중요한 질문은  
그 '화학적 불균형' 이 왜 애초부터 초래되느냐 에 있다. 그  
이유는 위에서 언급했듯이 도파민 분비에 영향을 끼칠 수  
있는 다양한 요소들이 연관되어 있기 때문에 쉽게 대답하기  
어렵고 개인마다 그 이유가 다르다. 하지만 내 인생속의  
생활습관들 중에서 어떤 행동들이 나의 도파민 밸런스를  
해치고 어떤 행동들이 나의 두뇌를 돕고 있는지를  
고려해보는게 우리 모두에게 중요하다고 생각한다.

# Chapter 8

## 인지 행동 치료 (CBT) 와

### 자기주장훈련

대학교에서 내 스스로가 우울증을 겪고 힘들어 했을 때 캠퍼스 심리치료 클리닉을 찾아갔다. 힘들어 하는 대학생 환자들은 많은데 스태프가 충분하지 않아서 어수선했다. 카운터에서 번호를 받고 시간별로 기다려서 번호가 불리면 작은 방으로 들어갔다. 소셜 워커나

심리치료사와 30 분, 40 분정도의 짧은 상담을 마치고

“오늘 세션은 끝났습니다.” 라고 말하며 항우울제를 건네 주었다.

“혹시 자살충동을 최근에 느끼셨습니까?”

“지금 기분을 숫자로 표현하자면 무엇 인가요?”

“항우울제에서 일어나는 부작용이 있었나요?”

참 도움이 안 되는 질문들을 많이 해댔다.

하지만 심리치료에 대한 인식은 성인이 되어 크게 변했다. 개인적으로 가장 중요한 것은 나의 상황을

잘 이해해주고 나의 고통에 대해서 자세히 경청해주며  
치료의 수단을 지혜롭게 추천해주는 그런 스승과 같은  
심리치료사 라는 것을 깨달았다. 확실히 모든  
심리치료사들과 호흡이 잘 맞는 것이 아니라 시행착오가  
아주 많았다. 내가 고민하고 있는 문제들을 아주  
단순화하고 잘 공감해주지 않는 치료사들도 있고 약간  
나를 돕는 것보다 돈을 버는 수단으로만 생각하는 것 같은  
느낌을 받는 곳도 있었다. 하지만 최근에 나의 삶에서  
가장 큰 변화와 성장을 일으킨 것은 바로 "인지 행동 치료

(Cognitive Behavioral Therapy)” 를 가르쳐 주신 여성

선생님 이다. 매일매일 감사드리고 있는 분이다.

나는 어렸을 때부터 다투는 것을 싫어하고

조용한 성격이라 아이들에게 따돌림을 당하거나 미국

학교에서도 괴롭힘을 당하는 것이 잦았다. 어른이 되어서

회사생활에서는 좀 더 나아지려고 노력했지만 선천적인

성격이고 감정표현을 제대로 배워본 적이 없어서

고치기가 어려웠다. 하지만 언제부터 인가 내 감정에

대해서 솔직하지 않고 억누르고 억제하기만 하고

침착하고 착한 모습만 보이려고 한다면 내 정신건강에  
해롭다는 것을 느끼기 시작했다. 인간관계에서 트러블이  
생길 때 그 상황에서 나오는 감정을 잘 표출하지 않고  
숨기기만 하고 언쟁을 피하는 태도만 취했다. 회사에서도  
너무 조용하고 적극적이지 못하다는 인상을 주기  
시작했고 무시당하기도 십상이었다. 그리고 그런 불편하고  
짜증나는 상황들이 계속 기억속에서 지워지지 않아서  
후회와 자기혐오와 분노의 반추가 심했다. 계속 그 사회적  
상황에 대해서 집착하고 그 대화의 내용을 계속 되씹었다.  
그렇게 고통스럽게 반추를 하고 있으면 너무나도

정신적으로 괴로워서 손톱을 모조리 물어뜯거나 음식을  
폭식하거나 몰래 혼자서 머리카락을 뽑기까지 했다.  
어렸을 때부터 나의 버릇이다. 막상 사람들 앞에서는  
불만이나 대들지도 못하고 방안에서 머리속에서 혼자  
괴로워 했다.

하루는 인지 행동 치료에 대한 책을 읽게  
되었는데 그 개념이 아주 색다르게 느껴졌다. "문제  
중심적"이고 "행동 지향적"이며 효과적인 전략을 찾아내고  
실행하도록 돕는 치료방법이라고 써져 있었다. 여러

방법을 통해서 정신적 장애의 증상을 감소시키는  
인지치료는 우울증 환자로 하여금 부정적·자기파괴적  
사고패턴을 깨닫고 변화시키도록 도와주는 것을 목표로  
한다. 이 치료방법이 나의 성장에 도움이 되지 않을까  
라고 느꼈다. 희망을 느끼게 된 나는 동네의 CBT 전문  
클리닉을 찾아갔다.

젠 카스파리 (Dr. Jen Caspari) 선생님은 나보다  
나이가 약간 더 많고 자신감 있는 분이였다. 선천적인  
신체장애가 있으셔서 걸을 때 약간 부자연스러운 부분이

있으시지만 언제나 활기찬 미소를 가지셔서 그 정신력이 강해 보이셨다. 우리는 2 주에 한번씩 젠 선생님의 오피스에서 주장훈련(assertiveness training) 을 하기 시작했다. 주장훈련의 목적은 대인관계에서의 억제된 생각이나 감정을 적절한 방식으로 표현하도록 함으로써 부적절한 반응을 바꾸거나 비합리적 사고를 없애고 수정하며, 적극적이고 생산적인 생활태도를 갖추도록 하는 것이다.

“테리씨. 지금까지의 테리씨는 어렸을 때부터 자기자신의 의견을 주장하거나 자기자신의 감정을 감지하고 이해하거나 표현하는 것 보다는 그것들을 억누르고 무시하고 어떻게 공부나 일에만 집중 할지에 초점을 맞추고 있었죠. 이것은 감정표현이 자유롭지 않거나 서투른 가정에서 흔히 일어나는 것이라 솔직히 대부분의 사람들이 그다지 능숙하지 못해요. 하지만 “assertiveness (자기주장력/자아존중감)” 은 성인으로서 아주 중요해요. 이것은 상대방/타인이 느끼는 감정, 생각과 의견이 물론 중요하지만 테리씨가 스스로 느끼는 감정과

생각과 의견도 충분한 표현할 권리가 있다고 깨닫는  
것입니다. 분노, 수치, 불안, 자기혐오, 질투, 슬픔 같이  
어떤 감정을 느끼는 것은 절대 부끄러운 것이 아니라  
두뇌에서 자연스럽게 방출되는 하나의 '알람', '경보' 같은  
것이죠. 이 모든 감정 하나하나가 아주 인간적인  
경험이라고 인식하고 그 이후 효과적인 행동으로 옮기는  
훈련을 해야 합니다." 라고 젠 선생님이 설명했다.

선생님의 치료시간에 소파에 앉아서 가장 처음에  
하는 것은 내가 지금 느끼고 있는 감정이 정확히 무슨

감정인지를 단어로 연상하는 훈련이다. 종이위에 한  
200 가지의 단어들 이 써져 있다. Calm, Angry, Anxious,  
Cranky, Blessed, Humbled, Sorry, Ashamed, Depressed,  
Hopeless, Lonely, Brave, Delighted, Gentle, Slow, Soft,  
Incapable, Trapped, Calm, Strong, Proud, Present 등의  
단어들이 포함된다. 그 단어들을 하나하나 훑어보며 지금  
이 순간에 느끼고 있는 단어들을 다 확인하는 훈련이다.

“아, 오늘은 아침부터 짜증나고 스트레스가 쌓여 있고  
회사의 동료와 다투고 난 직후라 답답하고 화나지만  
그래도 선생님 사무실에 들어오고 나니까 좀 더 침착하고

진정하고 ... 희망으로 가득차고 더 에너지와 용기가  
솟아오르는 느낌이에요." 예를 들어 이런 느낌이다.

이렇게 내 자신이 무슨 감정을 느끼고 있는지를  
확실히 이해하는 것이 가장 처음의 과제다. 아주 기초적인  
것 같지만 많은 사람들이 필요로 하는 훈련이다. 내가  
느끼고 있는 감정에 대한 중요성을 오래 잊어버린 탓인지  
아직도 조금 서툴다. 하지만 매일매일 조금씩 나아지고  
있다. 아, 나는 지금 화가 나 있구나. 아, 나는 지금  
불안해하고 있구나. 아, 지금은 힘차고 감사로 가득하구나.  
그리고 그 이후에 적절한 행동의 옵션을 생각하게 된다.

지금 분노를 느끼고 있지만 어떻게 행동해야 이 상황에 대처할 수 있을까? 지금 수치를 느끼고 있지만 어떻게 행동해야 할까? 지금 불안하지만 어떻게 해야 될까?  
어떻게 진정해야 될까?

솔직히 쉽지 않다. 머리가 어지러워서 뱅뱅 돈다.

심호흡이 큰 도움이 된다.

아직도 주장훈련에 있어서는 갈 길이 멀다. 하지만 성장을 하고 있는 것은 확실하다. 더 자유로워진 것 같은 느낌이다. 친구들 앞에서, 가족 앞에서, 엄마 앞에서,

짜증나는 동료 앞에서, 어려워하던 상사 앞에서까지  
의사소통이 바뀌고 더 당당해졌다. 어떤 트러블이 생겨서  
'아, 이 말을 할까 말까' 하고 옛날에는 우물쭈물하다가  
포기할 상황들이 있을 때 그냥 훈련겸으로 표현해 버린다.  
아무것도 안하고 후회하기 보다 그냥 해보고 말해보고  
저지른다. 후련하다. 실수투성이지만 이 방식으로 살면  
시행착오가 더 빠르다. 옛날에 잦았던 후회의 반추도  
줄어들었다.

“그때 그 상황은 부당하다고 느꼈습니다.”

“조그만 일일지 모르지만 나는 그것을 하기  
싫습니다.”

“당신의 의견은 이해하지만 나도 이 의견을 표현할  
권리가 있습니다.”

“짜증나니까 그건 하지마.”

“난 그거 하기 싫어.”

“난 동의하지 않아.”

생전에 해보지 못한 반항과 자기주장을 요즘 대화  
중에서 많이 하고 있다. 까칠해 보이고 “애가 요즘에 왜

저러나" 하고 의아해하는 사람들도 있지만 더 이상 옛날의  
착하고 조용하기만 했던 내 자신으로 돌아가고 싶지 않다.  
다른 사람이 나를 좋아하든 싫어하든 더 자신감 있고  
자유롭게. 더 솔직하게 내 자신을 표현하고 살기로  
결심했다. 그것이 나의 정신건강에 더 좋고 내 자신을  
존중하는 길이라고 믿는다.

근데 너무 까칠하고 솔직하게 굴어서 회사에서  
짚리는 거 아냐? 가끔씩 불안하기도 하지만. 음. 그렇게  
되면 할 수 없지 뭐.

## Chapter 9

# 모두 헤매고 있으니까

내가 흔히 반추하고 후회하는 문제 중에 하나는  
'비교'에서 나온다. 왜 내 학교동창은 지금 결혼하고  
승진하고 나보다 돈도 훨씬 많고 회사도 더 좋고 행복해  
보이는데 나는 이 모양일까? 내가 어디서 무엇을  
잘못했을까? 특히 2016년 회사에서 잘리고 여친에게

차이고 집에 돌아와서 살고 있을 때 그런 생각으로  
가득했다.

그때는 왜 몰랐을까? 행복해 보이는 학교동창들은  
사실 나 뿐만 아니라 많은 사람들의 시기와 선망의  
대상이었다. 그리고 정말 가까이 들어가서 그렇게  
부러움을 받는 사람들을 관찰해보면 쉽게 다른 사람들이  
알아차릴 수 없는 그런 어려움과 트러블들이 있었다.

식상한 생각이지만 정말 그랬다. 건강의 문제. 재정적인  
문제. 정신적인 문제. 어떤 경우에는 내가 부러워하고  
있던 애가 나를 부러워하고 있던 적도 있었다. 내가

보기에 아주 안정스럽고 행복하고 꿈에 그리는 것 같은  
인생을 가진 아이의 인생인데 그 애가 나를 볼 때 내가 더  
자유로워 보이고 자기는 감옥에 갇힌 것만 같다고 말한  
적이 있다. 사람의 사고방식이란 참 희한하다. 시기를 하고  
있는 사람이 시기를 받고 있었다.

요즘에는 주위를 보면 많은 사람들이 헤매고 있다는  
것을 깨닫는다. 나 혼자만 힘들어하는 것이 아니다. 나  
혼자만 우울증을 겪는 것이 아니다. 그것을 깨달으면 덜  
외로워진다. 나 혼자만 괴로운 것이 아니다. 다 같이  
괴롭다. 다 함께 괴로워한다. 그냥 모르는 것 뿐이었다.

인스타그램 에서 어떤 아이가 사진안에 참 행복해 보였는데 그 아이는 내가 더 행복해 보인다고 했다. 말이 안 된다.

네이션 씨. 어머니. 친구들. 그들의 도움에 인해서 나는 우울증에서 어느정도 벗어났고 다시 희망을 가지고 새로운 직장을 잡고 새롭게 시작하게 되었다. 정신을 차리고 보니 2018 년이었다. 물론 우울증 때문에 시간낭비를 많이 했었다. 내가 괴로워하고 우울증때문에 정신을 못 차리던 시기에 훨씬 더 시간을 유용하게 잘

써서 출세하고 승진하거나 이사를 간 친구들이나  
동료들이 있었다. 하지만 비교는 끝이 없다. 아무리  
후회해도 나의 2015 년은 되돌아 오지 않는다. 2016 년은  
되돌아 오지 않는다. 비교해봤자 정말 쓸모없었다.  
오늘날의 차이점은 옛날에는 그 비교를 밤낮 해대느라  
머리가 터질 것 같았지만 이제는 포기하고 미소를  
짓는다는 점이다. 내가 내 자신을 비교하고 있는 대상들도  
나름대로 각자 자기의 문제가 있기 마련이다. 그저 우리는  
서로를 잘 모른다. 그리고 그런 문제가 있든 없든 더 이상  
비교로 시간낭비를 하고 싶지 않다.

“성현아. 정말 미안하다. 사랑해. 꿈을 이루어 가 다오.

넌 누나와 달라 끝까지 갈 수 있을 거야. 네 꿈이 닿는  
그곳까지.”

만약에 앞으로도 내 자신을 다른 친구들 이랑  
비교하고 투덜거리고 불평하고 슬퍼하고 화내기만 한다면  
이런 유언을 남긴 누나를 저 세상에서 만났을 때 어떤  
변명을 할 수 있을까?

“오늘도 열심히! 네 자신을 믿어! 힘들어도 참고

이겨내면 돼! 파이팅!”

머리속에서 요즘에는 이런 목소리가 들린다.

## **Chapter 10**

### **심리학과 교수님과 인터뷰**

현재 한국에서 일어나고 있는 우울증을 더 이해하기  
위해서 UCLA 대학교 심리학 박사이자 덕성여자대학교의  
심리학과 교수로 재직 중인 서울 상담 센터의 Chad Ebesutani  
(채드 에베스타니) 선생님과 인터뷰를 진행하였다. 다음은  
2019 년 진행된 인터뷰에서 나온 기록이다.

**에베스타니 선생님:** “지금 사회에 존재하는 우울증의  
치료방법에 점수를 매겨보자면 저는 C (100 점만점에 75 점)  
라는 점수를 줄 것입니다. 현대 의학이 파악한 몇 가지  
요소들이 있지만, 아직도 발전돼야 하는 부분들이 아주 많고  
저 스스로도 세계의 현재 우울증에 대한 이해도에 만족하지

못하고 있습니다. 우리가 할 수 있는 일들이 너무나도  
많으며, 의사 및 연구원들이 해결해야 할 숙제가 많이  
남아있습니다. 복잡하고 복합적인 정신 질환을 이해하는  
일은 아주 어렵기 때문에 모든 심리학자들을 비난하고  
싶지는 않습니다. 하지만, 주요 우울증에 있어서 어떤  
치료방법이 가장 효과적이고 어떤 원인이 있으며 그것을 또  
어떻게 사람들과 소통하고 전파해야 되는지에 대한 확실한  
대답이 존재하지 않는 상태입니다. 제 개인적인 소견으로  
봤을 때 우울증을 성공적으로 치료하는 방법은 그 환자  
자신으로부터 시작해야 된다고 봅니다. 이 방식에 따르면,

모든 사람들이 해결책의 한 부분이 될 수 있습니다. 또 한 가지 말하고 싶은 것은 우울증은 “하향 나선 (downward spiral)” 패턴을 보이기 때문에 환자는 기분이 우울해지는 것으로 시작해서, 어떤 행동을 할 동기를 잃고, 그렇게 되면 아무 사람들도 만나지 않게 됩니다. 이러한 우울증의 패턴은 우울증을 더 악화시키며, 이러한 상황이 지속되면 그 소용돌이 안에서 더 이상 빠져나올 수 없을 정도로 심각해집니다.”

**성현:** “선생님께서서는 한국에서 나타나고 있는 우울증 현상에 대해서 어떻게 생각하시나요?”

**에베스타니 선생님:** “제 개인적인 소견으로는, 지금 한국에서는 옛날의 ‘올드 한국’ 과 현대의 ‘뉴 한국’, 이 두 가지의 서로 다른 정신세계가 통합하는 과정에서 문제들이 생겨나는 듯 합니다. 부모 세대와 자녀 세대, 전통적인 사고와 현대적인 사고, 동양적 영향과 서양적 영향, 이런 요소들을 통합하려고 하지만 어떻게 해야 할지 모르는 것입니다. 이러한 과정 안에서 한국 사람들은 많은 고통을 겪고 있고 서로가 서로를 잘 이해하지 못하는 상황에서 사회적 갈등이 생기는 것이 아닐까 생각합니다.

또한 한국의 우울증에 영향을 미치는 다른 요소는 한국 사회에 존재하는 엄격한 계급 조직과 사회 구조, 그리고 고유의 가치관이 있습니다. 이런 요소들은 사회에 도움을 줄 수도 있고 사회를 안정시키기 위해 필요하기도 하지만 개인의 입장에서 볼 때 이러한 요소들이 때로는 고통스럽게 다가올 수 있습니다. 사회 구조와 사회 질서가 굳어진 엄격한 사회에서는 개인의 선택권과 가치관 등 개인이 중요하다고 생각하는 것들을 희생해야 될 때가 자주 있습니다. 이러한 사회적 철학에는 장점도 있지만 단점도 존재합니다. 하지만 저는 과도하게 엄격한 사회적 규율과

가치관이 개인의 정신건강에 나쁜 영향을 줄 수 있다고  
생각합니다.

한국의 우울증에 대해서 언급하고자 하는 세 번째의  
요소는 아이러니하게도 한국인들 사이에 존재하는 아주  
끈끈하고 밀착된 인간관계입니다. 한국인들은 서로  
소통하고 서로 연결되어 있는 것을 중요하게 생각합니다.  
한국은 다른 문화에 비해서 인간관계, 특히 가족관계가 아주  
밀착하게 형성되어 있습니다. 한국인들은 서로에 대해서  
진심으로 걱정을 하고 서로에게 신경을 많이 쓰려고  
노력합니다. 한국인들의 주된 사고방식으로는 “저는 당신을

배려하기 때문에 항상 연결되어 있는 것이 필요하고 저는  
당신을 보살펴야 합니다" 라는 패턴이 흔하게 나타납니다.

예를 들어서 한국 사회에서는 주로 가족, 친척, 그리고  
친구들 간에 재정적 도움이 오가는 경우가 많으며, 서로  
돈을 주고받는 일이 자주 있습니다. 또한 한국 사람들은  
서로의 개인적이고 사적인 일에 참견하는 일이 많이  
있습니다. 이는 서로에게 도움이 될 때도 있지만 해로움이  
될 때도 있습니다. 예를 들면 과도하게 밀착되어 있는  
가족관계에서는 부모가 사소한 문제에 지나치게 간섭하여  
자녀가 심리적으로 독립하기가 힘들어 질 수 있습니다. 또한

항상 다른 가족원의 의견과 감정에 과도하게 신경을 써야 되는 문제도 있습니다. 너무 밀착되어 있는 가족안에서는 가족원 중 한 명이 가지고 있는 가치관이나 콤플렉스 등이 다른 가족원 들에게 퍼지기도 합니다. 이런 상황에서 상처를 받을 수도 있고 원하지 않는 간섭을 통해 개인에게 필요한 정신적 경계선을 벗어날 수도 있습니다.”

**성현:** “선생님께서서는 한국의 부모님이 자녀에게 미치는 정신적인 영향에 대해서 어떻게 생각하십니까?”

**에베스타니 선생님:** “이것은 대답하기 아주 힘들고 복잡한 질문입니다. IMF 사태에서 회복해야 했던 한국의

기성세대들은 개인적인 욕심을 내려놓고 자본과 노력을  
한데 모아서 나라와 가족을 살리는 것을 우선으로  
선택했습니다. 이것은 '큰일을 하기 위해서는 자기 자신을  
희생할 줄 알며, 단체로 힘을 합쳐 일을 해내야 한다'라는  
한국의 전통적인 가치관과 연결되어 있습니다. 그리고  
한국은 이것을 직접 증명하였습니다. IMF 에서 경험한  
것처럼 한국인들은 가족과 나라를 위해서 자기 자신을  
희생할 수 있으며, 부모님도 자녀를 위해서 기꺼이 비슷한  
희생을 합니다. 이것은 개인의 욕심보다 집단의 목적을  
우선시하는 옛날 유교적 철학의 영향으로 추측합니다.

저는 주로 해외에서 공부를 마치고 돌아오는 서양적인 사고를 배운 한국인 유학생들과 많이 교류합니다. 이런 젊은 청년들은 대부분 부모님 세대와는 전혀 다른 가치관을 가지고 있습니다. 한국의 부모들은 주로 엄격하고 살아오면서 많은 힘든 시기를 경험했기 때문에 자녀가 자신보다 더 높은 삶의 질을 가질 수 있도록 도와주는 것이 큰 소망입니다. 이러한 사고방식 때문에 자기 자녀들을 '더 나은 인생'으로 인도한다는 명목으로 여러 가지 압박을 하게 되고 그리하여 청년들은 빈번한 야단을 맞고 잔소리를 듣지만 정작 필요한 격려를 받지 못하는 경우가 많이

있습니다. 학교와 직장에서 더 많은 성취를 하라고 압박하는 부모님들 때문에 장기적인 스트레스, 분노, 심지어는 정서적 불안까지 이어지기도 합니다. 이런 환경 아래에서 타인과의 치열한 경쟁과 비교 의식까지 겹쳐지면서 한국의 아이들이 부모님과 세상에 화가 나게 되는 것이라고

생각합니다. 부모님의 입장에서서는 자기가 부모로서 자식과 가족을 위해서 희생한 것이 너무나도 크기 때문에 자식들도 자신의 소망을 들어줘야 한다는 논리입니다. 하지만 이러한 세대 차이는 서로 잘 융합되지 않고 있습니다. 이러한 차이를 현명하게 해결할 수 있는 방법들을 찾아야 합니다.”

나머지의 인터뷰에서 에베스타니 선생님은 우울증이란 아주 다차원적인 문제이며, 항우울제에만 의존할 것이 아니라 더 통합적이고 포괄적인 접근이 필요하다고 말씀하셨습니다. 그리고 선생님은 기술적이고 과학적인 인지 행동 치료 (Cognitive Behavioral Therapy) 와 환자의 감정을 우선하는 환자 중심 요법 (client-centered therapy)을 통합시키는 것이 필요하다고 강조하셨습니다.

# 에필로그

부디 이 책에서 접하신 정보가 여러분께 도움이 되기를  
기도합니다. 마지막으로 요약하겠습니다.

벌써 많은 분들이 알다시피 오늘날 우울증의 처방은  
항우울제와 심리 상담에 의지합니다. 이 조합이 도움이 안 되는  
것이 아니지만 저는 환자가 모든 책임을 그저 의사에게 떠맡기는  
것이 아니라 스스로 우울증에 관해서 더 자세히 이해하고 분석해야  
된다고 생각합니다. 당신의 두뇌, 내적 대화와 부정적인 반추를

이해하고 치료한다는 어마어마한 작업에 있어서 당신 스스로가 가장 중요한 열쇠 중에 하나이기 때문입니다. 특히 우울증의 주요 요인 중에 하나라고 추측되는 부정적인 반추의 습관은 수많은 원인들 (사회적과 문화적 원인, 혹은 어렸을 때 받았던 교육 등) 이 있을 수 있어서 정확하게 원인을 찾아내는 일이 의사들에게도 아주 어렵습니다. 부정적인 반추에는 주로 부족의 심리가 뒤에 숨어있으며 '아, 나는 왜 x 가 부족할까' 혹은 '아 나는 왜 바보일까' 와 비슷한 반복적인 자기혐오나 과거에 대한 후회가 존재합니다. 특히 한국인 청년들은 경쟁이 치열한 현대사회를 살아가면서 이런 부정적인 반추가 생기기 쉬운데 사회적으로 높은 성취를 해야 된다는 압박을 여러 방향에서 받기 때문에 학교 혹은 직장에서 좌절하기 쉽고 내적 대화가 악화되어 우울증으로 번질 위험이

높습니다. 이런 일을 장래에 방지하기 위해서 아래에 세 가지 방법을 정리해보았습니다.

첫 번째는 우선 자기 스스로에게 더욱 긍정적으로 이야기 하는 것입니다. 내적 대화는 주로 자기 자신이 스스로를 어떻게 판단하고 스스로에 대해서 어떤 생각을 하는지에 달려있습니다. 이것은 노력이 필요하고 손쉽게 되는 일이 아닐 뿐더러 감정과 기분에 따라서 심하게 변합니다. 예를 들어 기분이 나쁠 때나 좋지 않은 일이 일어났을 때, 혹은 피곤하거나 스트레스가 쌓였을 때는 자기 자신의 내적 대화를 자제하는 능력이 줄어들고 오히려 부정적인 반추가 스며들기도 합니다. 기분이 나쁘거나 피곤할 때 인간의 두뇌는 자기 인생 안에서 가장 부정적인 면에 집중하게 되는 경향도 있습니다. 경아 누나를 예로 들어보면 누나가

자살하기 직전의 대학교에서의 일상생활을 객관적으로 봤을 때  
절망적이거나 비참한 상황이 결코 아니었습니다. 하지만 누나가  
주관적으로 느끼는 부정적인 반추의 고통은 아마도 저희가 상상할  
수 있는 것보다 훨씬 더 어마어마하고 고통스럽지 않았을까  
추측합니다. 누나의 정신과 내적 대화는 객관적인 현실을 인지하는  
능력을 왜곡시킬 정도로 강력하지 않았나 싶습니다. 그렇기 때문에  
당신의 인생 안에서 일어나는 많은 경험과 사건을 긍정적인  
관점에서 해석하는 능력이 우울증 방지에 아주 중요하다고  
생각합니다. 만약에 그렇지 못한다면 어떤 하나의 사건이나 커다란  
스트레스를 가져오는 좌절로 인해서 당신의 정신세계가 무너지고  
인생을 살아갈 의지를 빼앗길 수도 있습니다.

두 번째로 만약 당신이 한국인이거나 한국적인 가정에서  
성장한 분이라면 우리 문화의 사고방식이 우리들 개인에게 미치는  
정신적인 영향에 대해서 더 객관적으로 판단해보는  
것입니다. 다시 한번 언급하지만 현재 대한민국은 십년 넘는  
세월을 걸쳐서 세계최고로 높은 자살률을 기록하고 있습니다.  
한국의 언론은 이 데이터에 대해서 그다지 관심이 없는지 오히려  
한류 붐과 KPOP 의 인기 혹은 “한국은 세계 최고다”라는 위주의  
메시지를 보도하는 것에 집중합니다.한국은 ‘체면’을 중요시하는  
나라이기도 하기 때문에 우울증이나 자살과 같은 약점이나  
현실적인 문제를 제대로 납득하고 공개적으로 토론하는 일에  
능숙하지 못할지도 모릅니다. 유명인이 자살을 통해서 죽으면  
‘명복을 빕니다’ 라는 발표나 뉴스와 함께 언론이 잠잠해지고

슬퍼하는 것으로 그만입니다. 하지만 그렇다고 해서 우리들 개인

모두가 지금 한국에서 일어나고 있는 자살의 현상을 쉬쉬해

버리려고 하는 것은 결코 도움이 되지 않는다고 봅니다.

에베스타니 선생님께서 이야기하신 것처럼 우리의 한국적인

사고방식과 내적 대화가 우울증과 자살로 번지는 가능성이 있는지

없는지를 정확하게 파악하고 이야기를 나누는 것이 옳은 길입니다.

이것은 한국 문화와 사고방식에 대해서 더 객관적으로 제삼자의

입장에서 분석하는 일이 필요합니다. 부모님이나 우리 이전의

세대가 우리들 젊은 세대에게 물려주었던 영향에서 대해서 어떤

것이 좋았고 어떤 것이 나빴는지 대해서 더 확실 해져야 하고 나쁜

점들을 파악하고 정정해야 합니다. 예를 들어서 한국인 부모님들은

특히 부족의 심리나 비교의 심리가 큰 것으로 유명하고 자기

자식의 사회적 위치나 재정적 상태 혹은 체면에 너무 민감해서

그런 사고를 자식들에게 똑같이 물려줄 위험이 있습니다.

자기자신의 내적 대화를 정정하지 못했던 부모님의 세대가 더더욱

우리 세대의 내적 대화를 악화시키는 현상일 수도 있습니다. 그런

한국적인 사회 안에서 살수록 더더욱 조심해야 하고 감사와 자기

격려, 명상 등의 습관으로 부정적인 정신적 영향에 대처해야

합니다. 그리고 어떤 사람이나 어떤 조직, 혹은 어떤 미디어 채널이

궁극적으로 자기자신에게 좋지 않은 내적 대화를 끼칠 수 있는지를

깨달아야 합니다.

독자 여러분 스스로가 우울증 환자는 아니지만 가족이나 친구

중에 우울증때문에 힘들어하는 사람을 알고 계신다면 그들을

도와주는 과제는 결코 단순하거나 쉽지 않다고 다시 한번 언급

드립니다. 우울증이란 상태를 만들어내는 원인은 워낙  
다차원적이고 그 개인의 상황에 따라서 크게 좌지우지되기  
때문입니다. 그 이유 때문에 우울증을 앓고 힘들어하고 있는  
사람에게 야단을 치거나 “야 정신차려” 라고 하는 말은 전혀 도움이  
안 되는 것입니다. 그 대신에 그분을 도와주고 싶은 마음이  
있으시다면 그분의 파트너가 되어서 그분이 스스로 자신의 두뇌와  
정신 습관을 이해할 수 있도록 도와주는 것을 추천합니다. 이것은  
여러 형태를 띠 수 있지만 그 환자분이 심리치료 상담을 피하지  
않고 참석하는 것을 확인하는 일도 포함됩니다. 혹은 그  
환자분에게 운동의 중요성이나 부정적 반추를 멈추고 의식하는  
중요성, 그리고 매일매일 감사드리고 명상하는 습관의 중요성 등을  
다시 상기시키는 일도 포함됩니다. 가끔씩은 그분에게 충고를

하거나 야단치는 것을 떠나서 조용히 이야기를 들어주는 상대가 되는 것도 아주 큰 도움이 될 것이고, 그분의 복잡한 감정 상태를 언어로 표현하여 치료하는 과정에 도움이 됩니다. 상향 나선의 패턴과 하향 나선의 패턴도 중요시하시기 바랍니다. 힘들어하고 계시는 분의 희망의 빛이 되어주고 시간을 같이 보내주세요. 그분에게 알맞은 치료의 열쇠가 금방 발견될 수도 있습니다.

경아 누나는 이제 이 세상에 없지만 누나의 꿈과 희망은 누나가 생전에 감동시켰던 친구들과 저를 통해서 강하게 생존하고 있습니다. 누나가 저에게 마지막 쓴 유서에는 이렇게 쓰여져 있었습니다. “너는 나랑 달라서 끝까지 갈 수 있을 거야. 네 꿈을 이루어 다오.” 저는 누나와의 약속을 반드시 지킬 것입니다.

이 책을 읽어 주셔서 다시 한번 진심으로 감사드립니다.

당신의 마음속의 평안과 자기 사랑, 그리고 진정한 성공을 위해서

간절히 기도 드리겠습니다.