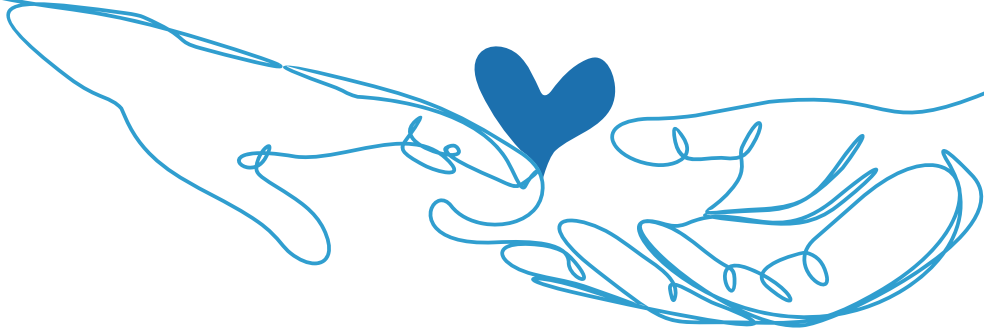


생명을 살리는 자살예방 지침서

천도교



발간사



안녕하십니까.
보건복지부장관 박능후입니다.

우리 사회의 생명존중문화 조성과 자살예방에 앞장서고 있는 종교계가 힘을 모아 종단별 자살예방 지침서를 발간하게 된 것을 매우 뜻깊게 생각합니다.

이번 지침서 발간을 위해 한국종교인평화회의의 7대 종단이 뜻을 모아 주셨고, 종교계, 언론계, 재계, 노동계, 관련 전문가와 시민단체 등으로 구성된 '생명존중정책 민·관협의회'가 공동 사업으로 추진하여 발간하게 되었습니다. 자살예방을 위한 종교계의 노력에 진심으로 감사드립니다.

그간 많은 노력에도 불구하고 자살은 여전히 우리 사회의 가장 심각한 문제 중 하나입니다. 이에 정부는 19개 부처·청이 참여하는 '자살예방 국가행동계획'을 수립하고, 국무총리를 위원장으로 하는 자살예방 정책위원회를 구성하여 자살예방에 정부의 역량을 집중하고 있습니다.

자살사망자 7만 명 전수조사 등을 통해 자살 원인을 분석하고, 우울증 검진 확대와 자살예방 생명지킴이 양성 등 자살 고위험군을 보다 면밀하게 찾아 세심하게 지원해 드리도록 하고 있습니다.

자살예방을 위한 정부의 의지는 그 어느 때보다 확고합니다. 그러나 자살률을 획기적으로 줄이는 것은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 이는 정부는 물론 종교계를 포함한 범사회적 노력이 있을 때 가능한 일입니다. 정부는 국민의 소중한 생명 보호를 최우선 과제로 하여 총력을 기울일 것이며, 민간 부문의 자살예방 활동을 적극 지원하겠습니다.

생명존중문화를 조성하기 위해서는 국민과 접점이 되는 종교계의 노력이 필수적입니다. 소중한 생명의 가치를 전할 수 있도록 범종교계 자살예방 활동을 지속해 주시기 부탁드립니다.

'생명을 살리는 자살예방 지침서'가 개발된 데 그치지 않고, 종교계에 널리 확산되어 종교인들이 따뜻한 생명존중문화 조성에 동참하는 계기가 되기를 바랍니다.

지침서 개발에 참여해 주신 각 종단의 집필 위원님들과 감수 위원님들께 깊은 감사의 말씀을 드립니다. 또한 모든 지원을 아끼지 않으신 민·관협의회 운영지원단 관계자 분들에게도 감사의 말씀을 전합니다.

2019. 11
생명존중정책 민·관협의회 공동위원장
보건복지부 장관 **박능후**



최근 여러 민·관 단체에서 우리나라에 생명 존중 문화가 정착되도록 다양한 행사와 캠페인을 하고 있으며, 특별히 이번에 종교계에서 각 종단별로 자살예방을 위한 지침서를 발간하게 된 것을 매우 뜻깊게 생각합니다.

지난해 정부와 민간이 협력하여 우리나라의 가장 큰 문제 중 하나인 자살문제를 해결하기 위하여 생명존중정책 민·관협의회가 발족된 것은 국가 자살예방 정책의 의미 있는 진전이었습니다. 정부와 종교계, 언론계, 재계 및 노동계, 전문가 단체, 협력단체 등 44개 단체로 구성된 협의회는 지난 1년간 자살예방을 위해 직간접적인 연대를 통해 많은 성과를 이루었습니다.

자살예방은 정부만의 노력으로 해결하는 데 한계가 있고, 국민 모두가 참여하는 범국민적 운동으로 확산되어야 그 효과가 증대될 수 있다고 생각합니다. 무엇보다도 물질만능주의와 생명 경시 문화를 생명 존중 문화로 바꾸어 나가고, 무관심과 단절의 문화를 상호 존중과 배려의 공동체성 회복의 문화로 만들어 나가는 것이 우선되어야 한다고 생각합니다. 이러한 생명 존중 문화가 조성이 될 때, 자살로 내몰리지 않는 건강한 사회가 될 수 있을 것입니다.

생명 존중, 생명 보호는 모든 종교의 공통적인 가르침이며 종교의 중요한 사명의 하나라고 할 수 있습니다. 그러므로 종교계가 생명 존중 문화 확산과 자살예방 대책을 위해 앞장서야 한다고 생각합니다.

지난해부터 종교인평화회의의 7대 종단 대표회장님들께서 직접 나서서 종단별로 자살예방 지침서를 만들어 교육하고 보급하고자 결의하셨습니다. 그리고 그 결과 이렇게 종단별로 지침서가 출간될 수 있게 되어 진심으로 감사를 드립니다.

아무쪼록 이 지침서가 종교계 자살예방과 생명 존중 문화 확산에 기폭제가 되기를 기대합니다. 그동안 수고해 주신 각 종단의 집필위원님들과 감수위원님들 그리고 보건복지부 관계자들과 협의회 운영지원단 여러분께 깊은 감사의 인사를 전합니다.

2019. 11

생명존중정책 민·관협의회 공동위원장

한국종교인평화회의 대표회장

김희중 대주교

CONTENTS

Chapter 1 왜 자살예방을 해야 하는가?



- 1. 한국 사회의 자살 현황과 실태 10
- 2. 한국 사회의 자살률 증가 원인 11
- 3. 생명과 자살예방에 대한 종교의 가르침 13

Chapter 2 어떻게 자살 위기자를 도울 것인가?



- 1. 자살에 대한 오해와 진실 20
- 2. 자살의 경고신호 확인하기 21
- 3. 자살의 위험요인과 보호요인 22
- 4. 자살 위기자를 발견했을 때 돕는 방법 23
- 5. 천도교의 일반적 자살예방 활동 예시 27

Chapter 3 자살 사건 발생 후, 어떻게 도울 것인가?



- 1. 자살 시도자를 어떻게 도울 것인가? 38
- 2. 자살자 유가족을 어떻게 도울 것인가? 40
- 3. 천도교의 자살자 유가족 지원 프로그램 소개 44

Chapter 4 어디서 도움을 받을 것인가?



- 1. 도움 찾기 훈련이란? 62
- 2. 도움 찾기 자원 목록 63

부록

- 천도교의 생명존중 의식 함양 설교 예시문 70

참고문헌

Chapter

1

왜 자살예방을 해야 하는가?



1. 한국 사회의 자살 현황과 실태
2. 한국 사회의 자살률 증가 원인
3. 생명과 자살예방에 대한 종교의 가르침



Chapter 1

왜 자살예방을 해야 하는가?

1. 한국 사회의 자살 현황과 실태

1) 최고의 가치인 생명을 버리는 사회

통계청(2019)에 의하면 2018년 자살 사망자 수는 13,670명으로 2017년 12,463명에 비해 1,207명 증가하였다. 하루 평균 37.5명이 지상 최고의 가치인 생명을 스스로 끊은 것이다.

자살 문제는 단지 자살자만의 문제가 아니다. 여러 학자들에 의하면 자살 시도자는 자살자의 10~20배에 달한다고 한다. 또한 자살로 인해서 심각한 심리적, 정서적 충격을 받은 자살자 유가족은 자살자의 6배에 해당된다고 한다. 그렇다면 한국 사회에서 자살시도자는 연간 13만~26만 명 이상이 되고, 자살자 유가족은 매년 8만 명 이상 발생하는 것으로 추정된다. 거기에서 지난 1년 동안 자살충동을 느꼈다는 사람들이 5.1%(통계청 사회조사 결과, 2018)라는 연구를 볼 때 자살은 가히 우리 국민 모두의 문제라고 할 수 있다.

2) OECD 국가 중 자살률 1위 국가로서의 오명

한국 사회는 OECD(경제협력개발기구) 36개 국가들 중 가장 높은 자살률을 이어왔다. 지난 14년간 자살률 1위의 불명예를 이어가고 있다. 한국 사회의 인구 10만 명당 자살률 26.6명은 OECD 평균 자살률인 11.5명의 두 배 이상이다. 2018년 한국은 인구 5천만 명 이상, 국민소득 3만 불 이상인 세계 7개국 중 하나가 되었다. 그러나 이런 자랑스러운 통계 뒤에 높은 자살률은 한국 사회의 눈부신 발전의 이면이 되어 버렸다.

3) 10대~30대 사망원인 1위가 자살인 국가

통계청(2019)에 의하면 자살은 전 국민 사망원인 중 5위에 해당하고, 10~30대 젊은 층에서는 1위, 40~50대에서는 2위로 나타났다. 질병 이외의 외부 요인에 의한 사망률(인구 10만 명당)은 자살 26.6명, 운수사고 9.1명, 추락사고 5.2명 순이었다. 남자의 자살률은 인구 10만 명당 38.5명으로 여자의 자살률 14.8명보다 2.6배 높은 것으로 나타나 남자가 여자에 비해 더 많이 자살하는 것으로 조사되었다. 한편, 자살예방백서(보건복지부, 2019)에 의하면 65세 이상 노인 자살률은 인구 10만 명당 58.6명으로 OECD 회원국 중 가장 높았으며 OECD 평균인 18.8명의 3배가 넘는 것으로 나타났다.

2. 한국 사회의 자살률 증가 원인

1) 통계청 2018년 사회조사 결과

통계청의 사회조사 결과(2018)에 의하면 자살충동을 유발하는 원인은 경제적 어려움(37.3%), 질환·장애(15.2%), 가정불화(14.1%), 외로움·고독(12.3%) 순으로 나타났다. 연령별 원인으로 10대는 성적·진학문제, 가정불화, 20대~30대는 경제적 어려움, 직장문제, 40~50대는 경제적 어려움, 가정불화, 60대 이상은 질환·장애, 경제적 어려움에 의해 자살충동을 느낀다는 결과가 나왔다.

2) 한국 사회의 자살률 증가 원인

자살 문제는 개인적인 요인뿐만 아니라 사회·문화적 요인 등 다차원적인 요인에 의해 일어난다고 할 수 있다.

① 급격한 사회 변화

프랑스의 사회학자 에밀 뒤르켐(Emil Durkheim)은 사회적 통합의 정도가 자살률을 좌우 한다고 하였다.(자살론, 1897). 한국 사회는 근대화, 산업화, 세계화에 따른 구조조정으로 급격한 사회변화를 겪었다. 이로 인해 발생한 극단적인 개인주의는 사회적 유대를 단절시키고, 소외감을 증대시켰다.

② 지지체계의 약화

한국 사회는 전통적인 사회적 지지체계였던 가족의 기능이 현저하게 약화되었다. 대가족 제도가 핵가족화되고 1인 가구, 독거노인, 이혼율이 증가하였으며 가족이 해체되었다. 또한 급격한 고령화로 노인 빈곤율 및 노인 자살률의 급증, 고독사 등이 심각한 사회문제로 나타났다.

③ 가치관의 혼란

물질만능주의는 '생명' 그 자체를 절대적 가치로서 존중하기보다 상대적 가치로 전락시켰고 이로 인해 생명경시 풍조가 만연해졌다. 또한 지나친 경쟁과 성취 위주의 가치관은 기대와 현실의 괴리감을 커지게 만들었다. 이때 생긴 상대적 박탈감과 욕구불만은 묻지마 폭력, 살인, 자살 등의 원인이 되었다.

④ 자아기능의 약화

공동체 의식의 붕괴로 사회적 단절이나 분열을 경험하는 사람들이 많아졌다. 또 어려움에 대처하고 분노를 조절하는 능력, 욕구가 좌절 되었을 때의 인내심도 현저히 저하되었다. 자아기능이 약화되면 고난과 역경을 만났을 때 회복탄력성이 떨어져 절망감에 극단적인 방법을 택할 가능성이 높아진다.

⑤ 정신질환의 증가

급격한 사회변화는 개인이 그 변화에 적응하는데 어려움을 겪게 하고, 이로 인해 무기력, 좌절, 초조, 불안 뿐 아니라 우울증 등 정신건강을 훼손하게 한다. 이러한 정신질환의 증가와 자살률과는 높은 상관 관계가 있다.

3. 생명과 자살예방에 대한 종교의 가르침

자살은 한울님을 죽이는 것이다!

1) 자살은 나를 낳아주고 길러주고 품어주고 있는 천지부모를 죽이는 일이다.

육신은 부모님에게서 받은 내 것일 뿐 아니라 천지부모(天地父母)에게서 받은 한울님의 몸입니다. 나의 한 기운은 천지우주의 원기와 한줄기로 서로 통했으며, 나의 마음은 조화귀신의 소사와 한 집의 활용이라. 그러므로 한울이 곧 나며 내가 곧 한울인 것입니다(我즉天). 내 기운을 사납게 함은 한울을 사납게 함이요(생명을 죽임이요), 마음을 어지럽게 함은 한울을 어지럽게 함입니다. 내가 한울이므로 내가 마음을 어떻게 먹느냐에 따라 생각하고 행동하고 노력하면, 미래가 결정되므로 내 운명은 내가 정해야 합니다. 귀하고 소중한 생명을 갖고 태어난 나는 존귀하며 이 세상에서 오직 하나뿐인 한울입니다.

① 한울님 마음으로 사람의 마음을 다스려야 한다. 이심치심(以心治心)

한울님 마음으로써 사람의 마음을 다스려야 한다는 이심치심(以心治心)의 해월신사 법설을 깊이 생각해야 합니다. 마음 씀에 있어 이치에 맞게 사용하면 이심 즉 한울님의 마음(천심)이고 마음이 감정에 흘러 이치에 맞지 않으면 치심(治心) 즉 사람의 마음(人心)이라고 하셨습니다.

이심(以心)으로 마음을 쓴다 함은 이치에 맞게 사용하는 것으로, 정명선(正明善意) 즉 바르고, 밝고, 착하고 남을 위해 생각하는 마음으로 의롭게 마음을 쓰는 것이고 이는 이심 즉 천심(天心)으로 마음을 쓴 것이 됩니다. 반대로 마음이 감정에 흘러 이치에 맞지 않으면 즉 희노애락(喜怒哀樂) 기쁘고, 화나고, 슬프고, 즐거운 마음과 애오욕(愛惡慾) 사랑하는 마음, 미워하는 마음, 욕심이나 욕정에 치우친 마음을 조절하지 못하고 감정이 넘치면 마음이 너그럽지 못하고 좁아 몹시 궁색하여 모든 악한 행위가 여기서 생기게 되고 이는 사람의 마음 즉 치심을 사용 한 것이 됩니다.

이와 같이 모든 사람의 마음 속에는 한울님의 마음이 들어 있는 것이니 도 닦는 우리는 이심으로 항상 치심을 억제하면 모든 화(禍:재화, 불행, 재앙, 근심)가 바뀌어 복(福)이 되고 재앙이 변하여 경사롭고 길하게 될 수 있는 것입니다.

② 내 몸이 내 것이고 내 마음대로 해도 된다는 자존심을 먼저 개혁해야 한다.

귀하고 소중한 생명을 갖고 태어난 나는 존귀하며 이 세상에서 오직 하나뿐인 한울입니다. 진리를 보는 눈을 흐리게 하는 육신의 감각과, 육신의 감각을 충족시키기 위한 욕심들이 습관된 나를 형성하고 있고, 이 습관 된 내가 다른 생명들을 거리낌 없이 해치고, 심지어는 자신의 생명도 해치는 것을 서슴지 않고 있습니다. 내 생명도 내 것이 아니고 다른 생명은 더할 나위 없을진대, 습관된 욕심은 자신(자살)과 자기 자식을 해치기도 하고 남을 해하기도 합니다(타살). 다 잘못된 소유개념 때문입니다.

생명은 그 어느 누구도 소유할 수 없는 것이요, 각자 모시고 있으면서 옮기지도 못하는, 정성 드리고 공경하며 믿어야 하는 대상인 것입니다. 그러므로 생명(나我=천天)은 속이지 말고, 거만하게 하지 말고, 상하게 하지 말고, 어지럽게도, 일찍 죽게도, 더럽히지도, 주리거나, 허물어지거나, 싫어하게도, 굴하게도 해선 안 되는 것입니다.(최시형 해월신사 법설 중 십무천(+無天))

2) 자살은 생명 네트워크를 파괴하는 반 우주적 행위이다.

생명(生命)은 우주적 상생 관계입니다. 생명(목숨)을 죽이는 것은 우주적 상생 관계망을 황폐화시키는 일입니다. 자살은 네트워크로 연결된 우주적 관계망을 훼손하여 한울님 생명의 자기 발현을 가로막는 일입니다.

① 한울님은 자식인 나를 위해 쉬지 않고 일하십니다.

한울님은 자식인 나를 이 세상에 화생하여 주시고 나를 위해 내 생명을 지켜주시고 키우시기 위해 한 시도 쉬지 않으십니다.

내 몸 안에 모셔진 내유신령(內有神靈) 한울님은 생리작용, 심리작용, 정신작용, 성령작용을 끊임없이 하셔서 내 심신(心身)이 살 수 있게 도와주시며 한시도 쉬지 않고 나를 위해 일하고 계십니다. 또한 내 몸 밖에 계신 외유기화(外有氣化) 한울님은 천지 우주의 만물(동물·식물·공기·물·햇볕 등등)을 운행하시고 생성하시어 내가 살 수 있도록 한시도 쉬지 않고 일하십니다.

생리작용인 소화작용, 호흡작용, 순환작용, 배설작용, 신경작용 등을 잠시라도 한울님이 쉬신다면 어떻게 될까요? 내 몸 안에서 작용하는 이런 일은 수의 적으로 내가 하는 일은 아닌 겁니다. 의학에서는 불수

의근의 작용이라 명명했지만 아주 미흡한 설명입니다.

내가 먹은 음식이 소화가 안되면 내 생명을 유지하지 못하여 생명을 잃게 될 것입니다. 호흡작용을 4분만 안하고 쉬신다면 나는 목숨을 잃게 될 것입니다. 혈액순환 작용하는 일을 한울님이 4분을 쉬시게 되면 뇌사가 되고 모든 장기가 작동을 멈추게 될 것입니다. 뇌와 신경을 다치면 굴신동정(구부리고 펴고 움직이고 가만히 있는 모든 행동)을 못하게 됩니다. 심리작용을 쉬면 마음으로 정하는 것, 모든 일을 어떻게 처리할까 생각하는 일, 정신으로 기억하였다가 행하는 모든 일이 모두 뒤죽박죽이 되어버림으로 모든 생활을 바로 할 수 없게 됩니다. 과학이 최첨단으로 발달한 현재에도 우리 인간은 어리석어서 이 모든 걸 내 스스로 한다고 착각에 빠지곤 합니다. 자식인 나를 위해 한울님께서 쉬지 않고 내 몸 안과 밖에서 일하고 계신 덕분에 내 생명이 유지되는 것입니다.

② 생명은 과연 누구의 소유인가?

다른 생명은 물론이고 자신의 생명도 좌우할 권한이 우리에게 있는가?

생명은 기운이다. 우주에 가득히 허렁 창창한 기운은 일체가 하나로 그 자체가 한울님이다. 그 무형한 기운이 형상화 된 것이 유형의 물체와 생명들이다. 스스로가 생각하고 움직이는 생명들도 일정한 수명을 다하면 무형의 원소로, 기운으로 돌아간다. 그러니까 다른 생명은 물론이요, 나의 생명도 내 개인의 것이 아닌 한울님의 소유요, 일부일 뿐이다. 우리의 마음은 우리의 육신이 한울의 성품을 받아 형상을 갖추고 있는 동안 한울님 기운을 받아 몸을 움직이도록 하는 중개자이다.

사람들이 자신의 몸과 생명이 모두 한울에서 오고, 한울의 외유기화하는 간섭에 의해 살아가고 있음을 망각하고, 자신의 몸이 자기인 줄 알고 자신만을 위하여 사는 것이 각자위심(各自爲心)이다. 이런 습관된 감각과 욕심이 한울님과의 소통을 단절시키고 다른 생명들과의 소통을 끊어버리니 한울님과의 소통 속에서만 건강한 생명을 유지할 수 있는 사람들이 어찌 병(육체적, 정신적, 사회적 질병)이 생기지 않겠는가? 한 사람의 악질과 세상의 악질이 다 사람이 한울을 모시고 있음을 깨닫지 못한 각자위심에서 비롯되고 있는 것이다.

스승님들께서는 각자위심을 버리고 시천주(侍天主)를 해야한다고 가르치면서 이것이 한울과 사람간의 끊어진 천지의 운절된 기운을 다시 이어주는 것이라고 하셨다. 내 생명은 한울님 기운으로 가득찬 한울님입니다.

3) 자살은 성령의 자기발현, 자기 진화의 통로를 가로막는 행위이다.

성령(性靈)은 유일무이하지만 무량수의 개체들로 나타나 작용합니다.(侍天主, 物物天, 事事天 : 인간은 물론 우주 만유에 성령이 작용하며 일마다 작용하십니다.) 자살은 자기 개체의 영을 죽이는 것이 아니라 유일무이한 성령이 무수하게 발현되어 성장 발전하는 통로를 가로막는 일입니다. 반면 성·경·신(誠·敬·信)은 한울님의 우주적 진화를 돕는 것입니다. 모든 개체 영(靈)들의 존재이유는 유일무이한 성령이 온전하게 그 뜻을 펼 수 있도록 성경신을 다하는 것입니다.

개인각자가 능히 신과 인간의 합일이 자기됨을 깨달으면 이는 시천주 조화정 영세불망 만사지(侍 天主 造化定 永世不忘 萬事知: 천도교 본주문 13자) 중 모실 시(侍)자의 근본을 아는 것입니다. 즉, 나는 외유 기화와 내유신령으로 생명을 받았습니다. 그러므로 나에게 생명을 주신 한울님 덕(합기덕:合其德)과 한울님 마음으로 하나되는(정기심:定其心) 천도교 수련공부(心學)를 한다면 무위이화로 한울님의 도움으로 뜻한 일이 이루어지고 매매사사 한울님의 사랑(천도교에선 간섭, 명령 해 주신다고 표현함)과 도와주심에 감사함을 느끼게 됩니다. 개체로 발현된 존재자(사람)들은 그 본령인 성령을 잊지 않는 것이 최고의 도덕적 윤리적 요청이라는 점을 잊지 않아야겠습니다.

① 성경.신을 다해 스스로 수련하여 마음을 닦고, 가르침대로 행해야 한다.

내 안에 모셔진 한울님은 나를 이 세상에 화생하여 생명을 주시고 태어나게 하실 때 내유신령으로 모셔 지십니다(모실 侍). 모셔진 한울님(侍天主)은 그의 자식으로 나를 태어나게 하시고 한울님의 뜻과 덕을 펴도록 하시길 원하십니다. 한울님의 자식인 내가 부모처럼 한울님을 섬기고 한울님을 위하길 바라십니다. 그 방법은 주문과 영부 수련이며 동경대전과 법설을 공부하고 그대로 행하고 따르는 것입니다. 돈이 필요한 것도 아닙니다. 너무도 쉽습니다. 성경신(誠敬信) 즉 정성·공경·믿음을 다해 스스로 수련하여 마음을 닦고, 한울님 스승님 가르침을 공부하여 천도(무극대도)를 깨닫고 행하기만 하면 됩니다. 모든 일용행사(日用行事) 즉 매일 사용하고 행동하는 하나하나가 모두 도(道-이치, 덕행, 인의 등)아님이 없는 것입니다. 그리하면 무엇이든 내가 뜻한 바가 한울님의 감응으로 무위이화로 내가 마음먹은 대로 만사여의(萬事如意)하게 이루어지게 될 것입니다.

② 한울님의 은덕과 스승님의 은혜를 평생 잊지 않아야 한다.

생명을 주시고 내 몸 안과 밖에서 나를 행복하게 잘 살 수 있도록 해주셨으니 한울님의 은덕과 스승님의 은혜를 평생 잊지 않는다면 무궁한 한울님의 지혜와 그 도를 깨달아 알게 되는 만사지(萬事知)의 단계까지 이를 수 있으니 참으로 귀한 천도의 진리를 전해 주신 것입니다. 생명을 지닌 최령자(영적으로 최고높은) 인간으로 태어난 인간에게 바라는 것을 이를 수 있는 비법을 알려주신 것입니다.

바르고 밝고 선하고 의로운 정명선의(正明善意)를 행하고자 도와 덕을 닦으며 천도교 주문 수련과 경전 공부를 꾸준히하며 한울님을 믿으십시오. 최재우 수운 대신사님의 무극대도를 정성과 공경으로 배우고 실행하는 일생생활에서의 모든 일이 천도입니다.(일상생활이 도아님이 없다.-해월 최시형 스승님)

Chapter

2



어떻게 자살 위기자를 도울 것인가?

1. 자살에 대한 오해와 진실
2. 자살의 경고신호 확인하기
3. 자살의 위험요인과 보호요인
4. 자살 위기자를 발견했을 때 돕는 방법
5. 천도교의 일반적 자살예방 활동 예시



Chapter 2

어떻게 자살 위기자를 도울 것인가?

1. 자살에 대한 오해와 진실

우리는 자살에 대해 많은 것을 알고 있다고 생각하지만 잘못 이해하고 있는 경우가 많다. 이러한 자살에 대한 오해는 자살위험에 처한 사람들을 도울 수 있는 기회를 놓치게 할 수 있다. 그러므로 자살에 대한 가장 흔한 오해와 진실을 이해하는 것은 매우 중요하다.

오해	진실
자살생각이나 계획이 있는 사람들은 자신의 생각을 다른 사람에게 말하지 않으며, 자살은 어떤 경고 없이 일어난다.	<ul style="list-style-type: none"> · 10명 중 8명은 자살의도에 대한 경고 신호를 보낸다. 어떤 경고 신호들은 인식하기가 힘들다. · 하지만 이 신호들이 무슨 뜻이며 어떻게 나타나는지 이해한다면, 자살의도를 알 수 있다.
자살에 대해 이야기하는 사람들은 자살하지 않을 것이다.	<ul style="list-style-type: none"> · 자살생각이나 자살시도는 '도움을 찾는 외침'이다. · 도움을 찾아 외치는데도 주변에서 반응하지 않는다면 자살을 시도하여 비극적인 결과가 생길 수 있다.
자살에 대해서 말하는 사람은 단지 주의를 끌고 싶기 때문이다.	<ul style="list-style-type: none"> · 아무리 사소한 일이라도 자살에 관해 이야기 하거나 관심을 끄는 행동은 도움을 간절하게 요청한다는 의미이므로 경청하고 반응을 해야 한다.
자살하는 사람들은 죽음에 몰두하고 있다.	<ul style="list-style-type: none"> · 자살하는 사람들의 대부분은 경고 신호를 보낸다. 그들이 만일 죽음에 몰두해 있는 사람들이라면, 그들은 어떤 의도도 전달하지 않았을 것이다. · 아무런 경고신호도 없이 죽음에 몰두해 있는 사람들은 매우 적다. 대부분의 사람들은 자신이 겪고 있는 심한 정서적인 고통이 끝나기를 바라는 것이지 죽기를 원하는 것은 아니다.
자살에 대해 내놓고 이야기하는 것은 자살 시도를 하려는 사람들의 목숨을 끊게 할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> · 직접 내놓고 자살과 자살감정에 대해 이야기하는 것은 자살 시도를 하려는 사람에게 그것에 대해 이야기해도 좋다는 것을 허용하는 것이다. · 세심한 관심을 가지고 보살피는 마음으로 이야기함으로써 당신이 그들을 보살피주며, 도와주고 함께 있다는 뜻을 전할 수 있다.

자살하는 사람들은 모두 정신 병적 행동을 하는 사람이다.



· 자살을 감행하는 사람의 대다수가 정신질환을 앓고 있는 것은 아니다.

· 그들은 어떤 특정한 시기에 고립감을 느끼며, 극심한 불행감과 외로움을 느끼는 사람들이다. 자살생각과 행동들은 그들이 대처할 수 없다고 느끼는 삶의 스트레스와 상실감의 결과일 수 있다.

특별한 유형의 사람들만이 자살을 시도하거나, 자살하거나 혹은 자살생각을 한다.



· 자살에 대한 생각, 감정, 행동은 사회 계층, 종교 집단, 연령, 사회 수준에 상관없이 누구에게나 일어날 수 있다.


2. 자살의 경고신호 확인하기

자살충동을 느끼는 사람들은 심한 정서적 고통을 느끼고 있다. 그들은 이 고통이 끝나기를 바라고 있다. 그런데 자살충동을 느끼는 10명 중 8명은 그들이 고통에 대처하지 못하고 있다는 것을 나타내기 위하여 경고신호를 보낸다. 경고신호는 자살충동을 느끼는 사람이 도움이 필요하다는 의사를 전달하고 있는 것이다. 경고신호는 보통 집단 내에서 일어나며, 한 사람이 몇 가지 서로 다른 경고신호를 보이기도 한다.

1) 일반적인 자살의 경고신호

항목	경고신호
상황에 대해 알기	· 중요한 상실과 관련된 문제들, 성적·신체적 폭력, 이혼 혹은 별거, 약물 혹은 알코올 의존, 실직 및 진학 실패, 가출, 법정 연루 및 수감
행동 관찰하기	· 울음, 정서적 폭발, 위축되기, 좋아하던 사회 활동을 중단하기, 이전의 자살 시도, 알코올 및 약물 중독, 무모한 행동, 싸우기 혹은 법을 위반하기, 물건을 정리하기
신체적 변화에 대해 질문하기	· 외모에 관심이 없음, 몸에 힘이 없음, 식욕의 상실, 잠을 못 이룸, 성적 흥미의 상실, 사소한 병의 증가
생각 경청하기	· 자살 혹은 죽음에 대한 이야기, 자살계획, 무가치, 죄의식, 무기력 및 절망, 외로움 및 회피, 희생물, 터널비전
느낌을 감지하기	· 슬픔, 권태, 무감각, 고뇌, 분노, 절망감, 무력감, 무가치감

2) 즉각적인 자살의 경고신호



- 다른 사람으로부터 고립하고 회피, 혹은 이전에 관련된 활동을 중단
- 직장이나 학교 수행의 감퇴, 혹은 일상생활의 활동 감퇴
- 자살방법을 가르치는 책을 읽음, 혹은 자살수단으로 사용할 수 있는 물건 (예 : 독극물, 로프, 약물)을 획득
- 약물, 알코올, 도박, 음식, 성 등의 사용이 증가하고 이것에 의존함
- 세상에 대한 부정적 생각과 비극에 집착
- 자기-총족적 예언(예 : “나는 좋지 않은 사람이다.”, “나는 죽는 것이 더 나을 것이다.”)
- 그들의 상황과 미래에 대해서 공개적으로 절망감을 표현
- 이야기, 글, 다른 활동들(예, 영화와 책)에서 죽음에 집착
- 마지막을 정리하기, 마음을 정리하고, 결점을 고치고, 받았던 상장을 버림
- 다른 사람들을 향한 적대감, 부정성 혹은 방어성이 증대
- 미래 계획을 세우는 것에 무관심과 회피, 책임성을 무시함
- 삶이 끝난 것처럼 이야기함
- 슬픔과 부정에서 평온과 확신으로 설명할 수 없는 갑작스런 태도 변화

3. 자살의 위험요인과 보호요인

1) 자살의 위험요인 이해하기

위험요인들은 자살의 위험을 증가시키는 요인들을 말한다. 위험요인에는 근거리 요인과 원거리 요인이 있다. 이 두 가지 요인들은 상호 조합에 의해 자살행동의 필요충분조건을 형성하게 된다.

구분	위험요인
근거리 요인	· 실직 혹은 해고, 중요한 분야의 실패(사업, 시험, 관계성 등), 중요 상실과 관련된 상황, 신체적·정서적·성적 남용, 신체적 질병(생명을 위협하는 만성적 쇠약), 법정 연루 및 수감, 사회적 고립감·타인에 의한 거절 등 주요 생활사건 및 사회·환경적 스트레스 등.
원거리 요인	· 지각된 사회적지지, 정신과적 문제, 알코올과 물질남용, 이전의 자살시도(동기, 치명도, 의도), 삶의 이유 및 삶의 결정요인, 절망감과 비관주의, 문제해결 기술의 부족, 우울 발생적 도식, 인지적 경직성 혹은 유연성, 귀인 성향(외적 귀인), 인지적 왜곡, 자원 대처 등.

2) 자살의 보호요인 이해하기

보호요인은 자살행동을 예방해 줄 수 있는 요인을 말한다. 자살예방에서 보호요인을 상대적으로 덜 중요하게 생각하는 경향이 있다. 그러나 보호요인들은 자살에 대한 절연체 역할을 하며 자살 위험을 감소시켜 준다. 자살위험 평가에서 위험요인이 많고 보호요인이 부족하다면 자살위험이 더 커질 수 있기 때문에 평가에서 보호요인을 고려할 필요가 있다.

구분	보호요인
가족구성원과의 관계	· 가족구성원과의 좋은 관계, 가족으로부터의 지지
인지방식과 성격	· 좋은 사회적 기술, 자기 자신과 자신의 상황·성취에 대한 자신감, 어려운 일이 발생했을 때 도움을 청함, 중요한 결정을 내려야 할 때 조언을 구함, 다른 사람과의 경험과 해결책을 잘 받아들이는 성격, 새로운 지식을 잘 수용
문화·사회·인구학적 요인	· 친구 혹은 다른 의미 있는 사람들과의 관계, 종교적·문화적·윤리적 신념, 지역사회 보호, 만족한 사회생활, 사회적 통합(즉 완전한 고용, 건강한 여가선용), 정신건강 보호 및 서비스 접근

4. 자살 위기자를 발견했을 때 돕는 방법

자살 위기자를 발견했을 때 적절한 도움을 찾기 위해 질문을 통한 평가를 할 수 있다. 사전에 자살 위험을 예측하고 적절한 개입을 하였다면 생명을 살릴 가능성이 높아진다. 그러나 자살위험 평가를 통해서 하는 예측은 그리 쉽지 않고, 100% 정확하지 않기 때문에 주의를 기울여야 한다. 왜냐하면 자살은 한 가지 원인에 의해 일어나는 것이 아니고 다차원적인 원인에 의해 일어나기 때문이다. 그러므로 자살위험의 결정요인은 위험요인들, 보호요인들, 개인적인 상황들의 조합에 의해 이루어진다.

다음의 10가지 질문을 통해서 나온 위험의 정도(낮은 위험, 중간위험, 높은 위험)에 따라 적절한 도움을 줄 수 있다.

자살위기 평가를 위한 10가지 질문

1. 자살에 대해서 생각해 보신 적이 있습니까?				
전혀 없다.	한두 번 했다.	종종 한다.	자주 한다.	항상 한다.
0	1	2	3	4
2. 현재 생활 스트레스로 인해 얼마나 고통을 느끼고 계십니까?				
없다	약간	보통	심각	매우 심각
0	1	2	3	4
3. 자살하기 위해 어떤 계획을 갖고 있습니까?				
없다	약간	보통	구체적	매우 구체적
0	1	2	3	4
4. 자살하기 위해 어떻게 준비해 오셨습니까?				
없다	약간	보통	철저히	매우 철저히
0	1	2	3	4
5. 이전에 자살을 시도해 본적이 있습니까?				
없다	자살위험	예측가능 시도	한두 번 시도	여러 번 시도
0	1	2	3	4
6. 심리적 문제로 정신과 치료 (혹은 상담)를 받은 경험이 있습니까?				
없다	상담	치료(1회)	치료(2회이상)	현재 치료 중
0	1	2	3	4
7. 알코올이나 약물을 복용하였습니까? - 지금 현재				
없다	약간	보통	심각	약물 중독
0	1	2	3	4
8. 사랑하는 가족이나 친구가 자살을 한 적이 있습니까?				
없다	친구 자살	가족자살시도	가족자살	최근 가족자살
0	1	2	3	4
9. 자기 자신을 지지해 줄 가족(혹은 친구, 이웃, 기관)이 있습니까?				
충분	있음	보통	약간	없다
0	1	2	3	4
10. 삶의 이유가 얼마나 있다고 생각하십니까?				
매우 크다	크다	보통	약간	없다
0	1	2	3	4

※ 위의 10가지 4점 척도 질문에 대하여 위기가 응답한 결과를 합산하여 낮은 위험(0~19), 중간 위험(20~29), 높은 위험(30~40)으로 단계를 나눔

1) 자살 위험이 낮을 때(0-19점) 대응방법

자살위험이 낮은 단계의 위기자는 자살에 대해 한두 번 생각한 적이 있고, 현재 약간의 스트레스 상황이다. 구체적으로 자살시도나 준비를 하지는 않았고, 자살을 시도해 본 적은 없으나 정신과 상담을 받아본 적이 한번 정도 있는 경우이다. 알코올이나 약물을 조금 복용한 경험이 있고, 자신을 지지해 줄 가족이 있고, 삶의 이유도 있으며, 주변인의 자살 경험이 별로 없다. 이들을 돕는 방법은 다음과 같다.

해야 할 일

- ① 문제를 충분히 경청, 공감하면서 함께 하고 있다는 느낌을 갖게 한다.
- ② 있는 그대로 수용하면서 그의 고통과 불행을 이해하려고 힘쓴다.
- ③ 도움이 필요하면 언제든지 함께 있다는 것을 알게 한다.
- ④ 언제든지 망설이지 말고 도움을 요청하도록 하고, 전문가에게 도움을 받으러 갈 수 있음을 알려 준다.

피해야 할 일

- ① 위기자의 말을 비판하지 않고 있는 그대로 수용한다.
- ② 충고를 강요하지 않는다.
- ③ 문제를 중요하게 최소화하지 않고 진지하게 받아들인다.
- ④ 무관심한 태도 혹은 방관자적 태도는 삼간다.

2) 자살 위험이 중간정도일 때(20-29점) 대응방법

자살위험이 중간정도인 위기자는 자살에 대해 자주 생각하고, 현재 스트레스가 많은 상황이다. 구체적으로 자살방법을 생각해 보았고, 과거에 자살을 시도해 본 적이 있으며, 정신과 상담이나 치료를 받아본 적이 있다. 알코올이나 약물을 복용해 보았고, 가족 등 주변인 중 자살을 시도한 사람이 있고, 자신을 지지해 줄 가족이나 친구가 많지 않으며, 삶의 이유도 별로 많지 않다. 이들을 돕는 방법은 다음과 같다.

해야 할 일

- ① 자살하려는 이유를 경청, 공감하면서 신뢰관계를 형성해 나간다.
- ② 충분히 경청하면서 위기자의 현재 문제가 무엇인지 규명하도록 한다.
- ③ 위기자에게 자살계획에 대해 질문한다.
- ④ 몇 가지 즉각적인 대안들을 분명하게 제시한다.
- ⑤ 위기자의 중요한 정보를 확보한다.(이름, 주소, 집 전화번호, 부모의 직장 전화번호 등)
- ⑥ 자살시도의 위험성이 커 보이고 우울증과 같은 증상이 있어 보일 때에는 정신과 의사의 협조를 받는 것이 안전하다는 것을 알려준다.
- ⑦ 도움을 받을 수 있는 지원 및 의뢰 자원을 알려준다.
- ⑧ 자살하지 않겠다는 약속을 받는다.

피해야 할 일

- ① 모든 것이 잘 될 것이라고 막연한 낙관론을 펴는 것은 바람직하지 않다.
- ② 결정적인 묘수를 가르쳐 주려고 시도하는 것은 옳지 않을 때가 많다.
- ③ 침착성을 잃고 불안하고 두려워해서는 안된다.
- ④ 위기자가 현재 처한 상황을 다루지 않고 전체를 다루려고 하지 않는다.
- ⑤ 긴 신앙적인 조언이나 삶에 대한 논쟁은 하지 않는다.

3) 자살 위험이 높을 때(30점 이상) 대응방법

자살위험이 높은 위기자는 자살에 대해 항상 생각하고 있고, 현재 스트레스가 심각한 상황이다. 자살에 대해 매우 구체적으로 준비하고 있고, 이전에 여러 번 자살시도를 해본 적이 있다. 정신과 상담을 여러 번 받아본 적이 있고, 알코올이나 약물을 계속 복용하고 있으며, 최근에 가족이나 친구가 자살한 경험이 있다. 자신을 지지해 줄 가족이 없고, 삶의 이유도 거의 없다. 이들을 돕는 방법은 다음과 같다.

해야 할 일

- ① 경청과 공감을 통해 신뢰관계를 형성해 나간다.
- ② 계속 이야기를 할 수 있도록 해서 시간을 번다.
- ③ 안전한 환경을 조성해 주고 고위험성 환경을 관리한다.
- ④ 지지해 줄 수 있는 사람이나 자원이 있는지 확인한다.
- ⑤ 자살하지 않겠다는 약속을 받아낸다.
- ⑥ 생존 계획을 수립한다. (안전성 확보, 전화연락, 상황이 악화되었을 때 어떻게 해야 할 것인지에 대한 분명한 지침)
- ⑦ 자살 이외의 다른 대안을 찾는데 집중한다.
- ⑧ 최대한 빨리 자살예방 전문기관에 의뢰하여 전문적 도움을 받게 한다.

피해야 할 일

- ① 위기자에 대한 도덕적인 판단을 하지 않는다.
- ② 위기자를 혼자 남겨 두지 않는다.
- ③ 위기자의 마음을 동요하게 하지 않는다.
 - 모든 경우에 관심을 보여주고 솔직하고 침착한 태도를 취한다.
 - 자살에 대해 기꺼이 이야기할 수 있다는 것을 보여 준다.
 - 자살에 대해 비난하지 않는다.
 - 상투적인 이야기는 꼭 참는다.
 - 정말 이해한 것이 아니라면 이해한다고 이야기 하지 않는다.
 - 위기자가 비밀유지를 요청했다 하더라도 동의하지 않는다.

5. 천도교의 일반적 자살예방 활동 예시

1) 하계 동계별로 전국 각 수도원에서 계층별 수련 실시

수련목적 : 모시고, 새롭게, 신앙회복, 가정포덕, 이웃포덕, 사회포덕, 교회중흥

〈여성회본부 하계수련〉

- 1. 일시 : 포덕 160년 7월 30일(화) ~ 8월 5일(월)
- 2. 장소 : 천도교 의창수도원 (수도원: 02-993-2391) / 장소 매회 변경
- ※ 매년마다 2회 실시 : 천도교 총부 여성회 주관 하계 동계

〈여성회본부 어린이 하계수련〉

- 1. 일시 : 포덕 160년 7월 31일(수) ~ 8월 4일(일)
(7월 30일 부모와 같이 동행하는 어린이들 지도가능)
- 2. 대상 : 초등 1년 ~ 중 1년
- 3. 프로그램 : 마음수련, 움직이는 수련, 숲길 명상, 물놀이, 드론, 3D프린트, 나는 셰프 등
- ※ 여성회, 낙안회 주관 매년 실시

〈“답게 살겠습니다”운동 사인여천 실천을 위한 ‘경전암송’대회〉

- 1. 일시 : 포덕 160년 8월 3일
- 2. 장소 : 천도교 의창수도원
- ※ 총부 여성회 주관 매년마다 2회 실시
- 3. 주요행사 : ① 인사나누기 캠페인 “모시고 안녕하십니까, 감사합니다, 고맙습니다~”
② 「경전」암송대회(원문 암송시 가산점 부여 / 시상식)



경전암송대회



명상 시간 자신 바라보기



한울나눔터 포스터



경주용담성지 주문수련



새벽5~7시 수련 후 체조시간



답게 살겠습니다_사인여천실천운동대회

<청소년을 위한 한울나눔터 프로그램 운영>

※ 대학생단 주관 매년 실시

청소년들은 ‘한울나눔터’를 통해 자아의 성찰과 개인적인 마음의 안정, 그리고 같은 또래들과 활동을 하면서 배려하고 이해하는 마음을 배우고 더 나아가 나 혼자가 아닌 함께 나아가는 공동체적인 삶의 중요성을 인지하게 한다.

청소년들은 우리 사회의 높은 학구열 때문에 다른 사람과의 경쟁 그리고 대립 속에 살아가고 있다. 이러한 무한 경쟁사회 속에서 지쳐버린 몸과 마음을 캠프를 통해 치유하고 경쟁과 대립이 아닌 화합과 연대감을 배워간다. 그리고 천도교의 기본윤리인 인내천(人乃天-사람이 이에 한울사람), 대신사님이 천사문답을 통해 받으신 오심즉여심(吾心卽汝心-내 마음이 곧 네 마음이다.= 한울님마음이 대신사 마음이다.)의 교리를 알려줌으로써 삶을 지혜롭게 살아갈 수 있는 해결책과 가치관 확립에 방향성을 제시 할 수 있도록 한다.

- 사업일시 : 2019년 7월 31일 - 8월 4일(4박5일)
- 장 소 : 천도교 강릉 수도원
- 사업대상 : 초등학교 고학년 및 중고등학생
- 참가인원 : 50명(어린이 및 청소년 40명, 진행 10명)
- 주 관 : 천도교청년회 소속 천도교 대학생단

“ 세부 프로그램 ”

① 탐방(대관령 양떼목장)

대관령 정상에서 느끼는 자연의 웅장함과 아름다움을 통해 마음의 안정과 평화로움을 느끼고 평소 애고 있었던 동식물의 소중함을 느끼면서 모든 만물이 소중한 존재임을 알 수 있다.

② [식사한울먹기(성미뜨기)]

천도교의 오관(시일, 청수, 주문, 성미, 기도)중 하나인 성미뜨기를 체험함으로써, 한 끼 식사에 깃든 수많은 노고에 감사하며 먹는 법을 배운다.

③ 명상시간(천도교 수련법 이해)

천도교 고유의 좌식수련을 체득하여 마음을 다스리는 법을 배운다. 모든 만물의 소중함을 느끼고 자기를 되돌아보며 진정한 나를 찾아가는 시간을 갖는다.

④ 보법수련

보법수련은 천도교 수련법의 하나로 좌식수련과 달리 동적인 수련으로서 기운을 다스리고, 정신을 올곧게 할 수 있는 수련법이다.

⑤ 경전공부

천도교의 가르침이 담겨있는 경전을 읽고 그 안에 들어있는 내용에 대해 생각함으로써 가치관 확립에 도움을 준다. 그리고 경전의 내용을 청소년 눈높이에 맞춰 쉽게 접근할 수 있도록 연극으로 재현한다.

⑥ 천덕송 부르기

노래를 통해 행사의 긴장감을 해소하고, 접원들 간의 친목을 도모하며 교리에 대한 접근성을 용이하게 한다.

⑦ 도전 골든벨!

TV에서 방영중인 도전 골든벨을 모티브로 하지만 문제를 맞추면서 다른 사람들을 떨어뜨리면서 올라가는 것이 아닌 모두가 화합이 되어 문제를 해결해나감으로써 연대감을 느끼게 한다.

⑧ 수호천사

캠프를 진행하는 동안 자신이 지켜주고 도와줄 사람을 관찰한다. 그리고 자신이 필요할 때 도움을 주고 선행을 베풀면서 서로간의 이해심을 높이고 배려심을 길러준다.

⑨ 동덕사냥

청소년들은 사춘기에 많은 고민과 생각을 하게 되면서 풀리지 않는 문제들을 지도교사가 직접 고민을 받고 상담을 해주면서 청소년들은 고민을 해결하고 더욱 더 성장할 수 있는 계기를 마련해준다.

⑩ 물놀이

바다에서 물놀이를 통해 서로 친목을 도모하고 긴장되고 힘들었던 일상에서의 짐들을 훌훌 털어내는 즐거운 시간을 가진다.

⑪ [강좌] 언어 인성 강의

청소년들의 욕설이나 언어폭력을 예방하기 위한 강의로 학교생활이나 인터넷 상에서의 언어 사용에 대한 에티켓을 배우고 언어 예절을 숙지함으로써 상대방의 배려와 대인관계 개선에 도움을 준다.

⑫ [강좌] 안전 수칙 강의

여름철 폭우, 태풍이나 홍수 물놀이 안전사고에 대해 구체적으로 알려주면서 경각심을 깨우친다. 그리고 청소년들이 쉽게 배우고 위험한 상황에서 빠르게 대처할 수 있는 안전 교육을 받는다. 응급상황시 대처행동을 배우므로써 생명의 존엄성을 배운다.

⑬ [강좌] 자존감 향상 강의

내가 보는 나의 이미지와 남이 보는 나의 이미지를 비교하면서 객관적으로 나를 평가할 수 있는 시간을 마련한다. 이를 통해 실제 자신이 느끼는 나와 남이 보는 나의 차이를 느끼고 생각하면서 자기 자신을 되돌아보고, 그럼으로써 나를 알고 나를 더욱더 아끼고 사랑하는 마음을 키운다.



용담성지 수운대신사님 득도하신 곳에서



경전공부



교리교사 공부하기



물놀이를 통한 존중감높이기



보법수련



언어 에티켓 & 자존감높이기

〈청소년 마음 수련회〉

1. 사업명 : 모시고 섬기니 살아나는 청소년 마음 수련회

대외적 명칭 S3 나눔터 (영문명 : S3 Healing Camp)

- 설명 : 천도교 교리의 핵심인 모실 侍, 섬길 事(경전 33쪽 논학문에 주문의 뜻 풀이 中 : 님 주자의 칭기존이여부모동사자야), 살 生(경전 33쪽 논학문에 주문의 뜻 풀이 中 : 조화정의 합기덕 정기심)의 초성인 시옷 세 개를 상징하는 S3 과 모심, 섬김, 살림을 통해 마음을 나누고 치유하는 자리라는 의미로 나눔터라는 용어를 사용하였습니다. 첨자 3은 수학에서 거듭제곱을 표시하는 방법에서 인용하여 시옷이 세 번 곱해진 형태를 나타냈습니다. 발음은 세상 나눔터 또는 트리플에스 힐링 캠프(또는 큐빅에스 힐링캠프).

2. 사업목적 및 필요성

천도교 포덕 60년 이후(20세기 초), 우리나라에 널리 퍼지기 시작한 어린이, 청소년 교육문화운동은 천도교를 중심으로 시천주라는 인간관과 세계관에 기인한 바가 크다. 대한민국 건국 이래로 급격한 경제성장에 반해 사회는 자살률 세계 1위라는 오명을 갖고 있다. 자살 청소년 문제와 밀접하게 연관되어 있는 현상은 집단 따돌림과 학교폭력, 과도한 경쟁 정도로 꼽을 수 있다. 이 상황에서 청소년들의 고통과 상처는 날로 깊어가고 있다. 이에 천도교에서는 한울님을 모시고 있는 사람, 고로 사람이 곧 한울이며 사람 섬기기를 한울과 같이 하는 것이 참된 삶이라는 것을 청소년들이 느끼고 몸소 익힐 수 있는 자리를 마련하고자 한다. 나눔터를 통해 봄·여름·가을·겨울 밤낮없이 어김없이 덮고 실어주고, 먹여주는 한울님을 내 몸에 모시고 있다는 것을 느껴 자신을 공경하고 서로를 한울님과 같이 섬기는 생활을 몸소 익힌다면 청소년들이 스스로, 사람들과 더불어 고통을 극복하고 상처를 치유하는데 큰 힘이 될 것이라 확신한다. 그러기 위해 천도교의 주문수련과 심고를 기본으로 하고 검무, 절, 보법, 필법, 레크리에이션, 선배들과의 대화, 창작극, 천덕송(천도교 노래) 등을 통해 몸과 마음을 닦아 이성과 감성이 잘 균형을 이루고 참된 사람, 강한 사람으로 거듭 날 수 있도록 돕는다. 그로 인한 경험은 앞으로의 삶을 스스로 개척하고 대한민국을 세계 1등 국가로 만드는데 큰 힘이 되리라 본다.

3. 사업의 기대 효과

- 천도교의 주문수련과 심고를 기본으로 하고 검무, 절, 보법, 필법, 레크리에이션, 선배들과의 대화, 창작극, 천덕송(천도교 노래) 등을 통해 학업에 밀려 접해 보지 못한 다양한 활동을 할 수 있으며, 이를 통해 느낀 인내천과 정성, 공경, 믿음의 마음은 한국 전통 신앙과 사상이 낡은 것이 아닌 시대를 앞서가고 우수한 것이라는 자긍심을 느낄 수 있게 해 준다.
- 몸과 마음을 닦아 이성과 감성이 잘 균형을 이루고 참된 사람, 강한 사람으로 거듭 날 수 있도록 돕는다.
- 반복적인 일상을 떠나 여유를 갖고 자기 자신의 몸과 마음을 돌아보고 주변 친구들을 돌아봄으로써 자신감과 사회성을 함양할 수 있고, 그로 인해 청소년 문제 해결을 위한 근본적이고 장기적인 대책 마련의 기초를 튼튼히 할 수 있다.

Chapter

3



자살 사건 발생 후, 어떻게 도울 것인가?

1. 자살 시도자를 어떻게 도울 것인가?
2. 자살자 유가족을 어떻게 도울 것인가?
3. 천도교의 자살자 유가족 지원 프로그램 소개



Chapter 3

자살 사건, 발생 후 어떻게 도울 것인가?

자살 시도자나 자살 사망자가 발생하면 가족, 친지, 친구, 주변인들, 그리고 멀게는 자살소식을 접한 지역사회 구성원들에 이르기까지 다양한 영향을 미치게 된다. 자살로 인한 죽음은 충격과 혼동, 정서적 고통과 여러 가지 적응상의 어려움을 경험하게 하며 심지어 자살위험을 높이기도 한다.

1. 자살 시도자를 어떻게 도울 것인가?

1) 자살 시도자 사후관리의 필요성

자살 시도는 자살하려는 사람이 자신이 죽을지 살지를 알 수 없으면서, 짧은 시간동안 의도적으로 자신을 제한적으로 해치는 행위이다. 즉, 자살시도는 죽으려는 의도를 지녔다는 증거가 있고, 스스로 상해를 입히는 잠재적으로 해로운 행동이다. 자살 시도자는 다시 자살 행동을 반복할 위험이 매우 높다고 알려져 있어서 1년 내에 12~20%가 자살을 재시도하고, 재시도로 사망할 위험이 1년 내에 1~3.3%로 보고되고 있다. 자살 시도 3개월 이내에 자살기도를 하여 사망할 위험도 높다. 그러므로 자살 시도자의 재시도 방지를 위해 다음과 같은 원칙을 염두 해 두는 것이 필요하다.

2) 자살 시도자 사후관리 지침

① 자살 시도자와 신뢰 협력관계를 유지한다.

- 성직자는 안전성과 신뢰감을 제공하면서, 무비판적인 태도로 의미 있는 상담관계를 유지해 나가는 능력을 가져야 한다.

② 자살 시도자의 안전기지 역할과 안전전략을 세운다.

- 종교기관과 성직자는 자살 시도자에게 위기의 순간에 연락하고 도움을 요청할 수 있는 안전한 장소 또는 안전기지가 되어 주어야 한다.
- 자살 시도자에게 주기적으로 전화를 해 주거나, 몇 년 간 표준화된 편지나 엽서를 보내주는 것이 자살위험을 줄여주고, 사회적 유대감을 형성하게 한다.

③ 자살은 질병이 아니라 행동이라는 인식을 갖는다.

- 자살을 질병의 문제가 아니라 행동으로 보는 것은 새로운 관점에서 자살 시도자를 이해할 수 있게 한다. 자살행동의 목적은 정신적 고통에 의해 지배받는 견디기 어려운 마음의 상태에서부터 탈출하는 것이다.

④ 자살위기에 대한 자신의 이야기를 털어놓을 수 있도록 해야 한다.

- 우리는 일상생활에서 이야기를 통해서 자신의 행동을 설명한다. 자신의 자살위기에 대한 이야기를 털어놓게 하는 것은, 유일한 해결책으로 자살을 선택 하지 않고, 삶에 목적에 대한 자신의 관점을 바꿀 수 있다.
- 성직자는 자살 시도자의 이야기를 통해 떠나게 된 여행의 동반자이다. 성직자는 경청자로서 자살 시도자를 이야기에 초대해야 하며, 자살 시도자가 이야기하는 것을 방해해서는 안 된다. 이야기를 주의 깊게 들으면서, 중요한 인생 경험의 의미와 자살위기와 관련된성을 찾아내고 이해해야 한다.



자살 시도자 응급 개입방법

자살 시도가 매우 임박한 것으로 판단될 경우, 그리고 정서적 지지를 통한 개입이 응급 상황을 다루는데 적절하지 않은 것으로 여겨질 경우, 자문 또는 의뢰, 입원조치를 취할 수 있다.

자문 또는 의뢰

자살 시도 가능성이 높은 것으로 판단될 경우, 그러한 자살 시도를 효과적으로 다루는 것이 힘들거나 역부족이라고 느끼는 경우에는 지체 없이 전문가에게 자문을 구해야 한다. 이런 자문은 거의 필수적이다.

응급실 이송 시 주의사항

자살 시도가 발생했을 때 자살 시도자가 안전하게 있도록 가급적 4~5명 정도가 동반하여 보호하고, 주변에 유서 등이 있는지 확인하여야 한다. 약물로 시도를 한 흔적이 있는 경우에는 주변에 있는 모든 의심되는 약물과 잔여물 그리고 약물설명서 등을 가지고 병원으로 가도록 한다. 응급실에서 의식을 회복하였을 때는 철저한 감시를 하며 주의를 하여야 하고 자살에 관련된 질문을 하는 경우 자살 시도자의 답변에 대한 진실성에 대하여도 평가하여야 한다. 응급실 상황이나 병원에서 자살 시도자의 삶의 의미나 살아야 할 이유 등에 대하여 논쟁을 벌이는 것은 금물이고 자살 시도자에게 일반적인 낙관을 쉽게 이야기 하는 것도 금물이다.

응급실에서의 조치

응급실에서는 자살 시도자의 상태를 평가하여 일차적으로 외과적, 내과적 응급조치가 필요한 경우에는 그에 관계된 내용을 즉각 시행하여야 한다. 그 이후 모든 자살 시도자에게는 응급실 상황에서 반드시 정신과적 평가를 받아 그 평가에 따라 별도의 정신과적 조치와 치료를 받도록 한다. 심한 경우에는 입원 치료를 하고 중등도인 경우 귀가 조치 후 외래 진료를, 경증인 경우 인근의 정신건강복지센터로 연결한다. 정신건강복지센터에서는 자살 시도자들의 추후 지원과 관리가 될 수 있도록 한다.

입원 조치

- ① 자살 가능성이 있는 자살 시도자와 시간을 정해놓고 상담을 지속할 수 없는 경우가 대부분이다. 이 때 입원조치는 유력한 임시방편적 대안이다.
- ② 입원을 하게 되면 병원 내에서 지속적인 관찰과 감독을 받을 수 있고, 평소 자살 충동을 자극하는 환경에서 격리될 수 있다. 또한 평소에 준비해 놓은 자살 방법들이 병원에서는 가능하지 않고, 병원에서는 자살 시도자의 자살 충동을 완화시키는 데 도움이 될 여러 가지 의학적 처치(약물투여)가 가능하다는 장점이 있다.
- ③ 그러나 입원은 임시방편적 조치에 불과함을 인식해야 한다. 왜냐하면 그가 언젠가는 퇴원할 것이고, 자살 충동은 언제든 다시 생길 수 있기 때문이다. 그러므로 입원시키는 것으로 만족할 것이 아니라 퇴원 후에 자살문제를 어떻게 다룰 것인가를 미리 생각해 두어야 한다.

2. 자살자 유가족을 어떻게 도울 것인가?

1) 자살자 유가족 사후관리의 필요성

자살자 유가족은 가족의 자살을 경험한 후 외상 후 스트레스성 장애나 우울증 등 정신질환에 걸리기 쉽고 후속자살로 이어질 수 있다.

자살 이후 자살자 유가족, 친구, 이웃 등 자살자와 함께 했던 공동체의 구성원들은 큰 충격으로 비탄감정에 휩싸이게 된다. 그리고 자살자의 죽음을 막지 못했다는 죄책감, 무력감, 수치감, 분노, 우울감 등 다양한 감정의 홍수에 빠지게 되며, 죽고 싶은 충동을 갖기도 한다.

1명의 자살자가 발생하면 자살자 유가족은 평균 6명이 발생하는 것으로 본다. 자살자 유가족을 보살피기 위해서는 자살자 유가족의 특성과 이들을 위한 위기개입에 대해 알 필요가 있다.

2) 자살로 인한 사별의 특성

보통 우리는 사별을 경험하면 애도과정을 거치면서 사별로 인한 고통을 줄여 나간다. 애도는 사회적 애도의식(장례)을 통해 고인에 대한 자신의 감정과 기억, 생각을 표출하는 과정을 말한다. 일반적으로 사별로 인한 고통은 충격, 그리움, 혼란, 극복, 재구성의 단계를 거치며 점점 사라지게 된다. 그러나 자살로 인한 사별은 일반적인 사별보다 다음과 같은 독특한 특성을 지니고 있기 때문에 쉽게 사라지지 않는다.

고의성	자살의 고의성은 주변 사람들에게 무능감, 버림받았다는 느낌, 분노를 일으킨다.
갑작스러움	자살은 유가족들에게 사별에 대한 마음의 준비를 하게 하지 못한다. 따라서 개인의 심리적 균형이 무너져 위기상황을 촉발하게 한다.
폭력성	자살을 180도 돌아선 살인이라고 한다. 이 살인적 폭력은 대개 자살자의 주변인물을 향하고 있다.
수치심	사람들은 주변의 자살자 유가족들을 자살자와 직간접적으로 관련이 있다고 생각하고 낙인을 찍는 경향이 있다.
죄책감	자살자 유가족들은 자신이 죽음을 막을 수 없었다는 것을 한탄스러워 하며 깊은 죄책감을 느낀다.
짧은 장례의식	자살자 유가족들은 사망소식을 알리지 않고 간단히 장례를 치른다. 따라서 정상적인 애도과정을 거치지 못한다.
왜곡된 의사소통	자살의 책임을 자살자에게 돌리는 것이 아니라 다른 사람에게 책임을 돌리거나 희생양을 만들기 쉽다.
사회적 격리감	주변 사람들은 자살자 유가족들에게 뚜렷하게 위로의 태도를 보이지 않고 회피적 반응을 보인다.

3) 자살자 유가족의 비정상적인 반응과 대처

자살에 대해 침묵을 한다.

일반적으로 장례를 치루면 주변 사람들은 고인에 대해 서로 이야기하며 섭섭하고 안타까운 감정을 표현한다. 죽은 사람들에 대해서라기보다는 살아 있는 사람들에 대한 위로와 보살핌을 통해서 사별로 인한 고통의 위기를 넘어가게 한다. 그러나 자살자 유가족들을 많은 사람들의 조문 없이 서둘러 장례를 치러버리는 것이 보통이다. 자식을 잃은 부모들이 자살의 또 다른 희생자가 되지 않도록 각별한 관심을 기울여야 한다.

자살 사건을 비밀로 한다.

어떤 가족은 자살사건에 대해 유서를 태워 버리거나 결정적인 증거들을 숨긴다. 그러나 이 비밀은 새어나가기 마련이고 가족들을 사회적으로 더욱 고립시키는 원인이 된다. 자살자 유가족들이 자살 사건에 대해 공개적인 자세를 취할 수 있도록 돕는 것이 좋다.

자살의 현실을 받아들이지 못한다.

자살자 유가족들은 자살에 대해 완결되지 않은 문제를 자살자와 가장 가까운 사람에게 책임을 묻기도 하고, 자살자의 빈자리를 채우지 않고 유지하여 부정하려는 태도를 보이기도 한다. 자살자 유가족들이 정상적인 애도과정을 거쳐 위기를 극복할 수 있도록 돕고, 현실을 받아들여 가족들이 서로의 상처를 위로할 수 있도록 권장해 준다.

4) 모방 자살을 막기 위한 사후관리 지침

- 1 자살자 유가족들을 동병상련의 마음으로 대한다. 모든 것을 알고 있다고 말해서는 안 되고 편견 없이 경청한다.
- 2 자살자 유가족들이 갖고 있는 '왜?'라는 의문을 이해한다. 자살 사건이 그들의 잘못이 아니고 이들의 의문을 이해하고 공감적으로 대처한다.
- 3 자살자 유가족들이 어떠한 감정적 경험을 하게 되는지 설명해 준다. 스스로를 자학하지 않고 충분한 휴식을 취하도록 한다.
- 4 자살자 유가족들이 하루 빨리 일상 업무로 돌아갈 수 있도록 한다.
- 5 종교적인 위안을 주도록 한다. 심한 죄책감을 느끼고 있으면 이들을 종교적으로 위로해 주며 이 위기가 일시적이라는 것을 알려 준다.
- 6 자살의 여파에 대해 설명해 준다. 자살의 충격은 쉽게 사라지지 않으며 이 충격에서 벗어나려면 장기간의 노력이 필요하다는 것을 알려준다.
- 7 숨겨진 감정을 표현할 수 있도록 한다. 자살사건에 대해 숨기고 있던 감정들을 표출할 수 있도록 돕는다.
- 8 혹시 스트레스로 인한 신체적 이상이 있는지 살펴본다. 혈압상승이나 불면과 같은 신체적인 이상이 있는지 살펴 필요하면 의사를 만나도록 한다.



※ 자살 사고 이후 종교시설 책임자의 역할

1. 자살 사건이 발생하면 책임자는 **위기관리팀**을 구성한다.
 - 위기관리팀은 각 종교시설의 지도자가 이끈다.
 - 관리팀원은 자살자가 속해있던 그룹원들과 교역자로 구성하여, 도움계획을 수립한다.
 - ※ 지도자는 사전에 소정의 자살예방교육 및 위기개입 교육을 받을 수 있도록 한다.
2. 도움계획 회의 : 강한 비탄과정이 있는 시기인 **24시간에서 72시간 내**에 실시한다.
3. 도움계획 수립 회의를 통해 결과를 종합하고, 후속 및 의뢰과정, 장례 절차 등을 지원한다.
4. 조의를 표할 고인의 **가족들과 장례절차를 논의**하고, 사후 **도움을 받을 수 있는 지역사회지원 정보**(법률, 상담, 정신건강, 재정, 위기 전화번호, 유가족 지원센터 등)를 **안내**한다.
 - 장례식은 유가족들과 고인을 사랑했던 사람들이 이별을 현실로 받아들이고 각자 자신의 삶으로 돌아가게 하는 것으로 정상적인 애도과정을 밟게 하는 것이다.
5. 미디어의 주목으로부터 가족과 종교시설을 보호하기 위해 대변인을 정해 모든 미디어의 요청에 대해 관리해 나간다.
6. 종교시설 위기관리팀은 **자살자 유가족들을 위기 기간인 최소 6주 동안 충분히 애도과정**을 갖고, 죄책감에서 벗어나, 삶의 의미를 찾고 회복하도록 신체적, 심리적, 경제적 보살핌과 종교적 위안 제공하도록 한다.
7. 추후 종교시설 책임자는 위기관리팀원들 간에도 충분한 안정과 휴식을 취할 수 있도록 도우며, 정서적 지지를 제공한다. 필요시, 일련의 교육을 진행한다.

3. 천도교의 자살자 유가족 지원 프로그램 소개

천도교의 마음공부와 실천적 삶

1) 시작하며

오늘날 우리 사회는 곳곳에서 불신이 고조되는 가운데 갈등과 대립이 심화되고 있다. 더욱 기후변화와 자연생태계의 파괴로 인해 인류의 생존은 물론 지구 생명체의 멸망이라는 심각한 위기에 직면해 있다. 그러나 한편에서는 이에 대한 반성과 비판 속에서 '상생'과 '공존' '공동체적 삶'을 위한 생명의 가치에 주목하며 생명의 본질과 상통할 수 있는 영성과 영성적 삶에 대한 관심이 높아지고 있다.

영성은 다양한 의미로 사용되고 있지만 주로 이성이나 경험적인 세계를 넘어선 보이지 않는 존재와 관계되어 이해되고 있다. 그러므로 영성적 삶이란, 모든 존재와 표면적 외면적 관계가 아닌, 내면의 본질과 직통하여 느끼고 감응하는 삶을 말한다. 이는 모든 존재를 자기와 분리시켜 놓고 생각하는 것이 아니라 유기적인 관계임을 온 몸과 마음으로 직접 느끼면서 사는 것이다.

흥미롭게도 세계의 지성들은 동양의 종교적 깨달음과 사유에서 많은 영감과 지혜를 얻고 있으며 인간의 직관과 깨달음을 새로운 눈으로 보기 시작했다. 또 이러한 변화는 인간과 세계에 대한 우리의 이해를 변모시키고 있다.

그러나 우리사회 대다수의 사람들은 천도교를 알지 못한다. 우리의 고유한 사상이나 종교에 대하여 무관심한 채 서양의 문물을 받아들이기에 급급해 왔다. 그 결과 천도교는 어느덧 외래 종교보다 더 낯설고 멀리 느껴지게 된 지 이미 오래되었다. 이는 누구를 탓하기 전에 우리 모두가 반성해야 할 일이라고 본다.

최근 3.1운동 100주년(1919.3.1.~2019.3.1.)을 맞이하여 천도교에 대한 관심이 조금씩 생기기 시작하였다. 절묘한 때를 맞이하여 우리 교인들은 천도교가 어떤 종교인지? 제대로 보여주어야 한다. 그러기 위해서 교리와 사상 역사에 대한 공부는 물론 투철한 신앙심과 수련을 통해 정신적인 힘과 역량을 길러야 한다. 이를 위해 스승님의 가르침을 살펴보고자 한다.

2) 시천주

시천주(侍天主)야말로 동학을 단순한 유불선의 혼합종교가 아닌 동학으로서의 독자성을 갖게 만든 핵심요소라고 할 수 있다. 신비체험은 사실 반드시 수운대신사가 아니라도 많은 사람들이 해왔던 것으로 그 자체만 가지고 사람들을 구제할 수 있는 것은 아니기 때문이다. 그런 점에서 '시천주'야말로 동학 창도의 가장 큰 요인인 것이다.

시천주의 자각은 단순히 신관의 문제뿐만 아니라 모든 사람들이 남녀노소, 상하귀천을 막론하고 누구나 거룩하고 신령한 한울님을 모신 우주적인 주체라는 인간관의 변화로 나아가고 그것이 결국 나중에 동학혁명의 모티브가 된다는 점에서도 매우 의미 있는 것이라고 하겠다.

시천주는 또한 새로운 신앙방법(信仰方法)과 수양론(修養論)을 제시하고 있다. 시천주는 사람은 누구나 한울님을 모시고 있다는 것을 천명한 것이다. 우리는 앎이 없이는 모실 수가 없다. 그러나 '앎'이라는 것도 남의 말을 듣거나 보아서 아는 것이 있고, 생각해서 아는 것이 있으며, 내 몸과 마음으로 직접 느끼고 체험함으로써 생기는 앎이 있다. 한울님은 눈으로 볼 수도 들을 수도 없고, 개념화할 수 있는 인식 대상이 아니다. 그러므로 직접 체험하지 못하면 도저히 알 수가 없는 것이다. 그러므로 각각 안다는 것은 사람마다 이를 직접 체험(體驗)한다는 말이며, 마음으로 깨달았다는 말이다. 그리고 옳기지 않는다는 것은 몸과 마음이 그 상태에서 떠나지 않는 것을 말한다. 이에 해월신사는 "마음과 한울이 어기면 사람이 다 시천주라고 말할지라도, 나는 시천주라고 이르지 않으리라"¹⁾고 하였는데, 자기가 한울님을 모신 존재라는 것을 깨달음으로써 진정한 시천주를 아는 것이며, 내 마음과 한울이 어기지 않아야 시천주가 되는 것이다.

한편 최제우 수운 대신사는 내 몸에 모신 한울님을 마치 부모님처럼 섬기는 것이 '시천주(侍天主)'의 '주(主)'자의 의미라고 하였던 것이다.²⁾ 다시 말해서 모든 생명체는 한울님의 덕(德)으로 숨 쉬며 움직이며 성장한다는 것을 알고 지극한 마음으로 공경하는 것이 시천주의 신앙이며 수도이다. 따라서 "나는 도시 믿지 말고 한울님만 믿었어라 네 몸에 모셨으니 사근취원 하단말가"³⁾라고 하여 한울님을 나를 떠나 멀리 밖에서 찾지 말고 자기 속에서 찾으라고 하여 시천주를 가르쳤던 것이다.

1) 『해월신사 법설』, 「천지인」귀신」음양
 2) 『東經大全』, 「論學文」, “主字, 稱其尊而與父母同事者也.”
 3) 『용담유사』, 「교훈가」

수운대신사는 천(天)에 다시 인격성(人格性)을 부여함으로써 약화된 공경(恭敬)의 의미를 회복하였다. 또 그것을 다시 내면화(內面化)시킴으로써 절대적 권위에 의존하여 구원을 얻는 타율적이고 기복적인 신앙이 아니라, 나의 마음을 살피 내 안의 거룩하고 신령한 존재를 자각하고 그 마음을 지켜가는 자율적(自律的) 신앙(信仰)으로 승화시켰다.

이는 어떤 보편이나 외부의 절대적 하나에로의 통합이 아니라 개개인(사람) 모두가 자기의 개성과 차별성을 존중하면서도, 내면에 한울을 모신 거룩하고 신령한 존재로서 우주의 중심임을 밝힌 것이다. 개체의 자유와 다양성을 인정하면서도 공동체의 원리를 모든 사람들에게 내재하고 있는 거룩하고 신령한 존재에서 찾고 있다.

그러므로 이런 시천주의 종교철학적 의의는 초월성(超越性)과 내재성(內在性)의 결합(結合), 그리고 인격성(人格性)과 비인격성(非人格性)의 조화(調和)로서 원만한 인간의 주체성을 중시한다. 또한 모든 생명의 존엄성, 나아가 공동체의 조화를 존중하는 원리로 나타낼 수 있고 세속적이면서도 생활 속에 한울의 공공성(公共性)과 성화(聖化)를 실현하려는 노력으로 표출될 수 있는 것이다.

3) 주문과 수련

대신사(수운 최제우 1824~1864)께서는 1860년 4월 5일 공중에서 한울님의 음성이 들려오는 가운데 ‘주문’과 ‘영부’를 받는 결정적인 신비체험을 하게 된다. 그리고 문답이 계속 이어지는 가운데 ‘挀心卽汝心’이라고 하는 천인합일상태에 도달하였으며 이후에도 거의 1년 동안 수련을 통해 자신이 받은 도가 자연한 이치 아님이 없음을 확인하였다. 이후 “한편으로는 주문을 짓고 한편으로는 강령의 법을 짓고 한편은 한울님을 잊지 않는 글을 지으니 절차와 도법이 오직 21자로 될 따름이라”고 하였다.

그러므로 21자 주문⁴⁾은 단순한 주술이나 맹목적으로 비는 글이 아니라 수도의 절차와 도법이 고스란히 담겨있을 뿐만 아니라 천도의 원리와 핵심을 밝힌 글이다. 많은 사람들이 주문이라고 하면 단순히 주술적인 의미로 받아들이는 경우가 많다. 그래서 주문을 외우는 수련을 기복적 의미나 신비상태에 도달하기 위한 방편으로 파악하기도 한다. 그러나 앞에서 밝힌 바와 같이 천도교의 주문은 바로 천도의 내용을 밝힌 글이며 이를 깨닫는 절차와 과정을 담은 글이다.

4) 呪文은 ‘至氣今至願爲大降 侍天主造化定永世不忘萬事知’이다. 수운선생은 ‘논학문’에서 글자 한자 한자의 의미를 분명히 밝힘으로써 단순한 글자의 조합이 아님을 분명히 하였다.

그러므로 수운대신사는 자신을 찾아와 도에 들고자 하는 사람들에게 우선 가장 먼저 주문을 전해주고 심고법과 수칙⁵⁾을 정한 후 수련을 가르치기 시작하였는데 그 결과는 놀라운 것이었다.⁶⁾

그러나 한편으로는 도성입덕이 되는 것은 재성재인(在誠在人) 즉 정성에 있고 사람에 달렸다고 하여 당시 떠도는 말이나, 떠도는 주문을 듣고 자기 마음대로 닦는 사람들을 경계하였다.

또 정성이란 바로 ‘마음으로 믿는 것’이며, “믿을 신(信)자를 풀어 보면 사람의 말이라는 뜻으로 사람의 말 가운데는 옳고 그름이 있어 그 중에서 옳은 말은 취하고 그른 말은 버리어 거듭 생각하여 마음을 정하라. 한번 작정한 뒤에는 다른 말을 믿지 않는 것이 믿음이니 이와 같이 닦아야 마침내 그 정성을 이룬다.”고 하였다. 이처럼 수련의 궁극적인 목적은 이적이거나神通력을 얻고자 함이 아니라 도성입덕이라고 하는 인격의 완성을 이루는데 있음을 분명히 하였다.

① 수련의 자세 : 성·경·신(誠·敬·信)

수도(修道)를 어떤 방식으로 하느냐에 앞서서 더욱 중요한 것은 어떤 마음가짐으로 하느냐이다. 그래서 수운대신사는 수도(修道)에서 가장 중요한 자세로서 성·경·신(誠·敬·信)을 강조한다. 『동경대전(東經大全)』 「좌잠(座箴)」에서 “우리 도(道)는 넓고도 간략하니 많은 말을 할 것이 아니라, 별로 다른 도리(道理)가 없고 성경신(誠敬信) 석자이니라.”⁷⁾라고 하였다. 「좌잠」은 그 제목이 시사하는 바와 같이, 수련하는 사람이 ‘좌우명(座右銘)’으로 삼아야 하는 ‘잠언(箴言)’과 같은 것이므로 성·경·신(誠敬信)은 바로 동학 수도의 좌우명에 해당한다.⁸⁾

- 5) ①한번 입도식을 지내는 것은 한울님을 길이 모시겠다는 중한 맹세요, ②모든 의심을 깨쳐 버리는 것은 정성을 지키는 까닭이니라. ③의관을 바로 갖추는 것은 군자의 행실이요, ④길에서 먹으며 뒷집지는 것은 천한 사람의 버릇이니라. ⑤도가에서 먹지 아니할 것은 한 가지 네 발짐승의 나쁜 고기요, ⑥몸에 해로운 것은 또한 찬물에 갑자기 앉는 것이니라. ⑦유부녀를 막는 것은 나라 법으로도 금하는 것이요, ⑧누워서 큰 소리로 주문 외우는 것은 나의 정성된 도에 태만함이니라. 그럴듯이 떠나 이것이 수칙이 되느니라.
- 6) 수련을 하는 사람들 가운데는 붓을 들어 글을 쓰니 왕희지의 필적이 나타나고, 입을 열어 운을 부르니 비록 나무꾼 일지라도 그 앞에서 고개를 숙이지 않을 수 없었다고 한다. 또 허물을 뉘우친 사람은 욕심이 사라져 석송의 재물도 탐내지 않게 되었으며, 정성이 지극한 아이는 사광의 총명도 부러워하지 않을 만큼 총명해졌으며, 어떤 사람은 용모가 환태되어 마치 신선처럼 변하였고, 오랜 병이 저절로 나았다고 한다.
- 7) 『東經大全』, 『座箴』, “吾道博而約, 不用多言義, 別無他道理, 誠敬信三字.”
- 8) 윤석산, 『동경대전의 체제와 내용』, 『註解 東經大全』, 동학사, 1996, 316쪽. 참조.

또한 「용담유사」에서도 “성경이자(誠敬二字) 지켜내어 차차차차 닦아 내면 무극대도(無極大道) 아닐런가. 시호시호(時乎時乎) 그때 오면 도성입덕(道成立德) 아닐런가.”⁹⁾라고 하였고, “군자(君子) 말씀 본받아서 성경이자(誠敬二字) 지켜내어 선왕고례(先王古禮) 잃잖으니 그어찌 혐의(嫌疑)되며”¹⁰⁾라고 하였다.

또 해월신사는 “우리 도는 성경신 세 글자에 있느니라. 만일 큰 덕이 아니면 실로 행하기 어려운 것이요, 과연 성경신에 능하면 성인되기가 손바닥 뒤집기 같으니라.”¹¹⁾고 하였다. 또 “우리 수운대선생께서는 정성에 능하고 공경에 능하고 믿음에 능하신 큰 성인이시었다. 정성이 한울에 이르러 천명을 계승하셨고 공경이 한울에 이르러 조용히 천어를 들으셨고 믿음이 한울에 이르러 목계가 한울과 합하셨다.”고 하여 성경신을 능히 실천할 때 도달되는 경지에 대해 구체적으로 설명하고 있다.

즉 성(誠)은 내 마음을 참되게 하는 것, 즉 순수하고 한결같은 마음을 지속적으로 지켜가는 공부이다. 경(敬)은 먼저 내 마음을 삼가고 조심하여 편안히 하는 것이다. 나아가 상대방을 공손히 받들어 모시는 것이며, 물건마저도 함부로 대하지 않고 소중히 여기는 것을 말한다. 또 신(信)은 곧 믿음이다. 해월선생은 “인의예지도 믿음이 없으면 행하지 못하고 오행도 토가 없으면 이루지 못하니 사람의 믿음이 없으면 마치 수레의 바퀴가 없음과 같다.”고 하여 신(信)이야말로 인륜과 도덕의 근본임을 강조하였다. 그러므로 “사람이 닦고 행할 것은 우선 믿고 그 다음에 정성드리는 것이니 실지의 믿음이 없으면 헛된 정성을 면치 못 한다”고 하였으며 “마음으로 믿으면 정성 공경은 자연히 그 가운데 있다.”고 하였다.

결국 한울님이 모셔진 근본원리와 이를 깨달아 가는 절차와 과정을 밝힌 글이 주문이라면 성(誠) 경(敬) 신(信)은 한울님을 바르게 모시는 법이다. 즉 내 몸과 마음으로 행하는 구체적인 실천덕목이다. 그러므로 수운대선사는 “무지(無知)한 세상사람 아는 바 천지(天地)라도 경외지심(敬畏之心) 없었으니 아는 것이 무엇이며”라고 하여 진정한 앎이란 단순히 머리로 아는 것이 아니라 자신의 몸과 마음으로 느끼고 깨달아야 참으로 아는 것임을 강조하였던 것이다.

② 수련 방법 : 수심정기(守心正氣)

천도교의 수도법(修道法)은 모든 사람들이 시천주 신앙을 통해 본래의 한울 마음을 회복하고 자기의 존엄성을 실현할 수 있는 바탕을 마련하는 공부이다. 대신사께서는 논학문에서 서학에 대해서 “運則 一也 道則 同也 理則 非也”라 하여 ‘운인즉 하나요 도인즉 같으나 이치가 같지 않다’고 하였다. 그리고 “吾道 無爲而化矣 守其心 正其氣 率其性 受其教 化出於 自然之中也”라고 정의하였다. 즉 ‘우리 도는 무위로 되는 것이니 그 마음을 지키고 그 기운을 바르게 하고 그 성품을 거느리고 그 가르침을 받으면 자연한 가운데 되어지는 것’이라 하여 맹목적으로 빌거나 무조건 바라기만 하는 것이 아니라 스스로 그렇게 되는 원리에 따라 공부함으로써 자연스럽게 이루어지는 것이라고 하였다. 즉 누구나 태어날 때 한울님으로부터 받은 그 마음을 지키고 그 기운을 바르게 하고 그 성품을 거느리고 한울님 가르침을 받으면 자연한 가운데 되는 것이므로 무위이화(無爲而化)라 한 것이다. 일찍이 도가에서 무위는 바로 인위적이고 조작적인 것이 아니라 ‘스스로 그러함’ 즉 자연이라고 하였듯이 인간이 무조건 빌거나 원한다고해서 되는 것이 아니라 그렇게 되는 이치가 있어서 스스로 그렇게 된다는 것이다. 그 자연한 이치가 바로 천도이며 이를 밝힌 것이 바로 동학이다.

그러므로 수덕문(修德文)에서 ‘인의예지는 옛 성인이 가르친 것이요 수심정기는 오직 내가 다시 정한 것’이라 하여 유교가 인의예지를 통해서 도덕실천을 하고자 한다면 우리 도는 ‘수심정기’ 즉 마음을 닦고 기운을 바르게 하는 법을 통해 도덕실천을 하고자 하였다.

제2대 교조 해월신사 [최시형 [崔時亨] 1827(순조 27)~1898] 는 수심정기하는 법은 효(孝), 제(悌), 온(溫), 공(恭)이라 하였다. 이는 부모님께 효도하는 마음과 형제간에 서로 아끼고 사랑하는 마음, 온화하고 공손한 마음을 갖난아이 보호하는 것 같이 하는 것이다. 또 성내는 마음이 일어나지 않게 하고 늘 깨어 흥미한 마음이 없게 하여야 수심정기(守心正氣)가 된다고 하였다.¹²⁾ 이처럼 효·제·온·공(孝悌溫恭)의 마음으로, 갖난아이 보호하듯 조심스러운 자세로 매매사사에 마음을 잘 지키면 ‘비록 잠잘 때라도 사람이 나고 드는 것을 알고, 말하고 웃는 것을 들을 수 있다.’고 하였다. 그러나 이를 실생활에서 실천하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 그래서 해월신사는 수심정기는 ‘모든 어려운 가운데 제일 어려운 것’이라고 하였다.

3세 교조 의암성사 [손병희(孫秉熙) 1861 ~ 1922] 역시 수심정기를 강조하였는데 특히 위생을 보호하는 법이 수심정기에 달렸다고 하였다. 오늘날 세계가 놀라운 의료기술의 발달과 의약품의 개

9) 「용담유사」, 「도수사」

10) 「용담유사V」, 「도덕가」

11) 「해월신사법설」, 「성경신」

12) 그렇게 매사에 마음을 잃지 않게 하는 가장 좋은 방법 중의 하나가 심고(心告)법이다. 심고는 항상 마음이 한울님 마음에서 떠나지 않게 하는 수심 공부의 중요한 방법이다. 여기에 대해서는 2절에서 다시 서술하기로 한다.

발로 수많은 난치병이 치료되고 인간의 수명도 이전보다 연장된 것이 사실이다. 하지만 여전히 수많은 질병이 인류의 생명을 위협하고 있으며 한편에서는 원인 모를 질병으로 신음하며 죽어가는 사람들이 늘고 있다.

의암성사는 '사람들이 자기의 명대로 살지 못하는 것은 사는 근본을 알지 못하기 때문이며 혹 안다고 하더라도 이를 능히 지키지 못하기 때문이라' 하였다. 그러므로 수심정기는 생명의 질서에 순응하는 법이며 자기의 명대로 사는 길이다. 의암성사는 수심정기하는 법을 매우 구체적으로 설명하였다. 의암성사는 수심(守心)과 정기(正氣)를 나누어서 "수심(守心)은 내 마음을 정맥에서 떠나지 않게 하는 것이고, 정기(正氣)는 희노애락(喜怒哀樂)을 과도히 하지 않는 것"이라고 하였다.

“첫째 수심이니 사람이 마음을 잠시라도 정맥에서 떠나지 않게 할 것이라. 떠나지 않게 하는 방법은 일용행사 간에 생각하고 생각하여 잊지 말고 삼단을 서로 어김이 없게 할 것이며¹³⁾ 마음이 잠시라도 자기의 정맥(精脈)에서 떠나지 않는 것은 마음이 밖의 외물(外物)에 집착하는 것이 아니라 항상 자기의 몸 안에 머물게 하는 것이다. 그러기 위해서는 일용행사(日用行事)에 있어서 한울님 생각을 잠시도 잊지 말아야 하며 삼단(三端), 즉 마음과 성품과 몸이 서로 조화를 이루도록 해야 한다. 그렇다면 정기(正氣)의 방법은 무엇인가?
 “둘째 정기니 기쁘고 성내고 슬프고 즐거운 것을 과도히 말 것이라.” 성냄이 지나치면 경맥(驚脈)이 통하지 못하고 슬픔이 지나치면 정맥(靜脈)이 화하지 못하고 기쁨과 즐거움이 지나치면 산맥(散脈)이 고르지 못하니 이는 반드시 큰 해가 되니 삼가고 삼가 하라.
 “셋째는 음식조절이니” 음식이 과하면 위가 넘치고 위가 넘치면 경락이 고르지 못하여 소화를 못하는 고로 해가 많으니라.¹⁴⁾

사람이 희노애락(喜怒哀樂)이 너무 지나치면 몸의 기운을 상하게 되므로 항상 희노애락을 잘 조절하여 기운을 바르게 하여야 한다는 것이다. 나아가 과식을 하지 말아야 한다. 감정과 음식을 조절하여 몸의 기운을 조화롭게 하고, 생활이 항상 절도(節度)에 맞음으로써 몸과 마음을 평정(平正)하게 하는 것이 정기(正氣)공부이다. 이는 생활 습관과 직접적으로 연관된 것으로 도(道)라는 것이 멀리 있는 것이 아니라 생활을 어떻게 하느냐에 달려있다고 할 수 있다.

13) 「의암성사법설」, 「위생보호장」
 14) 「의암성사법설」, 「위생보호장」

③ 수련과 사회적 실천

수운 대신사께서는 득도 후 가부장적 유교사회에서 맨 먼저 부인에게 도를 전했으며 세습여종 등을 한명은 며느리로, 한명은 수양딸로 삼는 등 당시로서는 상상할 수 없는 파격적인 모습을 보여주었다. 또한 문벌이나 지벌을 앞세우며 도덕군자 행세를 하던 당시의 썩은 유생들을 비판하고 유교가 평생토록 학문이나 지식을 쌓아 군자나 성인에 이르고자 하였다면 우리 도는 시천주를 자각함으로써 누구나 쉽게 군자가 될 수 있는 길을 제시하였다. 대신사에게 있어 당시의 반/상, 적/서, 남/녀, 노/소 등의 차별은 이미 생명력이 다한 선천의 낡은 문물제도였던 것이다.

또한 '시천주'의 '주(主)'자를 풀이하면서 “님이란 것은 존칭하여 부모와 더불어 같이 섬기는 것”이라고 하였다. 즉 아버지뿐만 아니라 어머니의 존재를 동등하게 인식하고 있다. 실제로 수운대신사는 득도 후 당시 지식인들이 주로 사용하던 순한문으로 된 경전과 부녀자들이 주로 사용하던 한글로 된 경전을 지어 동학의 가르침을 펴고 있다. 특히 집안의 부녀자를 대상으로 한 「안심가」에서는 부인에 대하여 ‘거룩한 내집 부녀’, ‘현숙한 내집 부녀’ 등으로 호칭하고 있으며 가장으로서의 권위보다는 부인에 대한 지극한 공경심이 발휘되고 있음을 보인다. 또한 부인을 사회나 국가적 문제를 함께 나누는 동반자로 대하는 가부장적 유교사회에서 일찍이 볼 수 없었던 새로운 모습을 보여준다.¹⁵⁾

또한 스승의 가르침 속에서 깊은 종교적 영성을 체득한 해월신사는 가부장적 유교사회에서 당연히 소외 될 수 밖에 없었던 여성과 어린이에 대해서도 ‘부인이 한 집안의 주인이다’, ‘어린이도 한울님을 모셨으니 아이를 때리는 것은 바로 한울님을 때리는 것이다.’라고 하는 당시로서는 상상도 할 수 없는 새로운 여성관을 제시함과 동시에 약자에 대한 일체의 억압과 폭력을 금지하도록 하였다.

또한 '부화부순(夫和婦順)'이라는 설법을 통하여 남편과 부인의 관계를 지배와 복종 관계가 아닌 서로 화순하기를 힘써야하는 평등적 상보관계임을 선언하고 '부화부순은 우리 도의 제일 종지'라고 하였다. 나아가 '우리의 일상생활이 모두 도 아닌 것이 없다.' '우리가 먹는 밥 한 그릇 속에 우주 만물의 이치가 모두 들어있다.' '사람이 바로 한울이니 사람 섬기기를 한울 같이하라.' 등등 어렵게만 느껴지던 도를 생활을 통하여 가르치고 실천하였다.

15) 기험하다 기험하다 아국운수 기험하다 개같은 왜적놈아 너의신명 도라보라 전세임진 그때라도 오성한음 없었으면 옥쇄보존 뉘가할꼬 아국명현 다시없다……중략
 내나라 무슨운수 그다지 기험할꼬 거룩한 내집부녀 자세보고 안심하소 개같은 왜적놈이 전세임진 왔다가서 술싼 일 못했다고 쇠술로 안먹는줄 세상사람 뉘가알고

나아가 '양천주' '천지부모' '이천식천' '삼경' 등의 법설을 통해 이를 더욱 심화 시켜 온 우주 하나가 신령한 기운으로 연결되어 있으며 끊임없이 상호 작용하고 있는 생명의 활동임을 밝혔다.

사실 해월신사님은 가난한 농부의 아들로 태어나 어려서 부모를 여의고 고아로 자랐다. 남의 집 머슴도 살았고 제지소 직공생활도 하면서 가난을 면치 못하였기에 학문이나 지식을 쌓은 분이 아니다. 또한 뛰어난 총명이 있거나 비상한 능력이 있었던 것도 아니었다. 그러나 대신사께서는 체포되기 수개월 전 깊은 종교적 영성을 지닌 해월신사에게 도통을 물려주었고 이후 해월신사는 72세로 생을 마칠 때까지 36년 동안을 잠시도 한 곳에 오래 머물지 못하고 산간벽지로 보따리를 걸머지고 도망을 다녀야 했다.¹⁶⁾

그러나 가시는 곳마다 새끼를 꼬고 멍석을 짜며 과일 나무를 심는 등 잠시도 일손을 놓지 않았다. 또한 가는 곳마다 가장 천대받던 며느리가 바로 한울님이며 사람이 하는 일이 바로 한울님의 창조적 행위임을 깨우쳐 주었다. 또 어린아이도 한울님을 모셨으니 아이를 때리는 것은 바로 한울님을 때리는 것이니 한울님이 싫어하시고 기운이 상한다고 하면서 일체 아이를 때리지 못하게 하였다. 해월신사의 가르침은 학문적 지식이 아닌 깊은 종교적 영성에서 나온 것이며 또한 자연과 더불어 살면서 많은 사람들과의 만남을 통하여 자신의 몸과 마음으로 직접 느낀 살아있는 체험이었다.

또한 해월신사로부터 도통을 계승한 의암성사는 어렸을 적에 서당을 잠깐 다닌 것 외에는 학문을 연마하지 못했으며 이는 스승인 해월신사와 별로 다름이 없다. 그러나 22세 때 동학에 입도하면서 하루에 짚신 두 켤레를 삼으며 주문을 3만독씩 외우는 독실한 수련을 통하여 방탕한 생활을 청산한 것은 물론, 고도의 정신적 경계에 도달하게 된다. 의암성사는 입도 후 3년 만에 해월신사님을 만났는데 신사님은 성사님의 사람됨을 보고 칭찬과 기쁨을 감추지 못하였다고 한다.

사실 의암성사님은 우리 근현대사를 통해 가장 주목되는 인물이다. 성사님이 활동하였던 시기는 서구 근대화의 바람이 거세게 몰아쳤던 변혁의 시대, 또 일제강점기로 우리 역사상 가장 비참하고 암울했던 시기였다. 그래서 의암성사님은 혁명이 정치가 교육가와 같은 다양하고 세속적인 의미로 조명되고 평가되고 있다. 그러나 한편으로 놀라운 통찰력과 포용력으로 민족의 지도자들과 당대의 지식인들을 감복시켰다. 심지어 세계 종교사에 유래를 찾아보기 힘든 종교의 장벽을 넘고 전 민족을 하나 되게 하였던 3.1 운동을 영도하심으로써 우리민족의 지도자가 되신 것이다.

의암성사님의 생애를 통해 이룩한 많은 일들은 성인이 아니면 결코 감당 할 수 없는 일이었다. 성사님이 남기신 수많은 법설과 시문들은 그분이 수운과 해월을 계승한 천도교의 큰 스승이며 수도를 통한 깨달음으로 보국안민이라는 시대적 사명과 광제창생을 위한 큰 걸음을 걸어왔음을 보여주고 있다.

16) 36년 동안 경상도 강원도 충청도 전라도 경기도등 50여 곳을 옮겨 다녔다고 함

4) 생활 속의 수도

① 심고

천도교는 생활 속의 도(道)를 강조한다. 새로운 문명은 권위적 지배적 힘이 요구되는 것이 아니라 생명의 '모심'과 '살림'의 능력을 생활세계에서 구현하는 것이다. 해월신사는 「내수도문」에서 매매사사를 한울님께 심고하고 행할 것을 강조하고 있다. 매매사사를 한울님께 고(告)함으로써 생활 속에서 잠시라도 한울님을 잊지 않게 하는 심고(心告)는 내게 모셔져 있는 한울님을 효도로써 봉양하는 이치가 들어 있다.

심고는 단순한 기원이 아니라 수심(守心)의 공부법이며, 매사에 한울님과 소통할 수 있는 기도이며 감응을 받는 법이다. 특히 食告는 밥 먹을 때 하는 心告로 매우 중시하고 있다. 식고는 우리가 먹는 밥이 천지의 정성으로 이루어졌다는 사실을 깨달아 밥을 먹기 이전에 먼저 천지부모이신 한울님께 고하는 것을 말한다. 이는 마치 살아계신 부모님께 먼저 음식을 권하고 대접하는 것과 같다. 그러므로 「내칙」과 「내수도문」은 시천주(侍天主)의 신앙방법(信仰方法)과 수도요체(修道要諦)가 다 들어있다고 할 수 있다.

「내칙」과 「내수도문」은 도(道)가 멀리 있는 것이 아님을 밝히고 일상생활 속에서 항상 한울님을 모신 삶을 체행(體行)함으로써 한울님의 감응(感應)과 가르침을 받고 또 이를 실천함으로써 진리를 깨달을 수 있게 한 것이다.

이런 해월신사의 가르침은 여성에게 한울님처럼 대접받을 수 있는 길을 열어준 것일 뿐만 아니라 일상생활(日常生活)을 통해서 진리를 깨달을 수 있게 하였다. 당시의 며느리나 부인들을 집안의 주인으로 세우면서 부인(婦人) 수도(修道)의 중요성을 강조한 것은 여성이 진정한 주역이 되기 위해서는 여성성, 생명의 창조성, 정신적 감수성을 수도를 통해 계발해야 함을 깨우쳐 준 것이다.

② 태교와 육아

생명모심과 생명살림이 가장 구체적으로 드러나는 경험이 바로 아이를 포태하고 양육하는 일이다. 여성은 임신 출산 육아를 통해 생명의 신비를 온몸으로 느끼며 생명과 소통하는 법을 자연스럽게 터득해 왔다. 선천적으로 '살림살이'하는 법을 배우고 익혀온 것이다. 요즘은 우리는 유전공학의 발달로 자식은 부모의 삶을 온 몸으로 받고 태어난다는 사실을 알게 되었다. 또한 감추어진 생명의 비밀이 조금씩 드러남으로써 태교의 필요성이 강조되고 있다. 그러나 과연 태교가 단순히 요즘처럼 영재를

낳기 위한 수단에 불과한 것일까? 태교의 진정한 의미와 가치에 대한 성찰이 무엇보다 필요하다.

우리나라는 이미 삼국시대부터 중국의 고서나 불교의 일부 경전, 의학서를 인용한 태교사상이 나타나고 있음을 볼 수 있다. 조선시대에 와서도 율곡의『성학집요』《教子章》이나, 우암 송시열의 시집가는 딸에게 준 글인《戒女書》에도 태교에 관한 내용이 들어 있으며 실학자들의 글에서도 태교에 관한 내용들이 보인다.

이들 기록물로서 제시된 내용들은 대체로 「대대례」, 「열녀전」, 「소학」 등을 인용하거나 부분적으로 해석한 경우가 많았다. 이처럼 태교는 주로 기록문화를 접할 수 있는 소수 양반가를 중심으로 이루어져왔다. 그러다 1801년 사주당 이씨의 세계 최초의 ‘태교’ 단행본인 「태교신기」가 나오으로써 비로소 널리 알려지게 되었다. 그러나 태교가 민중들의 생활 속에서 강조되고 널리 실천되었던 것은 동학을 통해서였다.

특히 해월신사는 태교를 양천주라고 하는 독창적인 의미로 해석한 동학의 태교사상을 정립하였다. 또 태교의 중요성과 구체적 실천방법에 대한 지침을 제시함으로써 동학태교의 원리와 특성을 밝혀 주었다.

태교는 음식을 먹는 일. 또 앉고 서고 눕고 잠자는 일, 보고 듣고 말하고 행동하는 일거일동을 삼가고 조심하고 금하는 것이 많아 결코 쉬운 일이 아니다. 그런데 전통태교의 중심에는 남아선호 사상이 자리 잡고 있었으며, 태교가 가문의 대를 이을 훌륭한 자식을 얻기 위한 의무와 책임으로 강요되기도 하였다.

그러나 해월신사는 포태를 한울님이 강림하신 것으로 보았다는 점에서 전통태교와 근본적으로 그 차원이 다르다. 또 태교의 의미와 중요성은 물론 수칙에 대한 근거를 분명히 제시함으로써 자발적인 노력과 실천을 가능하게 해주었다는 점에서 전통태교의 한계를 극복하고 있다.

전통 태교에서는 음식을 가려서 먹기를 권장하고 있다. 고기나 생선 중에서도 먹지 말아야 할 것이 있고, 음식을 먹는 방법에 대해서도 명시하고 있음을 볼 때 음식이 태아에게 미치는 영향이 있다고 본 것이다. 서양 사람들은 음식에 대해서 특별히 강조하지 않는다. 그러나 해월신사는 일체 고기를 먹지 말라고 하였다. 심지어 고기 냄새도 말지 말라고 하였는데 그 이유는 고기 기운을 따라 사람이 나면 모질고 탁하다는 것이다.

음식을 단순히 물질이 아니라 기운으로 보고 있으며, 기운을 맑고 바르게 하는 것을 태교의 중요한 원리로 삼고 있다. 기운이 맑고 바르면 사람이 신령해진다. 그러기 위해 우선 부모가 신령해져야 한다. 「내칙」은 포태한 부인에게 해당되는 글이라고 생각하기 쉽다. 그러나 이 두 편의 글은 단순히 태교나 부인에게만 해당되는 글이 아니다.

포태는 바로 한울님이 모셔진 것이다. 그러므로 몸 안의 태아를 통하여 한울님을 봉양하는 이치를

터득하게 되는 것이다. 부모가 아기를 임신하는 것은 바로 새로운 천지 우주를 모시는 것이다. 따라서 무엇보다 아이를 한울님으로 생각하는 인식의 전환이 필요하다. 그리고 모든 사람의 안팎에 신령한 한울의 기운과 마음이 있음을 절절히 느껴야 한다.

③ 생태적 삶

천도교에서 한울과 사람 만물은 각각 서로 다른 모습으로 표현되고 작용하는 지기의 활동이다. 따라서 시천주 사상에서의 자연은 더 이상 주변으로서의 ‘환경’이나 ‘자원’의 의미가 아니다. 해월신사는 “만물이 시천주 아님이 없다”¹⁷⁾, “저 새소리도 시천주의 소리”라고 하였으며 이를 다시 ‘삼경(三敬)’사상으로 구체화하였다.

“사람은 첫째로 경천(敬天)을 하지 아니치 못할지니, 이것이 선사(先師)의 창명(創明)하신 도법(道法)이라. 敬天의 원리(原理)를 모르는 사람은 진실(眞理)을 사랑할 줄 모르는 사람이니, 왜 그러냐하면 한울은 眞理의 충(衷)을 잡은 것이므로써이다. 그러나 敬天은 결단코 허공(虛空)을 향(向)하여 상제(上帝-한울님)를 공경(恭敬)한다는 것이 아니요, 내 마음을 恭敬함이 곧 敬天의 道를 바르게 하는 길이니, (중략)

둘째는 경인(敬人)이니 경천(敬天)은 경인(敬人)의 행위(行爲)에 의지하여 사실(事實)로 그 효가(效果)가 나타나는 것이다. 敬天만 있고 敬인이 없으면 이는 농사(農事)의 이치(理致)는 알되 실지(實地)로 종자(種子)를 땅에 뿌리지 않는 行爲와 같으니, (중략) 사람을 버리고 한울만 공경(恭敬)하는 것은 물을 버리고 하갈(解渴)을 구(求)하는 자와 같으니라.

셋째는 경물(敬物)이니 사람은 사람을 공경(恭敬)함으로써 도덕(道德)의 극치(極致)가 되지 못하고, 나아가 물건(物件)을 공경(恭敬)함에까지 이르러야 천지기화(天地氣化)의 덕(德)에 합일(合一)될 수 있나니라.”¹⁸⁾

여기에서 흥미로운 것은 경물(敬物)이다. 경물은 해월신사의 독특한 표현이다. 그것은 자연사물까지도 신령스러운 한울의 영성과 한울의 기운이 관통하고 있으므로 이를 공경할 줄 아는데 이르러야 한다고 하였다.

물건까지도 공경하라는 ‘경물(敬物)’ 사상에서 천지와 부모는 일체라는 ‘천지부모(天地父母)’ 사상이 자연스럽게 나올 수 있었다.

“천지는 곧 부모요 부모는 곧 천지니, 천지부모는 일체니라, 부모의 포태가 곧 천지의 포태이니, 지금 사람들은 다만 부모 포태의 이치만 알고 천지 포태의 이치와 기운을 알지 못하느니라.... 젖이란 것은 사람의 몸에서 나는 곡식이요, 곡식이란 것은 천지의 젖이니라. 부모의 포태가 곧 천지의 포태니, 사람이 어렸을 때에 그 어머니 젖을 빠는 것은 곧 천지의 젖이요, 자라서 오곡을 먹는 것은 또한 천지의 젖이니라”¹⁹⁾

해월신사는 지금 사람들은 부모 포태의 이치만 알고 천지 포태의 이치를 알지 못하여 천지에 대해 효도하고 봉양하는 마음을 갖지 못하였다고 한다. 또한 ‘곡식은 천지의 젖’이라고 하여, 아이가 어머니의 젖으로 자라듯이 천지의 젖인 곡식에 의해 우리가 양육되고 있음을 밝혔다. 해월신사의 천지(天地)의 이해는 삶의 터전이라는 인식에서 한 걸음 더 나아가 천지를 나를 낳고 길러주는 부모와 같은 존재로 보고 공경의 대상으로까지 생각한다. 이는 자연을 바라보는 관점이 철저히 그것을 신령하고 거룩한 생명, 나아가 한울님으로 보는 것이다. 그러므로 “땅을 소중히 여기기를 어머니의 살같이 하라”고 가르쳤던 것이다.

“우주에 가득 찬 것은 도시 혼원한 한 기운이니 한 걸음도 감히 경솔히 건지 못할 것이라. 내가 한가히 있을 때에 한 어린이가 나막신을 신고 빠르게 앞을 지나니, 그 소리 땅을 울리어 놀라서 일어나 가슴을 어루만지며,「그 어린이의 나막신 소리에 내 가슴이 아프더라」고 말했었노라. 땅을 소중히 여기기를 어머니의 살같이 하라.”²⁰⁾

이는 결코 이성적·철학적 사유에서 나온 것이 아니라 깊은 종교적 영성에서 우러나온 깨달음이며 체득이다. 경물사상이나 천지부모 사상은 개념적 인식이 아니라 구체적 현실적 삶을 통한 지혜였다. ‘땅 아끼기를 어머니 살처럼 하라.’에서 우리는 해월신사의 ‘공경’의 철학과 공경을 실천한 삶을 알 수 있다. 또한 ‘땅에 침과 코가 떨어졌거든 닦아 없이하라’고 했으며 ‘침을 멀리 뱉고 코를 멀리 풀고 물을 멀리 뿌리는 것은 바로 천지부모님 얼굴에 뺨는 것이니 부디 조심 하옵소서’라고 당부한다. 여기에서 주목되는 것은 천지자연에 대한 인식의 차원에 그치지 않고 구체적, 현실적 삶의 차원으로 구체화되어 실천되고 있다는 점이다. 이는 외부로부터 강제되는 것이 아니라 내면에서 그렇게 하지 않으면 마음이 아픈 실존적 체득에서 나온 행위규범이라 하겠다.

5) 마치며

지금까지 스승님들의 가르침과 몸소 보여준 새로운 차원의 삶을 살펴보았다. 학문이나 지식으로 가르치는 것이 아니라 몸과 마음을 변화 시켜 스스로 깨닫고 자발적으로 실천 할 수 있게 하는 새로운 차원의 교육인 것이다. 즉 천지자연과 내가 근본에서 하나임을 다만 머리로 이해하는 것이 아니라 몸과 마음으로 저절로 알게 되는 것이다. 지금까지 이성중심의 삶을 살아 온 인류에게 이러한 삶은 상상조차 할 수 없었다. 그래서 수운대신사께서는 “나의 도는 지금도 듣지 못하고 옛적에도 듣지 못하던 일이요, 지금도 비교 할 수 없고 옛적에도 비교 할 수 없는 법”이라 하였다.

천도교는 수련을 통해 몸과 마음의 차원 변화를 추구함으로써 천지자연과의 조화로운 삶을 추구한다. 그것은 바로 우주생명, 우주정신이 내 몸과 마음을 통하여 작용하고 있음을 온 몸과 마음으로 느끼며, 이를 부모님처럼 ‘공경’하고 섬기며 사회적 공공성의 영역으로 확장해 나가는 것이다. 내 속에 있는 신령하고 무궁한 생명을 자각함으로써 진정한 주체를 형성하고 그런 주체들의 공경을 통한 ‘모심’으로 진정한 평등성을 확립하는 새로운 문명을 창조하는 것이다.

해월신사님은 사람만이 한울님을 모신 존재가 아니라 동물과 식물 심지어 무생물인 물건조차도 한울님을 모신 존재임을 천명하였다. 그러므로 ‘시천주’에 대한 자각은 물론 시천주의 생활을 강조한다. 모심의 삶을 살아가는 사람은 대지를 정복의 대상으로 생각할 수 없으며, 이웃을 경쟁하여 타도할 대상으로 여길 수 없으며, 동식물을 단순히 먹잇감이나 물질 덩어리로 생각할 수 없다. 해월신사는 여성을 가정의 주인일 뿐만 아니라, 문명의 주인으로 여겼다. 가부장적 유교사회에서 당연히 소외 될 수 밖에 없었던 여성과 어린이에 대해서도 ‘부인이 한 집안의 주인이다.’²²⁾ ‘어린이도 한울님을 모셨으니 아이를 때리는 것은 바로 한울님을 때리는 것이다.’²³⁾ 라고 하며 당시로는 상상할 수 없는 새로운 여성관을 제시함과 동시에 약자에 대한 일체의 억압과 폭력을 금지하도록 하였다. 또한 ‘부화부순(夫和婦順)’이라는 설법을 통하여 남편과 부인의 관계를 지배와 복종 관계가 아닌 서로 화순하기를 힘써야하는 평등적 상보관계임을 선언하였다. 나아가 “지난 때에는 부인을 압박하였으나 지금 이운을 당하여서는 부인 도통으로 사람 살리는 이가 많으리니, 이것은 사람이 다 어머니의 포태 속에서 나서 자라는 것과 같다.”²⁴⁾고 함으로써 새로운 문명에서 차지할 여성의 역할을 암시하였다.

또 앞으로는 여성의 역할과 비중이 남성보다 월등히 높아진다는 ‘일남구녀(-男九女)’의 운을 설파 하였다. 해월신사는 학식이 풍부한 것도 아니었고, 카리스마를 갖춘 지도자형도 아니었다. 다만 스승의 가르침을 자신의 삶 속에서 묵묵히 실천하였던 실천가였다. 그리고 항상 온화하고 소박한 삶의 태도로써 제자들을 비롯한 모든 사람들을 공경하였고, 나아가 모든 생명들을 그렇게 대했다. 이러한 삶은 외형적 화려함과 편리함, 속도만을 추구하는 욕망의 구조에서 벗어나 내면의 영성을 개발하고 가

꾸는 청빈하고 소박한 삶의 자세를 견지하고 있다.

물질위주의 경쟁적인 삶을 살아가는 현대인들에게 이러한 삶은 거의 불가능 하게 보일 지도 모른다. 그러나 오늘을 살아가는 대부분의 천도교인들에게서 이러한 삶을 위해 애쓰는 모습을 어렵지 않게 볼 수 있다. 하지만 우리사회에서 천도교인은 극소수에 불과하여 이러한 모습이 눈에 잘 띄지도 않을뿐더러 우리 사회 문화를 주도할 힘이 없다는 한계가 있다. 그럼에도 불구하고 우리 천도교인들은 앞으로 우리가 추구해야 할 삶의 방향과 실천을 위해 지속적으로 노력하여야 할 것이다.

참고_수련 일정표 (하·동계 연2회 실시 및 상시운영)

구분 수도원	계층구분	진행일정	전화번호
용담 수도원	연원회	3일 프로그램	054-745-5345 최상락 원장 010-3543-6954
	이웃종교스테이	"	
	단체수련	7일 프로그램	
	단체수련	7일 프로그램	
	※ 단체수련만 가능(전화요망)		
의창 수도원	여성회본부	7일 프로그램	02-993-2391 박충남 원장 010-4286-2991
	※ <상시개방> 1일 자율 독공수련(09:30~16:30)		
호암 수도원	독공	7일 프로그램 (※전화요망)	(063)582-5226 정태수 원장 010-4129-5226
	구분 없음	7일 프로그램	
화악산 수도원	단체수련	"	(031)582-9828 선우철수 원장 010-5287-4467
	단체수련	"	
	구분 없음	18일 프로그램	
	※ 단체수련 기간에도 개인 참석 가능		
가리산 수도원	중학대학원	7일 프로그램	조동원 원장 010-4214-2385
	개원 기념 특별수련	7일 프로그램	
	구분 없음	18일 프로그램	
	※ 단체수련 기간에도 개인 참석 가능		
명동산 수도원	구분 없음	16일 프로그램	(054)733-6264 손모경 원장 010-3567-6264
	단체수련	8일 프로그램	
	구분 없음	25일 프로그램	
	※ 독공가능(전화요망)		
강릉 수도원	단체수련(5인 이상)	19일 프로그램	(033)642-6771 박용재 원장 010-4206-7992
	대학생단 한올나눔터	5일 프로그램	
	단체수련(5인 이상)	25일 프로그램	
	※ 단체수련만 가능(5인 이상)		
법원 수도원	구분 없음	49일 프로그램	(031)958-4341 이영노 원장 010-9013-3721
	※ 독공수련(전화문의 바람)		

Chapter

4

어디서 도움을 받을 것인가?



1. 도움 찾기 훈련이란?
2. 도움 찾기 자원 목록



Chapter 4

어디서 도움을 받을 것인가?

1. 도움 찾기 훈련이란?

1) 도움 찾기의 필요성

자살예방을 위해 아무리 좋은 사회적 안전망을 갖추어 놓아도 사람들이 도움을 찾으려 하지 않는다면 별 효과가 없다. 가령 우울증으로 자살충동을 느끼는 사람이 사회적인 낙인에 대한 불안으로 지역사회에 있는 상담소나 정신건강복지센터에 가는 것을 꺼려한다면 그 기관들의 존재 가치가 떨어질 수 있다. 자살 생각을 가진 청소년들이 학교의 상담소나 지역사회 상담센터를 이용하지 않으려 한다면 그 기관은 청소년들의 자살충동을 막기 어려울 것이다. 따라서 자살예방과 정신건강 문제가 있을 때 도움을 주는 기관을 찾는 것은 그런 문제를 해결하는 데 도움이 될 수 있다. 자신이 정신적으로 힘들고 어려울 때 적절한 도움을 주는 기관을 찾을 수 있고 필요한 도움을 얻을 수 있다고 지각하도록 훈련하는 것이 필요하다.

2) 도움 찾기란?

도움 찾기란 일반적으로 다른 사람들에게 적극적으로 도움을 찾는 행동을 말하는데 사용하는 용어이다. 그것은 다른 사람들과 의사소통하는데 힘든 문제나 비참한 경험을 할 때 이해, 조언, 정보제공, 치료, 그리고 일반적인 지지를 통해서 도움을 얻는 것을 말한다.

도움은 그들의 수준에 따라 다양한 자원을 통해서 찾을 수 있다. 비공식적 도움 찾기는 비공식적 사회관계, 즉, 친구나 가족으로부터 도움을 찾는 것이다. 공식적 도움 찾기는 전문적인 자원으로부터 도움을 찾는 것이다. 즉, 정신건강과 보건 전문가들, 교사, 청소년 관련 종사자, 그리고 성직자 등이 도움과 조언을 제공하는데 인정받은 역할과 적절한 훈련을 받은 전문가들이다. 그러나 점점, 인터넷 처럼 다른 사람과 직접 접촉하지 않는 자원으로부터 도움을 찾는 경우가 많아지고 있다.

자살예방의 관점에서, 적절한 도움 찾기는 자살생각 및 자살행동과 관련된 위험으로부터 개인을 보호하기 위한 잠재력을 가지고 있다. 전문적 자원, 전문적 심리 지원에 접근성을 높일 수 있는 사람에게 도움을 찾는 것은 즉각적인 자살 실행의 위험을 줄이거나 제거하는 것으로 나타났다. 또한 전문적 도움 찾기는 위험이 적극적인 자살생각이나 자살행동으로 발전되어 가기 전에 자살 위험을 감소시키는 것으로 확인되었다.

3) 도움 찾기 훈련의 내용

도움 찾기 훈련은 도움을 찾는데 장애가 된다고 알려져 있는 것을 해결함으로써 자살이나 정신건강 문제에 처했을 때 도움 찾기 행동과 태도를 향상시키는 것으로 그 내용은 다음과 같다.

① 오명을 감소시키기

자살이나 정신건강 문제에 처하게 되면 당황하게 되며, 수치감과 거부감을 갖게 되어 도움을 요청하는데 장애가 된다. 따라서 도움을 받는 것에 대해 사회적으로 인지된 오명을 줄여 나간다.

② 자살 및 정신 건강 문제를 인식하기

자살이나 정신건강 문제에 대한 인식을 하고 있지만 그것이 급히 도움을 받거나 치료를 받아야 할 상황이라는 것을 모르는 경향이 있다. 따라서 자살의 경고신호나 불안과 우울증에 대한 상태를 확인할 수 있는 능력을 증진시킨다.

③ 자살 및 정신건강 문제의 효과적인 대처법에 대한 지식을 증진하기

이것은 치료를 받는 방법과 치료를 받아야 할 때를 잘 모르고, '아무도 내가 겪고 있는 것을 도울 사람이 없다'라는 잘못된 신념을 갖지 않도록 교육한다.

④ 도움을 받는 곳에 대한 지식을 증진시키기

자살이나 정신건강 문제에 처했을 때 올바른 서비스에 접근하는 방법을 알게 하여 문제에 적극적으로 대처하게 한다.

2. 도움 찾기 자원목록

우리나라의 자살위기 상담기관은 계속 증가하는 추세에 있다. 다음은 자살 위기에 처한 사람들을 돕는 주요기관들이다. 누구든 주변에서 자살위험에 처한 사람들을 발견한다면 신속하게 다음과 같은 전문기관에 의뢰해서 도움을 찾도록 한다면 자살에까지 이르지 않을 것이다.

1) 정부기관

기관명	연락처	상담 및 서비스 안내
보건복지부	자살예방상담전화 1393	- 24시간 자살상담전화
	보건복지상담센터 희망의 전화 129	- 24시간 위기 상담 : 자살, 학대, 응급의료 신고, 위기임신 등은 전국 어디서나 시내 전화 요금으로 전문 상담원과 통화가능 (해외이용: 국번 없이 82-129) •일반상담(보건복지관련) 평일(오전9시~오후6시)
	수화상담 070-7947-3745~6	- 수화상담 : 청각/언어장애인을 위한 영상전화를 이용한 수화상담. 인터넷과 영상전화기를 구비한 경우에만 통화가 가능 / 평일(오전9시~오후6시)
	www.129.go.kr	- 인터넷 채팅상담: 본인인증 후 이용가능 평일(오전9시~오후6시)
권역별 자살예방센터	1577-0199	- 응급출동 : 자살위기 및 정신질환 고위험 상황이 발생했을 때 응급 출동 - 사이버상담실 운영 1) 광역자살예방센터 <ul style="list-style-type: none"> •자살예방 네트워크 구성 •자살예방 교육 •자살관련 통계 분석 •자살예방 인식 개선 및 홍보 2) 기초자살예방센터 <ul style="list-style-type: none"> •(자살위기사례관리) 자살고위험군 및 시도자 사례관리, 자살위기 응급출동, 자살시도자 치료비 지원, 고위험군 멘토링사업 등 •(교육사업) Gate keeper교육, 생애주기별 자살예방교육, 고위험군 프로그램 운영 등 •(생명존중 및 자살예방을 위한 사회 문화 환경조성) 홍보, 선별검사, 자살 예방의 날 기념 캠페인 등 •유가족지원사업

구분	기관명	연락처
광역 자살예방센터	서울시자살예방센터	02-3458-1000
	부산광역시자살예방센터	051-242-2575
	대구광역시자살예방센터	053-256-0199
	인천광역시자살예방센터	032-468-9917
	광주광역시자살예방센터	062-600-1930
	대전광역시자살예방센터	042-486-0005
	(부설)충청남도자살예방센터	041-633-9185
	경기도자살예방센터	031-212-0437
강원도자살예방센터	033-251-2294	
광역 정신건강복지센터	서울시정신건강복지센터	02-3444-9934
	부산광역시정신건강복지센터	051-242-2575
	대구광역시정신건강복지센터	053-256-0199
	인천광역시정신건강복지센터	032-468-9911
	광주광역시정신건강복지센터	062-600-1930
	대전광역시정신건강복지센터	042-486-0005
	울산광역시정신건강복지센터	052-716-7199
	경기도정신건강복지센터	031-212-0435
	강원도광역정신건강복지센터	033-251-1971
	충청북도광역정신건강복지센터	043-217-0597
	충청남도광역정신건강복지센터	041-633-9183
	전라북도광역정신건강복지센터	063-251-0650
	전라남도광역정신건강복지센터	061-350-1700
	경상남도광역정신건강복지센터	055-239-1400
경상북도정신건강복지센터	054-748-6400	
제주특별자치도광역정신건강복지센터	064-717-3000	

2) 민간기관

기관명	연락처	상담 및 서비스 안내
한국자살예방협회	☎ 02-413-0892 🏠 www.suicideprevention.or.kr	- 자살예방사업, 위기개입사업, 자살관련 연구 개발 및 정책 제언, 자살예방종합 학술대회, 자살예방네트워크 진행
중앙자살예방센터	☎ 02-2203-0053 🏠 www.spckorea.or.kr	- 응급실사후관리, 논문, 통계 등 검색, 프로그램인증, 자살 관련기관 정보제공
한국생명의전화	☎ 1588-9191 ☎ 면접상담 02-763-9195 ☎ 자살자 유가족상담 02-2030-9157 🏠 www.lifeline.or.kr	- 24시간 전화상담(전국공통상담전화) - 사이버상담실 : 게시판에 공개 또는 비공개로 글을 등록하여 상담을 받을 수 있는 '공개상담' 메뉴와 e-mail을 통한 '비공개 상담' 메뉴를 제공. - 면접상담 : 전화로 원하는 날짜와 시간을 밝히면 이후 전문상담원과 연결이 가능 - 자살자 유가족상담 : 월~금요일 낮11시~7시까지 이용 가능 - 자살예방캠페인 진행 (생명사랑밤길걷기 등)
한국청소년 상담복지개발원	☎ 1388 🏠 청소년사이버상담센터 www.cyber1388.kr	- 24시간 전화상담 : 다른 청소년 유관기관들과도 긴밀한 협조체제를 이루어 one-stop 서비스 체제가 가능하도록 운영함. - 사이버상담, 문자, 솔로봇, 댓글상담 등 운영 - 이용대상 : 청소년 및 청소년의 보호자, 지도자 및 청소년의 건강한 성장을 바라는 사람이라면 누구나 청소년 유해환경 신고, 정보 제공, 전문가와의 상담 등을 할 수 있음
사랑의전화 복지재단	☎ 24시간 카운슬링센터 1566-2525 🏠 www.counsel24.com	- 24시간 전화상담 - 개인상담 및 심리검사, 이메일상담, 자살자유가족상담, 가족 및 부부상담, 자살예방캠페인 진행

3) 종교기관

기관명	연락처	상담 및 서비스 안내
천주교 / 한마음한몸 자살예방센터	☎ 02-318-3079 🏠 www.3079.or.kr	- 전화문의: 평일 오전 9시-오후 5시 - 자살예방활동을 위한 교육 - 자살예방을 위한 생명존중캠페인 (교회, 기관, 학교, 시민단체 등) - 자살유가족상담 및 사별자 가족모임 (슬픔속의 희망찾기) • 유가족, 사별자를 위한 매월미사 • 유가족, 사별자를 위한 피정 • 유가족, 사별자를 위한 정기모임 - 온라인캠페인 : 마음을 위로하는 편지
기독교 / LifeHope 기독교자살예방센터	☎ 070-8749-2114 🏠 http://lifehope.or.kr	- 온라인 상담실 운영 - 자살자유가족 마음이음예배 - 상담, 종교예식, 자치구 활성화 사업, 종단 협력 사업 추진 등 - 자살예방교육무지개, 생명보듬주일, 생명보듬함께걷기등 자살예방캠페인 진행
불교 / 불교상담개발원 (자비의전화)	☎ 02-737-1114 🏠 http://www.kbcd.org	자비의전화 운영 - '전화상담실' 운영 (오전 9시 ~ 오후 9시) - '사이버 상담실' 운영(www.jabi24.org) - 아하섹스 '성(性)사이버 상담실' 운영 (www.ahsex.org) - 면접상담 및 심리검사 (02-737-7378) 자살예방사업 진행 - 상담, 종교예식, 템플스테이, 자치구 활성화 사업 등 - 생명존중정책 민·관협의회 활동 및 캠페인 (생명살림 법회, 생명지킴 교육 등) - 명상활용 자살예방 사업
원불교 / 둥근마음상담연구센터	☎ 070-7576-4438/9 🏠 www.wonc.kr	- 개인·집단상담, 심리검사 및 교육사업 운영 - '청소년 인성교육' 업무 협약 프로그램 진행 - 상담 전문가 양성과정 운영 (둥근마음 카운슬러대학) - 생명존중정책 민·관협의회 활동 및 생명지킴을 위한 군 상담, 생명존중교육



부 록

천도교의 생명존중 의식 함양
설교 예시문

부 록 천도교의 생명존중 의식 함양 설교 예시문



1. 천도교 생명존중 의식 함양 설교 예시문

1) 한울님을 더럽히지 말라 : 탁한 기운을 맑은 기운으로

참으로 특별한 기적이 없는 한 현대문명은 생명종말을 향하여 계속 질주할 것이며 인류는 전대미문의 대재앙을 피할 수 없을 것 같다.

현재로서는 어떤 사람, 어떤 국가, 어떤 문명권이 전체 인류와 전체 생명권을 살리는 기적을 보여줄 것 같지도 않다. 아무리 낙관적인 사람일지라도 희망을 말하기가 어려울 듯하다. 앞길이 막막하여 어디로 갈 지 알 수 없고 또 알 수 없는 상황이다. 이러한 상황에서 해월신사의 ‘한울님을 더럽히지 말라(毋汚天)’는 오염의 시대를 살아가는 오늘날 인류가 나아가야 할 방향을 너무나도 뚜렷하게 제시해주고 있다. 어떻게 해야 오염을 끝내고 정화(淨化)의 길로 들어설까? 포터지수를 다시 정하여 어린아기 새로 낳아 기르듯 하지 않는 한 희망은 사라져버릴 것 같다. 해월신사의 가르침은 인류에게 사는 길을 알려주고 있다.

첫째, 땅을 오염시키지 말고 정화해야 한다.

지금까지 산업문명은 땅이 ‘어머님의 살’인줄 모르고 마구 오염시켰는데 해월신사는 그렇게 하지 말라고 한다. 땅이 오염되면 더 이상 안전한 먹거리는 있을 수 없으며 집을 짓고 살 곳도 없게 된다.

땅을 오염시키는 것이 생명을 오염시키는 것이며, 생명을 오염시키는 것은 한울님을 오염시키는 일이다.

그러므로 한울님을 오염시키지 말라는 것은 ‘물을 멀리 뿌리지 말고’, ‘가래와 침을 땅에 함부로 뱉지 말며’, ‘쓰레기를 어머님 얼굴에 버리지 말라’는 것이다. 이는 어려운 일이 아니라 신사님이 모범으로 보여 주시고 가르치셨으므로 실제 몸과 마음으로 그렇게 따를 때 살아날 가능성이 있는 것이다.

현대사회에서 보자면 오염물질들을 땅에, 강물에, 바다에, 대기에 함부로 배출하는 것은 수많은 한울님들을 오염시키는 것이므로 절대로 하지 말아야 할 일이다. 지금까지 앞장서서 지구를 오염시켜온 이른바 산업 선진국들이 오염방지와 정화에 앞장서야 할 것이다. 지금 세계는 이러한 가르침에 역행하고 있다. 인류는 이와 같은 역천(逆天)에 따르는 가공할 재앙을 눈앞에 두고 있으면서도 습관된 마음을 고치지 못하고 있다. 이 두렵고 두려운 시기에도 살아남을 길이 있으니 수운대신사가 찾은 주문의 길이다. 즉, 한울님의 기운으로 이 몸과 마음이 화하게 되면 절체절명의 위기에서도 살아날 수 있다는 것이다.

둘째, 생명을 오염시키지 말고 정화해야 한다.

모든 생명은 다른 생명에 의지해 살아가고 있다. 그러므로 해월신사는 ‘한울이 한울을 먹는다’고 하였다. 음식은 한울님의 젖이며 정기이다. 그 가운데 가장 순연한 것이 오곡이다. 육식을 먹고 사는 동물은 기운이 상대적으로 탁하므로 육식은 크게 권장하지 않는다. 환경이 오염되면서 그 가운데서 살아가는 동식물들이 오염되어가고 있다. 동식물들이 오염되지 않게 하는 것이 한울님을 오염시키지 않는 일이며, 동식물들의 생명을 보호하는 것이 곧 한울님을 오염시키지 않는 일이다.

심지어 ‘생 나뭇가지라도 함부로 꺾지 말라’는 것이 해월신사의 가르침이다. 산림이 훼손되면 그 속에서 살아가는 무수한 생명들이 보금자리를 잃게 되며, 산소발생이 줄어들고 지구온난화를 일으키는 이산화탄소를 늘리게 된다. 하나의 생명이 사라지게 되면 그 생명체를 먹이로 하는 다른 생명체들도 연쇄적으로 사라지게 된다.

하나의 생명은 지구 전체의 생명계와 연결이 되어 있으며 나아가 우주계와 연결되어 있으므로 타자의 생명을 보호하는 일이 곧 나의 생명을 보호하는 일이다. 생명은 이미 자타(自他)의 경계선을 넘어섰다. 그러므로 타자의 생명을 보호하는 것이 나의 생명을 보호하는 일이다. 자기만 살려고 하는 사람은 죽고 남을 살리려는 사람은 살아남게 되는 역설의 위기가 이미 와 있다. 생명을 오염시키지 않는다는 것은 이와 같은 우주적 생명 네트워크를 보호하는 일이다.

셋째, 마음을 오염시키지 말고 정화해야 한다.

아직까지 우리는 청정무구한 한울님 마음으로 살아가지 못하고 있다. 즉, 오염된 마음으로 살아가고

있다. 오염된 마음이란 물욕에 이끌리는 더러운 마음이며, 감정에 물든 애증(愛憎)의 마음이며, 원자화된 개별마음이며, 만신(萬神)을 믿는 미신의 마음이다. 이런 마음을 떨쳐버리고 한울님 마음으로 살라는 것이다.

한울님 마음으로 산다는 것은 사람을 대하고 사물을 대할 때 오로지 한울님으로 섬기라는 뜻이다. 며느리도 한울님이며, 어린아이도 한울님이다. 한울님 앞에서는 신분·지식·남녀·재산·종교 등 그 어떤 차이도 무색해진다.

또한 ‘물물천사사천(物物天事事天)’이므로 눈앞에 보이는 모든 것이 한울님 아님이 없건마는 우리들 눈에는 아직까지 사물, 일, 사람으로 보일 뿐이니 경인(敬人)과 경물(敬物)이 될 수가 없다.

사람을 공경하지 못하므로 사람이 올 리도 없고, 사물을 공경하지 못하므로 사물이 쌓일 리가 없는 것이다. 사람이 없고 사물이 없는데 텅 빈 한울이 어떻게 홀로 올 수가 있겠는가? 한울님을 더럽히지 말라는 것은 눈앞의 어떤 경계도 오로지 한울님이므로 오직 공경하라는 가르침이 아니겠는가? 눈앞의 모든 경계를 한울님으로 공경할 수만 있다면 그 어떤 경계가 나의 마음을 물들이고 흔들 수 있겠는가? 언제 어디에서 누구와 무엇을 생각하고, 말하고, 행동하든지 오직 한울님과 함께 할 뿐일 것이다. 이 길 만이 대기가 완전히 바뀌는 가운데서도 죽지 않고 사는 길이라 하였다.

2) 내가 받은 생명, 내 운명을 개척하는 방법

태어날 때 받은 내 운명을 내가 원하는 방향으로 개척하는 길이 있습니다. 신나고 굉장한 일이죠? 내 몸과 마음이 있어야 가능 합니다.

사람이 어떤 시대에 태어났건 어느 부모에게서 태어났건 간에 태어나게 된 것은(생명을 받은 것) 자기가 스스로 택한 것이 아니요 부모님이 마음대로 낳아 놓으신 것도 아닙니다. 이것은 기운의 약동과 부모 조상님들께서 지어 놓으신 원인에 의해 그 결과로 태어나게 된 것이니 이는 어쩔 수 없는 한울의 명인 천명(天命)이요 한울이 정하신 천정(天定)인 것 입니다.

그러나 내가 태어나기 이전에 지어진 원인이 전부가 아니요 태어난 뒤에 지어 놓은 원인의 결과가 앞으로 내 운명이 되어지는 중요한 여건이 되는 것입니다. 비록 부유한 집안에 건강한 아들로 태어났다고 하더라도 마음을 바르게 갖지 못하고 기운을 바르게 쓰지 못하여 천리(天理)에 어긋나는 행동을 하게되면 드디어 망하게 되는 것이고, 비록 가난한 집에 불구로 태어났다고 해도 바른 마음으로 바른일을 하며 천

리에 맞도록 열심히 노력하면 앞으로 잘 살 수 있는 것입니다. 앞으로 내 운명은 정성과 노력에 따라 고쳐질 수 있는 것입니다. 그러나 이미 결과로 나타나진 상태는 고치려해도 고칠 수가 없으며, 받지 않으려 해도 아니 받을 수 없는 것 입니다.

예를 들어 가난한 농부의 큰아들로 태어났다면 이것은 이미 나타나진 결과이니 어쩔 수없는 것입니다. 고칠 수도 안 받아들일 수도 없는 것이니 달게 받아들이면서 새로운 좋은 원인을 계속해서 지어 놓으면 그것이 결과로 나타날 때, 운명이 고쳐지는 것이다. 그러니까 운명 개척이란 새로운 원인을 지어서 앞으로 내 운명을 새롭게 개척하여 고친다는 말입니다. 운명을 개척함에 가장 중요한 것은

첫째, 마음을 어떻게 정 하느냐 하는 것이 가장 중요합니다.

둘째, 모든 일을 어떻게 정하느냐에 달려 있습니다.

내 마음이 곧 한울님마음이니 무엇을 하려고 정하는 것, 뜻을 세우는 것에 달렸다는 것입니다. 즉 내가 성인(聖人)이 되겠다, 정치가가 되겠다, 많은 돈을 벌어서 부자가 되겠다 등등 마음을 어느 방향으로 어떻게 정하느냐에 달려 있다.

셋째, 어떤 것을 배우느냐, 어떤 사람과 결혼하느냐, 어떤 사람과 사귀느냐, 어떤 종교를 택하느냐 하는 등 모든 것을 어떻게 선택하느냐에 달려 있는 것 입니다.

넷째, 마음을 정하고 방향을 정한 뒤에는 얼마나 정성을 들여서 끈기있게 열심히 노력하느냐 하는데 달려있는 것이니, 자기의 정성과 노력으로 자신의 운명을 얼마든지 고쳐나갈 수 있는 것입니다.

그러니까 지금 이 시간에 내가 마음을 어떻게 가지고 무슨생각을 하느냐에 따라 앞으로 내 운명이 그대로 되어지는 것이며, 자손과 후세에 까지 그 영향을 미치게 되는 것이니, 어찌 함부로 나쁜 마음을 가지고 그릇된 생각을 하고 거친 행동을 할 것인가요?

3) 사람이 곧 한울이다.

사람은 한울님의 이치 기운에 의해서 생겨졌고 사람의 몸에 통해져있는 기운이 한울님의 기운과 둘이 아니고 하나이며, 사람의 마음과 정신도 그 근본이 한울님의 마음과 정신과 둘이 아니고 하나입니다. 즉 하늘과 사람이 둘이 아니고 하나인 것입니다. 그러므로 한울도 한울이요, 사람도 한울이니 사람이 곧 한울인 것입니다.

의암 손병희 선생님 법문(法文)에 사람이 곧 한울이라는 내용을 밝히셨는데 원문은 다음과 같다. 汝必天爲天者니 豈無靈性哉아, 靈必靈爲靈者니 天在何方이며 汝在何方가 求則此也요 思則此야니 常存不二乎인저 “너는 반드시 한울이 한울 된 것이니 어찌 영성이 없겠느냐. 영상은 반드시 영성이 영성 된 것이니 한울은 어디 있으며 너는 어디 있는가? 구하면 이것이고 생각하면 이것이니 항상 있어 둘이 아닌 것이니라” 이 법문은 38자로 된 간단한 글이지만 그 내용은 사람이 곧 한울이라는 뜻을 밝히신 것입니다.

사람이 되어진 것을 무형한 한울님이 화하여 유형한 사람이 된 것이다. 그러므로 사람에게에는 한울의 영성(靈性-신령한 성품)이 그대로 통해져있어 한울의 영성이 사람의 영성이 된 것이다. 그러면 한울은 어디 있고 사람은 어디에 있는 것일까? 사람과 한울이 한곳에 있으나 구하면 찾을 수 있고 생각하면 깨달을 수가 있다. 사람과 한울이 한곳에 같이 있건만 사람들이 구하고 생각하지 않으므로 자신이 하늘인데 찾지 못하고 깨닫지도 못하는 것입니다. 누구든지 찾고 생각하면 반드시 자기 몸에서 한울님을 찾을 것이요, 자기 자신이 한울이라는 것을 깨닫게 될 것입니다.

사람이 곧 한울이므로 사람은 신의 노예도 아니며, 자연의 노예도 아니며, 물질이나 사람의 노예도 아닌 것입니다. 따라서 사람은 명예나 권력이나 사고(思考:생각)의 노예도 결코 아닙니다. 사람은 어느 것도 노예가 아니니 사람은 한울과 같이 고귀한 존재인 것입니다.

옛날 사람들은 자기 자신이 동물과 같은 존재라고 생각했으므로 동물과 같은 행동을 하며 살았고, 신(神)은 높고 사람은 낮은 존재라고 생각했으므로 신의 노예가 되어 금, 음, 보화 등 자신이 아끼는 것을 모두 다 신에게 바쳤던 것입니다. 물질의 노예가 되어 물질을 서로 많이 가지려고 싸우며 많은 물질을 쌓아 놓았던 것입니다.

사람은 신의 노예가 되기 위해 태어난 것도 아니며, 사람의 노예가 되기 위해 태어난 것도 아니며, 물질의 노예가 되기 위해 태어난 것도 아닌 것입니다. 사람은 한울로서 한울님의 뜻을 이루기 위해서 태어난 가장 신성한 존재고 가장 고귀한 존재입니다.

그러므로, 사람은 신성하고 참되고 값진 인생을 살아야 할 것입니다. 한울님이 사람에게에는 모든 일을 생각하는 대로 움직이고 활동할 수 있는 신체조직을 갖추어 주셨고 무엇이든 헤아리고 생각하고 기억 할 수 있는 마음과 정신을 주셨으니 우리는 무엇이든 마음대로 할 수 있습니다.

지금까지 사람이 신성한 존재라는 것을 알지 못했기 때문에 많은 것의 노예가 되었고 그래서 이세상은 온갖 부정 불의 범죄가 끊임없이 일어나고 전쟁이 계속 되는 것입니다. 이제 우리는 사람이 가장 신성한 존재임을 알았으니 부정불의, 금수 같은 행동, 싸움이나 전쟁을 절대로 해서는 안 될 것입니다.

한울과 같은 신성한 존재로서 서로 돕고 공경하면서 다같이 이상적인 생활을 하면서 살아가야 될 것입니다.

참고문헌

- 최제우 수운 대신사, 『동경대전』(1861.7월) : 천도교 경전
「포덕문(布德文)」, 「논학문(論學文)」, 「수덕문(修德文)」
「불연기연(不然其然)」, 「축문(祝文)-참회문」, 「주문(呪文)」
- 최제우 수운 대신사, 『용담유사』 (1861.11월 남원 은적암에서 지음) : 천도교 경전
「교훈가」, 「안심가」, 「용담가」, 「몽중노소문답가」, 「도수사」, 「권학가」, 「도덕가」, 「흥비가」
- 최시형 해월신사, 『해월신사 법설』
「천지부모」, 「심령지령」, 「대인접물」, 「영부주문」, 「수심정기」 「성·경·신(誠·敬·信)」,
「개벽운수」, 「수도법」, 「부인수도」, 「부화부순」, 「부인수도」, 「삼경(三敬)」,
「이천식천(以天食天)」, 「내칙」, 「내수도문」, 「십무천(十毋天)」
- 손병희 의암성사, 『의암성사 법설』
「무체법경」 (1909.12월 양산통도사 내원암에서 49일 수련 후 지음)
「법문(法文)」(1914. 4. 2), 「인여물개벽설(人與物開闢說)」 (1918.8.14),
「권도문」 (1905.12.1), 「위생보호장」 (1901.12), 「성법설」 (1909.12)
- 오문환, 천도교영등포교구 정치학박사, 종학대학원 교수<한울님을 더럽히지 말라>
(2006.05 신인간사 기재) 『해월 최시형과 동학사상』 예문서원. 1999.
- 라명재, 천도교송탄교구 중암산부인과 원장
<자살은 한울님을 죽이는 것이다> (‘신인간사 기재 글)
『천도교 경전 공부하기』 (2010.1.동서출판 모시는 사람들)
- 김춘성, 천도교중앙총부 종무원장 철학박사, 전 부산예술대학 교수
<천도교의 마음공부와 실천적 삶> (2019.7 ‘신인간사 기재 글)
- 이영노, 천도교 법원 수도원장, 『천도원리개론』 (1991.9.7 정통출판사),
『동경대전.용담유사 주해』 (2012.4.5 재판, 천법출판사)
『해월신사법설 해의』 (2000.8.14 천법출판사), 『의암성사법설 해의』 (2000.12.24 천법출판사)
- 박상철·조용범(1998). 자살 예방할 수 있다. 학지사
- 보건복지부·중앙자살예방센터(2019). 자살예방백서
- 이광자·하상훈·고영건 외(2011). 자살예방 상담프로그램 연구. 보건복지부.
- 이광자·하상훈·현명호(2017). 자살예방상담의 이론과 실제. 생명의전화
- 이홍식 외(2008). 자살의 이해와 예방. 학지사
- 통계청(2019). 사망원인통계결과
- 통계청(2018). 한국사회조사결과
- 하상훈 외(2010). 자살자 심리부검과 사후예방 방법 연구. 생명의전화
- 한국생명의전화·한국자살예방협회(2011). 생명사랑 국민운동 전개를 위한 전문가 포럼 자료
- Drah, K. J.(2001). Ending pain. Workshop prevention. p.10
- Durkheim, E.(1897). Suicide. New York: The Free Press.
- Granello, D. H. & Granello, P. F.(2007). Suicide—An Essential Guide for Helping Professionals and Educators. Pearson Education, Inc.
- Michel, K. & Gysin-Maillart, A(2015). ASSIP—Attempted Suicide Short Intervention Program: A Manual for Clinicians. Hogrefe.
- Ross, B. E.(1984). After Suicide : A Unique Grief Process.
- Weisman, A. D. (1974). The Realization of Death – A Guide for the Psychological Autopsy. Jason Aronson, Inc.
- Shneidman, E. S. (2004). Autopsy of a Suicidal Mind. Oxford University Press.
- World Health Organization(2000). Preventing Suicide—How to Start a Survivors' Group.
- World Health Organization(2014). Preventing Suicide – A global imperative
- Yufit, R. L., & Lester, D.(2005). Assessment, treatment, and prevention of suicidal behavior. New Jersey: Wiley & Sons, Inc.
- www.helpseeking.com.au

종교계 자살예방 가이드라인

집필위원 김진순 천도교 중앙총부 종무원 종무위원
하상훈 한국생명의전화 원장

감수위원 오문환 천도교 천도교종학대학원 교수
오강섭 한국자살예방협회장
이광자 이화여자대학교 명예교수

발행일 2019년 11월 (초판제1쇄발행)
발행 생명존중정책 민·관협의회
후원 보건복지부, 한국종교인평화회의
진행기관 생명존중정책 민·관협의회 운영지원단(한국생명의전화)
주소 서울시 성북구 오패산로 26 4층 한국생명의전화
전화 02)764-8783
