

WEBVTT

00:00:25.045 --> 00:00:27.545

-안녕하세요?
지식의 강주형입니다.

00:00:27.645 --> 00:00:31.497

웰다잉, 준비된 죽음에
가장 반대되는 개념에

00:00:31.597 --> 00:00:33.300

죽음이 있다고 하는데요.

00:00:33.400 --> 00:00:35.338

바로 자살입니다.

00:00:35.438 --> 00:00:38.895

안타깝게도 한국은
2003년부터 10년 이상

00:00:38.995 --> 00:00:41.887

경제협력개발기구
OECD 회원국 중에

00:00:41.987 --> 00:00:45.329

자살률 1위의 자리를
유지해왔다고 합니다.

00:00:45.429 --> 00:00:49.895

노년층 자살도 꾸준히
사회적 문제로 대두되고 있는데요.

00:00:50.055 --> 00:00:53.076

이번 시간에는 노년층의 자살 현황

00:00:53.176 --> 00:00:55.837

그리고 해결 방안을
알아보도록 하겠습니다.

00:00:55.930 --> 00:00:57.894

최호철 선생님 모시겠습니다.
안녕하세요?

00:00:57.919 --> 00:01:00.080

-네, 안녕하세요?
최호철입니다.

00:01:00.180 --> 00:01:04.699

-이번 시간의 주제는 참 마음이
무거워하는 주제가 아닐까 싶습니다.

00:01:04.799 --> 00:01:07.097

자살에 대해서 이야기
나누어볼 텐데요.

00:01:07.197 --> 00:01:11.666

자살로 생을 마감하는 사람들이
줄어들면 정말 좋겠지만

00:01:11.766 --> 00:01:14.940

아직까지 전국적으로
전 연령대에 걸쳐서

00:01:15.040 --> 00:01:17.336
꾸준하게 나타나고 있다면서요.

00:01:17.436 --> 00:01:18.335
-네, 맞습니다.

00:01:18.435 --> 00:01:23.785
통계청의 2016년
사망 원인 통계 자료에 따르면

00:01:23.885 --> 00:01:27.405
우리나라 인구 10만 명을
놓고 보았을 때

00:01:27.505 --> 00:01:31.892
자살에 의한 사망자 수는
25.6명이었습니다.

00:01:31.992 --> 00:01:36.369
이는 2011년부터 꾸준히
감소한 추세이기는 하지만

00:01:36.469 --> 00:01:41.241
여전히 OECD 가입 국가 중
자살률 1위의 자리를

00:01:41.341 --> 00:01:42.332
유지하고 있습니다.

00:01:42.432 --> 00:01:45.857
-자살률 1위라 정말 심각한
문제인 것 같습니다.

00:01:45.957 --> 00:01:49.629
더 큰 문제는 노년층의
자살도 꽤 높다던데요?

00:01:49.729 --> 00:01:50.840
-네, 그렇습니다.

00:01:50.940 --> 00:01:54.514
2016년을 기준으로
70대의 경우

00:01:54.556 --> 00:02:00.493
2015년 인구 10만 명 중에서
62.5명보다 감소해서

00:02:00.593 --> 00:02:05.072
54명으로 집계되었다고는
하지만 전체 연령대

00:02:05.172 --> 00:02:09.229
평균 자살 수가 25명을
웃돈다고 봤을 때

00:02:09.329 --> 00:02:13.294
그에 비하면 2배 이상의 많은

비율이라고 볼 수 있습니다.

00:02:13.394 --> 00:02:14.864
-2배나요?

00:02:14.964 --> 00:02:18.426
그런데 이런 노년층의
자살이 해결되지 않고

00:02:18.526 --> 00:02:20.991
계속 반복되는 이유는 대체 뭘까요?

00:02:21.091 --> 00:02:26.601
-일단 노인 자살률 못지않게
높은 노인 빈곤층 비율을

00:02:26.771 --> 00:02:28.187
무시할 수 없습니다.

00:02:28.287 --> 00:02:35.014
국내 노인의 빈곤율은 2016년
기준으로 해서 47.7%입니다.

00:02:35.114 --> 00:02:39.479
OECD 가입국 중
평균 12%에 비해서

00:02:39.579 --> 00:02:42.494
4배나 높은 수준에
달하고 있습니다.

00:02:42.594 --> 00:02:46.196
노인 빈곤율은 은퇴
노인 가구 중에서

00:02:46.296 --> 00:02:51.238
중위소득, 소득 수준이 50%도
못 미치는 소득을 가진

00:02:51.338 --> 00:02:53.153
가구 비율을 말하는데요.

00:02:53.253 --> 00:02:57.128
기본적인 의식주를
해결하는 것도 버거운 노인들이

00:02:57.310 --> 00:03:00.135
우리 사회에 그만큼
많다는 이야기입니다.

00:03:00.235 --> 00:03:03.247
또 퇴직과 실업에 따른
경제적 문제가

00:03:03.401 --> 00:03:05.610
자연스레 따를 수밖에 없고요.

00:03:05.710 --> 00:03:08.671
또 보건비, 의료비를
지출하다 보니까

00:03:08.771 --> 00:03:11.932

생활이 힘들어지는 경우가
정말 많습니다.

00:03:12.032 --> 00:03:15.388

-이런 경제적인 원인이
참 큰 것 같습니다.

00:03:15.488 --> 00:03:18.143

그리고 외로운 노인도
많이 있잖아요.

00:03:18.243 --> 00:03:22.731

심리적이거나 신체적인 요인도 만만치
않게 영향을 줄 것 같아요.

00:03:22.831 --> 00:03:27.128

-먼저 우울증과 치매가
주요 원인으로 꼽힙니다.

00:03:27.228 --> 00:03:30.108

노인 우울증 환자의 70%가

00:03:30.208 --> 00:03:33.103

자살 시도를 한 경험이
있을 정도입니다.

00:03:33.241 --> 00:03:36.161

치매가 악화되면 가족
간의 갈등이 일어나고

00:03:36.335 --> 00:03:40.035

극단적으로는 동반 자살까지
다다르기도 합니다.

00:03:40.135 --> 00:03:43.759

또한 사회적 역할 상실에
따른 고독감이 오면서

00:03:43.859 --> 00:03:47.306

알코올로 현실을 잊으려는
분들이 늘어났고요.

00:03:47.406 --> 00:03:51.741

경제 활동을 안 하며
무료한 감정이 자주 들게 되고

00:03:51.841 --> 00:03:55.952

소외감이 오기 때문에 더욱 술을
찾게 될 수도 있다고 봅니다.

00:03:56.052 --> 00:04:00.668

정신적 문제뿐만 아니라
신체질환, 즉 통증이 수반되는

00:04:00.768 --> 00:04:06.347

만성적인 질병 또는 걷기,
보기, 듣기 장애가 있는 경우

00:04:06.447 --> 00:04:09.628

자살 위험성이 더욱 크다고

할 수 있겠습니다.

00:04:09.728 --> 00:04:14.405
-그렇기 때문에 조금 더 적극적으로
노년층 자살의 위험성을 감지하고

00:04:14.505 --> 00:04:18.218
예방하려는 그런 노력이
이어지는 게 아닐까 싶어요.

00:04:18.318 --> 00:04:23.279
-노년층의 경우에는 빨리
갈 수 없나, 더 살아서 뭐하나.

00:04:23.379 --> 00:04:26.813
이런 말을 습관적으로
하는 경우가 많은데요.

00:04:26.913 --> 00:04:30.287
이런 표현이 반드시는
아니지만 잠재적인

00:04:30.387 --> 00:04:35.368
자살 위험이 될 수 있으니까
귀를 기울여서 들어주고

00:04:35.468 --> 00:04:38.894
또 그분의 이야기를 경청할
필요가 있다고 생각합니다.

00:04:38.994 --> 00:04:42.309
노년층일수록 자살의
기도가 분명합니다.

00:04:42.409 --> 00:04:46.265
그 방법이 치명적인데다가
주변에 구조 요청도

00:04:46.365 --> 00:04:51.161
잘 하지 않기 때문에 더욱 주의를
기울일 필요가 있다고 보겠습니다.

00:04:51.261 --> 00:04:54.454
-그런데 사실 제 주변의
어르신들만 하더라도

00:04:54.554 --> 00:04:58.865
나 정말 힘들다, 나 너무
괴롭다 이렇게 말씀하는 분들은

00:04:58.993 --> 00:05:00.099
거의 없거든요.

00:05:00.143 --> 00:05:03.588
그냥 괜찮다, 걱정하지 말라
이렇게만 하니까

00:05:03.688 --> 00:05:07.227
우리 주변 노인들의
어려움을 감지하기 위해서는

00:05:07.327 --> 00:05:08.884
어떻게 해야 할지 모르겠어요.

00:05:09.358 --> 00:05:13.693
-당연히 꾸준한 관심과 사랑을
보내는 것이 중요하다고 봅니다.

00:05:13.793 --> 00:05:18.214
그리고 주위 사람들에게
분명 신호를 보내고 있거든요.

00:05:18.314 --> 00:05:21.872
비단 노년층뿐만 아니라
우울하거나 자살 생각을

00:05:21.972 --> 00:05:26.027
느끼는 분들이 자주 보이는
증세이기도 하고 행동이기도 합니다.

00:05:26.127 --> 00:05:30.562
첫째로 자살하려는 마음을
감정으로 표현합니다.

00:05:30.662 --> 00:05:33.605
근심과 슬픔이 가득한
얼굴 표정을 짓거나

00:05:33.705 --> 00:05:38.456
자주 눈물을 흘리는 경우
또 감정을 잃어버린 듯

00:05:38.556 --> 00:05:41.675
멍하니 표정을 짓는 그런 분들.

00:05:41.775 --> 00:05:46.990
또 두 번째로는 자살하려는 마음을
말로 표현하기도 합니다.

00:05:47.090 --> 00:05:51.664
이만큼 살았으면 됐지
또 살 만큼 살았다든가

00:05:51.764 --> 00:05:55.027
너희에게 부담되기 싫다,
특히 자녀들에게.

00:05:55.127 --> 00:05:59.920
나는 아무짝에도 쓸모가 없다는 등
이런 말을 하기도 하고요.

00:06:00.020 --> 00:06:05.187
또 자살하려는 마음을
행동으로도 나타낸다고 합니다.

00:06:05.287 --> 00:06:08.705
남과 어울리지 않고
혼자 있으려고 하고

00:06:08.805 --> 00:06:12.320
또 옷차림과 위생에 전혀
신경을 쓰지 않거나

00:06:12.420 --> 00:06:15.912
또 혼자서 술을 많이 마시고
고의로 먹어야 할 약을

00:06:16.012 --> 00:06:21.115
먹지 않는 경우, 소중히 여기던
물건들을 주변에 나누어주고

00:06:21.222 --> 00:06:24.071
또 재산이나 신변의
정리를 하는 사람들

00:06:24.171 --> 00:06:27.388
또 약을 구입하여 모으는
경우 그런 경우에

00:06:27.488 --> 00:06:31.323
우리가 유심히 관찰하고 관심을
두어야 될 줄로 믿습니다.

00:06:31.423 --> 00:06:34.479
-꾸준한 관심이 정말
중요할 것 같은데

00:06:34.579 --> 00:06:37.562
만약에 이런 행동을
감지했다면 그때는

00:06:37.662 --> 00:06:40.426
어떻게 대처하는 게
가장 현명할까요?

00:06:40.526 --> 00:06:44.368
-노인의 말을 귀 기울여
주의 깊게 경청해보고요.

00:06:44.468 --> 00:06:50.657
입장을 바꾸어 생각해보기도 하고
또 말의 내용뿐만 아니라

00:06:50.757 --> 00:06:55.339
감정에 주의를 기울이고
또 옳고 그름을 선부르게

00:06:55.439 --> 00:06:57.517
판단하지 않도록 해야 합니다.

00:06:57.617 --> 00:07:01.134
자살하면 안 된다든가
왜 그런 일을 하려고 한다든가

00:07:01.234 --> 00:07:06.052
그러지 말고 경청하고
공감하는 자세가 필요합니다.

00:07:06.152 --> 00:07:10.329
특히 주의 깊게 살펴보아야
할 어른들이 있습니다.

00:07:10.429 --> 00:07:14.657

과거에 정신질환을 앓았거나
노인성 만성질환,

00:07:14.757 --> 00:07:16.800
특히 우울증을 앓았던 노인.

00:07:16.856 --> 00:07:20.871
또 치매에 걸린 배우자를
돌보는 노인도 있습니다.

00:07:21.093 --> 00:07:24.373
또 가족 간의 갈등이 있고
친구가 없어서

00:07:24.473 --> 00:07:27.869
종일 집에만 있는 노인들 이런 분들.

00:07:27.969 --> 00:07:32.745
또 갑자기 경제 상황이 악화되어서
가족, 부부 사이가 안 좋은

00:07:32.845 --> 00:07:33.801
노인들도 있습니다.

00:07:33.901 --> 00:07:37.089
또 최근에 배우자와
사별한 노인들.

00:07:37.189 --> 00:07:41.388
또 경제 문제, 가족 관계로
과음하는 노인들이 있습니다.

00:07:41.488 --> 00:07:46.029
이렇게 힘들어하는 분들이
주변에 있어 도와드리고 싶은데

00:07:46.129 --> 00:07:51.528
여건이 안 된다면 혼자서
그 문제를 다 해결하려고 하지 말고

00:07:51.628 --> 00:07:57.446
각 지역 관할 관청이나 보건복지국,
노인복지과, 주민 센터 등에

00:07:57.546 --> 00:07:59.887
도움을 요청하면 되겠습니다.

00:07:59.987 --> 00:08:03.024
-그렇다면 혼자 스스로
극복하는 방법도

00:08:03.124 --> 00:08:05.246
알고 있는 게 정말
중요할 것 같아요.

00:08:05.346 --> 00:08:07.528
어떤 게 있을지 자세하게
소개해 주세요.

00:08:07.628 --> 00:08:10.408
-조금 어려운 말이기는

하지만 라틴어에

00:08:10.508 --> 00:08:12.703
카르페 디엠이라는 말이 있습니다.

00:08:12.803 --> 00:08:15.137
그 말의 뜻은 지금 살고 있는

00:08:15.237 --> 00:08:18.117
현재 이 순간에 충실하라는
말이 있습니다.

00:08:18.279 --> 00:08:21.296
내가 처한 상황 그대로를
받아들이는 연습을

00:08:21.396 --> 00:08:23.796
해보는 것도 중요하다고 봅니다.

00:08:23.896 --> 00:08:28.866
첫째로 건강한 노후 생활을
위해서 진인사대천명이라는

00:08:29.003 --> 00:08:32.382
내 최선을 다해서
하늘의 명을 기다린다는

00:08:32.482 --> 00:08:36.445
그러한 자세와 마음가짐이
필요하겠고요.

00:08:36.545 --> 00:08:41.777
그다음에 활기차고 생산적으로
운동과 근로를 계속하고

00:08:41.877 --> 00:08:43.815
또 그런 일에 도전해보는 것.

00:08:43.915 --> 00:08:49.088
특히 운동 중에서 순환에 좋다는
걷기 운동을 많이 하는 게 좋고요.

00:08:49.112 --> 00:08:49.861
-네.

00:08:49.980 --> 00:08:54.312
-그다음에 참여와 봉사 활동을 하는
것도 참으로 좋다고 봅니다.

00:08:54.439 --> 00:08:58.338
남을 도와주는 것만큼 내가 그만큼
회복을 느낄 수 있으니까

00:08:58.438 --> 00:09:04.116
참여하고 또 봉사하는 그런
활동도 해보는 게 좋고.

00:09:04.222 --> 00:09:07.730
그런 것도 중요하지만
뭐니 뭐니 해도

00:09:07.830 --> 00:09:10.675
자신을 받아들이고 놓아주는 일.

00:09:10.775 --> 00:09:14.952
또 과거와 화해하고 자신의
한계를 받아들이는 일.

00:09:15.052 --> 00:09:18.342
이게 참 어려운 일이지는
하지만 그런 일을 해보려고

00:09:18.442 --> 00:09:21.890
노력한다면 많은 도움이
될 줄로 믿습니다.

00:09:21.990 --> 00:09:26.505
그다음에 불안과 우울
그런 것을 다루기 위해서는

00:09:26.605 --> 00:09:31.038
늘 평정심을 갖고
종교 활동도 해보는 게 좋겠고

00:09:31.138 --> 00:09:34.602
매사에 오늘 하루 살아 있다는
것에 대해서 늘 감사하고

00:09:34.702 --> 00:09:38.887
또 다른 사람을 사랑하고
그런 마음을 갖는다면

00:09:38.987 --> 00:09:42.114
그래도 조금이라도 도움이 되지
않을까 이런 생각이 듭니다.

00:09:42.214 --> 00:09:45.069
-본인 스스로도 정말
노력해야 할 것 같고요.

00:09:45.169 --> 00:09:48.789
주변 사람들의 끊임없이 관심과
사랑이 절실할 것 같습니다.

00:09:48.889 --> 00:09:49.944
오늘 말씀 고맙습니다.

00:09:50.068 --> 00:09:51.379
-네, 감사합니다.

00:09:54.163 --> 00:09:59.802
-자살은 해결책이 된다, 죽으면
고통도 끝난다는 생각에 휩싸여서

00:09:59.902 --> 00:10:03.888
돌이킬 수 없는 순간을
맞이하기 전에 지금부터라도

00:10:03.988 --> 00:10:08.089
고통의 해결방법을 하나씩
찾아가 보는 건 어떨까요?

00:10:08.189 --> 00:10:12.410

소중한 삶, 건강한 마무리
다음 시간에 인사드리겠습니다.

00:10:12.510 --> 00:10:14.388

함께 해주신 여러분, 고맙습니다.