

심비우스 북클럽 운영보고서

북클럽 팀명	도리도리 팽도리					
일시/장소	일시	2025.10.20.(월) 19:00~21:00			장소	일송도서관 C Square
참여 인원	학과	의학과	학번	2025****	이름	김*민
	학과	의학과	학번	2025****	이름	오*준
	학과	의학과	학번	2025****	이름	장*주
	학과	의학과	학번	2025****	이름	최*아
	참석인원(명)	4/4		참가자 대표	장*주 (서명)	
도서	도서명	내가 엄마가 되어도 될까			저자	장보영
	출판사	새움	출판연도	2017.10.16	번역자	
오늘의 북클럽 주제	책에서 인상 깊은 내용, 몰랐던 사실					
활동 내용 & 방법						
<p>‘생’을 다룬 책으로 장보영 작가의 『내가 엄마가 되어도 될까』를 선정했다. ‘생’이라는 주제에 어떤 책이 어울릴지 정말 많은 고민을 했지만, 결국 ‘태어남’을 가장 잘 표현할 수 있는 것은 출산이라는 결론을 내렸다. 이 책은 결혼부터 임신, 출산, 그리고 초기 육아까지의 과정을 생생하게 담아낸 에세이다. 우리 또한 부모님에게서 태어나고 길러졌으나, 태어나기 전이 어땠는지 알 수 없으며 태어난 후도 기억하지 못한다. 그렇기에 책에서 몰랐던 사실들을 많이 발견할 수 있을 것이라 생각했고 각자 책을 읽은 후 인상 깊었던 내용을 나누기로 했다. 새롭게 알게 된 것을 말하기 전에는 원래 알고 있던 사실들을 공유해보는 시간을 가졌다. 그 후 각자 선정한 구절을 그 이유와 함께 이야기했다. 토의 내용은 프레젠테이션 형식으로 정리하여 기록했다.</p>						
활동 결과						
<p>알고 있던 사실들</p> <ul style="list-style-type: none"> • 임신은 10개월이다. • 임신 후 어느 시점부터 태동이 느껴진다. • 다양한 방법으로 태교를 한다. • 입덧을 한다. • 진통이 엄청나다. • 산후 조리가 필요하다. 				<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>임신하면 체중이 많게는 20kg 정도 증가한다고 한다. 아기가 크고 있으니 체중이 느는 건 당연하지만 내 몸도 같이 불어나고 있는 게 가끔은 좀 우울했다.</p> </div>		

엄마의 길과 나 자신으로 사는 길은 원래 이렇게 정 반대로 놓인 걸까? 아니면 인생의 긴 여정 위를 달려가다가 '엄마'라는 터널을 통과하는 중인가?

새 생명을 얻어서 무엇보다도 비교할 수 없을 만큼 기쁘고 감사하지만, 그럼에도 나는 임신과 맞바꾼 것들을 자꾸 떠올렸다.

새벽의 분만실은 여기가 같은 병원이 만나 싶을 정도로 달랐다. 권운이 감도는 긴장감이 있으면서도 새벽까지 당직을 하느라 다들 피곤한 기색이 역력하다. 우리는 일생일대의 두렵고 떨리는 큰일을 앞두고 있는데, 그들은 우리를 그커 밤에 찾아온 손님 정도로 대하는 것 같았다.

이 아이는 앞으로 13년 동안 그 식당 문턱을 넘을 수 없는 것이다. 불과 몇 달 전에도 아기와 함께 가서 즐겁게 식사를 했었기 때문에 믿어지지 않았다.

1. 책 나누기: 생(生)에 대해 몰랐던 사실]

가장 기억에 남는 구절

*민: 저는 임신하면 체중이 많게는 20kg 정도 증가한다는 사실이 가장 놀라웠습니다. 단순히 아기 때문에 배가 무거워지는 것이라고만 생각했는데, 신생아 무게는 3kg 정도밖에 되지 않으니 나머지 체중 증가는 온전히 산모 몫이라는 것이니까요. 양수와 태반이 1.5kg 정도, 자궁과 유방이 커지면서 1~2kg 정도, 또 지방이 3kg 정도 축적되고 혈액과 체액이 각 1.5 정도씩 증가한다고 해요. 만삭이 다가오면 산모의 몸은 생각보다 훨씬 무겁겠다는 생각을 했습니다.

*준: 저는 엄마로서의 삶과 저자 자신으로서의 삶 사이에서 고민하는 부분이 가장 인상적이었습니다. 많은 여성들이 출산을 하는데 그게 당연한 게 아니구나, 엄마가 된다는 것은 생각보다 많은 것을 포기하는 것이구나 하는 생각이 들었어요. 특히 “엄마라는 터널을 통과하는 중인가?”라는 문장이 기억에 남는데요. 너무나 힘들지만 엄마로서의 삶도 자신의 일부로 받아들일 것인지 갈등하는 저자의 고민이 느껴졌습니다. 책을 읽다가 저희 엄마가 떠올라서 전화도 드렸어요.

*아: 저는 저자의 출산이 임박해서 병원에 갔을 때 직원들의 태도를 언급한 부분이 가장 기억에 남아요. 새벽 시간 당직을 서느라 피곤해서 그랬던 걸 수도 있지만, 산모가 소외감을 느낄 수도 있다고 생각했거든요. 신체적으로든 정신적으로든 지쳐 있을텐데 더 친절하게 대응해주면 좋지 않을까 해요. 분만실에 걸어 들어간다는 것도 놀라웠습니다. 전체적으로 제가 생각했던 출산 상황과는 달랐던 것 같아요.

*주: 저는 불과 몇 달 전까지만 해도 아이와 함께 갔던 식당이 갑자기 노키즈 존으로 바뀌어 있었다는 내용이 기억에 남습니다. 요즘 주변에서도 노키즈존을 많이 볼 수 있는데, 노키즈존이 그렇게 쉽게 받아들여지는 것은 아이들이 사회적 약자이기 때문 아닌가 하는 생각을 했어요. 만약 노 시니어 존이 생긴다면, 분명 사회적으로 논란이 되지 않을까요? 아이들을 민폐 같은 존재로 낙인찍는 것은 아닌지 조심스러운 접근이 필요할 것 같습니다.

이 책의 의미, 그리고 아쉬운 점

이 책을 읽고 나서 우리가 임신과 출산에 대해 생각보다 더 무지했다는 것을 깨달았다. 임신하면 불면증에 시달리거나 악몽을 꿀 수도 있다는 것, 피부가 건조해지고 가려워진다는 것, 릴렉신이라는 호르몬이 분비되어

관절이 약해진다는 것 등 많은 몰랐던 사실들을 배웠다. 하지만 그것보다 더 두드러지는 것은 저자의 깊은 속마음인데, 임신과 출산의 과정에서 저자가 느낀 혼란이 아주 솔직하게 묘사되어 있어 임신부의 고충을 생생하게 느낄 수 있었다. 반면 과하게 주관적이라고 느껴지는 부분도 있었다. 예를 들어 저자가 정체성에 대해 고민하는 부분, 아빠의 육아를 강조하는 부분 등은 저자가 특히나 예민한 감수성을 가졌다고 느껴졌다. 또 입덧만 하더라도 누군가는 별 탈 없이 지나가기도, 누군가는 너무 심하게 시달리기도 하기 때문에 저자의 경험들을 일반화하기에는 무리가 있다. 다른 임신부들, 엄마들도 그럴 것이라 지레짐작해서는 안 된다는 뜻이다. 새로운 사람을 볼 때는 그 사람 자체를 보도록 노력해야 할 것이다.

활동 자료

(단체 사진)

도서관에서 책에 관한 논의를 진행했다.

북클럽 팀명	도리도리 팽도리					
일시/장소	일시	2025.10.27.(월) 19:00~21:00			장소	일송도서관 C Square
참여 인원	학과	의학과	학번	2025****	이름	김*민
	학과	의학과	학번	2025****	이름	오*준
	학과	의학과	학번	2025****	이름	장*주
	학과	의학과	학번	2025****	이름	최*아
	참석인원(명)	4/4		참가자 대표	장*주 (서명)	
도서	도서명	내가 엄마가 되어도 될까			저자	장보영
	출판사	새움	출판연도	2017.10.16	번역자	
오늘의 북클럽 주제	'생' 뒤에 숨겨진 엄마의 감정과 우리 사회에서 존중의 필요성					
활동 내용 & 방법						
<p>'생'을 다룬 책으로 장보영 작가의 '내가 엄마가 되어도 될까'라는 책을 선정했다. 우리는 '생'을 가장 가까이에서 보는 엄마의 솔직한 경험을 간접적으로 체험하고 싶었다. 이 책은 솔직한 경험이 잘 드러나는 에세이이기 때문에 우리 목표에 적절한 책이었다. 지난 활동에서 우리는 책을 읽고 새롭게 알게 된 임신과 출산에 대한 물리적 사실들에 대해서 이야기를 나누었다. 이번 활동에는 새롭게 알게된 물리적 사실들을 넘어 감정적인 측면에서 '생'의 경험을 바라보았다. 팀원들은 엄마의 감정에 크게 공감이 되었던 구절들을 공유했고 각각에 대한 소감을 나누었다. 주로 우리가 평소에 생각해보지 않았을 수 있는 엄마의 감정에 관한 이야기들, 엄마와 아이에 대한 사회의 부정적인 시선에 대한 안타까움, 엄마의 노력을 폄하하는 사회상에 관한 소감이 오갔다. 이후 관점을 사회로 확장해서 이 책의 핵심 메시지는 존중이라는 결론을 내렸고 앞으로 의사가 되어 사람들을 존중해야겠다는 다짐을 하기도 했다. 이 활동을 남겨서 지금 느낀 점들과 마음가짐을 잊지 않도록 마지막에 ppt 형식으로 정리하였다.</p>						
활동 결과						
<p>“애 낳고 사흘 만에 발일하던 시절을 말하며 산후 조리원에 가는 게 대단한 특권인 것처럼 말하는 이들도 있다.”</p> <p>“애 낳는 게 대수냐고 하거나 유세 떠나는 시선 때문에 스스로를 검열하게 만든다.”</p>			<p>노키즈 존</p> 			

“새 생명을 얻어서 무엇보다도 비교할 수 없을 만큼 기쁘고 감사하지만, 그럼에도 나는 임신과 맞바꾼 것들을 자꾸 떠올렸다.”

“엄마의 길과 나 자신으로 사는 길은 원래 이렇게 정반대로 놓인 걸까? 아니면 인생의 긴 여정 위를 달려가다가 ‘엄마’라는 터널을 통과하는 중인가?”

“13년 동안 그 가게를 방문할 수 없다.”



1. 인상적인 구절과 소감 공유하기

*민: ‘새 생명을 얻어서 무엇보다도 비교할 수 없을 만큼 기쁘고 감사하지만, 그럼에도 나는 임신과 맞바꾼 것들을 자꾸 떠올렸다.’가 인상적이었어요. 이 문장에서 저는 엄마 역시 한 명의 ‘나’이지만 태어날 아이를 위해 자신의 삶을 포기하고 희생해야만 하는 상황을 마주한다는 것을 깨달았어요.

*준: 저도 비슷하게 느꼈어요. 유사한 구절을 가져와 봤어요. ‘엄마의 길과 나 자신으로 사는 길은 원래 이렇게 정반대로 놓인 걸까? 아니면 인생의 긴 여정 위를 달려가다가 엄마라는 터널을 통과하는 중인가?’가 가장 인상적이었어요. 새 생명을 얻는다는 기대를 물론 하지만 동시에 혼자 감당해야 하는 깊은 내면의 고뇌를 동반할 수 밖에 없는 과정이라고 생각해요. 그렇다면 우리는 왜 이런 엄마의 마음을 헤아리지 못하는 걸까요?

*주: 우리가 헤아릴 수 있는 기억은 보통 4세부터 시작하는데 부모의 절대적인 보살핌이 필요한 나이는 4세 이전이잖아요. 그래서 저는 우리가 ‘생’을 경험했지만 기억하지 못한다고 생각해요. 이렇게 보니 우리는 모두 누군가의 절대적인 도움을 받으면서 생명을 이어왔는데, 정작 그 시간을 기억하지 못하는거군요.

*아: 맞아요. 엄마의 고뇌를 생각하면 정말 사회에서 존중받아야 돼요. 그런데 저는 이 책에서 우리 사회가 엄마의 노력과 감정을 존중해주지 않는 모습도 있다는 것을 알게 되었어요. 한 구절을 소개하자면 ‘애 낳고 사흘 만에 발일하던 시절을 말하며 산후 조리원에 가는 게 대단한 특권인 것처럼 말하는 이들도 있다.’가 있어요. 이렇게 사람들이 엄마의 노력을 너무 쉽게 폄하하곤 하는 것 같아서 안타까웠어요. 이런 사회 분위기가 빨리 바뀌었으면 좋겠어요.

2. 엄마의 이야기에서 사회로 관점 확장

엄마의 희생과 노력을 존중하는 마음을 가져야 한다는 생각에 이어 존중이라는 키워드에 집중해 사회로 관점을 확장했다. 시사 이슈에 대해서 생각해보며 존중이 얼마나 중요한지 팀원들끼리 다시 생각해보았다. 그 중에서 하나를 소개하자면 노키즈존에 관해 의견을 나누었다. 어떤 팀원은 노키즈존이 가게 주인의 권리이고 가게를 주로 이용하는 손님들을 위한 합리적인 선택이라고 생각했지만, 이 책을 읽고 다시 생각해보게 되었다고 했다. 또 다른 팀원은 책에서 작가가 노키즈존 때문에 아이와 함께 갈 곳을 찾지 못해 결국 집으로 돌아오게 된 부분을 언급하면서 노키즈존이 단순히 아이의 출입을 막는 것을 넘어 아이와 아이를 키우는 부모를 사회로부터 고립시키는 장벽이 될 수 있다는 우려를 표현했다.

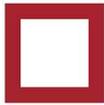
3. 이번 활동 결론

팀원들과 책의 구절, 시사 이슈에 대해 이야기를 나누며 어느정도 결론에 도달했다. 엄마가 되는 과정에서 엄마가 느끼는 감정들, 노키즈 존을 운영하는 가게 주인의 입장 등 우리는 서로의 상황을 온전히 이해하기 어렵다는 생각이 들었다. 하지만 이는 동시에 우리가 타인의 삶에 대해 잘 모르는 경우가 많다는 것을 의미한다는 점에 다들 동의했다. 그렇기 때문에 우리는 이 책이 우리에게 주는 가장 큰 메시지는 '존중'이라고 생각한다. 우리가 잘 알지 못하는 타인의 삶을 쉽게 판단하기보다 그들을 따뜻하게 존중하려는 노력이 필요하다는 결론에 도달했다.

활동 자료

(단체 사진)

도서관에서 책에 관한 논의를 진행했다.

북클럽 팀명	도리도리 팽도리					
일시/장소	일시	2025.11.03.(월) 19:00~21:00			장소	일송도서관 C Square
참여 인원	학과	의학과	학번	2025****	이름	김*민
	학과	의학과	학번	2025****	이름	오*준
	학과	의학과	학번	2025****	이름	장*주
	학과	의학과	학번	2025****	이름	최*아
	참석인원(명)	4/4		참가자 대표	장*주 (서명)	
도서	도서명	전쟁과 평화가 있는 내 부엌			저자	신달자
	출판사	민음사	출판연도	2023.04.07.	번역자	
오늘의 북클럽 주제	시 속 노(老)의 모습: 육체적 변화, 관계의 변화, 노화의 수용					
활동 내용 & 방법						
<p>‘노’를 다룬 책으로 신달자 작가의 『전쟁과 평화가 있는 내 부엌』이라는 시집을 선정했다. 함께 읽을 책으로 시집을 고른 이유는 시가 서정 갈래의 대표이기 때문이다. 우리는 노인에 대한 사실적인 지식을 얻는 것을 목표로 했다기보다, 노인의 마음과 일상, 노년기의 정서를 알고 싶었다. 그러한 점에서 시인은, 우리가 어렵듯이 느끼긴 하지만 말로 표현하기 어려운 감정을 정확한 언어로 잘 포착해 낸다고 생각했다. 특히 신달자 시인은 노년기에 접어든 여성 시인으로서, 그녀의 시에는 ‘늙어감’의 정서가 잘 담겨 있다고 평가받는다. 그래서 우리는 신달자 작가의 시를 읽으면서, 노인이 겪는 신체적, 정신적 변화 및 감정, 노인의 일상 등을 살펴보려 했다. 팀원들은 각자 나름의 방식으로 시집을 감상한 후, 가장 인상적이었던 시 한두 편을 선정해 나누었다. 노(老)의 다양한 모습을 다룬 다섯 편의 시가 선정되었으며, 이 시들은 크게 육체적 변화, 관계의 변화, 그리고 노화의 수용이라는 주제로 분류될 수 있음을 확인했다. 이후 각 시를 다시 한번 읽어보며, 시를 통해 알 수 있는 노인의 감정과 노년기의 모습을 정리했다. 그리고 그와 관련해 생각해볼 만한 점도 같이 나누었다. 마지막으로, 토의 내용을 프레젠테이션 형식으로 제작하여 기록으로 남기고자 했다.</p>						
활동 결과						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <h3>책 선정 이유</h3> <ul style="list-style-type: none"> -시는 서정 갈래의 대표 -늙어감을 노래하는 신달자 시인 -신달자 시인이 표현하는 노인의 모습?  <p>“늙으면 슬퍼한다고 하죠? 내 슬픔은 달랠요, 사랑은 나이가 들수록 아름답거든요. 나는 사랑의 가장 큰 가치가 고통을 이겨내는 힘이라고 봅니다. 그걸 얻은 사람은 나이가 들어 더 아름답게 살아갈 수 있어요.”</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>전쟁과 평화가 있는 내 부엌</p> <p>신달자 시집</p>  </div> <div style="width: 35%; background-color: #f0f0f0; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">책 나누기 시 속 노(老)의 모습</h2> </div> </div>						

기억이 날 못 본 체하면

놓는 것은 굳이 버린다는 뜻인가요?
어제가 글고 기억이 끊어가고
10분 전 통화한 사람의 이름이 굳이 가고.....

"그것은 아닙니다"

의사도 그 이름은 말하기 어렵지만 "그것"이라고 하며
우리는 아색하게 웃는다

놓은 것을 기억 못해서 다시 못는다

(...)
기억은 삶의 부분들로 퍼즐처럼 이어져 있는데

몰라..... 아무것도 모르겠어

시간은 나와 머문 적이 없네 스쳐 지나가는 내 마음속 구름이며
조금씩 굳어 가는 내 구름을 아스라이 깨알낸다
기억이 날 못 본 체하더라도 나는 그 기억을 따라가며
원손과 오른손이 서로 부비며 굳어 가는 그리움을 깨알낸다

사라지는 몸

그대 가고 팔이 하나 잘렸어

당신 가고 다시 팔이 하나 잘려 나갔지

네가 가고 두 다리가 다 잘려 나갔어

자기가 가고 심장도 다 달아나 버렸어

너네들 다 가고 애간장도 다 녹고

다 가고

다들 가고

우루루 가고

나는 사라지고 없었어

나의 양 떼들

수심이랄까 근심이랄까 상심이랄까
아픔과 시련과 고통과 신음과 통증들은
모두 나의 양 떼들이라

나는 이 양들을 물고 먹이를 주는 목동

월력이며 높은 언덕으로 더불어 오르면 나보다 먼저 가는 양 떼들이 있지
아름과 시련은 아슬아슬한 절벽 끝을 걷고 신음과 통증은 꿩둥의 등을 타고 올라
재혁질을 하기도 하지

다시 알 진단을 받았어?
무성증과 외로움이 격투를 벌이다가 서로 깨알내는 것을 본다
(...)

자 집으로 가자

어둠이 내리면 나는 양 떼들을 모으고 뒹에 두르고

겨드랑이에 끼워 집에 들어가 가지런하게 함께 눕는다

오늘을 사랑하기 위하여 양 떼들을 달래기 위하여

내 거칠고 깡마른 생을 이루만지기 위하여.

경험 나누기 | 우리 주변의 어르신들

소원이 뭐예요?

아픈 데 없이,
건강하게 지내는 거

얼굴 좀 자주,
오래 보면 좋겠다

자식, 손주를 잘 되는 게
소원이지~

그런 거 없다!

"어려울 때 도움받을 사람이 없다"

주요 국가의 연령집단별 어려울 때 도움 받을 사람이 없는 비율 (단위: %, 자료: 통계청, 한국의 사회동향, 세계의 현황에 따라)



노인 우울증의 증가

환자 35%가 60대 이상... '노년의 질병' 대가는
우울증

출고 2023-09-30 09:00

김영민 기자

이주희

서울에 사는 노인 10명 중 1명은 우울증상을 겪고 있다는 조사결과가 나왔다. 인제대한국국립대 공동연구팀이 2022년 기준 65세 이상 서울 노인 2900여명을 조사한 결과 전체 노인의 9.3%가 우울증상을 경험했다고 답한 것.

'나이를 떠난 사실이 주요 원인-노년빈곤 특히 스마트폰을 사용할 수 없는 노인의 경우 디지털기기를 사용하는 노인보다 우울증위험이 최고사회적진입속사회문제해가능성-: 27배 높았다.

노년기 우울증은 우리사회가 직면한 문제다. 실제로 건강보험심사평가원의 2021년 우울증률안장에 진료통계를 보면 전체 우울증환자의 35.69%가 60대 이상이었다.

우리의 결론



시집은 노화의 보편적 과정, 노년의 일상과 마음을 잘 담아냈다.

하지만 시로 표현된 내용이 전부가 아니며,
우리가 평소 보았던 할머니, 할아버지의 모습조차 전부 아닐 수 있다.

우리 모두가 자신만의 고유한 '늙어감'이 있다.

우리는 이들을 한 사람, 한 사람으로 바라볼 줄 알아야 한다.

타인을 진심으로 이해하고 다가가는 노력은 좋은 훈련이 될 것이다.

1. 책 나누기: 시 속 노(老)의 모습

가장 인상적이었던 시

*민: "내가 혼자 걷는다고요?"가 가장 인상적이었어요. 노년의 쓸쓸함, 외로움과 여유가 동시에 느껴졌거든요. 한 문장씩 읽어나갈 때마다 산책하시는 할머니와 그 주변 풍경이 머리에 생생하게 그려졌어요. 특히 밭에 자라고 있는 대파, 토마토, 깻잎 따위의 작물들을 나열하는 구절에서는 천천히 걸으며 조그만 것들 하나하나 관찰하는 할머니의 모습이 상상됐습니다. 기분이 어떻게 직접 드러내지 않고 단순히 묘사하는 것만으로도 감정을 이입하게 되더라고요. 노년의 여유를 엿볼 수 있음과 동시에 은은한 외로움까지도 느껴진다는 점이 제가 가장 좋아하는 포인트입니다.

*준: 저는 '기억이 날 못 본 체하면' 하고 '나의 양 떼들'을 골라봤는데요. '기억이 날 못 본 체하면'은 작가가 나이가 들어가면서 점차 기억력 감퇴를 경험한 내용을 담고 있어요. 그 과정 속에서 혹시나 치매인가 라는 불

안감, 의사의 아니라는 말에 안도감, 하지만 멀어져 가는 기억들에 대한 아쉬움과 슬픔이 잘 담겨 감정이 잘 전달되었어요. ‘나의 양 떼들’에서 작가는 자신의 아픔, 시련, 고통 등은 모두 자신의 양 떼라고 표현해요. 양 떼는 돌봐주고 챙겨줘야 하는 대상으로 여겨지기 때문에 작가가 노화로 인해 오는 변화를 부정하지 않고 수용하는 모습으로 보여 인상적이었어요.

*아: 저는 “너무너무”요. “너무너무”는 늙어가며 몸의 아픔을 겪는 화자의 이야기예요. 처음에는 제목만 보고 너무너무 아픈 고통, 극렬한 아픔에 대한 감각적 호소가 이어질 거라고 생각했어요. 그런데, 제목의 “너무너무”라는 표현은 시의 끝부분에만 짧게 나왔어요. 화자는 오히려 담담한 어조로 자신에게 찾아온 신체적 고통을 말합니다. 그런 절제된 태도가 오히려 아픔을 극대화해 전달하는 것 같아요. 그래서 가장 인상 깊고 가슴 아픈 시로 제게 다가왔습니다.

*주: 저는 “사라지는 몸”이 인상적이었어요. “사라지는 몸”은 화자를 떠난 이들에 대해 노래한 시예요. 화자는 ‘그대’, ‘당신’, ‘너’, ‘자기’, ‘너네’를 떠나보낸 것을 자신의 신체 부위가 하나씩 잘려나가는 것으로 표현했습니다. 이 시를 읽는 사람마다 본인에게 ‘그대’, ‘당신’, ‘너’, ‘자기’, ‘너네’는 각각 누구인지 생각해볼 기회를 주는 것 같아서 좋았어요. 그리고 신체 부위가 잘리고 애간장이 녹는다는 표현을 보면서, 상실이 주는 고통이 엄청나다라는 게 확 와 닿아서 더 인상적이었어요.

이 시집의 의의와 한계

이 시집을 통해 몰랐던 사실을 새로 알게 됐다거나 그런 건 아니지만, 막연하게 느끼고 있던 감정들을 구체적 인 언어로 확인할 수 있었다는 점에서 신선한 경험이였다. 예를 들어, 사랑하는 사람의 부재를 ‘사지가 잘려 나간 듯한 고통’으로 표현한 구절은덕분에 그 아픔과 허전함의 크기가 생생히 느껴졌다. 시집을 읽으며 자연스럽게 할머니와 할아버지를 떠올리게 됐고, 주변 어르신들에 대해서도 다시금 생각해보는 계기가 되었다.

하지만 시가 현실을 다소 미화한다는 생각도 들었다. 시인은 시를 통해 자신의 외로움이나 우울 등의 감정을 예술적으로 승화할 수 있었겠지만, 우리 사회 속 평범한 어르신 대다수는 시 속 화자처럼 모든 상황을 너그럽게 받아들이거나 감정을 성숙하게 다루기 어려운 경우가 많다. 다만 시는 본래 화자의 목소리를 담는 장르기에, 모든 사람의 상황을 다루지 않았다는 점을 시집 자체의 한계로 지적하는 것은 부적절하다고 생각한다. 대신, 우리는 어르신들의 실제 삶의 모습과 그분들이 겪는 어려움에도 더 큰 관심을 가져야 한다.

2. 경험 나누기: 우리 주변의 어르신들

우리네 할머니, 할아버지의 소원은?

*민: 친할머니, 외할머니 두 분께 여쭙았는데 친할머니께서는 자식들 하는 일 잘 되고 건강한 것이 소원이라고 하셨습니다. 또 소원은 아니지만, 대화를 이어나가다가 보니 당신께서 돌아가시면 시신 기증을 하려고 하신다길래 알고 있는 정보들을 말씀드리기도 했어요. 외할머니께서는 돌아가신 외삼촌, 그러니까 외할머니의 막내아들이 돌아오는 것 말고는 바라는 것이 없다고 하셨습니다. 괜히 질문드린 것이 죄송해서 더 물어보진 못했고요.

*준: 저희 외할머니는 우리 가족이 자주 방문하는 것이 소원이라고 하셨어요. 외갓집이 멀다보니 자주 뵈지 못하고 명절에만 뵈는데 우리 가족이 오면 반갑고 건강한 모습에 행복하다고 하세요. 저의 친할아버지는 모두 안전하게 지내는 것이 소원이라고 하셨어요. 평소에도 차 조심해라, 공사하고 있으면 돌려 지나가라 같은 말을 자주 하실 만큼 안전을 중요하게 생각하셔서 가족이 다친 곳 없이 건강했으면 하시는 것 같아요.

*아: 저는 할머니께 소원을 여쭙면서, 건강이나 가족의 행복과 관련된 답변을 예상했어요. 시집에서 시인은 주변 이들과 함께하는 것, 몸이 아프지 않은 것, 소소한 행복을 바라는 모습을 보니, 웬지 우리 할머니도 그럴 거라고 일반화했던 것 같아요. 그런데 할머니의 답변은 그런 제 편협한 시각을 완전히 깨부셨어요! 할머니께서는 소원이 있으시냐는 질문에 ‘그런 거 없어~’라고 호쾌하게 말씀하셨어요. 정말 할머니다운 답변이라는 생각이 들더라고요. 저희 할머니께서는 매일 아침 산책을 다녀오고, 닭을 키우고, 텃밭을 가꾸며 활기차게 부

지런히 지내세요. 또, 자주 마을회관에 들러서 이웃들과 함께 시간을 보내세요. 이 질문을 하고, 답을 들으면 서 저는 시집이 말하는 노화와 다른 모습도 있다는 걸 깨달았어요.

*주: 저희 친할머니께서는 손녀 손자가 좋은 대학, 좋은 직장 가서 앞으로도 잘 사는 거라고 하셨어요. 그래서 제가 할머니만을 위한 소원은 없느냐고 여쭙보니까, 다른 게 무엇이 있겠냐 하시면서 제일은 건강이라고 하셨어요. 나이가 들면서 안 아픈 곳이 없으시대요. 몸만 건강해도 할 수 있는 게 훨씬 많아지니 건강이 가장 큰 소원이라고 하셨어요. 외할머니께서는 천국에 가서 외할아버지를 다시 만나는 거라고 하셨고요.

3. 우리의 결론

신달자 시인의 『전쟁과 평화가 있는 내 부역』은 많은 이가 경험하는 노화의 보편적 과정, 노인의 일상과 마음을 잘 담아냈다. 시를 읽으면서 우리 주변 어르신들의 일상과 마음을 생각해볼 좋은 기회기도 했다. 하지만 신달자 작가는 시인으로서 자신의 감정을 문학적으로 승화할 역량을 갖추고 있다는 점에 주목해야 한다. 노인 대다수는 시인이 아니기에, 불안, 외로움, 고통 등의 감각을 제대로 표출하거나 해소하지 못할 수 있다. 실제로 우리나라 50세 이상 인구의 40% 정도는 어려울 때 도움받을 사람이 없다고 답했으며, 서울에 사는 노인 10명 중 1명은 우울감을 호소하는 것으로 나타났다. 우리 팀원들은 이러한 통계를 함께 살펴보면서 노인들이 겪는 현실적인 사회문제들에 더 깊은 관심을 가져야 한다는 데에 동의했다. 또한, 모든 사람은 자신만의 서사와 고유한 ‘늙어감’이 있다는 결론을 내렸다. 그렇기에 우리는 사회의 한 구성원으로서, 그리고 미래의 의료인으로서 노인 환자들을 한 사람, 한 사람으로 바라볼 줄 알아야 한다는 데에 공감했다. 타인을 온전히 이해하기란 매우 어렵지만, 타인을 진심으로 이해하고 다가가려는 노력은 우리에게 좋은 훈련이 될 것이다.

활동 자료

(단체 사진)

도서관에서 시집에 관한 논의를 진행했다.

북클럽 팀명	도리도리 팽도리					
일시/장소	일시	2025.11.10.(월) 17:00~19:00			장소	일송도서관 C Square
참여 인원	학과	의학과	학번	2025****	이름	김*민
	학과	의학과	학번	2025****	이름	오*준
	학과	의학과	학번	2025****	이름	장*주
	학과	의학과	학번	2025****	이름	최*아
	참석인원(명)	4/4		참가자 대표	장*주 (서명)	
도서	도서명	잠수종과 나비			저자	장 도미니크 보비
	출판사	동문선	출판연도	2015.8.30	번역자	양영란
오늘의 북클럽 주제	'병'의 모습: 육체적 구속, 자아 정체성의 보존, 소통의 한계와 갈망을 중심으로					
활동 내용 & 방법						
<p>'병'을 다룬 책으로 장 도미니크 보비 작가의 '잠수종과 나비'를 선정했다. 이 책을 선정한 이유는 작가가 뇌졸중으로 인한 마비의 경험을 이 책에 담아냈기 때문이다. 우리는 '병'을 경험한 사람이 어떻게 치료를 받는 지 보다 어떻게 상황을 받아들이고 어떤 생각을 하는지 궁금했다. 이 책은 작가의 경험에 기반해서 쓰였기 때문에 팀원들은 우선 작가에 대해 알아보고 책을 감상한 뒤에 모였다. 활동에서는 책과 관련되어 알게된 사실들을 공유하고 각자 인상적인 구절들을 소개해 의견을 나누었다. 이번 구절들을 정리해봤을 때 환자로서 느끼는 몸의 불편함보다는 몸이 불편한 상황에서 드는 주인공의 감정들, 생각들이 중심이 되었다. 여태까지 한 활동들과 마찬가지로 이를 기록하기 위해 ppt 형식으로 간단하게 정리를 해 보았고 다음 활동에서는 '병' 과 관련된 경험을 공유하기로 했다.</p>						
활동 결과						
			<p>'나는 그 아이의 아빠이면서도 손으로 녀석의 숨 많은 머리털 한번 쓸어 줄 수도, 고온 송털로 뒤덮인 아이의 목덜미를 만져 볼 수도, 부드럽고 따뜻한 아이의 작은 몸을 으스스리도록 안아 줄 수도 없다.'</p>			

‘어차피 침을 흘려야 할 바에야 싸구려 합성섬유로 된 운동복보다는 캐시미어 조끼를 입고 흘리는 편이 훨씬 낫지 않을까?’



‘괜찮으시겠어요 아빠?’

‘아빠는 목이 메이고, 햇빛에 노출되었던 손은 아리고, 바퀴의자에 너무 오래 앉아 있었던 탓에 꼬리뼈가 짓이겨진 듯하지만, 그래도 멋진 하루를 보냈단다. 그런데 너의 꼬마들은 나의 끝없는 고독 속으로의 산보에 대해서 어떤 기억을 간직할 수 있겠나?’

1. 책의 배경 이해하기

책을 고른 이유 중 하나가 작가가 자신의 경험을 책에 담은 것이었기 때문에 작가가 이 책을 쓴 배경에 대해서 우선 이야기를 나누었다. 이야기 나눈 내용을 정리해보겠다. 책의 작가인 ‘장 도미니크 보비’는 프랑스 패션 잡지 ‘엘르’의 편집장이었는데 갑작스러운 뇌졸중으로 쓰러진다. 그는 ‘로크드 인 신드롬’을 진단받는데 이것은 몸 전체가 마비된 상태에서 의식만 정상적으로 유지되는 상태이다. 즉, 움직일 수는 없는데 생각은 할 수 있는 상태인 것이다. 이 상황에서 그는 유일하게 마비되지 않은 왼쪽 눈꺼풀을 이용해 언어치료사와 글자표의 도움을 받아 자신의 이야기를 글로 쓰며 하루하루 버텼다. 그렇게 완성된 책이 ‘잠수종과 나비’이다. 한 팀원은 이 이야기를 전에 ‘신비한 티비 서프라이즈’라는 방송에서 본 적이 있다고 했고 다른 팀원은 그가 책을 완성하고 10일 후 세상을 떠났다는 사실도 공유했다. 이를 듣고 다른 팀원은 환자들이 죽기 전에 가족들을 간절히 보고 싶어하면 이를 동력 삼아 버텨내다가 가족들을 만난 후 세상을 떠나는 일들이 있는 것처럼 작가가 자신의 이야기를 책으로 완성시키고 싶다는 간절함으로 버텨낸 것 같다고 했다.

2. 인상적인 구절 나누기

*민: 저는 책 33쪽 구절이 인상적이었어요. ‘어차피 침을 흘려야 할 바에야 싸구려 합성섬유로 된 운동복보다는 캐시미어 조끼를 입고 흘리는 편이 훨씬 낫지 않을까.’ 라는 구절이 있어요. 이 부분에서 저는 환자도 단순히 환자로만 보면 안 되고 하나의 사람이라는 생각이 들었어요. 그들 역시 자아를 유지하기 위해서는 동력이 되는 무언가가 필요하다고 느꼈어요.

*준: 맞아요. 저도 그 구절이 가장 인상적이었는데요, 저는 그 구절을 읽으면서 본인이 환자이지만 존엄을 지키고 싶은 마음이 느껴졌어요. 그는 환자이기 전에 패션잡지의 편집장이었고 한 사람으로서의 정체성을 지키려 노력하는 것 같았어요.

*주: 저는 책 108쪽 구절이 인상적이었어요. ‘나는 그 아이의 아빠이면서도 손으로 녀석의 술 많은 머리털 한번 쓸어 줄 수도, 고운 솜털로 뒤덮인 아이의 목덜미를 만져 볼 수도, 부드럽고 따뜻한 아이의 작은 몸을 으스러지도록 안아 줄 수도 없다’는 구절이 있어요. 몸의 마비와 별개로 그는 아들을 사랑하는 마음을 항상 품고 있지만, 가장 기본적인 접촉으로도 표현할 수 없는 절망감을 느끼고 있는 것 같아서 안타까웠어요.

*아: 저는 책 113쪽 구절이 인상적이었어요. 가족들이 아버지의 날을 맞이해 병문안을 왔다가 가는 부분이 나오는데요, ‘괜찮으시겠어요 아빠?’라는 아들의 물음에 ‘아빠는 목이 메이고, 햇빛에 노출되었던 손은 아리고, 바퀴의자에 너무 오래 앉아 있었던 탓에 꼬리뼈가 짓이겨진 듯하지만, 그래도 멋진 하루를 보냈단다. 그런데 너희 꼬마들은 나의 끝없는 고독 속으로의 산보에 대해서 어떤 기억을 간직할 수 있겠니?’라고 생각하지만 말로 표현하지는 못하는 부분이 있어요. 이 부분에서 의사소통 수단의 한계로 많은 표현을 하기 어려운 모습이 보여서 마음이 아팠어요. 이처럼 그는 속으로는 많은 생각이 들고 이를 표현하면서 사랑하는 가족들과 교류하고 싶지만 왼쪽 눈꺼풀만을 이용할 수 있기 때문에 표현이 어려운 점이 안타까웠어요.

*민: 저도 그 구절이 기억이 나네요. 그 부분에서 움직일 수 없는 자신에게는 이 병문안이 많은 추억을 남기지만, 다른 가족들도 같이 느꼈을까? 아니면 본인 혼자만 느낀 것일까? 라는 생각도 들었을 것 같아요.

3. 이번 활동 결론

팀원들과 책을 읽고 토의를 마무리하며 이번 활동의 결론에 도달했다. 전에는 환자를 치료의 대상으로 생각하곤 했었지만 이번 활동을 통해 보는 관점이 달라졌다. ‘잠수종과 나비’를 읽으며 환자가 느끼는 육체적 구속과 이 속에서 자아 정체성을 유지하며 소통을 갈망하는 모습을 볼 수 있었다. 환자도 하나의 인격체이고 그 이미지 뒤에 숨겨진 생각과 감정을 존중하며 이에 맞게 대우해야 한다는 점에 공감했다. 잠수종에만 집중하지 않고 그 안의 나비를 볼 수 있는 의사가 되어야겠다고 다짐했다. 다음 활동에서는 우리가 듣고 있는 사회봉사 활동 수업에서 경험한 의료 봉사에 대한 이야기를 나누기로 했다.

활동 자료

(단체 사진)

도서관에서 책에 관한 논의를 진행했다.

북클럽 팀명	도리도리 팽도리					
일시/장소	일시	2025.11.17.(월) 19:00~21:00			장소	기숙사 8관 조리실
참여 인원	학과	의학과	학번	2025****	이름	김*민
	학과	의학과	학번	2025****	이름	오*준
	학과	의학과	학번	2025****	이름	장*주
	학과	의학과	학번	2025****	이름	최*아
	참석인원(명)	4/4		참가자 대표	장*주 (서명)	
도서	도서명	잠수종과 나비			저자	장 도미니크 보비
	출판사	동문선	출판연도	1997.05.20	번역자	양영란
오늘의 북클럽 주제	환자가 인간으로 살아가는 법					
활동 내용 & 방법						
<p>지난번 토의를 진행한 후, 더 생각해볼 만한 주제로 ‘환자가 인간으로 살아가는 법’을 꼽았다. 예비 의료인으로서 무엇이 환자에게 최선인지, 진정으로 더 나은 삶은 무엇인지 고민해볼 필요가 있다고 느꼈기 때문이다. 그와 관련해 각자가 병원 봉사를 하며 만난 환자에 대한 경험을 공유했다. 서로의 경험을 들어본 후 환자가 원하는 삶은 무엇인지, 온전한 그들의 삶이 존중받기 위해서는 어떻게 해야 하는지, 의료인의 몫은 무엇인지 의견을 나누었다.</p>						
활동 결과						
<p>1. 경험 나누기: 우리가 본 환자의 모습</p> <p>*민: 저는 순환기내과에서 봉사했습니다. 휠체어를 탄 환자분들이 검사실을 이용하러 종종 오시는데요. 휠체어를 끄는 사람이 환자분의 가족이신 경우에는 대기시간에도 휠체어를 마주보게 놓고 대화를 하시곤 합니다. 하지만 병원 직원분들이 휠체어를 끌고 온 경우에는 대체로 그렇지 않더라고요. 직원들에게 환자분들과 친해지라고, 살갑게 대하라고 강요할 수는 없지만 그런 사소한 부분들이 병원 생활의 질에 영향을 주지 않을까 하는 생각을 했습니다.</p> <p>*준: 저는 병동에서 봉사했습니다. 퇴원하신 환자분들의 침대를 치우고 폐기물 청소를 하던 중, 옆 침대에 누워계신 환자분과 눈이 마주친 적이 있어요. 몸에는 관이 여러 개 연결되어 있었고 거동이 불편해 보이셨습니다. 눈이 마주친 순간, 이분은 지금 어떤 생각을 하고 계실까, 삶은 좀 어떠실까, 갖은 생각이 떠오르더라고요. 그분도 분명 자신만의 삶이 있으실 텐데, 단순히 ‘환자’로 정의 내려지는 것이 잔인하다는 생각이 들었습니다.</p> <p>*아: 저는 환자분들과 접점이 많지는 않았어요. 그런데 한 환자분의 보호자로 오셨던 친구분이 기억에 남습니다. 병원이 익숙하지 않으셨는지, 환자가 고통을 호소하자 굉장히 당황하셨어요. 하지만 동시에 친구를 걱정</p>						

하는 마음도 느껴졌습니다. 설령 대처가 서툴더라도 진심이 담겼다면 그것이 진정으로 환자에게 필요한 것이라는 생각을 했어요.

*주: 저도 병동에서 봉사했습니다. 병동의 병실은 대체로 6인실인데, 침대가 6개 놓여있고 각 침대는 커튼으로만 분리되어 있었어요. 벽에는 '다른 사람을 배려해 늦은 시간에는 TV를 켜지 말아 달라'고 적힌 종이가 붙어있었습니다. 물론 비용이나 처치의 효율 등을 고려한 구조겠지만, 마음대로 TV도 켜지 못하는 모습을 보며 환자분들 각자의 인격이 조금 더 존중받을 수 있다면 좋겠다고 생각했습니다.

2. 우리의 결론

장 도미니크 보비의 『잠수종과 나비』는 신체가 완전히 갇힌 채로도 자아를 실현할 수 있다는 사실을 보여준다. 그는 움직이지 못하지만, 눈꺼풀 하나로 소통하고, 책을 쓰며 스스로의 삶을 이어나갔다. 환자가 원하는 삶은 결국 생명 부지나 기능 회복 정도가 아니라, 자신만의 의미를 선택할 수 있는 자유다. 그렇기에 온전한 삶의 존중은 환자의 선택을 기다리고, 그것을 소중히 여기는 데서 시작된다. 의료인은 환자의 병을 치료하는 역할에 머무르지 않고, 계속해서 환자 자신의 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 조력자가 되어야 한다. 치료의 목표는 환자를 '살아 있게 하는 것'에 그치지 않고, '살아 있다고 느끼는 것'이 되어야 한다. 궁극적으로 의료가 지켜내야 하는 것은 병을 가진 환자가 아니라 존엄성을 지닌 한 인간의 이야기다.

활동 자료

(단체 사진)

기숙사 8관 조리실에서 모임을 가졌다.

북클럽 팀명	도리도리 팽도리					
일시/장소	일시	2025.11.24.(월) 12:00~13:30			장소	의학관 2층
참여 인원	학과	의학과	학번	2025****	이름	김*민
	학과	의학과	학번	2025****	이름	오*준
	학과	의학과	학번	2025****	이름	장*주
	학과	의학과	학번	2025****	이름	최*아
	참석인원(명)	4/4		참가자 대표	장*주 (서명)	
도서	도서명	숨결이 바람 될 때			저자	폴 칼라니티
	출판사	흐름출판	출판연도	2016	번역자	이종인
오늘의 북클럽 주제	책 속 사(死)의 모습: 육체적 변화, 관계의 변화, 죽음의 수용					
활동 내용 & 방법						
<p>우리는 ‘사-죽음(死)’을 다룬 책으로 신경외과 의사인 폴 칼라니티의 『숨결이 바람 될 때』라는 책을 책을 선정했다. 함께 읽을 책으로 이를 고른 이유는 저자가 신경외과 의사이면서도 말기 암 환자였고, 그리고 곧 태어날 아이의 아버지였기 때문이다. 그가 죽음을 마주하면서도 세 가지 극적인 역할을 동시에 수행하고, 삶의 의미를 탐색하는 과정을 들여다보며, 우리도 삶의 가치와 의미를 죽음을 통해 찾아보고자 했다. 우리는 단순히 의학적 사실이나 투병기를 넘어, 삶과 죽음의 경계에서 펼쳐지는 한 의료인, 한 환자의 깊은 실존적 고뇌를 따라가려고 했다. 우리는 각자가 추구해야 할 삶의 가치와 불확실성에 대한 통찰을 얻기를 기대하며 첫 페이지를 넘겼다. 책은 서른여섯의 젊은 의사가 폐암 4기 진단을 받은 후, 삶의 불확실성 속에서 의사로서의 소명, 인간적인 관계, 그리고 글쓰기라는 새로운 가치를 찾아 나가는 과정을 담고 있다. 팀원들은 각자 책을 깊이 감상한 후, 저자의 이중적인 역할과 고뇌가 가장 잘 드러난 구절이나 부분을 중심으로 논의를 시작했다. 우리는 각자가 보고 들은 죽음에 대해 이야기하는 시간을 가졌다. 이후에는 책이 던지는 삶과 가치를 묻는 질문들에 대해 각자가 궁리한 답변들을 공유하며, 궁극적으로 우리 삶의 원동력, 핵심 가치에 대해 토의했다.</p>						
활동 결과						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>폴 칼라니티</p> <ul style="list-style-type: none"> • 신경외과 의사 • 말기 암 환자 • 한 딸의 아버지 • 작가 </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>책 나누기: 책 속 사(死)의 모습</p> </div> </div>						

죽음 속에서 삶이 무엇인지 찾으려 하는 자는
 그것이 한때 숨결이었던 바람이란 걸 알게 된다.
 새로운 이름은 아직 알려지지 않았고,
 오래된 이름은 이미 사라졌다.
 세월은 육신을 쓰러뜨리지만, 영혼은 죽지 않는다.
 독저여! 생전에 서둘러
 영원으로 발걸음 들여놓으라.

— 브루크 풀크 그레빌 남작,
 <카엘리카 소네트 83번>

You that seek what life is in death,
 Now find it air that once was breath.
 New names unknown, old names gone:
 Till time end bodies, but souls none.
 Reader! then make time, while you be,
 But steps to your eternity.

— Baron Brooke Fulke Greville,
 "Caelica 83"

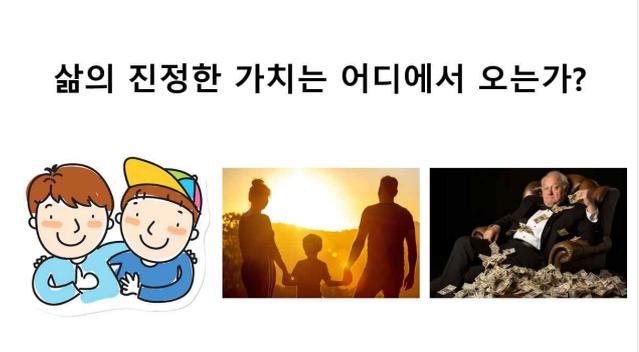
“시간이 얼마나 남았는지 알면 쉬울 텐데요. 2년이 남았다면 글을 쓸 겁니다. 10년이 남았다면 수술을 하고 과학을 탐구하겠어요.”

“시간이 얼마나 남았는지 확실히 말할 수 없다는 건 당신도 잘 알 거예요.”

물론 나도 알고 있었다. 애마가 자주 하는 말을 인용하자면, 내 가치를 찾는 건 내게 달린 문제였다. 하지만 내 마음 한 구석에선 그 말이 공허한 핑계처럼 느껴졌다. 물론 나도 환자에게 구체적인 시간을 제시하지 않았지만, 환자가 어떻게 해야 할지는 늘 생각하고 있었다. 그렇지 않으면 생사가 걸린 결정을 어떻게 내릴 수 있겠는가? 그때 문득 내가 저질렀던 실수들이 떠올랐다. 예전에 나는 한 가족에게 아들의 생명 유지 장치를 떼는 것이 좋겠다고 조언한 적이 있었다.

166

좋은 죽음이란?
 좋은 삶이란?



미래의 의사로서
 우리의 역할은
 무엇인가?

1. 책 나누기: 에세이 속 사(死)로 본 삶의 가치

가장 인상적이었던 내용

*준: 저는 아내 루시가 쓴 에필로그, 특히 폴이 딸 케이트에게 남긴 "네가 세상을 살아갈 때 어떤 존재가 될지, 너의 삶이 어떤 의미를 지닐지 깨닫게 되거든 아빠에게 알려주렴"이라는 마지막 당부가 가슴을 울렸어요. 죽음이 코앞에 닥친 순간에도, 삶의 의미를 끊임없이 탐색하는 지적인 의지가 잘 느껴졌던 것 같아요.

*아: 저는 폴이 환자들에게 했던 질문, "최악의 상황에서도 삶을 살 만하게 만드는 것은 무엇인가?"를 자기 자신에게 던지는 부분이 가장 인상 깊었습니다. 의사를 치료할 때와 자신이 환자가 되었을 때, 이 질문의 무게와 의미가 어떻게 달라지는지 비교할 수 있어서 충격적이었어요. 이 책을 읽으며, 의사였을 때 병은 '통제하고 극복해야 할 존재'였지만, 환자가 되자 병은 '삶의 모든 가치를 재정의하게 만드는 불확실성 그 자체'가 된다는 병의 이중적인 면모를 깨달았어요.

*민: 저는 칼라니티가 암 진단 후 의사로서의 직업을 포기할지, 계속할지 고뇌하는 대목이 기억에 남습니다. 정체성을 잃어버릴까 두려워 아픈 몸을 이끌고 수술에 복귀하는 모습에서, 삶의 '가치'와 '역할'이 우리 존재를 얼마나 강력하게 지탱하는지를 알 수 있었어요. 또, 그가 딸에게 전한 메시지가 기억에 남아요. 내가 가치 없는 인간으로 느껴질 때, 너는 태어난 것만으로도 내게 희망이고 기적이라는 것을 기억하라는 말에서, 병이 삶의 양을 줄일 수는 있어도 삶의 가치나 품위를 멈추게 할 수는 없다는 것을 느꼈습니다.

*주: 저는 *준이의 의견에 공감해요. 저는 이 책을 읽고 나서 '희망'의 의미를 재정의하게 되었다는 점을 말하고 싶어요. 과거에는 병을 완치하는 것이 희망의 전부라고 생각했지만, 폴 칼라니티는 병을 없애지 못하더라도, 딸에게 메시지를 남기고 책을 쓰는 일을 통해 희망을 찾았어요. 그는 몸이 아픈 중에도 환자들을 돌보려고 하며, 의사로서의 책임감과 사명정신, 헌신을 보여줬어요. 자기 자신에게 어떤 가치를 부여하느냐는 스스로 결정한다는 걸 다시금 깨달을 수 있었습니다. 희망은 '어떤 결과를 얻는 것'이 아니라, '어떤 태도를 유지하며 살아가느냐'의 문제라는 메시지가 특히 기억에 남아요.

이 책의 의의와 한계

이 책은 죽음을 앞둔 한 개인의 고통을 넘어, 현대 의학이 발전했음에도 여전히 해결하지 못하는 인간 실존의 문제를 다뤘다. 저자는 원래 관심이 깊었던 문학, 철학적 탐구를 신경외과 의사로서의 의학적 경험과 결합해 이 에세이를 썼는데, 체험과 사색, 감성과 지성이 융합되어 신선하게 느껴졌다. 특히, 의사가 환자가 되어 죽음을 직면하는 상황은 기묘하게 다가왔다. 죽음과 삶을 받아들이는 자세에 대해 생각해볼 거리를 많이 주었다. 특히, 의학이 단순히 질병을 치료하는 기술을 넘어, 환자의 삶을 가치 있게 만드는 것이 무엇인지 파악하고 평화로운 죽음을 허용해주는 인간적 책무를 추구해야 한다는 강력한 교훈을 남겼다. 의학도와 일반인 모두에게 '좋은 죽음'과 '좋은 삶'이란 무엇인지를 깊이 성찰하게 한다는 점에서 문학적, 철학적 의의가 매우 크다고 생각한다.

하지만, 폴 칼라니티는 영문학과 생물학, 의학에까지 발을 담근 엘리트다. 그의 뛰어난 지적 능력과 경제적 배경, 그리고 헌신적인 아내의 지지가 있었다는 점에서 그의 경험은 매우 특수하다. 그의 투병과 성찰이 고귀할지라도, 이는 경제적 고통이나 사회적 소외를 겪는 일반적인 말기 환자들의 경험을 대변한다고 보기는 어렵다. 또한, 이 에세이는 저자의 사망으로 미완성되었고 아내 루시에 의해 에필로그가 완성되었는데, 이는 순수한 환자 본인의 기록으로서의 한계를 보여준다. 우리는 이 책을 읽으면서 '지성인의 아름다운 죽음'이라는 프레임에 갇히지 않고, 평범한 환자들이 겪는 현실적인 고통에도 더 큰 관심을 가져야 한다는 점을 확인했다.

2. 경험 나누기: 삶의 의미와 불확실성

우리가 마주한 죽음의 모습

우리는 책에서 다루는 지적인 죽음의 성찰과 달리, 우리가 실제로 경험하거나 미디어를 통해 접한 죽음의 모습에 대해서도 이야기를 나눴다.

*준: 저는 스티븐 호킹처럼 유능하고 혁신적인 아이콘이 죽음을 맞이했을 때, 단순히 누군가의 생명이 끝났다는 슬픔을 넘어 거대한 잠재력과 서사의 상실이라고 느꼈어요. '그가 더 오래 살았더라면' 하는 아쉬움이 들 때마다, 우리의 삶 역시 언제든 중단될 수 있다는 존재론적인 경고 같다는 생각이 들더라고요.

*아: 저희 할머니가 돌아가셨을 때, 가족들은 오랫동안 슬픔에서 헤어 나오지 못했어요. 폴 칼라니티의 책은 죽음을 개인의 고귀한 성찰로 다루지만, 실제 죽음은 남겨진 사람들에게 통제할 수 없는 압도적인 슬픔과 부재의 고통을 안겨준다고 느꼈어요. 특히, 책의 에필로그에서 루시가 겪는 슬픔처럼, 죽음은 단순히 한 사람의 숨이 멎는 것으로 끝나는 것이 아니라 '남은 자들의 삶' 전체에 영향을 미치는 고통이라고 생각해요.

*주: 저는 일상적인 미디어에서 죽음이 너무 쉽게 그려지는 것에 문제를 느꼈습니다. 뉴스 기사나 드라마에서 '사망'이라는 단어가 통계나 극적 장치로 소비될 때, 그 속에 담긴 한 인간의 삶의 무게와 가족들의 고통은 간과되기 쉬워요. 이런 죽음의 '통계화'는 우리가 책을 통해 배운 '인간의 삶과 죽음은 고유한 가치를 지닌다'는 메시지와 크게 대립되는 것 같아요.

*민: 저는 뉴스에서 갑작스러운 사고로 죽음을 맞이한 사람들의 기사를 보면서, 죽음이 얼마나 무작위적이고 잔인할 수 있는지 느꼈어요. 폴 칼라니티는 시간을 알지 못하는 불확실성에 절망했는데, 많은 사람의 죽음은 그럴 시간조차 주지 않는다는 사실이 더 큰 공포로 다가왔습니다.

독서 후 토의: 삶의 불확실성이 나의 가치관에 미치는 영향

*아: 폴 칼라니티는 암 진단 이후에도 수술실에 복귀하고 글쓰기를 강행했어요. 저는 이를 그의 실존적 선언으로 해석했어요. 불확실성 앞에서 글쓰기라는 새로운 소명을 선택한 건, 미래를 위한 준비보다 현재의 삶을 의미 있게 채우는 것이 중요하다는 걸 보여준다고 생각해요. 어떤 가치를 추구하든, 내 삶의 의미는 나답게 행동하는 것에서 나오는 것 아닐까요?

*민: 저는 폴 칼라니티가 환자들에게 '어떤 삶을 살 만하게 만드냐'고 물었던 것처럼, 의사의 역할은 단순히 치료 기술을 제공하는 것을 넘어 환자의 삶의 방향을 함께 찾아주는 조력자여야 한다고 봅니다. 기술과 공감 중 어느 하나도 놓칠 수 없지만, 이 책은 환자의 인간적인 이해가 선행되어야 함을 강조한다고 느꼈어요.

*주: 칼라니티가 말을 못 하게 될 위험을 감수하고도 수술에 복귀하려 했던 것은 '삶의 양'보다 '삶의 질'과 '정체성'을 지키려 한 선택이었다고 생각해요. 우리도 살면서 몇 달 더 연명하는 대가로 우리의 가장 소중한 능력이나 가치를 포기해야 하는 기로에 선다면, 어떤 선택을 할 것인지 고민해봐야 할 것 같아요.

*준: 저도 정말 고민되네요. 어떤 가치는 살아 있어야만 향유할 수 있지만, 어떤 가치는 삶을 희생할 수 있을 정도로 소중할 수 있어요. 가족에 대한 사랑 같은 가치들 말이에요.

우리 팀원들은 폴이 환자들에게 던졌던 질문, "무엇이 당신의 삶을 살 만하게 만듭니까?"를 스스로에게 던져 봤다. 삶의 불확실성 속에서 우리는 매 순간 가장 소중한 것을 선택할 책임을 지니고 있음을 깨달았습니다. 대부분의 팀원들은 '타인과의 깊은 관계'와 '일(직업)을 통한 성취와 기여'를 꼽았는데, 이는 폴 칼라니티가 죽음 앞에서 결국 의사로서의 소명(수술)과 아버지로서의 소명(딸)을 선택했던 것과 일맥상통한다고 느꼈다.

3. 우리의 결론: 죽음 너머의 가치와 공감

폴 칼라니티의 『숨결이 바람 될 때』는 삶의 끝에서 얻는 인간 실존의 궁극적 통찰을 이끌었다. 우리는 이 책을 통해 죽음은 삶의 반대가 아니라, 삶의 일부임을 다시금 확인했다. 중요한 것은 죽음의 순간이 아니라, '어떤 삶을 살다가' 죽음을 맞이할 것인가라고 결론 내렸다.

이 책을 읽고 팀원들은 다음과 같은 결론에 도달했다.

(1) 가치는 내부에서 온다: 삶의 불확실성 속에서 인간이 유일하게 통제할 수 있는 것은 '자신이 무엇을 가치

있게 여길지'를 선택하는 것이다. 폴 칼라니티가 폐암 4기 진단을 받은 순간에도 수술실에 들어가고 글을 쓴 것처럼, 우리는 환경에 상관없이 내면의 소명에 따라 삶의 가치를 창조해야 한다.

(2) 의료의 본질은 인간 이해와 공감이다: 미래의 의료인으로서 우리는 지난 모임에서 살펴본 환자의 '병'뿐만 아니라, 그 환자가 가진 삶의 서사와 가족들의 고통을 이해해야 한다. 칼라니티의 경험과 우리가 나눈 현실적인 죽음의 모습은, 의사가 환자의 실존적 위기와 남겨진 이들의 슬픔을 함께 감싸 안도록 돕는 인도자이자 공감자가 되어야 함을 보여준다. 우리는 타인의 고통을 온전히 이해하려는 노력을 통해, 스스로도 후회 없는 삶을 살아가고자 다짐하며 모임을 마무리했다.

활동 자료

(단체 사진)

의학관 2층에서 모임을 가졌다.

북클럽 팀명	도리도리 팽도리					
일시/장소	일시	2025.11.26.(수) 19:00~21:00			장소	기숙사 8관 조리실
참여 인원	학과	의학과	학번	2025****	이름	김*민
	학과	의학과	학번	2025****	이름	오*준
	학과	의학과	학번	2025****	이름	장*주
	학과	의학과	학번	2025****	이름	최*아
	참석인원(명)	4/4		참가자 대표	장*주 (서명)	
도서	도서명	숨결이 바람 될 때			저자	폴 칼라니티
	출판사	흐름출판	출판연도	2024.11.22.	번역자	이종인
오늘의 북클럽 주제	넷플릭스 다큐멘터리 '엔드 게임(End Game)' 속 사(死)의 모습					
활동 내용 & 방법						
<p>지난 모임 때 폴 칼라니티가 죽음을 상대적으로 성숙하게 받아들일 수 있었던 건 그가 의사였기 때문일 것이라는 데에 조원들 모두 공감했다. 그래서 우리는 의학적 지식이 충분하지 않은 대다수의 환자와 보호자는 어떤 모습으로 죽음을 준비하는지 알아보고자 했다. 그리고 그 과정에서 의사의 역할은 무엇이어야 하는지에 대해서도 논의해보고 싶었다. 이에 두 번째 모임에서는 말기 암 환자들과 그 가족들의 이야기를 다룬 다큐멘터리 영화를 함께 감상했다. 도서관 C Square에 모여 넷플릭스 다큐멘터리 '엔드 게임'을 40여 분 동안 감상했다. 이후 다큐멘터리의 줄거리를 정리하고 영상 속 인상 깊었던 장면과 우리가 경험한 죽음을 나누었다. 지난 번과 마찬가지로, 토의 내용을 프레젠테이션 형식으로 제작하여 기록으로 남기고자 했다.</p>						
활동 결과						
<h3>환자의 엔드 게임</h3>			<h3>진단을 받은 순간</h3>  <p>뜻은 자신이 말기 암을 진단받은 날을 떠올리며 감정이 격해진다. 그녀는 사회복지사에게 절망감, 두려움 등의 감정을 솔직하게 드러낸다.</p>			
<h3>목표를 세우고 결정을 내리기</h3>  <p>말기 암 환자 미트라는 최우선 목표로 '걷기'를 설정한다. 뜻은 간호사, 사회복지사, 의사와의 의논 끝에 공격적인 화학 요법을 시도해보기로 결정한다.</p>			<h3>죽음에 대한 생각, 불안</h3>  <p>테클라는 죽음에 대해 잘 알지 못하기 때문에 두려움을 느끼는 것 같다고 말한다. 미트라는 자신의 아들과 여동생을 만난 후 극심한 불안감을 호소한다.</p>			

보호자의 엔드 게임

상황을 받아들이기



테클라의 남편은 호스피스에 '살을 마무리하려 가는 곳'으로 생각해 마음의 준비가 되지 않았다고 말한다. 미트라 어머니도 같은 이유로 호스피스에 대한 거부감을 느껴 딸의 호스피스 입원을 거부했다.

보호자들 간의 갈등



미트라 남편 하미드와 미트라 어머니는 미트라와 형암치료를 계속할 것인지에 대해서 갈등을 빚는다

떠나 보낼 준비, 하지만 여전히 바라는 기적



하미드는 마침내 미트라와 죽음의 받아들이는 듯하지만, 여전히 기적을 믿고 있다고 말한다.

의료진의 엔드 게임

환자의 욕구에 집중



환자 몸에 연결돼 있던 기계를 한번에 치우면 환자가 충격을 받을 수 있으니 하나씩 제거하려고 말한다. 의료진은 환자의 기분과 욕구에 집중함으로써, 환자가 모든 걸 혼자 감지 않아도 되도록 도와야 한다.

정확한 정보 제공과 경청



의료진은 환자에게 정확한 정보를 제공해야 한다. 의료진은 환자와 소통하고 환자의 이야기를 경청함으로써 환자가 자신의 생각을 잘 정리하도록 도와야 한다.

때로는 적극적 권유



의료진은 때때로 적극적으로 권유할 필요도 있다. 특히 의학적 지식이 부족한 환자와 보호자에게는 의료진의 조언과 방향 설정이 큰 도움이 된다.

1. 다큐멘터리 나누기: 영상 속 사(老)의 모습

넷플릭스 다큐멘터리 <엔드 게임>은 말기 환자와 그 가족, 완화의료 전문가들이 삶의 마지막을 어떻게 받아들이고 선택하는지를 사실적으로 보여준다. 다큐멘터리 속에서 의료진은 환자의 고통을 줄이고 환자가 삶의 의미를 찾으려 돕는 데 집중한다. 환자들은 두려움, 분노, 평온 등 다양한 감정 속에서 자신의 방식으로 남은 시간을 정리하고, 주변 사람들과의 관계를 되돌아본다. 이 영화는 죽음을 최대한 늦추는 것을 미덕으로 여기는 현대 의료 시스템 속에서, 삶의 마지막을 인간적으로 마주하기 위한 완화의료의 가치를 재조명한다.

가장 인상적이었던 장면

*주: 저는 영상 초반에 완화의료팀 의사가 “건강한 사람은 어떻게 죽을지를 생각하고 환자는 어떻게 살지를 생각하죠. 아프고 나면 그저 살고 싶은 마음뿐이죠.”라고 말하는 장면이 가장 인상적이었어요. 반대일 거라고 생각했거든요. 건강한 사람은 어떻게 살지, 말기 암 진단을 받은 사람은 어떻게 죽음을 맞이할지 생각할 거라

고요. 하지만 제 경험을 떠올려 보니, 맞는 말인 것 같은 거예요. 건강한 사람, 즉 자신이 죽음과 별로 상관 없다고 생각하는 사람들은 오히려 죽음을 태연하고 차분하게 바라볼 수 있는 것 같아요. 우리도 버킷리스트 쓰고, 언제 어디서 어떻게 죽고 싶은지 거리낌 없이 얘기하잖아요? 그게 오히려 죽음이 아직 와닿지 않아서 가능한 것일지도 모르겠단 생각이 들었어요. 한 3년 전에 노로 바이러스에 걸린 적이 있거든요? 그때 처음으로 '이러다 정말 죽을 수도 있겠다' 싶을 정도로 너무 아팠어요. 근데 당시에 제가 가장 많이 한 생각이 뭐였는지 아세요? '그냥 빨리 낫고 싶다'였어요. 무언가를 깊이 생각할 겨를도 없이, 그저 이 고통이 끝나기만을 바라게 되더라고요. 말기 암 환자들이 죽음에 대해 생각할 수 있도록 도와야 한다는 말이 많지만, 그때 가서 생각하기 시작하면 제대로 생각하지 못할 것 같아요. 영상 속 의사 선생님 말씀처럼 죽음에 관한 생각은 평소에 많이 해 둬야 하고, 또 의사는 환자의 이러한 마음을 제대로 이해하고 있어야 할 거 같아요.

*민: 저는 미트라와 남편과 어머니가 갈등을 빚는 장면이 가장 인상적이었어요. 아내를 포기할 수가 없는 남편의 마음과 자식이 고통스러워하는 모습을 두고 볼 수 없는 어머니의 마음 모두 공감이 가서 더 안타까웠어요. 너무나 현실적인 상황이라 더 인상적이었던 것 같아요. 결국 가장 중요한 건 미트라와 마음인데, 두 사람이 미트라에 대해 생각하는 바가 달라서 의견 충돌이 일어난 장면 역시 생각해볼 점이 많다고 느꼈어요. 환자가 정신이 온전치 못한 경우, 환자의 진정한 의사는 무엇으로 알 수 있을까요? 보호자가 대신 결정해야 하는 상황에서 보호자들 간의 생각이 다르다면 어떻게 해야 할까요? 정말 어려운 문제인 것 같아요.

*준: 저는 환자의 숨이 멎었을 때 심폐소생술을 하지 않을 것을 적극 권한다는 의사의 말이 충격적이었어요. 제가 생각한 의사의 이미지는 드라마에 나오는 것처럼 환자를 살리려 끝까지 최선을 다하는 거였거든요. 그런데 이 다큐멘터리 속 의사는 오히려 심폐소생술을 하지 않을 것을 가족에게 적극 권해요. 의사는 환자가 잘 살 수 있도록 돕기도 하지만, '잘 죽을 수 있도록' 돕기도 해야 하는구나를 느꼈어요. 이 말이 저에겐 여전히 어색하게 느껴지긴 하지만, 곱씹을수록 많은 의미가 담긴 말인 것 같아요.

*아: 저는 영상 후반부에 수간호사 선생님이 다른 선생님께 환자의 기계를 제거하는 문제에 대해 조언해주시는 장면이 가장 인상적이었어요. 환자 마음을 정말 잘 이해하고 계시구나 싶어서 마음이 따뜻해졌거든요. 호스피스로 이동하는 환자가, 자신의 몸에 연결돼 있던 수많은 관이 하루 아침에 사라지면 절망감과 두려움을 느낄 수 있으니 하나 하나씩, 천천히 제거하자는 수간호사 선생님의 조언은 제가 의사가 된 후에도 기억에 남을 것 같아요. 환자의 기분과 욕구에 집중하는 모습과 섬세한 배려심이 돋보이는 장면이었어요.

2. 경험 나누기: 우리가 경험한 죽음

조원A: 저는 고등학생 때 무연고자 장례식 봉사활동을 한 적이 있어요. 제 인생 첫 장례식이어서 살짝 두렵기도 하고, 낯설기도 했어요. 봉사를 신청할 때까지만 해도, 누군지도 모르는 사람을 애도하는 게 가능할까 싶었어요. 그런데 막상 장례 절차를 처음부터 끝까지 다 치르고 나니, 내가 그 사람에게 대해 잘 알고 있어야만 애도가 가능한 건 아니구나 싶었어요. 그분이 생전에는 외롭게 사셨을지 몰라도, 가시는 길만큼은 평안하셨길 기도했어요. 그게 제가 경험한 첫 번째 죽음이었어요.

조원B: 저는 고3 때 할아버지가 돌아가셨어요. 할아버지가 돌아가시기 직전에 노트 한 권을 주셨거든요. 펼쳐 보니 할아버지의 일기였어요. 폐암 수술을 받으신 후부터 꾸준히 쓰셨더라고요. 가장 기억에 남는 문장은 '다른 건 다 제쳐두고 연명에 힘을 쏟겠다'랑 '집사람이 공무원 연금을 받을 수 있도록 서류를 준비해야 한다'였어요. 할아버지가 아프시고 난 다음부터 자꾸 제게 '살 만큼 살았다'고 하셔서 더 이상 미련이 없으신 건가 했는데, 연명에 최선을 다하겠다는 문장을 보니까 할아버지도 결국 살고 싶으셨구나 하는 생각이 들어 마음이 무거웠어요. 그리고 혼자 남은 할머니를 위해 미리 해둬야 하는 서류 작업을 적어둔 걸 보고 할아버지가 이런 식으로 마지막을 준비하셨구나 싶어 울컥하기도 했고, 할아버지와 더 대화하지 못한 게 후회스럽기도 했어요.

3. 우리의 결론

'죽음'은 삶의 끝자락에 선 환자뿐 아니라 그 가족과 보호자, 의료진 모두가 함께 하는 '엔드 게임'이다. 환자는 진단을 받는 그 순간부터 엔드 게임이 시작된다. 두려움, 막막함, 절망감 등의 여러 감정을 겪게 된다. 중

요한 건 환자 혼자 이 모든 감정적 부담을 겪지 않도록 보호자와 의료진이 환자를 적극 도와야 한다는 것이다. 보호자는 환자의 병을 인정하고 환자가 곧 죽음을 맞이한다는 사실을 받아들이기 위해 노력해야 한다. 그 과정에서 보호자들 간에 갈등이 생길 수 있지만, 지속적인 대화와 의료진의 도움으로 극복할 수 있다. 환자의 상황을 받아들이고 나면, 보호자는 환자 혹은 자신이 결정한 치료 방향이 진정으로 환자를 위한 것인지, 아니면 본인의 욕심 때문인지를 판단할 수 있게 된다. 보호자가 궁극적으로 지향해야 하는 것은 환자의 진정한 의사를 파악하고 그것을 존중하는 자세다. 이 과정에서 의료진의 역할이 매우 중요하다. 의료진은 의학적 지식을 갖추고 있기에 환자와 보호자의 결정에 큰 영향력을 행사할 수 있다. 중요한 것은 환자와 보호자가 가장 적절한 선택을 내릴 수 있도록 정보를 정확하게 알려주는 것이다. 때로는 다양한 치료법의 나열에 그치는 것이 아니라, 가장 도움이 될 것 같은 방향을 권유해주기도 해야 한다. 영상의 마지막 장면처럼, 죽음은 의학보다 큰 영역이기에 죽음을 치료할 방법은 없다. 따라서 삶의 끝자락에서 있는 환자들을 위한 의사의 역할은, 죽음을 최대한 미루려 온갖 치료법을 시도하는 것이 아니라, 환자와 보호자가 죽음을 삶의 일부로 받아들이고 그것에 익숙해질 수 있도록 돕는 것이다.

활동 자료

(단체 사진)

8관에 모여 <엔드 게임>을 함께 감상했다.