

# 새로이 꽃 피고 있다!

글: 이ㅇ향(회원)

## 짓밟혀 시들어버린 꽃, 처음으로 내게 물을 주다

6남매 중 늦둥이로 태어나 가족의 사랑을 받으며 밝게 자라  
결혼 적령기에 중매결혼을 했다. 결혼 전 한없이 자상했던 남편은  
결혼한 지 1년이 채 안 된 무렵부터 폭력을 쓰기 시작했다.  
조금이라도 자신의 기분이 좋지 않으면 언제 때릴지 몰랐기 때문에  
항상 불안했다. 사람들 앞에서 마음 놓고 웃지도 못했다.  
눈에 넣어도 안 아픈 예쁜 아이들을 보며 버텼다.  
그러나 계속되는 폭력으로 몸도 마음도 부서지고, 멍이 들었다.  
눈물이 계속 흘러 눈이 짓물러지기도 하고,  
대인기피가 심해 밖에도 나가지 못하는 상황이 되었다.  
어느 날부터 옥상에서 항상 뛰어내리고 싶었고, 길을 걸다가 차도로  
뛰어들어 죽고 싶은 생각이 매일, 매초 있었다.  
집에 아무도 없던 날 나는 쥐약을 먹었고...  
친정어머니가 발견해 나를 구했다.  
어느 날, 아랫집 이웃 아주머니가 그런 나를 유심히 지켜보다 조심스레  
말을 걸어왔다. 나를 세상 밖으로 나오게 도와줘 처음으로  
살아볼 용기를 내어 정신과를 방문했다.

그러나 약을 먹고 계속 졸려 집안일을 힘들자 남편의 폭력이 무서워 3일도 채 안 되어 약을 끊었다.

아이들을 보며 겨우 버티고 있던 어느 날,

남편은 갑자기 칼을 들고와 나를 찌르려고 했다.

마침 남편 친구가 왔고, 아무 일 없다는 듯이 행동했다.

그날 처음 남편에게 죽게 될 것 같은 공포감을 느꼈다.

나는 아이들과 나를 위해 **이혼**을 결심했고, 과정은 어려웠지만

혼자가 될 수 있었다. 시간이 지나 배려심이 많은 사람과 재혼하고 원하던

결혼생활을 했지만, 여전히 나는 길 가다 **전남편을 만날까 두려워 어두운**

**선팅 캡으로 얼굴을 가렸고, 악몽을 꾀다.**

## 나는 새로이 꽃 피고 있다!

나 혼자만의 힘으로 견딜 수 없어 **치료를 결심하고**

**정신과에 다시 가게 되었다.** '혼재성 불안 및 우울장애'로 진단을

받았고, 의사 선생님이 약을 꾸준히 먹어볼 것은 권유했다.

**3개월 정도 약을 먹고 나서 긴장이나 불안감이 줄어들어**

**전보다 잠을 잘 잘 수 있었다.**

치료를 받는 와중에 가족들에게 일이 생겼고,

'나는 그냥 죽을 때까지 불행한 사람이구나'라는 **생각에 자살을**

생각하던 중 우연히 보건소를 방문하였다가

**정신건강복지센터 리플릿을 보고 찾아갔다.**



정신건강복지센터 상담 선생님은 **항상 내 편이 되어 마음을 회복할 수 있도록** 지지해 주었다. 폭력 트라우마에서 벗어나는 법, 내 일상을 잘 보내는 방법, 그리고 칭찬일기도 써보고, 긍정적인 생각을 하려고 노력했고, 성인 우울 프로그램에도 참여했다.

한걸음 변화하기란 정말 쉽지 않았다.

좋아지다가도 다시 무너지기를 반복했다.

그럼에도 **선생님이 알려준 방법대로 노력하다 보니 우울감이 찾아와도 이전처럼 우울의 깊은 늪에 빠지지 않을 수 있었다.**

남편의 폭력도 '그건 내 잘못이 아니고

폭력을 썼던 사람의 잘못'이라 생각하며,

앞으로는 그런 일이 다시없을 것이라는 확신이 생겼고,

나는 10년 만에 처음으로 선팅 캡을 벗었다.



## 혹시 알아요? 당신도 예쁜 꽃으로 피어날지

불과 몇 년 전만 해도 센터에서

우울증, 자살 위험성 검사를 하면 점수가 만점이었는데,

최근에는 0점으로 체크하여 상담 선생님도 놀라고 나도 놀랐다.

그러나 꽃이 시들고 피어나기를 반복하는 것처럼

나의 우울도 잘 극복하다가도 심해지는 경우가 있다.

그럼에도 불구하고, 지금처럼 노력한다면

나는 다시 꽃 피울 수 있다고 생각하니 시드는 것이 두렵지 않다.

이러한 변화는 내가 특별해서, 대단해서 극복한 게 아니다.

주변의 진심 어린 관심,

그리고 나을 수 있다는 생각을 갖고 꾸준히 치료받아

우울증과 자살을 극복하려고 노력한다면

누구나 극복할 수 있다고 생각한다.

나처럼 힘든 삶을 겪었던 사람들이 있다면 조금이나마 도움 되기를 바란다.

