



“당신에게 주어진 모험은 당연한 것이 아닙니다.”
 아마존 베스트셀러
 암 환자 4,000명 이상을 상담해온 정신과 의사,
 그가 환자들로부터 배운 후회하지 않고 사는 법
 한빛비즈

시미즈 켄. 1년 후 내가 이 세상에 없다면. 서울: 한빛비즈, 2021.

저자에 대해서

정신건강의학과 의사·의학박사. 암과 마음을 동시에 치료하는 ‘정신종양학’ 전문의. 주로 암 환자와 가족들을 대상으로 심리 치료를 진행한다. 매년 200명 남짓의 환자를 만나 지금까지 4,000명이 넘는 환자들을 상담했다. 가나자와대학 졸업 후 도립에바라병원에서 내과 연수를 받았다. 국립정신·신경센터 무사시노병원, 도립도시마병원에서 일반정신과 연수를 거쳐 2003년 국립암센터 히가시병원 정신종양과 레지던트를 지냈다. 2006년 국립암연구소 센터 중앙병원 정신종양과에서 근무했다. 2020년 4월부터 공익재단법인 암연구회 아리아케 중앙정신과 부장으로 있다. ‘후회 없이 사는 법’을 주제로 《1년 후 내가 이 세상에 없다면》외 몇 권의 책을 썼다.

시미즈 켄은 정신건강의학과 의사이자 암과 마음을 동시에 치료하는 ‘정신종양학’ 전문의이다. 주로 암환자들과 가족들을 대상으로 심리 치료를 진행하며 4,000명이 넘는 환자들을 상담했다. 그 과정에서 자신이 얻은 경험을 토대와 함께 환자들의 사례들을 들며 ‘인생을 후회하지 않고 사는 법’에 관하여 작성한 책이다.

들어가는 말에서 그는 암은 몸뿐만 아니라 마음도 괴로움에 대해 말하며 일본의 암 발병률과 그로 인한 자살률, 암 환자의 가족들이 겪는 정신적 고통에 대해서도 다루고 있다. 이어 저자의 목적이 암의 완치만이 아닌 환자와 가족의 마음의 고통을 살펴야 함을 말하고 있다.

이 책은 총 5장의 목차로 이루어져 있다.

❖ 고통을 치유하는 데는 슬퍼하는 일이 필요하다

슬픔이라는 감정은 고통을 치유하며 고통과 마주하는 힘이 있음을 말하며, ‘회복력’이 있음을 말하고 있다. 역지로 긍정적인 마음을 가질 필요가 없이 괴로운 일이 닥쳤을 때 밀려오는 슬픔과 몸이 떨리는 분노를 억누르지 않아도 된다고 말한다.

❖ 누구에게나 있는 회복력

‘회복력’은 ‘본래대로 돌아감’을 뜻하며 상실감에서 돌아가는 과제에 대하여 적어놓았다. 과제를 두 가지 나누어 (1) 상실과 마주하기와 (2) 달라진 현실에서 어떻게 살아가야 할 것인가를 설명하며 외상 후 성장에 관한 연구에 따라 일어나는 다섯 가지 생각의 변화(인생에 대한 감사, 새로운 관점, 타자와의 관계 변화, 인간으로서의 강인함, 정신적 변모)를 사례와 함께 작성하였다.

❖ 사람은 죽기 직전이 되어야 마음대로 살지 못했음을 깨닫는다

회복력의 방해가 되는 ‘또 다른 나’에 대하여 설명한다. ‘또 다른 나’는 외부

에서 원하는 자신의 모습으로 인한 압박과 환경으로 인하여 자신이 원하는 모습이 아닌 나를 뜻한다. 이것을 ‘must의 나’로 지칭하고, 자신이 원하는 모습을 ‘want의 나’로 지칭한다. 많은 환자들이 must로 살아간 사람들의 허탈과 공허함을 느끼다가 want를 마주하게 됨을 적어놓았다.

❖ 오늘을 소중히 여기기 위해 자신의 want와 마주하기

국립암센터에서 일한 지 얼마 안 됐을 당시의 저자는 죽음이 있음을 마주하게 된다. 이후 사람마다 죽음을 어떻게 응시하는가에 대한 의문을 갖게 되며, 저자는 ‘인생은 한 번뿐인 여행’이라는 시각으로 죽음을 바라보았다고 한다. 죽음을 여행이라 생각하니 하루하루가 소중하며 그 안에서 행복을 찾지 못한 다른 사람의 평가에 얽매인 must보다는 자신의 솔직한 감정을 따른 want의 목소리에 귀를 기울이라 한다.

❖ 죽음을 응시하는 일은 어떻게 살아갈지를 응시하는 일

저자는 현대사회가 죽음에 관한 고찰을 뒤로 미룸과 회피함을 본다 말한다. 하지만 죽음을 피할 수 없는 것임을 말하며, 죽음을 응시해야 소중한 지금을 헛되이 보내지 말고 살아야겠다는 마음가짐으로 이어진다 말한다. 이어 죽음을 마주할 때 생각해야 하는 죽음에 관한 문제를 세 가지(① 죽음에 이르는 과정에 대한 공포, ② 자신이 사라짐으로써 발생할 현실적인 문제, ③ 내가 소멸한다는 공포)로 정리하여 사례와 함께 얘기 후 그 과정에서 얻은 자신의 생각을 정리하고 있다.

저자는 글을 마무리하며 죽음을 살피는 것이 삶의 의미를 발견하게 되는 긍정적인 기회임을 말하며, 인생의 기한을 의식하면서 하루하루를 소중히 여기라고 충고한다. 그리고 ‘나답게’ 살라고 권하며 책을 정리한다. **◆◆◆**