

한 학기 한 권 읽기

학생용

『넌 언제나 빛나』

독서 지도안



작성 | 권유정(서울 자운고등학교 사서교사)

이 독서지도안은 책이라는신화 블로그에서 다운로드할 수 있습니다.

https://blog.naver.com/chaegira_22



책 소개

신화를 통해 지금 청소년들의 고민을 풀어가는 K 판타지 성장소설

“또 만나게 될 거야.
그러니 슬퍼하지 말고 행복해야 해!”
반려견을 떠나보낸 슬픔을 딛고
잃어버린 본모습을 찾아가는 찬란한 여정

-

신화중학교에 입학한 첫날, 빛나는 자기소개를 하던 중에 눈물을 흘린다. 작년 12월 23일 반려견 ‘몽이’가 무지개다리를 건넌 뒤로 팻로스 증후군을 겪고 있기 때문이다. 반 아이들은 그런 빛나를 보고 안쓰럽다고 생각한다. 그러나 조빈은 주목받는 빛나를 시기하고, 결국 조빈의 주도하에 빛나를 왕따시킨다.

며칠 후, 차익현이라는 아이가 같은 반에 전학을 온다. 부자 아파트인 드림팰리스에 사는 데다가 잘생기기까지 해서 모두의 시선이 집중된다. 조빈 역시 같은 아파트에 사는 익현과 친해지기 위해 관심을 표현하지만, 익현은 어느 정도 거리를 두려고 한다. 그런 익현의 모습이 마치 자신을 무시한다고 느낀 조빈은 이번엔 익현을 따돌린다.

그러던 어느 날 신화숲공원에서 사생대회가 열린다는 선생님 말씀에, 조빈은 빛나에게 같이 가자고 한다. 빛나는 조빈이 자신과 다시 친하게 지내고 싶어서 그런 거라 생각한다. 마침내 사생대회 날, 신화숲공원으로 간 아이들은 그림을 그리기 위해 사슴사육장에 자리를 잡는다. 그런데 조빈이 털이 듬성듬성한 검은 반점 사슴의 모습을 보고 비웃더니 엉덩이에 낙서를 하는 게 아닌가. 사슴이 이를 알아채고 붓을 빼앗아 도망가자, 조빈은 곧바로 빛나에게 붓을 가져오라고 시키는 것도 모자라 낙서 범인으로 뒤집어씌운다.

그 후 더 우울해진 빛나는 학교에 가기 전 신화숲공원에 들른다. 그곳에서 검은 반점 사슴을 다시 만나게 된다. 그 순간 돌풍이 불고 빛나가 난간에서 떨어지고 만다. 사슴은 그런 빛나를 구하고 죽음을 맞이한다. 그런데 사실 사슴은 비행랑 신화의 ‘길달’, 999번 죽을 때까지 깨달음을 얻어야 저주에서 풀리는 존재다. 이후 길달은 제주도에서 강아지로, 다시 고양이로 나타나 빛나를 만나면서 깨달음을 얻고, 빛나는 그런 길달이 자기 반려견인 몽이가 환생해 자기에겐 나타나는 것이라 믿는데…… 과연 둘은 어떤 이유로 계속 만나는 걸까?

독서 계획

차시	단계	활동 내용	쪽수
1	독서 전	이야기의 문 앞에서	4
2		비형량과 길달, 두 인물의 이야기	6
3		생각 열기 : 영원한 이별에 대하여	8
4	독서 중	육하원칙으로 읽는 이야기	9
5		묻고, 생각하고, 다시 읽기	10
6		이야기 속 관계 지도 만들기	13
7		변화하는 관계, 입체적인 인물	14
8		세 모퉁이 토론하기	15
9	독서 후	펫로스, 그 슬픔을 함께 읽다	16
10		나의 삶 속에 신화가 찾아온다면?	18

1. 여러분이 읽게 될 책 『년 언제나 빛나』는 어떤 이야기를 담고 있을까요? 책을 읽기 전에 앞표지와 뒤 표지, 책날개, 띠지까지 모두 살펴보고, 책에 대해 알게 된 정보를 정리해 봅시다.



① 『년 언제나 빛나』의 표지에는 어떤 그림이 그려져 있나요? 이 장면은 어떤 이야기를 암시하고 있을까요?

② 표지만 보고 이 소설에 등장할 것 같은 인물이나 동물, 사물을 상상해 봅시다. 누가, 혹은 무엇이 주인공일까요?

③ 이 책이 다루는 주제는 무엇일지 추측해 보세요.

우리는 왜 오래된 이야기를 지금 다시 읽을까요? 신화 속 인물들은 단순히 옛사람들의 상상 속 존재가 아니라, 인간이 겪는 갈등과 선택, 감정을 상징적으로 담고 있는 거울과도 같습니다. 오늘 우리가 책 읽기 전, 만나 볼 인물은 '비형랑'과 '길달'입니다. 이들은 신라 설화 속에 등장하는 인물로, 현실과 저승, 인간과 귀물 사이의 경계를 넘나드는 특별한 존재들입니다.

비형랑과 길달의 이야기를 읽고, 각 인물이 지닌 특징과 성격, 말과 행동에서 드러나는 내면을 파악해 봅시다. 그리고 누구의 선택에 더 공감했는지, 그 이유는 무엇인지, 자신의 시선으로 정리해 보세요.

㉮ <비형랑의 이야기>

제25대 사료왕의 시호는 진지대왕으로 성은 김씨였다. 나라를 다스린 지 4년 만에 정치가 어지럽고 또 음란하여 나라 사람들이 폐위시켰다. 이에 앞서 사랑부(沙梁部)의 서녀(庶女)가 자태와 얼굴이 아름다워 모두 도화랑(桃花娘)이라 했다. 왕이 듣고 관계하려 하자, 도화녀는 남편이 있어 불가하다고 하였다. 그러자 왕이 남편이 없으면 되겠냐고 묻자 그뻘 받아들이겠다고 말했다.

이해에 왕이 폐위된 뒤 죽고, 2년 뒤에 남편도 죽었다. 10여일이 지난 밤중에 왕이 생시와 똑같은 모습으로 그녀의 방에 와서, 이제 남편이 죽었으니 약속을 지키라고 하였다. 그녀가 가볍게 승낙하지 않고 부모에게 여쭙니 임금의 명령을 어찌 피하겠느냐며 그녀를 방으로 들여보냈다. 왕이 7일 동안 머물렀는데, 늘 오색구름이 집을 감싸고 향기가 방안에 가득하였다. 7일이 지나자 왕은 홀연히 자취를 감췄다. 그녀는 이로 인해 임신하였고 달이 차서 해산하게 됨에 천지가 진동하였다. 한 사내아이를 낳았는데 이름을 비형(鼻荊)이라 하였다.

진평대왕이 그 특이한 소문을 듣고 비형랑을 불러 궁중에서 키웠는데, 15살이 되자 집사의 벼슬을 주었다. 매일 밤 먼 곳으로 달아나 귀신들을 거느리며 놀았다. 이를 안 왕의 명령으로 귀신들을 시켜 하룻밤 사이에 큰 다리를 놓았으므로 그것을 귀교(鬼橋)라 하였다. 왕이 또 귀신무리 중에 인간 세상에 나와서 정치를 보좌할 만한 자가 있느냐고 묻자, 비형은 길달을 데리고 왔다.

길달은 충직하게 왕정을 보좌했는데 어느 날 여우로 둔갑해 도망쳤다. 비형이 귀신을 시켜 잡아 죽였으므로 그 무리가 비형의 이름만 들어도 두려워 달아났다. 그때 사람들이 사(詞)를 지었는데, "성스러운 임금의 혼이 아들을 낳았으니/ 비형랑의 집이 여기로다/ 날뛰는 온갖 귀신의 무리들아/ 이곳에 함부로 머물지 말라"라고 하였다. 민간에서는 이 가사를 써 붙여서 귀신을 쫓았다.

— 「비형랑주사」 중에서

📁 해당 자료의 전문을 보려면 '한국민족문화대백과사전' 사이트를 참고하세요. <https://encykorea.aks.ac.kr/Article/E0077506>

㉮ 길달의 이야기

진평왕 때 도깨비(두루티)가 인간으로 나타난 전설의 인물이다.

사랑부(沙梁部) 서민의 미녀 도화랑(桃花娘)과 평소 이 여자를 탐낸 진지왕(眞智王)의 죽은 혼령이 교혼하여 낳은 비형랑(鼻荊郎)이 진평왕에 의하여 궁중에서 자라나 집사(執事)의 벼슬에 있었는데, 밤마다 월성(月城)을 넘어 황천(荒川) 언덕에서 도깨비를 데리고 놀았다.

왕이 이를 듣고 도깨비무리 중에 인간으로 나타나서 정치를 도울 자가 있느냐는 물음에 길달을 추천했다. 왕이 집사의 벼슬을 주니 매우 충직했다. 각간(角干) 임종(林宗)이 아들이 없었으므로 왕이 명하여 아들을 삼게 하였다.

임종이 흥륜사(興輪寺) 남쪽에 문루를 세우게 하고 여기서 자게 하니 이를 길달문(吉達門)이라 하였다. 어느 날 여우로 변하여 도망치니 비형랑이 도깨비들을 시켜 잡아 죽였다.

그래서 무리들이 비형의 이름만 들어도 두려워 달아나니 신라인들이 "성제(聖帝)의 혼이 낳은 아들 비형의 집 여기로다. 날고뛰는 잡귀신들 행여 이곳에 머물지 말라."는 글을 품속에 지녀서 귀신을 물리쳤다 한다.

— 「길달」 중에서

📁 해당 자료의 전문을 보려면 '한국민족문화대백과사전' 사이트를 참고하세요. <https://encykorea.aks.ac.kr/Article/E0008523>

1. 비형랑과 길달의 이야기를 읽으며 뜻을 이해하기 어려운 단어가 있었나요? 신화는 오래전에 쓰여진 것 이라서 낯설게 느껴지는 말들이 있을 수 있어요. 이야기를 읽으며 이해하기 어려웠던 단어 혹은 문장을 표시해 보고, 의미를 찾아봅시다.

뜻이 궁금한 단어	추측한 단어의 뜻을 적어 보세요	단어의 뜻을 조사하여 적어 보세요

2. 이야기를 읽고 난 뒤, 비형랑과 길달에 대해 각각 정리해 봅시다.

비형랑		길달
	출생과 배경	
	직업(맡았던 관직)	
	가족 관계	
	인물에게 벌어진 주요 사건	
	인물에 대한 나의 첫인상	

우리는 살아가면서 수많은 이별을 겪습니다. 친구와의 갈등, 전학, 이사, 졸업처럼 다시 만날 수 있는 이별도 있지만, 두 번 다시 만날 수 없는 '영원한 이별', 곧 '죽음'이라는 이별도 있겠죠. 반려동물의 죽음을 겪은 사람, 사랑하는 가족을 먼저 떠나보낸 사람 혹은 멀리서 그런 이야기를 들은 사람까지, 이별은 모두에게 갑작스럽게 찾아옵니다. 그 감정은 '슬픔'이라는 단어로만 설명되지 않습니다. 후회, 감사, 공허함, 두려움, 때로는 희미한 안도감까지, 영원한 이별은 우리 마음속 깊은 곳을 흔들어 놓습니다.

이번 활동은, 영원한 이별과 삶과 존재, 사랑과 기억에 대해 스스로 질문을 던져 보는 시간입니다. 누구도 정답을 말해 줄 수 없고, 그 누구의 생각도 틀리지 않습니다. 자기 생각을 자유롭게 적어 보세요.

1. '죽음'은 끝일까요, 혹은 다른 무엇의 시작일까요?

2. 이별의 아픔은 시간이 지나면 무뎌지는 걸까요, 혹은 사라지는 걸까요?

3. 우리가 사랑했던 존재(사람·동물 등)가 떠났을 때, 그 존재는 완전히 사라진 걸까요?

소설 속에서 일어나는 사건들은 모두 인물의 선택과 행동으로부터 시작됩니다. 각 장별로 자신이 생각하는 주요 사건을 선택하여, 육하원칙에 따라 정리해 봅시다.

	누가	언제	어디서	무엇을	어떻게	왜
1장, 너와 나 사이						
2장, 벚꽃 예보						
3장, 꿈을 따라 걸다						
4장, 우연이 아닌 만남						
5장, 다시 제자리로						

책을 다 읽고 난 뒤, 주요 사건을 육하원칙에 따라 정리해 보았습니다. 이제는 그 내용을 조금 더 깊이 있게 되새겨 보는 시간을 가져보려 합니다. 이번 활동에서는 소설 속 사실을 확인하는 질문과 그 사실을 바탕으로 생각을 확장해 보는 질문을 함께 살펴봅시다.

1. 1학년 첫 학기가 시작되는 날, 빛나는 씩씩하게 자기소개를 하다가 왜 갑자기 눈물을 흘렸을까요?
2. 빈이는 왜 분위기를 바꾸기 위해 재빨리 자기소개를 했을까요?
3. 빛나를 제외한 여자아이들 단체 채팅방에서는 어떤 이야기들이 오갔는지 기억해 보세요.
4. 비형랑은 길달에게 죽음 대신 어떤 벌을 내렸나요?
5. 길달은 어떤 존재로 환생하게 되었는지 떠올려 보세요.
6. 빈이가 익현에 대해 이렇게 말했습니다. “나 28층 사는데, 좀 늦게 내린다고 안 내리냐고 짜증 내더라고. 그래서 내리면서 인사했는데, 막 문 닫아 버리더라. 45층 살아서 그런 걸까?” 이 말은 사실일까요, 아니면 거짓일까요?
7. 사생 대회 날, 왜 아이들은 검은 반점(길달)에 대해 기억하지 못했을까요?
8. 많은 아이들 중에서 유독 빛나만 길달의 존재를 기억하고 있었던 까닭은 무엇이었을까요?
9. 익현은 자신이 따돌림을 당하면서도 싸우거나 아이들에게 대항하지 않았습니다. 왜 아무런 행동을 하지 않았는지 이유를 생각해 보세요.

10. 조빈이 누군가를 따돌리는 상황에서, 우리가 조빈에게도 측은함을 느껴야 하는지, 아니면 그 결과를 스스로 겪게 두는 것이 맞는지 자신의 생각을 적어 보세요.

조빈은 걱정하고 빛나에 이어 익현을 따돌리는 분위기를 조장했다. 이런 조빈에 대해서도 측은함을 느끼는 게 맞을까? 오히려 따돌림을 당하게 놔두고 스스로 깨우치도록 하는 게 낫지 않을까?

- 『넌 언제나 빛나』 중에서

11. 엄마가 빛나와 함께 몽이의 장례식장을 다녀오지 않은 이유는 무엇인가요?

12. 빛나는 몽이가 떠난 뒤에도 몽이의 집 앞에 앉아 말을 걸었습니다. 그런 빛나가 나중에 몽이와의 이별을 어떻게 받아들이게 되었나요?

13. 길달이 빛나와 그 가족을 보며 어떤 감정을 느꼈는지, 아래의 글을 바탕으로 짐작해 보세요.

“몽이야! 나 이제 서울로 돌아가야 해!”

이 말에 길달은 가슴이 쿵 내려앉는 것 같았다. 알고 있던 사실이었다. 저 아이는 여행을 온 것이라고, 분명 곧 돌아갈 거라고 생각했는데 왜 이런 기분이 드는지 알 수 없었다.

“제발, 제발 어서 나타나 줘! 엄마랑 아빠랑 다 너 기다리고 있어! 어서 나타나!”

연이은 빛나의 말에 길달은 오랜 시간 잊고 있던 얼굴들을 떠올렸다. 길달이 이 기나긴 별을 받기 전, 잠시나마 양부모였던 그들의 얼굴을.

그들은 길달에게 정말 다정하게 잘 대해 주었다. 하지만 길달은 그저 자유롭고 싶어서, 아무 말 없이 몰래 도망쳐 버렸다.

‘나는 불효자였구나.’

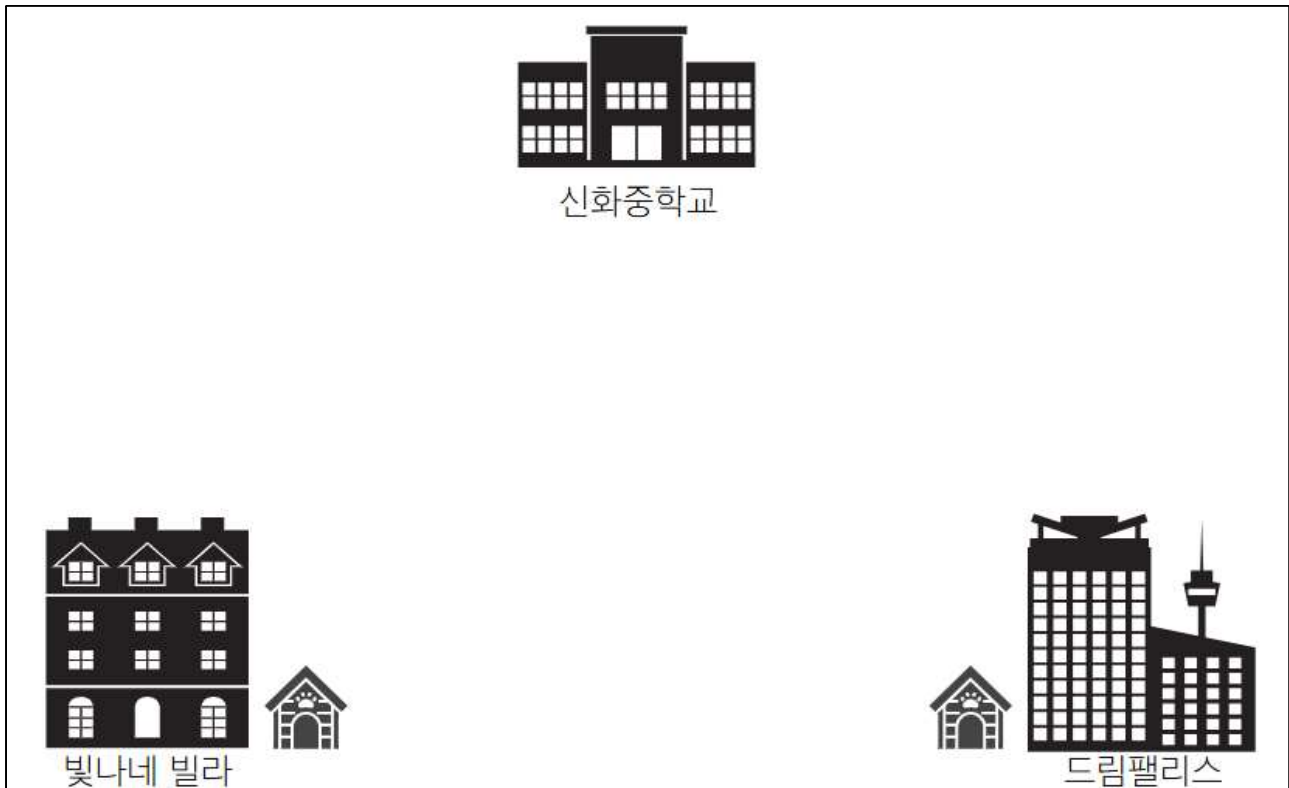
긴 시간을 지나, 길달은 처음으로 가슴이 쓰라렸다. 양부모의 얼굴을 떠올리게 한 빛나의 부모 얼굴을 좀 더 자세히 보고 싶어서 한 걸음, 한 걸음 앞으로 나갔다.

- 『넌 언제나 빛나』 중에서

14. 길달의 말이 빛나에게 때때로 야옹 소리처럼 들리는 이유는 무엇인가요?

15. 사생 대회 사건 이후, 빛나와 익현이가 학교에 나오지 않는 조빈을 만나기 위해 조빈 집으로 찾아갔을 때, 빈이는 어떤 상황에 처해 있었나요?
16. 익현이는 수철이에게 어떤 감정을 갖고 있나요? 그렇게 느끼게 된 이유는 무엇인가요?
17. 조빈은 빛나의 부모님과 함께 케빈을 잃은 슬픔과 따돌림 사건에 대해 솔직하게 털어놓았습니다. 그런데 그 뒤로 조빈 엄마는 왜 빈이가 학교에 가지 못하게 막았을까요?
18. 길달이 싸우고 있던 조빈 가족 앞에서 케빈의 모습으로 변신한 이유는 무엇인가요?
19. 케빈이 무지개다리를 건넌 뒤, 조빈 부모님은 어떤 마음이었을까요? (204~206쪽)
20. 빛나는 자신의 정체를 깨닫게 될까요?

소설 속 인물들은 서로에게 영향을 주고받으며 관계를 맺고, 때로는 부딪히기도 합니다. 어떤 인물은 가까워졌다가 멀어지기도 하고, 또 어떤 인물은 갈등을 겪으며 변화하기도 합니다. 이야기 속 각 장소 지도를 바탕으로, 각 장소에 살고 있는 인물들은 누구인지, 그리고 그들 사이에 어떤 갈등이 있는지 차근차근 정리해 봅시다.



4~6차시에 걸쳐, 우리는 이야기 속 주요 사건과 인물에 대해 정리해 보았습니다. 이제는 사건이 전개되면서 '인물들의 관계와 성격이 어떻게 변화했는지' 더 깊이 들여다봅시다. 소설 속 인물들은 단순히 한 가지 성격만 가진 존재가 아니라, 상황에 따라 감정이 달라지고, 관계 속에서 선택과 변화를 겪으며 성장하는 '입체적인 인물'로 그려집니다. 예를 들어, 처음에는 자신감 넘쳤던 인물이 어떤 사건을 겪고 나서 불안해지거나, 외로웠던 인물이 타인과 관계를 맺으며 따뜻한 모습을 보이기도 하지요. 이번 활동에서는 가장 인상 깊은 인물을 선택하여 그 인물이 겪은 관계의 변화, 성격의 변화, 선택의 흐름을 중심으로 정리해 봅시다.

인물의 이름 ()	이야기의 시작	() 사건	이야기의 끝
감정과 속마음			
다른 인물과의 관계			
인물이 내린 중요한 선택 혹은 변화의 계기			
인물의 변화 문장으로 정리하기			

여러분이라면 빛나와 익현이처럼, 자신을 따돌렸던 친구가 왕따당할 위기에 처했을 때 어떤 선택을 할 것 같나요? 내가 만약 빛나라면, 익현이의 말에 찬성할지, 반대할지, 아니면 중립적인 입장을 취할지 생각해 보고 친구들과 함께 이야기를 나눠 봅시다.

이번 활동은 <세 모퉁이 토론>입니다. 세 모퉁이 토론의 방법은 다음과 같습니다. 토론 방법에 따라 의견을 공유해봅시다.

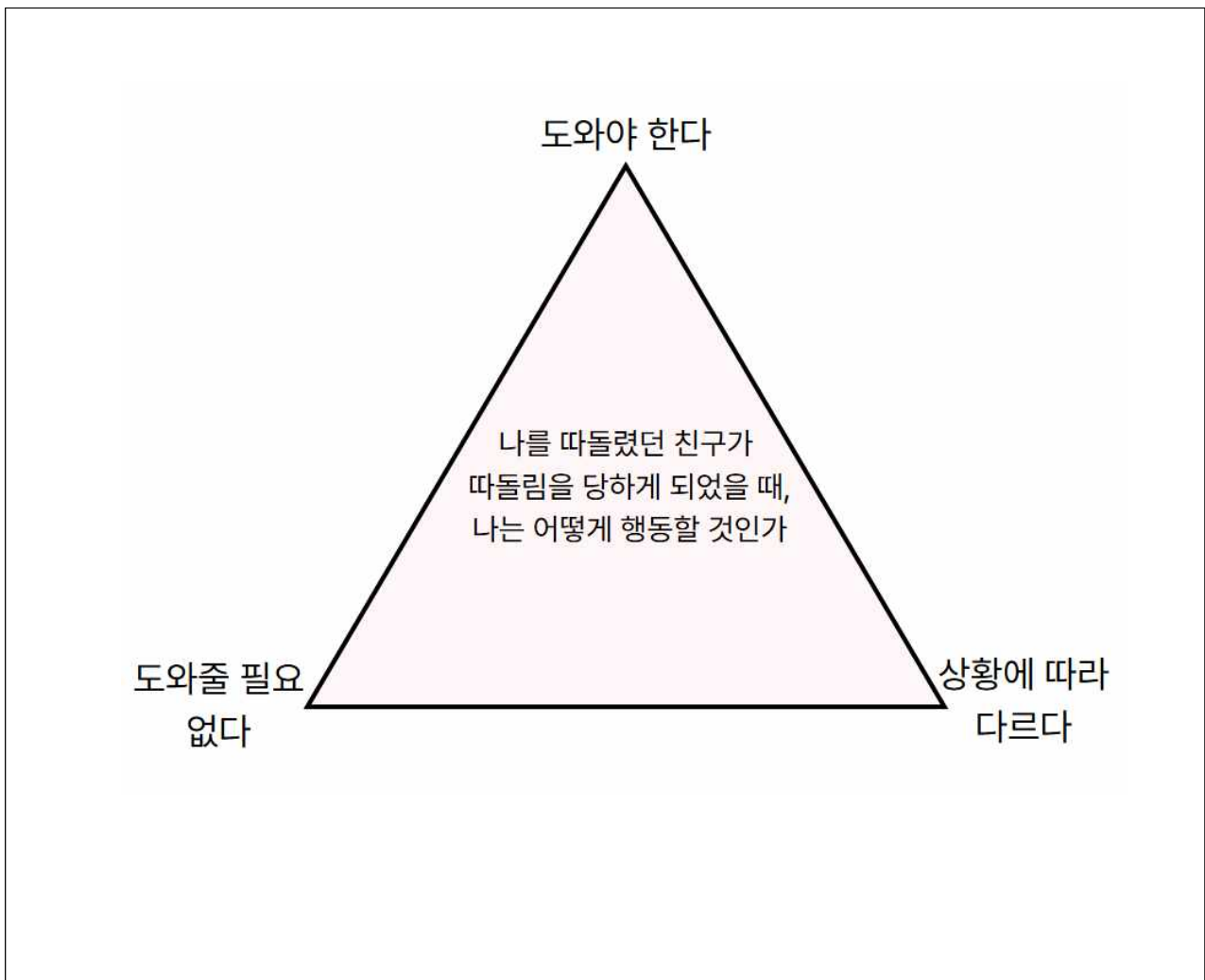
<세 모퉁이 토론> 활동 방법

첫째, 활동 기록지의 중앙에는 삼각형이 있습니다. 삼각형 중앙에 있는 독서 토론의 주제를 확인합니다.

둘째, 주제에 대한 나의 의견을 마음속으로 생각해 봅니다.

셋째, 나의 의견을 명확하게 정했다면, 주장이 적힌 삼각형의 모퉁이에 앉아서 나의 의견을 친구들과 공유합니다.

▶ 활동 기록지



우리는 3차시 활동을 통해 죽음에 대한 생각을 정리해 보고, 『넌 언제나 빛나』를 통해 반려동물과의 영원한 이별을 맞이하게 된 빛나와 빈이의 이야기를 읽어 보았습니다. 이번에는 반려동물의 죽음으로 인해 깊은 슬픔과 상실감을 겪는 ‘펫로스 증후군’에 대해 다룬 <읽기 자료>를 함께 살펴보고자 합니다. 이번 활동을 통해 반려동물을 잃은 사람들의 이야기를 통해 우리는 어떻게 그 슬픔에 공감하고 애도할 수 있을지, ‘애도’란 무엇인지 함께 생각해 봅시다.

질문	나의 생각
인상 깊었던 문장 또는 단락은 무엇인가요? 그리고 해당 문장 또는 단락이 인상 깊은 이유는?	
‘펫로스는 사별과 같은 깊은 애도다’라는 말에 대해 어떻게 생각하나요?	
애도를 제대로 하지 못했을 때, 어떤 어려움이 생길 수 있을까요?	
펫로스 증후군이 단순한 감정이 아니라 심리적 질병이 될 수 있는 이유는 무엇일까요?	
읽기 자료에서 소개된 ‘공동체의 위로’는 왜 필요한 것일까요?	
사람마다 슬픔을 표현하는 방식이 다른 이유는 무엇일까요?	
기사를 읽고 난 뒤, 펫로스를 겪는 사람에게 우리가 해 줄 수 있는 말이나 행동은 무엇일까요? 슬픔을 함께 나누는 방법에 대해 생각해 봅시다.	

<읽기 자료>

반려동물이 무지개다리를 건넜다... 나는 어떻게 살지?

반려동물 상실의 아픔: 펫로스 증후군의 이해와 극복

현대 사회에서 반려동물은 단순한 동물을 넘어 가족의 일원으로 자리잡고 있으며, 많은 사람들이 반려동물과 깊은 유대관계를 형성하고 있다. 농림축산식품부의 2023년 조사에 따르면, 국내 반려동물 양육 가구는 전체 가구의 30.7%에 달하며, 이는 약 670만 가구에 해당한다.

외국의 반려동물 양육 가구 비율은 훨씬 더 높은 것으로 알려져 있다. 영국이나 독일 같은 유럽 선진 국가의 경우 50% 이상에 이르는 성인들이 반려동물과 함께 살고 있는 것으로 분석된다. 영국 성인의 51%가 반려동물과 함께 생활하고 있는데, 이 가운데 대략 28%는 반려견을 기르고 있으며, 나머지 대략 24%는 고양이 기르고 있다고 한다. 해당 비율은 1인 가구라고 해서 낮아지지 않는 만큼 현대 시대의 반려동물은 과거에 표현하던 '가족'의 범주를 훨씬 넘어서 '완전한 가족'의 형태로 인정받고 있다.

펫로스 증후군은 반려동물의 죽음이나 실종으로 인한 심리적 외상 후 나타나는 복합적인 증상을 일컫는다. 미국 수의사협회(AVMA)의 연구에 따르면, 반려인의 약 30%가 반려동물 사별 후 6개월 이상 지속되는 심각한 슬픔을 경험하며, 이 중 15%는 전문적인 치료가 필요한 수준의 우울증을 겪는다고 한다.

펫로스 증후군의 신체적인 증상으로는 주로 만성적인 피로감, 면역력 저하, 과도한 식욕 감소 또는 증가 등 식욕 변화, 불면증 또는 과다 수면으로 대표되는 우울증, 신체 통증(특히 두통과 근육통), 소화 문제 등을 들 수 있다. 또한, 정신적인 증상으로 심각한 우울감과 무기력감, 불안과 초조, 분노와 좌절감, 집중력 저하, 기억력 감퇴, 반려동물이 자신으로 인해서 생을 마감했다는 죄책감, 반려동물과 관련된 반복적인 꿈이나 환각 등을 들 수 있다. 이에 사회적 고립과 단절, 일상생활 수행 능력 저하, 반려동물 관련 물건이나 장소 회피, 과도한 울음, 알코올이나 약물 의존 위험 증가 등의 행동학적인 증상 역시 나타나는 것으로 알려져 있다.

펫로스 증후군의 단계적 이해

전문가들의 분류에 따라 조금씩 다르지만 대개 반려동물을 잃은 첫 1~2주는 매우 큰 초기 충격이 나타난다. 이때 보통 반려인들은 현실 부정과 마비감, 극심한 정서적 혼란, 일상생활 중단 등을 경험한다. 2주~2개월 정도 사이에는 급진적인 슬픔 단계가 나타나는데, 이로 인해 강한 그리움과 상실감, 죄책감과 자책, 불면증과 식욕 부진 등이 나타날 수 있다. 이후 2~6개월에는 현실 수용 시작, 일상으로의 점진적 복귀, 간헐적 우울감 등으로 대표되는 이른바 '조정기'가 이어지며, 대략 6개월 이후 상실 수용, 긍정적 회상 가능, 새로운 일상이 확립되며 점차 일상으로 돌아가는 시기가 된다.

아픈 것이 당연하다 - 과학적인 근거들

최근 하버드 의과대학 연구진의 연구 결과에 따르면, 반려동물을 잃은 후 나타나는 뇌의 반

응은 가까운 가족을 잃었을 때와 매우 유사한 패턴을 보인다고 한다. fMRI 촬영 결과, 애착과 감정을 담당하는 편도체와 전전두엽의 활성화 패턴이 인간관계의 상실과 거의 동일하게 나타났다고 보고되었다.

옥스퍼드 대학교의 최근 연구는 반려동물의 상실이 코르티솔 호르몬 분비에 미치는 영향을 분석했는데, 반려동물의 상실 후 6개월까지도 스트레스 호르몬 수치가 정상치보다 높게 유지되는 것으로 나타났다.

실제 사례와 극복 과정을 알면 도움이 된다

끊이지 않는 죄책감: 미국에 거주하고 있는 한인 이 모 씨는 최근 10년간 늘 함께했던 고양이가 무지개다리를 건너는 슬픔을 경험했다. 이 모 씨는 최근 아이가 태어났고 개와 다르게 대부분의 고양이는 독립적인 성격으로 혼자 놔두어도 알아서 잘 지내는 덕에 최근 고양이에게 전혀 신경을 쓰지 못했다고 한다. 하지만 고양이의 질병 악화 속도는 매우 빨랐으며 이때문에 큰 죄책감과 충격에 빠졌다고 한다. 이 모 씨는 "모두 저의 탓입니다. 반려동물의 삶이 유한하다는 것을 미리 알았다면, 이렇게 바보같이 고양이를 그냥 보내지 않았을 것 같습니다."라고 회상한다.

현재 다른 펫로스 경험자들을 돕는 온라인 커뮤니티 운영자로 활동하고 있는 영국의 한 남성 역시 자신의 고양이가 무지개다리를 건너 후 큰 자책감에 시달렸다고 한다. 그는 "10년간 함께한 고양이가 포포를 떠나보낸 후, 3개월 동안 출근도 제대로 하지 못했습니다. 자다가도 포포가 우는 소리가 들리는 것 같았고, 매일 울면서 잠들었죠. 특히 제가 조금만 더 신경 썼더라면, 더 일찍 병원에 데려갔더라면 하는 자책이 가장 힘들었습니다."라고 설명하며 끊이지 않는 죄책감의 루프에 빠지게 되었다고 말했다. 그는 반려동물 사별 모임과 전문 상담을 통해 점차 회복되었다고 한다. 특히, 비슷한 경험을 한 사람들과의 대화가 큰 도움이 되었다고 설명한다.

스페인의 한 여성은 "우리 고양이가 루나가 갑작스러운 심장마비로 떠났을 때, 저는 모든 것이 제 잘못이라고 생각했어요. 매일 밤 악몽에 시달렸고, 식욕도 완전히 잃었습니다."라고 설명한다. 하지만 수의사 가루나의 죽음이 예측할 수 없었던 것이었다고 설명해 주었고, 그녀 또한 전문 상담을 통해 자책감에서 벗어날 수 있었다고 한다. 우리는 반려동물과의 이별이 크고 깊은 상처를 남길 수 있다는 것을 인정하고, 이를 극복하기 위한 적절한 도움을 받는 것을 주저하지 말아야 한다. 시간이 걸리더라도, 전문가의 도움과 주변의 지지를 통해 건강한 방식으로 슬픔을 극복할 수 있을 것이다.

펫로스 증후군과 관련한 많은 전문적 치료들이 존재한다. 개인 심리 상담 및 그룹 치료가 있으며 필요한 경우 약물치료 및 EMDR 치료(Eye Movement Desensitization and Reprocessing; 트라우마 치료법) 등이 있다. 특히나 반려동물의 마지막 순간에 반려동물이 힘들어하는 것을 보기 힘들어 안락사를 결정했다면, 죽어가는 가족에 대한 트라우마가 엄청날 수 있음을 기억해야 한다. 이 경우 트라우마 치료법의 도움을 받을 수 있다.

명상과 마음챙김, 예술 치료, 운동 치료, 반려동물 추모 의식 등으로 대표되는 대체 치료법도 있으며, 감정 일기 쓰기, 규칙적인 생활 유

지, 건강한 식사와 운동, 충분한 휴식 등의 자가 관리 방법도 존재한다.

우리는 이를 어떻게 예방하고 준비해야 할까?

이를 효과적으로 예방하고 준비하기 위해서는 먼저 반려동물의 자연스러운 생애 주기를 이해해야 한다. 생활방식(실내 또는 실외), 종, 반려동물의 크기 및 체중 등에 따라서 다르지만 최근 의학의 발달 덕분에 대부분의 반려묘는 대략 18년 정도까지 살 수 있는 것으로 알려져 있다. 일반적으로 고양이는 개에 비해 평균 수명이 더 길며, 실내에 사는 고양이가 실외에 사는 고양이보다 더 오래 산다. 개의 평균 수명은 품종과 크기에 따라 다르지만 대략 12년 정도이며, 일반적으로 작은 개일수록 더 오래 살 수 있다고 알려져 있다. 하지만, 어떤 경우든 이들의 수명은 사람의 수명에 비해서 크게 짧다. 따라서 우리는 대부분의 경우에 반려동물이 무지개다리까지 건너는 것을 경험하게 된다.

개와 고양이의 생애 단계, 크기, 품종의 차이를 이해하는 것뿐만 아니라 나이가 들어감에 따라 반려동물을 어떻게 돌봐야 하는지 이해하는 것도 매우 중요하다. 이를 위해서는 먼저 반려동물의 종별 평균 수명을 인지해야 하며, 노화에 따른 변화를 이해할 수 있어야 한다.

수의사를 통해 주기적으로 반려동물의 건강 검진을 받는 것이 매우 중요하며, 노령견의 경우 1년에 두 번은 꼭 받을 수 있어야 한다. 고양이의 경우 특별히 아픈 증상을 보이지 않고 있다가 갑작스럽게 병이 진행되는 경우가 많다고 보고되고 있으니 어떤 경우에서든 정기적인 건강 검진은 반드시 필요하다.

주변인들도 도와줄 수 있다

주변의 반응과 도움은 어찌 보면 가장 중요한 사항이 될 수 있다. 본인이 마음을 아무리 잘 다스린다고 해도 주변에서 불시에 오는 충격을 막기는 힘들기 때문이다. 반려인의 주변에서는 슬픈 경험을 공유할 수 있는 기회를 제공하며, 적극적인 경청 그리고 보다 실질적인 도움을 제공해 주면 좋다. 무엇보다 가장 중요한 점으로 '가족의 상실'이라는 감정의 정당성을 인정해 줄 수 있어야 한다.

반대로 주변에서 반드시 하지 말아야 할 사항들도 있다. "그냥 동물일잖아" 등의 감정에 대한 무시나 과소평가 발언, 성급한 위로나 조언 등을 반드시 지양되어야 한다. 또한, 새로운 반려동물 입양 강요도 더 큰 충격으로 다가올 수 있다.

법적·제도적인 지원이 논의되고 있다

우리나라뿐 아니라 전 세계 대부분의 나라에서 펫로스 증후군 경험자를 위한 법적·제도적인 지원이 논의되고 있다. 미국의 경우 반려동물 사별 휴가 제도의 도입이 논의되고 있으며, 반려동물 장례 서비스의 표준화가 진행되고 있다. 영국의 국가 보험 NHS는 펫로스 상담 서비스도 제공하고 있다. 또한, 일본의 경우 반려동물 슬픔 관리 전문가 자격제도 및 펫로스 상담 전문가 양성 프로그램도 꾸준히 늘어나고 있다.

출처: 김민재, 「반려동물이 무지개다리를 건넜다... 나는 어떻게 살지?」, 사이언스타임즈, 2025.01.06.

빛나와 길달의 이야기처럼, 현실 세계에 신화(혹은 설화) 속 존재가 등장한다면 어떤 일이 벌어질까요? 여러분의 삶 한가운데에 신화 속 인물이나 존재가 갑자기 등장한다는 상상을 바탕으로 나만의 이야기를 창작해 봅시다.

1. 이야기 설계도 그리기

이야기는 단순히 글을 쓰는 것으로 시작되지 않습니다. 흥미로운 인물, 갈등, 배경, 사건의 전개... 모든 이야기에는 보이지 않는 설계도가 필요합니다. 지금부터 여러분이 '작가'가 되어, 자신만의 이야기를 쓰기 위한 이야기 설계도를 작성해 보세요.

	자유롭게 적어 보세요
나의 현재 상황	(지금의 나에게 특별히 고민되거나 반복되는 감정, 어려움, 또는 그냥 지나치기 힘든 일이 있나요? 구체적으로 적어 보세요.)
나에게 찾아온 신화 속 인물 / 존재	(어떤 신화 속 존재가 나에게 찾아왔나요? 이름, 생김새, 성격, 특별한 힘 등을 상상해서 자유롭게 적어 보세요.)
첫 만남의 장면	(그 존재와 어떻게 처음 마주하게 되었나요? 장소, 시간, 상황 등을 자세히 묘사해 보세요.)
나에게 해준 말 혹은 행동	(그 존재는 여러분에게 어떤 말을 했나요? 어떤 도움이나 행동을 했나요?)
나의 변화 혹은 깨달음	(그 존재를 만난 뒤, 나는 어떤 생각이나 감정을 갖게 되었나요? 이전과 달라진 점은 무엇인가요?)

2. 이야기 설계를 통해 상상한 내용을 바탕으로 『넌 언제나 빛나』 같은 나만의 이야기를 창작해 봅시다.

[illegible]