



24시간 열린상담
031

214
7942

친 구 사 이



자
람이 꽃보다 아름다워

2004 · 제2호



수원시자살예방센터

Center for Suicide Prevention

나의 발걸음

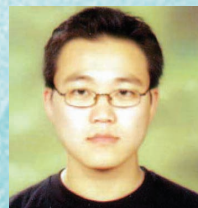
해뜨기 전 새벽
잠시 밖으로 나가 걸어봅니다.

점점 밝아오는 하늘과
차차 어두워지는 가로등 사이를 걸어봅니다.

보이지 않는 내 발자국을 따라
천천히 아주 천천히 걸어봅니다.

어느덧 해는 뜨고
나와 같이 걷는 사람들이 하나 둘 늘어나고

나의 발걸음은 사람들의 흔적을 따라
당신에게 걸어가 봅니다.



CSP 자원봉사자
4기 **곽정민**

사람이 꽃보다 아름다운 것은 깨달음이 있기 때문입니다



수원시자살예방센터
센터장 이영문

사람은 살아가기 위해 모든 사회활동을 합니다. 죽어가기 위한 행동은 적어도 표면에 나타나지 않는 법이지요. 사람들이 자살을 인간 으로서는 하지 않아야 할 윤리적 규범으로 정의하고 두려워하는 이유는 여기에 있습니다. “스스로 목숨을 끊는 행위”, 자살의 정의입니다. 그렇다면 열심히 살아도 힘든 경험을 느끼는 것이 일반적 삶의 표상 인 것을 뻔히 알면서 왜 사람은 죽으려고 할까요? 분명 여러 가지 이 유가 있을 것입니다.

가령 성적 때문에 부모의 심한 꾸지람을 들은 청소년이 스스로 아 파트 옥상에서 뛰어내리고 싶은 충동은 과연 무슨 이유인가요? 사귀 던 남자친구와 헤어지고 세상이 끝나버린 듯한 고통을 겪는 한 여대 생의 자살충동은 과연 비정상적 행동인가요? 실직의 고통과 빚만 가 득한 생활을 비판한 가장이 식구들과 함께 자살하는 것은 과연 경제 적 문제만으로 설명이 되는 것인가요? 그렇다면 경제위기를 겪고 있 는 우리나라와는 달리 복지의 천국이라고 불리는 스웨덴에서는 왜 아 직도 자살이 그 나라 보건정책의 큰 문제가 되는 것일까요? 이렇듯 살 아가기 위해 태어난 인간이 자살이라는 극단적 자기 파괴의 행위를 하게 되는 과정이나 동기를 하나의 학설과 가정으로 설명하기는 불가 능합니다. 매년 약 45만 명의 사람들이 전 세계적으로 자살을 합니다.

또한 죽음에 이르는 방법은 천여 개가 넘는다고 합니다. 이 숫자는 미국이 베트남 전쟁을 저지른 7년 동안 그곳에서 죽어간 미군병사의 10배가 넘는 수입입니다. 자살은 여전히 비밀에 감싸여 있고 쉽게 접근 하기 어려운 문제입니다. 어쩌면 인간은 사회와 모든 금기에서 벗어 날 방법으로 자살을 선택하는지도 모릅니다.

자살이라는 큰 화두를 생각할 때 우리가 마음에 두어야 할 가장 큰 전제는 자살을 죄악이라고 보는 편견입니다. 이 편견은 자살하는 사 람에 대한 인간적 근원을 왜곡시킵니다. 자살하려는 사람은 결국 살



고자 노력하는 그 사람의 다른 모습이기 때문입니다. 또한 자살을 종교적 교리만으로 설명하는 것도 온당하지 못합니다. 사회 전체가 공유해야 할 책임의 문제를 개인적 나약함으로 자살을 볼 수 있기 때문입니다.

요즘 들어 자살에 대한 언론보도를 무수히 접하고 있습니다. 전문가 단체에서도 자살예방에 대한 구체적 활동을 거론하고 있습니다.

그러나 서구의 연구결과를 통해 보면 전화상담이나 자살예방에 대한 활동에 의해 자살률이 감소하였다는 보고는 아직 없습니다. 어떤 의미에서는 낙담할만한 결과일지도 모릅니다. 장기적으로 보면 자살은 삶에 대한 기대가 상승하는 문명화 과정에서 피할 수 없는 현상입니다. 사회적·정책적 개혁을 통한 예방과 치료는 지금까지 눈에 뵈만큼 자살을 감소시키지 못하고 있습니다.

그럼에도 불구하고 우리가 자살예방에 대한 꾸준한 노력을 해야 하는 이유는 존재합니다. 그것은 이 같은 자살예방센터의 활동을 통해 자살에 대한 일반 민중의 태도를 변화시켜야 한다는 명제입니다. 대중매체들의 자살보도방식을 바꾸고 자살하려는 자들에 대한 일방적인 동정이나 연민, 편견을 구체적인 관심과 사랑으로 바꿀 수 있도록 노력하여야 합니다.

또한 보다 더 많은 곳에서 사회안전망(social safety net)을 만들기 위한 노력이 사회 곳곳에서 일어날 수 있도록 주의를 환기시켜야 합니다. 예를 들면, 연일 벌어지는 지하철의 자살을 예방하기 위한 구체적인 방어벽을 설치해야 하고, 경제위기로 인해 자살이 증가하는 것에 대비해 절대빈곤층에 대한 사회적 지원체계를 만들도록 노력하는 것 등이 좋은 예가 될 것입니다.

수원시자살예방센터는 이 같은 사회적 노력의 하나로 존재하려고 합니다. 사람이 꽃보다 아름다운 이유는 수없이 많지만 가장 큰 것은 교육을 통해 깨달음이 있다는 것입니다. 우리의 작은 노력을 통해 우리가 숨쉬고 살아갈 사회가 조그만 변화라도 가져올 수 있다면 그것 또한 사람이 아름다운 이유가 되지 않을까요?

언제나 수원시자살예방센터와 함께 하시는 여러분의 사랑에 깊이 감사드립니다. 건강한 여름 보내시기 바랍니다.

수원시자살예방센터 상담활동을 하며



수원시자살예방센터
사례지도자 **김 명 식**

수원시자살예방센터 상담활동에 대해 자문과 온라인 상담을 하며, 벌써 한 학기가 지나간다. 상담사연들은 신용카드로 인한 파산과 고통, 가족문제, 학교문제 등 다양한 내용들이다. 여러 사람들이 심적인 아픔과 고통을 크게 느끼고 있고, 나름대로 자신의 괴로움을 호소 하는 내용들이 대부분이다.

아무런 희망도 없고, 절망과 무기력을 호소하는 사람들과 함께 하고 희망을 주는 일은 매우 힘든 일인 것 같다.

상담활동을 하며 항상 느끼는 것은 인간이 얼마나 무기력하고 약한 존재인가 하는 것이다. 그러나 동시에 이러한 고난과 절망 가운데에서도 실낱같은 희망을 찾고 함께 하는 것도 매우 귀하고 소중한 일이 분명한 것 같다.

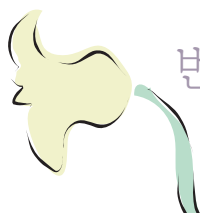
함석헌 용이 “인생에서의 고난은 나의 영혼을 살찌우고, 윤락하게 하는 것이므로 감사한다.” 라는 말은 매우 귀중하면서도 소중한 교훈인 것 같다.

그러나 우리의 수준은 아직도 매우 낮아서 이런 성현들의 말씀을 깨치고 체득하는 것이 쉽지 않은 것 같다.

내 자신을 포함한 보통의 사람들은 삶에 대한 깨달음을 구하기 보다는 고통과 고생은 피하고, 본질적인 문제에 대해서는 둔감하므로 여러 가지 고난과 고통이 계속 반복되지 않나 나름대로 생각해 보게 된다.

수원시자살예방센터에서 열심히 자원봉사 활동을 하시는 여러 선생님들, 담당자이신 김연숙 선생님과 관계자 여러분들께 마음으로 깊이 감사드립니다.

이 작은 책자가 보다 많은 사람들에게 읽혀서, 어두움 가운데 절망하는 분들에게 빛과 소금의 역할을 했으면 하는 마음 간절하다.



번쩍번쩍 빛나지 않으나 은은한 빛으로 묵묵히 아름다운 사람들이여



CSP 자원봉사자
1기 **박요아**

한 사람이 길을 걷고 있었습니다. 그러던 중 더러운 누더기를 걸치고 명든 몸을 끌며 먹을 것을 구걸하는, 너무나도 비참한 모습의 어린아이를 만나게 되었습니다.

이 사람은 화가 나서 하느님께 이렇게 말했습니다. “어떻게 이런 일이 일어나도록 내버려두십니까? 왜 이 죄 없는 불쌍한 아이를 도와주지 않으십니까?” 그러자 그의 마음에서 이런 이야기가 들려왔다. “나는 가만히 있지 않았다. 너를 만들지 않았느냐.”

.....

엄동설한 모진 칼바람 맞으며 바리바리 뚫뚫한 덕장에 코다리 꿰고 시리도록 얼었다가 아리도록 녹았다 하며 쉬엄쉬엄 긴긴 겨울 자락을 잘도 건너와서, 펄펄 뛰던 명태이었다가 통태되더니 이제는 때깔 좋은 황태 복어가 되는구나.

그 튼실한 대가리의 아가미 떼어 아가미젓갈로 삼삼한 식단 챙겨주고, 알뻔 놈은 알 빼어 짹짹한 명란젓갈되어 입맛 돋우고, 또 내장까지 빼내어 졸깃한 창난젓갈이 되고, 결국은 때깔도 좋게 잘도 마른 네놈, 자근자근 두들겨 발라 구수한 북엇국 끓여 속풀이까지 해야 되겠지? 기특하게도 버릴 것 하나 없이 온전한 먹거리 되었구나. 진정 고마움으로 닥고 싶어라.

우리네 사람들 중에는 용감하게도 정기적인 헌혈 봉사와 두려움 없는 장기기증, 안구기증, 시신기증서약까지...

알토란같은 시간 쪼개어 상담 봉사하시는 분들 있어 아직은 이 세상이 기쁨으로 살만 하리요.

하느님은 우리를 통하여 이 세상을 사랑하십니다.

- 마더 테레사 -

좋은 상담자 되기

Ⅰ 상담자의 자기 탐색



누군가 여러분에게 다음과 같이 묻습니다. ‘어떻게 해야 좋은 상담자가 되는지? 혹은 상담자로서 일할 때 생기는 여러 가지 어려움을 어떻게 다루어야 하는지?’ 이미 상담원으로 활동하고 있는 많은 이들은 이에 대한 답변으로 그간 접했던 많은 책에서 다루어진 상담기술이나 이론·기법을 떠올리게 될 것입니다. 만일 여기에 자신이 속한다면 여러분은 지금부터 조금은 색다른 답변 찾기를 경험하게 될 것입니다. 이 글에서 우리는 좋은 상담원이 되고자 하는 상담원이 자기 자신에 대해서 알고 있는 것, 즉 자기 탐색이 얼마나 중요한가를 이야기하고자 합니다. 상담원의 자기 탐색 첫 번째 주제는 이상적인 상담자의 자화상입니다. 우선 이상적인 상담자의 특성을 추정해 봄으로써 여러분은 상담원으로서 도움이 되거나 혹은 장애가 될 수 있는 자신의 여러 가지 특성들에 대해서 생각해보게 될 것입니다. 그 다음은 자신의 신념체계를 탐색하고 이러한 신념체계가 상담현장에서 미칠 수 있는 긍정적·부정적 효과에 대해서 생각해 보는 기회를 가져볼 수 있을 것입니다.

이상적인 상담자의 자화상에 대하여

“이상적인 상담자”로 규정할 수 있는 완벽한 속성이 있다고 할 수는 없지만 이상적인 상담원의 특성을 추정해 보는 것은 매우 유용한 일임에 틀림없습니다. 하지만 매우 유능한 상담자들도 이러한 기준을 모두 만족시킬 수 없듯이 자신을 이러한 기준에 무조건 맞추려 한다면 틀림없이 실패와 좌절을 맛보게 될 것입니다. 그러나 유능한 상담원이 되기 위해서는 자신이 노력해야 할 영역을 분명하게 알고 있어야 할 것입니다. 그래야만 자신이 알고 있는 기술을 연마하고 새로운 기술을 익힐 수 있을 것이기 때문입니다. 마음속의 이러한 가능성을 안고 Corey & Corey (2003)가 제시한 이상적인 상담자의 모습을 그려보시기 바랍니다.

■ 이상적인 상담자는

- 자신의 장점과 약점에 대해서 정직하게 평가할 수 있습니다. 상담자로서 자신에게 가장 중요한 장점이 무엇인가를 인식할 수 있습니다.
- 배우고자 하는 자세와 근본적인 호기심을 가지고 있습니다. 자신이 무엇을 알고 있는지 깨닫고 있으며, 모르고 있는 부족한 지식에 대해 채우려고 노력합니다.
- 내담자를 진심으로 염려하며, 이러한 관심은 내담자에게 최선을 다하여 표현합니다.
- 변화란 매우 힘든 것이라는 것을 알며, 기꺼이 내담자와 함께 이 어려운 과정을 가려고 할 것입니다. 자신의 견해보다는 내담자의 눈으로 세상을 볼 수 있습니다.

- 내담자들은 때로 자신의 미래 가능성에 대해 제한된 상상으로 자신을 규제하고 있음을 압니다. 내담자로 하여금 현실 속에서 자신의 꿈을 실현할 수 있도록 꿈꾸고 단계를 밟을 수 있도록 할 수 있습니다. 상담자 자신이 자신의 삶 속에서 할 수 없거나 하지 않으려고 하는 일들을 내담자로 하여금 삶 속에서 하도록 만들 수 없음을 깨닫고 있습니다.
- 자신에 대해 건강한 사랑과 자부심이 있지만 결코 거만하지는 않습니다.
- 내담자로 하여금 자신의 목표를 향하여 나아갈 수 있도록 많은 자원을 기꺼이 찾으려 합니다. 변화를 위한 방략을 적용하는 데 있어서 융통성이 있으며, 상담자 자신의 기술적인 면을 각각의 내담자가 처한 독특한 상황에 맞도록 적용할 것입니다
- 자신의 인생에 대해서 의문을 제기하며, 자신의 신념과 가치관에 대해서 비판적인 시각으로 기꺼이 탐색하도록 자신을 격려합니다. 자신의 욕구와 동기가 무엇인지를 알고 자신이 세운 인생 목표와 일치되는 선택을 할 수 있습니다.
- 적어도 자신에게 중요한 몇몇 사람들과는 의미 있는 관계를 맺는 능력이 있습니다.

이미 이해하셨겠지만 위의 목록이 완전한 것은 아니며, 그 누구도 “이상적인 상담자”의 모습과 완벽하게 일치할 수는 없을 것입니다. 그보다 여러분은 상담자로서의 역할 속에서 자신에게 장점 이 되는 혹은 단점이 되는 자신의 특성들을 평가할 수 있어야 할 것입니다.

자기진단 : 상담에 대한 태도와 신념 검사

모든 상담자에게 자기 진단은 계속되는 과정입니다. 아래의 문제들은 “하나의 정답”을 고르기 위한 문항들이라기보다는 상담자가 상담에 대해서 가지고 있는 기본적인 신념 · 태도, 그리고 가치들을 알아 보기 위한 것입니다. 각각의 질문을 잘 읽고 자신의 관점을 가장 잘 반영하고 있는 답을 찾아보십시오.

1

다음 중 유능한 상담자의 가장 중요한 특징이라고 여기는 것은? ()

- a. 내담자에게 모델이 되고자 하는 자발적 의지
- b. 용기
- c. 개방성과 정직
- d. 인간으로서 “중심 잡힌” 존재감
- e. 기타 : _____

2

상담자의 자기개방은 내담자에게? ()

- a. 상담관계를 형성하는 데 필수적이다
- b. 적합하지 않으며 단지 내담자에게 부담스러운 뿐이다
- c. 거의 해서는 안 되며 단지 내담자에게 도움이 된다고 판단할 때뿐이다
- d. 상담자가 내담자를 어떻게 생각하고 있는지를 나타내는데 유용하다.
- e. 기타 : _____

3

유능한 상담자가 되기 위해서는? ()

- a. 내담자의 문화적 배경에 대한 심도 깊은 지식을 가지고 있어야 한다.
- b. 상담을 하는 어떠한 문제에서도 개인적 고민이나 갈등이 없이 자유로워야 한다.
- c. 내담자가 호소하는 같은 문제를 경험해야 할 필요가 있다
- d. 상담활동을 원하는 내 자신의 욕구와 동기를 인식해야만 한다.
- e. 기타 :

4

상담에서 변화를 가져오는 가장 중요한 요인은? ()

- a. 상담자가 어떤 사람인가
- b. 상담자가 사용한 기술과 기법
- c. 내담자가 가지고 있는 변화에 대한 동기
- d. 상담자가 가지고 있는 이론적 틀
- e. 기타 :

5

상담자-내담자 관계와 관련하여? ()

- a. 상담자는 객관적이고 중립적이어야 한다.
- b. 내담자에게는 친구같아야 한다.
- c. 우정은 아니지만 사적인 관계는 필수적이다
- d. 사적이고 따뜻한 관계가 필수적인 것은 아니다
- e. 기타 :

6

다루기 힘들고 저항이 심한 내담자와 상담을 할 때는? ()

- a. 내담자의 행동에 대한 나의 반응을 내담자와 논의한다.
- b. 내 반응을 지속하면서 내담자보다 우위에 있을 수 있는 방법을 찾는다.
- c. 지도자나 동료와 함께 내담자를 다루 방법을 의논한다.
- d. 내담자가 보이는 저항을 존중하면서 내담자로 하여금 자신의 태도와 행동을 탐색 하도록 격려한다.
- e. 기타 :

7

자신의 성별, 나이, 사회계층, 종교가 다른 내담자를 상담하는 상담자들은? ()

- a. 신뢰를 가지지 못하는 내담자들에 의해서 끊임없이 실험을 당한다.
- b. 내담자와 상담자간의 차이점이 주는 의미를 이해할 필요가 있다
- c. 다문화 상담자가 될 수 있는 지식과 기술을 획득한다면 매우 유능해 질 수 있다.
- d. 차이점으로 인해 내담자에게 효과적인 상담을 하지 못할 것이다
- e. 기타 :

8

상담과정에서 영적·종교적 가치의 역할과 관련하여? ()

- a. 내담자에게 부당한 영향을 미치지 않도록 자신의 가치관을 유지하는데 최선을 다한다.
- b. 종교가 인생에 있어서 새로운 의미가 있음을 생각해보도록 내담자에게 추천할 것이다.
- c. 내담자가 이러한 문제를 제기하지 않는 한 상담에서 종교와 관련된 주제는 피할 것이다.
- d. 첫 번 상담에서 내담자의 영적·종교적 신념을 평가할 것이다
- e. 기타 : _____

9

상담과정에서 목표를 설정하는 것은? ()

- a. 목표설정은 상담자의 책임과 관련된다.
- b. 목표설정은 내담자의 책임과 관련된다.
- c. 목표설정은 내담자와 상담자의 협력에 대한 책임과 관련된다.
- d. 목표설정을 누가 할 것인가의 문제는 내담자를 어떻게 보느냐에 달려있다.
- e. 기타 : _____

위의 도구를 완성하는 동안 여러분은 자신의 신념과 가치를 좀 더 명확히 할 수 있었을 것입니다. 그리고 지금 자신의 태도는 상담활동을 하기 전과 어떻게 변화되었는지도 알 수 있을 것입니다.

이제 무엇을 할 것인가

스스로 어떤 활동을 계획해 보고자 한다면 위에서 읽은 것을 자신에게 적용하는 방법을 찾아 보도록 하십시오. 가령, 워크숍과 사례연구에 적극적으로 참가하여 동료들과 접촉할 수 있으며 자신의 상담기술을 향상시킬 수 있는 아이디어를 얻을 수 있고 도움을 받을 수 있을 것입니다.

자신만의 노트를 만들어 보십시오. 솔직하게 작성해 나가면서 자신을 더 잘 알게 되고 자신의 생각을 정리하고 상담과 관련된 자신의 생각과 감정들을 탐색할 수 있는 좋은 기회가 될 것입니다.

이 세상에 “이상적인 상담자”가 존재하지 않는다 해도 유능한 상담자를 결정짓는 행동과 태도는 있습니다. 비록 이상적인 기준에 도달하지 못해도 자신이 하고 있는 일들에 스스로 의문을 제기한다면 여러분은 진보할 수 있습니다. 인내심을 가지고 상담자의 역할에서 편안함을 가질 수 있도록 시간을 가져보십시오. 여러분은 완벽한 사람이 될 필요도 없으며 또한 그렇게 될 수 없습니다.

— Jerald Corey —



CSP 자원봉사자
1기 박인자

나의 가족과 봉사의 의미

어릴 적 시골에서 초등학교를 다닐 때였다. 길가에 키가 큰 나무가 있었는데 동네 아이들 말에 의하면 전쟁 때 다리를 다쳐 기어 다니던 청년이 그 큰 나무에 목을 매어 죽어 그 밑에 묻었다는 것이다. 처음으로 자살이라는 단어를 접하게 되었고 알지도 못하는 그가 너무나 불쌍하다는 생각이 들었던다.

그 이후에 내가 자살이라는 단어를 다시 접하게 된 것은 내가 유난히도 따르던 고모님의 아들들 중에서 첫째와 막내의 자살시도를 통해서였다. 큰아들은 고등학교 1학년 지날 무렵 성적을 비판해서 취약을 먹고 자살을 시도했는데 병원에 옮겨져 생명은 구했으나 지금까지 고통 속에 살고 있다. 막내는 결혼하여 분가하였으나 사업 때문에 늘 고모의 도움을 받는 등..., 고모는 아픈 큰아들뿐만 아니라 막내아들 걱정도 늘 하셨다. 그런데 얼마 전 막내아들이 부부싸움 끝에 집을 나가 산에서 목을 매어 자살했다는 기가 막힌 소식을 듣게 되었다. 너무나 착하고 잘 생긴 동생인데 믿어지지 않았다.

무엇 때문이었을까? 순간적으로 죽음을 택한 동생이 너무나 안타까웠다. 지난 몇 년간 자주 고모님 댁에 가질 못해 그 동생의 마음을 헤아리지 못하고 센터에서 봉사한다고 했던 내 자신이 참으로 미련스럽고, 왜 진작 그 동생이 힘들어 할 때 만나 이야기를 못했나 하는 후회와 미안함으로 마음이 아팠다. 이제 고모나 고모부께서는 평생을 마음의 고통과 자식에 대한 그리움으로 사실 것이라는 생각을 하면 어떤 위로도 필요가 없을 것 같다.

그런데 지난 어버이날, ‘자식생각에 얼마나 눈물을 흘리실까’라는 생각에 전화를 드리게 되었고 내가 죽은 동생을 대신해 보살펴 드리고 싶다는 생각에 속옷과 은수저 한 세트를 보내드렸다. 그리고 둘째 언니와 함께 큰아들 약값에 보태라고 적은 돈이나마 보내드렸는데 조금이나마 위로가 되시는 것 같아 마음이 놓였다. 그러나 여전히 내 맘속에선 잠깐의 분노 때문에 부모와 가족들에게까지 깊은 고통을 가져다주는 자살이야말로 진정 막아야 한다는 생각이 든다.

내가 수원지사살예방센터에서 봉사를 하게 된 직접적인 동기가 되

있던 것은 내 둘째 오빠이다. 9년 전 오빠는 알코올 중독과 목매달아 죽으라는 계속적인 환경 속에 시달리다 전기줄로 목매어 자살을 시도했었다. 다행히 올케 언니가 빨리 발견하여 살아날 수 있었으나 목뼈를 심하게 다쳤었다. 그 후 오빠는 쉽게 고칠 수 없는 알코올 중독 이기에 지금까지 고생하고 계시며 현재는 후두암이 발병하여 수술 후 말을 못하게 되었다. 남이 아닌 가족이었기에 말없이 자살을 감행한 오빠에 대한 나의 서운한 맘이 더 컸던 것도 사실이다. 이런 나의 태도는 자살예방센터에서 상담봉사를 하게 된 뒤로 많이 달라졌다. 사촌들과 오빠가 자살을 시도하기 전 보냈을 내가 미처 알아차리지 못했던 많은 징후들을 이해하는 것이 얼마나 중요한지 알았기 때문이다.

나는 지금 항상 오빠에게 따뜻하게 희망의 속삭임을 전하고자 한다. 이젠 오빠도 주위의 관심과 사랑으로 마음의 평안을 찾으셨다. 노인정에 가시어 어려운 노인 분들의 손발이 되어 여러 가지로 봉사도 하시며 새로운 삶을 살고 계신다.

수기를 써 달라는 요청을 받고 며칠을 고민한 끝에 나의 가족 이야기를 솔직하게 쓰기로 결심했다. 수원자살예방센터에서 봉사하던 중 여러 가지 사정으로 고통스러워하는 내담자들의 이야기를 듣다 보면 그들 또한 나의 형제와 같은 생각이 들어서였다. 마음의 문을 열고 내담자들을 이해하며, 그들 스스로 해결점을 찾을 수 있도록 돕는 상담을 끝내고 집으로 돌아 갈 때면 나의 마음은 말할 수 없는 기쁨과 보람을 느낀다.

올해 새롭게 단장한 센터에서 열정을 가지고 근무하시는 여러 자원봉사자 선생님들의 모습을 보면서 마음이 든든하고 작은 일이지만 훗날 보람된 좋은 결과가 있을 것이라 기대해본다. 더불어 사는 안전한 도시, 살기 좋고 따뜻한 마음이 있는 내 고향과 내 나라가 되기를 소망하며 지금도 마음의 상처로 인해 자살을 고민하고 있을 모든 어려운 사람들이 하루 속히 그러한 고통에서 벗어나 행복해 지기를 날마다 소원한다.





CSP 자원봉사자
4기 **김 청 용**

봉사·배움의 웰빙 (Well-being)

버스를 타고 지나다 자원봉사자를 모집한다는 현수막을 보고 별다른 생각 없이 전화한 이유는 뭐였을까? 혹 전화상담 같은 일은 내가 잘 해낼 수 있을지도 모른다는 생각과 ‘봉사’라는 단어가 주는 부담감으로 내 삶 속에 또 하나의 당위성을 만드는 것은 아닌지? 그래서 새로운 굴레를 씌우게 되는 것은 아닐까? 이렇게 생각이 교차하는데 아내는 내가 잘 해낼 수 있을 것이라 말해주며 자신도 자원봉사자 모집 현수막을 보면서 내가 딱 해야 할 일이라는 감이 왔다고 한다. 텔레파시가 통했나?

그런데 자원봉사를 하겠다는 사람에게 한 달 동안 8번의 교육을 받으라 한다, 이것도 좀 심한 듯하다. 거기다 교육비까지 내라고 한다. ‘이크! 내가 너무 경솔하게 시작한 것은 아닌가’. 뭉게구름처럼 피어나는 의구심을 안고 들어선 첫 날 첫 시간 교육, 시간에 늦어 혈레벌떡 달려 들어간 강의실에는 40명 남짓 되는 교육생을 두고 생명의 전화 하상훈 원장님의 강의를 진행 중이었다. 자살이라는 ‘무시무시’한 단어가 여러 차례 반복되었고, 우리나라 자살률이 실질적으로 세계에서 가장 높다고도 하신다. 그러나 멀리 대학시절 친구 한 명이 자살했다는 소식을 들은 기억밖에는 없는 내겐 참으로 생소하기 그지없는 통계였다. 더구나 나는 여태 이런 기관이 있었는지조차 몰랐는데 자원봉사자 교육도 이번이 4기 교육으로 이미 3기수가 활동하고 있다고 한다. 돌아보니 교육생들도 대다수가 주부들과 연세 지긋하신 어르신들로 내 나이 또래 남성도 보이지 않는다. 낮은 교육내용과 교육생들을 보며 나는 갑자기 ‘내가 지구를 떠나 화성에 와 버렸다’는 이방인의 외로움을 느끼고 있었다. 그렇게 첫 주, 두 번의 교육을 버티낸 후, 물 흐르는 듯한 부드러움과 절제된 단아함이 함께 있는 강의실의 진지한 분위기가 편안해지고 비로소 강의에도 몰입할 수 있게 되었다.

TV에서나 보는 자원봉사자들의 사랑 실천은 너무도 눈물겨워 이것이 내 주변의 살아 숨 쉬는 이야기라기보다는 먼 나라의 슬픈 연극 같았는데, 동기 교육생들을 통해 그들도 나와 같은 지역사회에서 나와 함께 호흡하고 우리 현실을 작은 몸짓으로 끌어안으며 살아가는 보통

사람들이라는 실감을 할 수 있게 되었다. 그 중에서도 연세 지긋하신 선생님들의 진솔함은 나를 감동시켰다. 퇴직 후 대부분의 사람들이 원하는 편안하고 안락한 노후를 즐기기보다는 70이 넘는 연세에도 수원의 대표적인 문화재인 “화성”의 외국인 가이드를 하신다고 한다. 그리고 거기에 만족하지 않고, 살아오신 경륜을 더 많이 살아갈 사람들에게 전하고자 여기 교육을 받으시는 선생님들이야말로 정녕코 젊은 청년으로 사시는 분들이라는 생각이 들었다. 열심히 일해서 돈 벌고 노후에는 여행이나 다니고 전원생활이나 즐기려 했던 나 자신이 한없이 부끄러워진다. 오늘 이 자리에 내가 오게 된 것도 저분들을 교훈 삼아 살아가게끔 하려는 하늘의 뜻일까?

4기 교육생 격려차 들리셨던 1기 박요아 선생님과 대화를 통해 수원시자살예방센터의 남자 봉사자는 손으로 꿈을 만큼 적다는 것을 알았다. 그 말을 입증하듯 상담교육 지원자 대부분을 차지하는 여성들은 주부들이고 그들은 이곳뿐만 아니라 다른 곳에서도 봉사활동을 해 오신 분들이 많았다. 21세기는 여성의 감성과 섬세함, 그리고 모성애로 훨씬 더 풍요로워 질 것이라는 미래학자들의 이야기를 온 몸으로 느끼게 해주었다. 세간에서 들을 법한 다이어트와 아이들 진학 그리고 부동산 투기의 주역인 ‘아줌마’의 이미지는 찾아 볼 수가 없었다.

교육이 끝나고 첫 봉사시간이 정해지자, 그 시간이 다가올수록 마음이 답답해왔다. 죽겠다고 하는 사람에게 실제로 무슨 얘기를 할 수 있을까? 잘하면 살 수 있었던 사람이 나와의 상담이 잘못돼 죽는다면, 이걸 어떻게 해야 할까? 꿈자리에서조차 불안했고 한편으로는 도망가고 싶은 마음을 진정시키며 기다렸던 첫 번째 근무는 다행히 아무 전화 없이 지나갔고, 내담자의 아픈 마음을 치유하려는 여러 선생님들의 따뜻한 마음의 파장이 넘쳐나는 상담실에서 3시간 내내 행복감으로 지낼 수 있어서 참 좋았다.

이제는 걸려오는 전화로 나의 삶을 성찰하고 더욱 승화시켜 가면서 배워 가는 자신을 발견한다. 일주일에 3시간, 진정으로 나누고 봉사하기엔 부족하지만, 내 자신을 위한 배움의 well-being이라 생각한다.



“모리와 함께한 화요일”

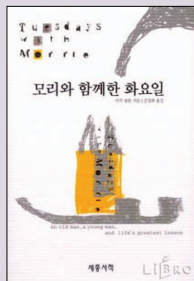


CSP 자원봉사자
3기 양혜경

우연히 상담실 책꽂이에 꽂혀있는 책들을 훑어보다가 한 권의 책에 눈길이 멈추었다. “모리와 함께한 화요일”이라는 제목의 책이었는데, ‘어른이 아이와 함께 놀면서 그 과정을 책으로 펴냈다’ 하며 무심히 책장을 넘겨보았다. 첫 페이지의 “무서운 적, 암과 용감히 맞서 싸우는 세상에서 가장 용기 있는 동생 피터에게 이 책을 바칩니다” 라는 글귀에 호기심이 일기 시작한 나는 다음 페이지를 넘겼다. 거기에는 몇 장의 사진들이 실려 있었는데 루게릭병을 앓고 있는(루게릭병은 온몸의 근육이 서서히 마비되면서 끝내는 죽음으로 가고 마는 병이다) 노교수의 사진들이었다.

비록 무서운 병을 앓고 있지만 웃음을 잃지 않고 호탕하게 웃는 노교수 모리, 진지하게 노 은사와 대화를 나누고 있는(나중에 알았지만 강의를 듣고 있었다) 제자 미치, 또 휠체어에 앉아서 열정적으로 강의하는 모리, 그리고 다정하게 제자와 따뜻한 정을 나누는 모리의 모습을 담은 사진들을 보고 이 책의 내용을 어렵듯이 짐작할 수 있었다.

모리는 루게릭병을 앓기 전까지 미국 브랜디스 대학에서 평생 동안 사회학을 가르친 교수였다. 이 책은 루게릭병으로 시한부 인생을 살고 있던 그가 책의 저자이며 제자인 미치 앨봄과 16년 만에 재회를 하면서 그 이야기가 전개된다. 주인공 모리는 그의 제자 미치 앨봄과 ‘인생의 의미’를 주제로 사랑, 일, 공동체사회, 가족, 나이든다는 것, 용서, 후회, 감정, 결혼, 죽음 등에 관한 내용으로 강의를 해 나간다. 특히 죽음에 관하여 많은 이야기를 나누는 동안 모리는 스스로 훌륭한 삶 + 만족스러운 삶을 살았다고 말하고, 어떻게 죽어야 할지, 또한 인생을 어떻게 살아야 할 지를 온 몸으로 보여준다. 그가 얼마나 열정적으로 살았으며 품위 있는 죽음을 맞고 싶어 하는 지 이 책을 읽는 동안 내내 느낄 수 있었다. 모리는 사랑하는 제자와의 마지막 강의에서 사랑에 관한 주제를 가지고 강의를 한다. 어쩌면 제자와의 재회를 통해 가장 해주고 싶었던 강의가 아니었을까? 사랑에 관한 강의 내용 중에 다음과 같은 구절이 마음에 와 닿았다.



“우리가 서로 사랑하고 우리가 가졌던 사랑의 감정을 기억할 수 있는 한 우리는 진짜 우리를 기억하는 사람들의 마음 속에 잊혀지지 않고 죽을 수 있네. 자네가 가꾼 모든 사랑이 거기 그 안에 그대로 있고, 모든 기억이 여전히 거기 고스란히 남아있네. 죽음은 생명이 끝나는 것이지 관계가 끝나는 것은 아니네. 사람은 자기 상황뿐만 아니라 다른 사람의 상황에도 마음을 쓸 때 그것이 진정한 사람일세.” 이 구절을 또 다시 되새겨 읽으면서 나 자신을 곰곰이 돌이켜 보게 되었다. 나는 과연 얼마만큼 다른 사람에게 마음을 쓰고 배려를 하고 있을까. 나의 이기적인 편견으로 인해 타인에게 상처를 입히지는 않았을까? 또 나에게도 모리 교수와 같은 인생의 의미에 관해 토론 할 수 있는 인생선배가 있으면 얼마나 좋을까 생각해 보았다. 희망을 잃은 사람들에게 이 책을 권하며...

추천 도서·영화



자녀와 함께 하는 詩

사랑합니다
당신을

당신은 이 세상에서
단 하나뿐인
가장 소중한
그것이 무엇인지 아시나요?

그것을 알면
아무리 미웠던 자신도
아무리 원망했던 자신도
사랑하게 될 것입니다

당신을 사랑하게
만드는 그것이
무엇인지 아시나요?



윤 주 희

윤주희 어린이는 CSP 3기
자원봉사자 양혜경 선생님의
자녀입니다.

그것은 바로
당신입니다
세상에서 하나뿐인
가장 소중한
당신을 사랑한다면

이 큰 세상도
사랑하는 사람이
되지 않을까
오늘도 생각해 봅니다.



“동상이몽 (同床異夢)”



CSP 자원봉사자
1기 **김영숙**

상담봉사 4년. 상담자와 내담자로서 만났던 많은 이들의 사연을 들으며 난 어쩌면 그들과 나 자신에게 늘 또 다른 꿈꾸기를 연습시켜오지 않았을까? 나의 상담활동은 참을 수 없는 고통과 절망 속에 자살을 마지막 해결방법으로 택하는 절박한 심정에 대한 이해로부터 출발, 삶의 또 다른 시작, 희망 보여주기라는 결코 밟지 않은 동상이몽(同床異夢)의 작업이었다는 생각이 든다. 서로 다른 꿈을 꾸는 상담자와 내담자, 그럼에도 불구하고 우리들은 한 몸, 한 가지에서 피어난 꽃처럼 진정한 동상이몽 관계라 기보다는 서로가 다르다는 것을 인정하고 상대의 아픔을 보듬어주며 더 나은 곳으로의 동행을 청하는 사랑의 몸짓이지 않을까 한다.

수원시자살예방센터 나눔이로서의 나



CSP 자원봉사자
4기 김지영

「수원시자살예방센터」와 인연을 맺기 전 나는 ‘자살을 시도하는 사람들은 과연 어떤 사람들일까?’ 그리고 ‘이런 사람들은 나와 다른 사람인 것 같은데 과연 내가 접근할 수 있을까?’ 하는 의구심으로 가득 차 있었다.

하지만 온라인 상담을 해 나가면서 그들 또한 나와 비슷한, 어찌 보면 더함도 덜함도 없는 같은 고민을 안고 사는 보통사람일 수 있다는 것을 알게 되었다. 단지 지금 상황에서 나보다 조금 더 힘겨워하고 혼란스러워하며 조급해 하고 있다는 것뿐이었다. 즉 온라인상담을 통해 나와 얘기를 나누게 되는 내담자와 나는 처한 상황에서 약간씩 다른 선택과 다른 action을 취하게 될 것으로 구별되어 질뿐, 나 역시도 이런 상황이 있었고, 또 이런 상황이 다시 돌아올 수 있기 때문이다.

그렇다면 나와 비슷한 고민과 아픔을 지닌 이들을 도와주고자 하는 나는 과연 ‘어떤 상담원이기를 원하는가?’ 하는 질문을 할 수밖에 없다. 3개월이라는 아주 짧은 경력의 온라인상담원인 나는 “상담에는 정답이 없다!”라는 말로 내 상담을 조제해 나가고 있다. 처음에는 ‘이렇게 하는 것이 제대로 가고 있는 건지? 이게 맞나?’라는 의문 속에 슈퍼바이저에게 빠르고 정확한 정답이나 조언만을 얻고자 하였었다.

그런데 이제와 돌아보니 내담자의 마음을 제대로 헤아리지 못한 채 조급해하던 내 모습이 보인다. 학교에서 배운 각 이론들의 틀에 따라 거기에 짜 맞추듯 정답을 찾으려 했던 나였다. 이제는 각기 다른 내담자를 위해 이 이론과 모델들을 어떻게 활용하느냐에 주안을 두고자 한다. 그리고 내담자가 얼마나 힘들어 하는지, 그리고 무엇을 원하는지 등등 그렇게 내담자의 마음에 귀 기울이면서 진실로 도와주고 싶은 간곡한 내 마음을 전달한다면 그것이 바로 정답이 아닌가 싶은 생각이다.

지금, 나는 꽃을 피우고 있다. 아직은 개화되지 않은, 그래서 아직은 꽃대를 잡아줘야만 하는 그런 꽃이다. 소박하지만 단 하나라도 버릴 것이 없는 호박꽃마냥 난 이 꽃을 수원시자살예방센터에서 피우고 있다. 홍보나 많은 정보들이 아직까지는 부족하지만 건강한 이 사회를 위해 오늘도 열심히 뛰고 있는 센터의 일원으로 온라인 상담을 하게 됨에 자부심을 느낀다. 센터와 상담자 그리고 내담자가 하나되어 환한 꽃밭을 일구고 거기서 뛰어 노는 모습을 그려본다.



CSP 자원봉사자
4기 **유문숙**



사랑의 호흡 익히기

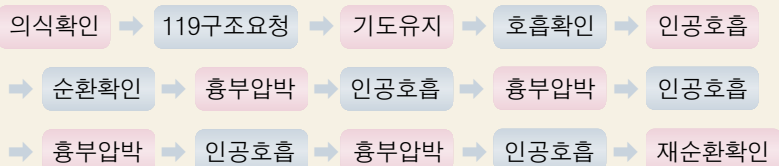
거의 매일 신문이나 방송을 통해 청소년들의 왕따, 가출, 자살 등을 보면서도 우리 아이만큼은 제발 아무 탈 없이 잘 자라주길 빈다. 그러나 만약에 아이가 죽고 싶은 맘이 들 정도로 힘들어 한다면 과연 부모로서 내가 해 줄 수 있는 것은 무엇일까? 아니 그보다 먼저 어떻게 그 마음을 이해하고 도와주어야 하나? 하는 게 가슴 속에 맴도는 염려였다. 그러던 어느 날 수원시자살예방센터 “상담원 교육”이란 공고를 보았고, 중학교에 들어간 큰 아이를 생각하며 4주간의 긴급전화 상담원 교육을 신청하게 되었다.

상담경력 두 달째, 이제 나는 어찌면 우리 막내아이 말대로 ‘죽어가는 사람을 살릴 수 있는, 의사 선생님보다 더 훌륭한 일을 하시는 자랑스러운 엄마’일 수 있다. 그런데도 사실은 근무가 있는 날이면 쿵당쿵당 떨리는 마음으로 주위 많은 사람들의 행복한 오늘 하루를 빌며 상담을 시작하고 있다.

CSP 새내기 상담원으로서 난 성실한 근무 못지않게 자신의 지식이나 자원을 항상 update하고 채우는 것도 필수라는 생각에 매달 마지막 주에 있는 정기 워크샵을 꼬박꼬박 챙기려고 노력하고 있다. 그 중 지난 5월에 참석했던 심폐소생술 워크샵은 나 자신과 우리 막내아이의 뿌듯함을 동시에 채워줄 수 있는 아주 좋은 기회였지 싶다. 이론과 실기로 나누어 응급처치가 무엇이고, 왜 필요하며, 어떻게 해야 하는 것인지에 대한 기본교육과정이었다.

이 시간에 배웠던 「기본인명구조술」 중 가장 기본이 되는 심폐소생술은 현장 응급처치를 어떻게 하느냐에 따라 소생의 가능성을 높여주어 생명을 구할 수도 회복의 속도를 줄일 수 있는 중요함을 알게 되었다.

비록 마네킹을 가지고 실습을 했지만 두 손은 떨리고 이마에 땀방울을 맺으며 실제로 의식을 잃고 쓰러져있는 사람에게 하듯 모두들 진지하게 열심히 하였다.



살아가다 보면 우리 모두 어느 상황에서나 응급상황을 겪을 수 있고 이러한 경우 구조요청을 하고 구급차가 오기 전까지 어떻게 할지 몰라 우왕좌왕하는 사이에 소중한 생명을 잃게 된다고 한다.

이 때 응급처치 기본교육을 익힌 사람들이 좀 더 많다면 사망률을 조금이라도 낮출 수 있지 않을까 생각해 보았다. 작은 행복들이 모여 행복한 사회를 만들고 그 속에 살아가는 우리들 또한 행복한 생활을 할 수 있을 것이다.

심폐소생술 워크샵은 내가 얼마나 행복한지, 주위 사람들이 날 얼마나 사랑하는지, 나를 일깨워 주고 생명의 소중함을 다시 알게 한 귀한 시간이 되었다. 그리고 내가 하는 긴급전화 상담과는 또 다른 모습으로 죽어가는 이들의 생명을 지킬 수 있는 심폐소생술 교육을 통해 주변의 어려운 사람에게 도움이 되고 내 작은 힘이 밝은 사회를 만드는 데 보탬이 될 수 있도록 노력하고 싶다.





수원시자살예방센터
센터장 이영문

CSP
영화이야기

기억과 망각 사이에 놓인 미스틱 리버(Mystic River)

제가 일하는 환경에서 가장 많이 듣는 이야기는 이런 것들입니다. ‘제 생각이 정상인가요? 아닌가요?’ 혹은 ‘자꾸 잊어먹는 것이 기억 저하증이 아닌가요?’ 그렇습니다. 사람은 늘 자신의 정신이 온당하기를 기대하고 기억력이 떨어지는 것을 두려워합니다. 정신이 온당하지 않고 기억력이 떨어진다는 것은 바로 죽음을 연상시키고 인생의 파멸을 의미하는 것이니까요.

영화 ‘미스틱 리버’는 바로 기억과 망각, 그 사이에 놓인 진실에 대한 것입니다. 사람에게는 누구나 잊어버리고 싶은 아픈 기억이 있는 법이지요. 그러나 그 기억이 너무 아파 도저히 우리의 마음이 받아들이지를 못할 때 그 기억은 각인(imprinting)되고 평생토록 삶의 굴레가 되어 돌아다닙니다.

망각되지 않은 과거의 상처로 인해 현실의 삶도 고통 받고 사람들로부터 되물리는 한 인간의 아픈 이야기가 ‘미스틱 리버’ 속에 흐릅니다. 영화는 미스틱 강이 흐르는 보스턴의 변두리 동네가 주 배경입니다. 허름한 동네에서 나고 자란 세 친구 데이브(팀 로빈스), 지미(손 펜), 손(케빈 베이컨)은 변치 않는 우정을 맹세한 사이입니다.

그러나 어느 날 갑자기 골목에서 놀고 있던 세 친구에게 낯선 사내들이 다가오고 불행히도 집이 좀 멀었던 데이브만 경찰을 사칭한 낯선 사내들에게 납치됩니다. 영화 속에 간접적으로 다루어지는 나홀칸의 아동 성폭행을 당한 후 데이브는 가까스로 탈출에 성공하지만 세 친구는 이 끔찍한 기억을 잊고자 서로를 멀리하게 됩니다.

그러나 이들은 25년이라는 긴 세월이 흐른 후, 지미의 17세 된 어린 딸이 살해당하는 사건으로 재회합니다. 데이브는 살인용의자로, 지미는 피해자의 아버지로, 손은 살인사건 담당 수사관으로 석연찮은 만남을 합니다. 처음에 지미와 손은 데이브에 대한 오랜 죄책감 때문

에 그를 감싸려 하지만 모든 정황과 어린 시절 성범죄의 피해자였다는 사실은 사람들로 하여금 데이브가 어린 시절의 상처로 인해 자연스런 가해자가 될 것이라는 추측을 가능하게 합니다. 결국 미스틱 강가의 어두운 불빛 속에 데이브는 살인용의자로 몰려 죽어갑니다. 이 대목에서 클린트 감독은 선부른 사람간의 화해를 주선하지 않습니다. 오해는 오해대로 진실은 진실대로 서로 반목하고 모순된 채로 지나가고 있다는 현실을 그대로 담고 있습니다.

며칠 후 마을의 행사가 있는 광장에서 손과 지미는 오랫동안의 서먹함을 지우고 데이브가 사라진 이 세상에 대한 죄책감을 털어낸 듯 침묵의 카르텔을 형성됩니다. 그리고 미스틱 리버의 강물만이 진실을 담은 채 흘러갑니다.

영화는 관객들의 마음을 불편하게 만들며 그렇게 끝납니다. 어쩌면 진실을 왜곡한 그들의 모습에서 저는 우리의 일상을 봅니다. 조금은 비겁하게, 공동의 선을 추구한다는 미명하에 약자나 소수에 대한 교묘한 탄압을 우리는 매일 행하고 있습니다. 알 수 있고 느꼈음직한 사실에 대해서 우리는 침묵하고 있으며 더 나아가서는 그저 눈에 보이고 우리에게 도움이 되는 그 무엇을 진실이라 믿으며 살아가는 지도 모릅니다. 데이브를 죽일 때의 지미의 연기는 너무나 진지하고 비장하여 관객들은 딸을 잃은 아버지의 심정을 그대로 받아들이게 됩니다.

지미의 딸을 죽인 진범이 누구인가는 처음부터 중요하지 않았습니니다. 영화는 다만 우리 내면에 깊게 내재된 불신과 편견, 그 결과로 나타난 참혹함에 대해서도 진실을 숨겨버리고 승자끼리 결탁해버리는 진화론적 인간 본성을 느끼게 해줍니다.

데이브가 죽은 이유는 매우 명백합니다. 자기표현을 제대로 할 수 없는 성폭행의 희생자이자 약자였기 때문입니다. 오늘도 어떤 이유로든 주변의 곱지 않은 편견에 시달리는 이 땅의 장애인 분들께 분노를 넘어 슬픔이 극에 달한 이 영화를 권합니다. 그래도 우리는 살아가야 아니까요.

