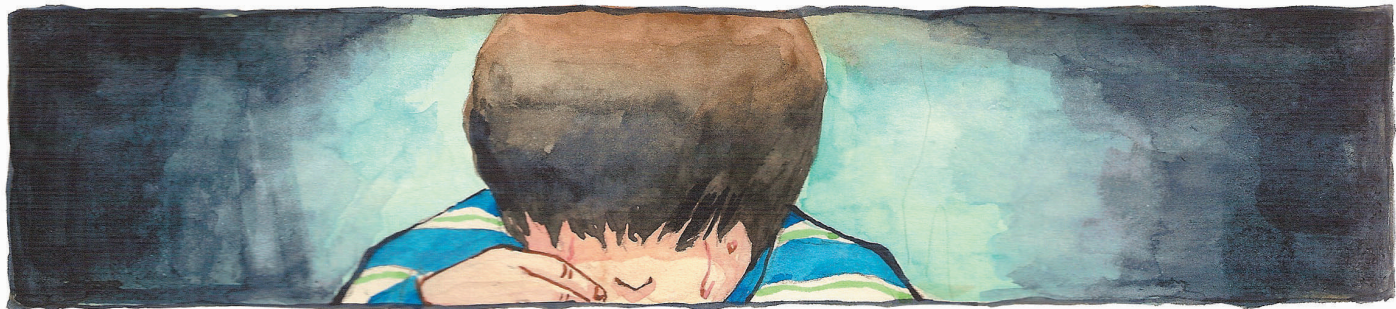


사람이 꽃보다 아름다워

NO.13
2007
Spring





Contents



편집자의 글

봄날 아침이었네 그가 와서 자꾸만 가자고 했네
이마에는 해와 달이 부딪혀 울고 안개 사이로
나무들의 연한 발목이 끊어질 것 같았네
그가 가자고 가자고 졸랐네 (이성복 '봄날 아침' 중에서).....

내게도 누군가 자꾸만 어디론가 가자고 조른다.
꽃이 피었다고 바람이 향기롭다고,
내내 마음만 팔려 보내다가 지난 주말 그를 따라 나섰다.
씩씩우느라 움찔거리는 땅을 조심스레 밟으며 하늘바라기도 하고
물 속 살랑거리는 수초도 만져보고,
분홍조롱노랑 봄들 속에 연한 하늘빛 봄 하나 만들어두고 왔다.
봄날 아침, 그가 또 손을 내민다.

표지설명 도도레도 파~♪미 도도레♪도 솔~파♪ 어딘지 모르게 느끼고 음정 불안한 형들의 생일축하노래 연주를 드림공부방 동생들이 합창(?) 합창으로 도와주었다. 연습할 땐 제대로 있었는데 처음 잡아본 핸드벨이 마냥 신기해 신나게 흔들었는데, 오늘은 모기소리만큼이나 작은 소리를 냈다. 실력 발휘는 제대로 못했지만 조원고 Pain Club 형들의 루돌프 빨은 어느 때보다 곳곳이 세상을 향해 세워져 있었다.

04 theme_

자살은 예방 가능한 공공건강문제다!
① 노인자살예방

10 아름다운 사람_

뒷모습이 아름다운 사람, 송석진

12 csp 네트워크_

아이에게 조금만 더 관심을 가져주세요
우만종합사회복지관 아이누리지원센터

14 생명의 나무_

강박장애 / 강지훈 - 강지훈신경정신과병원장

16 csp cafe_

사람의 마음을 읽고 헤아리는 일 /
서보영 - csp 온라인상담원

17 csp 상담실_

2006 상담통계 / 2007년 1월 상담통계
/ 상담사례 분석

18 csp zone_

수원 조원고등학교 Pain Club

19 csp junior_

아름다운사람지킴이 4기활동 발표회 및
리더십캠프를 마치고

20 review_

in the movie - 순간속에서 영원을 봅니다
/ 박사가 사랑한 수식

in the music - 절망, 그 끝에서 위안을 얻다
/ 차이코프스키 교향곡 제6번 비창

24 safe suwon_

WHO공인 국내 첫 안전학교(Safe School)
만들기

26 csp news

사람이 꽃보다 아름다워 2007 봄호 **통권 13호 발행일** 2007년 3월15일
발행인 이영문 **발행처** 수원시자살예방센터 **주소** 경기도 수원시 팔달구 매산로3가 43-1(2층) / www.csp.or.kr / TEL.(031)228-3279
기획·편집 이 디·백민정 **일러스트** 박정현 **디자인·인쇄** 디자인뱅크
www.kimbo.co.kr / TEL.(031)247-2282

자살은 예방 가능한 공공건강문제다! ①

노인자살예방 senior suicide prevention

키워드는 "관심"

과연 “자살 예방은 가능한가?” 본지는 지난해 연중기획 “한국의 자살예방을 생각한다”를 통해 상담, 교육, 홍보, 연구 등으로 나누어 자살예방이 어떻게 이루어져야 하는지 살펴본 바 있다. 아직 시작단계에 불과하지만 우리 사회 곳곳에서 이루어지고 있는 다양한 자살예방활동들의 성과와 비전을 공유했다는 점에서 긍정적인 평가를 받았다.

올해에도 다시 한 번 “자살예방”에 대한 한국사회의 시선 집중을 기대하면서 “자살은 예방 가능한 공공건강문제다!”라는 연중기획을 시작하려 한다. 이번에는 연령별 그리고 성별 자살문제에 초점을 맞추어 어떤 대책이 필요하며 우리는 어떤 노력들을 하고 있는지 함께 생각해보는 자리를 만들어 보고자 한다. OECD국가들 중 자살 증가율 1위라는 명예스럽지 못한 통계를 수치로 차지하고서도 연일 신문 방송을 통해 전해지는 다양한 연령과 지위, 소속, 계층에서 일어나고 있는 자살을 예방하기 위한 (생명존중과 문화구현이라는) 캠페인조차 막연하고 허황되게 느껴져 가슴이 더욱 무겁기만 한 요즘이다. 이번 연중기획이 ‘누가, 얼마나, 왜?’와 같은 현상에 대한 질문과 답을 찾기 보다 현실적으로 우리 자신을 포함한 이웃들의 절실한 고민을 제대로 나눌 수 있는 계기가 되기를 기대한다.

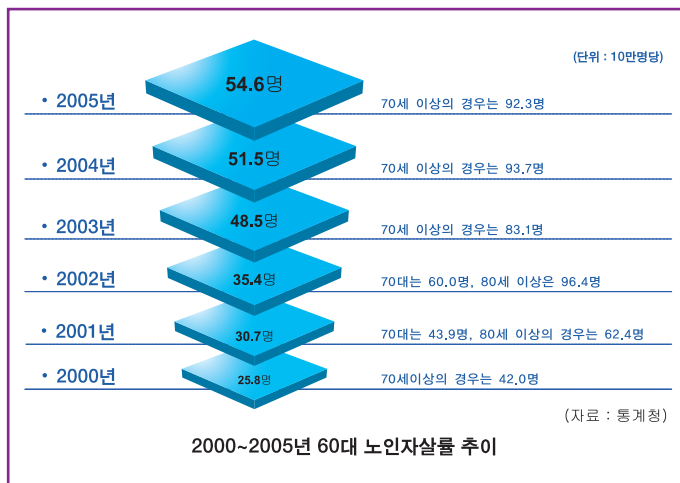
이번 호에서는 노인자살예방에 대해 생각해본다. 통계에 따르면 60세 이상 노인자살은 최근 5년 동안 두 배 이상 증가한 것으로 나타났다. 2000년 26명이던 65~69세의 자살률은 2005년 62.6명으로, 70~74세의 경우는 34.5명에서 74.7명으로 증가했다. 가장 큰 원인은 외로움과 질병, 사회적 대응책이 제대로 마련되지 못한 채 급속하게 진행되고 있는 고령화 사회로의 진입이 그 배경에 자리하고 있다. 무관심과 외면 속에 급증하고 있는 노인자살의 원인분석과 대책마련에 사회적 측면에서의 접근방법이 필요할 것이다.

1. 노인자살의 현실

4명 중 1명?

우울감, 자존감 높을수록 자살생각? (연합뉴스 2007.1.28)

경기지역 노인 4명 중 1명은 자살을 생각해 본 적이 있는 것으로 나타났다. 28일 수원시 경기도노인복지상담실에 따르면 지난해 7~12월 도내 22개 노인복지회관과 노인교실에서 60세 이상 노인 437명을 대상으로 자살 심리검사를 한 결과 응답자의 23.8%인 104명이 '자살에 대해 생각해 본 적이 있다'고 답했다. 이중 가끔'이라는 응답이 69명(15.8%), 보통'이 10명(2.3%)이었으며, 자주 (3.9%)나 매우 자주(1.8%)라고 답한 노인도 25명(5.7%)이나 됐다. 특히 전체의 45.1%에 이르는 197명이 죽고 싶다는 생각을 한 적이 있는 것으로 조사됐다. 또 전체의 11.2%는 누군가에게 자살 하고 싶다고 말한 경험이 있다'라고 답해 언제든지 자살 행동을 할 수 있어 전문적인 관리가 필요한 위기 대상자로 분류됐다.



말수 적어진 부모님...혹시 우울증? (매일경제 2007.2.6)

한국 65세 이상 노인 자살률은 세계 최고 수준이다. 노인 자살률은 전체 인구 자살률의 2.3배에 이르는데 노인 자살의 가장 큰 요인 중 하나가 우울증이다. 젊은이 우울증은 전조증상을 갖고 있지만 노인 우울증은 특이사항을 찾아보기 힘들다. 노인은 자살에 대한 뚜렷한 표현이 없고 간혹 평소보다 말수가 적어지거나 주변을 정리하고 있을 때 자살경고등으로 판단해 조기에 대처해야 하는 정도다. 65세 이상 노인 인구 5명 중 1명은 자살로 운명을 달리하고 있는 것으로 알려졌다. 우울증으로 인한 자살률은 끊임없이 높아지고 있지만 노인 우울증은 젊은이와 달리 본인의 치료 거부, 가족들의 무관심 등으로 인해 제때 진단·치료를 받지 못하는 사례가 많다.

2. 우리나라, 노인전용자살예방센터 올해 처음 문 열어

전화상담의 한계 극복, 오프라인 통해 문제해소 기회

지난 2월부터 363-3119라는 번호를 이용해 노인자살예방센터 HOT-LINE을 운영하던 서울시립 서대문노인종합복지관이 오프라인에서도 모습을 드러낼 예정이다. 우울증에 시달리거나 자살에 대해 고민하고 있는 노인들에게 전문상담과 다양한 서비스를 제공해 자살행위에 대한 적극적 예방을 제공할 이 센터는 오는 4월 4일 서대문노인종합복지관에서 개소식을 갖고 노인자살예방을 위한 본격적인 활동을 전개한다.

복지관 관계자에 따르면 "노인우울증에 시달리거나 자살에 대해 심각하게 고민하고 있는 이들에게 전문상담과 다양한 서비스를 제공해 자살행위에 대한 적극적인 예방조치"를 최우선의 목표로, "전화상으로 해결하지 못한 문제를 지속적 상담과 만남을 통해 보다 효율적으로 풀어나가도록 노력할 것"이라고 전했다.



정순옥 상담원

(서울시립서대문노인종합복지관 노인전용자살예방센터)

“노인자살 막으려면 사회적 지지체계 확보돼야 !! ”

Q 어떤 이유로 노인들이 자살에 대한 상담을 하는가.

A 노인들이 직접 전화하는 경우도 있지만 주변인의 제보를 통해 센터 측에서 먼저 전화를 거는 경우도 많다. 오늘날의 노인들은 컴퓨터와 정보에 민감하지 못하기 때문에 이런 센터의 존재조차 모르는 경우가 많다. 특히 자살까지 결심한 이들은 의사소통이 단절된 경우가 많아 주변인들의 적극적인 도움이 절실하다

Q 자살의 동기는 주로 무엇인가.

A 빈곤과 건강악화, 가족간의 갈등 등 이유는 많다. 그러나 문제는 그런 요인들로 인해 노인이 우울증에 빠진 상태다. 이때 적절한 조기치료가 없으면 상황은 악화되기 마련이다.

Q 우울증도 암과 같이 적극적 치료가 필요한가.

A 당연하다. 감기와 같은 작은 병도 방치하면 큰 병의 원인이 되듯 우울증도 병으로 인식하고 적극적인 치료가 따라야 한다. 센터에서는 상담을 통해 우울증에 대한 정도를 파악할 수 있고 상담을 요한 이들에게 적절한 조치를 권유한다. 대부분의 노인들은 상담원이 병원치료의 필요성을 말하면 따르는 편이다. 그렇기 때문에 상담원의 역할이 혹은 주변인들의 도움이 절실하다.

Q 자살을 막기 위해서는 무엇이 가장 필요한가.

A 개개인에게 사회적 지지체계가 적어도 한 개 이상씩은 존재해야 한다. 여기서 말하는 사회적 지지체계란 가족이 될 수도 있고 친구가 될 수도 있고 복지관이나 학교, 하다못해 동사무소 직원이 될 수도 있다. 자살을 실행에 옮긴 이들을 보면 홀로 지내는 이들이 많고 주변인과 연락을 하지 않는 경우가 많다. 모두 사회적 지지체계가 부족하기 때문이다.

Q 사회적 지지체계에 대한 홍보가 부족하다.

A 안타깝게 생각하는 부분이다. 그러나 내가 노인들에게 하고 싶은 이야기는 마음이 주체할 수 없을 정도로 힘들 때 절대 혼자서 해결하려고 해서는 안 된다는 것이다. 노인자살예방센터(363-3119)가 생각나지 않는다면 가까운 119로 전화를 걸거나 노인학대예방센터(1389), 보건복지부 콜센터(129)에 전화해 자신의 상황에 대해 이야기해라. 그럼 그곳에서 관련된 기관을 연결해 줄 것이다. 자신의 위기상황을 누군가에서 털어놓음으로써 해결책을 찾는 경우도 많고 심적 스트레스에서 벗어날 수도 있다.

3. 노인자살 증가는 세계적 추세

세계적으로 75세 이상 노인자살률 가장 높아

WHO에 의하면 전 세계 거의 모든 나라들에서 75세 이상 노인들의 자살률이 가장 높은 것으로 나타나고 있다. 앞으로 세계 노인인구의 증가가 예상되는 가운데 노인자살률의 증가 또한 필연적일 것으로 보인다. 그럼에도 불구하고 지역사회 내 위기지원 서비스를 이용하는 사람들 가운데 노인인구는 매우 적다. 실제로 노인들은 이러한 서비스에 대한 정보 부족, 그리고 서비스나 프로그램 자체가 그들을 위한 것이 아니라는 생각, 비용 걱정, 기관시설에 대한 믿음 부족 등의 이유로 이용을 꺼리는 것으로 나타난다.

이러한 점을 감안 노인자살을 막기 위한 대안적인 예방 프로그램이 개발 시행되어야 한다.

우리나라와는 달리 외국에서는 정부와 지역사회가 협력하여 노인자살예방 시설이나 기관을 관리하고 다양한 예방대책을 마련해 노인자살을 낮추는 노력을 해오고 있다.

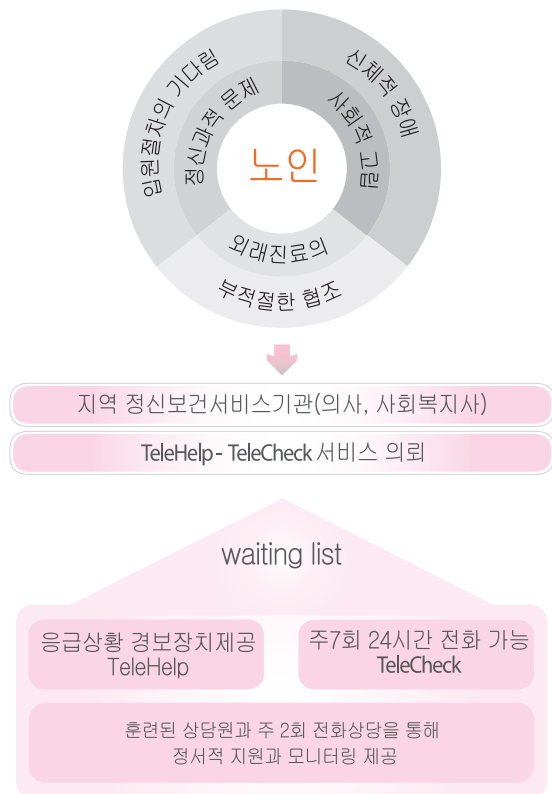
4. 이탈리아, 긴급전화상담과 24시간 경보시스템 접목 응급상황에 대처

88년부터 TeleHelp-TeleCheck 서비스 제공

이탈리아 북부 베네토(Veneto)지역에서는 위기에 처한 노인들이 즉각 도움을 받을 수 있는 긴급전화상담과 24시간 경보 시스템을 접목한 TeleHelp-TeleCheck서비스를 제공하고 있다.

1988년 시작된 이 TeleHelp-TeleCheck 프로그램은 노인 자살예방교육을 받은 전문가들이 위험도가 높은 노인에게 1주일에 두 차례 전화를 걸어 정서적인 도움을 주는 한편, 응급상황 발생시 대처할 수 있는 경보장치를 제공하는 것이다.

지난 10년간 Veneto 지역에 거주하는 65세 이상의 노인 18,641명이 TeleHelp-TeleCheck 서비스를 제공받았다.



“누군가 있다”는 안도감 줘 자살률 감소효과

TeleHelp-TeleCheck프로그램을 4년간 시행한 결과, 해당지역의 노인 자살이 13% 정도 감소한 것으로 나타났다. 자살위험요소를 파악하고 서비스를 이용하는 노인들에게 ‘누군가와 연결되어 있다는 느낌’을 줌으로써 서비스를 이용하지 않았던 다른 노인들에 비해 자살률이 낮아졌다는 것. 이는 자살을 하는 많은 노인들이 자살을 하기 전 주치의의 만나더라도 그들에게 자살생각을 털어놓지 않는다는 것을 감안하면 노인자살이 의료서비스 부재의 탓이라기 보다는 어쩌면 의료서비스 제공자와 환자사이의 단절(disconnection)이 더 큰 비중을 차지할 수도 있다는 것을 시사한다.

독일 발트부르크 공생형주택

‘융 운트 알트Jung und Alt(젊은이와 노인)

– 독거노인 자녀양육 동시해결 모델로 세계적 관심 끌어



융 운트 알트’에는 1살 젖먹이부터 80살 할아버지까지 36가구 44명이 모여 산다. 독일 정부가 선택한 저출산, 고령화에 대한 해결책이다. 현재 약 200여 곳이 운영되고 있다. 하루종일 북적거리는 공용거실, 두 살짜리 옆집 아이와 공놀이를 하는 83세 할머니, 화장실에 다녀오는 이웃 할아버지를 부축하는 아이. 아이들에게도 노인들에게도 더불어 사는 즐거운 집이다.



바로 그러한 점에 착안, TeleHelp-TeleCheck 프로그램은 노인자살예방의 가장 중요한 요소인 ‘정기적이고도 간결한 대화를 통한 정서적 지원’을 제공함으로써 자살률을 낮출 수 있었을 것으로 보인다.

5. 노년기 삶, 부양의무 아닌 질적 접근 필요

전문가를 포함한 많은 이들이 노인자살률이 다른 연령층보다 높아 더 큰 관심과 대책이 필요함을 강조하고 있다. 정부는 노인자살의 원인 및 대책에 관한 연구와 노인자살예방전문가 양성, 노인자살예방 및 정신건강서비스 전달체계 구축 등을 국가자살예방대책 5개년계획에 포함시켜 놓고 있기도 하다.

노인자살 예방대책은 노인들의 사회적(경제적) 삶의 질을 높이는 것에서부터 시작되어야 하며 그와 함께 자살행동에 영향을 미치는 요소들을 인지, 조기발견, 치료하는 것이 매우 중요하다. 그리고 이보다 앞서 노인인구와 노년기 삶을 무위와 부양의 부담거리로 바라보는 우리사회 전반에 걸친 인식의 변화를 필요로 한다.

뒷모습이 아름다운 사람 송석진

글_ 이디(csp 홍보부/rhs73@hanmail.net)



어디선가 센터에 무슨 일이 생기면 짜짜짜짜짜 짜~

매일 8시 30분, 수원시정신보건센터 사무실 복사기와 프린터 용지함이 뱅뱅하게 채워진다. 전날 오후 늦게 팩스로 들어온 공문 들까지 어김없이 담당자 책상 위에 올려지고 나면 드디어 하루가 시작된다. 기관 회의가 있거나 회원 프로그램이 있는 날이면 노트북, 프로젝터, 스크린 등 필요한 장비들이 정확하게 세팅되고, 복사할 서류들은 필요한 시간에 맞춰 제자리를 잡고 있다. 매일 오후 센터 사무실과 회원들이 운영하는 식당 손맛에서 배출된 쓰레기는 제대로 분리수거되어 버려진다. 화장실은 매일, 1주일에 한 번은 옥상까지 깔끔하게 청소된다. 그 모든 일들을 뒤따라가다 보면 누군가 한 사람의 뒷모습이 보인다. 송석진, 그는 수원시정신보건센터 사무보조원이다.

틀림없. 틀림없. 나타난다 우리의 송반장

오늘 또 화장실 변기가 막혔다. '어? 또야! 송반장을 불러야 겠군.' 아마도 내일이 되기 전에 송석진 깔끔한 그가 막힌 변기를 화~ㄱ 뚫어놓을 것이다.

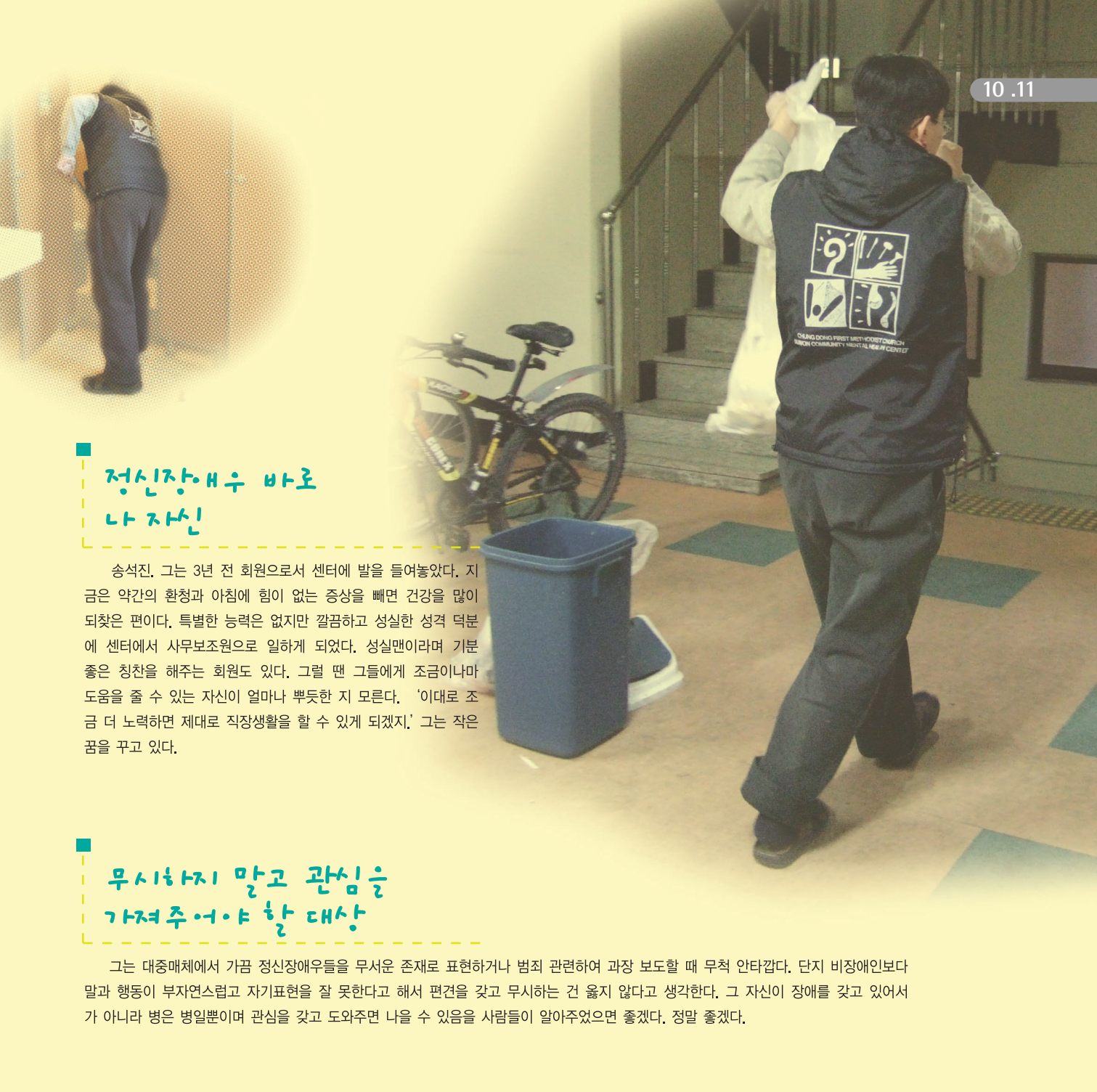
그는 재가회원 방문프로그램에도 참가한다. 1주에 2~3회 정도 담당 선생님들과 함께 한다. 회원들은 잘 웃지 않지만 푸근한 얼굴의 그가 마음에 드는 걸까. 날씨 얘기부터 뉴스에 나온 정치경제 사회문화 온갖 세상에 대해 얘기하기를 청하기도 하고, 회원 자신의 병에 대한 얘기, 오래된 집안 얘기, 가끔은 센터에 대한 불만(^;; 그럴 때 그는 대략난감하다)을 얘기하는 회원도 있다. 치료를 위한 놀이 프로그램을 함께 하는 것도 좋지만, 누군가 얘기를 들어주고 생각을 말로 표현하게 하는 것도 회원들의 정신건강 회복에 도움이 되지 않을까 생각해본다.

정신장애우 바로 나 자신

송석진, 그는 3년 전 회원으로서 센터에 발을 들여놓았다. 지금은 약간의 환청과 아침에 힘이 없는 증상을 빼면 건강을 많이 되찾은 편이다. 특별한 능력은 없지만 깔끔하고 성실한 성격 덕분에 센터에서 사무보조원으로 일하게 되었다. 성실맨이라며 기분 좋은 칭찬을 해주는 회원도 있다. 그럴 땐 그들에게 조금이나마 도움을 줄 수 있는 자신이 얼마나 뿌듯한 지 모른다. '이대로 조금 더 노력하면 제대로 직장생활을 할 수 있게 되겠지,' 그는 작은 꿈을 꾸고 있다.

무시하지 말고 관심을 가져주어야 할 대상

그는 대중매체에서 가끔 정신장애우들을 무서운 존재로 표현하거나 범죄 관련하여 과장 보도할 때 무척 안타깝다. 단지 비장애인보다 말과 행동이 부자연스럽고 자기표현을 잘 못한다고 해서 편견을 갖고 무시하는 건 옳지 않다고 생각한다. 그 자신이 장애를 갖고 있어서가 아니라 병은 병일뿐이며 관심을 갖고 도와주면 나올 수 있음을 사람들이 알아주었으면 좋겠다. 정말 좋겠다.





사람이 본보다 아름다워

csp네트워크



우만종합사회복지관 아이누리지원센터

아이에게 조금만 더
관심을 가져주세요.

글_ 이디(csp 홍보부/rhs73@hanmail.net)



* 조음장애란 혀 짧은 소리를 내고 말소리가 정확하지 않거나 이상한 소리로 대체되는 등의 증상을 말한다. 발음 장애 또는 음운장애라고도 한다. 조음기관에 이상이 있거나 잘못된 언어학습, 청력손실, 정신지체 또는 심리적·정서적 원인으로 바른 조음을 하지 못하는 경우로, 주로 취학 전 어린이의 4~5% 정도가 이 증상을 보인다.

아이누리지원센터는 언어 및 정서발달에 장애를 가진 아동들을 치료하는 기관이다. 천주교구 사회복지법인 우만종합사회복지관에서 지난 2002년 언어치료센터로 설립, 현재는 언어치료와 놀이치료, 심리검사 등 체계적인 진단 및 치료시스템을 갖추고 지역 아동들이 밝고 건강하게 자랄 수 있도록 돕고 있다. 언어치료 3개반, 놀이치료 1개반, 집단놀이치료 등 한 달 평균 50여명의 아이들이 센터에서 치료를 받는다. 비장애 아동보다는 뒤떨어지지만 장애진단을 받기에는 좀 우수한 아이들이 많은 편이다.

아이에게 조금만 더 관심을

“아이에게 조금만 더 관심을 갖고 지켜봐주고 돌보면 장애를 보다 쉽게 그리고 일찍 극복할 수도 있을 텐데, 안타까운 경우가 많아요.” 센터업무를 총괄하고 있는 사회복지사 박종량 선생님의 말이다. 초등학교 3학년이

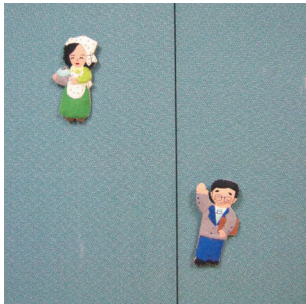
되서야 언어장애를 발견, 아이를 데리고 센터를 찾아온 부모를 만난 적도 있다. *조음장애 정도의 심각하지 않은 언어발달장애를 가진 아동의 치료는 보통 5~8세 때 이루어지는 것이 적절하다. 또래들과의 사회생활을 경험하고 학령기에 이르기 전에 발견되어 치료를 받게 되면 정상 또는 정상에 가까운 언어능력을 되찾을 수도 있기 때문이다. 정서장애아동을 위한 놀이치료도 마찬가지. 그러나 일부 부모들은 자녀의 발달이 그저 조금 많이 늦는 것으로 가볍게 넘겨버려 치료를 더욱 어렵게 만들기도 한다. 더러는 아예 숨기고 장애를 인정하지 않아 상태를 더욱 악화시키기도 한다. 학습능력이 현저히 뒤떨어지거나 결국에는 왕따를 당하게 된 상태가 되어서야 치료를 요청하는 사례도 종종 만난다.

저렴한 치료비 하지만 6개월 대기해야

수원시내에서 발달장애아동이 치료를 받을 수 있는 곳은 전문병원을 제외하고는 4개의 종합사회복지관과 수원시장애인복지관이 전부. 복지관의 치료센터는 치료비가 저렴하기 때문에 6개월에서 1년 정도 차례를 기다려야 한다. 아이누리지원센터의 경우도 마찬가지다. 공공임대아파트 단지 내에 위치해 있어 주로 저소득가정의 아동들이 많은 편. 이런 아동들에게는 센터 정원의 20%에 한해 치료비를 면제해주고 있다.

아이들이 희망을 가질 수 있는 사회

“아이들이 희망을 가질 수 있는 사회가 되어야 할 텐데, 상담을 하다보면 그냥 이대로 살다가 죽고 싶다는 아이들도 있어요.” 센터 선생님들이 가장 안타까워하는 점이다. 저소득가정인데다 장애 부모를 가진 아이들은 부모로부터 적절한 보살핌을 받지 못할 뿐 아니라 좋지 못한 사회환경에 노출되기도 쉬워 정상적인 성장발달과정에서 벗어나기 쉽다. 아이누리지원센터에서는 이러한 보다 근본적인 문제를 해결하기 위해 올해 장애아동 부모회를 조직할 예정이다. 자신이 장애를 겪고 있어 아이를 돌보기 어렵거나 장애아동을 키우느라 힘들어하는 부모들에게 전문상담과 교육, 그러한 가족에게 필요한 연계 지원서비스, 지역인식개선사업도 계획하고 있다. 부모가 마음이 편하고 웃을 수 있을 때 아이도 비로소 웃을 수 있을 것이기 때문이다. 발달장애 아동의 치료와 함께 원인이 되고 있는 환경을 개선해보겠다는 아이누리지원센터의 야심찬 2007년을 기대해본다.





강박장애

[obsessive compulsive disorder]



강박장애의 증상들

- + '불길한 숫자'로부터 자신을 보호하려고 특정한 위치의 계단을 밟지 않는다.
- 만일 그 숫자에 해당하는 계단을 밟으면 자신에게 엄청난 불행이 닥칠 것 같은 생각이 자주 들기 때문이다.
- + 잠자리에 들기 전이나 식사를 하기 전에 특정한 행동을 꼭 반복한다.
- 뭔가를 만지고 나면 세균이 자신의 손을 통해 감염되어 불치의 병에 걸릴 것이라는 생각이 들어 손에 피부염이 생길 때까지 비누로 손을 문질러 씻는 경우도 있다.
- + 자신의 주변에 있는 모든 것이 대칭이 되게끔 만드는 데 모든 시간을 보낸다.
- 신발 끈 매듭의 길이는 꼭 같아야 하고 머리는 정확하게 반으로 가르마를 타야만 한다.
- + 우울감, 의기소침, 무가치, 불안감, 공포감, 틱증상(청소년)을 동반하기도 한다.



글_ 강지윤(강지윤신경정신과병원 원장)



What?

강박장애는 일종의 불안장애로써 강박적 사고(생각)와 행동을 보이는 질환이다. 강박적 생각이란 반복적이며 머릿속으로 파고드는 생각이나 느낌으로, 본인이 원하지 않는 내용이 대부분이다. 강박적 행동이란 정형화되고 반복적인 행동의 일정한 패턴을 말하는 것으로 예를 들면 숫자를 세거나 확인하거나 피하는 형태의 행동들이 포함된다. 강박적 사고는 불안을 일으키게 되는데, 이 때 강박적 행동을 하게 되면 불안이 줄어들게 된다. 강박적인 생각과 행동은 상당히 오랜 기간 지속되며 일상생활을 하는 데 매우 큰 불편을 주게 되는데, 그럴 때 **강박장애**를 진단할 수 있게 된다. 아동기나 청소년기에 잠시 동안 강박적인 생각이나 행동을 하는 것을 볼 수 있는데 이는 발달학적으로 있을 수도 있는 일이므로 그 때에는 **강박장애**라고 진단하지는 않지만 이들 중 일부는 강박장애로 발전하기도 한다.

전체 인구 중에 **강박장애**를 가진 사람은 2~3%정도이다. 아동 청소년 기에도 **강박장애**를 가지는 경우가 종종 있으며 이때에는 남자가 좀 더 자주 있는 것으로 되어 있으나 성인들의 경우는 남녀의 비율이 비슷하다. 강박증상이 오래 지속되면 그 증상이 점점 더 심해지므로 치료 없이 문제가 저절로 해결될 가능성은 적어진다. 또한 강박증상이 점점 더 심해지면서 삶의 여러 영역에까지 확대될 위험이 아주 커지게 된다. 오랫동안 강박증상을 가진 성인들 중에는 사회적으로 고립된 생활을 하며 경제생활을 제대로 하지 못하는 경우도 있다.

Why?

아직까지는 **강박장애**의 발병 원인에 대해서 분명하고 포괄적인 규명이 이루어지지 않은 상태이다. 생물학적인 요소와 유전적 요소 및 학습과 인생사에서 심한 스트레스를 주는 나쁜 일들이 강박 형성에 아주 중요한 역할을 할 것이라고 추정할 뿐이다. 지금까지 연구된 결과에서는 생물학적

요소가 매우 강하게 작용한다는 견해가 가장 유력한데, 뇌의 신진대사가 제대로 이루어지지 않는 것으로 추정되며 중추신경계 전달물질(도파민, 세로토닌 등)의 불균형이 중요한 역할을 하는 것으로 보인다. 강박증상에 사용되는 약물들은 이러한 전달물질에 영향을 줄 수 있다.

How?

강박장애를 치료하는데 가장 널리 사용되는 것은 약물치료 방법으로 몇 가지 항우울제 계통의 약들이 매우 효과적인 것으로 나타나고 있다. 간혹 약물의 사용 후 중단할 경우 재발하는 경우도 있어 상당히 오랜 기간의 복용이 고려되어야만 한다.

약물치료 이외에는 반응 억제를 유도하는 노출치료(행동치료)도 효과적인 것으로 알려져 있다. 이는 의도적으로 불안을 일으키는 외적 자극이나 내적 강박 충동과 맞닥뜨리게 하는 방법으로 평소와는 다르게 강박행동을 하지 않아도 불안이나 죄책감과 같은 감정이 감소하는 것을 경험하게 도와주는 것이다. 이 방법은 매우 간단해보이지만 상당한 용기와 극복동기가 있어야만 하며 전문적 지식없이 시행되다가는 오히려 증상만 악화시킬 수 있으므로 주의가 필요하다.

끝으로, 강박증상을 가진 환자들은 종종 의지가 약해서 이런 증상을 떨쳐버리지 못한다는 가족들의 오해로 인해서 매우 힘들어한다. “당신이 마음을 다져먹으면 더 이상 그런 생각은 안들거야.”라는 가족들의 반응은 환자를 더 힘들게 하고 고립시키며 죄책감을 불러일으킬 뿐이다. 증상에 대한 정확한 이해와 함께 가족 중에 강박증을 보이는 사람이 있다면 시일을 지체하지 말고 전문의와 상의하도록 하며, 환자가 강박증상에 대항하여 강박 행동 대신 다른 의미 있는 일을 하고 극복하려는 노력을 보이는 것에 대해서 인정해주고 지지하는 자세를 보이는 것이 중요하다.

사랑의 마음을 읽고 헤아리는 일

글_ 서보영(csp 온라인상담원)

간호사 국가고시를 본 뒤 합격자 발표가 나기도 전에 병원에 출근하라는 전화가 왔었다. 항상 기다리던 전화였지만 전혀 기대하지 못했던 일이라 기쁘면서도 긴장이 되었다. 더구나 일할 곳이 정신과라고 했을 때는 생각을 좀 해봐야겠다고 대답했었다.

정신과에서 일하게 될 줄은 정말 몰랐고 조금은 당황스러웠기 때문이다. 결정을 내리기까지 1시간 정도가 걸렸다. 난 정신과를 선택했고 그것이 나의 운명이라고 생각했으며, 지금 이순간도 나에게 꼭 맞는 곳이란 생각이다. 지금껏 그 선택을 후회해본 적은 없다.

이 세상에 쉬운 일이 어디 있겠는가. 처음에는 정신과 환자들에 대한 선입견 때문에 무척 힘들었던 것 같다. 매스미디어를 통해 비춰진 정신과 환자들의 모습은 가까이 하기엔 너무 먼 당신이어서 그들을 이해하기 보다는 나 자신을 방어하는 모습이 더 먼저였고, 그들의 이야기를 들어보기 전에 나 혼자 생각해버리는 실수를 반복했다. 육체적으로는 물론 정신적으로 힘들 때도 많아서 엄마에게 짜증을 참 많이 냈었다. 화를 슬기롭게 다스리지 못하고 모든 일에 짜증을 내고 무기력에 빠졌었다. 경미한 우울증이 아니었으려나. 종교를 가져도 보고 친구들을 만나 이야기도 많이 하고 좋아하는 음악을 크게 틀어놓고 듣고 영화도 보고 야외활동도 하다 보니 점차 화도 풀리고 스트레스도 극복할 수 있었다.

벌써 5년의 세월이 흘렀다. 시간은 약과 같아서 지금은 스트레스 관리도 할 수 있고 사람들을 대할 때도 잘 웃는 내 모습을 볼 수 있다. 자신에 대해 진지한 성찰도 해보는 나를 발견하기도 한다. 아마도 환

자들이 나를 성숙시키고 발전시켜 온전한 사람으로 만들어가고 있는 것은 아닐까. 그들은 돈으로 살 수도 없고 나 혼자서는 불가능한 값진 경험들을 주었다. 이제 그들은 내 인생의 길잡이역할을 해주고 있다. 고맙고 감사하다.

그들은 또 수원시자살예방센터 온라인 자살예방상담실 상담원으로서의 나에게 커다란 힘을 주고 있다. 환자들을 대하면서 내가 겪었던 어려움과 해결방법들은 상담실 내담자와 서로 공감할 수 있는 나만의 노하우다.

마음이 아픈 사람들이 많다는 게 참으로 안타깝다. 내가 할 수 있는 최선은 간호와 상담. 힘들어하는 우울증 환자에게는 지지와 격려와 용기를 아낌없이 보내고, 양극성 장애인 환자에게는 감정 조절을 도와주고, 정신분열병으로 자가 간호가 잘 되지 않는 환자들에겐 항상 관심을 표현한다. 그들에게는 고민을 들어주고 헤아려 주는 것만으로도 많은 도움이 된다는 것을 누구보다도 잘 알기 때문이다. 이렇게 마음을 다해 돌봐주었던 환자들이 회복되어 퇴원할 때 느껴지는 뿌듯함은 말로 표현할 수 없이 가슴 벅차고 그동안의 힘들었던 순간순간을 말끔히 잊게 해준다. 앞으로도 그들과 함께 나누는 것을 게을리 하지 않을 것이다.

상담사례 (20대 여성 / 스트레스성 정서문제)



4년제 대학교 졸업 예정학생입니다. 9월부터 구직활동을 시작했어요. 수많은 원서를 썼지만 연이은 실패로 큰 스트레스를 받았어요. 그래서 매일 잠 못자는 불안에 시달리고 자신감을 상실해 매일 울었어요.

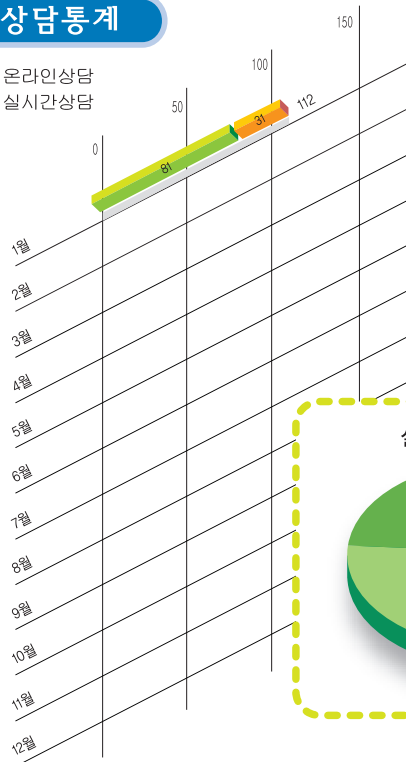
그러다 어느 날, 불안감에 잠을 깨고 갑자기 목을 매달고 싶은 충동이 강하게 들었어요. 그전부터 커터칼이 눈에 들어왔어요. 전 아프겠다는 두려움도 없이 충동적으로 울먹이며 "미안해 고마웠어 고마웠어" 여러 번 말하고 손목을 긋고 주저앉았어요. 꽤 세게 그았어요. 바로 병원 가서 꿰맸는데 그 이후가 더 힘듭니다. 너무 후회되고 매일 절망 속에 울었어요. 감정과 사고가 사람을 이렇게 지배하더니, 손목 신경 쓰느라 잊고 있던 취업에 대한 불안감이 졸업날짜가 돌아옴과 동시에 다시 살아나요. 불안하고 걱정하는 상태로 5개월을 사니까 진짜 살아가는 게 아니라 지옥 같아요. 아무리 긍정적으로 생각하려고 해도 위로해주는 동생은 자치고 엄마는 저 때문에 건강이 더 악화되고 우울해 지셨어요. 친구들한테 아주 가끔 전화해서 티끌을 때는 관찰을 수 있을 듯싶다가도 정말 힘들어서 한 귀로 흘리게 되고 다 남의 얘기 같고 그래요. 제 마음은 왜 그렇게 예민하고 걱정하고 불안하고 우울한 걸까요. 너무 힘들어요 너무. 이제 편해지고 싶은데 정말요.



스트레스로 인해 많이 힘드신 것 같네요. 우울증이 심하면 자살생각이 많이 들어서 충동적으로 그와 같은 행동을 하게 됩니다. 글을 보니 넘겨서는 어느 정도 치료에 긍정적으로 생각하고 계시는 것 같아서 우선 마음이 놓입니다. 지금 당장 상담치료나 심리치료를 받는 것이 필요할 것 같네요. 우울증의 증상으로 보이는 불안감과 불면증도 가지고 계시는 것 같은데 마음이 편해야 다른 일을 할 수 있습니다. 취업고민은 요즘 모든 젊은 세대들의 고민이지요. 그렇지만 먼저 몸을 먼저 추슬러야 할 거예요. 일단 잘 먹고 잘 자야 아무리 힘든 상황이라 하더라도 이겨나갈 힘을 기를 수 있을 텐데 남에게는 기본적인 조건을 갖춰나가시는 게 어려우신 것 같네요. 가까운 병원을 이용하시거나 상담이 가능한 곳을 알려드리겠습니다. 전국 어디서나 가능한 정신건강 상담전화로 1577-0199입니다.님의 몸과 마음에 자신감이 100% 넘치게 되면 그 때 다시 시작하는 겁니다. 힘내시고 주위에 님의 손을 맞잡을 누군가가 있다는 것 잊지 마세요.

상담통계

- 온라인상담
- 실시간상담



실시간상담 429

2006년
전체 1,478
온라인상담 1,049

실시간상담 31

2007년
1월 112
온라인상담 81

청소년자살 예방교육 2단계 프로그램

수원 조원고등학교 Pain Club

음정, 박자 모두 우리 맘대로~ 우리만의 연주자 봤어?

글_ 백민정(csp 교육부/mj831@nate.com)

곰 세 마리가 한 집에 있어 아빠곰 엄마곰 애기곰~~

어린이들의 해맑은 목소리가 가득 울려 퍼지는 이곳은 수원시 조원동에 위치한 드림지역아동센터. 한 달에 한 번 있는 생일축하파티에서 아주 특별한 공연이 펼쳐지기 직전이다. 수원시자살예방센터의 청소년자살예방교육 2단계 Pain Club 프로그램에 참가하고 있는 조원고등학교 학생들이 난생 처음 핸드벨을 손에 들고, 체면불구하고 루돌프 사슴뿔을 쓸까 말까 고민하면서 어린 동생들 앞에서 재롱을 떨 준비를 하고 있다.

“여러분의 생일을 축하하기 위해 동남아순회공연도 취소하고 이곳으로 달려온 언니오빠밴드를 소개 할게요! 힘차게 박수를 치면 언니오빠들이 나타날 거예요. 자~ 박수!”

와아~~~

짜짜짜짜!!

바로 그 때 등을 보이고 서있던 다섯 명의 교복군단. 갑자기 머리에 빨간 루돌프 뿔을 쓰더니 의미심장한 표정으로 뒤돌아선다.

짠~

드디어 어린 동생 관객들을 모시고 공연을 시작한다.

♫생일 축하♫합니다. 생일 축하♫합니다. 사랑하는 동생들의 생일 축하합니다~♪

핸드벨에 맞춰 부르는 생일축하노래. 연신 거울을 들여다보며 헤어스타일 다듬던 누나, 키 180cm에 거뿔거뿔 수염까지 난 형들이 자그마한 종을 들고 살짝 살짝 무릎도 굽히며 흔들자 어린 관객들이 뒤집어진다. 중간중간 음정 불안 박자 휘청 몇 번 뺨긋거렸지만 그것이 대수랴~ 아름다운 핸드벨 소리와 거기에 맞춰 함께 노래를 부르니 자그마한 공부방은 금세 따뜻함으로 가득 찬다.

앵글 곡까지 핸드벨 연주가 모두 끝나고 예쁘게 정성껏 포장해간 선물을 동생들에게 증정한다. 애정이 담뿔 담긴 선물을 받아드는 아이들이 함박미소를 짓자 선물을 전달하는 누나와 형의 얼굴에도 그제서야 잔잔한 미소가 번진다.

“선생님, 저 여기서 자원봉사활동 하고 싶은데 주말에는 몇 시까지 하나요?”

“저희 집은 여기서 가까워요. 자주 놀러올게요.”

Pain Club에 참여하여 자신을 들여다보고 타인을 이해하는 작업을 통해 좀 더 건강하게 살아가는 방법을 찾고 있는 그들. 새봄이 가까운 특별한 어느 하루, 아마도 난생 처음으로 남을 위해 자원봉사를 해본 그들은 그렇게 조금씩 다른 사람을 돌아보고, 또 자신이 할 수 있는 그 무엇을 하나씩 찾아가고 있었다.



아름다운사람지킴이 4기 활동발표회 및 리더십캠프를 마치고

백민정 선생님이 전하는 말

지킴이 4기 너희들의 톡톡개성으로 엘라스틴 했단다!

글_ 백민정(csp 교육부/mj831@nate.com)

안녕안녕, 지킴이들! 모두 잘 지내고 있니?

겨울 방학을 마치고 이젠 봄방학중인 너희들에게 참으로 오랜만에 소식을 띄운다. 나에게 엘라스틴 쌤이란 별명을 붙여준 너희들 한명 한명을 머릿속으로 그려보면서 말이야. 지난 캠프 이후로 공식적인 4기 활동이 마무리가 되고 지금은 너희들의 후배가 될 새로운 지킴이, 5기를 모집 중에 있어. 너희들처럼 개성이 톡톡 튀는 멋진 아이들을 기대하고 있단다.

우리들만의 리더십캠프는 참 근사했지? 발표회와 캠프활동 모두, 지킴이4기의 맘과 열정으로 만들어낸 아름다운 작품이야.

발표회 처음부터 끝까지 장장 2시간을 책임져 준 우리와 재혁이. 순간순간 넘치는 재치로 초대손님은 물론 함께 행사를 준비한 지킴이들을 즐겁게 해주었어.

지킴이4기의 특징만을 꼬집어 한사람 한사람을 소개해준 정규와 성환이. 친구들에 대한 깊은 관심과 사랑이 없었다면 불가능 했을 거야. 지킴이로서 자원봉사활동을 하는 것도 의미 있지만 짧지 않은 시간 속에서 서로에 대해 잘 알고 이해할 수 있었던 기회가 되지 않았니?

모두 함께 아름다운 합창을 했던 우리들만의 Dream!! 민지의 놀라운 반주실력에 맞춰 한 목소리로 노래를 하는 너희들의 모습은 정말 천사 같았지.

태연이와 민지의 레크리에이션!! 발표회의 히트였지, 부모님들이 한 팀이 되어 물건 찾아 이리저리 헤매실 때는 너희들과 똑같이 어리고 순수한 얼굴이셨단다.

자기만의 비밀 일기를 공개한 윤미도 생각나네. 심폐소생술을 그렇게 잘 기억하고 있다니. 모두가 놀랐었지? 친구들의 도움을 받아 직접 심폐소생술을 시연해본 것도 훌륭했어.

특별감사상을 준비한 결이와 예소라. 지킴이활동에 도움을 주신 많은 분들을 잊지 않고 감사의 마음을 표현한 건 감동이었어. 이 코너를 기획하면서 두 사람이 의견을 조율하고 연습하는 과정이 쉽지 않았다는데, 서로를 이해하려고 노력하고 조금씩 양보하면서 호흡이 점점 맞는 근사한 진행자들이 되었지.

모든 사람들의 Hope! 행운권 추첨을 맡았던 소정이와 형석이도 빼놓을 수 없구나. 탁월한 진행 솜씨로 박수를 두 몸(?) 받았던 두 사람. 적절하게 날려준 넌센스 퀴즈는 지금 생각해도 웃음이 나온다. 예상을 깨고 답을 쉽게 맞춰버린 게스트 때문에 당황하던 소정이의 얼굴은 아직도 생생해.

정말정말 행복한 시간이었다. 너희들의 멋진 활동발표회로 쌤은 한 번 더 엘라스틴 했단다. 머릿결이 얼마나 더 부드럽고 건강해졌는지! 너희들 스스로가 만들어낸 아름다운 기억들을 소중한게 간직해 주렴. 또 앞으로 너희들이 만나는 많은 사람들을 이해하고 사랑하며, 건강하고 행복하게 살아가는 아름다운사람지킴이가 되어다오. 쌤하고 약속하자. 자 약속! 도장! 복사! 코팅! 지킴이 4기 모두모두 사랑한다!!



기억은 80분밖에 지속되지 않지만,
당신은 영원히 남아있습니다!



박사가 사랑한 수식

寺尾 聰 深津絵里 齋藤隆成 吉岡秀隆 浅丘ルリ子
監督・脚本：小泉堯史『山あがる』『阿弥陀堂より』 原作：小川洋子著『博士の愛した数式』新潮社刊

脚本・監修：中島健人／原作：『怪獣大図鑑』／小説：小宮 繁雄／監修：小宮 繁雄、佐藤正／演出：小宮 繁雄、佐藤正／演出：小宮 繁雄、佐藤正／演出：小宮 繁雄、佐藤正
全巻特撮：中島健人／全巻特撮：中島健人／全巻特撮：中島健人／全巻特撮：中島健人／全巻特撮：中島健人／全巻特撮：中島健人／全巻特撮：中島健人／全巻特撮：中島健人／全巻特撮：中島健人
制作：『怪獣大図鑑』制作委員会／制作委員会／制作委員会／制作委員会／制作委員会／制作委員会／制作委員会／制作委員会／制作委員会／制作委員会

http://cafe.naver.com/gonggonghouse_cafe 11月4日 12時 公開

$\sqrt{\frac{\text{순간속도}}{7}}$ 에서 영원을 본다.

[영화 '박사가 사랑한 수식']

글_ 이영문(csp 센터장)

의학이라는 공부를 25년간 하고 있지만 여전히 저는 자연과학 분야에 흥미를 느끼지 못합니다. 또한 정신과학이라는 학문은 자연과학과 더불어 사회과학과 인문학의 기초하에 존재합니다. 학창시절 내내 저는 수학과 과학 분야에서 해매는 학생이었고 대학입시에서도 평균점 이하를 받았지요. 조광조의 개혁이러든가 포에니 전쟁의 한니발 이야기, 한하운 선생과 김수영 시인의 시는 지금도 생생히 기억하지만, 사인, 코사인, 미분, 적분 등의 수학 공식은 완전히 낯선 객체가 되었습니다. 그러나 이번 영화를 보면서 수학에 대한 저의 편견이 세상에 대한 몰이해에서 비롯되었음을 깨닫게 되었습니다.

쿠로자와 아키라 감독의 수재자인 고이즈미 타카시 감독이 연출한 '박사가 사랑한 수식(數式)'은 동명소설을 원작으로 한 영화입니다. 교통사고로 인해 전행성 기억장애(anterograde amnesia : 의학용어)로 80분간의 기억만이 유지되는 수학자로 테라오 아키라(1980년대 그 유명한 가수입니다)가 출연하며 그를 돌보는 가정부 역으로 후카츠 에리가 출연합니다. 의학적으로 전행성 기억장애 환자들은 사고가 난 시점까지만 기억이 남아 있습니다. 자신의 수학능력이나 공부했던 일들은 기억하지만 매일 일어나는 일들은 기억하지 못합니다. 새로운 자극을 받아들여 기억저장소에 넣는 일이 불가능하기 때문입니다. 그에게는 내일이나 어제가 없습니다. 그저 80분간의 그 순간만이 존재합니다. '메멘토'의 가이 피어스, '첫 키스만 50번째'의 드류 배리모어와 동일한 질환입니다. 영화는 루트라는 별명을 지닌 후카츠 에리의 아들이 19년 전을 회상하는 내레이션을 시작합니다. 그에게 루트라는 별명을 붙여준 것도 박사이며 수학을 이해시키고 사랑하게 한 사람도 박사입니다. 저명한 수학자로서 테라오 아키라는 숫자로 모든 것을 인식합니다. 그에게 숫자는 단순한 수가 아닌 사람간의 소통방식인 것이지요. 후카츠 에리의 신발사이즈가 24임은 그에게 있어 4의 계승으로 인식이 되고, 그녀의 생일인 2월 20일(220)은 자신이 상으로 받은 시계의 일련번호인 284와 진약수를 더하면 동일한 숫자가 되는 우애수로 존재합니다. 그런 방식으로 그는 세상과 소통합니다. 박사가 가장 사랑한 숫자는 물론 소수들입니다. 1,3,5,7,11 등으로 나열되는 소수는 1과 자신의 수만오로만 나눌 수 있는 고결한 수들입니다. 하늘의 별들처럼 독립된 존재로서 소수는 다름 아닌 우리 개개인의 존엄성을 일컫습니다. 내가 살아가는 방식과 당신이 살아가는 방식이 서로 다르며 존중해야 한다는 가르침을 줍니다. 박사가 붙여준 별명인 루트 또한 마찬가지입니다. 루트는 모든 수를 자신 속에 포용할 수 있는 너그러움으로 다가옵니다. A4에 그린 직선이 유한성을 의미한다면, 이 직선을 연결한 루트(√)는 무한성을 내포합니다. 눈에 보이지 않는 세계가 눈에 보이는 세계를 감싸 안고 있는 것이지요. 루트와 자연수와의 관계를 박사는 그렇게 이해합니다. 단순한 숫자가 아닌 세상과 소통하는 존재로서의 숫자들이 나열됩니다.

박사가 사랑하는 운동 또한 수학적 이해가 가장 필요한 야구입니다. 그는 지난 시절 한신 타이거즈의 열렬한 팬이었고 전설적인 투수인 에나츠 유타카를 좋아합니다. 그의 백업버인 28은 진약수의 합과 일치하는 완전수이기도 합니다. 한신 타이거즈의 영구 결번인 28번 유니폼을 입은 박사는 루트에게 야구를 가르치고 루트는 훗날 수학선생님이 되어 학생들에게 박사의 이야기를 합니다. 여기서 저는 생각을 해봅니다. 80분밖에 기억하지 못하는 인간이 과연 사람을 사랑할 수 있을까 하는 의문입니다. 사랑이라는 것이 기억과 감정의 퇴적물이라고 믿는 저에게 이것은 큰 의문이었습니다. 아무리 영화라는 장르를 이용한다고 하더라도 과장이 아닌 진정한 사랑이 느껴질 것인가라는 당위적 질문 말입니다. 윌리엄 브레이크의 '순수의 전조'라는 시를 통해 루트가 그 답을 줍니다.



한알의 모래 속에서 세계를 보며 한송이 들꽃에서 천국을 본다
그대 손바닥안에 무한을 쥐고 한 순간 속에 영원을 보라

그렇습니다. 사랑해서는 안 될 사람을 사랑한 죄를 박사는 받아들이고 있습니다. 시간이 흘러간다고 믿는 저에게 '시간은 흘러가지 않는다'라는 명제는 참 이해하기가 어려웠습니다. 순간 속에서 영원을 느낀다는 것은 우리가 사는 세상 자체가 하나 속에 전체가 조화를 이루고 있다는 믿음과도 통할 수 있다는 것을 이제사 받아들이습니다. 박사가 사랑한 수식이 왜 오일러 공식(무리수 파이(π)와 무리수 e, 허수 i를 곱한 무한 수에 1을 더하면 0(無)이 되는 공식)인지를 느낍니다. 무한과 유한이 합쳐지고 하나와 전체가 모이고 사랑과 미움과 한데 어울려 우리는 살아갑니다. 자신의 사랑이 영원하지 않을까 두려워하는 분들에게 이 영화를 권합니다. 사랑하는 사람과의 그 순간을 느끼실 겁니다. 물론 수학을 사랑하는 분들은 당연히 보셔야지요. 저도 앞으로 수학과 순간을 사랑하며 살겠습니다. 그렇다고 수능시험을 다시 친다는 얘기는 아닙니다. 건강하세요.



절망, 그 끝에서 위로안을 얻는다.

차이코프스키 교향곡 제6번 작품 74「비창」



Pyotr Ilyich Tchaikovsky

우리 사는 세상의 모든 고통과 비애,
 절망 그리고 연민을 가장 잘 표현한
 작품이라는 차이코프스키의 제6교향곡 비창.
 ‘모란이 뚝뚝 떨어져버린...
 찬란한 슬픔의 봄’ 날,
 그 절망의 끝에서 위안을 얻고 싶다.



제1악장 | B단조 4/4박자 소나타형식

콘트라베이스의 어두운 화음으로부터 목관의 리드미컬한 악상에 이르기까지 곳곳에서 변하는 곡의 템포. 변화무쌍한 1악장의 템포는 마치 세상을 살면서 겪게 되는 온갖 슬픔과 그 슬픔 속에 허우적거리는 또는 슬픔을 이겨내려는 사람들의 몸부림으로 들린다.

어머니에 대한 지나친 사랑으로 불우한 성장기를 보낸 차이코프스키는 무척 신경질적인 인물로 알려져 있다. 그는 불행한 결혼 생활과 동성에 소문까지 자신을 고통스럽게 했던 것들로 인해 극심해진 우울감을 주위 사람들에게 내보이며 소통을 했고 그들로부터 많은 지지와 도움을 얻을 수 있었던 것으로 보인다.



제2악장 | C장조 5/4박자 세도막형식 우아하게

차이코프스키의 음악에 대해 사람들은 역동적이며 화려함과 우울하며 감상적인, 정신적인 두 가지 면이 혼재되어 있다고 평한다. 비창의 2악장은 1악장과 달리 왈츠처럼 경쾌하고 러시아 민요에서 흔히 볼 수 있는 율동적인 박자가 이어진다.

그러나 그 경쾌함 속에도 여전히 그의 침울함은 곡속에 깊게 스며들어 있다.



제3악장 | G장조 4/4박자 산뜻하게

3악장은 무척 독특하고 새롭게 들린다. 톱톡 끊어지는 스케르쑤와 4/4박자 행진곡을 합친 빠른 템포의 강렬함은 마치 광장에 가득 모인 사람들 사이로 끝없는 절망이 화려하고 당당하게 개선 행군을 하는 것 같다. 사람들을 절망으로 몰아넣으면서, 그 절망의 행군을 뒤따르면 오히려 위안을 얻을 수 있을 것처럼 유혹하면서.

차이코프스키는 37세 때 불행한 결혼생활을 비관해 자살을 시도하지만 실패한다. 차가운 모스크바 강물에 건널 수 없을 때까지 몸을 담갔다가 폐렴에 걸려 죽기를 원했다. 이를 계기로 그는 조금씩 더 자신이 처한 현실을 직면하려 다가서게 되지만 쉽지 않은 일이었다.



제4악장 | B단조 3/4박자 세도막 형식 느리고 비통하게

결코 단념할 수 없는 탄식이 절정으로 치닫다가 끝을 알 수 없는 적막감으로 마무리되는 4악장.

작곡 당시 자신의 인생에 대한 극도의 절망감에 사로잡혀 있던 그는 비창의 초연을 직접 지휘한 열흘 후 사망했다. 살아있으므로 겪어야 하는 번민을 내려놓으면 곧이어 평안이 찾아오는 것일까. 자신의 진혼곡이 되어버린 비창을 차이코프스키는 자신의 가장 훌륭한 작품으로 꼽았다.



safe suwon

사람이 보인다 아름다워

WHO공인 국내 첫 안전학교 (Safe School)만들기

글_ 김종영(수원시 건설교통국 재난안전관리과 안전도시팀/safe@suwon.ne.kr)





수원시가 세계보건기구(WHO) 공인 '안전학교(Safe School)'를 만들고 있다. 안전학교란 학교 내 안전사고 발생요인을 제거하거나 안전시설을 설치하고 안전프로그램을 운영하는 학교. 현재는 스웨덴, 이스라엘, 체코, 뉴질랜드 등 전세계 4개국 6개 학교가 공인을 받아 운영 중이다.

환경 개선을 통해 안전한 학교 만들기

WHO 공인 63번째 국내 유일의 안전도시인 수원시는 어린 학생들이 안전한 학교생활을 영위할 수 있도록 하기 위해, 지난해 12월 수원시 관내 초등학교들로부터 신청을 받아 시범학교 2개교를 선정, 국내 최초로 국제기준을 적용한 안전학교 시범 운영에 들어갔다. 이번에 시범 안전학교로 선정된 학교는 정자, 곡선초교, 수원시는 시범 학교가 안전학교로 공인받을 때까지 안전시설물 설치와 안전교육프로그램 운영 등 학교안전사고 예방을 위한 각종 사업비를 지원하며, 오는 2008년 WHO 안전학교 공인을 위한 대상학교로 추천할 예정이다.

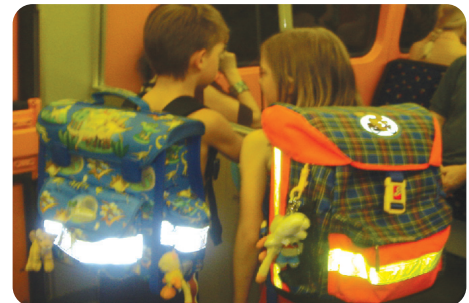
시범학교 2개교 선정하여 시범운영에 돌입

학교 내 안전사고의 원인으로는 인적, 물적, 환경 등 세 가지를 꼽을 수 있다. 특히 학교 내에서의 교육활동 공간 및 등하교 통학로는 안전사고 발생이 잦아 안전시설의 설치와 함께 안전교육이 시급하다. 수원시는 이들 사고 요인의 개선을 위해 교사, 학생, 학부모 등 학교 구성원 모두의 참여를 유도하고 학교 특성에 맞는 다양하고 현실성 있는 안전프로그램을 도입, 안전도시 수원의 핵심사업으로 운영할 계획이다.

실질적인 Safe Suwon 만들기

수원시는 지난해 학교안전 실태조사를 실시, 이를 바탕으로 안전학교 추진 계획을 수립했다. 지난 1월에는 안전학교 추진을 위한 조례를 제정하였으며, 신학기를 맞아 시범학교를 중심으로 안전프로그램을 개발하여 본격적인 사업수행에 들어갔다.

수원시는 안전학교의 공인 추진을 통해 21세기 새로운 규범(Global Standard)으로 대두되고 있는 안전문제에 있어 선도적 역할을 수행하고 시민 모두가 공감하는 실질적인 Safe Suwon 만들기ye 지속적으로 노력할 예정이다.





아름다운사람지킴이 5기 의사소통훈련 교육 통해 지역아동센터 멘토링 활동할 예정



수원시자살예방센터의 청소년자살예방봉사자 아름다운사람지킴이 5기가 지난 2월 24일 오리엔테이션을 갖고 활동을 시작했다. 수원시내 중학교 1학년생들로 구성된 15명의 지킴이 5기는 앞으로 한 학기동안 지역아동센터 멘토링에 초점을 맞춘 활동을 하게 될 예정. 3월 10일 첫번째 시간으로 의사소통 기본훈련을 받고 난 후, 지역아동센터를 정기적으로 방문하여 어린 동생들과 체력증진 레크리에이션, 간식 만들기, 바자회, 벽화 그리기 등 다양한 활동들을 함께 하게 된다. 지킴이들은 이를 통해 자신의 건강한 성장은 물론 타인에 대한 관심과 배려를 배우고 실천하는 청소년 멘토로서의 역할을 수행하게 된다. 아박에 정신건강축전 등 시민행사에 참가하여, 시민들을 대상으로 한 자살예방 홍보활동도 펼칠 계획이다.



3월부터 수원시 학생상담자원봉사자 “청소년 정신건강의 이해” 세 번째 교육 시작

수원시자살예방센터가 수원시학생상담자원봉사자를 대상으로 실시하고 있는 “청소년 정신건강의 이해” 그 세 번째 교육이 3월 8일부터 5월 10일까지 이어진다. “자살위기와 심리외상상담”을 포함한 청소년 정신건강 전문상담훈련이 주요 내용. 센터는 이같은 일련의 교육을 통해 지역사회 내 청소년 정신건강 상담전문인력 양성을 기대하고 있다. 이번 교육은 전체 10주에 걸쳐 진행되며, 마지막 주에는 청소년자살예방교육 ‘친구사이’ 강사 워크샵도 마련되어 있다.



센터내방

- 1월 10일 청원군정신보건센터에 청소년 자살예방교육 관련 자료 제공
- 2월 8일 서울시립서대문노인종합복지관 노인자살예방센터 운영 전반에 관한 자문
- 2월 14일 일본 이기타대학 의학부 보건학과 교수팀에 자살예방활동 정보 제공
- 3월 2일 아주대 학보사, 지역사회 자살예방사업소개



청소년자살예방교육 3단계 Peer Supporters 시작돼

수원시자살예방센터는 3월부터 청소년자살예방교육 3단계 프로그램 Peer Supporters를 진행한다. Peer Supporters란 건강한 삶을 살아가기 위해 스스로 자신을 지키며 타인을 지지할 수 있는 청소년자조모임. 청소년자살예방교육 1단계와 2단계를 수료한 청소년들이 월 1회 정기적인 만남을 통해 구성원들간 형성된 지지체계를 유지해 나가게 된다. 센터는 Peer Supporters 1기 수원 계명고 학생들과 첫 모임으로 3월말 소백산 등반을 할 예정. 지난 2월 지역아동센터 방문, 안면도 MT를 거쳐 Pain club을 성공적으로 마무리한 2기 조원고 학생들도 문화공연관람계획을 세워두고 있다. 센터는 이들 Peer Supporters들이 올 11월까지 9회에 걸쳐 캠페인, 아웃도어 레포츠, 문화체험, 직업탐방 등 다양한 체험활동을 함께 경험하면서 서로의 삶에 열혈 응원자가 되어줄 것으로 기대하고 있다.



2월 온라인 상담원 사례연구회

수원시자살예방센터는 지난 2월 22일 온라인상담원 사례연구회를 개최했다. 이날 사례연구회에서는 2007년 사례연구회의 일정 및 방향에 대한 공지와 함께 1월중 상담사례에 대한 발표와 토론이 있었다.



자문위원회 개최, 자문위원 위촉과 함께 센터 발전 방안 논의

수원시자살예방센터는 3월 16일 자문위원회를 열고 2007~2009 자문위원 위촉식을 가졌다. 박영도 동수원감리교회 담임목사, 송재룡 경희대 사회학과 교수, 양훈도 경인플러스 편집국장, 조준필 아주대 응급의학과 교수, 하상훈 서울생명의전화 원장, 박귀현 허브통신주식회사, 이선이 아주대 사회학과 교수, 이종필 수원시의회 의원, 임기영 아주대 정신과 교수, 전제찬 사회복지법인 바다의별 원장, 홍순달 경기방송 보도국장 등이 자문위원에 위촉 되었으며, 이날 회의에서는 지역사회 자살예방에 있어서의 센터의 역할 확대와 발전방안에 대한 논의가 있었다.





EFGHIJKLMNOP

KLMNOPQRSTUVWXYZ

EFGHIJKLMNOPQRS

VWXYZABCDEF

ZABCDEFGHIJKLM

PQRSTUVWXYZAB

DEFGHIJKLMNOPQ

PQRSTUVWXYZA