수원시자살예방센터
CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION
경기도 수원시 팔달구 매산로 3가 43-1번지 2F
TEL. 031-228-3279 www.csp.or.kr

수원시자살예방센터는 수원시장안구보건소에서 지역보건사업의 일환으로 운영하고 있습니다.

Happy Suwon

www.csp.or.kr

사람이 꽃보다 아름다워

NO.17
2008

theme
자살, 그리고
남겨진 사람들...

review
in the movie
'어웨이 프롬 허'
'내일의 기억'

in the concert
2년 7개월, 푸른밤을
안아준 그를 보러 가다

아름다운 사람
빨주노초파남보
아이들의 영원한
상담 샘

csp network
사회적 약자들과
함께 걸어가는 친구

생명의 나무
지적장애

수원시자살예방센터
CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

self-esteem 어둠속의 남자

이 그림은 사람에게 있어서 가장 중요한 자존심을 나타낸 것입니다. 그림속의 남자는 어둠속에서 얼굴을 반만 드러낸 채로 살짝 웃고 있습니다.
자기 자신을 과소평가하던 한 남자가 인생의 작은 불빛을 보았을 때 서서히 자신감을 찾아가며 감정이 없던 얼굴에 웃음이 피기 시작하는 장면을 상상해서 그린 것입니다. 그림_이재준

Contents

04 theme_ 자살생존자
자살, 그리고 남겨진 사람들...

09 csp 상담실_ 2008년 1월~5월 통계
상담사례 분석

10 아름다운 사람_ 빨주노초파남보 아이들의 영원한 상담 샘
계명고 이순희 선생님

12 csp network_ 사회적 약자들과 함께 걸어가는 친구
다산인권센터

14 생명의 나무_ 지적장애
안병은-수원시정신보건센터장

16 csp cafe_ 완전 소심한 그녀, 완전 소중한 아이들을 만나다
박은영-아름다운사람지킴이 지도교사
아름다운사람지킴이 6기활동을 마무리하며
한송희,김홍비-지킴이 6기

18 csp zone_ 다시 울리는 전화벨을 위해서~
전화상담실 자원봉사자 교육

19 csp junior_ 우리는, 아름다운사람지킴이입니다!
아름다운사람지킴이 7기 건강축전 참가

20 review_
in the movie - 기억이 사랑보다 더 슬픈 法입니다
'어웨이 프롬 허(Away from her)', '내일의 기억'
in the concert - 2년 7개월, 푸른밤을 안아준 그를 보러 가다
성시경 콘서트

24 csp news

26 happy suwon_ 장안구 보건소 운동프로그램 / 맞춤형 방문건강관리사업

편집자의 글

사람을 좋아한다. 사랑하는 일 뿐만 아니라 사람에게 상처받고 미워하고 실망한 적이 왜 없겠는가. 나 또한 누군가에게 그런 존재였을 것이고.. 그러나 그럼에도 불구하고 사람이 좋다. 어쩌면 그런 불완전함이 좋은 건지도 모르겠다. 게다가 시간은 얼마나 곱게 추함을 감추어 주는지. 소식지를 만들게 되면서 새로운 사람들을 많이 만났다. 하고 싶은걸 하게 된 것 만큼이나 큰 기쁨이었다. 처음 하는 일이라 걱정도 많고 기대도 많았는데 그것들을 즐길 수 있었던건 그들 덕분이었다. 여러모로 도움을 주었던 분들에게 감사의 마음을 전한다.

표지설명

지난 5월 만석공원에서 있었던 건강축전에서 지킴이 7기 가운데 한 명이 동심으로 돌아가 비눗방울을 불고 있다. 선생님들의 만장일치로 표지 사진이 선택 되었으나 본인의 허락을 구하는 데에는 적지 않은 시간이 걸렸다.
방울방울 다채로운 빛깔의 비눗방울처럼 네겐 수많은 가능성이 있단다. 그 꿈을 마음껏 펼칠 수 있기를...

사람이 꽃보다 아름다워 2008 봄여름호 **통권** 17호 **발행일** 2008년 6월 30일 **발행인** 이영문 **발행처** 수원시자살예방센터 **주소** 경기도 수원시 팔달구 매산로3가 43-1(2층) / www.csp.or.kr / TEL.(031)228-3279
기획 · 편집 미우 · 백민정 · 조이 · 서청희 **디자인 · 인쇄** 샐러드 · 밝은아침명조 /TEL.(031)257-8173

자살, 그리고, 남겨진 사람들

글_ 이봉임(csp팀장 / joymart@hanmail.net)

자살의 심각성과 충격은 그 방식에서도 찾아볼 수 있다. 수많은 사람들이 이용하는 지하철 등 공공시설에 뛰어들거나 아파트, 학교 옥상 등에서 투신함으로써 끔찍한 자살모습을 여러 사람이 여과없이 목격하게 되는 것이다. 더구나 이 같은 자살방식이 언론에 보도되면서 다른 자살시도자들이 모방하는 경우도 생기고 있다. 자살은 당사자만이 아닌 가족이나 친구 등 주변 사람에게 말할 수 없는 정신적 고통을 안겨 준다는 점에서 더욱 심각하다.

1. 자살생존자들의 고통

일가족 동반자살 생존 고등학생 자살 (연합뉴스 2005. 6. 19)

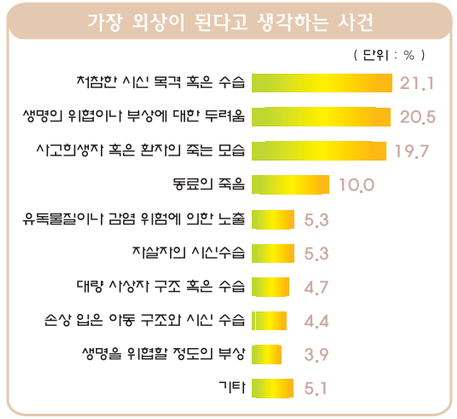
2005년 4월 12일 충남 공주시 모 고등학교 3학년 이모군의 가족들은 이군이 학교 생활에 잘 적응하지 못한다는 점 등을 비관해 차량에 불을 붙여 동반자살했다.
경찰에 따르면 이 사건 3일 후인 15일 오후 3시 15분 경 일가족 동반자살 사건의 생존자였던 이군이 3학년 복도 교실에서 제초제를 먹고 신음하는 것을 이 학교 조모(51) 교사가 119에 신고, 병원으로 옮겼으나 18일 오전 숨졌다.

자살현장 목격 여고생들 집단 실신 소동 (경북매일신문 2007. 5. 31)

문경시 모 고교 여학생 8명이 등교길에 50대 여성이 나무에 목을 매 자살한 모습을 목격 후 충격을 받고 실신하는 소동이 벌어졌다.

소방관, 3명 중 1명 '외상후 스트레스증후군' 고위험군 (동아일보 2008. 5. 27)

경기소방재난본부 소방관 A(37)씨는 요즘도 과거의 충격적인 사고 장면을 잊지 못한다. 2004년 경기 용인시에서 열흘 사이에 3명의 투신자살 사고를 처리한 뒤부터다.
소방관 생활 9년째인 그는 "죽을 맛이었다. 비슷한 유형의 사고 얘기만 들리면 두렵고 떨린다. 악몽도 자주 꾼다"고 말했다.



(동아일보 2008. 5. 27)

자살생존자란

자살로 가족, 친구 등 사랑하는 사람을 잃고 살아가는 사람들과 자살로 죽은 사람을 목격하거나 발견한 사람을 말한다.
이들은 우울증, 불안장애, 외상후 스트레스장애 그리고 심한 경우 자살을 하는 등 이들이 경험하는 심리적·정서적인 어려움은 말로 표현할 수 없을 만큼 심각하다. 1명의 자살로 인한 자살생존자 발생률은 6-7명, 이들의 잠재적 자살위험은 일반인에 비해 30-40배 정도 높게 나타난다.

2. 자살생존자를 위한 도움의 손길

자살로 가족 잃은 유가족, 자조모임 열린다 (메디컬투데이 2008. 5.13)

서울시광역정신보건센터는 자살자의 유가족(survivors)에 대한 심리·정서적 지원을 통해 자살로 인한 추가적인 피해를 예방하고자 5월 5일부터 유가족 자조모임을 진행한다고 밝혔다.
전준희 팀장은 "자조집단에서의 지지는 유가족들이 느끼는 절망감에 도움을 주고 나아가 유가족 스스로 받아들이고 극복하는데 대단히 큰 효과가 있다"면서 "자살자의 유가족으로서의 고통과 슬픔에 대한 감정을 표현하는 것이 매우 중요한 과정"이라고 밝혔다.

자살예방연구회

수원시자살예방센터에서는 자살생존자들의 잠재적 자살위험을 예방하고 건강한 삶으로의 회복을 돕는 프로그램을 개발하기 위해 연구회를 조직하여 활동 중이다. 정신의학, 사회학 등의 관련 분야 전문가들로 구성된 연구회는 국내외 문헌고찰, 사례발표, 번역서 출간 등을 준비중에 있다. 특히 자살생존자들의 이야기를 다룬 Fierce Goodbye라는 책을 번역하여 국내에 소개할 예정이다.

The CATHOLIC CHARITIES OF THE ARCHDIOCESE OF CHICAGO
Loving Outreach to Survivors of Suicide
Offering Hope and Healing for Those Who Mourn a Loss to Suicide

미국 시카고-자살생존자 프로그램 Loss(Loving Outreach to Survivors of Suicide)

What is Loss?
가족이나 친구를 자살로 잃은 사람들을 지원하는 프로그램으로 시카고 가톨릭 자선단체에서 제공하며 특정 종교와는 관계없는 프로그램이다.

What does Loss do?
Loss는 자살생존자들의 애도과정을 도와 줄 안전하고 편안한(도덕적 판단을 받지 않는) 장소를 제공한다.
노련한 Loss 구성원들의 지식, 경험과 함께 훈련된 임상가들의 지지와 이해는 생존자들이 혼자가 아니며, 앞으로 남은 인생에서 이러한 고통스러운 슬픔이 계속되지 않을 것이라는 것을 깨닫게 한다.

How does Loss help?
- 다른 생존자들이 주는 다뜻함(온정), 회복에 필요한 영양공급(음식)
- 애도 과정에 대한 교육
- 인생은 다시 즐거워질 것이고 결코 이전 같지 않을 것이며 살아갈 가치가 있음을 교육
- 생존자들에게 희망과 힘(능력)을 제공

http://www.catholiccharities.net/loss

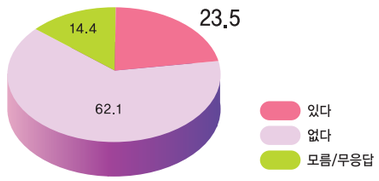
<수원시민대상 자살생존자 현황 조사>

아래 내용은 수원시민의 정신건강을 되짚어 보고 체계적인 정신건강 서비스를 제공하기 위해 20세-65세 수원시민을 대상으로 실시한 '수원시 정신건강 2020프로젝트' 연구 결과 중에 자살생존자 관련 문항만을 발췌하여 정리하였다.

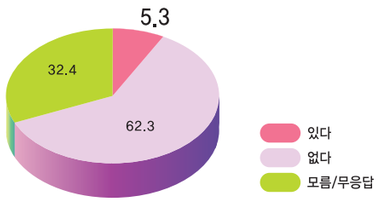
1. 지인 중에 자살하신 분이 있으신가요?

친분이 있는 사람 중에 자살을 한 사람이 있다고 응답한 시민은 전체 응답자 965명 중에 227명으로 23.5%가 자살생존자라고 응답하였다. 모름과 무응답이 14.4%인 것을 감안하면 수원 시민 4명 중에 1명이상이 자살생존자임을 알 수 있다. 자살생존자의 외상 후 스트레스 장애를 위한 프로그램이 수원시에는 없는 실정이므로 이에 대한 대책 마련이 요구된다.

지인의 자살여부



자살이 염려되는 지인



2. 지인 중 자살이 염려되는 사람이 있으신가요?

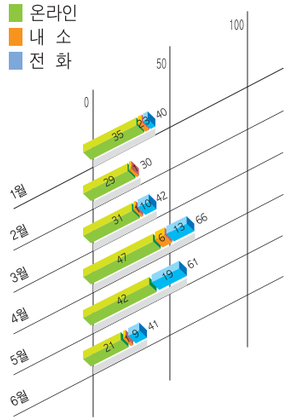
개인적으로 아는 사람 중에 자살이 염려되는 사람이 있는지를 질문하였을 때, 시민의 5.3%가 있다고 응답하였다. 이 질문에 '있다'라고 응답하기 위해서는 지인에 대한 보다 많은 정보와 구체적인 사건이 동반된다는 것을 예상할 수 있다. 모름과 무응답이 32.4%라는 것이 이를 말해 준다고 볼 수 있으며, 5.3%에 속하는 51명은 보다 적극적으로 자살예방접근이 필요한 대상이라고 할 수 있다.

상담사례 (20대 청년 / 가족갈등)

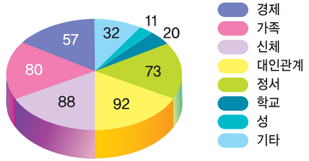
Q 아버지 직장은 집 바로 코앞인데요. 그럼에도 불구하고 맨날 차 끌고 나가고요, 몇 달 째 퇴근해도 집에 안 들어와요. 수없이 전화해서 뭐하냐고 물어보면 맨날 술먹는다거나 밥먹는다는 똑같은 말만해요. 이젠 못믿겠어요. 아버지라는 호칭도 부르기 싫을 정도예요. 욕을 안할려고 해도 욕이 나올 수밖에 없어요. 집에는 아파서 직장에 못나가고 있는 누나도 있어요...어머니께서는 스트레스로 질색을 하시고 너무 힘들어하세요.
아버지에게 말은 수없이 해왔고 이젠 자주 쓰지 않는 편지도 썼어요. 끝에 혈서까지 쓰고요. 제가 생각해도 심하다 싶지만, 책임을 가진 가장이라면 제 심정을 조금이라도 알아주지 않을까 싶어서요. 전 대학생인데 매사가 우울하고 비관적이에요.

A 글을 읽으면서, 답답한 현실과 안타까움으로 힘들어하시는 님이 느껴져 제 마음도 아픕니다. 아버지께서 가족이 힘들 때 외면하시는 거 같아 밉고, 분노가 생기는 거 당연해요. 하지만 제 생각에는요. 지금은 아버지를 미워하기보다 어머니와 누나에게 힘이 되어주시면 어떨까요? 지금 누구보다 님의 도움과 위로가 필요할 거란 생각이 듭니다. 그리고, 아버지에 대한 원망은 잠시 접어두세요. 아버지도 이런 힘든 상황에서 도망가고 싶었을지 모르겠어요. 아버지와 대화를 원하신다면 좀더 시간을 두고 요청해 보세요. 아버지께 분노와 원망만 토로하지 말고, 아버지의 이야기도 들어보고, 님의 생각도 이야기 해보고, 그래도 거부한다면 할 수 없지만 해볼 수 있는 것은 다시 시도해 보라고 말씀드리고 싶어요. 어찌되든 님 인생의 중요한 시기에 자신을 위한 노력을 멈추지 마시기 바랍니다. 힘들고 짜증스러운 상황에서도 마음을 가다듬고 할 일을 하게 되었을 때 우리는 문제에서 벗어날 수 있는 발판을 마련하는 것이 아닐른지요. 스무살, 그 시절의 기억 틈으로 불안하지만 희망을 노래하는, 서툴지만 꿈틀거리며 시작하는, 넘어지지만 다시 일어서는 당신이 보입니다.

상담통계



주요 상담내용



빨주노초파남보 아이들의 영원한 상담샘

**계명고에서 인터뷰가 있던 이 날은 '우르릉 쾅' 천둥, 번개가 쳤다.
선생님과 첫 대면은 아니었지만 몇 번 안되는 만남 동안 대화한 시간도 많지 않고, 날씨 탓이 더해져 약간의 긴장감이 맴돌았다. 커피 두 잔을 탁자에 내려놓으며 앉은 선생님은 언제나처럼 에너지가 넘치는 모습이었다.**

글_미우(csp 홍보 담당 / letterinbye@naver.com)

계명고에는 언제, 어떻게 오게 되었나

99년 11월에 왔어요. 저희 학교는 도에서 상담실을 지원하는 여섯 군데의 평생교육 학교 중 하나에요. 아는 선배가 이러이러한 자리가 있는데 해보지 않겠느냐고 해서 오게 되었어요.

계명고 학생들을 색깔로 표현한다면

(단숨에)빨주노초파남보요. 우리 아이들이 겉모습을 보면 다양하고 평범치 않잖아요.. 그런데 아이들을 한 명 한 명 만나 보면 아이들은 정말 아이들이라는 생각이 들어요. 상담하면서 같이 많이 부둥켜 안고 울고, 정도 많이 들었어요.

상담하실 때 가장 중요시 여기는 것이 있다면

아이가 현재 처한 입장을 많이 이해해 주려고 해요. 그 아이 입장에서 마음을 읽어준다고 해야 할까요. 부모님과 같이 오면, 그 아이가 처한 힘듦이 이러이러 한데 힘든 것에 대해서 어머님이 이해해 주시지 않으면 얘는 더 외롭고 힘들다고 말씀을 드려요. 그러면 애들이 울어요. 이해받는 느낌이 드나 봐요.

상담교사로서 가장 힘들 때는 언제인가

일대일 개인 상담을 하면 서로 맘이 통하는 것 같아요. 아이가 표정도 바뀌고 잘해봐야겠다는 것이 상담할 때는 형성이 됐는데 자신이 있던 환경으로 가다보면 자기 조절이 안되는 거에요. 친구를 만난다든지 가정으로 가다보면 그것이 자기가 의도했거나 생각한대로 안되는 거죠. 환경을 바꾸어주지 않는 한 어떤 문제행동을 하지 말라는 것은 참 힘든 거라는 생각이 들어요. 아이 주변에 학교 선생님 말고 긍정적인 역할을 해줄 수 있는 사람이 있어야 되는데 그런 사람이 아이들 주변에 별로 없어요. 사회적인 부분, 가정적인 부분이 변하지 않으니 다시 원점으로 돌아가는 거죠. 그런 생각을 하면 마음이 씁쓸해요.

학생들에게 어떤 모습으로 기억되었으면 하는지

저는 큰 마음은 없어요. 항상 상담을 할 때도 그러죠. 마음 안에 선생님과 상담한게 작은 점으로라도 남아 있다면 선생님은 그것으로 만족한다고 말해요. 어떤 행동에 대해 상담을 하고 나서, 아이가 친구랑 어울려서 하지 말아야 되는 행동을 하게 되었을 때 제 생각이 나느냐고 가끔씩 물어봐요. 선생님이랑 약속한 부분이 있었는데 생각이 났냐고 해서 그렇다고 하면 그걸로 됐다고 하죠. 생각이 난다는 것은 그래도 조금이라도 마음에, 행동에 제약을 줄 거 아니에요. 생각이 안 났다는 것은 희망이 없는 거잖아요. 졸업생 중에 한 아이는 지금도 가끔 찾아오는데 제가 잃었던 자기 자신을 찾아 줬대요. 제가 상담 할 때 지금까지는 네 모습대로 산 게 아니라고 네 모습을 좀 찾아봐야 되지 않겠냐고 했대요. 저는 많은 아이들을 대하다 보니까 기억을 못하는데, 그것이 그 아이한테는 깨우침을 줬나 봐요. 작은 점이어도 만족하는데 그 점이 일탈 행동이나 이런 것에서 벗어나서 행동에 변화를 주고 인생의 방향을 잡아 준다면 더 바랄게 없죠.

앞으로의 계획은....

개인 상담 위주의 상담을 하면서 한계를 많이 느껴요. 효과성을 생각할 때 제 힘으로는 부족함을 참 많이 깨닫게 돼요. 그래서 되도록 아이들에게 정말 필요한 부분이 무엇인지를 찾아서 기관연계를 좀 빨리 하고, 아이들이 적극적으로 도움을 받을 수 있도록 부모님의 협조를 이루어내서 정말 아이들이 방황을 끝내고 진로를 찾아갈 수 있게 하는 것이 제일 큰 계획이에요. 좋은 프로그램이라든지 간접적인 경험을 통해서 아이들이 변화되는 모습을 봤거든요. 그래서 이런 쪽으로 가는게 훨씬 더 아이들한테 도움이 되겠다는 생각이 들어요.

처음 하는 인터뷰어 역할이었다. 고백하건데 인터뷰 직전의 긴장감은 나의 상태였는지 모른다. 그럼에도 막상 시작하였을 때 자연스러운 대화가 이어질 수 있었던 건 그녀의 상담 선생님으로서의 내공 때문이 아니었을까 한다. 스스로를 차갑고 직선적이라고 말하는 그녀는 웃을 때 한없이 푸근한 모습이라는 걸 아직 모르는 듯 했다. 그 웃음과 마음이 담긴 따뜻한 목소리가 아이들의 위안이 될 것이다. 그리고 지금까지 그랬듯 그녀는 무지갯빛 계명고 아이들의 영원한 상담 샘으로 그곳에 남아 있을 것이다.

사회적 약자들과 함께 걸어가는 친구

다산인권센터

글_서청희(csp 상담 담당 / 1002seo@naver.com)

사회적 이슈가 있을 때마다 함께 거론되는 '시민단체', 시민단체는 어떤 사람들이 어떤 일을 하는지 궁금했다. 대체 그들의 힘과 용기는 어디서 나오는 것일까. 내가 갖지 못한 인간과 사회에 대한 또 다른 관점에 대해 알고 싶었다. 2008년 대한민국의 봄을 촛불로 달군 국민들 속에서 미래를 찾는 사람들이 수원에도 있다기에 찾아가 보았다.

상임활동가 김경미(메달)

조국과 겨레를 위해 일생을 바친 茶山 정약용의 정신으로

다산 정약용은 경기도 광주 출생으로, 수원화성을 지을 때 거중기를 발명하여 성을 훌륭하게 완성하였고, 학자로서 문민관으로서 시인으로서 평생 500여권에 달하는 저서를 남겼다. 또 암행어사로서 탐관오리를 벌하고 농민의 삶을 살피며 농민의 토지균점과 노동력에 의거한 수확의 공평한 분배, 노비제의 폐기 등을 주장했다. 18년간 유배생활을 한 강진의 다산 기슭에서 백성을 위한 학문을 갈고 닦았는데 그 뜻을 기리며 다산인권센터가 발족되었다. 1993년 변호사 사무실 내에 있는 인권상담실을 시작으로 사회에서 억압받고 소외된 이주노동자, 장애인, 성소수자 등 사회적 약자를 위한 단체로 거듭나 지금껏 꾸려져 오고 있다.

'존중', '소통', '실천'을 모토로

인권이란 말이 조금은 어렵게 느껴졌다. 그들이 말하길 인권은 고정된 의미가 아니라 수 많은 시간동안 그랬듯이 역동적이고 시대의 흐름에 따라 채워져가는 것이라 했다. 60년 전 처음 세계인권선언 안에 여성, 아동, 장애인의 권리는 없었고, 지금은 또 다른 사회적 약자와 소수자들을 위한 권리가 무시되고 있지만, 이 시대의 인권을 위해 힘쓴다면 우리의 미래 인권 사전은 달라질 것이란다. 소수자가 없을 수는 없지만 그들이 차별받지 않고 함께 행복하게 살 수 있다면 그것이 바로 모두의 인권이 존중되고 있는 것이라 한다. 나만 생각하고 나만 편하면 된다는 생각이 세상을 어둡게 할 수 있음을 기억해 달라고 그들은 말하고 있다. 자신과 달라도 서로를 존중할 수 있고, 대화할 수 있으며, 그런 것들을 알고 실천하면 바로 인권운동에 동참하고 있는 것이다.

표현하라 당신의 생각을

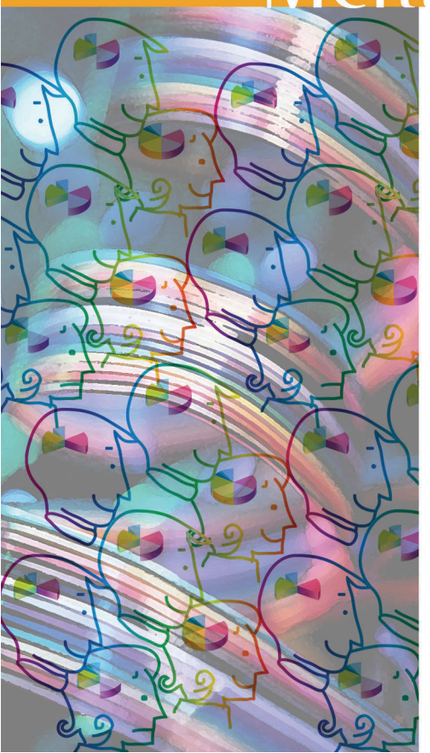
다산인권센터는 인권에 대한 사람들의 무관심을 깨기 위해 많은 노력을 한다. 라디오 방송을 통해 인권을 설명해주고, 학교에 인권교육을 나가기도 한다. 장애인 인권을 위해 관련 기관과 연대사업을 하고, 사회에서 발생하는 문제를 국민과 함께 해결하고자 노력한다.
최근에는 광우병 사태에 대해서 국민 건강이라는 기본적 인권의 침해라는 시각으로 조명하며, 현 정부가 거론하는 공공서비스의 민영화방침은 국민을 존중하지 않는 처사로 판단, 민주주의가 거꾸로 가고 있음을 우려하고 있었다. 또한 촛불문화제를 통해 국민의 권리를 국민 스스로 해결하고자 노력하지 않으면 안된다는 사실을 모두가 깨달았으면 한다는 바람도 강조했다.
인권은 표현하는 것이란다. 그릇됨과 불합리함, 힘듦과 억압을 표현하는 것이라고 한다. 그런 의미에서 우리는 지금 인권 수업을 받는 중인 것 같다.

나와 내 가족이 그들이 될 수 있다

나의 인권 수업은 다산인권센터 취재로 시작된 것 같다. 나는 사회복지사로서, 정신보건사회복지사로서 장애인들의 삶의 질과 복지만을 생각했었다. 그리고 나는 그들을 옹호하고 도와주며 그들 편에 서 주는 이웃이라고 생각했었다. 그러나 보다 넓은 인권의 범위 안에서 언젠가 내가, 내 가족이 누군가의 도움을 간절히 바라는 그들이 될 수 있음을 새삼 깨닫게 되었다. 혼자가 아님을 깨닫는 것은 내가 누군가의 곁에 있어줄 때 알게 되는 것 같다. 촛불문화제에 나온 국민들은 이미 그것을 알고 있는 사람들이었던 것이다. 나와 내 가족의 행복은 모두 우리 안에서 가능한 것임을 느끼게 되는 하루였다.

지적장애

Mental Retardation



글_안병은(수원시정신보건센터장)

'긴급출동 sos 24', '세상에 이런 일이', '그것이 알고 싶다', '닥터스', '세븐데이즈' 등 일반 사회 속에서 일어나는 폭력이나 특이한 행동을 보이는 사람들이 나오는 프로그램들이 많은 인기를 끌고 있습니다. 그렇다면 이 프로그램들에 나오는 사람들이 보이는 질환 중 가장 많이 보이는 정신과 질환은 무엇일까요? 필자의 생각에는 아마도 지적장애가 아닐까 하는 생각이 듭니다.

저에게도 누구나 가지고 있을 법한 아련한 옛 기억이 있습니다. 덜 떨어져 보이는, 흔히 바보라고 불리던 형을 따라가며 돌을 던지고 마치 기다렸다는 듯이 화내는 바보를 등 뒤로 하고 도망가곤 했던 기억입니다. 그래도 그 바보, 아니 그 형은 어디에 살고, 누구네 집 아들이라는 것도 알고 있기 때문에, 불쌍하다는 생각도 들고, 커서 그 형은 어떻게 살아갈까하는 걱정도 해봤습니다. 그러나, 현대라는 삭막한 시대에서 그런 사람들은 더욱 외면당하고 무시당하고, 때로는 아무 이유 없이 폭력을 행사하는 사람으로 이 사회에서는 함께 살 수 없는 존재로 여겨지기도 합니다.

지적장애는 이전에 정신지체로 불리던 질환입니다. 여기엔 정신지체라는 부정적 인식이 숨어 있습니다. 정신지체라는 말은 정신병원, 정신이상이라는 것을 떠올리게 되어 아무것도 할 수 없는 사람으로 격리가 필요하다는 인식을 가지게 만듭니다. 반대로 지적장애라는 말은 훨씬 완곡한 표현입니다. 지능 발달이 저해되고, 말 그대로 지적으로 장애가 있지만 사람들의 이해와 도움만 있다면 정상생활을 할 수 있다는 의미입니다. 아무것도 할 수 없는 사람이 아니라 도움이 있다면 남과 똑같은 정상적인 생활을 할 수 있습니다.

지적장애란 지능 발달의 장애로 인하여 학습이 불가능하거나 제한을 받고, 적응 행동의 장애로 관습의 습득과 학습에 장애가 있는 상태를 말합니다. 발생빈도는 전 인구의 약 2~3%로 추정됩니다.

지적장애의 분류

1. 경도 (IQ 50~70)

지적장애아동의 85% 정도가 이 범주에 속하며, 대개 학령기 이전엔 정상아동들과 구별하기 어렵습니다. 10대 후반기에 가면 초등학교 6학년 수준의 학습능력을 성취합니다. 성인기에 가면 약간의 배려만으로도 독립적인 사회생활과 직업을 가질 수 있습니다.

2. 중등도 (IQ 35~49)

지적장애의 10%가 여기에 해당합니다. 교육보다는 일상생활에 필요한 기술의 훈련이 중요합니다. 학습능력은 초등학교 2학년 수준을 넘기가 어렵습니다. 성인기에 도달하면, 감독만 적절히 이루어지면 기술이 필요 없는 작업 수행이 가능합니다.

3. 중증 (IQ 20~34)

지적장애의 3~4%가 여기에 속합니다. 조기 아동기에 언어습득이 안 되고, 학령기에 언어가 생기고 기본적인 자기위생관리를 배울 수 있습니다.

4. 극심 (IQ 20미만)

지적장애의 1~2%가 여기에 속합니다. 대개 신경학적 질병을 동반하며, 철저한 감독과 보호가 제공되는 환경에서 훈련이 이루어지면, 감각운동의 장애가 호전되고 언어와 자기위생을 배울 수 있습니다.

지적장애의 원인은 알 수 없는 경우가 더 많으며, 원인으로 밝혀진 것만도 250여종에 달합니다. 출산 전 원인으로는 매우 드물기는 하지만 유전성을 들 수 있으며, 산모의 나이가 많았을 때 나타날 수 있는 염색체이상, 산모가 풍진이나 톡소플라즈마에 감염되거나 또는 납, 일산화탄소 등에 중독되었을 때, 심한 빈혈이나 당뇨같은 대사성 질환이 있을 때 나타날 수 있습니다. 이밖에도 조산이나 난산이 원인이 되며, 영유아기에 뇌염 또는 뇌막염을 앓거나 여러 가지 중독, 영양실조, 갑상선호르몬 결핍, 뇌손상 등이 원인이 됩니다.

제가 외래에서 지적장애아를 둔 부모에게서 가장 많이 듣는 말 중 하나는 환자를 놔두고 어떻게 죽느냐 하는 것입니다. 같이 죽는 것이 최고의 선택일 수 있다고 생각하는 분도 있습니다. 실제로 노모가 지적장애 아들과 함께 자살한 슬픈 이야기를 뉴스로 접한 적도 있습니다. 자신이 죽어도 자녀들이 인간답게 살아갈 수 있는 세상을 꿈꾸는 수 많은 부모를 보면서 우리의 지역사회가 재생되어야겠다는 생각을 해봤습니다. 한 가정이 책임지거나 국가가 전적으로 책임진다는 것은 한계가 있는 것 같습니다. 이제는 지역사회가 나서서 그들을 함께 돌보며 '누구네 집 아들'로서 함께 살아갈 수 있는 터전을 만들어야 한다고 생각합니다.

완전 소심한 그녀, 완전 소중한 아이들을 만나다

글_ 박은영(csp 자원봉사자 / 청소년자원봉사자 지도교사)

시작은 우연히...

작년 봄, 수원시자원봉사센터 사이트에 우연히 들어갔다가 자살예방센터가 있다는 것을 알았다. 처음 자살예방센터를 방문하여 활동내용을 들었을 때는 그다지 마음에 내키지 않았다. 자의든 타의든 초등학교시절부터 동사무소, 의료원, 노동부, 경찰서 등에서 여러 종류의 봉사를 했는데 그곳들과 별반 다르지 않을 거라 생각했기 때문이다.

아이들의 푸른 기운이 나를 변화시켰다.

자살예방센터에서 내가 맡은 역할은 청소년자원봉사프로그램에 참여하는 중1학생들의 활동을 지도하는 일이다. 성격이 내성적이고 낯을 가리는 나는 5기 첫 대면식에서 행동이 어물어물했고, 아이들과 오랜 침묵의 시간을 보냈다. 1년이 훌쩍 지난 지금에도 그때 서로 머뭇거리며 답답해했던 지원, 병현, 호민이를 잊을 수 없다.

난 사실 아이들을 좋아하지 않았다. 그런데, 지킴이(자살예방센터에서는 학생들을 아름다운사람지킴이, 줄여서 '지킴이'라고 부른다)아이들의 푸른 기운이 내 마음을 열게 했다. 먼저 다가와주는 아이들이 귀찮기는커녕 함께 어울리고 싶었다.

열 네살의 아이들...

자살예방센터에서 활동하기 전에는, '열 네살'하면 아직 어려서 말이 통하지 않는 보호의 대상으로 생각했다. 그런데 자원봉사프로그램 중의 하나로 지역아동센터를 방문 했을때, 지킴이들의 어른스러운 모습에 깜짝 놀랐다. 자기보다 어린 동생들의 의젓한 형, 누나, 언니, 오빠의 모습으로 동생들을 따뜻하게 감싸준 것이다. 짓궂은 장난에도 애써 웃어주었고, 행동이 서툰 아이들을 도와주고 가르쳐주었다. 지킴이들의 성숙한 모습은 노인요양원에서도 볼 수 있었다. 2008년 새해에는 세배도 드리고 지킴이들이 직접 연출하고 제작한 '삼년고개'라는 연극도 보여드렸는데 껄껄 웃으시며 좋아하셨다. 지킴이들이 활기차게 활동하는 모습들이 지금도 생생하다.

나를 돌아보다.

지킴이 지도교사로 활동했던 지난 한 해 동안 자원봉사를 즐겁고, 보람차고, 무사히 해낼 수 있었던 것은 함께 해주신 선생님들 덕분이었다. 그분들을 생각하며, 이른 감이 있긴 하지만... 난 선생님으로서 얼마나 성숙했을까, 자문해본다. 아직은 잘 모르겠지만 시간이 좀 더 지나 뒤돌아보면 변화된 내 모습이 보이겠지. 한층 발전된 모습을 기대하며 2008년 새로운 지킴이들과 다시 한 해를 보내고 있다.

아름다운사람지킴이 6기 활동을 마무리하며...

글_ 한송희

여러 곳에 봉사활동 신청을 했지만 다 잊어버리고 있었는데 유일하게 이곳(자살예방센터)만 봉사를 오라고 연락을 줘서 기뻤다.
처음으로 봉사하게 된 곳이 여기인데 모두 새로운 얼굴들이라서 정신이 없었던 적도 많다. 이름 외우느라고 -_-;;.
자원봉사는 남을 돕기 위해 하는 것이지만 하는 사람도 기쁜 마음이어야 한다고 생각한다. 흔히 하는 청소 자원봉사는 짜증만 느는데 비해 자살예방센터에서는 다양한 활동을 할 수 있어서 좋았다.
봉사활동을 한 날이면 피곤해서 종일 자기만 해야 했던 단점이 있었지만... 여러 봉사를 해보니 쉬운 봉사가 있는 것은 아니어서 피곤쯤은 받아들이기로 했다.
교육할 때는 몸이 편해서 좋았다. 학교 친구들과 선생님들처럼 잘 챙겨주시고 편안한 분위기에 간식도 많아서 정말 다른 봉사를 하러 다른 곳에 가면 아쉬움이 생길 것 같다.

글_ 김홍비

지킴이 6기로 들어올 땐 내신 점수를 올리기 위해서였는데 지킴이로서 여러 활동을 해보니까 학교와 상관없이 자원봉사라는게 재미있고 좋은 것 같다. 그리고 지킴이 활동을 하면서 여러 가지 경험을 하게 되어서 좋았고 보람 있었다.
선생님, 친구들과 좋은 추억을 만들었고 친구들이 너무 보고 싶을 것 같다.
선생님! 너무 고마웠어요 ^_^!
진짜 기회가 되면 또 자살예방센터의 지킴이로 활동하고 싶다. 힘들기도 했고 춥기도(?!)했지만, 너무너무 좋은 추억으로 간직할거다.

전화상담실 자원봉사자 교육

다시 울리는 전화벨을 위해서~

글_서청희(csp 상담 담당 / 1002seo@naver.com)

그들이 모였다. 비장한 눈빛으로 무언가를 다짐하는 듯한 그들.
2008년 6월 11일 2시, 아주대정신건강연구소에서 무슨 일이 있는지 찾아가 보았다.

누구세요?
시민자원봉사자들입니다.

어떤 자원봉사를 하시나요?
삶이 힘들어 상담을 원하시는 분들의 전화를 받고 위기를 극복할 수 있도록 돕는 자원봉사를 합니다.

그거 어렵지 않나요?
어렵지요. 호호~ 하지만 남을 도울 수 있는 과정에서 나 스스로가 도움을 받는 경우가 많습니다. 어렵기 때문에 여기서 공부하는 중이구요.

공부하는 자리인가요?
여기 모여서 다시 시작될 전화상담 서비스를 위해 공부하고 고민하는 중입니다. 돕고 싶은 마음만으로는 상담을 할 수가 없기 때문입니다. 적은 정보로 도움이 될 말씀을 드리기 위해서는 많은 노력이 필요합니다.

언제부터 시작하시나요?
전화상담은 지금도 열려있습니다. 2005년 이후 축소되었던 전화상담실이 8월에 재도약할 계획에 있습니다. 저희가 이렇게 교육과 훈련에 박차를 가하고 나면 좀 더 많은 분들의 전화를 받을 수 있게 될 것입니다.

전화번호는?
031-214-7942입니다. 0|2 일1 사4라지면 친7구9사40|2 된다는 전화입니다. 힘든 순간을 함께 하고 나면 진정한 친구사이가 되는데, 그런 친구가 되는 것이 저희들의 바람입니다.

마지막으로 한마디 하신다면?
인생길 가는 동안에 꼭 필요한 것 중에 하나가 친구입니다. 앞으로 전화상담실이 더욱 도움이 되는 친구가 되도록 노력하겠습니다.

수원시 건강 축전 참가

우리는 '아름다운사람지킴이' 입니다 !

글_백민정(csp 교육 담당 / mj831@hanmail.net)

"자살예방 OX 퀴즈를 풀어보세요!"
"자, 공 다섯 개 중 세 개를 인형에 맞추면 상품이 있습니다!"
"소중하게 지키고 싶은 열매를 달아보세요!"
"공 살살 던져요~~"

지킴이들의 몸과 마음이 모두 부산스럽다. 각자가 맡은 역할을 잘 해내야만 처음으로 해보는 자살예방청소년 홍보대사의 미션이 완수되기 때문이다.
지도 선생님과 조를 이루어 각 코너를 맡아 시민들의 참여와 관심을 유도하는 바쁜 움직임. 햇볕은 쨍쨍, 모래알은 반짝이진 않지만 그들의 이마에 송글송글 맺힌 땀방울을 닦을 새도 없이 정신없이 움직인다.

오늘은 수원시 건강 페스티벌이 열리는 날. 만석공원에서 펼치는 이 행사에 지킴이7기생들은 처음으로 외부 홍보활동을 나섰다. 형택이는 인형 옷을 입고 시민들이 던지는 공을 온몸으로 받아내고, 현정이는 OX 퀴즈에 필요한 스티커를 챙기고, 생명나무 열매들을 부랴부랴 걸고 있는 예담이, 땡볕아래 피켓을 들고 캠페인을 펼치느라 온몸에 땀띠가 날 지경인 순영이..
"아흑..지킴이활동이 이렇게 빡센 줄 알았다면 안했을 텐데..ㅜㅜ"
누군가 볼멘소리를 한다. 하지만 잠시 후 시민들이 다가와 조금이라도 관심 있는 척(?)만 하면 금새 태도가 돌변, "어서오세요, 여기 이 열매에다가 자신이 지키고 싶은 소중한 것을 적어 나무에 걸어주세요." 상냥하기 그지없다. 손님 한 명이라도 더 모시려고 안달이 난 호객꾼들의 모습은 저리가라다.
건강한 몸과 건강한 마음을 지키는 것이 중요하다는 것을 전하기 위해 개최된 오늘의 건강축전에서 수원시자살예방센터의 청소년자원봉사자 아름다운사람지킴이 7기는 그렇게, 더운 날씨 속에서도, 땀을 닦으면서도, 사람들에게 어떻게 말을 해야 할까 노심초사 고민하면서도, 차가운 아이스크림 하나에 싱긋 웃음을 띠는, 건강하고 따뜻한 사람으로 성장하는 방법을 배워나가고 있는 것인지도 모르겠다.

자살예방교육, 또래상담, 홍보캠페인을 한 학기동안 펼치고 있는 지킴이 7기. 모두 중학교 1학년들이다. 주말도, 방학도 없다는 요즘 중학생이지만 그래도 봉사하겠다는 일념으로 매월 두 차례마다 수원시자살예방센터에 나와 봉사활동을 펼친다.
이제 슬슬 지도 선생님들과 또래 지킴이들의 이름과 얼굴, 저마다의 독특함을 알아가고 함께 웃으며 서있는 그들의 푸른 여름이 싱그럽다.

기억이 사랑보다 더 슬픈 法입니다

사랑과 기억에 대한 영화
어웨이 프롬 허(Away from her)
내일의 기억

글_ 이영문(csp 센터장 / humanishope@hanmail.net)

여러분들에게 퀴즈를 하나 드립니다. 다음 배우들의 공통점은 무엇일까요? 신구, 고두심, 손예진. 잘 모르시겠다면 주디 덴치, 줄리 크리스티, 와타나베 켄을 추가합니다. 너무 어렵습니까? 정답은 모두 '알츠하이머'라 불리는 치매에 걸린 환자 역할을 한 배우들입니다. 손예진씨를 빼고는 연기력이 30년 이상 검증된 분들이라 그들의 영화속 모습은 치매에 걸린 분들의 모습을 그대로 재현합니다. TV 드라마 '고맙습니다', '꽃보다 아름다워', 영화 '내 머리 속의 지우개', '아이리스', 그리고 오늘 소개할 영화 '어웨이 프롬 허', '내일의 기억'이 바로 그 영화들입니다. 줄리 크리스티를 먼저 그려보겠습니다.

캐나다 설원을 배경으로 44년간을 함께 부부로 살아온 피오나(줄리 크리스티 분)와 그랜트(고든 빈센트 분)는 아름다운 노년을 보내고 있습니다. 평온한 그들에게 닥쳐온 것은 암보다 더 무서운 알츠하이머성 치매입니다. 점차 피오나의 병이 악화되면서 사랑하기 때문에 나쁜 기억을 남길 수 없다는 피오나의 의견에 따라 그랜트는 그녀를 치매병원에 입원 시킵니다. 그러나 병원 규칙에 따라 한달간 면회가 금지 된 이후에 만난 피오나는 병원내 다른 남성과 사랑에 빠지고 44년을 함께 살아 온 그랜트를 전혀 알아보지 못합니다. 사랑의 무력감을 느끼는 순간입니다. 남성의 입장에서 저는 끝을 알 수 없는 그랜트의 고통이 느껴졌고 과연 기억이 사랑보다 더 깊고 슬픈 것이라는 이문세의 노래에 공감합니다. 닥터 지바고의 연인이었던 줄리 크리스티를 40년이라는 세월을 건너뛰어 영상속에서 바라보는 것만으로도 참 행복한 영화입니다. 사족이지만 줄리는 알츠하이머 병을 왜곡할 만큼 여전히 아름답습니다. 또 다른 영화인 '내일의 기억'은 열정적인 광고회사 과장 사에키(와타나베 켄 분)가 오십이 채 안된 나이에 알츠하이머병에 걸려 고통 받는 과정을 치밀하게 그리고 있습니다. 영화 '라스트 사무라이'의 카츠모토 장군을 기억하시는 분들은 와타나베 켄의 변신이 놀라울 것입니다. 톰 크루즈가 제작한 할리우드 졸작(서구제국주의 시각의 편협한 오리엔탈 판타지라고 저는 정의합니다)속에 오로지 볼거리는 와타나베 켄의 연기뿐이지요. 강인한 남성상의 상징인 그가 기억의 고통속에 사그라져가는 평범한 샐러리맨으로 아내 에미코(히구치 카나코 분)와의 사랑을 더듬어 찾아가는 과정은 우리에게 작은 삶의 조각들을 지금이라도 사랑하라는 교훈을 줍니다. 또 다른 재미는 영화속에 일본의 국민배우 오타키 히데지가 사에키와 에미코의 사랑을 맺어주는 도예장인으로 잠깐 출연하는 것입니다. 그의 독백은 삶에 대한 우리의 자화상을 간결하지만 분명하게 정의해줍니다.

'어떻게 살아가든 살아 있다는 것이 가장 중요하다' 영화 '씨 인사이드'의 메시지와는 대별되지만 또 다른 삶의 모습이기도 합니다.

인간이 세상을 살아갈 수 있는 가장 큰 힘은 추억과 새로운 정보의 분석에 기인합니다. 추억은 다름 아닌 기억의 저장소이며 새로운 정보를 분석할 에너지는 기억으로부터 추출됩니다. 기억은 인간이 인간답게 살아갈 수 있는 첫 번째 요소이며 과거의 잘못을 반복하지 않을 수 있는 방어장치이기도 합니다. 기억이 없는 인간은 생각할 수 있는 힘을 잃게 되고 아름다움을 추함으로 바뀌게 하는 원인이 되기도 합니다. 이런 점에서 알츠하이머병은 참 무서운 병입니다.

연일 열리고 있는 '광우병' 촛불문화제는 그 무서움을 상징적으로 보여주고 있습니다. 사랑했던 순간마저 잃게 만드는 망각의 병이 우리가 매일 먹어야 하는 미국산 쇠고기를 통해 발생하도록 방치하다니요? 촛불문화제는 국민을 전혀 생각하지 않는 이명박 정부에 대한 시민들의 정당한 직접행동입니다.

사람을 사랑하고 오랫동안 기억하고 그 소중한 기억의 한 조각을 조금씩 베어먹으며 우리는 늙어갑니다. 평범하지만 자연에 순화된 우리 삶의 흔적들이지요.

그러나 다른 한 부류의 인간들이 우리 사회에 존재합니다. 애써 과거를 부정하고 일부러 기억하지 않으려는 일부 정치인들과 파렴치한 기득권 세력이 판을 치고 있습니다. 알츠하이머병이 얼마나 고통스러운지를 그들은 모르는 것 같습니다. 하루하루 살아가고 있음에 감사하고 어제를 기억할 수 있다는 것만으로도 이 세상은 살아갈만한 가치가 있습니다. 지금도 알츠하이머 치매로 고생하시는 많은 분들과 가족들에게 이 영화를 권합니다. 건강하세요.

〈함께걸음〉에서 발췌

2년 7개월 푸른밤을 안아준 그를 보러가다

글_미우(csp 홍보 담당 / letterinbye@naver.com)

버터왕자, 발라드계의 황태자, 모다시경 그리고 성DJ...
그의 입지를 말해주듯 가수 성시경을 부르는 이름들이 많다.

그가 스스로 20대 후반을 바쳤다고 하는 라디오 DJ자리를 떠났다. 얼마 후 군 입대를 하기 위해서란다.
'푸른밤 그리고 성시경입니다'에서 청취자들에게 성DJ라고 불렸던 그는 2년 7개월 동안 수많은 사연들과 소통하며 자신의 개인적인 얘기는 물론 솔직한 생각들과 아날로그적 감성을 나누었다. 입대 전, 앨범 발매와 전국투어 콘서트를 진행 중인 그가 수원에서도 콘서트를 한다기에 가보았다.

불이 꺼지고, 환호성이 들리고, 성시경이 시야에 나타났다. 말끔한 수트 차림의 그가 노래를 시작했다.

처음부터 그는 전날의 공연과 앨범 작업으로 지쳐 보였다. 그러면서 어떻게 공연을 해 나갈지 걱정했다.
팬들은 더욱 호응을 하며 무대에 힘을 실어 보냈다.

그는 다른 콘서트처럼 화려한 볼거리가 있는건 아니라고 말했지만 방송에서 흔히 볼 수 없는 그의 댄스 퍼레이드는 공연장을 열광의 도가니로 만들기에 충분했다. 또 커플 이벤트, 사생활과 관련된 질문, 주변의 소문, 편견, 오해 등을 담은 화면을 볼 수 있는 시간도 마련되었다.

'꺄악~ 날 봤어 눈이 마주쳤어~'
자고로 콘서트의 맛은 이런게 아닐까. 단순히 좋아하는 가수를 보러가는 거라고 한다면 TV에서 더 자세히 볼 수 있을 것이다.
그러나 그게 다가 아니란 말이다. TV따위의 벽이 없는 한 공간에서 고대하던 사람과 있게 되었을 때 좀 더 가까이, 좀 더 직접적으로의 기대가 생기고 착각일지언정 내 쪽으로 뻗은 손짓과 다가온 얼굴이 나를 향한 것이라고 생각하게 된다.
안타깝게도 이번 콘서트에서 그런 일은 없었다. 늦게 예매한 관계로 남아 있는 일층 자리가 없었기 때문이었다. "저 잘 보이세요? 저는 잘 안 보입니다." 라는 소리를 들었던 2층에서 혼자 그것도 제 몫의 빛을 발하지 못하는, 재활용임을 의심하게 하는 야광봉을 흔들며 있던 내 모습. 그래도 좋아하는 가수와 함께 시간을 보냈다는 게 의미 있다.

세 시간이 이렇게 짧게 느껴지다니..
콘서트는 어느새 마지막 곡을 남겨놓고 있었다.
혼신의 힘으로 노래를 부르는 가수, 마이크를 관객에게 넘기기 전에 노래를 부르는 팬들...
가수는 고맙다는 말을 거듭했다.

나오는 길, 공연 시작 전 에어컨으로 서늘하게 느껴졌던 온도는 열기로 바뀌어 있었고, 여운은 길었다.
콘서트의 마무리로 집에 와 인터넷에 올라온 공연 후기를 읽었다. 어찌나 맛깔나게 글들을 쓰는지 읽는 재미가 쏠쏠했다.

그가 쓴 노랫말처럼 이 콘서트도 내 마음속에 남아 있겠지.

더욱 선명하게 언제까지라도
그 자리 그 곳에 여기 내 마음 속에

(6집, '여기 내 맘속에' 중에서)

아름다운사람지킴이 7기 활동마무리

올해로 일곱 번째 기수가 모집된 아름다운사람지킴이.
제7기는 2008년 2월부터 7월까지 총 12회기에 걸쳐 자살예방교육, 홍보, 상담활동을 진행해왔다. 희망담은 비누만들기, 자살예방캠페인, 생명사랑표어포스터 공모전 참가 등 다양하고 알찬 활동들을 펼친 지킴이 7기는 올 여름 리더십캠프를 끝으로 활동을 마무리한다.
이어서 8월 1일~20일까지 제8기가 모집될 예정이며 오리엔테이션은 8월 23일이다. 본 활동은 수원시내 중학교에 재학 중인 1학년 학생들이 참여할 수 있다.

2008 청소년자살예방교육

청소년자살예방교육 1단계 프로그램인 '친구사이'가 지난 5월과 6월에 수원계명고등학교에서 진행되었다. 자살의 오해와 진실, 징후찾기, 스트레스대처법, 친구돕기 등 자살예방기본교육내용을 다룬 '친구사이'는 총4회기로 전체150여명의 학생들을 대상으로 하였으며 이 과정에서 자살생각과 우울감이 높은 학생을 선정하여 소그룹 프로그램인 2단계 Pain Club이 6회기에 걸친 과정으로 진행된다. 2단계를 마친 학생들은 하반기에 있을 3단계 Peer Supporters를 통해 나를 이해하고 건강하게 세상과 소통할 수 있는 방법들을 배우고 나누게 된다.

제2회 수원시 건강Festival 참가

5월 16일과 17일에 만석공원에서 개최된 제2회 수원시 건강Festival에 참가한 수원시자살예방센터는 본 행사를 통해 수원시민들을 대상으로 자살예방활동의 필요성을 알리고 자살예방의식을 다함께 공감할 수 있는 여러 가지 이벤트를 진행하였다. 청소년자원봉사자 아름다운사람지킴이 7기가 주축이 된 이번행사에서 지킴이들은 'Catch HOPE 희망의 공을 날려요', '내가 소중하게 지키고 싶은 열매', '그래도 살아야 하는 100가지 이유', '생명사랑캠페인' 등 다채로운 이벤트를 마련하여 시민들이 즐겁게 참여하고 공감할 수 있도록 하였다.

Love Yourself 2008 자살예방 표어 · 포스터 공모전

지난해에 이어 올해로 두 번째가 되는 Love Yourself 표어포스터 공모전이 8월 25일~9월 5일까지의 공모기간을 통해 개최된다. 자살예방과 생명사랑이라는 주제로 수원시내 중학교 재학생들과 아름다운사람지킴이가 참여할 수 있는 본 공모전은 지난해 80여 작품이 응모하는 등 큰 관심 속에 개최되었으며 국내 최초의 자살예방공모전이라는 타이틀로 주목을 받았다. 수상작은 세계자살예방의 날 기념식을 통해 시상되며 별도의 전시회와 작품집으로 일반인들에게 선보일 예정이다.

2008년 온/오프라인 위기상담원 교육

수원시자살예방센터는 자살위기상담을 위한 자원봉사자를 모집하여 2월 20일부터 3월 5일까지 총 5회 위기상담교육을 실시하였다. 본 센터의 인터넷 상담과 전화상담의 활성화와 내담자에게 도움을 줄 수 있는 내용의 교육으로 진행되었다.

전체 상담자원봉사자 워크숍

지난 4월 10일 신규를 포함한 전체 상담자원봉사자들이 모여 앞으로의 활동과 계획들을 논의하고 친목을 다지는 시간을 가졌다. 오랫동안 상담자원봉사를 진행해온 선배 상담원들이 신규 자원봉사자들에게 힘과 용기를 주었고, '버킷 리스트(죽기 전에 꼭 하고 싶은 것들)'라는 영화를 보며 삶과 죽음에 대해서 다양한 의견을 나누었다.

5기 전화상담원 모집 및 교육

2005년 이후 축소된 전화상담실이 8월부터 다시 가동될 계획이다. 이에 5기 전화상담원을 모집하여 6월 11일에 상담원 1차 교육이 진행되었다. 앞으로 두 차례의 교육이 진행된 뒤, 8월부터 214-7942 상담전화를 받게 된다.

1 · 2 분기 운영위원회

2008년 1월과 4월에 각 1분기와 2분기 본 센터의 사업을 소개하고 논의하는 운영위원회가 장안구보건소에서 개최됐다. 4개구 보건소장, 담당자 그리고 수원시의 3개 정신보건센터의 팀장이 참석하여 수원시자살예방센터의 2008년 사업에 대한 논의를 함께 했다.

상반기 자문위원회

1년에 두 번 개최하는 자문위원회의 상반기 회의가 6월 9일 월요일에 장안구보건소 열린마당에서 개최되었다. 기존 자문위원과 2008년 새롭게 위촉된 자문위원들의 위촉식도 있었으며, 수원시의 자살예방 사업에 대한 폭넓은 관점에서의 관심어린 조언을 들을 수 있는 자리였다.

자살예방연구회

2007년 10월 첫 모임을 가진 이래 2008년 지금까지 매달 2회씩 연구모임을 가지고 있는 자살예방연구회는 국 · 내외 자살 관련 문헌을 고찰하고 연구해 오고 있으며, 관련 분야의 전문가들이 참여하고 있다. 특히 국내에서는 아직 생소한 자살생존자들을 위한 프로그램을 연구하는데, 이와 관련하여 자살생존자를 주제로 다룬 Fierce goodbye라는 도서를 번역 중에 있다. 번역된 도서는 출간되어 시판될 예정이다.

자료제공_이현미(수원시 장안구 보건소 정신보건담당 / llhyunmi@hanmail.net)

장안구 보건소 운동프로그램

수원시 장안구 보건소는 타 시.군.구 보건소와 차별화 사업의 일환으로 만성질환 및 비만을 보다 체계적으로 관리하고 실효성 있는 인프라 구축을 위해 2006년 시민건강조사를 실시하였다. 건강문제의 중요성과 변화가능성이 높은 순위를 조사한 결과 운동실천이 1위로 선정되었다. 이에 만성질환자 및 비만자를 생애주기별로 단계화하여 구체적, 체계적으로 접근하는 다양한 운동 프로그램을 진행하고 있다.

교육명	대 상	기간 및 시간
랄랄라~ 쑥쑥쑥 어린이 건강교실	미취학 7세 아동 2,000명	4월 ~ 11월
거침없이 당당!! 청소년건강프로젝트	초등학교 4 ~ 6학년 비만아동(비만도20%이상)	7.28 ~ 8.22
비만극복을 위한 시민야간운동	30 ~ 65세 비만성인	6.17 ~ 9.4
신개념 다이어트 프로그램	20 ~ 64세	3월 ~ 12월

신청 및 문의

수원시장안구보건소 : 228 – 5831

맞춤형 방문건강관리사업

장안구 보건소에서는 지역사회 취약계층의 가정 또는 시설을 직접 방문하는 맞춤형 방문건강관리사업을 진행하고 있다. 이는 가족 및 가구원 건강문제를 발견하고 건강증진, 질병예방 및 관리, 만성질환자 관리를 위하여 적합한 보건의료서비스를 직접 제공하고 연계서비스를 하는 사업이다. 서비스 대상은 국민기초생활수급권자, 차상위계층, 건강보험료 납입액 하위 20%가구가 해당된다.

내 용

- 기초 건강조사 실시 : 취약계층 방문 혈압, 혈당, 콜레스테롤 등 기초검사실시
- 직접 간호서비스 제공 : 와상환자 등 상처소독 및 간호서비스
- 환자와 가족에 대한 보건교육 및 상담 등 건강정보 자료제공(식이 및 운동교육 등)
- 재활치료 실시 및 방문보건센터의사 방문진료
- 지역사회자원 연계 – 이미용 서비스 등 자원봉사자 연계

신청 및 문의

수원시방문보건센터 : 228 – 5903

(장안 : 228 – 5757 권선 : 228 – 6798 팔달 : 228 – 7698 영통 : 228 – 8792)

나의 희망

글_서청희

살아야하는 이유들에 대해 묻는다면
누군가는 사랑하는 사람때문이라고
누군가는 행복해지려는 소망때문이라고
누군가는 죽음보다 삶이 덜 비극적이기때문이라고
누군가는 죽고 싶으나 그것이 너무 어렵기때문이라고
그 누구들은 이야기할 것이다

나에게 살아야하는 이유를 묻는다면
내가 살면서 누군가의 희망이 되는 순간들 때문이라고
그것이 나의 희망이기 때문이라고 이야기할 것이다
세상이 주는 수 많은 좌절과 고통, 번민의 바다를
홀로 건너지 않을 수만 있다면 그것만으로
살아갈 수 있는 충분한 이유는 찾을 수 있을 것이다

누군가에게 사소한 희망이 될 수 있다는 믿음만큼
자신을 가치있게 만드는 주문은 없을 것이다
누군가와 공유할 수 있는 추억을 만드는 것만큼
인생을 풍족하게 해줄 수 있는 것은 없을 것이다
세상에 몇 안되는 진리와 진실 중에
그것을 깨달은 몇 안되는 사람 중에
내가 믿는 이 희망이 그리고
내가 머물 수 있기를...