

사람이 꽃보다 아름다워

NO.22
2010



아름다운사람지킴이

human is hope

자살예방연구회

Carpe diem

친구사이

since 2001

그대에게 들려주고 싶은 이야기



더 빛날 수 있는 건 어둠 때문이 아닐까



너보다 작은 세상이야



너와 함께 나누고 싶은 달콤함 그리고 칼로리



누구나 어리로 가야 할지 모를 때가 있어



모두 다즈기에 더욱 소중한 우리



지구 어딘가, 널 기다리고 있는 자유

Contents



편집자의 글

초등학교 때 미국의 팝스타들이 부른 <we are the world>를 들었습니다. 가사는 몰랐지만, 그냥 그 노래가 좋았습니다. 인터넷에서 음원을 사고 싶었지만, 제가 원하는 오리지널 버전이 없었습니다.

막연히, 언젠가, 라디오에서 나오면 녹음해야지 마음먹었는데 얼마 전 그 수년에 걸친 바람이 이루어졌습니다.

포탄이 마을에 떨어지고, 평생 일궈온 것들이 부서지고, 안타까운 죽음이 발생한 연평도는 마주하기 괴롭지만 우리세계, 우리의 현실을 보여주었습니다. 무자비한 폭력으로 순식간에 힘없이 스러지는 것들이 더 이상 없기를 바랍니다.

막연히, 언젠가,
남과 북이 하나로 평화로워지는 바람이 이루어지는 시간을 고대합니다.



표지설명

내년 2011년은 수원시 자살예방센터가 개소한지 10년이 되는 해입니다. 지금까지의 걸음을 돌아보고 앞으로 더 단단히 길을 닦기위해 벌써부터 마음을 준비하고 있습니다. 많은 관심과 격려 부탁드립니다.

04 theme

수원시 청소년 자살예방 자원봉사 프로그램
- 5년간의 여정과 효과성

10 생명의 나무

사랑은 연탄이다

12 아름다운 사람

마음으로 보는 세상

14 csp network

효도가 어려운가요?

16 csp cafe

희망의 목소리

17 csp zone

수원시 중학교 생명사랑 프로젝트 'I'm your friend

18 csp junior

지킴이가 나누는 알록달록 희망 빛

20 review

in the movie - 그에게서 예수를 보았습니다.
다큐멘터리 '울지마 톤즈(2010, 한국)'
in the place - Bon Voyage!

24 csp 상담실

2010년 7월~10월 통계
상담사례 분석

25 happy suwon

영양플러스+ 사업 대상자 모집

26 csp news

사람이 꽃보다 아름다워 2010 가을겨울호 통권 22호 발행일 2010년 12월 10일 발행인 이영문 발행처 수원시자살예방센터 주소 경기도 수원시 팔달구 화서1동 134-3 Happy 마음터 3층 / www.csp.or.kr / TEL.(031)228-3279 기획·편집 권선영·서정희 디자인·인쇄 셀러드 밝은아침 명조 / TEL.(031)257-8173



수원시 청소년 자살예방 자원봉사 프로그램

- 5년간의 여정과
효과성

The Adolescent volunteer program
for cultivating gatekeeper
- its process and effectiveness

이 연구는 우리나라 최초의 자살예방센터인 수원시자살예방센터가 10년을 맞아, 지난 5년간 진행 해온 청소년 자원봉사 프로그램의 내용과 성과, 효과성을 평가하여 앞으로의 발전과제와 방향성을 짚는데 그 목적이 있다.

한국에서는 청소년의 자원봉사 활동을 학교 규정에 포함하여 의무적으로 실행하도록 제도화되어 있다. 때문에 청소년들은 다양한 장소와 기관에서 단지 의무 시간을 채우기 위한 활동에 참여하고 있는 실정이며, 성적 위주의 교과 과정 속에 얻는 스트레스와 더불어 원치 않는 자원봉사까지 해야 하는 부담을 갖고 있다.

이에 본 센터는 자원봉사 프로그램으로 자살예방을 위한 게이트키퍼(gatekeeper) 프로그램을 개발하여 청소년들의 생명사랑의식을 고취시키고 사회참여를 통해 자아 존중감을 향상시키기 위해 노력해 왔다. 한 학기 동안 놀토에 진행되는 프로그램으로 중학교 1학년 20명이 정원이며 각 기수마다 프로젝트 테마를 통해 다양성과 독특성을 강조하였다. 중학교 1학년이 대상이 된 이유는, 초등학생인 아동에서 청소년으로 분류되는 나이가 14세이기도 하지만 한국의 청소년들은 학교를 마치고 학원에 가서 학업과 교양을 쌓기 위한 살인적인 스케줄을 감행하고 있는 실정이라 1학년이 현실적으로 참여가능하다고 평가되었기 때문이다.

지난 5년간 진행되어 온 수원시자살예방센터 청소년 자원봉사 프로그램 '아름다운사람지킴이'의 과정과 내용, 업적과 성취를 되짚어 보는 것과 더불어 학부모와 당사자를 대상으로 객관적인 평가를 해보고자 한다. 지난 1기~10기를 대상으로 이 프로그램에서 목표로 했던 청소년의 자살예방에 대한 인식과 관심, 자원봉사 활동 후 게이트키퍼로서의 역할과 변화, 부모님의 만족도와 주관적 평가를 실시하고, 현재 활동 중인 11기를 대상으로 자가 우울증 척도(SDS)와 자아존중감척도(SEI)를 사전사후평가하여 분석하였다. 이를 통해 앞으로의 '아름다운 사람 지킴이'의 방향성과 발전과제를 모색하여 힘든 시기를 보내고 있는 청소년에게 작은 위로가 되는 좋은 자원봉사 프로그램의 모델로 더욱 발전시키고자 한다.

1. ‘아름다운사람지킴이’의 역사

지킴이는 2005년도 15명을 시작으로 그 아름다운 발자취를 이어간다. 현재 12기 20명이 활동 중이며 총 180명이 수료하였고 그 중에 형제 관계인 지킴이가 34명으로 파악된다. 2011년이 되면 1기로 활동했던 지킴이가 고등학교를 졸업하게 되어 다시 지킴이 지도교사로서 활동이 가능하게 된다. 자연스럽게 형성되는 또 하나의 게이트키퍼 그룹이며 그들이 동참할 수 있도록 격려해야할 과제가 생기게 되는 것이다. 수원시자원봉사센터에서 2005년도, 2006년도에 자원봉사 프로그램으로 독특하고 참신한 내용을 인정받아 금전적 지원을 받았고, 매년 청소년을 위한 의미있고 재미있는 자원봉사 활동을 진행해오고 있다.



〈그림1. 초기 홍보 포스터〉

2. ‘아름다운사람지킴이’ 활동 내용



〈그림2. 오리엔테이션 선서〉

2월과 8월에 홈페이지를 통해 중학교 1학년 20명을 선착순으로 모집하게 되는데 선정된 지킴이는 첫 오리엔테이션에 보호자와 함께 꼭 참석을 해야만 한다. 이 날은 본인이 1학기 동안 놀토 2시간을 어떻게 보내게 되는지 뿐만 아니라, 게이트키퍼가 되는 선서를 하게 된다. 또한 부모님 역시 자녀가 하게 되는 활동에 관심과 격려를 보내줌과 동시에 부모 교육을 통해 자살예방사업을 인지하고 참여하게 되는 기회가 된다.

지킴이 활동은 기수마다 공통되는 필수 내용과 선택적으로 진행되는 프로젝트 활동으로 구분된다. 자살예방 인지 교육, 또래 상담 훈련, 지역사회 캠페인, 활동 발표회와 리더십 캠프는 필수 코스이며, 2기와 8기는 자살예방 홍보 비디오 제작, 3기와 4기는 생명사랑 텃밭 가꾸기, 5기와 6기는 지역 아동센터와 연계한 1대 1 멘토링 프로그램, 9와 12기는 경기방송 라디오 홍보 등 캠페

인 위주로 진행하였다. 그 외에도 8기는 수제 비누 홍보물 제작, 10기와 12기는 연극, 연주, 합창 등으로 어르신 보호 시설이나 장애인 시설에 공연을 가서 생명사랑의 메시지를 전하였고 11기는 조별로 사진에 대한 이론과 실제를 배워 사진전을 열기도 했다. 그 외에도 매년 9월 10일 세계자살예방을 기념하여 자살유가족을 기억하고 위로하기 위한 세계적인 촛불 밝히기 행사에 동참하여 직접 촛를 만들어서 배포하기도 하고, 사랑하는 사람에게 호프 릴레이(hope relay)의 하나로 러브레터를 써 보내기도 한다. 생명과 관련된 자원봉사로서 심폐소생술을 훈련하여 CPR 수료증을 받고, 부모님들 앞에서 한 학기 동안의 활동을 보고하는 자리는 모두 힘든 과정을 잘 따라와준 지킴이가 보람과 성장을 경험하게 되는 자리이다. 활동의 마지막은 1박 2일 캠프로 정리되며 스스로를 평가하고 활동을 되돌아 보며 또 한명의 지킴이 선배가 되는 마무리를 하게 된다.



〈그림3. 수원역 캠페인〉

3. '아름다운사람지킴이' 프로그램 평가

건강한 청소년과 지역사회를 위한 자살예방 프로그램으로써 그동안 진행해온 '아름다운사람지킴이'를 되새겨보고 참여자와 학부모의 만족도 및 의견을 평가해보았다. 실무를 통해 경험한 지킴이는 처음 만났을 때의 서먹함과 낯설음, 난해한 표정과 수동성으로 6개월동안 묵이게 되는 놀토 시간에 대해 아쉬운 마음을 느끼게 되지만, 마지막 캠프를 마치고 헤어지는 발걸음은 아쉬움과 만족감, 뿌듯함과 높아진 자존감을 보이곤 했다.

이렇게 지나간 160명의 지킴이들이 그때를 어떻게 기억하고 있고 어떤 변화를 경험했는지 그리고 가족이 느끼는 지킴이 프로그램과 지킴이들은 어떠한지를 알아보고 싶었다. 또한 그들에게 보여지는 만족감과 자신감이 혹시 이 프로그램을 통한 것인지도 확인하고자, 이 연구를 시작하게 되었다.

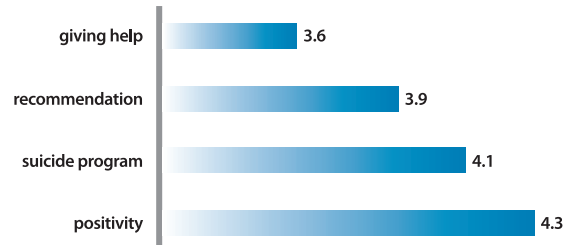
1) 방법

- 1기부터 11기를 대상으로 우선 전화통화로 설문 동의를 받은 후, 우편으로 부모용과 지킴이용 설문지와 회송용 봉투를 발송.
- 11기가 시작할 때 우울(SDS, Zung)과 자존감(SEI:form B, Coopersmith) 척도검사 실시, 6개월 후 활동을 마치고 같은 설문지를 다시 체크하도록 함. 독립표본 T-TEST로 비교.

2) 지킴이 평가 결과

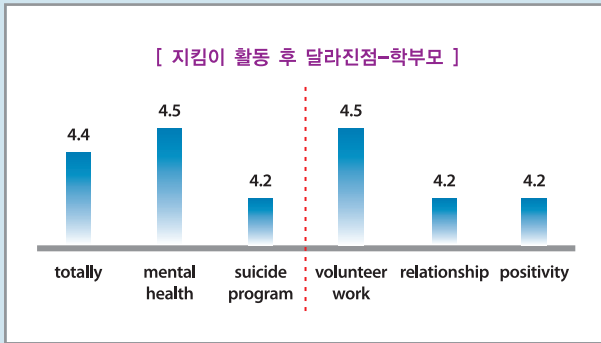
180명 중에 90명이 설문에 응하였고 그 중에 51%가 여학생, 49%가 남학생이었다. 프로그램에 참여하게 된 동기로는 1위가 지인의 추천, 2위가 봉사시간 필요였으며 3위는 새로운 경험을 위해서라고 응답하였다. 다시 기회가 주어진다면 참여하고 싶은 의사는 30%가 매우 그렇다, 51%가 그렇다였으며 처음 참여할 때 기대점수는 10점 중에 5.6점, 마치고 나서 만족점수는 8.7이라고 답했다. 이 프로그램 참여 후 달라진 점을 질문하였을 때, 가장 많이 달라진 것은 자원봉사에 대해 긍정적인 생각과 을 갖게 된 것, 자살예방활동에 관심을 갖게 된 것이었다. 형제나 친구에게 이 프로그램을 추천하거나 그 전과 달리 친구나 가족을 도와준 경험이 있다는 응답은 5점 중에 3.9점, 3.6점이었다.

[지킴이 활동 후 달라진점-학생]



3) 학부모 평가 결과

91%가 지킴이의 어머니가 응답한 내용으로, 프로그램 참여 동기는 주변에서 좋은 프로그램으로 추천해서가 가장 많았고, 새로운 경험과 대인관계를 넓혀주기 위해서와 봉사활동 시간을 채우기 위함 순이었다. 다시 기회가 주어지면 봉사활동을 권유할 것인지에 대한 질문에 매우 그렇다가 67%, 그렇다가 31%로 지킴이 본인의 재참여 욕구보다 높게 나타났다. 주변에 추천한 경험에 대해 응답자의 81%가 있다고 했으며, 그 중에 72.6%가 2명 이상에게 추천했다고 답했다. 이 프로그램 이후에 학부모가 달라진 점에 대한 질문에는, 자녀의 정신건강에 관심을 갖게 되었다가 가장 높았고, 전반적인 만족, 자살예방사업에 관심을 갖게 되었다 순으로 응답하였다. 또한 자녀가 자원봉사에 긍정적인 생각을 갖게 된 것 같다가 가장 많은 변화라고 대답하였고, 가족과 친구들과 전보다 잘 지내는 것, 그 전보다 긍정적인 모습이 보인 것 순으로 응답하였다.



4) 우울감 및 자존감 평가

11기 총원은 19명으로 18명만이 응답하였으나, 이상치를 보인 2case는 정규분포를 위해 제거하였고(Shapiro-Wilk 검정통계량) 대응비교 t-test로 프로그램 전 후를 비교하였다. 상황적인 변수가 통제되지 않는 상태임을 감안하고 비교한 결과, **우울반응 척도는 차이가 없었고 자아존중감 척도는 높아진 것으로 나타났다.**

5) 연구의 한계점

지킴이와 학부모의 만족도 평가는 이메일을 소수 포함한 우편조사로써 50%의 회수율로 집계되어 나머지 50%의 의견은 반영되지 못했다. 그동안 주소와 전화번호가 바뀌거나 설문에 응하지 않은 집단의 평가는 미지수로 남는 한계가 있다고 할 수 있다. 또한 11기를 대상으로 우울감과 자존감을 평가한 연구는 표본이 작은 소수 집단에 대한 사전사후 비교로써, 프로그램을 받지 않은 비교 집단이나 질적 연구를 더하는 것으로 추후 연구를 진행해야 할 것이다.

4. ‘아름다운사람지킴이’의 방향성

연구는 지킴이들과 가족이 좋은 자원봉사 프로그램으로 기억한다는 것과 우울감에는 직접적인 영향이 없지만 자존감에는 긍정적인 영향을 주었음을 확인하는 결과로 평가된다. 자살예방에 직접적 관련성보다는 게이트키퍼(gatekeeper)를 양성하고 그들이 건강하게 자라도록 돕는 또 하나의 지지체계를 마련해주는 데 의의가 있으며, 자존감을 상승시키고 성인이 되어서도 기억되는 좋은 경험으로 내면의 아름다움을 발견하게 되는 계기를 제공하는데 그 목적이 있음을 확인하게 되었다. 앞으로도 지역사회 청소년을 위한 건강하고 의미있는 자원봉사 프로그램으로 지속되어 사회에서 제 역할을 잘 해내는 성인이 된 지킴이를 만날 수 있도록 우리의 관심과 사랑을 쏟아야 할 것이다.



사랑은 연단이다.

이별 다음엔 사랑이 온다.
지난 호에서 다룬 '이별'에서
자유로워졌다면
이제 사랑할 차례다.

정신과 의사가 생각하는 사랑은 무엇일까? 흔히 일반인들이 정신과 의사에 대하여 가지는 선입관은 여러 가지가 있다. “사랑에 대한 영화를 보면서도 공감하고 느끼는 것보다 분석하고 비평한다.” 혹은 “사랑이 얼마나 뜨거운지 온도를 재보고 싶어 하고, 사랑이 얼마나 아픈지 상처를 들여다보고 싶어 한다.”는 식이다. 심지어는 정신과 의사와 점쟁이를 혼동해서 사람을 한 번 딱 보기만 하면 그 사람이 날 사랑하는지 안하는지를 맞추어보라고도 한다.

월드컵 중계하는 차범근 감독은 한국이 골을 넣었을 때 차분하게 골인이라고 외치던가? 일단 골이 들어가면 누구든지 환호하고 흥분한다. 정신과 의사도 남들의 사랑 이야기를 들으면 설레기도 하고 때론 아쉬워하기도 한다. 늘 객관적이어야 된다고 배우고 수련을 받았다고 치더라도 항상 누군가의 사랑 이야기는 호기심을 자아내게 한다. 그렇지만 정신과란 측면에서 사랑을 분석하자면 그렇게 복잡하지도 화려하지도 않은 것일 수도 있다.



생물학적인 면에서 보자면 사랑이란 감정은 두뇌의 작용에 불과하다. “도파민”이나 “페닐에틸 아민”, “엔돌핀” 또는 “옥시토신” 등에 의하여 열정적이고 가슴 뛰는 사랑의 감정을 느끼게 된다. 물론 이런 **신경전달물질의 변화가 원인**이라기보다는 **현상이기 때문에 사랑이란 감정을 인위적으로 조작하는 것이 가능하지는 않겠지만 향후 과학이 발달한다면 “에로스의 화살”이 상품화되어서 나오지 말라는 법은 없다.** 결혼의 권태기를 극복하는 데 꼭 필요한 약이라고 선전한다면 “비아그라”에 이은 대박상품이 될 수도 있을 것 같다.

분석심리학적인 면에서 본다면 **사랑에 눈이 머는 것은 자신의 완성도를 위한 것이다.** 인간에게는 누구나 무의식이 있는데 이 중 아니무스와 아니마라는 부분이 있다. 아니무스는 여성속의 남성상을 이야기하고, 아니마는 남성 속에 있는 여성의 모습을 말한다. 등산을 갔을 때 수건으로 얼굴을 닦는 남자의 모습을 보고 한 눈에 반했다면 그건 여자의 아니무스가 자극을 받은 것이다. 자기 안에 있는 남성상에 딱 맞아 떨어지는 장면을 보았으니 확 가슴이 불탈 수 밖에.. 그러나 모든 무의식이 다 논리적이고 이성적인 것이 아니기 때문에 현실은 고달프고 힘들게 된다.



사회환경적인 면에서 본다면 사랑은 우물을 파는 것과 같다. 사람의 감정은 매우 미분화되어 있기 때문에 처음부터 성숙한 사람은 없다. 특히 감정 중에서 사랑은 기쁨, 슬픔, 분노, 아쉬움, 설레임 등 많은 감정의 복합체이다. 사랑은 자극받고 반응하면서 숙성되는 것이며, 열심히 파다보면 시원한 샘물을 주기도 하지만 때로는 의미 없는 삽질이 되기도 한다. 사랑이란 저절로 찾아오는 것은 아니며, 설혹 억지로 이끌어 시작되더라도 결국은 본인이 선택하지 않은 사랑은 없다. **사랑이 성숙되는 과정은 곧 사람이 성숙되는 것과 같다. 모든 정신치료는 결국 사랑을 다루는 법을 연습하는 것이다.**

영화 “시”를 보면 안도현의 “시”가 나온다. “연탄재 함부로 발로 차지 마라. 너는 누구에게 한번이라도 뜨거운 사람이었느냐?” 사랑도 연탄과 같다고 생각한다. 누군가에게 뜨거움을 전달했다면 그게 누구이든 무슨 상관이 있겠는가? 혹은 그 연탄이 꺼지는 것을 두려워하기도 하는데 그건 주위 사람 생각하고 당사자야 뜨거우면 그만이지..그러나 너무 오래 썩면 안된다. **연탄가스 너무 많이 마시면 바보 된다. 다 늦게 김치국 마셔도 원래 정신으로 안돌아온다. 그래도 얼굴의 화끈거리고 추억의 몽롱함은 중독성이 있는 것 같다. 추워지면 다시 연탄 옆으로 되돌아오고 싶어지니 말이다. 사랑은 연탄이다.**



마음으로 보는 세상

글_최미연(csp교육담당/nightpooh@nate.com)

사진을 통해 아름다운 꿈을 꾸는 박김형준씨를 만나다.

그는 장애우들을 만나고 인권 활동을 하면서
사진을 통해 그들에게 더 가까이 다가갈 수 있어 매 순간
감사함을 느낀다. 이러한 마음이 고스란히
그의 사진 속으로 묻어나와 사진을 보는
모든 이들이 함께 웃고, 울고
소통했으면 좋겠다고 한다.



사진 그 특별한 인연

그는 공대를 졸업한 뒤 평범한 직장생활을 하며 학생 때부터 해오던 인권단체 활동을 해오던 중 처음 사진의 매력에 빠져 들게 되었다.

“제가 글재주가 없어서요, 인권문제에 대한 제 생각과 관심을 어떻게 사람들에게 말할 수 있을까 고민을 하다가 사진이란 매체를 생각하게 되었죠”

소박한 즐거움으로 시작한 일이었지만 열정은 날로 커졌다. 1년여간을 학원에 다니며 사진에 대한 기초를 다졌고, 그 후 조금 더 전문적으로 배워 보고자하여 상명대학교 대학원 디지털이미지학과에 입학하게 되었다.

뒤늦은 나이에 배우게 된 사진이지만 자신이 원하는 일에 열정적으로 빠져든 시간이었다. 결국 수석 졸업의 영광까지 얻게 되었다.



사진+인권+교육 = 내 삶의 전부

“사진, 인권, 교육... 이 세 단어가 저에 대해 모든 것을 설명해 줄 수 있죠.”

episode#1 사진+인권

그는 얼마전 홍대 철거지역(두리반)의 철거 미해결 문제를 ‘세상을 두드리는 사람’이라는 인권 잡지에 표지 사진과 칼럼을 통해 세상에 알렸다. 그렇게 그는 이 사회 내에서 고통 받고 있는 사람들의 모습을 자신의 카메라에 담았다. 기록으로서의 사진이 아니라 그들에게 조금이라도 도움이 되고 고자하는 자신만의 방식으로서의 사진인 셈이다.

episode#2 사진+교육

사진과 교육이 만났을 때 그의 활동은 제일 활발하다. 경기도 지역 정신보건 5개 기관과 장애인 야학, 대안학교까지 그는 장애인 교육으로 하루하루 바쁜 날들을 보내고 있다.

“얼마 전에 있었던 사진 공모전에서 저에게 사진교육을 받으셨던 장애인 한분께서 대상을 받으셨어요. 본인은 물론 그 가족분들까지도 기뻐하시는 모습을 보니 저도 너무 기뻐요. 이런 과정을 통해 장애인들이 감정을 표현하고 자신들의 권리를 찾아가는 기회가 되었으면 좋겠어요.”

우리 사회가 아직 장애인들에 대한 인식과 이해가 부족하여 배려보다는 꺼려하는 분위기가 만연해 있는 것이 사실이지만, 그의 이러한 작은 실천이 그들에게 세상과 통할 수 있는 발판이 되고 더 나아가 함께하는 성숙한 사회로 나아갈 수 있는 밑거름이 되기를 기대한다.

episode#3 인권+교육

“사람들에게 인권에 대해 알리고 있어요. 인권의 시각지대에 놓인 정신장애인분들은 장애인들 중에서도 특히 자신의 인권을 찾아가 어렵죠...”

그는 자신의 교육을 통해 미약하게나마 사람들이 인권에 관심을 갖고 인식하게 되는 계기가 될거라 믿고 있다.

소통

“단순히 기술적인 사진 교육으로 끝나는 게 아닌, 사진을 통해 그분들이 자신을 표현하고 자존감을 회복하는 기회가 되었으면 좋겠어요. 그들의 감수성을 더 많이 느끼고 함께 나누고 싶어요.”

사진을 통해 그는 장애인들과 소통하고 싶어 했다.

그들의 관점으로 대기가 사진이라는 매체를 통해 소통하는 일.

그래서일까 그의 카메라에 담겨있는 모습은 단순한 사진이 아닌 말로 표현할 수 없는 가슴으로 느껴지는 메시지가 담겨 있는 듯하다.



효도가 어려운가요?



글_조현선(csp교육담당/hyunsun0629@nate.com)

부모님에게 맛있는 음식 드리고 싶고,
 겨울엔 따뜻하게 보일러도 놔드리고 싶고,
 건강검진도 받게 해드리고 싶으데,
 그러지 못하는
 모든 부모의 자식들은
 왜지 '효'라는 단어를 들으면 고개가 숙여지고
 외면하고 싶어진다.

고령화 사회에서 급속히 초고령화 사회로 이동하고 있는 우리나라는 노인과 관련된 다양한 문제들이 생겨나고 있으며 그 가운데 하나가 '노인자살'이다.

외로움 때문에, 자식에게 부담되기 싫어서, 노쇠에 따른 신체적 질병 등을 이유로 스스로 목숨을 끊는 노인 인구가 매년 증가하고 있다.

평안한 노후를 바라지 않는 사람은 없을 것이다. 그러나 그런 바람과는 달리 생각보다 많은 노인이 자연의 순리에 거슬러 마지막 길을 서두른다는 것은 안타까운 일이 아닐 수 없다.

노인의 신체건강뿐만 아니라 정신건강 역시 중요한 것은 말할 필요가 없을 것이다. 이에 수원시노인정신건강 I 센터의 김진주 팀장을 만나 노인정신건강사업에 대해 얘기를 들어 보았다. 그 가운데 특히 흥미로웠던 '111플러스운동'에 대해 소개하고자 한다.



‘111플러스 운동’이란 이름을 들으면 ‘간단하지만 효과만점인 운동 방법’일 것 같은 느낌이 듭니다. 어떤 운동인지 소개해 주세요.

– 111플러스운동은 시민대상 캠페인이예요. 1주일에 한번이상 부모님께 **안부전화**, 1개월에 한번이상 부모님과 함께 **식사**, 1년에 한번이상 부모님과 **나들이**, **플러스**는 **양가 부모님께** 실천하기의 내용이 담겨 있어요. 어르신들께겐 보편적으로 주변 사람들이 떠나가는 것에 대한 상실감, 경제적 무능력감, 외로움, 소외감 등에서 비롯된 우울 증상이 있어요. 그렇기 때문에 병적인 것을 떠나 일반적인 측면에서 가족이 할 수 있는 무언가를 찾아야겠다고 생각했어요.

기억에 남는 에피소드나 어르신들이 하셨던 이야기 있나요?

– 어떤 할머니께서 노인이 되고 나서 보니까 **“따뜻한 밥을 먹는 것도 너무 중요한데 애들이 가끔씩 해주는 전화가 밥 먹는 거 이상으로 배부르다”**는 말씀을 하셨어요. 우리에게 별것 아닌 안부전화가 정말 밥 못지않게 중요하다는 것을 당신이 얘기하니까 괜히 맘이 찡하더라구요.

111플러스 운동 공모전이 올해로 2회째를 맞았는데요. 일 년 사이의 변화가 있다면 어떤 것이 있을까요?

– 111플러스 운동 공모전은 전 국민이 대상이예요. 작년에는 사진과 ucc를 했고, 올해는 ucc와 수기공모 두 가지를 했어요. 작년 성과에서 주목하고 있는 것은 홈페이지 접속건수를 봤을 때 사람들이 많은 관심을 보였다는 거예요. 그리고, 공모전의 성과물을 다양한 홍보물로 사용하고 있는데, 응시자들이 행사용도에 맞게 다시 만들어주시기도 해요. 그런 부분이 많이 뿌듯합니다. 올해는 공모전을 TV와 라디오방송을 통해 좀 더 부각시키려고 해요. 지역방송인 티브로드에 111플러스운동에 대한 광고가 15초 방송되고요, 경기방송99.9 라디오에서는 수기공모전 당선작품이 <라디오 카페>(밤 10시 반)라는 프로그램에서 매일 한 작품씩 방송될 거예요. 당선 작가와 전화인터뷰도 하고요. 아직은 심사기간이라 어떤 작품이 선정될지는 모르겠지만 잘 될 것 같아요.

111플러스운동을 하면서 어려운 점은 어떤 게 있나요?

– 이 운동의 발단은 결혼을 해서 분가한 30-40대 기혼 층을 위주로 타겟을 잡았는데 홍보를 하다보면 소외되고 과히 즐겁게 받아들이지 못할만한 어려운 여건에 계신 분들도 없지 않아 있어요. 그런 분들을 대상으로 또 다른 방식으로의 전개가 되어야겠다는 생각을 가지게 됐어요. 혼자사는 분들에게 꼭 내 가족이 아닌 주변의 이웃들도 하나의 가족으로 인식하자는 방향으로요. 직계가족이 아니어도 얼마든지 인위적으로 가족이 될 수 있잖아요.

그리고, 호도라는 것이 한가지로 확립화 시키거나 단편적으로 설명하기 정말 어려운 부분이에요. 저희는 정신적으로 호도하는 양지의 효사상을 노인정신보건사업에서 재해석했다고 하지만 그렇게 받아들이지 않는 분들도 있기 때문에 모든 것을 흡수하려면 새로운 방안과 소외되는 사람들에게 대한 대책을 계속 개발해 내는 것이 과제로 남아있어요.

가끔 썩의 큰 사랑보다 오랜 일상의 사랑이 부모가 자식에게, 자식이 부모에게 필요로 하고 바라는 것이 아닐까... '그들'의 이야기로 멀게 느껴졌던 <노인, 효, 가족>이라는 단어들이 '나의 이야기로 다가왔다. 김진주 팀장의 바람처럼 '111플러스 운동' 이 하나의 사회운동으로 자리매김 되기를 응원해 마지않는다.

(오른쪽 두 번째) 김진주 팀장



희망의 목소리

수원시자살예방센터와 경기방송 99.9가 함께하는
생명사랑 라디오 캠페인의 지킴이 3인방과
그들의 두근거리는 이야기 속으로

김수연 (아름다운사람지킴이 12기)

처음에는 사람들이 듣는 라디오에 내 목소리가 나온다는 것이 믿기지 않았다. 어릴 때부터 연기가 되고 싶었던 나에게 너무나 소중한 체험이 될 것 같았다. 솔직히 지금 생각하면 부끄럽지만 혹시, '이 방송을 계기로 연기가 될 수도 있을'까하는 행복한 상상을 하기도 했다.

녹화하는 날 방송국에 도착하여 방송국 건물을 보면서 '이곳에서 녹화를 잘할 수 있을'까 걱정이 많이 됐다. 녹음 부스의 기괴하게 생긴 마이크를 보았을 땐 긴장으로 속이 뒤집어 질 것 같았지만, 그 와중에도 호기심이 생겨서 잠시나마 웃을 수 있었다.

엄청난 횡설의 NG와 아쉬움이 담긴 한숨으로 시간을 잔뜩 채운 뒤에야 비로소 녹화는 끝이 났다. 바닥을 기어가지 않을 만큼의 힘만 남은 채 문어처럼 흐느적거리며 집으로 돌아왔다. 며칠 뒤 라디오에서 녹음한 캠페인을 들었다. 비록 완벽하지는 않았지만 캠페인에 참여했다는 것이 소중한 나이를 먹으면 인생의 아름다운 기억으로 떠오를 것 같다.



신창현 (아름다운사람지킴이 12기)

처음 대본을 읽어보라고 하셨을 땐 아무 생각 없이 읽었는데, 점점 대본 속 남학생의 상황이 공감되어 감정이입이 됐다. 알고 보니 난 테스트를 받은 것이었다. 테스트에 합격되어 이 대본으로 라디오 캠페인을 한다는 지킴이 선생님의 말씀을 듣고 설레고 또 한편으로 연습기간이 짧아 걱정되었다.

드디어 방송 당일. 방송국으로 향하는 차 안에서 매우 긴장됐다. 원래도 긴장을 잘 하는 편이지만 생애 처음으로 하는 라디오 녹음이라 더 긴장됐다. 라디오 부스 안으로 들어가서 녹음을 시작했는데 너무 긴장한 나머지 하는 꼬이고, 목소리는 떨리고, 침은 자꾸 마르고..이러다 오늘 안에 끝낼 수 있을까 하는 생각이 들었다. NG만 약 10여 차례 후, 마침내 녹음이 끝났다.

캠페인 방송을 듣고 내 목소리가 라디오에서 나온다는 것이 매우 신기했다. 그리고 친구들의 잘했다는 칭찬을 받고 뿌듯했다. 생각보다 광고가 더 잘 된 것 같아 안도가 되었다. 이 캠페인이 절망에 빠져있는 청소년들에게 주위를 둘러보고 다시 희망의 끈을 잡을 수 있도록 도움이 되었으면 좋겠다.



신지운 (아름다운사람지킴이 12기)

“라디오”를 통해 내 목소리가 전국에 나간다고?... 웬지 처음엔 부끄럽고 쑥스러울 것 같았지만, 한편으로는 재밌겠다는 생각도 들었다. 나는 곧 있으면 라디오 녹음을 하게 되고, 더 있으면 내 목소리가 라디오를 통해 퍼져나갈 것이다. 께야.<<

앞서 녹음한 친구들의 방송을 들었다.(사실 처음엔 들으면 오글거릴 것 같아서 듣지 못했다. 미안.)

라디오를 녹음한 친구들이 엄청나게 잘했더라. 당당하고 자신 있게. 자신들이 말하고 싶었던 것을 당당하게 말한 것이 무척 잘 했다고 생각한다.

또 친구들이 녹음 한 걸 듣고 생각한 것은, “재밌겠다!”였다. 아, 물론 재미로 하겠다는 이야기는 아니다. 재미있게, 열심히, 열과 성의를 다해 하겠다는 각오를 하고 있다. 내가 개인 소장하는 것이 아니라 다른 모든 이들이 듣는 것이니까. 아주 완벽하게 잘하진 못 하더라도, 내가 들었을 때 최선을 다했단 생각이 들고 남들이 “오, 괜찮네”라고 생각하고, 내가 후회하지 않을 정도로 해야겠다는 생각을 했다. 또, 내가 녹음한 것이 그냥 한번 듣고 흘려지는 것이 아니라, 힘들어 하는 누군가에게 조금이라도 삶의 희망을 찾을 수 있는 계기가 되었으면 좋겠다.



<csp 최소라 선생님과 함께>

생명사랑 라디오 캠페인은 10월 26일에 시작하여 12월 24일까지 계속된다.

경기방송99.9 라디오에서 매일 밤 10시 27분에 방송되며, 수원시자살예방센터 홈페이지(www.csp.or.kr)를 통해서도 들을 수 있다.

수원시 중학교 생명사랑 프로젝트 I'm your friend!

글_백민정(csp교육담당/mj831@hanmail.net)

- 친구 親舊 명사) 1. 가깝게 오래 사귄 사람
2. 나이가 비슷하거나 아래인 사람을 낮추거나 친근하게 이르는 말.

우리는 누구나 좋은 친구가 필요하고, 누군가에게 좋은 친구가 되어주고 싶어 한다. 좋은 친구란 마음이 잘 통하고 속 이야기마저 스스로 없이 나눌 수 있으며 슬플 때나 기쁠 때나 그것을 함께 나누고 싶어 하는 누군가일 것이다.

가족보다, 때로는 자기 자신보다 더욱 친구를 아끼게 되는 때가 있다. 우리가 어렸던 시절에, 타인을 통해 나를 바라보는 방법을 터득하게 되면서 그것은 더욱 소중했을 것이다.

청소년이라 이름 하는 그들에게 친구란, 세상과 소통하게 하는 통로이며, 나의 또 다른 자아의 모습을 가지고 있다.

청소년들에게 있어서 죽음과 자살에 관한 이야기들은 어른들과 소통되지 않는다. 대부분의 그들은 학교와 학원에서, 가족보다 더욱 긴 시간 함께하는 또래의 친구들에게 전달한다. 학교를 중심으로 한, 또래지킴이를 위한 교육과 예방이 그래서 필요한 까닭이다.

2010년 수원시 중학교 생명사랑 프로젝트가 시작되었다.

수원시내 5개의 중학교를 선정하여 학생대상의 자살예방교육은 물론 고위험군을 위한 개인상담과 2, 3단계의 집단프로그램이 진행된다. 또한 교사를 위한 교사간담회 및 교육, 학부모교육과 부모상담이 진행된다.

본 프로젝트에 참가하는 학교는 수원시로부터 생명사랑 휴먼스쿨로 지정돼 자살예방과 생명사랑을 위한 적극적인 활동을 펼치겠다는 다짐과 이를 기념하기 위해 생명을 상징하는 기념식수 증정 이벤트, 생명지킴서약서와 휴먼스쿨 인증서를 증정 받게 된다. 이는 학교적 차원에서 청소년의 정신건강을 위한 안전망형성을 위한 적극적인 노력이라 할 수 있다.

수원시 중학교를 위한 체계적인 학교자살예방프로그램 'I'm your friend'는 수원시 추가경정예산으로 진행되며 한 학교를 대상으로 집중케어프로그램을 진행한다는 데에서 그 의미가 남다르다. 높아가는 청소년의 자살을 예방하기 위해 눈앞에 보이는 위기만 개입하는 것이 아니라 그들이(청소년) 속해있는 환경(학교와 가정)에 대한 체계적인 관리가 필요하다.



지킴이가 나누는 알록달록 희망빛

글_조현선(csp교육담당/hyunsun0629@nate.com)



매년 9월10일은 세계자살예방의 날!
밤 8시가 되면 세계 곳곳에서 자살로 안타깝게 생을 마감한 사람들과 그들을 잃은 가까운 가족 또는 친구들을
애도하는 촛불을 밝힌다. 매 기수마다 특별한 활동을 하고 있는 아름다운지킴이가
이번에는 촛불캠페인을 알리고 동참하기 위해 '희망 초' 제작에 나섰다!

12기 지킴이의 두 번째 만남이었던 8월 28일~
늦잠 자고 싶은 토요일 아침의 유혹을 아직 떨쳐내지 못한 지킴이들이 서먹서먹 서로를 바라보며 한자리에 앉았다.
담당 선생님의 씩씩한 목소리로 초를 만드는 의미와 작업과정에 대한 설명이 진행되는 동안
과장을 약간 더해 지킴이들은 잠에서 깨어 눈을 반짝반짝 빛냈다.

부족한 작업시간을 고려해 초를 만드는 작업은 곧바로 이어졌다.
초를 만드는 방법은 틀에 심지를 꽂고, 형형색색 화려한 색들을 깔고, 뜨겁게 녹인 젤 왁스에
아로마 향과 색을 섞어 틀에 부으면 완성이었다.
간단한 것 같지만 실지는 세심한 과정을 요하는 작업이다.

지킴이들이 잘 할 수 있을까?

뜨거운 젤 왁스를 녹이고, 왁스가 굳기 전에 빠르게 틀에 부어야하는 작업은 생각보다 쉽지 않아
지킴이들을 긴장하게 만들었다. 초를 만드는 1차 작업에 이어 상자에 예쁘게 포장하고
지킴이의 이름을 붙이는 2차 작업을 하며 지킴이들은 신이 나 있었다.
함께 호흡을 맞춰가며 무언가를 완성할 때의 즐거움 때문일 것이다.

'희망 초'는 호프릴레이(hope relay)를 통해 많은 시민들에게 전달되었다.
지킴이들의 작은 손으로 만든 초가 곳곳에서 밝혀져 누군가에게 희망이 되어 줄 것을 기대한다.

그에게서 예수를 보았습니다

- 다큐멘터리 '울지마 톤즈(2010, 한국)'



글_이영문(csp센터장/humanishope@hanmail.net)

아주 가끔 영화를 보기 싫을 때가 있습니다. 정확히 말하자면, 꼭 봐야 하는데 보고나서 마음 한곳이 너무 시릴까봐 보고 싶지 않은 것이지요. 대체적으로 너무 슬픈 영화들이 여기에 속합니다. 또 다른 한편으로 평론가, 독자 모두 알기알부할 수 없는 이야기가 있습니다. 대체적으로 다큐멘터리들이 그런 장르에 속합니다. 경험칙에 따라 그 이상도 그 이하도 아닌 오로지 그 일을 겪은 사람들만이 공감할 수밖에 없는 장르가 존재합니다. 오늘 공유하고자 하는 영화는 이 모든 요소들을 갖춘 것입니다. 바로 고(故) 이태석 신부의 삶을 다룬(아주 일부분을 다룬), '울지마 톤즈(2010, 한국)'입니다. 의사이자, 신부로, 학교 선생님이로(살아간 방식순서입니다), 그리고 한 집안의 아들로 살아온 그의 삶을 조명하는 영화입니다. 화자의 위치는 아프리카 수단에 위치한 톤즈라는 작은 마을의 아이들입니다. 그곳에서 그는 신부가 아닌 현실의 삶 하나하나를 사람들과 함께 일궈나갔습니다. 그리고 그는 올해 초 암으로 세상을 떠났습니다. 마치 한 편의 드라마 같은 이야기가 이 다큐에 모두



담겨져 있습니다. 냉정한 시선으로 보자면, 어느 숭고한 신부가 아프리카 어느 나라에 가서 봉사하는 삶을 살다가 암에 걸려 순교한 일이 뭐 그리 감동적일까 생각할 수 있습니다. '미션', '로메로'와 같은 영화들이 준 감동이 이미 있었고, 신부 혹은 의사라는 신분이 지닌 일반인들의 당연한 직업윤리의 기대치가 분명 존재하기 때문입니다. 그러나 많은 분들이 이 다큐를 보고나서 하는 첫 마디는, '교훈적이지 않은 다큐', '인간의 삶이 나오는 다큐', '종교적이지 않은 다큐' 등입니다. 그렇습니다. 이 다큐는 결코 종교인의 삶을 다룬 다큐가 아닙니다.

그러나 이 다큐가 저의 가슴을 저미는 이유는 다른 곳에서 나옵니다. 바로 죄책감입니다. 동일한 시대를 살아가는 사람들이 어느 한 인간에게 느끼는 연대의식 중에 죄책감이 그들 사이에 놓여 있습니다. 가령 개업한 선배 한 분이 저를 만나면 늘 저녁을 사주십니다. 밥을 사는 이유가 단순히 죄책감 때문이라고 그는 막연히 설명합니다. 저도 있습니다. 매주 수요일 저녁, 수원역 광장에는 어김없이 촛불집회가 진행됩니다. 벌써 100회가 넘었습니다. 죄책감이 슬며시 올라오면, 그들에게 밥값을 보냅니다. 이유는 그저 미안해서, 죄책감이 들어서, 저는 따뜻하게 밥 먹는데 그들은 촛불 들고 추위에 떨며 서있으니까, 그렇습니다. 밥 한끼에 빌붙어 저의 죄책감을 잠시 녹여보자는 속셈입니다. 공교롭게도 그와 저는 같은 나이, 같은 학번으로 의과대학을



입학해서 같은 해 의사가 되었습니다. 비록 학교는 달랐지만, 동시대에 의학공부를 한 것이지요. 그리고 그는 의사를 접고 신부가 되었습니다. 바티칸에서 서품을 받고 아프리카로 떠난 최초의 동양인 신부였지만, 아프리카 톤즈에서 그는 다시 신부를 접고, 의사로서 학교 선생님이로서 살아갑니다. 성당을 짓기보다는 병원을 먼저 만들고, 다시 학교를 만듭니다. 내전으로 마음의 상처를 안고 살아가는 수단의 청소년들에게 배고픔을 달래주기보다 자립할 용기를 주고 싶어 학교를 만듭니다. 소년병으로 끌려가 총과 칼을 잡았던 아이들에게 음악을 가르치며 그는 태연하게 말합니다.

가장 보잘것없는 사람에게 해준 것이 나에게 해준 것이라고. 예수라도 그렇게 했을 것이라고. 이 대목에서 그는 더 이상 신부도, 의사도, 선생님도 아닙니다. 저는 그에게서 예수의 모습을 봤습니다. 무신론자인 저에게 이 현상은 분명 설명되지 않습니다. 팩트가 그 이상의 기억으로 연계되는 순간, 그 팩트는 인간의 이성으로 결코 설명할 수 없는 초월적 경험으로만 남게 됩니다. 아시아

시피 다큐멘터리의 생명력은 사실(fact)에서 나옵니다. 팬보다 강한 것이 카메라이고, 그 카메라는 이 세상을 읽는 텍스트로 존재합니다. 이 말뜻은 이렇습니다. 즉, 말로 전해지는 팩트가 카메라에 담긴 채 전해질 때, 그것은 팩트 이상의 힘을 지닌 채 우리 기억에 남습니다. 그리고 그 기억은 팩트보다 더 슬프고 아픈 법입니다.

'울지마 톤즈'를 보는 내내 저는 울었습니다. 저만이 아닙니다. 아내와 딸도 울었고, 관객모두가 처음부터 끝까지 울었습니다. 저는 속으로 이렇게 말했습니다. '역시 괜히 왔어. 울것이 뻔한데 괜히 왔어'. 그러면서 또 울었습니다. 극장문을 나설 때, 해는 어두워졌습니다. 눈물자국이 덜 보인다고 싶었지만, 마음이 편안하지 않았습니다. 카타르시스가 이루어지지 않은 것입니다. 그의 삶에서 저의 죄책감을 느낀 탓입니다. 풀어야 할 숙제를 가슴에 안은 채 집으로 돌아왔습니다. 이제 교수생활을 접고 다시 의사로 돌아가겠습니다. 건강하십시오.

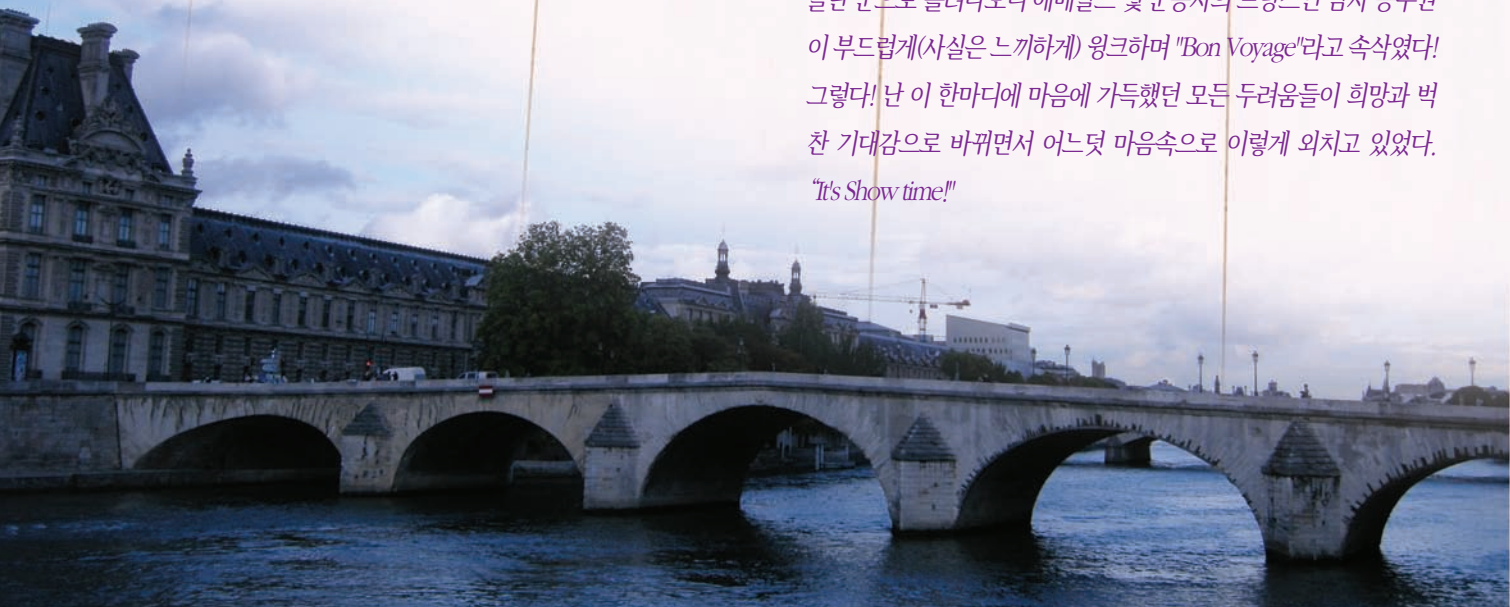
“Bon Voyage!”

글_이교은(csp교육담당/bewise02@naver.com)

장장 12시간을 날았다. 집 나가면 개고생이라더니 비싼 돈 주고 이게 무슨 사서 고생인가 싶었다. 딱딱하고 비좁은 비행기 의자는 12시간 동안 쉬지 않고 계속된 옆 커플의 알콩달콩한 애정 행각 때문인지 더욱 불쾌감만 더했다. 겁 많고 소심하기만 해도 양반인데 이에 더해 까탈스럽고 예민하기까지 한 나에게 홀로 떠난 해외여행은 공포로 다가왔다. 당장이라도 Help me!를 외쳐야 할 듯 한 경직된 안면근육들과 금방이라도 눈물이 툭하고 떨어질 채비를 하고 있는 그렁그렁한 눈망울, 이 모든 것을 숨기기 위해 애써 씩씩한 척 씩소를 짓고 있는 나는 애써로움 그 자체였으리라.

이번 여행은 올 초부터 계속된 불운의 연장선상이겠구나 하는 음습한 불안감이 엄습해올 때, 산들바람이 불어오는 듯 누군가 내 머리를 부드럽게 쓰다듬는 것이 아니겠는가!

놀란 눈으로 올려다보니 에메랄드 빛 눈동자의 프랑스인 남자 승무원이 부드럽게(사실은 느긋하게) 윈크하며 "Bon Voyage"라고 속삭였다! 그렇다! 난 이 한마디에 마음에 가득했던 모든 두려움들이 희망과 벅찬 기대감으로 바뀌면서 어느덧 마음속으로 이렇게 외치고 있었다.
"It's Show time!"



주변에서 다사다난한 나의 일상을 들여다보며 시트콤 같다는 말을 많이 한다. 자, 이제부터 절찬리(?)에 비공식으로 전해지는 한편의 시트콤 같은 고은의 일상-Paris 편을 과감 없이 소개하겠다.

내가 아는 불어라고는 Bonjour(안녕하세요), Mersi(감사합니다), L'addition s'il vous plait(계산서를 주세요) 이 세 마디가 전부였다. 10일간의 파리 여행은 이 세 마디와 함께 이렇게 불안불안하게 시작되었다. 하지만, 내가 가진 유일무이한 무기, '바퀴벌레도 울고 갈 뛰어난 적응력과 근자감(근거 없는 자신감의 준말)' 이 있지 않은가. 물어물어 숙소에 도착하여 짐을 내려놓자마자 나는 본능의 이빨림으로 근처 슈퍼에 장을 보러 갔다. 식도락의 천국 프랑스에서의 나의 첫 식사는 프랑스에 왔다면 누구나 한번쯤은 먹고 싶어 한다는 달팽이 요리나 푸아그라도 아닌 바로 삼겹살이었다. 되도록 많은 영어로 손짓발짓하며 삼겹살을 설명하느라 애를 먹었지만 10일간의 체력을 미리 비축이라도 하려는 듯 종이에 곱게 쌓인 커다란 고깃덩어리를 옆구리에 끼고 집으로 돌아오던 그 씩씩한 발걸음이란 흡사 승전보를 울린 나폴레옹의 위엄 그것과 같았으리라. 돼지고기로 회라도 뜯든 베이컨처럼 얇게 저민 삼겹살로 저녁만찬을 즐긴 뒤 난 그대로 굶아 떨어졌다. 앞으로의 스펙터클할 파리생활을 상상도 못한 채,

이튿날 아침, 뽀뽀뽀뽀뽀~! 시도 때도 없이 요란하게 울려대는 사이렌소리에 잠에서 깨어나 세수도 안하고 무작정 나가 제과점을 향했다. 부금 갓 구워 나온 노릇노릇한 바게트 하나, 크루아상 둘, 빵 오 쇼콜라 하나를 샀다. 한 입을 베어 문 순간 그 따뜻한 빵의 온기를 느끼며 나는 생각했다. '아, 이 맛이 빵의 진리구나'. 빵의 진리를 한창 맛보며 오늘은 무얼 하며 놀까를 궁리하던 중 불현 듯 떠오르는 친숙한 마음 속 고향. 바로 베르사유궁전을 찾아가기로 마음먹었다. 게다가 주말엔 교통비까지 할인 된다는 행운까지, 관광도 하고 교통비도 저렴하고, 이거야 말로 일석이조였다. 궁전의 유서 깊은 방들을 둘러보며 옛 추억에 잠기기도 하고(응?) 정원에서 길을 잃어 헤맬 때 백마 같은 하얀 자전거를 탄 남성에게 비자발적으로 구출을 당하기도 했다. 그 때 반갑다며 찍어간 내 얼굴은 그 분 핸드폰에서 밝게 웃고 있었지. 문을 닫는 순간까지 초록 융단이 깔린 듯 웅장하게 펼쳐진 정원에 앉아 지그시 내려다보며 느끼는 바람, 그리고

붉은 노을이 모든 게 환상적이었다. 집에 돌아가려 일어섰을 때 자그마치 100유로가 들어 있는 나의 손지갑이 사라졌다는 사실을 깨우치기 전까진, 하지만 어쩌랴 이미 잃은 것을, 잃은 것에 대한 집착도, 소유하지 못한 것에 대한 열등감도 모두 잊은 채 가진 것에 대한 감사와, 더 많이 비워 낼 수 있었던 여유와 앞으로 채워질 것에 대한 기대감이 가득했던 여행이었다. 아니, 공부의 시간이었다.

사실 이후로도 들려주고 싶은 에피소드들이 깨알같이 많다. (이제 겨우 이틀째인데 십일 동안은 오죽할까). 팬스레 못 하는 불어하다가 흑인청년들에게 맥살 잡힐 뻔 한 일, 에펠 탑의 야경을 감상하며 우아하게 와인을 마시다가 개똥이 가득한 잔디밭을 밟 굴었던 일, 80세가 넘으신 구두방 할아버지의 자전거를 얻어 타고 힘들어하시는 할아버지의 등을 부여잡고 평평 울었던 일, 뻔뻔하고 무례한 히피 모녀에게 엉덩이 맞은 이야기, 킬 힐이 아닌 스니커즈를 신고 누빈 파리의 클럽, 몽마르트에서 돈 주고도 초상화 그림을 거부당한 굴욕사건, 화장실인지 전동차 안인지 구분 못하는 파리 청년과의 결코 잊을 수 없는 그의 짙은 잔향에 관한 이야기, 그리고 언제나 나와 말동무가 되어 주던 벤치의 할아버지 할머니들 그리고 웅크해주며 다가와 서슴없이 길동무가 되어 준 여러 나라 청년들, 피부로 직접 와 닿는 유학생들의 적나라한 유학 이야기들, 마지막으로 어느 눈부신 날의 노트르담 성당 옆 벤치에서 센스 강을 바라보며 나는 낯선 이와와 달콤한 입맞춤 등등 이 작은 지면에 다 쓰기 힘든 (다 싶었다간 시집 못 갈) 에피소드들. 아쉽지만 이것으로 나의 짧지만 유쾌했던 시트콤, 고은의 일상 파리편의 엔딩 크레딧을 올리려 한다.

프랑스어 중에 'ça depend' 라는 표현이 있다. '그것은 형편 나름이다' 라는 뜻이다. 경우에 따라 다르고 사람에 따라 바뀌는 파리, 좀처럼 여유가 없고 까탈스러웠던 내가 잠시나마 이들의 'ça depend' 같은 사고방식을 즐기며 때로는 이용될 줄 알게 되었던 것은 그만큼 파리를 제대로 즐겼다는 의미가 아닐까.

사람들은 묻는다. 파리에 가서 무얼 하고 왔냐고. 나는 대답한다. 사람들과 더불어 어울리는 나를 느끼고 왔다고.



상담사례 (30대 여성)



저의 어린시절은 아버지의 이유없는 폭력에 짓밟히며 살았습니다. 사랑받고 자라다 모자란 나약한 여자인데, 쇠파이브로 머리를 얻어 맞아 생명에 위협을 받고 살았고요, 지금도 귀가 멍해지는 후유증을 앓고있습니다. 나이가 들고 시간이 지나면 모든게 잊혀진다고 믿었지만, 치유받지 못한 저의 상처는 그대로입니다. 밝은 모습으로 노력도 했고요... 늘 착하게만 바보 처럼 살았습니다. 저도 감정이 있는 사람입니다. 때리면 아프고, 험한말을 하면 상처받아요. 제가 그렇게 만만하던가요? 제가 뭘 그렇게 잘못 했던가요? 저에게 상처준 사람들은 잘못을 인정하지 않습니다. 저의 감정따윈 무시하죠. 저의 가슴속 응어리와 간절한 외침도 그저 듣기 싫은 소음일뿐, 얼마전 죽고 싶다고 이야기 했지만, 아무도 저의 이야기에 귀 기울여 들어주지 않아요. 다른 사람들도 너무나 힘들게 산다고들 하지요, 저는 그저 저의 아픔을 위로 받고 싶었을 뿐입니다.



따가운 가을 햇볕이 창가 가득한 오후입니다.

주신 글을 읽으며 맘 속 깊은 상처가 느껴져 제 맘도 무거워집니다.

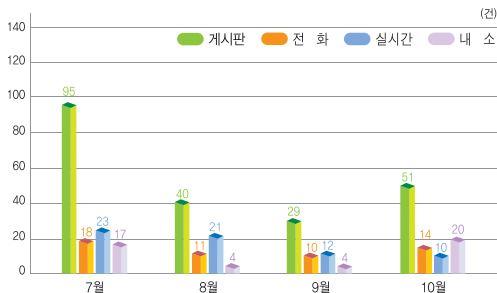
같은 경험이라도 나이가 어릴 수록 깊이 그리고 오래, 많이 영향을 미칩니다. 말씀해주신 아버지의 폭력으로 인해 님이 받았을 몸과 마음의 상처는 아마 오랫동안 님을 힘들게 하고 아프게 할 것 같아 더욱 안타깝고 걱정이 됩니다.

님이 극복하고 싶고 잊고 싶었던 과거의 기억, 위로받고 치유받고 싶은 그 상처를 스스로의 노력으로 많이 벗어나신 것 같습니다. 하지만 정작 사과해야하고 위로해주어야 하는 당사자는 웬지 잊고 있는 것 같고 인정하지 않는 것 같아 더욱 상처받는 것은 아니신지. 죽고 싶을 만큼 힘든 현실, 과거로 인해 이렇게 된 것임을 인정하고 안아주지 못하는 그분들에게서 다시 한번 상처를 받으신 것 같습니다. 늘 착하고 참는 님에게 그런 것들을 기대하며 쉽게 잊혀지기를 바라는 그들의 마음이 님을 더 아프게 하는 것이 저는 더욱 안타깝습니다.

그래도, 그분들의 반응이 비록 그것밖에는 되지 않을지라도 그렇게 표현하신 노력과 용기는 님 자신에게 작은 힘이 되었을거라고 생각합니다. 표현하지 않을지라도 그 분들은 진실 앞에 부끄럽고 마음 무거울 것이지만, 님의 마음은 아프지만 건강해질 가능성이 있다고 생각합니다. 지금 포기하고 싶고 아플지라도 지금의 과정이 님을 위로하고 강하게 할 수 있을 거라고 생각합니다.

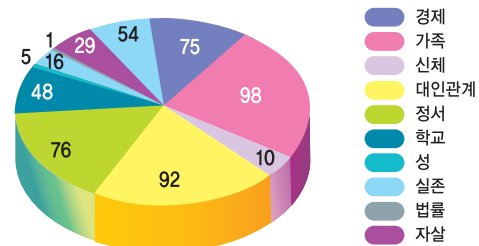
지금은 당장 앞이 보이지 않지만 포기하지 마시기를 바랍니다. 그저 마음 아플땐 지금처럼 누군가와 이야기를 나누며 살아가는 일에 대해 이야기하며 마음을 덜어 놓으시면 됩니다. 당장 달라지거나 해결되진 않지만 님에게 나쁜 일이 아니니 언제든 다시 글 주시길 바랍니다. 님의 마음도 몸도 건강하시길 바라며, 작은 위로가 되고 싶은 상담위원드림

월별상담유형



* 상담 내용은 복수 체크가 가능함.

주요 상담내용





영양플러스+ 사업 대상자 모집

임산부와 영유아를 대상으로 바람직한 균형식 섭취와 모유수유를 효과적으로 실행할 수 있도록 영양교육과 보충식품을 공급하는 임산부 및 영·유아 보충영양관리사업에 많은 관심과 참여 바랍니다.

◆ 사업개요

- 사업기간 : 2010년 1월 ~ 2011년 12월
- 지원자격
 - 장안구거주 임신부, 출산부(6개월 이내), 모유수유부(1년 이내), 영유아 (2005년 이후 출생아)
 - 실제소득액이 최저생계비 200% 이하의 소득인 자
 - 영양위험요인을 1가지 이상 가진 자 → 위의 3가지 기준을 모두 만족한 사람 중 선정 → 신청자가 많을 경우 우선순위에 따라 대상자를 선정
- 사업내용 : 영양교육 및 상담, 보충영양식품 공급

◆ 신청 및 접수

- 방 법 : 구비서류 지참, 신청대상자 보건소 직접 방문 영양위험요인 검사
- 장 소 : 수원시장안구보건소 영양상담실(2층)
- 구비서류

구 분	공동서류	임산부	직장가입자	비고
준비서류	• 주민등록등본 • 건강보험증 • 건강보험납부확인서	산모수첩	자동차 등록증 사본	건강보험납부확인서는 2010년 1,2월분 확인가능해야하며, 건강보험공단에서 발급가능합니다.

종합부동산세 납부 대상자 및 2500cc급 이상 또는 3,000만원 이상(구매가격)의 고급승용, 승합차를 소유하고 있는 가구는 제외함.

○ 소득기준

- ※ 최저생계비 120~200%인 대상은 매월 개인부담금(공급식품의 10%)있음
- ※ 최저생계비 120% 미만인 대상은 전액무료

[단위:원]

가구수	최저생계 200%(120%)	직장가입자	지역가입자	직장 + 지역
1 인	1,008,688 (605,213)	26,882 (16,129)	16,051 (2,770)	28,662 (18,832)
2 인	1,717,494 (1,030,496)	45,772 (27,463)	43,275 (16,051)	47,252 (28,662)
3 인	2,221,838 (1,333,103)	59,212 (35,528)	64,098 (26,913)	60,762 (36,592)
4 인	2,726,182 (1,635,709)	72,653 (43,592)	84,828 (40,484)	76,104 (45,270)
5 인	3,230,526 (1,938,316)	86,094 (51,657)	103,670 (52,850)	89,997 (53,314)
6 인	3,734,870 (2,240,922)	99,535 (59,721)	120,072 (66,068)	103,494 (62,047)

※ 노인장기요양보험료 제외 금액

◆ 문의처: 수원시 장안구 보건소 ☎ 228-5826, 5832



아름다운사람지킴이 12기 모집과 향후 일정

20명으로 이루어진 아름다운사람지킴이 12기가 8월21일 오리엔테이션을 시작으로 활동을 시작했다. 지킴이들은 자살예방의 날을 기념하고 많은 사람들에게 희망을 전하기 위해 '희망 초'를 제작하여 나누는 캠페인 활동을 펼쳤다. 12월 현재는 내년엔 노인요양원을 방문하여 어르신들에게 즐거움을 선사하기 위해 댄스, 악기연주, 그리고 '산유화' 합창을 준비하고 있다.



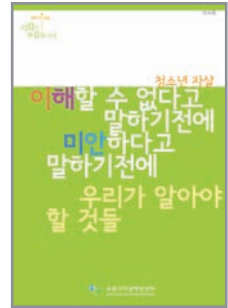
제4회 자살예방 공모전의 시상과 전시

제4회 Love Yourself 자살예방 포어·포스터 공모전에서 표어 8점, 포스터 9점의 수상작이 가려졌다. 당선자들은 작품설명 등의 인터뷰 일정 이후, 9월 7일 장안구보건소 열린마당에서 시상식을 가졌다. 전세훈 장안구보건소장, 경기도수원교육지원청의 정재용 중등교육과장과 이종민 중등교육장학사, 이영문 수원시자살예방센터장이 시상자로 참여한 가운데 당선자와 가족 50여명이 자리했다. 시상식에는 인터뷰 동영상 상영과 수상작 전시가 함께 이루어졌다. 9월 8일부터 15일까지는 수원시청 로비 1층에서 수상작이 전시되어 방문한 시민과 직원들에게 생명의 소중함과 자살예방의 의미를 전했다.



'생명사랑 휴먼스쿨' 홍보물 제작

수원시내 중학교를 대상으로 진행되는 청소년자살예방사업 '생명사랑 휴먼스쿨'의 중1학생과 부모, 교사를 위한 홍보물이 제작되었다. 학생에게는 다양한 사진과 의미 있는 글이 있는 '감성포토엽서', 부모와 교사에게는 자살예방 자료집 '이해할 수 없다고 말하기 전에, 미안하다고 말하기 전에, 우리가 알아야 할 것들'이 제작되었다. 각 대상층에 맞춰 제작된 홍보물이 자살예방을 위한 올바른 안내 역할을 할 것으로 기대한다.



제4회 아시아태평양지역 자살예방학회 참가



제4회 아시아태평양지역 자살예방학회가 11월 17일부터 20일까지 호주의 브리즈번에서 열렸다. 한국의 자살현황과 예방에 대해 소개하는 심포지엄은 세 번째 날인 19일 열렸으며 Rising Acts of Suicide in South Korea : Research and Prevention이라는 주제로, 전반적인 한국의 자살과 자살예방의 현황, 노인자살의 문제점과 예방을 위한 연구, 자살예방을 주제로 한 청소년자원봉사활동의 효과성, 자살예방현장 실무자들에 대한 연구, 한국과 미국 대학생의 자살에 대한 인식에 대한 비교연구 등이 발표되었다. 한국자살예방협회와 본 센터의 자살예방연구회가 중심이 되어 진행된 본 심포지엄에서는 급증하는 한국의 자살현황과 한국특성에 맞는 자살예방활동들이 많은 참가자들의 관심을 이끌어냈다.



온/오프라인 상담사례연구회 마무리



매달 네 번째 화요일 위기상담자원봉사자들을 대상으로 했던 온/오프라인 상담사례연구회가 12월10일 자원봉사자 송년워크숍으로 2010년을 마무리 하게 되었다. 한 해 동안 아주대학교 정신과학교실 조선희 교수님의 슈퍼비전으로 다양한 상담사례를 분석하고 전문상담가로서의 역할을 향상시키는 시간이었다.



생명사랑 프로젝트 기념식수 행사

수원시 생명사랑 프로젝트 'I'm your friend'에 참여해준 5개교를 생명사랑 휴먼스쿨로 인증하고 축하하기 위한 기념식수 행사가 진행되었다. 생명사랑 인증서와 생명존중서약서를 발급하고, 성균관



대학교 조경학과 '도화리지대'의 도움으로 기념수를 심는 의식을 가졌다. 이 행사를 통해 생명사랑 휴먼스쿨 5개교는 생명사랑과 자살예방의식을 고취하는 관련된 활동에 적극적으로 참여할 것을 다짐하였다.



생명사랑 라디오 캠페인

작년에 이어 올해도 경기방송 99.9를 통해 생명사랑 라디오 캠페인을 실시했다. 아름다운사람지킴이 12기가 참여한 이번 캠페인은 두 가지 버전으로 나눠 방송됐다. 1차 테마는 10월 26일~11월 24일까지로, 2차 테마는 11월 25일~12월 24일까지로 매일 밤 10시 27분 청소년을 대상으로 희망의 메시지를 전했다.



2010년 하반기 자살예방교육

달	기 관 명
8월	버드내노인복지관, 압구정노인복지센터
9월	조원중학교, 가락중학교, 고색중학교, 영덕중학교, 영복여자중학교, 서울구치소
10월	세류중학교, 매향여자정보고등학교, 조원고등학교, 조원중학교, 고색중학교, 영복여자중학교, 상촌중학교, 성모중학교, 팔달노인지회, 안양시다문화가족지원센터, 아주대 보건대학원
11월	팔달초등학교, 상촌중학교, 고색중학교, 조원중학교, 세류중학교, 영복여자중학교, 고려대부속고등학교, 수원전투비행단



수원시자살예방센터
Suwon Centre for Suicide Prevention

경기도 수원시 팔달구 화서1동 134-3번지 Happy 마음터 3층
TEL. 031-228-3279 FAX. 031-258-3279 www.csp.or.kr



수원시자살예방센터는 수원시장안구보건소에서 지역보건사업의 일환으로 운영하고 있습니다.