

사람이

NO.23
2011

꽃보다 아름다워

* 유언서터 수원

사람이
반갑습니다



호프
릴레이

노인
자살예방
사업

I'm your
Friend

마인드
브릿지

Carpe
Diem

전화/게시판
상담

아름다운사람
지킴이

자살예방
연구회



수원시자살예방센터
Suwon Centre for Suicide Prevention

www.csp.or.kr

이영문

수원시자살예방센터 전 센터장

어떤 사람이나 사물의 가치를 알아보는데
10년의 시간이 필요하다고 합니다.
언제나 아름다움이 가득한 세상을
만들기 위해 온전한 마음을 던져온
수원시자살예방센터 사람들에게 그리움과
고마움을 전합니다.
함께 한 10년의 시간을 진심으로
축하드립니다.



하규섭

한국자살예방협회장

처음 가는 길은 험하고 외로워서
후회도 하게 됩니다. 하지만 내 자국을
따라 오는 사람도 있고, 그들과 벗어나면서
한고비 두 고개 넘다보면
그래도 잘 했다는 생각이 듭니다.
10년, 이제 또 한고비 넘고 계십니다.
보람보다는 앞날이 희망차기를 바랍니다.

전세훈

권선구보건소 소장

수원시자살예방센터의 10주년을
축하합니다. 지금까지 고귀한 생명을 지키기
위해 많은 역할을 해온 것처럼 앞으로도
힘들고 어려움에 처한 다양한 계층의
사람들에게 희망을 찾을 수 있도록 돕고,
정말로 행복한 삶을 누릴 수 있도록
노력해 주시기 바랍니다.

안병은

수원시자살예방센터 센터장

10년을 정리하고 또 다른 길
준비한다는 것에 책임감을 느낍니다.
그간의 것을 리뷰하여 결과물을 도출해
내고 새로운 것을 제시해야 하는데
잘 할 수 있을까... 걱정이 되기도 하지만
그래서 전투력이 상승하기도 합니다.
열심히 하겠습니다.

서청희

수원시자살예방센터 팀장

산다는 것은 수많은 처음을 만들어가는
끊임없는 시작이라는 신영복 선생님의
글귀가 떠오릅니다. 매 순간 익숙지 않은
선택과 문제를 만날 땐 혼자라는 생각이 들고
때론 완전히 벗어나고 싶은 죽음의 순간도
있을 수 있음을, 그리고 언제나 다른 길이
있음을 이곳에서 배우며 함께 성장해갑니다.
고맙습니다.

Contents



편집자의 글

흐르는 세월 속에는 시간과 공간의 기억이 있습니다.

2001년 처음으로 시작된 수원시의 자살예방사업이
만 10년째를 맞았습니다.

사업의 성장과 함께 술한 만남과 헤어짐의 인연이 있었고,
그 변화 속에 우리가 '함께' 한 것은 뒤돌아 보건데
우리의 힘이었습니다.

앞으로 더 관심 가져주시고 함께 해 주세요.

감사합니다.



표지설명

지난 수원시자살예방센터의 발자취를 지도 위의 길로
표현했습니다. 걸어온 길과 걸어가야 할 길 사이에서
잠시 생각에 잠깁니다.

- 04 theme 수원시 자살예방사업, 그 10년의 발자취
- 10 생명의 나무 사람은 배우고 배운다
- 12 아름다운 사람 희망을 희망한다
- 14 csp network 똑!똑!똑! 어르신 안녕하세요?
- 16 csp cafe 자원봉사라는 이름으로
- 17 csp junior Stop Motion 그대로 멈춰라!
- 18 csp zone 멘토와 함께하는 I'm your friend!
- 20 review
 - in the movie - 잃어버린 어린 날이 당신의 순수함입니다.
영화 '플립(Flipped 2010, 미국)
 - in the play - 햄릿을 만나다
- 24 csp 상담실 2011년 1월~5월 통계
상담사례 분석
- 25 human city suwon 제2기 건강지킴이와 함께하는 금메달사업
- 26 csp news

사람이 꽃보다 아름다워 2011 봄여름호 통권 23호 발행일 2011년 6월30일
발행인 안병은 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
밤은아침 명조 / TEL.(031)257-8173

수원시 자살예방사업, 그 10년의 발자취

글_서청희(csp팀장/1002seo@naver.com)

신은 인간을 시간으로 가르친다고 한다. 그 말은 단순히 시간이 흐르면 알게 되고 배우게 된다는 것이 아니라 시간의 흐름 속에 지속적으로 노력하는 자가 무언가를 알게 되고 얻게 된다고 이해할 수 있을 것이다.

10년이라는 시간, 수원시는 인간의 '자살'이라는 현상에 대해 알고자 노력했고 그 과정에 수원시자살예방센터가 추구하는 생명 존중과 자살예방 사업이 깊이를 더하며 그 자리를 굳히고 있다. 여전히 늘어만 가는 자살은 아직도 우리에게 많은 것을 고민하게 하고 좀 더 구체적인 활동을 요구하고 있지만, 그동안에 해왔던 일들을 되짚어 보며 앞으로의 방향과 나아가할 길을 돈독히 하는 일이 선행되어야 할 것이다.

올해로 설립된 지 만 10년을 맞아, 우리나라 최초의 지자체 자살예방센터로써 지금껏 걸어온 발자취를 따라가 보자.



1. 상담사업

- 위기상황에 처한 사람들에게 다양한 방법으로 상담 서비스 제공
- 상담자원봉사자 모집 및 양성교육 후 사례연구회와 심층 워크숍으로 보수교육 실시

- 상담실 운영

급격하게 높아지는 자살증가율은 위기상담의 필요성을 나타내고 있다. 전화, 온라인게시판, 실시간 채팅, 내소 상담을 통한 자살위기상담은 긴급한 자살시도의 위험률을 낮추고 당시의 불안감과 괴로움을 대화라는 방식으로 자연스럽게 안정시킬 수 있는 장치로 활용될 수 있다. 또한 위기상담을 통해 즉각적인 도움을 받을 수 있는 정보를 제공받을 수 있으므로 1차적 상담 및 예방의 효과를 나타낼 수 있다.

- **상담원 양성교육 및 사례연구회**

지역사회내의 자원봉사자를 활용하여 상담전문교육을 거쳐 활동하게 하며, 사례연구회와 워크숍으로 지속적인 보수교육을 실시한다. 이러한 기회는 지역주민으로 하여금 자살예방 활동에 적극적으로 참여할 수 있는 계기를 제공할 뿐만 아니라, 다양한 배경의 자원봉사자들이 내담자에게 보다 실질적이고 도움이 되는 상담을 지속적으로 제공하도록 돕는다.

• **어르신 마음에 전하는 ‘사랑의 인사’**

자살률이 높은 노인층의 자살예방을 위해 전문 상담원을 노인복지관에 파견, 찾아가는 상담과 더불어 유관기관과의 네트워크를 형성하여 집적 서비스를 제공하는 계기를 마련하였다. 2011년 수원시장 공약사업으로 추진되고 있으며 개별상담, 집단 프로그램, 캠페인 활동, 생명사랑 교육단 지원 등 체계적인 사업으로 자리를 잡아가고 있다.



2. 교육사업

자살의 위기에 대처하고 주변인의 자살위기에 민감하게 반응하여 초기에 개입할 수 있도록 다양한 집단과 연령대별로 교육을 진행

• 수원시 청소년 생명사랑 프로젝트 'I'm your Friend'

자살예방을 위한 통합패키지 프로그램을 학교 현장에 적용하여 진행하는 것으로 gate keeper 양성을 위한 예방교육, 고위험군 스크리닝과 상담 및 집단 프로그램, 대학생 멘토와의 연결을 통해 정서지지체계 지원, 부모상담 및 교육, 학교 내 생명사랑 캠페인 및 휴먼스쿨 식수, 인증식, 교사 및 학부모를 위한 자료집 제공 등이 포함된다.

• 대상자 별 자살예방교육

2004년부터 학교, 군부대, 노인, 전문가 등 다양한 집단을 대상으로 자살의 위기에 대처하고 지역사회자원을 활용하며 주변인을 도와줄 수 있는 gate keeper로서 활동할 수 있도록 인지교육의 형태로 진행된다.

• 아름다운사람 지킴이

수원시내 중학교1

학년을 대상으로 진행

되는 자원봉사프로그램으로

자살예방교육, 토래상담훈련, 자살예방홍보캠페인

등의 활동을 통해 청소년자살예방홍보대사로서 지역사회에서 활동할 수 있도록 훈련한다.

• Carpe Diem(카르페디엠)

2004년부터 일 년에 한 번 발행되는 청소년자살예방홍보지로 삶과 죽음에 대한 이야기, 스트레스 대응법, 자살을 이겨낸 사람들에게 대한 테마들을 다루며 청소년이 힘든 시기를 잘 넘길 수 있도록 도와주는 진솔한 이야기의 장을 마련한다.

• 생명사랑 글·그림 공모전 'Love Yourself'

올 해로 5회 째 수원 관내 중학생에게 생명사랑과 자살예방을 주제로 표어·포스터 혹은 글·그림 형식의 작품을 공모하여 심사, 시상, 전시, 작품집 제작을 하며 청소년들이 창조작업을 통해 생명존중에 관해 고민하며 자살예방에 관심을 갖는 계기를 마련한다.



1998
~2002

- 수원시 안전도시 만들기 사업 역학조사
- 응급실 내원 음독 자살시도자 모니터
- 6. 18 자살예방센터 운영위원회 발족, 설립

2001
~2003

- 제1~3기 전화상담 자원봉사자 교육
- 자살예방센터 24시간 전화상담 개시
- 인터넷 상담 개시
- 지역사회 내 응급실 내원 자살시도자 위기상담
- 소식지 「사람이 꽃보다 아름다워」 발행

2004

- 청소년 자살예방홍보지 「Carpe Diem 2004」 발간
- 자살예방정책토론회 '자살예방을 위한 지역사회 역할' 개최
- 청소년 자살예방교육 '친구사이' 실시
- Qualitative Research on Suicide Among Young People

3. 인식개선사업

- 지역사회 내 자살예방의 필요성에 대한 인식을 높이고 적극적인 동참 유도
- 연구학술, 책자 발행, 대중매체 캠페인, 홍보물 제작 등 다양한 방법으로 인식개선 활동



• 자살예방연구회

삶과 죽음, 자살에 대해 관심을 가지고 있는 전문가 및 실무자들이 2007년도부터 정기적으로 모임을 갖고 함께 공부하는 그룹이며, 우리나라 자살예방사업의 방향성을 논하고

번역, 아시아태평양자살예방학회에서의 발표 등 학문적, 실용적으로 자살예방 영역의 발전에 이바지하고 있다.

• 소식지 '사람이 꽃보다 아름다워'

일반 시민을 대상으로 개소 이래 꾸준히 발행돼 오고 있는 책자이다. 기획테마/ 정신건강 정보/ 지역사회 네트워크/ 자원봉사자/ 지역사회 문화 등의 내용을 다루며 시민들에게 자살예방에 대한 정보와 관련된 소식을 제공한다.

• 지역사회 캠페인 'Hope relay'

9월 10일 '세계자살예방의 날'을 기념하며 9월~10월에 걸쳐 진행하는 행사이다. 전문가와 시민들이 모여 자살예방에 대한 전반적인 관심을 공유하는 포럼이나 학술대회 개최, 시민들이 가족, 친구 등에게 마음을 전하는 '리브레터 프로젝트', 자살에 대한 인식을 바로 잡는 퀴즈나 캠페인 등을 통해 자살은 예방이 가능함을 알리며 이를 위한 동참을 촉구하는 사업이다.



2005

- 자살예방 주제별 시민 공개워크숍 첫 시행
- 청소년자원봉사자 '아름다운사람지킴이' 프로그램 1기, 2기
- 자살예방공동캠페인 '희망충전2005, 사랑이 해답입니다'
- 자살예방 인지교육-학부모와 함께
- e-news letter 발송 시작

- 자살예방상담학교 개최
- '세계자살예방의 날' 기념 생명사랑 거리 캠페인 실시
- 제2회 생명사랑대상 보건복지부장관 표창 수상
- 인터넷 실시간상담실 오픈

2006

- 청소년자살예방 홍보동영상 '긴 하루' 제작
- 2006 세계자살예방의 날 기념 학술문화제 '사람이 희망이다' 개최
- 청소년 자살예방교육 2단계 'Pain Club' 실시

• 대중문화 및 대중매체 홍보

경기방송 라디오, 인디밴드 '입술을 깨물다' 등 보다 많은 시민들에게 자살예방사업에 대한 거부감과 두려움을 감소시키고 생명존중의 문화를 전파하기 위해 문화적 코드를 접목하여 인식개선 사업을 펼친다. 특히 올해는 자살예방의 노래와 영상 제작, 콘서트를 기획하여 보다 적극적으로 홍보하고 젊은 층과 공감하기 위한 기회를 만들 예정에 있다. 또한 2009년도 시책사업으로 추진했던 '마인드 브릿지'는 아동,

청소년, 청년, 성인, 환우, 노인으로 대상을 나누어 인형극, 비보이, 마임, 사진전, 통기타, 교향악단, 연극 공연 등 특성에 맞는 문화공연을 접목하여 자살예방센터와 생명사랑 메시지를 전달한 사업으로 기록되었다.



• 자살예방 학술문화제

'사람이 희망이다' 등

우리나라 자살예방사업의 선도적 위치에서 2006, 2007년도에는 단독으로 학술문화제를 개최하여 전문가와 시민들에게 깊이있는 홍보활동을 하였으며, 그 외 지역사회 정신보건관련 기관들과의 네트워크 사업으로 2008년도 '수원시정신건강2020프로젝트', 2009년과 2010년에 '수원시정신건강국제학술대회'를 진행하였다. 특별히 2011년에는 수원시자살예방센터 10주년기념 행사로 오는 9월 29, 30일 양일에 걸쳐 문화적, 학문적, 참여적인 축제의 자리를 마련하고자 하며 많은 관심과 참여를 기대하고 있다.



2006

- 수원시 학생상담자원봉사자 청소년 정신건강 교육 실시(일반/심화과정)
- WHO 정신건강 그림 · 글짓기 세계대회 수상작 모음 '아이들의 눈으로' 한국어판 발간

2007

- 제1회 Love Yourself 자살예방 포어 · 포스터 공모전
- 노인자살예방교육 시범사업
- 자살예방연구회 발족

2008

- 아시아태평양자살예방학회 'Good practices a suicide prevention programme in the Asia Pacific region' 상 수상
- 화서동 해피 마음터로 사무실 이전
- 2008 세계자살예방의 날 기념 컨퍼런스
- 수원시 건강 축제, 안전도시 박람회 참가
- 수원시 정신건강 2020 프로젝트 공동주관

힘겨운 길을 지나면 밝은 빛이 있을 거라는 생각을 하게 된다. 자살예방사업을 실행해온 지난 10년간 아마도 자살률의 감소나 생명존중 의식의 고취와 같은 업적에 대한 기대와는 달리, 아직 수원시 뿐만 아니라 우리나라의 자살에 관한 이상 현상은 손에 잡히지 않고 있다. 그렇지만 많은 일들이 목적과는 다른 방향으로 열매를 맺기도 하듯, 국가 자살예방법의 통과나 수원시자살예방센터와 같은 일을 하는 기관들이 생겨난 것도 그 과정에 함께한 업적이고 결과라고 할 수 있을 것이다. 모든 사람의 생명은 존중받아야 하며 모든 사람의 삶은 지속되어야 하고, 이를 위해 시민과 국가가 관심을 갖고 노력하는 공동체적 목표를 향해 그 길은 계속 이어져 나가야 할 것이다.

수원시 자살예방사업은 2001년 6월 18일에 공식적으로 막을 열어 우리나라 최초의 지자체 기반 자살예방센터로 그 존재감을 더해오고 있으며, 2011년도에 10주년 기념행사를 추진하고 있다. 오는 9월 29일-30일 수원청소년 문화센터 온누리아트홀에서 양일간 진행될 ‘수원시자살예방사업 10년의 발자취를 이어가다’는, 자살예방을 위한 노래를 만들어 인디밴드들과 함께 생일을 축하하는 전야축제와 수원시자살예방사업의 흐름과 나아갈 길을 조명해 보는 학술문화제로 시민 참여의 장을 마련할 예정이다.

2009

- 수원시 시책사업 찾아가는 문화공연 ‘마인드 브릿지(mind bridge)’
- 제1회 수원시 정신건강국제학술대회 공동주관
- 2009 세계자살예방의 날 기념 라디오 캠페인 ‘당신이 희망입니다’
- 수원시민에게 전하는 생명의 메시지 ‘Love letter project’
- Thanatos Seminar

2010

- 수원시 5개 중학교 시범학교사업 2010 생명사랑휴먼스쿨 프로젝트 I'm your Friend
- 제2회 수원시 정신건강국제학술대회 공동주관
- 제4회 아시아태평양지역 자살예방학회 참석 및 발표

사람은 배우고 배운다

글_ 손 다니엘라 수녀
 (가톨릭대학교 부천성모병원 알코올의존치료센터)



세상에서 가장 무겁다는 눈꺼풀의 무게를 실감하고 있는 여름날 오후, 걸려온 한 통의 전화 때문에 다가오던 오수의 유혹이 훌쩍 사라져 버렸다.

“수녀님, 어서 나와 보세요. 복사(천주교 성당에서 전례를 돕는 사람, 15년 전에는 주로 초등학교생들이 담당함)녀석 성당 마당에 쓰러져 있어요.”

할레벌떡 성당으로 달려가니 넓은 성당 마당 한가운데 초등학교 3학년인 막내둥이 복사 녀석이 쓰러져 있었다. 놀라 가까이 다가가니 녀석은 술술 술 냄새를 풍기고 뺨뺨 코를 골아가며 깊은 잠에 떨어져 있었다. 어처구니없음으로 그 녀석을 수녀원에 옮겨 놓자 실컷 자고 일어난 녀석은 엄마를 발견하고 얼굴을 찡그리며 배가 아프다고 징얼거리고는 갑자기 소리치기 시작했다.

“아빠는 거짓말쟁이야. 순 거짓말쟁이야.”

아니 이게 뭔 소리? ‘자다가 봉창을 두들겨도 분수가 있어야지’ 하는 말이 퍼뜩 스치는 순간 녀석은 엄마에게 머리를 쥐어 박히고 있었다.

“이 녀석아, 찢고만 게 되먹지 못하게 술을 먹고는 뜬금없이 아빠는 왜 찾아? 아직도 술이 안 깬 거야? 어디서 주정이야?”

엄마의 매서운 호통에도 아랑곳 않고 녀석은 울면서 계속 아빠가 거짓말쟁이임을 강력하게 주장하였다. 녀석의 주장인즉 이랬다.

아빠는 맨날 술 먹고 들어와서 고래고래 소리를 지르다가 다음날 엄마가 잔소리하면 속상해서 그랬다고, 화가 나서 마셨다고 그랬다. 오늘은 학교에서 짝공을 바꾸는 날이었다. 선생님이 앉고 싶은 사람이란 앉으라고 해서 용기를 냈는데 좋아하는 여애가 내가 키가 작아서 싫다며 거절해서 나도 화가 나고 속상했다. 그래서 아빠가 하는 대로 술 먹으면 속상한 것이 사라지는 줄 알고 마셨다. 마시고 나서 아빠처럼 소리도 질렀지만 속상하고 화난 것은 하나도 사라지지 않고 배하고 머리만 무지 아프다. 그러니까 아빠는 거짓말쟁이다.

녀석의 주장을 들은 아이 엄마는 부끄러움에 얼굴이 빨개져 서둘러 녀석을 데리고 문을 나섰다.

알코올의존치료센터에서 알코올중독자들과 그 가족들을 만나면서 알코올중독의 여러 원인 중에서도 학습요인이 매우 지대한 영향을 끼친다는 것을 실감할 때면 이 녀석의 일이 떠오르곤 한다. 센터를 방문하거나 치료교육을 받고 있는 알코올중독자들의 개인력을 조사하면 대부분의 중독자, 거의 90% 이상이 알코올문제 가족력을 가지고 있다. 이 결과를 통해 대부분의 인간행동은 주변사람의 행동을 관찰하고 모방한 결과에 의하여 나타난다고 보았던 반두라의 사회학습 이론을 신봉하게 된다. 그의 이론대로 많은 중독자들의 문제행동이 음주가족, 특히 아버지의 잘못된 음주행동을 학습한 결과임을 종종 발견한다.

알코올중독자의 가정에서 자란 아동들은 아버지의 문제행동을 싫어하고 비난하며 자신은 그렇게 살지 말아야겠다고 결심한다. 그럼에도 불구하고 그들은 성장하면서 자신도 모르게 음주로 인한 왜곡된 감정 처리 및 건강하지 못한 스트레스 대처 방법을 보고 배워 스스로도 경악할 정도로 아버지와 비슷한 양상을 보이는 알코올중독자가 되는 경우가 많다. 이런 양상을 경험하고 인식하는 알코올중독자들 중에는 이 끔찍한 대물림이 내 자녀에게 되풀이되지 않고 자신대에서 끝나야 한다면 술을 끊기 위해 치료센터를 찾아오는 이들도 있다.

그러면 학습을 통해 습득된 알코올 중독에서 벗어나는 방법은 무엇일까? 알코올중독자의 회복은 어떻게 이루어지는가?

알코올중독은 알코올에 대한 조절력이 다시 생기지 않아 완치가 불가능한 병이라고 일컬어진다. 몇 년을 단주를 하다가도 다시 술을 입에 대면 얼마 가지 않아 중독 상태로 빠지고, 심지어는 더 증세가 심각해지는 경우가 허다하다. 알코올중독은 이렇게 어려운 병이어서 재발이 매우 잦다. 그런데 어떤 중독자들은 재발을 줄이고, 또 어떤 중독자들은 단주를 유지하며 술 없이도 편안하고 유쾌한 삶을 살아간다. 이들은 어떻게 회복되는 것인가?

술을 끊고 중독에서 벗어나는 방법은 다양한데 그 중에서도 학습을 통해 술로부터의 해방이 가능하다는 것을 체험한다. 알코올중독자들이 회복의 첫걸음인 술을 중단하는 방법을 배우고, 나아가 술 없이 감정과 스트레스를 처리하는 방법 등 건전한 문제해결방법을 배운다. 또 단주를 통해 갈등을 줄이고 편안하게 사는 방법을 배우고, 단주생활을 통해 삶을 생산적이고 행복하게 만드는 것을 배운다. 그런 학습의 과정을 통해 중독자들이 자신의 감정을 인정하고 표현하게 되고, 비합리적인 생각을 합리적인 사고로 바꾸며, 다양한 문제 해결 기술을 습득하여 역기능적인 삶의 태도를 줄여 나간다. 항상 배우는 자세가 되어 자만심에서 겸손한 태도로, 의존에서 보살피는 태도로, 불평에서 감사하는 태도로, 현실을 도피하려는 태도에서 받아들이려는 태도로, 충동에서 인내하고 조절하는 태도로, 무관심에서 관심어린 태도로, 불안에서 안정적인 태도로, 부정직에서 정직한 태도로 생활태도를 변화시켜 나간다. 이렇게 자신의 태도를 바꾸는 분들이 행복하고 편안한 단주생활을 향유한다.

회복의 길을 걷는 알코올중독자들은 거짓말쟁이 아빠를 원망하기보다 인생은 무슨 사건이 일어났느냐에 달린 것이 아니라 일어난 사건에 대해 어떻게 대처하느냐에 달려 있다는 것을 배운다. 환경이 사람에게 영향을 미친다고 해도 내가 어떤 사람이 되는가는 자신의 책임임을 배우며, 사랑하고 사랑받는 나날을 살아가려고 노력한다. 내 힘으로 어쩔 수 없는 어려움을 치위 없애려고 발버둥 치던 헛수고를 멈추고, 어려움과 더불어 살아가는 법을 배우며 삶을 알아간다.



희망을 희망한다

중앙자살예방센터 이수정 상임팀장의 이야기

정리_강연승(csp상담담당/bobobo20000@nate.com)



처음으로 하는 인터뷰기에 그렇지 않아도 잔뜩 긴장이 되는데 처음 만나는 분과 이야기를 나눌 생각을 하니 앞이 캄캄해 진다. 날씨가라도 맑다면 맘이 좀 편할 것 같은데, 하늘도 흐리다.

인터뷰를 준비하면서 이수정 팀장님에 대해서 알게 된 것은 중앙자살 예방센터로 오시기 전 올 2월까지의 경기광역정신보건센터 상임팀장으로 계셨던 것과 여행을 좋아하시는 것, 수원시자살예방센터의 아름다운사람지킴이 활동에 팀장님과 꼭 닮은 예쁜 딸이 참여하였고 엄마로서 소탈하고 친근한 모습이었던 것이다.

시간은 흘러 중앙자살예방센터에 도착하고, 작지만 당찬 모습의 이수정 팀장님을 만났다. 짧은 시간이었지만 팀장님의 따뜻한 온정과 열정을 느낄 수 있는 시간이었다.



자살은 우리 모두의 문제

자살은 아주 특별한 어느 누구의 이야기가 아니라고 생각합니다. 우리 가까이에서 언제고 일어나거나 만날 수 있는 상황이고, 또 우리의 작은 태도와 노력으로 예방할 수 있습니다.

자살 자체를 막아야겠다는 계획보다는, 생명을 아주 소중히 여기는 문화적 여건을 형성하는 것이 요구되고, 어떤 일이 있어도 자살이라는 것이 문제를 해결하는 하나의 방법으로 선택되어서는 안 된다고 생각해요. 그런 인식을 만들기 위해서는 우리 모두가 생명을 사랑하는 분위기를 만들고 가꾸는 것이 중요하죠.

열정을 담아

중앙자살예방센터에 3월 1일부터 오게 되었는데, 그 전에는 경기도 광역정신보건센터에서 근무했어요.

경기도광역정신보건센터에서는 24시간 운영되는 상담전화를 통해 중증 현장에 출동하여 극적으로 위기개입을 한 경우가 꽤 있어요. 지금은 제가 중앙자살예방센터에 있으면서, 직접 제공하는 서비스보다는 그런 업무들이 원활히 제공되도록 밑거름이 되는 일들을 주로 하게 되었지만, 현장에서 자살을 생각하는, 또는 시도하는 사람들과 아주 가까이 있으면서 직접적인 도움을 제공하는 일이 얼마나 중요한 일인지를 새삼 깨닫고 있습니다.

자살예방에 국가적인 개입이 본격화되고 그 안에서 제가 일을 시작하고 초석을 다진다는 것은 한편으로 설레는 일이에요. 저 개인적으로는 언제까지 일을 하게 될지 모르겠지만, 할 수 있는 한 최선을 다하고, 다른 전문가들이 또 연결해서 더 좋은 역할을 만들어내고, 결국에는 우리나라의 자살예방 일에 함께하는 이들이 모두 크게 기여할 수 있게 되기를 기대합니다.

희망을 희망한다

제가 좋아하는 글귀가 있어요. 'Spero Spera!'

'숨 쉬는 한 희망은 있다.' 라는 말에서 나온 것으로, '희망을 희망 한다'는 뜻으로 해석할 수 있어요. 저도 하루하루가 힘들고 감당하기에 벅찰 때도 있지만, 살아있을 자체를 소중하게 여기며, 희망을 갖고자 합니다. 우리 함께 희망을 간직해 봄이 어떨까요~

거국적인 자살예방사업이 첫 날개짓을 준비하고 있다.

그 앞에는 이수정 팀장의 열정과 희망도 담겨 있다.

그녀의 노고가 생명을 소중히 하는 건강한 사회를 만드는 밑거름이 되리라 믿으며, 지원을 보낸다.



똑!똑!똑! 어르신 안녕하세요?

글_한효정(csp상담담당/gkstlwiq@hanmail.net)

우리나라의 자살현황을 보면 노인의 자살률이 높게 나타나고 있으며 자살 성공률 또한 다른 연령층에 비해 4배나 높다. 오랜 시간 자살을 계획하고, 치명적인 수단을 사용하는 노인들의 대부분은 독거노인이 많아 자살 시도 후 구조 가능성이 낮기 때문이다.

자살 위기 어르신들의 사는 모습은 다양하다. 독거노인으로 외롭게 지내는 분, 가족에게 학대 받거나 깊은 우울로 무기력하신 분 등 신체적인 질병과 함께 복잡하고 답답한 현실에 계시는 분들이 많다. 이러한 상황 속에서 소통의 단절은 어르신들의 문제를 가중시키는 역할을 하게 된다. 외부활동이 많지 않은 어르신들을 찾아가 안부를 묻고 상담을 하는 것이 더욱 중요해진 이유이다.

고령사회로 진입하면서 노인자살을 예방할 수 있는 사회적 지지체계가 절실하다고 지적되는 요즘 수원시자살예방센터는 수원 시장 공약사업으로 올해 수원시 내 노인복지관과 연계하여 노인자살예방사업을 실시하고 있다. 주변의 어르신에게 건네는 관심의 인사는 힘든 시간을 보내는 어르신에게 도움을 드릴 수 있을 뿐 아니라 어르신의 극단적인 선택을 막는 첫걸음이라는 의미를 담아 사업명을 **‘사랑의 인사’**로 정하고 다양한 활동을 펼치고 있다.

수원시자살예방센터의 노인자살전문상담사 3명은 어르신들의 접근성이 높고, 위기상황에서 복지서비스를 원활하게 연계할 수 있는 서호노인복지관, sk청솔노인복지관, 버드내노인복지관에 주 3일 파견근무를 한다. 전문상담사는 각 복지관에서 노인 일자리사업으로 채용된 30명의 생명사랑교육단의 상담사례를 슈퍼비전해주고, 자살예방교육 등을 진행한다. 또, 복지관과 지역 기관에서 홍보와 캠페인을 통해 발굴 된 자살 위기 내담자의 심리 상담과 필요한 복지서비스를 연계해주고 있다.



상담으로 연계된 내담자들은 일주일에 한 번 개인 상담을 받고 있으며, 앞으로는 위기내담자들을 위한 문학치료, 음악치료 등 집단상담 프로그램이 병행될 예정이다. 프로그램을 통해 감정을 표현하고, 자신에 대한 이해를 높일 수 있도록 하여 심리적인 안정을 갖도록 돕고자 한다.

“자살시도를 7번이나 한 내담자가 상담을 하면서 복지관 활동을 하게 되고, 노래자랑 행사에 나가서 자신감 있게 노래하는 모습을 보이기도 했어요. 제 마음이 참 보람되더라고요”

3년째 생명사랑교육단 활동을 하고 있는 김진태 반장(sk청솔노인복지관)의 말이다.

상담을 통해 위기내담자가 자신감을 찾고, 삶에 흥미를 찾아가는 일은 상담자에게도 긍정적인 영향을 미친다. 쉽지 않은 일임에도 김진태 반장이 꾸준히 생명사랑교육단 활동을 하는 까닭이다.

소외되고, 외로운 어르신들에게 ‘사랑의 인사’가 가슴 따뜻한 소통의 첫걸음으로 다가가 어려움에 처하신 어르신들에게 위로와 힘이 되고, 지속적인 연계를 통해 자살의 위기를 낮추는데 좋은 결과를 가져오기를 기대한다.



자원봉사라는 이름으로

글_이순임(csp청소년교육자원봉사자)

지금도 아니지만 어린 시절의 나는 자그마한 언덕길을 뛰어 내려오는 것에 재미를 붙여 놀았다. 넘어질 듯 넘어지지 않으며 가속이 붙어 내려오면, 모든 것은 정지되고 나만이 움직이는 마술 같은 세상이 펼쳐지는 것 같아 아주 좋아했다. 처음부터 잘 뛰어던 것은 절대로 아니다. 많이 넘어지기도 하고 그 상처로 인해 아파서 울던 날도 많았다. 그럼에도 열심히 달린 덕분에 지금의 내 무릎엔 그때의 훈장이 많이 남아있다. 요즘엔 '후00', '마데00' 같이 훈터 없이 낯게 해 주는 연고가 있어 마음껏 뛰어놀아도 상관없지만, 내 어린 시절엔 제약연구가 활발하진 못했던 것 같다.

수원시자살예방센터 청소년교육자원봉사자로서 여러 학교에 교육을 나갔고, 얼마 전엔 청소년 자살예방교육인 '친구사이' 프로그램으로 강의를 했다. 자살이라는 단어 자체가 무거운 만큼 교육하기 전에 많은 생각을 한다. **무겁거나 재밌기만 해서는 안 되는 주제**, 학생들에게 꼭 필요한 내용과 위기상황에 있는 친구들에게 도움이 되는 것들을 **'어떤 방법으로 어떻게 전달할까'** 하는 숙제를 안고 밤새 고민하고 또 고민한다.

청소년 시기를 홀(Holl)은 '질풍노도의 시기' 라고 했다. 신체적으로나 정신적으로 많은 혼란과 방향 속에서 질풍과도 같은 과도기를 거쳐 건강한 성인으로 거듭나는 과정이 사춘기요, 청소년 시기인 것이다. 질풍노도의 시기에는 시행하면서 겪는 고통 속에 수많은 상처가 생기고 훈터가 남는다. 어른이 되었을 때 그 훈터가 추억으로 남느냐 아니면 보기 흉한 모습으로 남아 후회와 번민이 되느냐는 어떻게 살아가느냐에 달려있다고 본다. 훈터가 생기지 않게 해주는 연고의 역할은 상처를 감싸 저절로 딱지가 생성되게 하고 외부 공기와의 접촉을 차단하여 피부재생의 역할을 돕는다. 지금의 나는 학생들에게 후00, 마데00같은 역할을 하는 것이고, 그렇게 살고 싶다는 생각에 이르자 한결 마음이 편해졌다.

내가 하고 있는 자원봉사란 이런 것 같다. 많은 지식을 갖고 있거나 재물이 있는 것도 아닌 내가 그들에게 다가가서 할 수 있는 것은 **그들의 상처에 발리는 연고제가 되는 것**, 잠시라도 호오 불며 안정을 취할 수 있도록 **마음을 다독여 주고 들어주는 것**, **그 상처는 영원하지 않고 나올 수 있으며 아픈 경험이 다시금 누군가를 진심으로 위로할 수 있는 밑거름이 된다는 것**을 말해 주는 것. 그것이 지금의 내가 할 수 있는 일이고 그것을 위해 노력해야 한다고 생각한다. 너무 자신에 만족해서 우쭐대다가 상처를 다독이는 것에 만성이 되어버리면 곤란하다. 그러자면 나는 끊임없이 업그레이드가 되어야 하고, 더 넓은 가슴을 가져야 하고, 더 많은 것을 이해할 수 있어야 한다. 때로는 이 일이 나를 버겁고 지치게 할 것이고, 너무 의욕 충만하여 오류를 범할 수도 있지만, 나는 오늘도 언덕을 내려오던 어린 시절의 내가 되어 힘차게 달릴 준비를 하고 있다. 자원봉사라는 이름으로 자, 달리는 거야. 오늘도 신나게!!



Stop Motion 그대로 멈·춰·라!

글_이고은(csp교육담당/bewise02@nate.com)

즐겁게 춤을 추다가 그대로 멈춰라~!

스톱모션은 말 그대로 정지동작을 뜻한다. 우리가 흔히 보는 영상 매체에서 움직임은 자연스러운 흐름으로 진행되지만, 스톱모션은 적게는 수십 개, 많게는 수백 개의 정지화면을 잘라서 붙인 것으로 움직임이 어색한 것이 특징이다.

지루한 수업시간에 교과서 모퉁이 한 쪽에 '줄라맨'의 연속동작을 페이지마다 그린 다음 순식간에 후루룩 넘기면 줄라맨이 날기도하고, 뛰기도 하는 움직임이 만들어 진다. 바로 이것이 스톱모션의 기법이라 할 수 있다.

아니, 도대체 스톱 모션이 뭐 길래 이렇게 장황하게 설명하는 건가? 그것은 바로바로 <스톱모션기법을 활용한 영상 만들기>가 이번 아름다운사람지킴이 13기의 미션이기 때문이다.

한 학기동안 지킴이들은 마음과 마음을 이어주는 '소통'을 주제 (부제 "당신의 마음을 표현해 주세요")로 관련된 영상을 조별 제작하게 된다. 마음을 표현하는 방법과 과정들을 고민하며 직접 시나리오를 쓰고, 한 컷, 한 컷, 찍은 사진을 모아서 하나의 영상이 되는 과정에 참여함으로써 건강한 의사소통 방식과 타인과 자신을 '이해'하는 시간을 갖게 된다.

소통이라는 광범위한 주제를 영동발랄 13기 지킴이들이 어떻게 표현할지 기대가 모아지고 있다.

이번 13기 지킴이들은 외모, 키, 재치, 유머, 어디에서도 빠지지 않는 팔방미인들이 모였다. 오리엔테이션 때부터 범상치 않는 포스를 풍기며 활동을 시작한 13기 지킴이들은 회기를 거듭할수록 매력을 발산하며 자신들만의 특색을 만들어가는 중이다.

모두, 이들의 재치만점 영상을 기대하시라 ~!



멘토와 함께하는 Im your friend!

글_백민정(csp교육담당/mj831@hanmail.net)

“미치, 우리의 문화는 죽음의 압박을 받아가는 그런 것들을 생각하게 해주지 않네. 우리는 이기적인 것들에 휩싸여 살고 있어. 경력이라든가 가족, 주택 융자금을 넣을 돈은 충분한가, 새 차를 살 수 있는가, 고장난 난방 장치를 수리할 돈은 있는가 등등. 우린 그냥 생활을 지속시키기 위해 수만 가지 사소한 일들에 휩싸여 살아. 그래서 한 발자국 물러서서 우리 삶을 관조하며, ‘이게 다인가? 이게 내가 원하는 것인가? 뭔가 빠진 건 없나?’ 하고 돌아보는 습관을 갖지 못하지.”

선생님은 말을 멈추었다.

“누군가 그런 방향으로 이끌어줄 사람이 필요하네. 혼자선 그런 생각을 하며 살기는 힘든 법이거든.”

나는 선생님이 무슨 말을 하는지 알았다. 우리는 모두 평생의 스승이 필요하다는 것을. 그리고 내 스승은 바로 내 앞에 앉아 계셨다.

- 미치 앨범, 모리와 함께한 화요일 -

생명사랑휴먼스쿨 집중프로그램에 참가하고 있는 스물여덟 명의 학생들에게 좋은 언니와 형이 생겼다. 대학(원)생으로 이루어진 그들은 ‘멘토’라는 이름으로 봄부터 겨울까지 한 달에 한 번씩 멘티와의 만남을 통해 활동할 예정이다. 비슷한 청소년기를 경험했던 것을 바탕으로 어른이나 선생님으로서가 아닌 동네 편한 형 혹은 언니로 소소한 이야기들을 함께 나누고 멘티들이 건강하게 꿈을 키워나갈 수 있도록 지지하는 역할을 하게 된다.

인터뷰

“그 긴장감은 아직도 생생해요. 나는 좋은 마음으로 자원봉사도 하는 걸 멘토링 프로그램에 신청했는데 개인인터뷰를 한다고 해서 적잖이 당황했던 게 사실이에요. 하지만 나중에는 수원시자살예방센터 선생님들께서 저에 대해 자세하게 파악하시고 알아야 멘티와도 잘 연결될 수 있겠다 싶은 생각이 들었어요.”

청소년과 건강하게 소통할 대학(원)생 멘토 16명이 모집되었으며 이들 각각은 면접인터뷰를 통해 개인에 대한 이해와 함께 어떤 멘티와 연결되는 것이 가장 효과적일지에 대해 고민하는 시간이었다. 선발된 멘토는 오리엔테이션을 거쳐 4월부터 멘티들과의 만남을 시작하였다.



오리엔테이션

“이렇게 사전에 이해하고 준비할 수 있는 시간이 있어서 멘토 활동에 대한 부담이 떨어지는 것 같아요. 무작정 시작하는 자원봉사활동도 많은데, 이런 오리엔테이션을 통해서 멘토로서의 역할을 미리 알아보고, 자살예방에 더 관심을 갖게 되는 것 같아요.”

3월 26일 이루어진 오리엔테이션에서 멘토의 역할, 청소년에 대한 이해, 마음을 나누는 일, 공감하는 방법 등을 공부했다. 또한 앞으로 만나게 될 멘티학생들에 대한 브리핑 시간을 통해 각 학생들의 상황과 효과적인 접근방법, 1대 1로 연결되기에 적합한 조건들을 알아보고 개인 멘토가 될 대학(원)생들의 의견을 반영하여 효과적인 1대 1 연결이 될 수 있도록 하였다.

화성 봄소풍

첫 만남은 멘토와 멘티가 자연스럽게 어울리고 라포를 형성할 수 있도록 가까운 곳에 소풍을 가는 것으로 진행되었다. 함께 걷고, 이야기를 나누는 시간동안 앞으로의 관계에 대한 기대감을 가질 수 있도록 하였다.

화성행궁에서 만나 화성열차를 타고 성곽을 돌아 창용문에서 하차하여 소풍도시락을 함께 먹은 그들은 추억의 수건돌리기를 하며 함박웃음을 터뜨렸고 이어서 수원시자살예방센터에서 수원시내 중학생들을 대상으로 진행하고 있는 '제5회 Love Yourself 생명사랑 글, 그림 공모전'에 참가하여 생명사랑과 자살예방에 관한 글을 쓰거나 그림을 그리는 시간을 보냈다. 봄날의 햇살을 맞으며 벚꽃나무 그늘에 앉아 멘토 형, 언니와 함께 한 봄날의 오후였다.

'멘토와 함께하는 I'm your friend'는 한 달에 한번 멘토와 멘티가 만남을 갖는다. 멘토는 매 회기 후에 일지를 작성하여 센터로 제출하며 2개월에 한 번씩 진행되는 사례연구회에 참석하여 멘티와의 관계형성에 대한 슈퍼비전을 받게 된다. 본 프로그램은 연 1회 멘토 모집을 통해 지속적으로 진행될 예정이다. 청소년자살예방에 있어서 멘티의 정서적 지원 연결고리로서의 첫 발걸음에 대한 기대가 크다.





REVIEW 사랑이 끝나면 이문다위
in the movie

잃어버린 어린 날이 당신의 순수함입니다

-영화 '플립(Flipped 2010, 미국)

글_이영문(정신과 전문의, 수원시자살예방센터 자문위원)

살아가면서 여러분은 가장 행복한 순간을 기억하시는지요? 윌리엄 블레이크는 일찍이 '순간 속에서 영원을 본다' 라고 했습니다. 짧지만 강렬한 무엇이 우리를 엮어매는 것. 순간 속에서 영원을 보려면 저는 그 정도 속을 뒤집는 일(flipped)이 있을 것으로 지레 짐작했었습니다. 그러나 그런 일은 별로 일어나지 않았고, 세월은 흘러갔지요.

이제 더 이상 가슴 두근거리는 일이 제게 남아 있지 않다고 느끼던 어느 날, 구체적으로는 불혹의 나이 너머 지천명의 고개에 접어드는 요즘, 순간 속에서 영원을 보는 일에 대한 윤곽이 드러나기 시작합니다. 물론 여전히 저는 일상적이고 본능적인 것에 더 매달리지만(이를 테면, 변하지 않는 어떤 가치 찾아 헤매기, 서툰어치 추억 만들기, 혹은 죽을 때까지 일 안하고 편안히 노는 일 찾아가기, 자본주의 비판에 열 올리다가 그 떡고물에 즐거워하기 등), 가만 더듬어 본다면, 우리에게도 긴 시간동안 함께 해온 순간의 기억들이 남아 있습니다.

동화 같은 삶을 꿈꾸던 어린 시절, 순수의 시대 속에 세상의 모든 것을 시(詩)로 표현하던 일. 그 사람만이 오직 자신의 영원한 사랑이 될 것이라는 착각과 함께 뒤따라 온 아픈 기억들. 세상과 맞서 늘 당당하던 자신이 갑자기 초라해보이던 어느 저녁. 세상사람 모두가 자기편이 아닐 수 있다는 놀라운 현실에 직면한 잠 못 드는 봄밤. 이 땅의 위대한 시인 김수영이 말하던 '강물에 떨어진 혁혁한 업적'을 바라지는 않지만, 그래도 내 삶이 손안에 잡히는 이것만이 아니라, 무지개처럼 빛나던 어떤 날이 있었음을 문득 알게 될 때, 당신은 가끔 가슴 한 곳이 먹먹해지지 않은 신지요? 오늘 소개드릴 영화는 비록 국내에서 개봉하지 못하고, 온라인 영화관으로(그래도 대한항공 국제선 기내서비스에서 볼 수 있었지요)직행했지만, 현명한 네이버 독자 200명에 의해 별점 9.28을 획득한 영화, 할리우드 사랑의 전도사 롬 라이너 감독의 플립(flipped, 2010, 미국)입니다. **남녀 두 아이의 내러티브에 의해 전개되는 그들의 사랑 이야기가 많은 사람들에게 공감되는 이유는 바로 우리 자신들의 성장 이야기를 객관화한 점에 있습니다. 공감되는 포인트. 그곳에 늘 우리 마음의 응어리가 모여 있기 때문입니다.**



건너편에 이사 온 브라이스를 보고 첫 눈에 사랑을 직감한 7살 줄리. 소위 말해 눈이 뒤집어졌습니다(flipped). 혹은 눈에 공작지가 씩었다고 하지요. 혹은 저명한 정신분석학자 엘빈 샘플드의 사랑에 대한 정의에 따르면, '사회적으로 받아들여지는 유일한 정신병 상태'에 빠졌습니다. 그러나 상대편 브라이스의 반응은 덤덤하다 못해 회의적입니다. 원래 남성들은 용감하게 들어대고 뚝뚝하기까지만 여성을 좋아하면서도 무서워합니다. 브라이스 또한 그렇습니다. 엄마 뒤편에 숨거나, 다른 여자애에게 관심을 돌리거나, 줄리가 정성껏 가져오는 계란을 몰래 쓰레기통에 버립니다. 동네어귀에서 세상을 보여주는 무화과나무가 잘려나가는 것을 막아주지도, 도와주지도 않는 무책임하고 무력한 우리의 브라이스를 연민의 눈길로 지켜보는 줄리. '부분'이 모여 더 아름다운 '전체'가 되기 위한 풍경화를 아빠로부터 배우고, 브라이스의 할아버지로부터 사랑을 배울 법을 배우게 됩니다. 당당하고 아름답게 성장하는 줄리와 자신의 마음을 알지 못한 채 너저분한 변명과 경멸만을 먼저 배우는 브라이스. 결과적으로 두 사람의 관계는 역전됩니다. 마지막 시퀀스에서 브라이스는 독백합니다. '이제는 내 눈이 뒤집어졌어.' 두 사람의 순수한 사랑이 새롭게 시작함을 넘기지 암시하며 영화는 끝나지만 우리는 다시 현실과 마주칩니다.

영화 속에 그려지는 두 가족은 무척 대조적입니다. 가난하지만 서로의 꿈을 격려해주는 줄리의 가족과 부유하지만 세상에 대해 지나치게 현실적이고 열등의식으로 가득한 브라이스 가족이 묘하게 교차됩니다. 두 가족의 교차점에 브라이스 할아버지가 있습니다. 그의 말은 단연 이 영화의 압권이며, 사람에 대한 정의가 되지요. 줄리에 대해 할아버지는 다음과 같이 얘기합니다.

“어떤 사람은 평범한 사람을 만나고, 어떤 사람은 광택 나는 사람을 만나고, 어떤 사람은 빛나는 사람을 만나지. 하지만 모든 사람은 일생에 한번 무지개 같은 사람을 만난다. 네가 그런 사람을 만났을 때 더 이상 비교할 수 있는 게 없단다.”

주변을 둘러보세요. 평범한 바로 그 사람이 아름다운 무지개임을 모른 채 살아오시지는 않으셨는지요. 모든 사람들이 행복해지는 영화지만, 가끔은 잃어버린 어린 시절에 대한 슬픈 동화로 이 영화가 비춰지기도 합니다. 혹시나 이 영화를 보고 마음이 먹먹해진 분들에게 말씀 전합니다. 잃어버린 어린 날은 없으며, 지금껏 잘 살아 오셨습니다. 이 영화가 아픈 것은 당신이 그 만큼 순수하다는 증거입니다. 문득 김수영 시인의 '봄밤'을 읽고 싶은 날입니다. 어김없이 봄이 오고 있습니다. 건강하세요.

HAMLET

햄릿을 만나다

글_권선영(csp홍보담당/letterinbye@nate.com)

이번 햄릿 공연은 서울 시극 단 창립 15주년을 기념하는 공연이다. 내가 간 주요 일은 '셰익스피어 데이'로 티켓할인이 됐다. '셰익스피어 데이'라니.. 셰익스피어와 지금 세대를 잇는 길고 긴 끈을 실감한다.

몇 년 전 <청춘 예찬>이라는 연극이 대단한 호평을 받았고 배우 박해일의 데뷔작이었다는 얘길 들었다. 지나간 공연은 다시 볼 수 없는 연극의 '치명적인' 매력을 확인하며 아쉬움을 달래야 했는데 <햄릿>은 그 청춘 예찬을 연출한 박근 형씨의 작품이다.

막이 오르기 전 내가 공연에 대해 알고 있는 거라고는 연극의 제목과 연출가의 이름뿐. 아니 내용도 대강은 안다. 덴마크 왕자 햄릿이 부왕의 유령을 통해 왕을 죽인 자가 누구지 알게 되고, 복수를 꿈꾸면서 겪게 되는 인간적인 고뇌를 다룬 얘기..

2011. 4. 20 pm 3:50

낮은 조도의 극장 안..

이층의 볼록 돌출된 부분이 영화에서 보았던 중세극장을 떠올린다. 내 자리는 배우들의 땀방울도 볼 수 있을 무대 앞 돌출부. 눈을 더듬거리며 자리를 찾아 들어가니 자리 양쪽에 혼자 온 관객이 각각 앉아 있다. 우리 셋은 미리 준비한 읽을 거리를 애써 본다. 이어폰에서는 현빈의 <남자>가, 손끝에서는 스마트폰의 트위터 글이 이어라간다.

pm 3:55

셰익스피어의 4대 비극은?

pm 4:00

현대적으로 변한 햄릿..

막이 걷히고 무대가 드러난다. 햄릿 역할의 배우가 대사를 한다. 배우들의 모습을 이리저리 훑다가 무대배경에 시선이 닿는다. 오잉? 컨테이너 박스? 그리고 보니 의상 또한 앙장처럼이다.



pm 4:10

시적인 대사_

<햄릿>에 나오는 시적인 대사에는 셰익스피어 시대의 분위기가 녹아있어 그것을 감상하는 재미가 있다. 평소 사용하지 않는 표현 방식이어서 그럴까, 그 문장들을 듣고 있으면 따라붙어보고 싶다.



‘복수의 검이여 다시 내 집으로 돌아가서 기다리자’, ‘사랑의 눈물 비가 내리네’, ‘내 가슴은 덧에 걸린 새로구나 몸부림칠수록 더욱 곱잡할 수 없구나’, ‘내 가슴 속에 갇혀 있던 마녀들도 춤추며 노닐다가 사라졌고 갇혔던 무덤은 아가리를 벌려 지옥의 독기를 마음껏 내뿜어도 다’

실제로 괴로움에 몸부림을 치거나, 복수에 치를 떨 때 그렇게 말하는 사람은 없을 것이지만 연극에서는 은유와 비유의 표현이 감정을 더욱 생생하게 전해주는 것 같다.

pm 4:35

연극적인 것_

상황 상으로는 햄릿과 부왕의 유형이 마주 보고 있어야 하는 상황이다. 그런데도 배우

모두 관객을 향해 대사를 한다. 왕은 컨테이너 위에서, 햄릿은 무대에서. 영화에서는 볼 수 없는 구성이 흥미롭다.

pm 5:20

흰 천으로 물결을 표현하다_

극의 후반부에 오필리아가 사랑하는 햄릿의 알 수 없는 변심과 행동, 아버지의 죽음으로 스스로 목숨을 끊는 장면이 있다. 여럿 명의 배우가 흰색 천을 내려뜨리고 있다가 자리에서 360도 돌면서 물의 파문을 표현한다. 무대의 특성을 활용한 신선한 표현방법 같다.

pm 5:50

박수를 치다_

연극은 감독의 손으로 걸러진 영상을 볼 때와는 다른 체험을 주었다. 조명을 받은 눈은 빛을 달리하며 빛나고, 배우들은 그 역할의 사람이 되어 무대 위에 살았다.

드라마틱한 음악 대신 배우의 절절한 연기가 슬픔을 전했다.

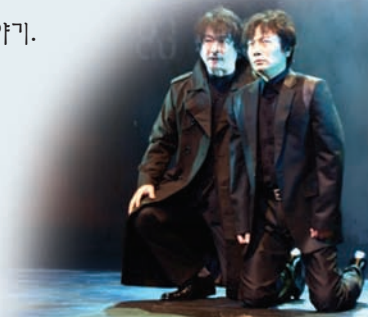
같은 시간, 같은 공간 안에서 배우가 관객에게, 사람이 사람에게 전달하는 살아있는 이야기.

인간적인 나약함과 고뇌, 세상살이의 면면을 담고 있는 <햄릿> 역시 그렇게 400년 동안 전해져 왔다. 앞으로도 계속 변주되며 ‘사는 나 죽는 나그 것이 문 제로 다’ 말하겠지.

벌써럼 오래 태 반짝반짝.

상식이라고 생각하지만 물 어보면 빠질 땀이 나는 질문.

셰익스피어 4대 비극은? 햄릿, 오셀로, 리어왕, 맥베드 ^^



상담사례 (30대 여성)



안녕하세요. 제가 자살생각을 하고 있는 건 아니고요.
아버지가 몇 일전 자살을 시도하셨다가 주차장에서 쓰러진 채 발견되었습니다.
저는 외국에 있어서 그 소식을 전해 들었는데, 어떻게 아버지를 설득해야할지 무슨 말을 해야 할지 모르겠습니다.
한국에 있다면 찾아뵙고 위로라도 해드릴 텐데 아무 말도 못하고 있습니다. 사업이 실패한 후 회의를 느껴 자살을 시도하신 것 같습니다.
아버님 곁에서 지켜드리고 싶은데 제가 떨어져 있어서 가능하지가 않습니다.
도움을 받을 수 있을까요? 제발 부탁드립니다.



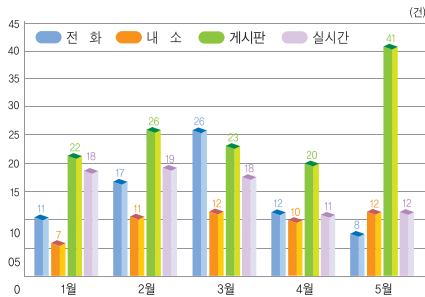
한국은 흐리고 스산한 날씨로 아침을 시작했습니다.님이 계신 곳은 어떨지 궁금해집니다.
주신 글을 읽으며 아버님이 겪으신 일들이 먼 곳에 있는 님의 마음을 아프고 힘겹게 할 것이 느껴져 제 맘도 먹먹해졌습니다. 아버님께서 사업에 실패하신 데 대한 좌절과 실망, 문제를 더 이상 해결할 수 없다고 생각하신 자포자기의 심정을 상상할 수 있으나 사실 그 과정에서 얼마나 고통스럽고 혼자 외로우셨을지는 알지 못할 것입니다. 아마도 아버님은 더 많이 힘들고 지치셨던 것은 아닐는지요.

자식 된 도리에서 어찌 도와드리면 좋을지 고민하시다 어렵게 글을 주셨다고 생각합니다. 멀리서 맘 아프고 걱정하실 님을 위로해드리고 싶습니다. 그리고 아버님께서 같이 생활하시는 가족이나 보호자가 계시다면 그분께 연락하셔서 저희 기관으로 전화나 상담을 해주시도록 말씀해주시기를 바랍니다. 자살의 위험이 높을 때는 누군가 곁에 있어야 하는데 한번 시도한 후에는 다시 시도할 가능성이 높기 때문입니다. 또한 북한 상황에 대해 객관적으로 이야기 나누고 위로해줄 사람이 필요하고 다른 문제 해결 방법이 있는지 상담할 기관이 있어야 합니다. 그런 것들은 본인이 해주 시면 가장 좋지만 본인이 하기 어려울 수 있기 때문에 주변에 도와줄 분이 계시면 좋겠습니다.

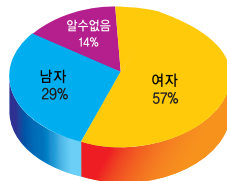
아버님 거주지나 다른 가족 연락처 등 다시 글 남겨주시기를 바랍니다.

살다보면 누구나 힘든 일도 있지만 때론 너무 막막하고 어이없어서 모든 걸 다 그만두고 싶을 때도 있는 것 같습니다. 중요한 것은 그런 시기에 누가 곁에 있는가이고 어떻게 그 시기를 넘기느냐라고 생각합니다. 아버님께서 다시 살아갈 용기를 얻을 수 있도록 작은 위로가 되어 드릴 사람들이 있음을 알게 해드리면 좋겠습니다. 다시 글 주시길 바라며 상담위원 드림.

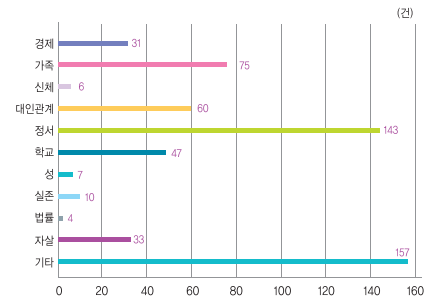
월별상담유형



성별 상담



주요 상담내용



* 상담 내용은 복수 체크가 가능함.

마을에서 시작되는 건강한 노후 제2기 건강지킴이와 함께하는 금메달사업

자료제공_김진주(수원시노인정신보건센터 팀장)

어르신들~ 건강 염려되지요? 건강할 때 예방하세요!
건강지킴이가 방문 및 전화 상담을 통해 어르신의 건강생활습관을 유지하도록 도와드립니다.

금메달사업이란 정신보건전문요원(건강지킴이)이 경로당 이용 어르신들을 대상으로 정신건강교육, 개인 상담, 생활습관평가를 주기적으로 하여 정신건강을 유지, 증진할 수 있도록 관리하는 프로그램입니다.

본 프로그램은 보건복지부에서 발표한 치매예방을 위한 인지건강수칙을 내용으로 하고 학습이론을 도입하여 개발한 정신건강증진 프로그램으로써 건강하거나 고위험요인을 가지고 있는 노인들을 대상으로 국내 최초로 개발되어 시도되고 있습니다. 2009년부터 2010년까지 제1기 금메달사업이 진행되었는데 프로그램 예비효과를 분석한 결과 프로그램에 참여한 어르신들의 인지기능 감퇴가 적게 나타나 효과성이 입증되어 2011년에 제2기 금메달사업을 진행하고 있습니다.

수원시 장안구 내 경로당 9곳, 권선구 내 경로당 10곳에서 진행되고 있으며 추후 점차 늘려갈 계획입니다.

- **기간** : 2011년 4월~12월 연중
- **대상** : 장안구 및 권선구 경로당 19곳 320여명
- **내용** : 정신건강교육, 개인상담, 생활습관평가(치매예방 인지건강수칙 점검)
- **문의** : 수원시노인정신건강센터 ☎ 031-253-5737





2011년 수원시자살예방센터 주무관청 및 수탁기관 이전

2011년도 수원시자살예방센터의 운영주체에 변화가 있었다. 주무관청은 권선구 보건소, 수탁기관은 행복한 우리동네 의원으로 이전되었으며 센터장으로는 안병은 원장이 이영문 교수의 뒤를 잇게 되었다. 그동안 수원시자살예방센터는 장안구보건소와 아주대학교에서 위수탁을 맡아 자살예방 사업에 기반을 다져왔다. 2011년 새로운 주체와 함께, 보다 체계적인 사업 운영으로 우리나라 최초의 지자체 기반 자살예방 센터로서의 역할에 박차를 가할 것이다.



상반기 자살예방교육 일정

일시	기 관 명
1월	수원공군부대, 서울구치소
3월	포천영북고등학교, 아주대학교, 경기도광역정신보건센터
4월	칠보중학교, 군포수리중학교, 영북여자중학교, 청솔복지관, 화성시청소년상담센터, 수원생명의 전화
5월	경기체육중학교, 매탄중학교, 상촌중학교, 수원북중학교, 숙지중학교, 율현초등학교, 평촌공업고등학교, 조원중학교, 군포의왕교육청, 강원도청소년상담지원센터, 법무연수원



아름다운사람지킴이 13기 활동시작



2011년 2월 26일 아름다운사람지킴이가 13기로 새로운 출발을 시작했다. 오리엔테이션에서 만난 지킴이들은 즐거운 레크리에이션을 통한 자기소개로 서로를 알아가는 시간을 가졌고, <학부모교실>에서는 13기 아름다운사람지킴이의 부모님들이 이영문 교수와 함께 영화를 통해 청소년을 둔 부모의 역할에 대해 생각해보고 준비하는 시간을 가졌다. 이번 아름다운사람지킴이 13기의 주요한 미션은 스톱모션 기법을 활용하여 '소통'을 주제로 공익광고 형식의 영상을 만들 예정이다.



노인상담사례연구회

지난 3월부터 본 센터의 노인자살예방사업의 일환으로 서호노인복지회관, SK청솔노인복지관, 버드내노인복지관에서 매달 1회 노인상담사례연구회를 갖는다. 수원시자살예방센터 직원과 노인일자리사업으로 채용된 생명사랑교육단이 참석한 가운데 자살위기를 겪고 있는 상담사례에 대해 박지영 교수(상지대학교), 전준희 센터장(화성시정신보건센터), 안병은 센터장(수원시자살예방센터)을 슈퍼바이저로 모시고 자살에 대한 위험성 평가 및 개입방법 등에 대한 교육이 이루어지고 있다. 이를 통해 자살위기에 대한 효과적인 상담개입이 이루어질 것으로 기대된다.



Love Yourself 생명사랑 글·그림 공모전



수원시자살예방센터는 청소년들이 생명의 존엄성을 깨닫고 실천하여 건강한 개인으로 성장할 수 있도록 돕고자 매년 공모전을 개최하고 있다. 지난해까지 표어와 포스터로 진행해 오던 Love Yourself 자살예방 공모전이 응모분야를 넓혀 글·그림 공모전으로 진행되었다. 5회째를 맞는 이번 공모전에는 시, 수필, 편지글, 표어, 포스터, 만화, 캐릭터 등 다양한 표현 양식의 작품 105점이 출품되었다. 현재, 심사를 거쳐 14명의 당선작이 가려졌으며, 시상식은 7월 권선구보건소에서 진행 될 예정이다.



자살예방 캠페인 Song 제작



생명사랑과 생명존중, 그리고 자살예방에 대한 시민들의 관심과 인식을 높이기 위해 다양한 매체를 활용하여 홍보할 수 있는 노래와 영상을 제작할 예정이다. 자살시도자의 고통을

공감하고 생명존중의 의미를 널리 알릴 '자살예방캠페인Song'은 9월 29일 수원시 자살예방센터 10주년 행사에서 인디밴드 '입술을 깨물다'의 공연으로 처음 공개된다.



노인자살예방사업 홍보물제작(리플렛, 물티슈)

수원 관내 어르신을 대상으로 진행되는 노인자살예방사업 '사랑의 인사'의 리플렛과 물티슈가 제작되었다. 특히 리플렛은 어르신들이 정보를 한 눈에 파악하고 쉽게 알아보실 수 있도록 간결한 디자인과 큰 글자크기를 사용하였다. 홍보물은 유관 기관과 캠페인을 통해 일반 시민에게 전달되며 노인자살예방사업에 대한 관심을 갖도록 홍보할 예정이다.



10주년 기념행사

수원시자살예방센터는 2001년 6월 18일에 개소하여 지금까지 수원시민의 생명존중의식 고취와 자살예방 프로그램의 개발을 위해 쉬지 않고 달려왔다. 2011년도에 10주년을 맞아 역사적 발자취를 되짚어 보고 앞으로의 방향성에 대해 이야기를 나누는 시간을 갖고자 한다. 9월 29일과 30일 양일에 걸쳐 진행되며, 29일은 전야제로 자살예방 song 발표와 밴드공연을 준비하고 있고, 30일에는 10주년 기념 심포지엄을 기획하고 있다. 수원시민의 많은 관심과 참여가 있기를 기대한다.



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



수원시민복지센터

사람이
반갑습니다

수원시자살예방센터는 수원시권선구보건소에서 지역보건사업의 일환으로 운영하고 있습니다.