

사람이 꽃보다 아름다워

NO.15
2007
Autumn

지킴이 활동 이 천게 좋았다

캠프가 wonderful 했다!

정신건강센터가 fantastic 했다!

가죽이동실에서 만든 토스트가 delicious 했다!

지킴이 활동
함께하면
행복해요

▶ 캠프활동을 통해 배워 알았어요

▶ 새로운 친구를 만나 정말 재미있음

▶ 우리만큼 배워 왔을 것 같아요

지킴이 활동
내가 선택한
유

봉사활동이 재미있어~

태극도 활동 (바다안락사 예방 표)

부서간 대항전.

지킴이 활동
하지 않았다면
몰랐을 일
때의

가장 가까운 사람과 인사를 할 수 있다

지키는 사람이 없으면 안 된다.

우리처럼 자살을 예방할 수 있다

지
상
에
대
한
나
의
생
각

5가지

1. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것
2. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것
3. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것
4. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것
5. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것



지
상
에
대
한
나
의
생
각

1. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것
2. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것
3. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것
4. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것
5. 지킴이 활동을 통해 알게 된 것

지킴이 활동
하지 않았다면
몰랐을 일
때의

1. 심폐소생술을 배웠다.
2. 텃밭 가꾸기를 배웠다. (알, 고구마 등)
3. 정신건강 휴전이 있다는 것을 알았다.

자원봉사는
때문에 해야 한다

도움이 필요한 사람이 많기 때문에

더불어사는 좋은 세상을 만들기 위해

나 자신은 후원자

지킴이 활동
하지 않았다면
몰랐을 일
때의

심폐소생술을 몰랐을 것이다

지킴이동선에서 도움을 몰랐을 것이다

자원봉사에 대해 확실히 몰랐을 것이다

자살은 예방 가능한 공공건강문제다! ③

여성자살예방

Female suicide prevention

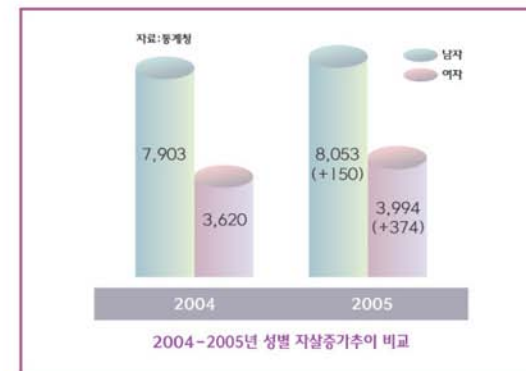
당신은 아름답고
가치 있는
여성이다!

최근들어 여성 자살자의 수가 남성의 경우에 비해 큰 폭으로 증가하고 있다. 경찰청이 밝힌 '2001~2005년 5년간 자살현황'에 따르면 여성 자살자는 2001년 3,430명에서 2005년 4,400명으로 28.3%(970명) 증가했다. 이는 같은 기간 남성 자살자가 8.6%(764명) 늘어난 데 비해 상대적으로 가파른 증가 추세다. 연령별로는 61세 이상이 28.6%로 가장 많았다. 이어 41~50세(24.1%), 31~40세(18.5%), 51~60세(15.6%), 21~30세(10.4%), 20세 이하(2.8%) 등의 순이었다. 이번 호에서는 여성들이 겪고 있는 자살위험, 원인, 예방대책에 대해 생각해본다.

1. 사회적 약자로서의 낮은 자존감이 자살충동 야기

여성은 남성보다 오래 산다. 통계적으로 그렇다는 얘기가. 질병으로 인한 사망통계를 봐도 여성은 남성보다 건강하게 오래 산다. 이렇게 남성보다 건강하게(?) 오래 사는 여성이 남성보다 자살충동을 더 많이 느낀다는 보고가 있다.

보건복지부가 밝힌 2007년 1분기 건강지표통계에 의하면, 자살 충동을 느낀 적이 있는 비율은 여성이 11.5%, 남성이 9.0%로 나타났다. 정신건강 측면을 살펴보면 여성이 더 위험한 것으로 보인다. 자살 충동을 원인별로 분류하면 '경제적 어려움'에선 남성의 비율이, '가정불화', '외로움' 등에서는 여성의 비율이 높았다. 아직까지도 사회활동보다 가정을 돌보는 역할이 더 크게 주어지는 여성의 경우 정작 자신은 돌보지 않고 가족에게 헌신하는데 가족들로부터 보살핌을 받지 못할 경우 심한 스트레스를 겪게 되고 우울증, 자살충동으로까지 이어질 수 있다는 것이다.



가정폭력 피해여성들 자살충동 느껴 (경향신문 2005-11-02)

가정폭력에 피해를 입은 여성 중 52%가 자살충동을 느끼는 것으로 조사됐다. 또한 88.9%는 불안감, 85.4%는 일시적 소극·가슴 두근거림에 시달리는 것으로 밝혀졌다.

취업 실패 후 '은둔형 외톨이'로 7년간 외부단절 여성 자살 (조선일보 2007-02-28)

취업에 실패한 후 외부와 벽을 쌓고 집안에서만 살면서 '은둔형 외톨이' 증세를 보여온 20대 여성이 자살하는 사건이 발생했다. 그녀는 2000년 말 2년제 대학을 자퇴한 후 취업에 실패하자 구직을 포기하고 집안에 머물며 컴퓨터와 가사(家事)만 해왔다.

'정리해고' 비정규직 30대 여성 자살시도 (한겨레 2007-06-23)

'비정규직법' 시행을 앞두고 학교에서 해고 통보를 받은 30대 여성 노동자가 22일 자살을 시도했다.

우울증 시달리던 20대 여성 자살 (뉴시스 2007-07-18)

전북 전주 인후동의 A병원에서 김 모 씨(25.여)가 화장실 벽 옷걸이에 목을 매고 숨진 것을 이 병원 간호사 최 모씨(28.여)가 발견해 경찰에 신고했다. 김 씨는 평소에도 내성적인 성격에 우울증을 겪으며 자살 시도를 10여 차례나 해 왔다고.

남성 대상으로 산후 우울증에 대한 홍보 필요 (문화일보 2007-07-18)

자살의 큰 유형을 차지하는 것이 우울증, 그중에서도 여성들의 산후우울증이 문제다. 특히 요즘 산모의 10%는 적극적인 치료가 필요할 만큼 심각하다. 남성들을 상대로 아내의 산후우울증 치료와 예방에 대한 홍보의 필요성도 제기되고 있다.

비만고민 20대 여성 자살 (YTN 2007-08-16)

비만을 고민해 온 것으로 알려진 20대 여성이 모텔에서 숨진 채 발견돼 경찰이 조사에 나섰다.

유방성형 여성, 자살위험 3배 (연합뉴스 2007-08)

유방성형 수술을 받은 여성은 자살할 위험이 일반여성에 비해 3배나 높다는 연구결과가 나왔다. 특히 유방확대 수술 후 몇 년 사이에 자살하는 경향이 두드러져 수술 후 5년 안에 자살한 여성이 10명에 6명꼴로 나타났다.

2. 정서적, 사회적 지지 느낄 수 있어야

최근의 급격한 여성자살 증가의 또 다른 원인으로서는 다이어트 및 성형 붐, 극심한 취업난 등 사회적 분위기를 꼽을 수 있다. 외모적으로 아름다운 여성을 선호하는 경향이 여성을 상대적인 열등감, 낮은 자존감, 상실감, 무력감에 빠뜨리는 것은 아닌지 생각해볼 필요가 있다. 여성 자살예방을 위해서는 여성의 삶에 대한 가치 인정이 선행되어야 하지 않을까. 여성 스스로 자신이 가치 있는 존재라는 것을 느낄 수 있도록 주변인들의 정서적 지지, 나아가 여성의 사회활동 참여와 성과에 대한 정당한 평가 및 보상 등 사회적 지지체계가 마련되어야 할 것으로 보인다.

[세상으로 연결된 창 II 위민넷 www.women-net.net]

여성가족부가 마련한 여성을 위한 공익포털사이트, 여성들을 위한 정책정보 제공을 기본으로 온라인 상에서 여성들이 유익한 정보를 제공받을 수 있는 온라인 네트워크 교류의 장이다.

[여성긴급전화 1366]

여성 긴급전화 1366은 가정 폭력피해를 당한 가정을 중심으로 다양한 형태의 문제해결을 위해 여러 기관과 협력하여 상담을 하고 있다.

[건강가정지원센터 http://fwc.or.kr/fwc_home/]

당당한 나, 행복한 우리가족 II 한부모가족지원사업 www.familynet.or.kr/class
건강가정지원센터에서 한부모가족을 위한 가족생활교육, 가족상담, 문화프로그램 등 통합서비스를 지원하고 있다.

[당나귀이야기마당 II 한국여성의전화 www.hotline.or.kr theme2.jpg]

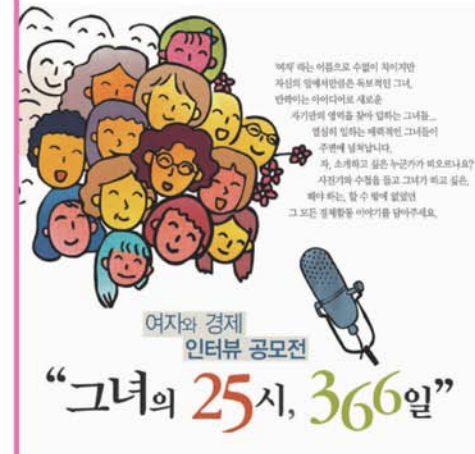
사단법인 한국여성의전화연합이 운영하는 이혼여성을 위한 오프라인 이야기마당이다.

[여자, 경제와 만나다 II 서울여성의 전화 www.womanrights.org/property/intro]

여성의 경제권 확보를 위한 대중 인식 개선 사업을 서울여성의전화가 실시하고 있다. 부부재산 공동명의, 결혼 전 재산약정 상담 및 캠페인, 10대여성을 위한 경제교육, 관련 법안 입법 · 개정작업 등 다양한 사업을 펼친다.

[열린여성센터 homelessness.or.kr/women/women_01.asp]

여성심터인 열린여성센터는 위험한 노숙생활에 무방비로 노출되어 있는 독신여성 및 아동을 동반한 모자가정 노숙인을 보호하는 곳이다. 숙식을 제공하고, 심리상담, 정신보건 관리, 기타 문화 정서적인 프로그램 운영을 통한 심리적, 정서적 안정을 지원한다. 또한, 일정기간 후 지속적인 취업알선 및 직업훈련 지원 등을 통하여 안정적으로 사회에 복귀하여 생활할 수 있도록 지원한다.



[여성장애인임신출산육아지원사업 II 성프란치스코장애인복지관 http://fwc.or.kr/fwc_home/]

여성장애인을 위한 유일한 복지관인 성프란치스코장애인종합복지관에서는 여성장애인이 임신 출산 전후에 겪게 되는 신체적, 정신적 불안과 두려움을 경감시켜 긍정적이고 행복한 가정 및 사회생활을 영위할 수 있도록 지원한다.





3. 여성의 자살 시도율은 남성의 3배

여성자살과 우울증 (Suicide and Depression)

우울증은 전 세계적으로 매우 흔한 정신건강문제이다. 세계보건기구 WHO는 현재 지구상에서 우울증을 앓고 있는 인구는 약 1억2천1백만 명이나 되며 해마다 남성 인구의 5.8%, 여성인구의 9.5%가 우울증을 경험하는 것으로 추정하고 있다. 이러한 우울증은 자살과 연관이 가장 높다고 알려져 왔다. 여성은 네 명 중 한 명꼴로 인생에 있어 한 번 정도 심각한 우울증을 경험하게 된다고 하며, 이는 인종과 문화 혹은 경제적 부유와 빈곤을 떠나 남성의 두 배 이상 되는 여성들이 영향을 받는다고 한다. 일반적으로 기혼여성이나 미혼여성보다 더 많이 우울증을 경험하게 되고, 영유아를 키우며 전업주부로 일하는 젊은 엄마들 사이에 흔하다. 또한 성적 혹은 신체적 학대의 피해자인 여성들이 우울증 위험이 더 높다. 여성에 있어 일어나는 식이장애 사례의 90%정도가 우울증과 밀접한 상관관계가 있다. 그런 우울증은 여성을 자살위험에 처하게도 한다. 통계적으로 볼 때 남성이 여성보다 자살로 사망하는 수는 높지만 자살 시도율에 있어서는 여성이 남성의 두 배정도 높다. 하지만 우울증을 앓는 여성의 약 1/5 정도만이 치료를 구한다고 한다.

산후우울증과 자살 (Postpartum Depression and Suicide)

여러 나라에서 약간 당혹스럽게도 자살이 젊은 아기엄마들 가운데 으뜸가는 사망원인이 되고 있는데 이들 대부분의 사례에서 여성들은 산후우울증을 앓고 있었다고 한다. 여성들의 8-15%가 산후우울증을 앓는데 보통의 경우는 경미하고 치유가 가능하다. 그러나 심각한 산후우울증은 병원의 치료를 필요로 하며, 자살위험을 증가시키고 나아가 자살로 사망하게 될 확률이 70배나 높은 것으로 나타났다. 특히 자살위험은 산후 1년 이내가 가장 높은 것으로 알려져 있다. 산후우울증 관련한 자살률을 낮추기 위해 미국에서는 산후우울증에 대한 편견을 없애기 위한 운동이 최근 유명인들이 자신들의 산후우울증 경험담을 나누면서 확산되고 있다. 특히 고위험 여성들을 임신기간 중에 발견하고 이들의 치료를 도울 수 있는 방법이나 산후우울증을 보이는 여성들을 산부인과와 같은 의료기관에서 의사나 간호사와 같은 전문가들이 산후우울증과 같은 증상을 발견할 수 있도록 훈련하는 것과 같은 변화의 필요성에 대한 목소리가 높아져가고 있다.

뉴욕 산후우울증 지원센터 (Postpartum Resource Center of New York, Inc.)
www.postpartumNY.org

비영리단체인 이 센터는 뉴욕에 거주하는 산후우울증을 경험하고 있는 여성들을 위해 정서적 지원 및 의료연계 서비스와 교육, 정보 등을 제공하고 있다. "심한 불안감과 함께 나는 것조차도 다른 누군가에게 이야기하지 못하는 슬픔 속에서 두 달 동안 고생을 한 후 난 '내가 이제는 정말 미쳐가는가보다'라고 생각했다. 모든 걸 끝내고 싶었다. 남편과 새로 태어난 아기 그리고 나머지 애들 넷에게 차라리 내가 없어야 더 나를 것이라는 생각이 들었다. 이런 식으로는 살고 싶지 않았다... 도움을 청했지만 병원에 입원하라는 이야기 뿐 아무도 내가 무슨 병인지 그리고 어떻게 해서 나를 수 있는지는 아무도 말해주지 않았다. 난 여자들이 어떻게 해서 이 지독하면서도 치료 가능한 질병에 의해 목숨을 잃을 수 있는지 정말 알 것 같다... 다행스럽게도 난 내게 절실했던 도움을 찾았다."
- 뉴욕 산후우울증 지원센터의 자원봉사자 로라 신코타-

산모사망을 고찰할 때는 산후우울장애(증)로 사망하는 아기엄마들의 숫자를 조사하는 것을 고려해야 한다. 자살과 산모의 정신질환 사이의 관계를 조사 연구하는 것이 매우 중요하며, 산후우울증의 심각성을 일깨우고 이 힘든 시기동안 산모들을 지지하고 비극적인 상황을 예방하기 위한 교육이 절실히 필요하다.

산후우울증 벗어나기 Postpartum Depression Action Plan / www.familydoctor.org

아래 항목들 가운데 하나를 선택하고 기분이 좋아지기 시작할 때 다른 항목들도 추가한다

1. 몸을 움직여라! Stay active

매일 육체적 활동 시간을 가져라. (예를 들어 매일 10~20분 정도 걷거나 좋아하는 노래나 음악에 맞추어 춤추기)
다음 주 내내 나는 적어도 _____ 분간 _____ 을 할 것이다.

2. 자신이 재미있어하는 것을 매일 하라! Do something that you think is fun

평소 좋아하는 비디오투 TV쇼를 보거나 음악 혹은 항상 즐겼던 취미와 같은 것을 하도록 노력하라.
다음 한 주 동안 매일 나는 적어도 _____ 분씩 _____ 을 할 것이다.

3. 자신을 돕고 격려해줄 수 있는 이들과 함께하는 시간을 가져라! Spend time with people who help or support you

기분이 우울할 때는 사람들을 멀리하고 싶어진다. 그러나 늘 혼자 있어서는 안 된다. 이야기를 나눌 수 있고 무언가를 함께 할 수 있는 이들을 찾아라. 그들에게 지금 자신이 느끼는 감정을 이야기하라. 만일 이야기할 수 없어도 함께 있는 것만으로도 충분하다.

이번 주 중에 난 적어도 내가 아는 사람들 가운데 _____ 에게 연락하여, _____ 분 동안 _____ 을 하거나 내 기분을 이야기를 나눌 것이다.

4. 편안히 쉬어라! Stay active

우울증을 가진 많은 이들에게 있어 슬픔을 느끼지 않거나 불행한 생각들을 안 하게 되는 것은 어렵다. 그럴 때 운동은 경직되어 있는 몸으로 하여금 이완하는 법을 배우게 하여 도움을 줄 수 있다. 천천히 깊이 호흡하기, 자신에게 위안이 될 만한 것들을 조용히 말해보기, 따뜻한 목욕을 하기 또는 앉아서 한 번에 신체의 일부분 하나씩(한쪽 다리나 팔)에 집중하였다가 이완하기 등을 해보라.

다음 주 동안 매일 나는 적어도 _____ 번 _____ 분씩 이완연습을 할 것이다.

5. 손쉬운 목표를 세워라! Set simple goals

많은 것을 너무 짧은 시간에 할 수 있다고 기대하지 마라. 매일 잠지 몇 페이지를 읽고 자고 난 이부자리를 정리하고 차나 코코아를 만들어 마시기와 같이 간단한 일들을 계획하라. 중요한 결정은 기분이 좋아질 때까지 미뤄라. 매일 자신이 한 일들 한 가지 한 가지마다 스스로를 칭찬하고 일은 한꺼번에 하기보다는 여러 단계로 나눠서 하라.

내가 하고 싶은 것은 _____ 이다.

이 일을 해 내기 위해 맨 처음 _____ 하고

그 다음에는 _____ 할 것이다.

다음 주 동안 당신이 위의 일들을 할 가능성은? 매우 높다 할 것 같다 잘 모르겠다 매우 낮다





전 산이에요. 전 바다. 전 열매요. 봄날, 반짝이두 있어요.

◎.◎ ^;; 칠보산자유학교 선생님들이래요!

칠보산자유학교 1학년 푸른반 교실, 잠시 어두는데 구석구석에서 킁킁 웃음이 오르다. 후다닥 쿵쿵 이 교실의 주인 아이들의 모습이 마치 만화영화처럼 오버랩되는데, 원배샘이 지나가다 인사를 건넌다. 바다샘이 슬쩍 지나가고 산샘은 (애개) 귀여운 꼬아책상을 내어 놓느라 부산하다. 이어 여경샘이랑 열매샘이 들어와 자리를 잡는다. 오늘은 아이들이랑 아니 조금 더 친절한 얼굴을 가진 선생님들을 만나러 왔다.

글 이디(csp 홍보/rhs73@hanmail.net)

자유학교는 행복한 학교다!!

- 산샘** : 칠보산자유학교는 스스로 살아나갈 수 있는 사람이 되고자 몸과 마음을 키워나가는 곳이라고 생각해요.
- 열매샘** : 아이들이 행복한 학교예요. 그게 바로 제가 이 학교로 온 까닭이랍니다.
- 여경샘** : 우리 학교는 행복한 학교지요. 재미있게 놀면서, 즐겁게 배우면서 행복한 그런 학교입니다.
- 바다샘** : 아이들이 자신의 개성을 자유라는 것으로 맘껏 발휘하고 이끌어내 함께 어울릴 수 있는 그런 학교 아닐까요.
- 원배샘** : 자유학교는 8년의 삶, 10년의 삶, 20년 30년의 삶을 나누는 공동체입니다. 행복과 슬픔, 다름과 즐거움 그리고 함께 할 수 있는 이유가 있는 공동체지요.

자유학교에는 아생의 아이들이 있다!

- 원배샘** : 일을 마치고 집에 돌아가면 씻지도 못하고 그냥 쓰러져 자는 경우가 가끔 있습니다. 아이들이 마구마구 발산해내는 에너지를 그대로 받아들이다 보면요, 우리 아이들은 아생의 아이들이라고 할까요. 학교 주변의 산과 들에서 맘껏 뛰놀기 때문에 자연의 기운을 가득가득 담고 있어요.
- 여경샘** : 저는 이는 닦고 쓰러져 잡니다. (일동*^ ^*) 당연하지요. 학교가 아이들이 가진 에너지 분출을 막아서는 안된다고 생각합니다. 자유학교는 오히려 선생님들이 그런 아이들로부터 힘을 얻고 혼신을 기울여 교육에 임하게 되는 경우라고 할 수 있겠지요.

자유학교는 아이들, 엄마·아빠 모두의 학교다!!

- 산샘** : 아이들이 입학할 때 부모님들은 학교와 약속을 하게 됩니다. 일종의 선동(?)이라고도 할 수 있겠지만 바른먹거리, 빈그릇운동, 스스로 생활하기 등등 여러 가지를 학교와 가정이 함께 실천하여 아이들이 온전하게 자랄 수 있도록 돕고 있습니다. 자유학교가 본래 지향하는 바인 공동체적인 삶으로 나아감에 있어 독자적인 행보가 아니라 학부모님들이 더불어 발을 맞추고 변화를 시도하면서 아이들에게도 긍정적인 삶의 방식이 자리를 잡게 되는 것이지요.
- 원배샘** : 먼저 학교에 좋은 제안을 해주는 부모님도 계시니다. 아이들의 올바른 걸음자세를 위해 슬리퍼 대신 맨발 또는 실내화를 착용할 수 있도록 해달라고 하신 부모님도 계시구요.
- 여경샘** : 학교의 교육방침에 다른 의견을 가진 부모님도 계시겠지요. 제가 맡고 있는 6학년반에서는 이번 봄학기에 걷기 여행을 했었습니다. 왕복 두세 시간씩, 아이들에게는 힘든 여행이죠. 아이들이 걷기 싫어하면 부모입장에서는 학교에 싫은 내색을 할 수도 있는 일이었지요. 그래도 걷기 그 자체가 좋은 경험이라는 데 동의, 부모님들은 안쓰러운 눈으로 아이들을 바라보며 독려해주셨어요. 서로 이해하려는 노력과 배려, 감수 등 원칙에 대한 합의가 있을 때야 가능한 일이라고 생각합니다.

자유학교에서의 두 달 그리고 삼년 그리고 또?

- 열매샘** : 전 두 달 됐어요. 대안초등학교는 첫 경험인데 생각했던 것보다 아이들이 규칙도 잘 지켜주고요. (열매샘은 여기서 집 감대요. 왜냐면 웃을 편하게 입을 수 있어서래요.) 아니 아니에요. (오늘은 촬영을 위한 준비된 복장이래요.) 짧은 기간이지만 아이들도 저도 행복했었고 앞으로 쭉~욱 그럴 거라 믿어요. 아이들이 잘 좋아해주는 것 같아요. (맞아요, 열매샘은 아이들 나무래요. 튼튼한, 세 명이 매달려도 끄떡 없대요.) ^;; 네명도 괜찮은데..
- 여경샘** : 다른 대안학교에서의 경험이 좀 있지만, 자유학교에서의 6개월이 별반 다르지 않았어요. 큰 원칙은 같되 방법적인 면에서 조금씩 차이가 있을 뿐이죠. 아이들과 선생님들, 부모님들과 서로 솔직한 대화를 통해 옳은 것을 찾아나갈 겁니다.



바다샘 : 이제부터 시도될 통합교육을 맡았어요. 아이들이 서로 잘 어울려 살아나갈 수 있도록 할 거예요.

원배샘 : 1년이 정신없이 훌쩍 지나고, 치열하게 또 1년이 가고 있네요. 지금은 우리 학교라는 생각이 더욱 커졌어요. 자유학교에서는 누구라도 자신의 꿈을 이룰 수 있게 된다고 믿습니다. 자신의 꿈을 오로지 100% 실현시킨다기보다 그것을 '우리'의 꿈으로 만들 수 있고, 그 우리의 꿈을 이룰 수 있는 학교라는 것이지요.

산샘 : 저와 똑같이 삼 년을 자유학교에서 보낸 아이들이 있습니다. 삶 중간중간 그 아이들이 제가 꿈꾸는 대안학교, 자유학교의 본질을 일깨워줍니다. 그런 모습으로 칠보산자유학교가 이곳 수원에서 꿈과 나누고 함께 할 수 있었으면 좋겠습니다.

미니 인터뷰

아이들의 행복한 삶, 자연 속에서 찾아주고 싶습니다.

칠보산자유학교의 든든한 후원자 박정근 선생님(교사중)

칠보산자유학교의 설립과 운영에 중추적인 역할을 하고 있는 박정근 선생님의 철학은 단순하고도 쉽다. 아이들의 성장에 도시보다 시골환경이 좋다는 것. 당연한 얘기인데 어렵고 먼 얘기로만 들린다. 새벽부터 밤늦게까지 높은 성적을 내기 위해 공부해야만 하는 것이 우리 아이들의 오늘의 모습이기 때문이다. 대학입시를 정점으로 자신들의 행복한 삶을 유보시키고 있는 아이들의 모습이 안쓰럽기만 하던 박 선생님이 찾은 길은 대안학교다. 칠보산에 작은 뿌리를 내리고 공동육아에서부터 시작하여 초·중·대안학교를 만들었고, 이젠 중학교를 생각하고 있다. 아이들이 건강한 몸과 마음으로 자랄 수 있도록 고민하고 뜻을 모으고 시도하고 조금씩 조금씩 이루어 가고 있다. 얘기를 나누는 내내, 아이들의 '고귀한' 삶을 '입시'에, '물질문명'에 빼앗기지 않았다고 힘주어 말하는 그에게 뜻 하나를 주저 없이 보태고 일어섰다.



세상 가장 낮은 곳에도 우리의 이웃이 있습니다



글_ 이디(csp 홍보담당/rhs73@hanmail.net)

노숙인, 그들과 이야기 나누기 전까지 우리는 그들을 이웃이라고 생각하지 못했습니다. 나와는 별개의 세상 사람들이었습니다. '무책임하고 지지분하고 두려운 사람들'이었습니다. 그래서 피해가기만 했습니다. 그러나 그들을 만나 이야기하면서 달라졌습니다. 처음부터 그들이 노숙인었던 것은 아니었습니다. 뜻하지 않은 절망이 그들을 그렇게 만들었습니다. 그래서 피해가기만 했습니다. 그 절망의 일부는 사회가, 그리고 우리들이 준 것일지도 모릅니다.

이제 그들이 처음 세상에 올 때는 가지고 있지 않았던 그 깊은 절망에게 우리가 가진 희망의 손을 내밀었으면 좋겠습니다.

세상 가장 낮은 곳에 있는 사람들을 만나다

우리들은 자신도 모르는 사이 자신과 다른 사람들을 구별해내고 다른 눈으로 그들을 바라본다. 허름한 옷을 입고 있거나, 병든 사람이거나, 장애를 갖고 있거나, 자신과 조금이라도 다르다고 느끼면 그들을 사회로부터 격리시키는 일도 종종 서슴지 않는 것이 바로 우리들이 시시때때로 저지르는 선(善)이기도 하다. 수원 다시서기상담센터는 그렇게 우리들의 위장된 선에 가려진, 내심 우리가 가려지기를 원하는 사람들 노숙자들을 찾아 보다 가까이 우리들 곁에 세우는 일을 하는 곳이다.

기본적 삶 유지 자원은 물론 정서적 지지 함께 제공하다

센터에 가면 깨끗이 세탁해놓은 옷을 구할 수 있다. 계절에 따라 목욕서비스도 받을 수 있다. 아프거나 다쳤을 땐 험지는 없지만 무료 진료서비스를 제공 받을 수 있다. 자신의 의지와 실천 여하에 따라 험터 입소도, 자활 일터도 소개받을 수도 있다. 센터가 가진 기본적인 생각은 노숙인들이 누구보다 더 아프고 외롭고 지친 사람들이라는 것. 그들이 인간적 존엄성을 유지할 수 있게 지지, 지원하고자 한다. 인간의 삶에 있어 먹고 자는 일만큼 혹은 그보다 더 중요한 것은 바로 자신의 인간적 가치를 잃지 않는 일일 것이다. 잘 먹고 깨끗하게 씻는다고 해도 자신의 가치를 느끼지 못하면 의미롭지 못할 것이기 때문이다. 그래서 읽을 만한 좋은 책들을 기증받아 비치해 원하는 이들에게 대여해주고 있다. 도서 대여는 의외로 인기가 높은 편이다.

인간적 교감 위에 탈노숙 성공까지, 진한 감동을 느끼다

7,8년 넘게 수년을 노숙자생활을 하던 사람이 탈노숙하기란 하늘의 별따기 만큼이나 어려운 일이지요. 그래도 아주 가끔 탈노숙해 보통사람들처럼 잘 살아가고 계시는 분들을 볼 때면 가슴이 찢어~ ^^ 뿌듯해집니다." 수원 다시서기상담센터 김진숙 간사가 한층 목소리를 높여 기쁨을 나눠준다. 우리는 살면서 가슴이 벅차오를 만큼 감동스런 일을 얼마나 만나고 또 만들 수 있을까? 오랜 노숙생활로 나빠진 건강 때문에 센터를 찾은 이가 무료진료소를 통해 몇 번의 입퇴원을 거쳐 술도 끊고 건강도 회복하고 임시주거지원을 받아 수급자로 선정돼 정부지원금을 받기 까지 5개월 여 동안 잘 버텨주어 지금까지도 잘 생활하고 있는 이들이 "저 잘 지냅니다"라며 센터를 찾아올 때는 감동 그 자체란다. 그렇게 되기까지 센터 담당자와 노숙인 사이에 깊은 인간적 교감이 쌓이게 됨은 물론이다. 센터에는 비상근 센터장인 성공회 사제를 비롯하여 3명의 가족들이 일을 하고 있다. 가장 큰 바람은 정신건강을 포함한 건강과 의식주, 일터까지 노숙인이 보통의 삶으로 돌아올 수 있게 돕고, 어려움에 처한 사람들이 노숙인으로 전락하지 않도록 지원할 수 있는 온전한 서비스체계를 갖출 수 있었으면 하는 것이다.



건강

염려증

올해 마흔 살이 된 A씨는 잘 알려진 중견기업의 간부로 재직 중이다. 회사에서는 명예퇴직이니 하면서 긴장감이 돌긴 하지만 그러저럭 잘 버텨가고 있다. 그리고 이제는 제법 아줌마 티가 여기 저기서 묻어나오는 아내와 가끔씩 말썽을 부리는 두 아들과 안정된 가정을 꾸리고 있는 가장이기도 하다. 하지만 A씨에게 고민이 생겼다. 얼마 전 절친했던 친구가 위암이라는 진단을 받고 투병하고 있다는 소식을 듣고 나서부터, 자신의 건강에 대해서 걱정이 늘었다. 친구는 평소 술, 담배를 좋아했으며, “깍, 깍” 소리를 내며 트립을 하거나 가끔씩 소화가 안 된다면 약국에서 소화제를 자주 사먹곤 했었다. 술, 담배를 20년 가까이 해왔던 A씨는 ‘그 친구처럼 나도 흡사 ...’ 하며 자신의 건강에 대한 불안이 생겨났다. 건강과 관련된 공중파 TV 프로그램과 케이블 TV를 보는 시간이 많아졌고, 거기서 얻은 의학적 지식으로 자신이 걱정하는 소화불량 증상이 ‘위암’일 가능성이 높다고 생각하게 되었다. 결국 집 주변의 내과 의원에 가서 ‘위암’인지 알고 싶다며 위내시경을 해 봤지만, 가벼운 위염 정도만 있을 뿐이었고, 약을 먹으면 치료가 될 거라는 대답을 들었다. 이틀간 약을 먹었지만 속이 편해지지 않아 인터넷에서 ‘위암’을 검색해봤다. 무수히 떠오르는 정보에서 하나를 클릭하여 보는 순간 자신의 의심이 맞을 거라는 확신이 들었다. 결국 대학병원까지 다니며 자신의 ‘위암’을 확인하기 위해 검사를 했지만 처음 위내시경을 받은 내과의원의 결과와 유사했으며, 정신과 진료를 권유받기도 했다. A씨는 ‘위암’이 아니라는 결과에 대해 다행으로 생각하기보다는 오히려 낙담하고 실망하였으며, 오히려 병이 더 악화가 되는 것 같은 느낌에 불안 증상은 더 심해지고 있었다. 이 과정에서 업무에 집중을 못하게 되었고, 잦은 병원 방문 때문에 자리를 비우게 되는 일이 많아졌으며, 급기야 직장까지 그만두는 사태까지 생겼다. A씨는 요즘 자신의 병이 어쩌면 ‘위암’이 아니라 ‘간’에 문제가 있나 하고 또 다른 검사를 계획하고 있다.

글_ 성시용(수원성심정신과의원 원장)

앞의 글은 ‘건강염려증’으로 의심되는 환자의 이야기이다. 건강염려증이란 자신의 신체 징후나 증상에 대한 잘못된 해석을 근거로 자신이 심각한 질병을 갖고 있다는 두려움이나 그러한 생각에 집착하며, 이에 대한 철저한 의학적 평가를 하여 이에 대한 증거가 없음에도 불구하고 그 생각이 지속되는 상태를 말한다. 이로 인해 사회적, 직업적 기능에 심각한 장애를 초래하게 되고, 그 기간이 6개월 이상 지속되는 경우이다. 하지만 실제로 정신과에서 이런 환자를 보려면 정말 어렵다. 내과나 가정의학과를 방문하는 환자의 약 10% 정도가 이 범주에 속하지만, 이들 환자가 병원을 옮겨 다니면서 진료를 계속 받는 소위 ‘닥터 쇼핑’을 하기 때문에 정확한 유병률은 알기가 어렵다. 따라서 신뢰할 수 있는 의사-환자 관계를 유지하기가 어려운 것은 물론이고, 혹여 정신과 진료를 권유하는 경우에는 ‘돌팔이 의사’로 지칭되기도 한다.

지나친 건강염려가 사회적 직업적 기능장애까지 일으켜

건강염려증으로 고통 받고 있는 사람들은 대체로 신체감각을 지각하는데 민감한 반응을 보여서 보통 사람들은 약간의 불편감을 느낄 정도에도 과도한 고통으로 받아들이는 경향이 있다. 정신분석적으로는 현재 견디기 어려운 상황에 직면한 경우 환자 역할을 함으로써 사회적인 책임에서 벗어날려는 시도로 해석되기도 한다. 이런 분들에게 “당신은 아무런 문제가 없습니다”라고 한다면 자신의 무의식적인 의도를 무시당하는 상황이 되기 때문에 화를 내거나 다른 병원에서 재차 확인하려는 행동으로 나타나게 된다.

필자가 의과대학에서 임상의학을 배울 때였다. 당시 강의가 끝날 때마다 여기저기서 “나도 요즘 비슷한 증상이 있어”하며 걱정하는 소리를 심심치 않게 들었던 기억이 난다. 하지만 점점 시간이 흘러 임상의학을 거의 다 배울 때쯤 우리가 걱정했던 증상들이 특정 질병에서만 나타나는 것이 아니라는 것을 알게 되었다. 즉 질병에 대한 진단은 한두 개의 특정 증상에만 매달릴 것이 아니라, 그 사람의 과거력, 가족력, 현재의 증상, 검사결과 등을 통합하여 진단을 내려야 한다는 것이다.

음식에서부터 전문적 치료방법까지 건강정보의 홍수시대

현재 우리는 정보의 홍수를 겪고 있다. 여기에 건강정보 또한 예외는 아니다. 사실 과거 의료에 관한 정보는 의사의 전유물처럼 여겨지는 대상이었다. 과거에는 건강에 관심을 돌만한 여가가 없었고, 고작해야 우리가 즐겨보는 주말드라마의 주인공이 극적인 효과를 내기 위하여 특정 질병으로 죽는 경우가 아니었나 싶다. 그래서 ‘애 머리’ 하면 뇌암, ‘욱’하고 토하면 위암 등 주로 한 번 걸렸다면 좀처럼 살아가기 힘든 암이나 불치병들을 소재로 하는 경우가 많았다. 하지만 1990년대 후반들어

‘well-being’, ‘삶의 질’ 등 예전에는 들어보지도 못한 말들이 우리 사회 깊숙이 파고들었다. 음식에서부터 전문적인 질병에 대한 것까지, 국민의 관심에 편승하여 TV 프로그램에 시험 삼아 하나 둘씩 등장하기 시작하더니 급기야 요즘은 각 방송국별로 한두 개 이상의 건강관련 프로그램이 매주 방송되고 있다. 거기다가 전문적인 건강관련 케이블 TV까지 존재하고 있다. 어디 그것뿐이라. 신문에서도 매주 건강 관련 특별 기사가 빠지지 않는다. 인터넷에서는 질병에 관한 단어 하나만 치면 언제든 찾아 볼 수 있다. 덕분에 진료를 하다 보면 나름대로 인터넷에서 자신의 문제에 대해 미리 찾아보고 진단까지 내려서 오시는 분들이 더러 있다.

정신치료 더불어 불안에 대한 약물치료 병행해야

국민들의 의학 지식은 예전에 비해 놀랄 만큼 높아졌다. 건강에 대한 관심도 증가되어 주기적으로 하는 건강검진에 대한 태도도 이제는 “내 건강을 위해서는 당연히 하는 것”이라는 긍정적인 변화도 이끌어냈다. 그 덕분에 질병의 조기 발견이 가능해졌고 평균수명도 늘어났다. 하지만 그 이면에 존재하는 부정적인 모습이 바로 ‘건강염려증’이다.

건강염려증의 치료는 매우 어렵다. 증상이 호전되다가도 쉽게 재발되는 경향을 보이며, 좋아졌다가 나빠지는 과정을 반복하여 장기간 지속되는 양상을 보이게 된다. 정신과적 치료가 반드시 필요한데, 정신치료와 더불어 동반되어 나타나는 불안, 우울 증상에 대한 약물치료를 병행하는 것이 좋다. 확고한 의사-환자 관계를 형성하여 한 주치의와 꾸준한 관계를 맺는 것이 중요하며, 주치의의 바뀐 것과 확실한 근거없이 검사나 치료를 시도하는 것은 도움이 되지 못한다.

계량컵으로 밥을 하고
엑셀로 조각보를 디자인하다

글_ 조누리(csp 자원봉사자/청소년자원봉사자 지도교사)

밥을 할 때 나는 전기밥솥회사에서 준 컵으로 쌀의 양을 재고, 물의 양도 재서 넣는다. 같은 쌀이라고 해도 시간이 지나면 물의 양을 다르게 해야 한다. (쌀을 불려서 할 때는 예외다) 처음 도정했을 때 보다 쌀이 함유한 수분의 양이 줄어들기 때문이다. 전기밥솥의 코팅을 믿을 수가 없어서 밥은 스테인리스 압력밥솥에 한다. 밥솥을 가스레인지에 올려놓으며 시간을 확인한다. 그리고 정확한 시간이 지나면 불을 끈다. 하지만 신기한 일은 내가 이렇게 재고 계산해서 한 밥보다, 어쩌다 한번, 그냥 감으로 하는 남편의 밥이 더 맛있다는 사실이다. 남편의 맛있는 밥 만드는 비결은 그저 손을 넣어서 물의 양을 가능하고, 불에 올려 놓 밥솥에서 밥 냄새가 나면 불을 끈다는 것이다.

내가 처음 조각보 만드는 법을 배울 때 선생님은 가로 30cm, 세로 15cm 정도의 크기로 조각천을 연결해서 가져오라는 숙제를 내주셨다. 그런데 난 그 숙제를 하지 않았다. 왜 그걸 만들어야 하는 지 이해하지 못했기 때문이다. 대신 나는 엑셀로 조각보 디자인을 했다. 몬드리안의 작품을 떠올리며 황금비율을 계산하고 어떤 게 좋을지 고민하여 두세 개의 시안을 만들어 갔다.

수업이 시작되었을 때, 난 정말이지 깜짝 놀라고 말았다. 선생님은 한 학생이 만들어온 천을 그냥 적당히 잘라서 이렇게, 저렇게 즉흥적으로 연결하는 시범을 보이시는 것이었다. 그런 방식으로 하는 거라면 복잡하게 시접을 계산해서 천을 재단 할 필요도 없고, 나처럼 엑셀로 도안을 만드는 일은 더더군다나 필요 없는 일이었다. 한국의 여인네들이 만든 그 아름다운 조각보가 사실은 즉흥적으로(물론 커다란 밑그림은 머릿속에 있지만) 만들어지는 것이라니, 놀라운 일이 아닐 수 없었다.

이런 일들 속에서, 내가 알고 있었던 책 속의 지식, 논리적인 사고가 일을 더 복잡하게 만들 수도 있고, 일의 본질을 외면하게 할 수도 있다는 걸 깨닫는다. 그리고 학교에서 배우지 못했던 오감을 사용하고 유연하게 사고하는 법을 배운다. 그래서 사는 일이 더 재미있어진다. 조금씩, 천천히 그러나 끊임없이 나는 자라고 있다.



상담사례 (10대 청소년 / 대인(친구)관계)

Q 안녕하세요? 전 사실 원따예요. 1학년 때 좀 아주 나쁜 짓을 한번 했었죠. 그런데 2학년쯤 되자 친구들이 질 욕하는 거예요. 그때는 그냥 참고 넘어 갔어요. 그런데 6학년인 지금까지 그러니 정말 죽고만 싶어요. 전 사실 얼굴도 못생겼고 부모님도 없어요. 그것 때문에 더 놀림을 당하는 것 같아요. 전 정말 친구들에게 잘해주고 싶어요. 선생님께 말을 했는데 용서하는 사람이 이기는 거라고 하셨어요. 다른 아이들처럼 싸움도 하고 싶고 짬도 먹고 그렇게 편하게 어울리고 싶은데 그러면 제게 맞는 친구들의 부모님이 슬퍼하고 질 원망할까봐서 그러지도 못하겠어요. 도와주세요. 정말 힘이 드네요.

A 글을 읽어보니 S군은 정말 좋은 사람이라고 느껴집니다. 화가 나 성질도 부리고 싶지만 친구의 부모님이 슬퍼할까봐 그러지 않는다는 말이 정말 가슴에 와 닿아요. 나를 희생하면서 다른 사람을 위해 참는다는 건 정말로 훌륭한 일이에요. 또 선생님에게 도움을 청하는 용기가 있는 사람에게 더욱 칭찬해주고 싶네요. 그런데 그로 인해서 너무 힘들다니 안타깝습니다. 1학년 때 아주 좋지 않은 행동을 한번 했다고 했죠? 그 이후로 친구들과의 관계가 멀어졌고요. 지금은 시간이 정말 많이 지났지만 관계의 회복이 되지 않기 때문에 그 동안 힘들었겠어요. S군. 많은 시간동안 친구들이 변하지 않는다면 S군이 약간의 변화를 주는 것은 어떨까요? 친하고 싶은 친구에게 먼저 다가가는 거예요. 가서 그 친구가 좋아하는 것에 대해서 이야기 하고, S군이 정말로 좋은 마음을 가지고 있다는 걸 보여주세요. 학급일도 열심히 하고요. 하지만 자신의 의견과 입장을 분명히 밝혀야 해요. 친구들과의 좋은 관계를 바랄게요. 그럼 화이팅입니다.

상담통계



2007 상반기 524건



메멘토 메모리, 그날을 기억하라



27년 만에 만들어진 영화 '화려한 휴가'

글_ 이영문(csp 센터장)

오랜만에 영화이야기를 씁니다. 송강호가 말한 헝그리 정신이 없 어졌나 봅니다. 모든 것이 풍족한 상태에서는 영화가 잘 느껴지지 않는 법입니다. 본디 영화란 오감의 즐거움을 느끼는 경제한 산업 화 시대의 산물임에도 불구하고 저는 늘 그렇지 못했습니다. 뭔 가 의미를 찾아내야 한다는 강박관념에 치우친 탓이지요. 있는 그 대로 드러내기를 못하는 속성은 결국 교육이라는 먹물(?)을 많이 먹은 사람들의 특성이기도 합니다. 저도 그 먹물근성에 따라 영화 를 봐왔던 셈입니다. 오늘 영화 '화려한 휴가'는 그런 의미에서 저의 뒤통수를 때린 영화로 기억될 것입니다. 영화 어디에도 80 년 광주민주화 운동의 이념이나 정치철학은 나타나지 않습니다. 현대사를 영화로 만드는 과정에 발생할 수 있는 오해들을 의도적 으로 배제하고자 한 흔적이 보입니다. 그럼에도 불구하고 이 영화 는 그날을 기억하도록 만드는 묘한 배치를 가지고 있습니다. 인간 마음의 심연에 존재하는 무엇을 끄집어내고 건드리기 때문입니다. 그 시대를 살았던 사람들에게는 죄책감과 연민을 느끼게 하고, 그 시대를 모르는 사람들에게는 경악과 분노, 두려움에 떨게 합니다. 비정치적인 것이 더 정치적이라는 명제를 실현시킨 셈입니다. 평 론가들과 소위 먹물들은 아마도 이 영화에 대해 말이 많은 모양입 니다. 무거운 이야기를 코미디와 멜로로 희석시켜 관중동원력을 잃지 않으려고 한다면, 시나리오의 허점, 신파조의 멜로 등에 문

아름다운사람지킴이 워크샵 열리다

한 꼬마 두 꼬마 세 꼬마 지킴이~ 아흔 셋 아흔넷 꼬마~ 헉헉 아흔 다섯 꼬마 지킴이 휴~ 다 모였나?

8~월의 끝을 잡고~ 25일, 수원시자살예방센터 강당이 시끌벅적 장이라도 선 것 같다. 웬 중딩들이 이렇게 많아? 이들이 모두 2005년부터 수원시자살예방센터에서 배출한 아름다운사람지킴이들이라니. 1기부터 6기까지, 이제 는 너무 많아져 이름 외우기도 쉽지 않은, 무서운(?) 그들을 만나보았다.

지킴이는 누구?

수원시내 중학교 1학년 학생들로 이루어져 한 학기씩 기수별 활동을 펼치는 아름다운사람지킴이는 자살예방관련 교육을 받고 지역사회에 자살예방 활동을 알리는 청소년자살예방홍보대사이다. 이들은 또한 또래상담훈련을 통해 고민에 빠진 친구의 이야기를 들어주고 지지하는 역할을 배우게 되 며 지역사회 안에서 실천할 수 있는 다양한 자살예방 및 생명사랑운동을 하나하나 전개해 나가고 있다. 처음 활동을 시작했던 1기와 2기는 이제 어엿한 중학교 3학년이 되어 성숙미를 뽐낸 뽐내고, 중학교생활 2년차에 접어든 3기와 4기는 한결 여유 있 는 모습으로 제법 선배티를 낸다. 7월까지 활동을 했던 5기는 현재진행형, 여전히 산만하다. 이제 갓 피어난 6기는 어리둥절, 전혀 분위기 파악을 못 하고 있다.



지킴이는 뭐하나?

서로 활동한 기간과 함께한 친구들, 내용은 조금씩 다르지만 그래도 공통점이 있다. 지킴이 활동을 하면서 가장 좋았던 점을 찾아보니 모두가 입을 모아 새로운 친구들을 사귄 수 있었던 점, 봉사활동 시간을 의미 있게 채울 수 있었던 점, 그리고 자살예방에 대해 생각해보 수 있는 기회가 되었던 점을 꼽는다. 지킴이활동을 하지 않았다 면 몰랐을 것들은 무엇일가에 대해서는 한결같이 심폐소생술을 배우지 못했을 것이라한다. 자살을 생각하는 사람 들이 우리 주변에 많다는 사실, 그리고 적절한 도움을 받으면 힘든 상황을 극복할 수 있다는 것에 대해서도 지 킴이 활동을 통해 생각해보게 되었다고.

연 2회 30명이 활동하는 아름다운사람지킴이 프로그램은 작지만 파급효과가 큰 아끼지않는 활동이다. 자신을 들여다보기 위해 친구들과 여러 가지 생각들, 느낌들을 공유하기도 하고, 어떻게 하면 자살예방활동이 필요하 다는 것을 지역사회에 알릴 수 있을까 포스터랑 스티커도 만들어보고 캠페인도 펼친다. 친구들을 위한 고민상담가 역할을 꼭 부러지게 해내기 위해서는 강도 높은 의사소통 훈련도 받고, 어린 동생들과 1대 1로 짝지어 여러 가지 프로그램을 함께하며 상대방을 배 려하고 돕는 경험도 쌓는다.

지킴이 6기의 새로운 시작

2007년 하반기, 이제는 또 새로운 지킴이 6기의 시작이다. 9월부터 본격적으로 활동할 이들은 9월 11일에 있을 세계자살예방의 날 기념세미나 및 문화행사 홍보활동을 시작으로 수원화성문화재 거리캠페인과 생명사랑 밤길걷기에 참가, 노인요양원 할아버지 할머니를 모시고 떠나는 1일 소풍, 나 를 알고 타인을 생각하는 공감 교육을 받는 등 좀 더 다양하고 멋진 활동을 전개해 나갈 예정이다.

1기 선배들부터 6기 후배들까지, 어느 곳에 있는 '아름다운사람지킴이'로서 스스로 찾아 실천해나갈 수 있는 생명사랑활동이 이어지기를 기대해본다.

글_ 백민정(csp 교육부/mj831@nate.com)



온라인상담원 하계수련회 '나'를 벗고 '너'를 입는다

해마다 6월이면 열리는 온라인상담원 하계수련회. 올해는 예년처럼 호폭을 마주하러 나가기보다는 몸과 마음을 더욱 내밀하게 만져보기 위해 도시오드라마를 함께 꾸며보는 시간으로 진행되었다. 이태준 임상심리사(사라샘정신건강연구소)의 진행으로 각자 자기만의 색깔을 선택해 너와 내가 서로에 대해 공유해보기도 하고, 하나의 상담 사례를 선정하여 직접 내담자가 되고 상담가가 되는 역할극을 통해 좀 더 깊이 있게 공감해보는 시간을 가졌다.

붉은 색 - 내 안의 에너지를 펼쳐 보이고 싶어

초록 색 - 그런 당신이 어딘가 모르게 외로워 보여. 내가 감싸줄게

노란 색 - 당신들의 지친 어깨에 그늘이 되어 줄게

검정 색 - 모든 걸 깨고 자유롭게 춤을 추자

보라 색 - 나는……, 외로운 성일까? 그들은 나와는 너무나 달라 보여.

빨강, 노랑, 초록, 검정, 회색……, 색색의 천이 음악과 함께 흐른다. 춤추듯 흐르는 음악에 자유로이 몸을 맡기고 자기만의 상상에 빠져있기를 십여 분. 자기 자신을 표현할 수 있는 색깔을 고른다. 무엇을 선택할지, 어떤 옷을 입어야 할지는 순전히 자신의 선택에 맡겨진다. 각각 자신이 선택한 색색의 천을 들고 원하는 동작을 취하여 하나의 형태를 만들어 나간다. 저마다 고른 색도 동작도 다르듯 서로 다른 점을 나누고 또 하나로 묶어 마음 속을 그림으로 표현해본다.

본격적으로 참가자들이 스토리를 만들어나가며 꾸며보는 드라마가 펼쳐진다.

오늘의 내담자는 20대 후반의 여성. 가난한 집안형편으로 체계적인 공부를 하지는 못했지만 작가라는 꿈을 가지고 아르바이트를 하며 살아간다. 어렵게 출간한 자신의 책이 혹평을 받아 좌절하게 되고, 힘겨운 가운데 가졌던 꿈도 계속해서 키워나갈 자신을 잃었다.

참가자 모두가 각자 역할을 하나씩 맡았다. 내담자, 상담가, 내담자의 환경, 그의 작품을 비난하는 목소리, 발목을 잡는 가족들. 내담자를 둘러싼 답답한 환경이 고스란히 상담원에게도 전해진다. "저리 가라."고, "없어지라."고 소리를 지르고 발버둥을 쳐본다. 차마 직접 할 수 없는 표현은 누군가가 대신 '내'가 되어 밖으로 꺼내 보인다. 그를 돕고 구출할 수 있는 여러 가지 방법들을 제시해보기도 하고, 직접 그에게 손을 내밀어 절망 속에서 꺼내려는 시도도 해본다.

상담을 하면서 내담자를 이해한다고 하지만, 색안경을 끼고 바라볼 때가 없지 않았음을 고백하며 진정으로 누군가와 소통한다는 것, 그를 이해한다는 것을 느껴보았다. 오늘 자신의 작은 몸짓과 생각이 누군가에게 삶을 힘껏 움켜쥐도록 할 수 있을 것이라는 믿음을 다시 한 번 확인하는 시간이었다.

글_ 백민정(csp 교육부/mj831@nate.com)



제를 있다는 등 먹물근성을 버리지 않습니다. 네이버 영화평에서는 관람자들의 평점과 평론가들의 평점이 무려 2배 차이가 납니다. 이들 평론가들이 내린 10점 만점의 5.0이라는 평에 대해 저는 이런 말을 해주고 싶습니다. '니들이 영화의 맛을 아냐'라고 말합니다. 또한 아일랜드 영화 '블라디 선데이'를 어떻게 봤느냐고 묻고 싶습니다. 그날의 광주에 대해 느끼는 분노가 전두환 일당들에서 이제는 이들을 비호한 언론들에 몸담았던 영화 기자들에게까지 뻗치는 묘한 전이현상이 제게서 일어납니다.

역사는 그 자체로 존재하고 분화되는 생명력을 지니고 있습니다. 1980년 5월 18일부터 27일까지의 열흘이라는 시간동안 무엇이 어떻게 일어났는지 우리는 정확하게 알 수 없습니다. 다만 정권욕에 눈이 먼 집단들에 의해 자행된 집단 살인으로 인해 멸절된 사람들이 많이, 억울하게, 그것도 모자라 참혹하게 죽었다는 것이지요. 더 웃기는 것은 그 만행을 저지른 사람들이 여전히 정치적 타협에 의해 잘 먹고 잘 살고 있다는 이 땅의 코미디 같은 현실이지요. 저희 가족은 그날 영화를 보면서 참 많이 울었습니다. 초등학교 딸은 진우(이준기)가 전남도청 앞에서 총에 맞아 죽을 때 울고, 중학생 아들은 민우(김상경)와 홍수(안성기)가 죽을 때 울었다고 합니다. 집사람은 신애(이요원)가 광주 시내를 돌며 외치는 '계엄군이 쳐들어옵니다. 시민 여러분, 우리를 도와주세요'라고 외치는 장면에서 울고, 저는 아무 때나 울었습니다. 사진과 자료화면을 하나도 쓰지 않고도 그 열흘을 생생하게 재현하며 모든 관객들을 몰입하게 만듭니다. 이것은 결코 뛰어난 시나리오나 연출력의 결과가 아닙니다. 바로 우리 모두가 이 시대에 체험한 광주 민주화 운동이 실존하는 탓입니다. 또한 메멘토 메모리(Memento Memory), 그 날을 기억해달라는 사람들의 혼이 배인 역사적 진화성이 느껴지기 때문입니다. 진화는 인간의 본능을 가장 정확하게 전달하는 인간 본연의 장치입니다. 결코 인위적으로 억제되지 않는 것이지요, 진화성의 바닥에는 소통이라는 깊은 강(江)이 흐르고 있습니다. 초등학교와 중학교 두 자녀의 눈물에서 저는 소통의 강을 지난 역사의 진화를 다시금 보았습니다. 27년이라는 긴 시간을 돌아 이제야 만들어 진 '화려한 휴가'에 박수를 보냅니다. 저는 전두환 일당들이 이 영화를 보고 반성하기를 원하지 않습니다. 그들을 우리의 역사속에 결코 동참시키고 싶지 않기 때문입니다. '바람난 가족'의 문소리의 대사를 인용합니다. 너희들은 다 아웃이야. 이 영화 이야기가 지면에 나올 때까지도 관객의 숫자는 줄어들지 않을 것입니다. 역사는 그 자체만으로 존재하기 때문입니다. <함께걸음>에서 발췌



동네 아줌마



공옥진에게서 배웠다

글 미디어(csp 홍보담당/rhs73@hanmail.net)

공옥진. 그에게서 춤을 배웠다.

먼 기억 속 어린 가을날, 하얀 저고리에 빨간 치맛자락 하늘거리며 “그래 바로 그거야. 사뿐사뿐..덩실덩실”, “손목을 이렇게. 꺾자꺾자 고사리 꺾자 강가~양술래” 강강술래 그 흥겨운 춤을 일주일인지 열흘인지 속성으로 익혔었다. 수업을 빼먹다는 게 더 신이 났던 나와 친구들은 그를 따라 손에 손을 잡고 누렇게 익은 벼 물결처럼 하나가 되어 파란 가을 하늘을 누볐었다.

잠시 쉬는 틈이 생기면 물 한 잔 벌컥 들이키고 병신춤을 추며 우릴 즐겁게 해주던 그가 그렇게도 유명한 사람이라는 건 그로부터 한참이 지나서야 알았다. 17년 생애 처음으로 오로지 자신만의 것으로 주어진 깔깔이 한복의 싸~한 감촉에 취한 내게, 그는 단지 5일마다 열리는 장날 엄마를 따라 읍내 장보러 가면 듣게 되는 ‘엇그제 남편이랑 이러저러 한바탕 했’다는 동네 아줌마였고, 전학 온 지 얼마 안 된 예쁘장한 무용반 친구의 양엄마였던가 그랬다.

남도 인간문화재 1호 공대일 선생의 딸이라는 것, 무용가 최승희에게 천원에 팔려갔던 것, 경찰 부인으로 6.25때 죽임을 당할 뻔한 것, 비구니였던 것, 병어리 동생의 죽음으로 인해 병신춤을 추게 된 것, 1인 창무극의 일인자로 세간의 주목을 끌었던 그 누구도 아닌 그냥 동네 아줌마였다. 쌍꺼풀이 진 큰 눈과 주름 가득한 얼굴, 작달막한 체구, 시골장터 어디서고 쉽게 만날 수 있는 평범한 시골아낙네 공옥진. 그런 그가 뱃속 깊은 곳에서 끌어올린 마치 신 듯한 목소리로 우리들의 어설플 발짓, 어쨌짓을 어르고 달래 힘을 싣고 니비처럼 날아오르게 할 때에는 알지 못할 마력 같은 것이 느껴지기도 했었다. 동네 아줌마들은 그에게서 신기(神氣)가 보인다고도 했었다. 그 신기가 다름 아닌 소리와 춤을 이르기 위한 몸부림이었음을 지금 다시 그를 추억하며 깨닫는다.

“생각하지 말고 느낌으로만 움직여 보랑께. 팔과 다리는 밖에 달린 게 아니라 맘 속에 있는 것이여.”

그 덕분에 나도 우리춤이란 걸 취했다고 자신 있게 말하곤 한다. 한(恨)을 잔뜩 머금은 우리네 춤 사위가 물어내는 강약의 조화에 숨막힐 줄도 안다. 춤 속에 사람들의 인생이 어떻게 담기는지 그리고 그 춤을 보는 사람들이 어떻게 느끼는지, 먼 기억 속 가을날 그가 가르쳐준 건 춤이 아니라 바로 삶이었다.

수원시 공무원 대상으로 심폐소생술 교육 평가 실시

- 효율성 약 20%로 나타나, 교육 효율성을 더욱 높이기 위한 새로운 교육방법 필요 -

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

심폐소생술에 대한 교육은 매년 1만명 이상 이루어진다. 그러나 그에 대한 평가는 아직까지 이뤄진 적이 없어 교육 이수자들이 과연 심폐소생술을 잘 수행할 수 있는지의 여부 및 심폐소생술 교육의 효과를 측정하기에는 어려운 실정이었다. 수원시에서는 심폐소생술 교육을 받았던 공무원을 대상으로 하여 교육의 효과를 평가하여 그 결과를 현재의 교육 프로그램에 반영함으로써 효과적인 교육 프로그램을 모색하고자 지난 4~6월까지 심폐소생술 교육 평가를 실시하였다. 평가결과는 세계보건기구(WHO)가 인정한 안전도시 수원(Safe Suwon) 지역주민의 안전을 위한 프로그램을 지속적으로 추진할 수 있는 기초적 자료로 활용할 계획이다.



심폐소생술 교육 평가 결과

- **교육 이수 여부** : 적극적인 교육 기회 부여 및 격려 필요. 심폐소생술을 배우지 못한 이유에 관해서는 참여는 하고 싶으나(미이수자의 83.9%가 응답) 교육의 기회가 없고, 시간적 여유가 없다는 응답이 많았다.
- **교육 주관기관** : 직장내 교육의 질을 높이는 것이 중요. 심폐소생술을 주관한 기관으로 가장 많았던 곳은 직장으로 약 50% 정도였으며, 의료기관, 소방서, 응급의료정보센터, 응급구조사협회 등과 같은 전문기관은 24.1%를 차지하였다. 교육전문기관에서 교육을 시행하는 비교적 높은 교육의 질을 보장받을 수 있겠지만 교육시킬 수 있는 시간과 여력이 충분하지 않기 때문에 현실적으로 어려운 점이 많다는 평가다.
- **심폐소생술 시행 경험** : 교육의 질 향상 및 재교육 실시 필수적 심폐소생술이 필요한 상태에서 시행하기 힘들 것이라 이유에 대한 응답은 '자신이 없다', '배운 것이 잘 기억이 안나서' 등의 이유가 약 70%를 차지했다.



[Skillreport system]

Laerdal 사의 심폐소생술 중 흉부압박 횟수, 깊이, 호흡량을 측정할 수 있는 시스템으로 피평가자가 심폐소생술을 시행하는 마네킨에 장착되어 컴퓨터에 연결되어 자동 저장되도록 되어 있다.

- 심폐소생술 술기 인지도 : 술기교육 효율성 높일 필요.

압박의 위치, 흉부 압박의 깊이와 회수에 대한 인지 정도가 52%, 28.45, 7.2%로 낮게 나타나고 있으며, 실제 술기 평가에서도 비슷한 결과를 나타내고 있다.

심폐소생술 술기 평가 결과

- **손의 위치, 손의 모양, 직각 여부, 팔꿈치 편진 상태** : 비교적 많은 수에서 비정상적인 위치, 모양, 실행 형태를 나타내고 있으므로 향후 반드시 재교육이 필요할 것으로 생각된다.
- **비압박시간(hands off time)** : 대략적으로 반 정도의 시간이 비압박시간이었는데 교효율의 흉부압박과 지속적인 압박을 위해 향후 교육에 비압박시간 단축이 반드시 강조되어야 할 것으로 사료된다.
- **흉부 압박 깊이, 흉부 압박의 속도** : 많은 수에서 교육 기준에 충족하지 못하므로 향후에 압박 속도에 관한 재교육 및 효율적인 교육이 반드시 필요할 것으로 생각된다.
- **ViDRAP의 기준** : 전체적으로 64.5%가 비효과적 또는 위험한 소생술 술기를 시행하였다는 의미이다. 비효율적인 심폐소생술이 시행된 원인을 고려해 보면 다른 요인도 기여하겠지만 아마도 가장 큰 요인은 앞서 기술한 잘못된 압박 위치 선정으로 생각된다.

이번 연구결과, 수원시 공무원들의 심폐소생술 교육의 효율성은 약 20% 정도였다. 향후 심폐소생술 이수율 및 효율성을 더욱 높이기 위한 새로운 심폐소생술 교육과 재교육 방법이 필요할 것으로 생각된다. 선진국의 조사에 의하면 교육 받은지 2년 이내에 재평가를 했을 경우 50~72%의 기억 및 실시율을 보이는 것으로 보고하고 있다. 또한 1년에 대략 15% 정도의 기억 소실을 고려하고 수원시의 2년 이내 교육자가 전체 25.8%, 5년 이상인 경우가 44.1% 임을 감안할 때에 기억의 정도는 선진국의 수준과 거의 비슷하다고 할 수 있겠다. 또한 4년 이상 전에 교육받은 사람의 경우 현재 시행되고 있는 선진국 수준의 교육인 이론과 실습을 포함한 교육은 이뤄지지 않았으므로 이 또한 효율성을 낮춘 원인이었을 것으로 생각된다. 그러므로 평가군을 제한하여 2년 이내 교육군을 대상으로 재평가하는 것이 급선무라 할 수 있겠다.

Love Yourself 2007 자살예방 표어·포스터공모전 당선작 발표돼

지난 6월 11일부터 22일까지 수원시자살예방센터가 진행한 <Love Yourself 2007 자살예방 표어·포스터공모전>이 총 100여점의 응모작이 출품돼 열띤 경쟁을 벌인 끝에 7월 2일 입상자가 선정 발표되었다. 표어부문 김진아(매원중3), 포스터 이재원(정전중 1)을 비롯 30여 작품이 당선작으로 선정되었다. 이번 공모전은 자살문제 및 자살예방에 대한 청소년들의 관심과 그들 나름대로의 '삶과 생명'에 대한 의지를 엿볼 수 있었던 것이 커다란 성과. 시상식은 오는 9월 11일 세계자살예방의날 기념 학술문화제에 맞춰 이루어질 예정이다.

아름다운사람지킴이 5기 리더십캠프로 활동마무리

8월 25일, 지킴이 통합워크샵 및 6기 오리엔테이션 실시



수원시자살예방센터의 청소년자원봉사자 '아름다운사람지킴이' 5기는 지난 7월 27~28일 양일간에 걸쳐 문파피정센터(수원 이목동 소재)에서 '활동발표회 및 리더십 캠프'를 가졌다. 수료식과 함께 진행된 이번 행사는 지난 5개월 동안의 봉사활동을 되돌아보고 그 의미를 되새겨 보는 자리. 이들은 자살예방기본교육, 또래상담교육, 심폐소생술 체험 등과 함께 지역아동센터 아동들과의 멘토링 활동을 함으로써 타인에 대한 이해를 넓히는 다양하고 소중한 경험을 쌓아왔다. 한편 8월 25일에는 그동안 지킴이로 활동해온 1기부터 5기 그리고 하반기부터 새롭게 지킴이 활동을 펼칠 6기들이 모두 모여 '아름다운사람지킴이 워크샵'이 개최되었다. 이번 워크샵을 통해 지킴이들은 그간 지역사회 속에서 지킴이로서의 역할을 공유하고 보다 발전적인 지킴이 활동을 이야기하는 의미있는 시간을 가졌다.

청소년 좌담회 "우리들의 삶, 우리들의 미래" 개최



수원시자살예방센터는 지난 7월 24일 오후 청소년 좌담회 '우리들의 삶, 우리들의 미래'를 수원시청 별관 영상회의실에서 개최했다. 이번 좌담회는 청소년자살예방홍보지 '카르페디엠(Carpe Diem)2007' 발행에 맞춰 기획된 것으로, 청소년 스스로가 자신의 현재와 미래의 삶에 대해 이야기를 나누고 건강한 청소년의 삶에 대해 생각해보는 시간으로 진행되었다. 좌담회에는 좌장을 포함, 초·중·고생 7명이 참가했다.

법무연수원서 교도관 대상으로 자살예방교육 실시

수원시자살예방센터는 지난 7월 23~27일 5일간 법무연수원의 의뢰를 받아 교정직 종사자들을 대상으로 자살예방교육을 실시했다. 이번 교육에는 50여명이 참석하여, 자살예방 이론교육과 토론 및 자문, 실습 등 교정시설 내 자살위험 개입 및 예방프로그램 감수를 받았다.

조원고 Peer Supporters 포봉For朋, 수원역서 '밥퍼' 봉사활동

지난 7월 9일 저녁 조원고 Peer Supporters '포봉For朋'은 수원역 앞에서 '밥퍼'봉사활동에 나섰다. 예성교회 나눔의 집에서 수원역 노숙자들을 대상으로 연중 진행하고 있는 급식봉사활동에 참가, 이날 급식 준비부터 배식은 물론 뒷설겅이까지 책임을 맡았다. 참여 학생들은 처음 경험하는 급식봉사활동을 통해 더불어 사는 사회에 대한 이해를 넓히고, 서로 나누는 기쁨을 누릴 수 있었다.



한국자살예방협회 · 수원시자살예방센터 · 서울시광역정신보건센터 · 한국생명연화회

- 2007세계자살예방의날 기념주간 행사 -

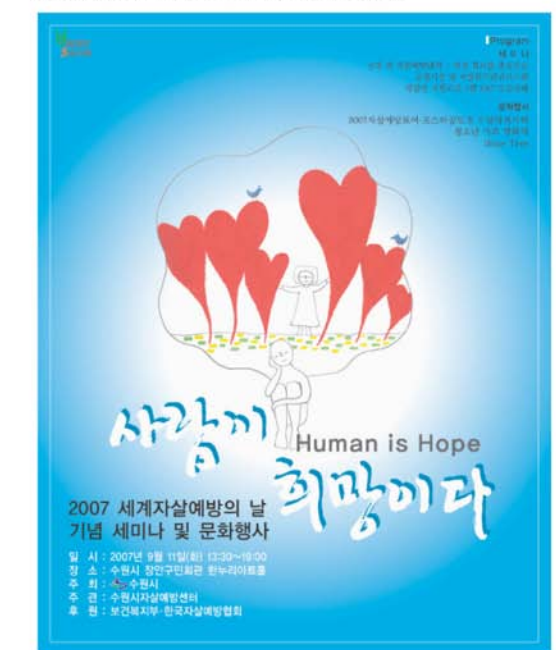
- 9월 10일 (월)
2007세계자살예방의 날 기념식 및 생명사랑대상 시상식
- 보건복지부·한국자살예방협회
- 9월 11일 (화)
2007세계자살예방의 날 기념 세미나 '사람이 희망이다'
- 수원시·수원시자살예방센터
- 9월 12일 (수)
청소년자살예방 종합대책을 위한 대토론회
- 한국청소년상담원
- 9월 13일 (목)
2007세계자살예방의 날 기념 포럼
- 서울특별시·서울시광역정신보건센터 위기관리팀
- 9월 14일 (금)
2007세계자살예방의 날 기념 거리캠페인
- 한국생명연화회

9월 10~14일 '자살예방주간' 선포, 우리나라에서는 처음 다양한 학술/문화행사 이어져

9월 10일은 세계자살예방의 날(World Suicide Prevention Day)이다. 이 날은 국제자살예방협회(IASP)가 세계보건기구(WHO)와 공동으로 제정, 세계 각국에서는 매년 이 날을 기념하여 다채로운 행사를 펼치고 있다. 2007년도 세계자살예방의 날의 슬로건은 'Suicide Prevention across the Life Span'으로, 자살이 전체 연령대에 걸쳐 발생한다는 사실과 각기 다른 연령층의 욕구에 맞는 위기개입 및 자살예방 전략이 필요함을 강조하고 있다. 우리나라에서는 올해 처음으로 '세계자살예방의 날 기념주간'을 선포, 이 기간 동안 자살예방의 날 기념식을 비롯한 다양한 학술·문화행사와 캠페인 등을 펼칠 예정이다.

수원시자살예방센터 2007세계자살예방의날 기념세미나 '사람이 희망이다' 개최

수원시자살예방센터에서는 작년에 이어 두 번째로 2007세계자살예방의날 기념세미나 '사람이 희망이다'를 개최한다. 센터에서는 이번 행사를 우리나라의 사회적 관심과 현황에 입각, 동질성을 가진 그룹(군부대, 교정시설, 직장) 내의 자살위험 및 스트레스의 관리를 주제로 발표와 토론을 진행할 예정이다. 사회의 다양한 그룹과 계층에서 발생할 수 있는 자살을 개인차원이 아닌 사회적 문제로 조명하고, 이에 대해 범국가적 차원의 지속적 노력이 필요함을 알리는 한편 잠재적 자살위험요소 파악과 위험군의 조기발견, 치료 등 효과적이고 포괄적인 자살예방 시스템 구축을 위한 발판을 제공한다는 데 초점을 두고 있다. 이밖에 2007자살예방 표어·포스터공모전 당선작 전시회, 'Hope Tree' 만들기, 청소년영화제 등 여러가지 문화행사도 함께 계획하고 있다.



2007 세계자살예방의 날 기념 세미나 및 문화행사
일 시 : 2007년 9월 11일(화) 13:30~19:00
장 소 : 수원시 광안구민회관 한누리이룸
주 회 : 수원시
주 관 : 수원시자살예방센터
주 청 : 보건복지부·한국자살예방협회



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



수원시자살예방센터는 수원시(<http://safe.suwon.ne.kr>)에서 안전도시사업의 일환으로 운영하고 있습니다.