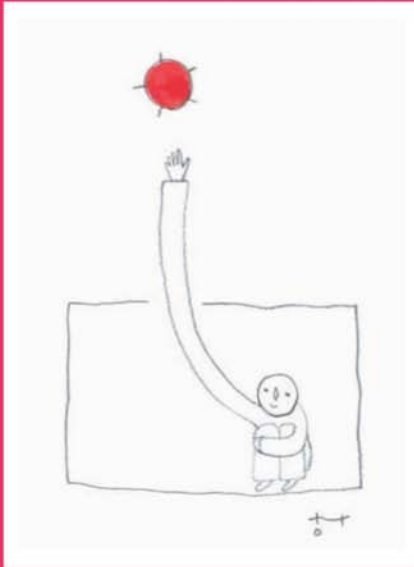


# 사람이 꽃보다 아름다워

NO.16  
2007  
Winter





# Contents



- 04** theme\_ 자살은 예방 가능한 공공건강문제다  
④ 청소년 자살예방
- 10** 아름다운 사람\_ 수원시자살예방센터의 아름다운사람들 다시보기
- 12** csp 네트워크\_ 청솔노인복지회관 노인봉사도우미
- 14** 생명의 나무\_ 섭식장애 / 정두훈 - 닥터라인수원점 아름다운의원
- 16** csp cafe\_ 산타가 선물한 아이들  
이미션 - csp 자원봉사자
- 17** csp 상담실\_ 2007 8월~10월 통계 / 상담사례 분석
- 18** csp zone\_ 청소년자살예방 시민참여교육 - 그곳에서 그들은 무엇을 하는가
- 19** csp junior\_ 아름다운사람지킴이 6기- 생명사랑 범길걷기 해질녘서 미드나이트까지 걷고 또 걷고~
- 20** review\_ in the movie - 인생은 언제나 고달픈 법입니다 / 철없는 40대 남성들의 영화 '즐거운 인생'  
in the tea - 시농에서 차나 한 잔 마시고 갈까
- 24** safe suwon\_ 아동청소년 정신건강 도우미
- 26** csp news

## 편집자의 글

하루해가 잠으로 짧다. 동남향 거실, 잠시 반짝했던 아침 해는 이내 그림자를 길게 늘이고 있다. 동지가 지났으니 점차 낮이 길어지겠지만 따사로운 햇살이 아쉬운 겨울날이다. 잔뜩 웅크리고 걷는 사람들, 모자장갑목도리 칭칭 감은 노점상 그들 곁을 스치며 오그라들었던 마음이 놀이터에서 감기 콧물에도 아랑곳없이 뛰노는 아이들을 지나며 화악 풀린다. 내게도 저처럼 겨울이 더 신나는 시절이 있었다. 대문 밖 키보다 높게 쌓인 눈 속에 터널을 만들며 즐거워했던 기억들, 이렇게라도 가끔 떠올라 날 미소 짓게 만들어주니 새로운 행복이다. 지난 1년도 그럴 것이다. 힘들었지만 그 어느 때보다 열심이었고 행복했으므로.

## 표지설명

수원시 자살예방센터가 만나는 '아름다운 사람'들이다. 서로 다른 자리에서 서로 다른 일을 하고 살아가지만 그들은 서로 닮았다. 사람을 사랑하고 어느 누구와도 따뜻한 마음을 나눈다. 아름다운 세상을 꿈꾼다. 그들 덕분에 세상이 조금씩 아름다워지고 있음을 믿는다.

사람이 꽃보다 아름다워 2007 겨울호 통권 16호 발행일 2007년 12월 5일  
발행인 이영문 발행처 수원시자살예방센터 주소 경기도 수원시 팔달구 매산로3가 43-1(2층) / www.csp.or.kr / TEL.(031)228-3279  
기획·편집 이 디·백민정 일러스트 정경하 디자인·인쇄 아름다운상상  
www.kimbo.co.kr / TEL.(031)247-2282



자살은 예방 가능한 공공건강문제다! ④  
**청소년 자살예방**  
 Teen's suicide prevention

너희가  
너희를  
아느냐



전교조 경남지부가 최근 경남지역 중·고등학생 404명을 대상으로 실시한 학생인권 개선을 위한 설문조사결과에 의하면 전체 조사 대상 28.0%의 학생들이 자살 충동을 느낀 일이 있는 것으로 나타났다. 수능이 끝나고 쌍둥이 자매가 투신자살로 목숨을 끊고, 한 중학생은 자신이 좋아하는 것을 사회가 원하지 않는다고 슬픈 유서를 남겼고, 한 초등학생은 임시폐지모임에 참가해 임시로 황폐해지고 있는 이 땅의 청소년들의 미래를 돌려달라고 부르짖었다. 도대체 누가 무엇이 우리 아이들을 사지死地로 내몰고 있는가?



1. 청소년 자살현황

자살은 10대 청소년의 사망 원인 가운데 2위를 점하고 있다. 점점 커지는 입시 압박과 학내 폭력, 급격히 늘어나는 가족 해체로 인한 대상의 상실 등이 원인으로 작용한다는 것이 전문가들의 얘기다. 또한 그런 반면 청소년의 경우, 부모 혹은 주변사람들의 관심과 사랑이 있다면 자살을 막을 수 있는 가능성도 성인이나 노인보다 훨씬 높다는 지적이다.

청소년 사망원인 / 15~19세(2004)

(단위 : 인구 10만명당, 명)

순위	원인	사망률	사망자
1위	운수사고	8.7 %	275
2위	고의적자살(자살)	6.5 %	205
3위	악성신생물(암)	4.6 %	144
4위	익수사고	2.1 %	65
5위	삼정질환	1.0 %	32

자료 : 통계청, 「2004년 사망원인통계연보」

입시비극의 끝은 어디?...'수능성적 비관' 쌍둥이 자매 투신 (아시아경제 2007.12.10)

올해 입시에서도 수능성적 비관으로 인한 수험생의 자살이 발생해 안타까움을 더하고 있다. 10일 오전 4시 10분께 경남 창원시 상남동 모 아파트 현관 주변에서 이번에 수능을 치른 A(18)양 등 쌍둥이 자매 2명이 피를 흘린 채 숨져 있는 것을 신문 배달원 권모씨(37)가 발견해 경찰에 신고했다. 권씨는 "신문을 배달하고 아파트 현관문을 나오는 데 아파트 화단에 여학생이 피를 흘린 채 쓰러져 있어 경찰에 신고했다"고 말했다. 경찰 조사에 따르면 이들 자매는 수능성적 발표 다음날인 지난 8일 집을 나왔고, 10일 새벽께 부모에게 유서로 짐작되는 휴대폰 문자메시지를 보낸 것으로 밝혀졌다. 아버지에게 보낸 메시지에는 "엄마랑 동생이랑 행복하게 사세요. 늘 못해 드려 죄송해요"라는 내용이 담겼다.

2007년 4월 자살한 어느 중학생의 유서

공부 힘들어서 자살하는 사람들.. 다 남이야기 같아. 하지만 아니야. 공부공부공부공부. 좁디좁은 교실에 선풍기4대 히터2대. 40명이 넘는 아이들.. 같은 곳에서 각기 다른 재능을 지닌 아이들이 오직 한 가지만 배우고 있었어. "대학가는 법". 슬펐어. 내가죽는다고 변하는 건 아무것도 없을 거야. 선생님들의 강력한 몽둥이도, 선생님들의 강력한 두발규제도, 선생님들의 공부공부소리.. 사회의 공부공부공부공부... 난 사실 평범한 여중생일 뿐이야. 노래 부르길 좋아하고, 그림그리길 좋아하고, 수다 떨길 좋아하고, 친구들과 어울려 놀기를 좋아하는, 하지만 사회는 내게 그걸 바라지 않아. 같은 머리 같은 옷 그리고 같은 공부. 좁디좁은 교실에 아이들을 구겨 넣고, 선풍기4대와, 히터2대. 그리고 선생님...



**'대한민국 초딩' 사교육에 짓눌려 동심이 멎는다(주간한국 2007.11.5)**

"나의 가장 큰 결점은 공부를 못한다는 것이다. 내가 있고 싶은 두려움은 이번에 친 시험점수다. 언젠가 나는 공부를 제일 잘하는 00를 이기고 싶다."

지나친 학업 부담으로 자살한 어느 초등학생의 유서 내용이다.

'고3병' '입시 스트레스 증후군' 등 이른바 입시병으로 고통 받는 학생들의 현실은 이제 고등학생만의 이야기가 아니다. 초등학생들도 이미 저학년 때부터 시험 스트레스와 성적에 대한 압박감으로 고통 받고 있다. '자살하는 초등학생' '정신과 상담을 받는 초등학생' '인터넷, 게임에 중독되는 초등학생' 신문지상에 수시로 등장하는 이런 소극한 제목들은 사교육에 짓눌리고 시험경쟁 속에 시달려 빛나가는 대한민국 초등학생들의 현주소를 그대로 말해준다.

**2. 청소년 자살예방을 위하여**

한국청소년상담원이 최근 발표한 연구결과에 따르면 우리나라 청소년 중 10명 중 1명은 자살을 시도한 적이 있으며, 가족과의 갈등이 가장 큰 요인이었고, 주변인 중 자살자가 있는 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해 자살을 시도할 확률이 2.91배가 높은 것으로 나타났다. 그리고 자살을 시도하려는 마음이 들었을 때 어떤 도움이 필요했는지에 대해서는 '누군가 나의 고통을 충분히 이해해주길 바란다(16.9%)', '문제해결방법을 의논할 전문가가 필요했다(12.8%)'로 나타나 청소년들이 상담 등의 방식을 통한 문제해결의 욕구가 매우 큰 것으로 드러나, 청소년 자살예방을 위해서는 가정, 학교, 사회 등 사회 전반에 걸친 다각적인 관심과 노력이 좀더 적극적이고 지속적으로 필요함을 보여주었다.

**하나, 자기가 누구인지를 아는 것이야말로 인간이 경험에서 추구하는 최고 목표이다...안나 퀴들러, 소설가**

신체적 정신적으로 한창 성숙해가는 단계에 있는 청소년들에게 가장 중요한 것은 자기 자신을 아는 일일 것이다. 나는 누구이며, 어떤 사람인가? 과연 미래의 내 모습은 어떤 것일까? 설레임보다는 두려움으로 불안해하며 자기자신을 찾아가는 여행을 끊임없이 떠나고 돌아왔다가 또다시 떠나는 일을 반복하는 시기가.

**둘, 최고가 되는데 가장 중요한 것은 자신을 아는 것이다...빌리 진 킴, 테니스선수**

청소년들에게 던져진 두 번째 질문은 '나는 할 수 있는가?'이다. 오늘날과 같은 교육여건에서는 누구도 선택 '나는 할 수 있다'라고 나서기 어렵다. 자신감을 갖기 어렵다는 얘기다. 무언가 시작하기도 전에 꺾임부터 당하는 오늘날의 청소년들에게 우리가 돌려주어야 할 것은 '할 수 있다'라는 자신감, '가치있는 사람이다'라는 자아존중감이다. 자아존중감이란 자기 스스로를 가치 있게 느끼는 것으로, 자아존중감이 낮으면 우울감, 불안, 조바심, 공격성, 충동성, 혼란스러운 감정 등을 느끼는 경우가 많아진다. 여기에는 어린 시절부터의 경험과 인생전반에 걸친 경험이 두루 두루 영향을 미치며, 우리가 행동하는 중요한 원동력이 된다.

**셋, 나를 알면 세상을 알 수 있다...셜리 맥레인, 배우**

청소년들이 자기자신을 알아가도록 다양한 활동들이 지원되고 있다. 현재 고등학교3학년에 재학중인 임상욱 학생은 아래에 소개된 두드림프로젝트를 통해 기술전문학교에 진학하여 취업에 필요한 다양한 교육을 받아 실무를 익히고 취업을 준비할 수 있게 되었다. 학교 밖 다양한 프로그램을 통해 새로운 것을 경험하고 익히고 생각해보며 '나'라는 존재에 대해 새롭게 만나보는 기회가 된다.

**[ 인권감수성 프로그램 - 내 안에 보물찾기 ]**

- ▶ 실시일자 : 2008/01/26
- ▶ 주관기관 : 평택시청소년문화센터
- ▶ 담당자 : 김주호 (연락처 031-654-5400)
- ▶ 참가대상 : 16세~19세(남 : 15, 여 : 15) 참가인원 30
- ▶ 활동내용 : 인권정의 내리기, 인권 찾기(인권의 메아리 등), 아동권리협약 알기, 인권OX퀴즈
- ▶ 활동장소 : 평택시청소년문화센터 2층 시청각실

**[ 두드림프로젝트 ]**

현재 학교교육을 받지 않고 경제활동을 하지 못해 경제적, 사회적 심리적 자립에 어려움을 겪는 청소년들이 올바르게 자립할 수 있도록 돕는 토탈자활지원사업 '두드림존 프로젝트'는 국가청소년위원회와 한국청소년상담원이 주관하고 복권위원회의 후원으로 이루어진다.



**[ 신나는 토요일 문화공작소 "Happy Together 1" ]**

- ▶ 실시일자 : 2008/03/15, 2008/03/22
- ▶ 주관기관 : 성남시수정청소년수련관(031-740-5260)
- ▶ 참가대상 : 9세~12세(남 : 15, 여 : 15), 13세~15세(남 : 15, 여 : 15)
- ▶ 활동내용 : \* **제1회 - 웃는 친구, 완소그대1 (반갑다 친구야)**
  - 나를 알리다! (자신감 넘치는 자기소개 방법 알아보기)
  - 열음깨기! (새학기 어색함을 없애기 위한 대화소재 찾아 대화어가기 방법 알아보기)
  - 열린마음 열린사고 (다른 사람의 이야기 경청하기 방법 알아보기 등)
    - 멋진 오늘을 위한 생활 계획표 만들기 (나를 돌아봐)
  - 하루를 반성할 수 있는 반성 일기장 만들기 체험
- \* **2회차 - 웃는 친구 완소그대2 (맛있는 대화 그 속에 풍덩)**
  - 내 친구 내면 들여다보기 (서로의 장단점 알아보기 등)
  - 칭찬 릴레이 (칭찬을 통한 긍정적 사고 만들기 체험)
  - 미소가 아름다운 당신! (웃음으로 대화하기 방법, 인사예절 등)
    - 멋진 오늘을 위한 생활계획표 만들기2 (열광! 내일을 위해)
  - 효과적인 학습을 위한 학습계획노트 만들기 체험 등

**[ 해밀센터는? ]**

학업중단청소년들에게 학교밖의 공간에서도 자신감을 회복하고 미래의 꿈을 실현할 수 있도록 청소년의 욕구에 부합하는 맞춤형 서비스를 제공하는 국가차원의 지원사업이다. 시·도청소년종합상담실이 중심이 되어 지역내 유관 기관간의 연계, 협력을 통해 학업중단청소년을 생산적이고 건강한 사회구성원으로 양성하기 위하여 통합적이고 체계적인 지원을 제공한다.

- 학업중단청소년지원협의회 법적, 제도적 근거 마련
- 예산지원
- 학교밖청소년지원센터 운영
- 지역단위지역협의회 종합 지원
- 학업중단청소년지원사업 장단기 발전 방안 마련

[ 1388 문자상담 ] 청소년전화 헬프콜 #1388



### 3. 호주의 자살 Suicide in Australia

www.austrailia.com  
Information Paper : External Causes of Death, Data Quality 2005

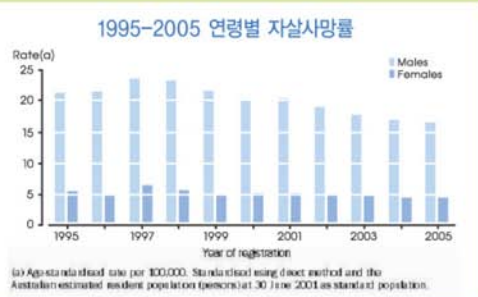
호주에서 자살은 인구 10,000명당 1명꼴로 일어나 그리 흔하지 않은 사건이지만 인적, 경제적 비용이 높은 까닭에 주요 공중보건이슈로 떠오르고 있다.

#### 자살현황 Overall Trends

2005년 호주에서 일어난 전체자살사망자수는 2004년(2,098명)과 비슷한 2,101명으로, 이 가운데 80% 이상이 남성이었다.

전체사망자 가운데 자살사망자수는 약 1%에 불과하지만 특정연령그룹별 자살사망자수는 훨씬 더 큰 부분을 차지하고 있다. 예를 들면, 자살로 인한 사망은 20-34세 남성의 사망원인의 20% 이상을 차지하고 있다. 여성의 경우에서도 마찬가지로 노년층에 비해 젊은 연령층대에서 전체사망자 가운데 자살사망자가 차지하는 비율이 높다.

2005년 자살사망률은 2004년에 비해 1% 낮아졌고 1997년보다는 30% 낮아졌다. 2005년 인구 십만 명당 남성자살사망률은 16.4명, 여성은 4.3명이었다. 1995-2005년까지 남성의 자살사망률은 여성보다 4배정도 된다.



2005년 연령별 자살사망률은 30-34세 남성이 십만 명당 27.5명으로 가장 높았고 15-19세는 9.5명으로 가장 낮았다. 여성의 경우, 35-39세가 6.9명인 반면 15-19세는 3.6명으로 가장 낮았다.

#### 자살방법

2005년 교살이 전체자살사망의 51%로 가장 빈도가 높았다. 독극물중독이 12%, 기타 유독물질 중독이 16%, 총기사용은 약 7%였다. 익사, 투신, 기타방법이 자살사망의 14%를 차지하였다. 총기를 사용한 자살은 지난 10년간 절반으로 줄어 1995년 389건이었던 것이 2005년에는 147건이었다.



#### 지역별 자살사망률

2001-2005년 자살사망률을 보면 Northern Territory(NT) 원주민인구가운데 자살이 많이 일어나고 있음을 알 수 있다.

자살사망률이 가장 높은 Northern Territory는 호주 전체 자살사망률의 두 배 이상이고 Tasmania가 전체 자살사망률의 39%, Queensland and South Australia는 14%를 차지하는 반면, New South Wales, Victoria and the ACT는 호주 전체자살사망률보다 낮은 자살사망률을 기록하였다.



"친구야~  
너의 고민을 소리쳐!!"



Make a noise  
<http://www.makeanoise.jsp.org.au/>

#### [Make a noise]

호주 청소년 자살 예방 프로젝트의 하나, 청소년들을 위해 청소년에 의해 운영되며 웹사이트는 자살 예방을 비롯한 건강한 성, 약물, 정신건강 등 다양한 정보를 담고 있다.

1998년 4월, 머레이광역시는 Make A Noise (메이크 어 노이즈) 캠페인을 공식적으로 출범하였다.

진정한 자살예방은 지역사회 전체를 포함해야 한다. 보건전문가의 전문지식도 중요하지만 지역주민과 주요 관련기관들과의 협력체계를 개발하는 것이 더욱 중요하다. 지역사회 교육은 주로 자살에 관한 오해와 편견을 깨고, 자살사고를 가진 사람들이 나타내는 징후를 강조하는 것에 중점을 두어야 한다. 또한 교육참가자에게 지역사회 내 도움을 청할 수 있는 곳에 대한 지식과 더불어 인지를 제공해야 한다. Make A Noise는 청소년들의 도움을 청하는 행동을 적극 권장하고 격려하는 데 응용된 주요 컨셉트로 다음의 네 가지 단계로 홍보되었다.

#### Peer Support

청소년들이 자신의 문제를 친구들에게 이야기하도록 격려하고 친구가 문제에 처했을 때 이를 알아차릴 수 있는 적극적 경청기술을 개발하여 그들이 가진 문제를 친구에게 이야기 할 수 있도록 격려한다.

#### Talk to an Adult

청소년들이 믿음직한 어른들에게 고민을 이야기하도록 격려한다. 이 단계에서는 지역사회 내 청소년관련 자살위험도평가와 적극적 경청기술이 있는 어른들이 있다는 전제하에 성립된다.

#### Promotion of Existing Source of Information

기존의 정보나 자원의 홍보단계는 익명으로 24시간 가능한 상담서비스를 개발하는 것이다. Make A Noise 웹사이트 <http://makeanoise.jsp.org.au/> 를 개발하는 것 이 웹사이트는 청소년건강증진과 관련된 다양한 주제에 관한 정보를 담고 있다. 이 웹사이트 메이크 어 노이즈는 청소년들에게 머레이광역시지역에서 제공되는 서비스를 어디서, 어떻게 받을 수 있는지 정보를 제공한다.

#### Kids Help Line and Lifeline

청소년들의 접근이 용이하며 비밀이 보장되는 24시간 전화상담서비스이다. 이 서비스들은 청소년들에게 자신이 가진 문제나 고민을 좀 더 공식화된 채널을 통해 도움을 받을 수 있도록 만들어놓았다. 청소년들이 상담실 이용을 꺼리는 가장 큰 이유는 비밀보장과 익명성이다. 청소년들로 하여금 전화상담서비스를 이용하는 것이 편안하다는 확신을 제공함으로써 익명성의 문제(장애물)는 극복된다. 머레이시의 Kids Help Line 홍보는 같은지역내 전화상담률의 300% 증가율을 가져왔다.

Kids Help Line : 1800 55 1800 - Greater Southern AccessLine: 1800 800 944

#### Greater Murray Area Health Servicest

공식적인 보건서비스가 청소년자살예방에 매우 중요한 역할을 한다. 그러나 연구조사에 따르면 청소년들로 하여금 조기에 문제에 관해 이야기하도록 격려하는 것이 의료서비스기관 방문을 줄이는 데 도움이 된다. Make A Noise는 청소년들이 이용가능한 서비스에 관한 정보와 이러한 서비스들을 어떻게 이용할 수 있는가에 대한 정보를 쉽게 얻을 수 있도록 하였다.



# 수원시자살예방센터의 아름다운 사람들 다시 보기

아름다운 푸른 별, 우리 사는 지구별엔 60억 수많은 사람들이 산다. 서로 다른 모습으로 서로 다른 언어로, 그러나 이곳 수원시자살예방센터엔 서로 같은 말을 쓰는 서로 같은 모습의 사람들이 있다. 사람을 사랑하는 사람들, 아름다운 그들을 다시 한 번 만나보자. 이 겨울 찬바람이 따뜻해 질 테니.

글\_ 이디(csp 홍보/rhs73@hanmail.net)

## 2005 Summer 황금용 아름다운 세상, 안전한 세상을 꿈꾼다

그는 공무원이다. 수원시 건설교통국 재난안전관리과 황금용. 수원시민을 재난으로부터 보호하고 안전한 삶을 영위하게 하는 것이 그의 임무다.



## 2005 Fall 조상현

수원에서 배남까지 두바퀴로 달린 400km, 희망으로 달린 3일

장애인, 비장애인, 성공자와 실패자 다 똑같은 인간이며 외로운 존재를 나약한 것들 서로의 마음을 열어 놓는 것이 얼마나 사람과 사람 사이에 도움이 되는지...



## 2005 Winter 남기흥 내가 만난 선생님

선생님은 '작은 일을 소중히 하는 사람이 큰 일도 소중히 한다'는 말을 새기고 살아간다.



## 2006 Spring 영조인쇄대표 김영태 안춘옥 부부 모든 사람들이 다같이 웃는 더 좋은 세상

두 사람에겐 또 다른 좋은 사람들이 있다. 수원시정신보건센터의 회원들이 그들이다. 정신장애를 극복하고 여러 가지 학습과 치료활동을 하면서 사회 구성원으로서의 복귀를 앞두고 있는 그들에게서 두 사람은 아름다운 사람의 모습을 보고 배운다.



## 2006 Summer곽정민 사람을 사랑하고 살만한 사회를 꿈꾸는 아름다운 점음을 만났다.

저를 돌봐주셨던 선생님께 보답하겠다는 작은 마음이었지만, 그 마음이 오늘 현재 제 자신을 진정 의미 있게 그리고 즐겁게 살 수 있게 한 시작이었어요. 하지만 사실은 힘에 겹칩니다.



## 2006 Fall 백승일 백승일, 그들만날 이유 하나, 미래에도 현재에도 자기사랑 있지 마요

2학기가 되면 그는 수원에 있는 대안학교인 대명고등학교에서 봉사활동을 할 예정이다. 우리 청소년들에게 어른들의 세심한 관심과 사랑이 필요하다고 생각하는 그는 이 학교에서 좀 더 적극적인 상담봉사활동을 기대하고 있다.



## 2006 Winter 한국외대부속고등학교 송정기 / 조민현 한지혜 / 한기영 우리 정말 행복한 아이들에게요!

(지혜) 평소 한 번도 정신질환 또는 정신건강에 대해 생각해본 적이 없었어요. 이번 일로 정신질환에 대해 조금은 알게 되었고, 정신건강이 얼마나 중요한 지 생각하게 되었어요.



## 2007 Spring 송석진 뒷모습이 아름다운 사람

송석진. 그는 3년 전 회원으로서 센터에 발을 들여놓았다. 특별한 능력은 없지만 깔끔하고 성실한 성격 덕분에 센터에서 사무보조원으로 일하게 되었다. 조금 더 노력하면 제대로 직장 생활을 할 수 있게 되겠지. 그는 작은 꿈을 꾸고 있다.



## 2007 Summer 디네쉬 허라간 한국에 와서 좋은 사람들을 많이 만났어요

주위에서 보면 외국인노동자들이 나쁜 사람들에게 사기도 당하고 안 좋은 일을 겪기도 하는데 내가 만난 한국인은 모두 친절하고 정이 많은 사람들이었어요.



## 2007 Fall 칠보산자유학교 선생님들 전산이예요, 전바다, 전 열매요, 봉날, 반짝이두 있어요

자유학교가 본래 지향하는 바인 공동체적인 삶으로 나아가기에 있어 독자적인 행보가 아니라 학부모님들이 더불어 발을 맞추고 변화를 시도하면서 아이들에게도 긍정적인 삶의 방식이 자리를 잡게 되는 것이지요.





청솔노인종합사회복지관

# 도움받기보다 도움 주는 사람

봉사하는 노인,  
우리 사회 귀한 자원으로 인식 넓어져

글\_ 이디(csp 홍보담당/rhs73@hanmail.net)



통계청 자료에 의하면 지난 2006년 총인구 중 65세 이상 인구가 차지하는 비율은 9.5%, 이미 '고령화 사회'에 들어섰으며, 오는 2026년에는 20.8%가 되어 '초(超)고령사회'에 도달할 것으로 전망되고 있다. 머지않아 직면하게 될 고령화 사회에서 우리가 직면하게 될 중요한 과제 중 하나는 노령인구에 대한 사회적 역할 증대를 보다 효과적으로 수용할 수 있어야 한다는 것이다. 이번 호에서는 그 해결책의 하나로 최근 관심을 모으고 있는 노인의 자원봉사활동에 대해 함께 생각해보기 위해 청솔노인종합사회복지관(수원 장안구 소재)을 찾았다.

## 복지서비스 받기보다 주는 입장

청솔노인종합사회복지관(이하 청솔복지관) 어르신들은 매일 셋째주 토요일이면 어김없이 화성을 찾는다. 인근지역 경로당 어르신들 그리고 기업체 직원들과 함께 화성 주변을 청소하는 봉사활동을 하기 위해서다. 이듬하여 화성사랑회, 매회 30여명의 어르신들이 참여하는 이 활동은 노인들이 더 이상 수동적인 사회복지서비스의 수혜자가 아니라 이웃을 위한 복지서비스를 제공자로 그 역할을 바꾸고 있음을 말해준다. 2006년 우수자원봉사프로그램으로 선정되기도 했다. 스스로 삶에 있어서의 보람은 물론 사회적 관심과 존경이 뒤따르는 활동으로 노인들의 삶이 더욱 풍요로워짐은 물론이다.

## 취미로 배운 기예를 자선공연에서 뽐내기도

청솔복지관 어르신들의 봉사활동은 다양하다. 인근지역 자연보호활동을 펼치는 사랑의 실버봉사단은 지역 청소년들과 함께하는 13세대 연계 프로그램이다. 처음에는 서먹했던 세대간 어색함이 지속적으로 진행되는 프로그램 덕에 많이 없어져 이제는 친할아버지 친손주처럼 친밀해졌다. 복지관을 찾은 이에게 복지관을 소개해주는 안내봉사, 복지관에서 이루어지는 여러 사회교육프로그램들의 수업을 보조하는 봉사, 복지관 식당을 찾은 이들의 식사를 돕는 봉사활동 등 매우 다양한 분야에서 자신의 관심과 적성에 맞는 봉사활동들을 해나가고 있다. 지난해 10월에는 복지관에서 그간 취미활동에만 머물렀던 민요, 풍물, 한국무용 등 동아리활동을 치매노인 요양원인 중원실버요양원 어르신들에게 흥겨운 무대로 펼쳐보여 큰 호응을 얻기도 했다. 그 호응이 너무 커 2008년에는 복지관의 주력사업으로 고려되고 있기도 하다.

## 아름다운 노년기 위해 봉사활동은 필수

노인봉사활동프로그램의 목적은 사회적으로 상실된 사회적 역할의 복귀, 소외감 극복, 급격한 노화 예방 등으로 생각해볼 수 있다. 사회의 도움을 받기만 하는 입장에서 벗어나 여전히 자신이 사회에 보탬이 되는 중요한 존재임을 확인할 수 있다면 육체적 건강은 물론 정신건강에도 매우 효과적이라고 청솔복지관 담당자는 말한다. 이웃의 어려움을 함께 하고, 자연환경을 아름답게 가꾸고, 지역사회와 소통하고, 자라나는 청소년들과 세대를 넘어 교감하는 노인봉사활동. 그 아름다운 활동들을 통해 아름다운 노년기를 만들어가고 있는 아름다운 어르신들이 사는 그 곳에 우리도 함께 살고 있다. 우리 모두 언젠가는 그런 아름다운 모습일 수 있기를.





## 폭식증이란 이름의 어둡고 긴 터널

# 신경성 폭식증



Bulimia Nervosa

“지난주와 마찬가지로 이번 주에도 밖에 나가지 않았어요. 밖에 나가면 맛있는 빵이나 과자가 보일 것이고... 그러면 참지 못하고 잔뜩 사와서 먹고 토하고... 그럴까봐 두려워서 아예 나가질 않았어요. 그러다 문득 이런 생각이 났어요. ‘지나간 6년 동안 나는 오로지 살만 빼려 했구나.’ 하는 생각을요. 그래서 따져봤더니 6년 동안 한 50kg은 뺀 것 같아요. 55kg 정도까지 찌면 46~47kg 정도까지 빼고, 또 살이 찌면 다시 빼고... 그렇게 한 5~6회를 반복한 것 같아요. 지금 체중이 49kg이니까 내 몸무게만큼 뺀 것이죠. 그렇게 많이 뺐어도 결국 제자리에 와 있는 것을 발견한 거예요. 새삼스러웠어요. 이전 정말 지긋지긋하고 앞으로는 그러지 않기로 했어요.”



글\_ 정두훈(닥터라인수원점 아름다움의원)

지난 봄, 지금은 꽤 많이 호전된 28세 여성이 면담시간에 말한 내용입니다. 이분은 원래 참 부지런한 아가씨였다고 합니다. 고등학교를 졸업하고 돈을 벌려고 많은 노력을 했습니다. 직장생활을 하면서 야간에 아르바이트도 하고 주말에는 골프장에서 캐디로 일하기도 하고.. 어떤 때는 3가지 직업을 갖기도 했습니다. 그래서 젊은 나이에 적잖은 돈을 모았고 그 돈으로 미국에 유학을 갔습니다. 유학생들 중에도 학비를 대려 아르바이트를 해야 했기에 식사가 불규칙해졌습니다. 그러다 하루 종일 먹지 않아도 배고프지 않게 되었고, 체중이 줄면서 자기 몸매가 예뻐진 것을 느꼈습니다. 그런데 감량된 체중은 그리 오래 유지되지 못했습니다. 폭식이 시작되었기 때문이지요, 하루 이를 굶으면 극심한 허기가 생겨서 눈에 보이는 모든 것을 먹게 되었습니다. 그런 것이 반복되던 어느 날 자기 집에 놀러왔던 친구가 토하는 것을 보게 되었죠. 그 친구 역시 폭식증이 있었습니다. 그걸 본 순간 ‘아 많이 먹더라도 토하면 살이 찌지 않겠구나.’ 하는 생각을 하게 되었습니다. 그 이후 폭식과 구토가 반복되었습니다. 아주 많이 토해서 속이 뒤틀리고 목이 아파 더 이상 토하지 못할 지경에 이르면 이노제나 설사를 일으키는 변비약을 과량 복용하기도 했습니다.

생활은 점점 엉망이 되어 갔습니다. 모든 생각은 온통 음식과 몸매에 빠져 있어서 공부에 집중할 수가 없었고, 몸도 많이 쇠약해져서 4년 전에 귀국을 했습니다. 그리고 얼마 있다가 제 병원을 찾게 되었지요. 그 때부터 지금까지 환자분은 일주일일에 한 번씩 꾸준히 찾아와서 약물치료와 정신치료, 인지행동치료를 받았습니다. 그러나 좀처럼 폭식과 구토는 사

라지지 않았습니다. 1~2주 잘 하다가도 4~5일 잘 못하는 상황이 계속 되었지요. 폭식이 나아지려면 우선 식사를 규칙적으로 해야 하는데, 규칙적으로 먹으면 체중은 당연히 어느 정도 늘어나기 마련입니다. 환자분은 체중이 늘어나 몸매가 나빠지는 것을 견딜 수 없어 했지요. 그래서 다시 다이어트를 시작하고 그러면 폭식과 구토는 다시 나타났지요. 참 안타까울 때가 많았습니다. 환자분도 마찬가지였겠지요.

그런데 올 봄부터 환자분은 갑자기 좋아지기 시작했습니다. 어떤 계기가 있었는지는 잘 알 수 없지만 환자분이 자신의 과거를 되돌아보게 되고, 몸매에 대한 욕심이 환상이었다는 것을 진정으로 받아들이면서 폭식과 구토는 점차 사라져 갔습니다. 지금도 잘 지내고 있고요. 하지만 이분의 생활은 아직도 폭식증의 터널을 빠져나오지 못했습니다. 폭식증을 앓기 전에는 매우 활동적이고 적극적인 분이었는데 지금은 아무 활동도 못하고 있습니다. 폭식증이 다시 재발될까봐 두렵기 때문이지요. 인생의 황금기인 20대의 대부분을 폭식증의 어둡고 긴 터널 속에서 보냈고 아직은 완전히 밝은 세상으로 빠져나오지 못했지만, 저는 그녀가 꼭 이겨내리라고 믿고 있습니다.

이분의 경우와 같이 폭식증(신경성폭식증)은 대개 다이어트 이후에 발생하여 만성화되기 쉬운 질병으로 우울증, 강박장애와 같은 병들이 자주 합병되어 나타납니다. 초기에 매우 적극적인 치료가 필요합니다. 그러므로 다이어트 이후 음식에 대한 집착이 증가하고, 기분변화가 심해지며, 살찐 자신이 너무 혐오스럽게 느껴져서 체중을 줄이려는 욕구가 강해진다면 주저 없이 전문의와 상담을 해야 합니다.

### ❄️ 폭식증의 진단기준

- A** 아래의 특징을 갖는 폭식행동이 되풀이 된다.
  - 1) 일정시간동안 일반적인 사람들에 비해 뚜렷하게 많이 먹는다.
  - 2) 폭식 중에는 먹는 것을 자제할 수 없다.
- B** 체중증가를 막기 위해 토하기, 변비약, 이노제, 관장, 굶기, 지나친 운동 등의 행동이 되풀이 된다.
- C** A와 B의 행동 모두 3개월 중 평균 1주일에 2회 이상 발생한다.
- D** 몸매와 체중에 의한 자기 평가가 지나치다.





# 산타가 선물한 아이들

글\_ 이미선(csp 자원봉사자)

'산타가 만난 아이들'이라는 책을 읽은 적이 있다. 학교사회복지사라는 직업을 가진 어느 산타의 학생들과의 만남을 적은 이야기이다. 어릴 적 크리스마스가 되면 마음 속의 이상처럼 부르짖었던 산타 할아버지. 산타 할아버지는 올해 어떤 선물을 주실까?

잠시 눈을 감고 생각해보니 이미 주셨는지도 모르겠다. '사람이 희망이다'라는 어찌 보면 어색하기 짝이 없는 그러나 곧이어 마음깊이 공감하게 되는 그 말에 함께 고개를 끄덕거리던 지킴이들이 떠오르는 까닭이다. 수원시자살예방센터의 청소년자원봉사자 '아름다운사람지킴이'. 아직까지 아이 티를 벗지 못하고 그야말로 천진난만해 보이던 중학교 1학년생들, 자원봉사가 원지 생명의 소중함이란 원지 알듯 모를 듯한 얘기에 귀를 쫑긋 세우던 지킴이들과의 어색함과 설렘으로 가득했던 만남이 벌써 1년이 다 되었다.

지역아동센터의 아이들과 짝을 맺어 형누나가 되어 놀아주고, 정선건강축전에 참가하여 모르는 사람에게 홍보지도 나눠주고, 수원화성문화제 퍼레이드의 주인공도 되어보고, 생명사랑 밤길걷기 행사에 참가했다가 막차 끊겨버린 지하철에서 서성여도 보고, 캠프 때 함께 밤을 지새우면서 놀기도 하고, 지킴이들과 그 모든 새로운 경험들을 함께 나누며 즐거웠다. 그냥 좋고, 마냥 좋은 지킴이들. 내겐 누가 달라고 해도 절대 줄 수 없는 값진 선물이다. '아니 벌써 산타 할아버지가 주고 간 귀한 선물이다. 한 해가 저물어가고 지나간 날들을 뒤돌아보는 요즘, 나는 산타가 되기 위해 준비하고있다.

큰 선물을 받았으니 나도 누군가에게 선물을 주어야 할 텐데. 하지만 아직 지킴이들에게도 선물을 주지 못했다. 그저 작은 미소 하나로 다가갈 미지근한 손길 하나로 마음을 열었을 뿐. 그들이 내게 준 코끝 빨개오는 따뜻함을 다시 그들에게 그리고 모든 사람에게 전하고 싶다.

산타 할아버지,  
저 내년에도 선물 많이많이 주세요!



## 상담사례 (10대 청소년 / 가족갈등)



지금 중1 여학생입니다. 저희 집은 정말 화목한집안인 줄 알았어요. 할머니, 엄마, 아빠와 꽤 큰 아파트에서 살고 있었는데 어느 날부턴가 엄마아빠가 매일 밤 싸우셨어요. 너무 무서워서 죽고만 싶었어요. 13살이 되니 가정형편도 안 좋아졌어요. 빛은 늘어만 가고 학교 급식비도 밀리고 아빠는 대리운전을 시작하셨죠. 너무 창피했어요. 결국 아빠랑 엄마가 따로 살기로 합의가 됐어요. 이혼은 안하시구요. 엄마가 절 잡고 누구랑 살 거냐고 하시는데 정말 그때 죽어버리는 게 낫다고 생각이 들었어요.



아픔이 짙게 베어 난 사연을 읽고 보니 막막해 지는군요. 단란했던 가정생활에서 떨어져 있는 지금님의 아픔이 너무나 커다란 고통으로 느껴집니다. 13살 어린 나이에 감당하기 어려운 고통을 겪으며 1년이란 세월을 보내신 님에게 희망이라는 단어를 안고 살아 갈 수 있게 된다면 좋겠다는 바람을 갖게 되는군요. 어른들의 복잡한 세계를 어린 님에게 이해하라 하기에는 너무 가혹하게 느껴지지만 그래도 세월은 흐르고 있습니다. 이 아프고 서러운 시간이 정지되어 있지는 않기에 우리는 소망을 갖고 미래를 꿈 꿀 수 있는 게 아닐런지요? 님의 잘못이 아닌 일로 미래인 다가오는 시간들을 고통으로 흘려버리지 않기를 바랍니다. 운동이나 독서와 친해지면 기분변화에도 도움이 되고 또 다른 사람들의 생각도 살펴보게 되어 님에게 좋은 친구가 될 것 같네요.

### 상담통계

온라인상담  
실시간상담



#### 온라인상담



#### 실시간상담





## 청소년자살예방 시민참여교육 그곳에서 그들은 무엇을 하는가

글\_ 조누리(csp 자원봉사자)

매주 목요일 오전 10시만 되면 조용하던 아주대의료원 수석홀이 반짝이는 눈빛들로 가득 차다. 무슨 일인지 그 현장에 있었던 몇몇 사람들의 이야기를 들어본다.

### 당신들은 누구인가?

수원시학생상담자원봉사자회 회원들이다.

### 여기에서 무엇을 하는가?

'친구사이' 강사 교육을 받고 있다.

### 친구사이 강사교육이란 무엇인가?

수원시자살예방센터에서 하는 청소년 자살예방교육프로그램에 강사로서 참여할 수 있도록 자살예방에 대한 이론 교육 및 실천훈련을 받는 것이다.



### 이 교육의 좋은 점은?

자살은 말하기조차 어려운 문제라고 생각했다. 그러나 이 교육을 통해서 정보도 많이 얻고, 자살에 관한 문제를 가지고 있는 학생들을 상담하는데 자신감도 생기게 되었다. 현장에서 학생들을 대할 때 부족했던 것들을 전문가선생님들을 통해서 배울 수 있는 기회가 됐다는 점, 그리고 각자 다른 학교에서 겪었던 경험과 해결방법을 나눌 수 있었다는 것이 좋았다.

### 부족하거나 개선되었으면 하는 점은?

강사가 되기 위한 실천연습을 하는 과정이 생각했던 것보다 좀 길다.

### 끝으로 이교육의 전체를 기획한 김연숙간사의 이야기를 들어보겠다.

자살예방센터에게는 큰 행운이었다. 청소년자살예방 프로그램을 시작했던 2004년 10월 말부터, 80여 개나 되는 수원시 중고등학교 가운데 우리가 만나볼 수 있는 청소년의 수는 매우 제한되어 있었다. 함께 할 누군가를 찾아야 한다는 고민이 커갈 즈음, 학생상담봉사자로서 지역사회 내 자신들의 새로운 역할을 만들고, 그에 맞는 역량을 키우려 노력하는 선생님들을 만났다. 청소년기 정신건강의 이해부터 자살예방 프로그램까지 공부를 시작한지 2년, 이제 이들의 맘속에 자리한, 사람에 대한 부족함 없는 관심이 꽃 향기처럼 우리 동네에 고루 퍼져가기를 희망한다.



## 아름다운사람지킴이6기, 생명사랑 밤길걷기 해질녘서 미드나이트까지 걷고 또 걷고~

글\_ 조누리(csp 자원봉사자)

서울, 청계천, 밤길, 그리고 슈퍼주니어~

서울 시청을 향하는 전철 안에는 우리 지킴이들의 마음을 설레게 하는 단어들이 공중에 동동 떠다닙니다.

롯데월드로 소풍을 갔던 찬권이, 학교에서 늦어져 나중에 온 수미와 슬기까지 모두 서울시청 앞 광장에 모여 자리를 잡았습니다. 2007생명사랑 밤길걷기에 참가하기 위해서입니다. 김밥을 먹고 슈퍼주니어 두 명이 달랑 나와서 인사하는 걸 보고 날이 완전히 어두워진 8시가 넘어서야 우리는 청계천에 발을 들여놓았습니다.

길 옆의 수풀 쓰다듬기, 징검다리 건너기, 이런 사소한 것들이 새롭게 느껴지는 밤입니다. 도심 속을 흐르는 청계천의 야경에 감탄하는 소리가 여기 저기에서 들리는 즐거운 밤길걷기, 그 매력에 흠뻑 빠져들습니다. 걷다가 힘이 들 때 서로를 격려하면서 살아있다는 것, 그 소중한 가치를 느껴봅니다.



어두운 밤에 낮은 공간 속에서 친구들과 함께 걸으며 마음 속 이야기들을 나누어봅니다. 그러면서 서로를 이해하고 다른 사람들의 마음도 소중하다는 걸 깨달아 갑니다.

예상보다 걷는 속도가 늦어져서 목표했던 10km의 반만 걷는 걸로 일정이 바뀌었습니다. 고산자교에서 끝나 버린 밤길걷기. 아쉬웠지만 그 후에 지킴이들은 평생 기억에 남을 추억 하나를 만들었습니다. 수원으로 가는 전철 막차를 놓치는 바람에 겪었던 파란만장한 귀가길, 졸립고 다리도 아프고 춥고 힘들었지만 멋진 추억으로 남으리라 믿어봅니다.

내년에는 또 어떤 친구들이 모여 밤길을 걸으며, 마음을 한 뼘씩 자라게 할지, 벌써 기다려집니다.

### 생명사랑 밤길걷기 'Love Life while walking Overnight'

사회복지법인 '생명의 전화'에서 진행하는 생명사랑과 자살예방을 위해 저녁8시부터 다음날 새벽까지 서울 도심-청계천을 걷는 행사입니다.





인생을 언제나 고달픈 法입니다  
철없는 40대 남성들의 영화 '즐거운 인생'



글\_ 이영문(csp 센터장)

오늘은 우울한 이야기로 시작하겠습니다. 현재 OECD 가입국가 중에서 가장 높은 자살율 증가를 보이고 있는 나라는 어디일까요? 주지하다시피 바로 우리나라입니다.

연일 언론에 보도되는 자살에 대한 이야기는 어제 오늘의 일은 아닙니다. 그만큼 경쟁이 치열하고 사회경제의 변화가 심하다는 반증이기도 하지요. 놀라운 것은 이 같이 높은 자살율의 배경에 40대와 50대의 남성 자살율이 존재한다는 것입니다.

흔히들 걱정하는 청소년들의 자살이나 노인들의 자살, 여성 우울증보다도 더 심각한 현상이 우리나라 내부에 공존한다는 사실에 저는 주목하고 있습니다. 단순히 스트레스가 심한 연령대이고 사회적 책임이 크다는 것만으로 그 결과를 해석할 수는 없습니다. 저의 생각이 틀리지 않다면 장년층 남성의 자살율 증가는 악해지고 유연하지 못한 한국의 남성상을 반영합니다.

무모함과 용맹이 교차되며 호기로 버틴 30대가 지나가고, 이제는 지혜로움으로 대처해야 할 시기에 현명함과 유연한 사고, 시대와 동화되는 깊은 감정이 더 이상 남아있지 않기 때문입니다. 막상 가정이라는 울타리로 고개를 돌려보지만 그곳에 더 이상 아버지의 자리가 없습니다.

직장 내에서는 구조조정과 후배들과의 경쟁에 허덕입니다. 더 이상 타고 올라갈 자리도 없습니다. 오늘 소개할 영화 '즐거운 인생'은 바로 이들에 대한 이야기입니다.



80년대 대학에서 멋진 밴드를 꿈꾸며 살았던 중년의 남성들이 리드보컬이던 친구의 장례식에서 다시 만납니다. '라디오 스타', '왕의 남자' 등의 천만관객 영화를 연출한 이준익 감독이 또 다시 이 사회의 보편적 감성에 키포트를 맞춥니다. 영화는 매우 단순하게 진행됩니다.

직장에서 명예퇴직 후 주식으로 퇴직금을 다 까먹은 '왕의 남자' 정진영이 다시 밴드를 하자고 바람을 넣고, '타짜'의 무시무시한 아귀 김윤석과 노름꾼 김상호가 아무런 대책없이 따라나서게 됩니다. 흥행을 고려해 젊고 매력적인 배우 장근석이 투입되어 철없는 아저씨들을 리드합니다.

말도 안되는 남성들의 황당함에 아내들이 각자 반대하고, 집나가고, 이혼하게 되지만 '활화산'이라고 명명된 밴드의 공연에서 '터질거야'라는 메인 테마곡을 목터지게 부르며 영화는 끝납니다. 흥행과 연관된 모든 요소들을 잡아넣은 일종의 퓨전 비빔밥이지요. 맛은 있지만 다시 먹고 싶지는 않습니다. 클래식으로 분류되지는 않겠지만, 우리 시대를 정확하게 반영하는 영화로는 평가될 만합니다.

대체 없는 밴드꾸리기에 기가 찬 아내가 던진 질문 하나. 그거 왜 하는 데? 라는 당연한 질문에 김윤석은 특유의 표정으로 답합니다. 하고 싶으니까.

이준익 감독의 한계가 여기서 드러납니다. 바로 치기어린 남성 우월성과 무모함이 일종의 자기 신념이 굳은 자아실현형 인간으로 그려지면서 관객들을 잠시 속입니다. 그래 바로 그거야. 짧은 인생 뭐 별 거 있냐? 하고 싶은 일 하며 살아가도 모자란데. 마침 때맞춰 '터질거야'라는 세미하드락이 귀를 울립니다.

감정이입과 몰아지경을 유도하며 감독의 의도에 따라가야 합니다. 집나간 아내도 돌아와 열심히 응원을 해줍니다. 그러나 이제부터입니다. 지리지리하게 지겨운 일상은 다시 시작할 것이니까요. 이 영화의 카타

르시스는 한편으로 우리에게 더 큰 우울함과 좌절을 줍니다. '즐거운 인생'에 더 이상의 즐거움은 없습니다. 술 한 잔 먹고 잊어버리자는 한탕주의에 지나지 않습니다. 아마도 이준익 감독에게 깊은 감정을 요구하는 것은 무리가 있나 봅니다.

우리나라 중년 남성들에게 가장 필요한 것은 힘든 시간을 견뎌낼 깊은 감정입니다. 자신이 배제된 세상을 더 이상 분노하지 않고 바라볼 수 있는 여유와 너그러움입니다. 점차 약해지는 자신의 남성성을 받아들이고 잃어버린 아버지 자리 찾기를 소홀히 하지 않아야 합니다. 자신이 하고 싶은 것과 할 수 있는 것을 이제는 구별할 수 있어야 합니다. 자신을 위해 희생을 감내한 많은 이들에게 고마워하고 더 이상 철없이 치근대지 말아야 합니다.

혼자서 문제를 해결하려고 공공거리지 말고, 아내와 함께 소통해야 하며, 술자리에서 더 이상 나락걱정, 회사걱정 하지 말고 자신의 삶에 대해 이야기해야 합니다. 되지도 않는 골프 싱글의 꿈을 접고, 지리산 자락을 지켜보며 클림트의 그림을 혹은 스파게티의 소스 맛을 이야기할 수 있는 문화적 상상력이 필요할 때입니다. '타짜'의 아귀가 그랬습니다. 상상력이 많으면 인생이 고달프다고 맞습니다. 인생은 원래 고달프습니다.

치기어린 호기로움이 자기 신념으로 비쳐질까 두려운 마음으로 이 영화를 지켜봤습니다. 이상! 저에게로 보내는 독백이었습니다. 건강하세요.





# 시농에서 차나 한 잔 마시고 갈까

글\_ 이디(csp 홍보담당/rhs73@hanmail.net)

기분이 어수선할 때  
날이 흐리고 비올 때  
마음이 심란할 때  
손이 한가로울 때  
누구도 만나고 싶지 않을 때  
음악을 들을 때  
떠나지 못함이 아쉬울 때  
노을을 바라볼 때  
청소를 마치고 청결함을 맛볼 때  
친구나 손님이 돌아갔을 때

## 그럴 때 차를 한 잔 마시고 싶다

날이 차가워지니 혼자 마시는 따뜻한 차 한 잔에도 마음이  
꽤 차는 즐거움이 더욱 좋다. 딱히 오래된 전통차라던가 근  
사한 향의 커피가 아니더라도 심신을 편안히 풀어주고 번거  
로운 일상으로부터 한결을 물러설 수 있도록 도와준다면 아  
무래도 상관없다.



## 찾집에 가서 찢 감자만 한 점시 냉큼 비웠다

스산하기 짝이 없는 11월 어느 날, 미리 예정되었건만 변화된 삶이 버거워 잠시  
머릿속을 비우자고 찾은 찢집 시인과 농부(이하 시농)에서 대추차 한 사발에 딸  
려 나온 찢 감자 한 점시를 후다닥 해치우고 난 오후의 노곤함이 마냥 행복하  
다. 한때 차를 마시기만으로 부족해 직접 차를 만들겠다고 아니 꼭 그래야만 할  
것같아 차밭을 쫓아다녔던 기억이 가물가물한데 그저 맛있게 만들어진 차 한  
잔을 앞에 두는 것만으로도 더없이 좋은 시간이 이어진다.

## 차를 마시니 마음이, 세상이 보이는가

사람 좋은 시농의 전장과 차 이야기 사람 이야기를 나누며 문득 떠올랐던 한 생  
각. 과연 나는 제대로 살고 있는가? 그의 손때가 묻고 마음이 담긴 찢집 구석구  
석을 훑으며 내게도 그런 공간이 있는가 스스로에게 묻는다. 내게도 그렇게 정  
성스럽게 마음을 나눠준 무언가가 있었는지 돌아본다. 조주선사가 도를 묻는  
제자에게 '차나 한잔 마시고 가게' 했다는데, 그 제자들은 그저 차나 한 잔 마  
시고 돌아갔을까? 차 한 잔 마시면 내 삶의 제길이 보일까. 차 한 잔 앞에 두고  
끊임없이 대화하는 사람들, 조용히 책을 읽는 사람들. 그들이 시농에 남기고  
간 흔적을 뒤지면 그 해답을 찾을 수 있을까? 아니면 힌트라도.



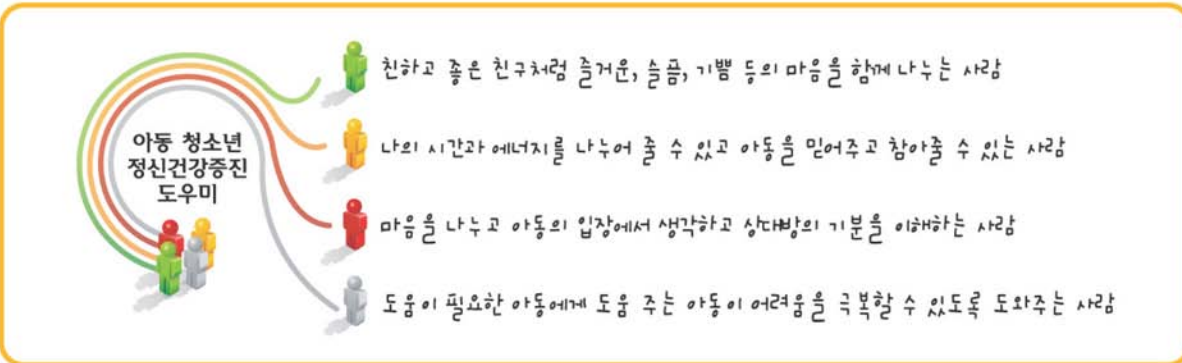


# 우리 함께 놀아요!

## 아동 청소년 정신건강 도우미

글\_ 노인영(수원시아동청소년정신건강상담실)

수원시아동청소년정신건강상담센터에서는 아이들의 정신건강 증진을 위해 여러 도우미들과 함께 놀이 프로그램을 운영하고 있다. 이 프로그램은 지역사회 내 아동청소년의 정신건강에 관심을 가진 시민들이 참여해 열악한 환경에서 심리적으로 위축되어 있는, 소아우울증 및 ADHD로 어려움을 겪고 있는 어린이를 위해 다양한 놀이 활동을 함께하는 즐기는 프로그램. 그룹 체력증진 활동을 통해 남과 나눌 줄 아는 배려심, 규칙과 감정조절로 배우게 되는 자립심, 판단력 등의 정서적 능력을 증진시키고 동시에 아이들에게 즐거움을 느낄 수 있게 하기 위해 마련되었다.



※ 다양한 봉사활동을 함께 할 자원봉사자를 기다립니다.

수원시아동 · 청소년정신건강상담실 / 031 · 228 · 5739

아이들과 함께 놀아주는 도우미는 아이들과 친하고 편안한 사람 그리고 아이들과 효과적으로 이야기하며 어려움을 경험하는 아이들에게 도움을 주는 사람으로, 아이들과의 정기적인 만남을 통한 관계를 형성해나가고 있다. 그 대표적인 예로 삼성봉사단과 함께 하는 놀이체육 프로그램에 대해 알아본다.

### 삼성봉사단과 함께하는 놀이체육 프로그램

#### 1) 세부 내용

##### □ 놀이활동

- ① 인원: 아동 5명(도우미 5명)
- ② 시간: 매월 3주 수요일 15~17시
- ③ 월별 추진 활동(기상과 장소 등 사정에 따라 변경 가능)  
: 배드민턴, 축구, 자전거, 족구, 물놀이, 농구, 인라인, 보물찾기 등
- ④ 활동 장소: 장안구 송죽동 만석공원, 파장동 한천약수터

##### □ 체육활동

- ① 인원: 아동 10명(도우미 10명)
- ② 시간: 매월 마지막 주 수요일 3~5시
- ③ 활동: 축구 배우기
- ④ 장소: 영통 장애인축구장
- ⑤ 협조: 수원시시각장애인협회(242-6101)

#### 2) 기대효과

- ① 신체적 활동을 통해 소아우울증 및 ADHD로 어려움을 겪고 있는 아동의 운동 발달 및 정서능력에 기여한다.
- ② 뜻있는 지역 기업과의 연대로 소아우울증 및 ADHD로 어려움을 겪고 있는 아동에 대한 사회적 관심을 높이며, 더불어 함께하는 수원을 실현한다.



#### 미니 인터뷰(삼성봉사단 이선영 쌤)



“처음에는 아이들이 장애가 있는지 잘 몰랐어요, 그런데 지내다 보니까 의욕이 없거나 어울림에 어려움이 있는 것을 느꼈어요, 별로 해드리는 것이 없어서 안타깝고 아쉬운 마음이지만 이제는 아이들이 먼저 인사도 하고 반가워하고 조금씩 나아지는 것을 느낄 수 있어 저희도 기쁘게 아이들을 만납니다. 앞으로는 좀 더 다채로운 놀이활동 진행으로 도움이 되었으면 하는 바람입니다.”



## 국내 최초로 자살생존자 프로그램 연구회 발족



자살로 가족, 친구 등 사랑하는 사람을 잃고 살아가는 자살생존자와 자살로 죽은 사람을 목격하거나 발견한 사람은 우울증, 불안장애, 외상후 스트레스 장애 그리고 심한 경우 자살을 하는 등 이들이 경험하는 심리적 정서적인 어려움은 말로 표현할 수 없을 정도로 심각하다. 1명의 자살자로 인한 자살생존자 발생률은 약 6~7명, 이들의 잠재적 자살위험은 일반인에 비해 30~40배 정도 높게 나타나고 있기도 하다. 그러나 현재 국내에는 이들 자살생존자 그룹에 대한 이해와 치료를 도울 수 있는 적절한 프로그램이 전무한 상황.

수원시자살예방센터에서는 자살생존자들의 잠재적 자살위험을 예방하고 나이가 자조 그룹 형성을 통해 건강한 삶으로의 회복을 돕는 프로그램을 개발하기 위한 연구회를 발족했다. 정신의학, 사회학, 심리학, 임상심리학, 사회복지학 등 관련분야 전문가들로 구성된 연구회는 지난 10월 9일 첫 모임을 가졌으며, 12월까지 정기적으로 회의를 갖고 국내외 문헌자료 고찰, 사례발표, 선진모델 견학, 보고회 등을 내용으로 활동할 예정이다. 센터는 이번 연구회를 통해 국내 최초로 자살생존자의 자살예방과 치유관리 프로그램 개발의 발판을 마련할 수 있을 것으로 기대하고 있다.

## 8회 정신보건 국제학술대회서 청소년 자살예방 프로그램 성과 발표

지난 11월 2~3일 양일간 제8회 정신보건 국제학술대회가 개최되었다. WHO협력기관인 용인정신병원이 개최한 이번 학술대회의 주제는 "정신건강증진과 예방", 전국의 정신보건 전문가들이 한자리에 모여 정신보건 현안을 토론하고 발전방안을 모색하기 위한 자리였다. 수원시자살예방센터는 이번 학술대회의 청소년 정신건강의 주요문제 심포지움에서 센터의 청소년 자살예방프로그램에 대한 성과를 발표, 참석자들로부터 많은 관심과 지지를 얻었다.

## 청소년자살예방교육 '친구사이' 대명고서 실시

11월 12일, 19일 청소년자살예방교육 1단계 프로그램 '친구사이'가 경기 대명고에서 실시되었다. 이번 프로그램에는 센터가 올해까지 2년여에 걸쳐 실시해오고 있는 '친구사이'강사훈련에 참여하고 있는 수원시학생상담자원봉사자들이 직접 교육에 참여해 관심을 모았다.

## 지킴이, 노인요양원 어르신들과 따뜻한 정 나누



지난 11월 24일, 수원시자살예방센터의 청소년자원봉사자 아름다운지킴이들이 노인요양원 연무사랑의집을 찾아 어르신들과 신나는 웃음이 도 함께 하고, 트리도 함께 만들어 즐거운 한때를 보냈다. 연무사랑의집은 몸이 불편한 할머니 할아버지들께서 거주하는 곳으로 지킴이들은 이곳 어르신들에게 말벗도 되어드리고 간식도 만들어드리는 등 따뜻한 정을 나누었다.

## 노인자살예방 인지교육 '공감 100' 세 번째 만남



수원시자살예방센터는 지난 11월 28일 서울 종로종합사회복지관에서 노인자살예방 인지교육 '공감 100'을 실시했다. 지난 10월 효림노인복지센터 교육 이어 세번째로 마련된 이번 교육은 종로종합사회복지관 노인대학 어르신들을 대상으로, 생활 속에 숨겨진 '자살위험요인 & 방어요인'을 게임을 통해 찾아보기 등 재밌는 이벤트로 꾸며졌다.

## 4/4분기 운영위원회 개최, 내년도 사업계획 구상

수원시자살예방센터는 지난 12월 3일 수원 장안구보건소 3층 회의실에서 2007년도 제4차 운영위원회의를 개최했다. 자살예방사업 주관부처인 장안구보건소 관계자들이 참석한 이날 회의에서는 2008년도 수원시자살예방사업의 방향을 설정하고, 세부사업 계획에 대한 논의와 함께 예산심의도 이루어졌다.

## 청소년자살예방 시민참여교육 보고 발표회 개최

수원시자살예방센터는 12월 6일 수원시장안구보건소에서 청소년자살예방 시민참여교육 보고발표회를 가졌다. 이 발표회는 2006년부터 2007년까지 2년에 걸쳐 진행된 청소년자살위험상담 및 인지교육 프로그램 전문보조인력을 양성한 청소년자살예방 시민참여교육의 성과를 보고하고 향후 지역사회 내 청소년자살예방프로그램을 이끌어갈 이들 인력지원들의 활동을 소개하는 자리. 학교, 학부모, 교사 및 정신보건 전문가 등 청소년서비스 유관기관 실무자들이 참석해 청소년자살예방프로그램에 대한 자세한 정보교류가 이루어졌다.

## 청소년자살예방 3단계 프로그램 Peer Supporters 송년모임 가져



수원시자살예방센터의 청소년자살예방 3단계 프로그램 Peer Supporters에 참여한 계명고, 조원고 학생들이 12월 송년모임을 끝으로 올해의 활동을 마무리한다. 이들은 각각 12월 7일, 20일 모임을 갖고, 올 한 해 동안 자신과 서로를 이해하고 서로에게 지지자가 되어주고자 했던 Peer supporters 활동을 성공적으로 마무리하며, 그동안 프로그램을 진행해주신 선생님, 멘토들과 함께 아쉬운 마음을 나눈다.

## 노인자살예방을 위한 노인복지기관 실무자 간담회 개최



수원시자살예방센터는 지난 12월 11일 장안구보건소 3층 열린마당회의실에서 노인자살예방을 위한 노인복지기관 실무자 간담회를 개최한다. 이날 간담회에는 수원관내 노인복지기관 실무자 50여명이 참석하여, '노인자살의 이해' 등 노인자살예방에 대한 이해와 예방사업에 대한 필요성 인식을 높이는 한편으로 향후 체계적인 연계 시스템 구축을 위한 발전방안을 논의 할 예정이다.

## 2007 송년워크숍 "자원봉사자, 당신이 아름답습니다" 개최

