

사람이 NO.25 꽃보다 ²⁰¹² 아름다워







Contents



04 theme 청소년 자해의 이해 및 특성에 대한 고찰

10 생명의 나무 트라우마 ②회복을 위한 방법들

12 아름다운 사람 꽃보다 아름다운 사람이야기

14 csp network 우리 마을은 우리가 만든다! 온시민우만봉사센터

16 csp cafe 사랑나누기 의토리 자원봉사자

17 csp junior "따뜻하고 달콤한 사랑 전하기" 프로젝트!

18 csp zone '푸른 마음'이 푸른 바다에 닿다.

20 review

e movie 구원과 용서는 선과 악의 경계에 서 있습니다

영화 '피에타(Pieta, 2012, 한국)'

_영화 피에타(Pleta, 2012, 인국)

in the party 아름다운 폭발, 로사이드(RAWSIDE)의 '날밤'

24 csp 상담실 2012년 1월~10월 상담 통계, 상담사례 분석

25 human city suwon 저소득 가정 어린이 안과 수술비 지원 안내

26 csp news



편집자의 글

미워합니다.

누군가를 주체할 수 없이

하늘을 바라보며 원망합니다.

뜬 눈으로 밤을 지새웁니다.

죽음을 생각합니다

이 모두 행복 하고 싶어서

소리치며 웁니다. 펑펑 눈이 내리듯이

더 많은 사람이 듣길 바라며 비난합니다.

아픔은 외롭고, 세월은 길어 보입니다.

표지설당

"이걸 받는 사람은 좋겠다~" 만든 사람도 탐나는 지킴이표 자양 강장제. 이름다운사람지킴이 16기가 만든 메시지와 초가 시민들의 몸과 마음에 힘이 되길. 통권 25호 발행일 2012년 12월 11일 발행인 안병은 발행처 수원시자살 예방센터 주소 경기도 수원시 팔달구 동말로 47번길 17 Happy 마음터 3층 / www.csp.or.kr / TEL.(031)228-3279 기획 · 편집 권선영 · 서청희디자인 GIO 인쇄 명조 / TEL.(031)257-8173



청소년 자해의

이해 및 특성에 대한 고찰

청소년상담연구 The Korean Journal of Youth Counseling 2010, Vol. 18, No. 1-241 이동훈(부산대학교), **양미진**(한국청소년상담원), **김수리**(홍익대학교)

자해는 의도적으로 자신의 신체에 상처를 입히는 행동을 말한다. 넓은 의미에서 자해는 자살을 시도하고자 하는 목적은 없지만 의도적이고 지속적이며 무모하게 스스 로에게 상처를 입히는 행위로 해석할 수 있다(Conterio & Lader, 1998; Zila & Kiselica. 2001). 미국의 상습자해행위자는 전체 인구의 1%, 십대의 14~15%가 1번 이상의 자해 경험이 있으며(Favazza, 1996; Ross & Heath, 2002; Suyemoto, 2000) 영국의 경우, 자해 행위자의 비율이 1985년에서 1995년 사이에 약 50%증가. 1990년에서 2000년 사이에 36% 증가한 것으로 나타나 자해문제의 심각성을 보고하였다(Hawton et al., 1997, 2003).

자해는 죽음으로 이어질 가능성이 높으며, 은밀히 자신의 몸에 상처를 입히는 행동이 기 때문에 가족이나 사회에 잘 드러나지 않는 특성을 보인다. 자해는 잘 드러나지 않고 수치스러운 행동으로 여겨져 잘 알려지지 않았을뿐더러. 자해와 자살간의 개념 구분이 모호하여 조사연구 및 개입과정 연구가 매우 미흡한 편이다. 최근 외국의 연구결과들이 자해행위가 자살과는 다른 특성을 가진 하나의 진단명을 필요로하는 임상적 문제라고 제기하고 있으며, 국내에서도 교사, 학부모, 청소년 상담자들은 청소년 자해 문제가 심각 하다고 보고하고 있다. 특히 현재 정신과 외래를 통해 보고되는 손목자해 급증. 자해는 스트레스와 긴장을 조절하고 적극적으로 대안적인 해결방안을 찾기 어려운 청소년기에 많이 발생하기 때문에 자해 청소년의 예방 및 개입을 위하여 정확한 이해가 필요하다. 본 연구는 자해행위를 주제로 진행된 국내 · 외 연구들을 바탕으로 자해 청소년의 특성을 고찰함으로써 청소년의 자해행동을 이해하는데 필요한 기초자료를 제공하고 효과적인 개입을 위한 방안을 제시하고자 한다.

방법

본 연구를 위하여 국회도서관, 한국학술정보서비스, 한국교육학술 정보원, 전국대학학위논문, 인터넷 뉴스, EBSCOHOST, ERIC, Science Direct, SpringerLink, Web of Science, Springer, Google에서 '자해'. '자해행동', 'self mutilation', 'self injury', 'self harm', 'self damaging', 'bodily harm', 'self mutialtion behabior', 'self injurious behavior', 'self harming behavior, 'self damaging ad'라는 주제어로 검색하여 나온 자료 중 아동, 청소년 관련 연구를 수집하였다.

검색항목은 전체, 논문명(full title), 저자(author), 주제어(keyword), 초록(abstract)이었으며, 1967년부터 자료수집일인 2010년까지 국내 외에 등재된 것들을 대상으로 하였다. 처음 검색 150건에서 연구 주 제. 연구대상 확인 어려운 논문을 제거하여 59개의 연구물을 대상으로 하였는데, 국내의 경우 1편의 단행본, 국외의 학술논문 52편, 단행본 6편 확정되었다.

결과

1. 자해행동의 이해와 정의

자해행위는 의도적으로 자신의 신체에 상처를 입히는 행동으로, 이는 인간이 아픔을 피해 쾌락을 추구하는 기본적인 행동과 상반되는 특성이다. 이런 행동이 특정한 외부의 사건 없이 일어난 경우에는 자 해를 하는 사람에게 무엇인가 중대한 사태가 일어나고 있다고 생각할 수 있으며, 주위 사람들에게도 중대한 심리적 · 사회적 영향을 미친다.

자해행동을 이해하는데 중요한 첫 번째 관점은 자해행동이 병리 적인 문제인지 아니면 문화적으로 허용된 행위인지 확인하는 것이다. 사회적으로 용인될 수 있는 자해행동은 관습이나. 원시사회에서의 치료적 행위, 또는 영적활동을 상징하는 의식행위 등이 해당된다(Favazza, 1996), 사회적으로 허용되지 않는 병리적 자해는 자살의도 의 유무와 관련되어 있다. Menninger(1938)는 자해는 살기위한 행위 라는 것을 인정하면서도 약화된 자살행동으로 보고 이를 초점적 자살 또는 부분적 자살이라 불렀다.

자해행동이 자살의도가 없다고는 하지만 자해행위는 쉽게 자살사고 로 이어질 수 있으며 심지어 자살행위로까지 이어질 수 있다. 자해의 이러한 특성들 때문에 자해행위는 때때로 준자살행위(para-suicide)로 간주되어 왔다.

Favazza(1996)는 자해행위를 습관성 자해 증후군(repetitive selfharm syndrome)이라는 용어로 설명하였는데, 이는 자살도가 없는 다양한 자해행동을 포함하는 용어이지만, 실제 어디까지를 자해행동 으로 볼 것인지는 불명확하다.

다수의 자살행동을 포괄하기 위해 고의로 자신의 건강을 해하는 고 의적 자해 증후군 (deliberate self-harm syndrom; DSH)이라는 개념 이 제시되었는데(Morgan, 1979) 이 용어는 실패한 자살행동 및 확실 한 자살의도 없이 고의로 자신의 건강을 해치는 자기 파괴적인 행동 을 말한다. 이 정의는 영국, 호주에서 주로 사용되고 있지만 그러나 이 역시 알코올이나 약물의 과다복용, 남용을 포함할 것인지에 관해 많은 논쟁이 있어 왔다.

최근 문헌들은 자해와 자살 간에 분명한 차이를 제시한다(Martinson, 2002; Mental Health Foundation, 2006; Sutton & Martinson, 2004). 자살을 시도하는 사람은 자살을 통해 자신의 모든 감정을 끝내려 고 하는 반면 자해를 하는 사람은 좀 더 기분이 나아지기 위해 (감 정의 완화를 위해) 자해를 시도한다(Favazza, 1998), 그리고 자살 시도자는 그 빈도 또한 자해 만큼 많지 않다는 것이다. DSM 축1 진단에서 자해하는 사람들의 14%가 주요 우울장애 진단을 받았 지만, 자살시도자는 56%로 나타났으며, 자해하는 사람들의 16% 가 알코올 의존으로 진단받았지만, 시도자들은 26%로 나타났다 (Ferreira de Castro et al., 1998, 재인용), 자해자의 상당수는 자살 을 회피하기 위한 필사적인 시도로 받아들여지기 보다는 의사나 정 신건강 전문가들에게 자살시도로 오해되어지는 것에 대해 분노한 다(Sutton & Martinson, 2004) 그러나 현재에도 자해와 자살의 관계 는 복잡해서 그 구분에 여전히 중대한 혼란이 있다. 자해행위와 자 살의도의 구분은 죽을 의도의 유무에 있는데 자살의도라고 평가하 기 위해서는 그 행위에 의해 죽을 가능성을 당사자가 인식하고 있 는 것이 필요하다. 반면 자해행위는 죽을 의도가 없다는 것이 전제가

¹⁾ 이 연구는 2007학년도 부산대학교 교내학술연구비에 의해, 청소년의 자해에 관한 문헌연구를 바탕으로 청소년 자해행동의 특성을 이해하고 개입을 위한 기초자료를 제공하는 것을 목적으로 한다

된다. 그러나 실제로 죽을 의도가 애매하거나 중간적인 경우가 많고, 더욱이 은폐되거나 과장되기 때문에 자해행위에서 자살의도를 구별하는 것은 어렵다. 자해행위는 잠재적으로 생명을 위협할 수 있을 뿐만 아니라 자살조차 죽을 의도가 불명확한 경우가 있을 수 있다. 자살자의 40~60%에서 자해행동 발견되나 대부분의 자해행위자가 자살 충동적이라고 말할 수는 없다는 것이다(Fox & Hawton, 2004)

자해행위의 가장 흔한 행동은 칼로 긋거나 베기(72%), 화상 입히기 (35%), 때리기(30%), 치료거부나 방해(22%), 머리카락 뽑기(10%), 뼈 부러뜨리기(8%), 중복사용(78%)으로 연구되었다. 물질남용이나 섭식장애와 관련된 행동들은 자해행동으로 고려되지 않는데 이는 그 결과로 나타난 신체조직 손상이 의도되지 않는 부작용이기 때문이다 (Klonsky, 2007b), 그러나 그 경계가 항상 분명한 것은 아니다. 왜냐하면 자해행동의 범주에서 벗어나는 행동이라 할지라도 그 행동이 조직 손상을 유발하는 명백한 의도를 가지고 수행했다면 자해행동에 해당한다고 볼 수 있기 때문이다.

현재 DSM-IV-TROI나 ICD-10은 자해에 대한 진단기준을 제시하지 을 그때는 어떻게 할 수 없었지만, 지금은 자해가 고 못하고 있다(Martinson, 2002). DSM-IV-TROIM 자해가 경계선 성격 가지 방법이 될 수 있다는 것이다(Martinson, 2002). 장애의 증상 중 하나로 제시되고 있는 것처럼, 현재 자해는 특정 장애 몇몇 연구들은 참기 어려운 불안감의 형성이 의도의 기저 증상으로서만 이해되고 있다. 앞으로 출간될 DSM-5판에서 장을 통해 줄어드는 것으로 보고하고 있다. 연구자는 자해행위를 비자살성 자해행위(non-suicidal self injury)라는 하나의 집단명으로 포함할 것인지 검토 중에 있다(Wikipedia, 2010).

2. 자해행위의 동기와 이론적 관점

자해의 동기 -

청소년 자해 동기는 다양하며 자해는 여러 가지 기능을 한다. 정서적 학대, 성적 학대, 약물의존, 섭식 장애, 낮은 자존감이나 완벽주의와 같은 심리적 특성을 포함하여 과거 심리적 외상이나 학대경험이종종 자해와 관련되어 있는 것으로 알려져 있다. 자해는 주의를 끌기위한 행동(attention—seeking)이라는 것이 일반적인 믿음이지만 이는정확한 사실이 아니다(Martinson, 2002).

많은 자해 행위자들은 자신의 상처나 흉터를 스스로 의식하고 있으며, 타인에게 그들의 상처를 감추기 위하여 필사적인 노력을하는 자신의 행동에 대해서 죄책감을 느끼기도 한다(Mental Health Foundation, 2006). 그들은 자신의 상처를 옷으로 감추기도 하며, 상처에 대해 거짓말을 한다. 그러한 청소년의 자해행위를 자살 또는 준자살행위와 관련된 행동으로 보기는 어렵다. 자해 행위자는 대개 자신의 삶을 끝낼 목적이 아니라 정서적 고통이나 불편감을 경감시키기 위한 하나의 대처기제(coping mechanism)로서 자해를 사용하고있다(Fox & Hawton, 2004; Suyemoto, 1998). 자해는 병적인 형태의대처방법이며, 자살은 피할 수 없을 때 의지하는 방법이다(Favazza, 1998).

즉, 청소년 자해의 가장 일반적인 동기는 긴장 이완이라고 볼 수 있다. 자해는 불안, 우울, 스트레스, 정서적 무감각, 실패감과 자기혐오의 감정과 같은 격렬한 감정들을 일시적으로 경감시키는 하나의 대처기제로 기능한다. 과거에 자신의 삶에서 경험했던 고통(예를 들면, 학대)을 그때는 어떻게 할 수 없었지만, 지금은 자해가 고통을 처리하는 한가지 방법이 될 수 있다는 것이다(Martinson, 2002).

몇몇 연구들은 참기 어려운 불안감의 형성이 의도적인 자해 행동 과정을 통해 줄어드는 것으로 보고하고 있다. 연구자들은 강력한 불안감이 자해 행동의 전조라는 점에 대해 일반적으로 동의하지만 무엇이이러한 불안을 유발하게 하는지에 대해서는 의견을 달리하기도한다. 자해는 또한 해리(dissociation)를 경험하는 일부 청소년에게서 자해가 현실적으로 살아있다고 느끼게 하거나, 사회 규칙에 잘적응하고 있다는 욕구를 해소해주는 역할을 하는 것으로 나타났다(Shapiro, 1987; Wikipedia, 2010; Yip, 2005; Zila & Kiselica, 2001). 자살행위자들에 의하면 자해가 고통을 유발하는 감정으로부터 자신의 마음을 분리시키는 해리 역할을 해준다고 말한다. '현재의 고통에대한 느낌이 그들이 전에 직면했던 문제에 의해서가 아니라 자해에의해서 유발되었다'고 믿게 만들어준다는 것이다. 그러므로 신체적 고통이 원래의 정서적 고통을 분산시키는 역할을 하게 된다.

지해와 연관된 깊은 감정은 분노, 불안, 우울이다(Diclemente et al., 1991). 청소년 지해 집단은 비자해집단에 비해 우울, 불안, 분노, 물질 사용이 더 많은 것으로 보고되었으며, 성인 자해집단 또한 비자해집

단에 비해 무망감, 고독, 분노, 무모한 행동, 알코올 사용이 높은 것으로 보고되었다(Guerlin, 2001).

자해행위에 대한 이론적 관점

청소년기 자해행동의 원인에 대한 설명이 몇몇 이론적 관점에서 시도되고 있다(Carr, 1977; Martinson, 2002).

첫째, 행동주의 이론에서는 조작된 조건화에 의해 자해 행동을 설명한다. 자해행위는 학습된 것으로서 긍정적 강화에 의해 유지되고 강화된다는 정적 강화설이다. 자해행동을 함으로써 주위 사람의 관심이나 주의집중을 받을 수 있고 이러한 관심은 긍정적인 것이든 부정적인 것이든 지해 행동을 강화한다고 본다.

둘째, 자해 행동은 학습된 것으로서 혐오 자극이나 불쾌한 조건(정 서적, 신체적, 어떤 것이든)을 제거하기위해 자해를 한다는 부적 강화 설이다. 자해는 견딜 수 없는 정서적인 고통을 회피하기 위한 하나의 방법이며, 회피자극이 클수록 자해의 강도가 증가될 수 있다.

셋째, 자해 행동은 적절한 감각 입력의 부재에 감각 자극을 제공하는 의미를 지닌다고 보는 자기 자극 가설이다. 자해 행동이 일정 수준의 자극을 마련하기 위해 일어난다는 것이다. 특히 일정 수준의 촉각, 전정기정 및 근육 운동에 대한 지각이 유기체에 필요하며, 그러한 자극이 불충한 경우 유기체는 감각 자극을 마련하기 위해서 자해 행동을 비롯한 상동적인 행동에 몰두한다는 것이다.

넷째, 자해 행동은 자아 경계를 설정하거나 혹은 죄책감을 감소시키 려는 시도라고 보는 정신역동 가설이다. 이 관점에서는 자해를 불쾌하고 해소되지 않는 성적 충동에 대항하고 상징적인 자기 거세, 자위를 대신하기 위한 행동이라고 본다.

다섯째, Yip(2005)은 자해의 원인을 통제의 관점으로 설명하였다. 자해 행위자들이 삶을 통제할 수 없을 때 자신의 신체라도 통제하고자한다는 것이다(Conterio & Lader, 1998). 모든 자해 행위는 신체를 손상시킴으로서 통제를 되찾는 욕구에 의해 촉진되는 것 같고, 청소년은 자신의 신체를 통제하려는 방법으로 자해하기도 한다(Froeschle & Moyer, 2004). 자해는 권한, 통제, 자기 치유를 얻는 자포자기의 흥정에비유됐다.

청소년기 자해 행동은 발달 과정상의 특수성과 관련이 있다. 청소년 들은 종종 특별한 외모와 사회적 지위를 얻기 위한 신체적인 고통과 불편함을 감수해 가며, 자신의 몸에 피어싱, 문신 등을 새긴다. 2007년 호주의 그리피스 대학 자살예방 연구소는 단지 친구들 앞에서 '멋지게' 보이고 싶어 자신의 몸에 칼을 긋는 자해가 청소년 사이에 유행하고 있다고 보고하기도 하였다(연합뉴스, 2007).

자해행위의 촉발 요인

선행 연구에 따르면 지해는 촉발 요인에 많은 결손, 결핍, 공존장애의 문제들이 포함되어 있는 복잡한 과정이다. 심리적 · 생리적 긴장의 증가를 건강한 방식으로 대처할 수 없을 때, 우울감, 거부, 자기혐오, 분리불안, 죄의식, 비개인화, 환각, 감각적인 자극의 필요, 부모의 정서적 박탈, 역기능적 가정 등이 위험요소로 작용할 수 있다(Martinson, 2002).

생물학적 요인: 세로토닌에 의해 지배되는 신경계의 기능 저하는〉 자살의도를 포함하는 충동 및 공격성과 관련/ 도파민계의 조절장애가 자살의도의 발생과 관여/선천성 요산대사의 이상에 의해 고요산혈증이 나타나는 경우 공격적 성향/ 선천성 무발무통증으로 증감각이 멸약한 상태에 있어 신체장애를 일으킨

심리적 요인: 어린 시절의 외상과 고통스러운 경험에 반응, 학대, 방치, 부모님의 이혼 및 수술, 신체적 및 성적 학대 경험, 양육과 애착의 문제/ 지해 행위자의 90%가이가 신체적, 성적, 감정적 학대를 경험했다는 보고와 반복적인 학대나 성적 학대로 인해 성에 대한 무 력감을 느낄 때 자해가 일어날 수 있음

정신장애와의 관련성: 가족력, 유전적 취약, 스트레스와 충격, 가정환경 역가능, 성격장 애, 외상후 스트레스 장애, 섭식장애, 신경성 식욕부진중, 신경성 폭식증에 따른 보상행동 등/ 섭식장애의 자해행동에 관한 연구는, 다충동성, 강박성, 우울장애와 같은 불안정한 정서, 해리증상, 자기비난의 인지유형, 통제욕구와 관련, 아동기 외상경험이 근본적이라고 주장/ 기분장애 관련이 깊은 불안성 인격장애, 경계성 장애, 반사회성 장애 환자의 자해행위가 두드러짐

자해행위의 성별, 연령별

자해행동에 관한 정확한 유병율을 추정하기는 매우 어렵다. 그 이유는 자해행위와 자살에 관한 개념적 구분이 그동안 이루어지지 않아 자해행위에 관한 충분한 연구가 이루어지지 않았기 때문이다. 자해행위는 청소년 남녀모두에게서 나타나는 것으로 보고되고 있다. 미국의

경우 청소년의 14~15%가 최소 한번 이상 자해경험이 있는 것으로 있다(Martinson, 2002), 또한 자신이 자해할 경우에는 도움을 받는 것 조사되었으며(Ross & Heath, 2002), 여자 청소년이 남자청소년에 비 이 유용하며 혼자가 아니라는 생각을 하도록 하는 것이 좋다. 자해 예 해 자해의 발생빈도가 높은 것으로 보고되고 있다(Conterio & Lader, 방은 자해 생각 이전에 고통을 관리하고, 문제를 해결하고, 도움을 구 1998; Ross & Heath, 2002). 여자 청소년이 높고 칼로 긋거나 찌르 하는 방법으로 대체되는 데 초점을 맞추어야 한다. 는 자해가 많은 반면 남자 청소년들은 분신을 택하는 경우가 많은 것 으로 나타났다(NYU Child Study Center, 2008).

초기 정신과 의사들은 여성들의 습관적인 '손목자해'에 관심을 가졌 다(Graff & Mallin, 1967), 젊은 여성들은 사회 억압과 폭력 속에 자신 의 실존을 위협받게 되는데, 많은 여성들은 자해를 하는 동안 순간적 을 억눌렸던 무엇인가 해소되는 느낌을 경험, 언어로 고통을 표현하 의 존재를 확인한다고 한다.

성별과 함께 자해행위의 특징으로 연령을 들을 수 있는데, 자해 는 청소년과 젊은 사람들 사이에서 가장 흔하게 나타난다(Wikipedia, 2010). 그러나 자해는 모든 연령에서 나타날 수 있다. 미국의 경우 상 습적인 자해행위자는 전체 인구의 1%이며 성인의 경우에는 4%에 해 당하는 것으로 보고되고 있다. 미국의 십대의 경우 14-15%가 자해 경험이 최소 한번 이상이라고 보고하였으며(Favazza, 1996), 특히 14 세에서 24세 사이의 청소년에서 자해의 비율이 높은 것으로 나타나 (Klonsky, 2007) 청소년의 자해가 크게 증가하는 것으로 보인다.

자해 청소년의 상담 및 개입 방안

자해는 잘 드러나지 않고, 수치스러워 잘 알리지 않고, 자해와 자살 간 모호한 구분으로 인해 상담 및 치료를 관련해 많은 연구가 이루어 지지 않았다. 자해 연구에 대한 문헌을 검토한 후, 청소년 자해에 대 좌절상황이나 갈등상황의 스토리 재구성하기 등을 활용할 수 있다. 한 상담 및 개입 방안을 소개하면 다음과 같다.

첫째. 치료자가 자해 청소년에게 그들의 자해 행동에 대해 충분히 물어보는 것을 어려워하고, 공포, 반감, 좌절을 느끼는 것으로 알려졌 다(Favazza, 1996; Himber; 1994). 이에 자해에 대해 충분한 정보의 수집이 치료에 필요하다. 상담 전략은 자해 청소년에게 자신의 자해 행동에 대해 충분히 설명하게 함으로써 이를 통해 자해 청소년들이 자신의 회복에 대한 힘과 통찰을 얻고 자해 행동을 그만 두게 하는데 는 경우 부모에게 행동을 알리고 내담자를 보호해야 하는 것이 우선이다.

둘째. 자해를 하는 사람들은 자신의 불편하고 강렬한 감정을 언어화 하는데 어려움을 경험한다. 그들은 '나는 이야기하려고 할 때 눈물이 나고 히스테리 해진다'라고 말한다. 자신의 감정을 언어화하는 게 자 해 행위자들에게는 매우 어려운 일이다.

셋째, 자해 청소년들이 대인관계와 일상생활에서 직면하는 공허한 감정과 좌절을 이해할 필요가 있다. 상담개입의 초점은 자해하는 청 는 대신에 피가 흐르는 고통을 통해 자신이 살아있음을 느끼고 자신 소년의 자아개념을 향상시키는데 있다. Haines 와 Williams(2003)는 대처기제로서 자해가 아닌 다른 방법을 찾도록 다차원적 접근을 하는 것이 필요하다고 하였다(Martinson, 2002), 상담자는 자해청소년에게 어떻게 의견을 조정하고 의사소통하며, 불쾌한 감정이 들 때 어떻게 적절히 분노를 표현하는지 교육할 필요가 있다(Yip. 2005), 자해의 개 입방법으로는 자존감 향상, 갈등상황의 해결을 위한 기법, 자해를 대 체할 수 있는 스트레스 관리방법 등을 들 수 있다.

> 넷째, 자해 행동을 보일 때 내담자가 가진 특권을 철회하거나 행동 자체를 무시하는 기법을 사용할 수 있다. 대신 바람직한 행동을 할 때 는 보상을 한다.

> 다섯째, 자해를 피할 수 있는 대안적 행동방법을 제시해주는 것도 성 공적인 행동치료기법이 될 수 있다. 일기쓰기, 산책하기, 의미있는 활 통의 참여, 지지적인 또래집단과 어울림, 장애 어린이들을 도와주는 자 원봉사활동, 레크리에이션이나 스포츠 활동 참가, 창조적인 미술활동 등이 회피기법으로 사용하며, 자해 팔목에 고무밴드 제공하기도 하고,

> 여섯째, 보다 나은 사회적 환경 고려하여야 한다. 비난하는 대신 보호 하고 옹호, 지지적인 부모와 또래집단이 좌절, 분노, 긴장, 공허, 자기분 리의 감정을 원활하게 소통하게 도울 수 있는 중요한 대리인이다.

> 일곱째, 부모가 자녀를 대할 때 침착성을 잃지 않는 것이 중요하다. 여덟째, 상담자는 법적이고 윤리적인 문제를 고려하여야 한다. 비밀보장 에 관련된 갈등에서, 내담자가 심각한 손상을 입을 위험이 있다고 여겨지

참고문헌

Carr, E. G.(1997). The motivation of self-injurious behavior: A review of some hypotheses. Psychological Bulletin, 84(4).

Conterio. k., & Lader, W. (1998). Bodily harm, New York: Hyperion,

Crowe, M. & Bunclak, J. (2000). Repeated self-injury and its management. International Review of Psychiatry, 12(1), 48~53.

Diclemente et al., (1991). Prevalence and correlates of cutting behavior: Risk for HIV transmission.

Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 30(5), 735~739,

Fox, C. & Hawton, K. (2004). Deliberate self-harm in adolescence, London: Gaskell Publication,

Froeschle, J. & Moyer, M.(2004). Just cut it out: Legal and ethical challenges in counseling students who self-mutilate,

Professional school counceling, 7(4), 231~235.

Graff, H. & Mallin, R. (1967). The Syndrome of the Wrist Cutter, American Journal of Psychiatry, 124, 36~42.

Hawton, K., Zahl, D. & Weatherall, R. (2003). Suicide following deliberate self-harm: long-term follow-up of patients who presented to a general hospital, The British Journal of Psychiatry, 182, 537~542,

Klonsky, E. D. (2007b), Non-Suicidal Self-Injury: An Introduction, Journal of Clinical Psychology, 63(11), 1039,

Kumar, G., pepe, D. & Sreer, (2004), Adolescent Psychiatric Inpatients' Self-reported Reasons for Cutting themselves,

The Journal of Nervous and mental Disease, 192(12), 830~836,

Favazza, A. R. (1996). Bodies under siege: Self mutilation and body modification in culture and psychiatry (2nd edition), John Hopkins University Press,

Favazza, A. R. (1998). The coming of age of self-mutilation, The Journal of Nervous and Mental Disease, 186(5), 259~268,

Fox, C. & Hawton, K. (2004). Deliberate self-harm in adolescence, London: Gaskell Publications,

Froeschle, J. & Moyer, M. (2004), Just cut it out: Legal and ethical challenges in counseling students who self-mutilate,

Professional school counseling, 7(4), 231~235.

Guertin, T., & Lloyd-Richardson, E., & Spirito, A., & Donaldson, D., & Boergers, J. (2001), self-mutilative behavior in adolescents who attempt suicide by overdose. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 40(9),1062~1069.

Haines, J. & Williams, C. L. (2003). Coping and problem solving of self-mutilations, Journal of Psychiatry 178, 48~54,

Himber, J. (1994). Blood rituals: Self-cutting in female psychiatric inpatients, Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 31(4), 620~631.

Martinson, D. (2002). what self-inhury is, http://buslist.org/injury.html.

Menninger, K. A. (1938). Man against himself, Harcourt Brace Jovanovich,

Morgan, H. G. (1979). Death Wishes? The understanding and Management of Deliberates Self Harm. Chichester: John Wiley.

Martinson, D. (2002). What self-injury is, http://buslist.org/injury.html.

Mental Health Foundation, (2006), Truth Hurts Report, http://www.mentalhealth.org.uk/publications/?Entryld5=38712,

Ross, S. & Heath, N. (2002). A study of the frequency of self-mutilation in a community sample of adolescents, Journal of Youth and Adolescence, 31, 67~77.

Sutton, J., & Martinson, D. (2004), Because I hurt, How to Books Pub.

Shapiro, S. (1987). Self-mutilation and self-blame in incest victims, America journal of Psycholotherpy, 41(1), 46~45.

Suyemoto, K. L. (1998). The functions of self-murilation, Clinical Psychology Review, 18(5), 531~554.

Wikipedia, (2010), Self-harm,

Yip, K. S. (2005). A multi-dimensional perspective of adolescents' self-cutting, Child and Adolescent Mental Health, 10(2), 80~86,

Zila, L & Kiselica, M. (2001). Understanding and counseling self-mutilation in female adolescents and young adults.

Journal of couseling & Development, 79(1), 46~52,



きるトキロト

② 회복을 위한 방법들

글 김신영(이음병원 정신과 / warm-winter@hanmail.net)

트라우마로부터 회복은 쉽지 않습니다. 오랜 세월이 지나도 그 기억이 오늘 일어나는 것처럼 선명하고, 삶에 지속적인 영향을 미치는 경우가 많습니다. 트라우마로 부터 회복되기 위해서는 재난이나 외상 사건이 나에게 있었다는 것은 받아들이되 트라우마가 내 삶의 일부이지 전체가 아니라는 것을 느껴야 합니다. 즉, 트라우마로 인해 우리의 삶이 영향을 받은 것은 받아들이지만 그로 인해 내 삶이 전적으로 영향을 받아 모두 엉망이 된 것은 아니라는 것을 알아야 합니다.

트리우마를 입어 심리적인 응급처치가 필요한 사람들에게는 우선 이제는 안전하다는 심리적인 안전감을 회복해주는 것이 가장 중요합니다. 피해자를 대할 때 침착하고 존중하는 태도를 보이는 것이 안전감(sense of safetey)의 형성을 돕습니다. 피해자가 마치 트라우마에 대한 영향이 없는 것처럼 차분하고 다소 멍해 보이는 듯한 모습을 보이면 해리 증상이 생긴 것은 아닌지 잘 살펴보아야 하고, 이 경우 외상후스트레스장애(Post-traumatic stress disorder, PTSD)가 발생할 수 있는 고위험군이므로 치료를 받을 수 있도록 해야 합니다. 또한 현재 상태, 향후에 나타날 수 있는 증상, 앞으로의 예후, 도움을 청할 수 있는 방법 등의 정보를 제공하여 어려움에 대비하고 도움을 청할 수 있도록 해주어야 합니다. 자신의 잘못으로 트라우마를 입었다거나 외상 사건에서 자신만 생존했다는 등의 잘못된 자책감을 교정

해주는 것도 필요합니다. 피해자가 효과적인 대처를 했다면 격려 해주고 피해자가 주변의 도움을 받아도 되고 주변에서 도와줄 수 있다는 사회적 지지에 대한 확신을 심어줘야 합니다. 초반의 이런 대처들은 피해자의 심리적인 충격을 최소화하고, 트라우마를 겪은 후 주변 사람이나 도움을 청하려던 사람에게서 받는 이차 희생(secondary trauma)을 막을 수 있습니다. 피해자들의 회복을 돕기 위해서는 피해자들의 심리상태를 이해하고 지지해주는 것이 매우 중요합니다. 치유를 위해서는 피해자들이 외상 사건 이후에 겪고 있는 상황, 고통, 감정, 생각 등의 경험을 말할 수 있도록 격려해주어야 합니다.

불안, 불면, 우울 등의 급성 증상에는 적극적인 약물 치료가 필요합니다. 트라우마는 뇌와 신체의 신경화학변화를일으키며 과도한 스트레스 호르몬들을 분비시켜 각성상태가 증가되고 불안하며 잠을 못 이루게 합니다. 약물치료는 외상경험으로생긴 뇌의 기능 변화를 회복할 수 있게 돕고, 외상후스트레스장애의 증상들인 생리적, 감정적 각성을 낮추고, 우울, 불안감, 분노, 충동 조절의 어려움, 재경험 등을 감소시키는 데 효과적입니다.

트라우마를 경험하여 상처를 받은 경우 트라우마에 중심을 둔 심리치료(Trauma-focused psychotherapy)가 필요한데, 개인정신분석적 치료(아동의 경우 놀이치료), 안구운동 민감소실 및 재처리 요법(Eye movement desensitization and processing, EMDR), 인지행동치료, 집단치료 등 심리정신치료를통해 고통스러운 증상을 치료하고, 명상, 근육이완, 요가 등 신체요법을 통해 진정할 수 있도록 도와줍니다. 외상후스트레스장에에 대해 공식적으로 효과를 인정받은 치료법으로 EMDR과 인지행동치료가 있습니다. EMDR은 정신치료의 일종으로 충격적인

사건 후에 경험하는 정서적인 고통을 해결하기 위해 양측성 지극 (흔히 안구 운동)을 치료기법으로 사용합니다. 이를 통해 교통의 감소뿐만 아니라 자신에 대한 부정적인 믿음이 적응적이고, 긍정적인 믿음으로 바뀌도록 해줍니다. 인지행동치료는 문제를 생각하는 방식, 문제와 관련된 유발 인자에 반응하는 방식, 그 생각이 감정 상태에 어떤 영향을 미치는지 알아보는 것으로 시작합니다. 흔히 생각의 방식을 재구조화(restructuring) 하거나 사건에 대한 생각과 믿음을 바꾸기 위해 노출(의도적으로 사건을 생각하거나 유발인자에 직면)과 이완 훈련을 병합해서 사용합니다. 이 과정은환자의 외상 사건에 대한 민감도를 감소시켜 더 이상 감정적인 충격이 오지 않도록 하는 것입니다.

트라우마로부터 영혼이 회복되는 과정은 만만치 않습니다. 그러나 주변의 관심과 지지 그리고 전문적인 치료를 통해 고통으로부터 벗어나 트라우마를 자신의 삶의 한 부분으로 받아들이고 영향을 최소화하며 살아갈 수 있습니다.



아름다운 사람

沙陆村立从社的外别

글_**박영주**(yj790103@nate.com)

이번 소식지의 '아름다운사람'은 우만동 동수원 교회 박영모 목사님이다. 여러 해 수원시자살예방센터의 자문위원으로서 많은 일을 함께 했고, 의지가 되어 주셨다. 진작에 찾아뵈었어야 했는데 그러지 않았던 것이 오히려 이상하게 생각되었다.

그러나 한편으로는 목사라는 직업 때문에 인터뷰가 종교적인 것으로 먼저 비추어지는 것은 아닌지 고민이된 것도 사실이다. 이 글을 읽으실 목사님이 웃으실지 모르겠으나 개인적으로는 종교인이라기보다는 인디언사회의 추장 같다. 정신적인 지주, 힘들 때 찾아가 이야기를 듣고 싶은 존재로 말이다. 인터뷰 중에 따끈한 부침개가 들여왔다. 인간적인 너무나 인간적인.

🍁 자살예방센터와는 어떠한 계기로 인연을 맺게 되셨나요?

"내가 이영문(전 수원시자살예방센터장)교수를 안지가 한 20년 가까이 된 것 같은데 이영문교수를 통해 자살예방센터를 알게 되었지요, 왜 '친구 따라 강남 간다'는 말 있잖아요, (허허허) 그렇게 알게 되었지요,"

★ 수원시민의 한사람으로서, 그리고 공동체의 일원으로서 지역주민들과 호흡하는 것이 있다고 들었는데 어떤 일인가요?

"청년시절 민주화·사회화 운동을 많이 했는데 사회개혁만 부르짖고 구체적인 도움을 외면하는 한계를 느꼈어요. 실질적은 도움을 줄 수 있는 방법이 없을까 고민하다가 지금의 양곡은행을 생각하게 됐어요. 양곡은행은 스스로 살아갈 여력이 없는 사람들. 장애인들을 위해 양식을 나눠주는데 2006년부터 시작해서

지금까지 약1,300포대 정도 전달되었어요. 양곡은행에는 두 가지 원칙이 있어요. 첫째는 받는 사람이 자존심 상하지 않도록 하는 거예요. 그래서 은행이라는 이름을 붙였고 여력이 생길 때 갚도록 해요. 둘째는 교회에서 하는 일이라고 해서 전도와 연결시키지 않는 거예요. 이 두 가지 원칙만 잘 지켜진다면 주는 사람도 ck, 받는 사람도 ck이지요."

소식지 이름이기도 한 '사람이 꽃보다 아름다워'라는 말을 좋아하신다고 들었습니다. 사람이 꽃보다 아름다운가요? 그렇지 않다고 생각하게 하는 일들이 많은 것 같아요.

"그 말의 뜻은 사람이 소중하다는 것이지요. 인간은 천사와 악마 사이에 있다고 생각해요. 사랑해주면 누구나 좋아하고 순한 양이 되는 것 같아요. 그런 면에서 참 이기적이에요. 근본바탕이 선하기에 악하다가도 사랑 속에서 선이 다시 살아나는. 내가 경험한 바로는 좋은 사람이 더 많은 것 같아요."

지금도 지역사회를 위해 많은 일들을 하고 계시지만 앞으로 하고 싶은 일이 있으신지요?

"사람들이 고통, 슬픔, 불만을 말 수 있는 것이 언론인데 현재는 그게 잘 이루어지지 않는다고 봐요. 털어놓을 수 있으면 고통이 반으로 줄어들지요. 수원은 정조 대왕 시절에 '격쟁'이라는 것이 있었어요. 왕이 행차할 때 징을 치면 행차가 멈춰지고 자신의 이야기를 하소연하는 거예요. 그런 억울하고 건의하고 싶은 이야기들을 맘껏 나눌 수 있는 장을 마련해서 많은 사람들의 마음을 위로해 줄 수 있는 마당을 만드는 게 은퇴 후 나의 계획이에요. 그때 힘든 일 있으면 찾아오세요. 내가 다 들어줄게요."

🤹 네, 그러겠습니다. ^^ 마지막으로 수원시자살예방센터에 한 말씀 부탁드립니다.

"모든 건 관심에서 시작 돼요. 인간에 대한 관심. 관심이 모든 것의 시작입니다. 여러분들은 생명지킴이입니다. 세상에서 제일 중요한 생명을 지키는 일을 하는 사람들이지요. 그런 의미에서 여러분들께 매우감사합니다. 앞으로도 힘든 시간을 겪는 많은 사람들에게 큰 힘이 되어 주세요."

종교를 떠나 사람을 소중히 하고, 지역문제를 고민하는 박영모 목사님의 깊고 따뜻한 생각들을 들을 수 있어서 매우 유익한 시간이였다. 앞으로도 오래도록 가까이에서 자주 뵐 수 있기를 바라고, 목사님께서 만들고자 하셨던 격쟁의 장이 하루 빨리 만들어져 많은 사람들이 맘껏 자신의 얘기를 할 수 있고, 위로를 받을 수 있게 되길 기대해 본다.





宁山中爱宁宁江7+时是女!



글_**김미숙**(bile6702@nate.com)

겨울을 재촉하는 비가 내리는 **11월 중순**의 어느 날, 우만동 사랑누리교회 1층에 위치한 **온시민우만봉사센터**를 찾았다. 본 센터가 **2012년 우만동 생명사랑 마을 만들기** 사업을 진행하면서 우만동에 사는 주민을 대상으로 **추진위원회**를 모집 하였는데 그 과정을 통해 참여하신 주민 중 일부가 봉사센터 대표 외 실무자로 계신다. 살고 있는 마을에 **관심**과 **애정**을 가지고 있기에 가능한 일이라고 생각된다. 아직 시작단계인 봉사센터가 앞으로 어떤 변화와 이야기들을 만들어갈지. 기대감과 응원의 마음을 담아 **한범 대표님**과 **최원종 총무님**을 만나 뵀다.



온시민우만봉사센터는 어떤 곳인가요?

수원시종합자원봉사센터에서 자원봉사 활성화를 위해 동마을) 단위의 활동 거점지를 만들었는데 온시민우만봉사센터도 그 중 한 곳입니다. 올해 7월 개소하였고 인력은 나눔 코치와 봉사자로 구성되어 있습니다. 지역 내 특성을 고려한 다양한 사업을 하고 있습니다. 자원봉사학교 - 「우리 마을 바로알기」, 「내가 꿈꾸는 살기좋은 우리 마을은?」, 「마을일꾼이란?」을 주제로 교육 제공

쾌적한 마을환경 가꾸기 - 동네청소, 쓰레기 버리지 않기 캠페인, 마을 순찰 활동을 하는 환경지킴이

나-나-우리 더불어 살아가기 - 이웃과 웃으며 인사하기, 아름다운 말 사용하기, 선플 달기 캠페인 진행

우리동네 어울마당 축제 – 매년 1회 가을 음악회나 나눔장터, 먹거리 장터 운영

이 사업을 시작하게 된 이유는 뭔가요?

요즘 지역의 공동체가 깨짐으로써 각종 사회문제와 범죄가 늘고 있는데 이런 문제를 우리가 스스로 해결해 보고자 센터를 개소하게 되었습니다. "마을 문제를 주민이 함께 해결하는 우리 마을", "이웃에 대한따뜻한 관심과 배려로 나눔이 오가는 우리 마을", "누구나 살고 싶은 쾌적한 우리 마을"이 목표입니다.

이 사업을 하면서 힘든 점은 어떤 건가요?

지역의 문제를 발굴 · 계획하고, 봉사자를 연계하는 '나눔 코치'가 부족합니다. 또, 봉사하고자 하는 사람은 많은데 봉사가 필요한 사람은 잘 발굴되지 않아 활동하는데 어려움을 겪습니다. 먼저 주민들에게 센터를 홍보하는 일이 우선시 되어야할 것 같습니다.



앞으로의 계획을 말씀해주세요. ***

내년부터 동성중학교와 함께하는 「쾌적한 마을환경 가꾸기」 사업을 활성화시키는 것을 비롯해 「자녀-부모와의 대화법」 강좌 개설, 주민이 주체가 되는 아나바다운동을 확산 등을 계획하고 있습니다.

우만동 주민들에게 하고 싶은 말은?

'가족 같은 우리이웃, 가정 같은 우리 마을'은 주민의 참여로 이루어집니다. 행복한 우리 마을을 만들어가는 일에 주민여러분의 동참을 기다립니다.









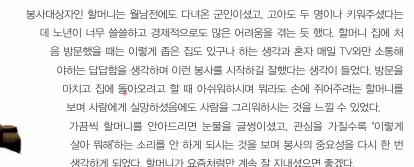
글 **유도완**(의토리 자원봉사자 / lesm7011@naver.com)

봉사 가는 날 엄마는 떡갈비를 하트모양으로 만들어 포장하시고 용기에도 '건강하세요'라고 썼다. 난 엄마가 소꿉장난하는 것처럼 음식을 만드는 게 너무 유치하다는 생각을 했다. 엄마에게 "왜 아기음식 만드는 것처럼 그래?"하고 묻자 엄마는 "나이가 들면 아이처럼 챙겨줄 사람이 필요해. 이걸 드시려고 뚜껑을 열 때마다 누군가 말해주는 것 같지 않을까?"하고 말씀하셨다.

사실 중학생이 되어 봉사시간을 채워야한다고 해서 원예연구소에서 문서작업, 학교에서 미화봉사, 문화 봉사 등 다양한 봉사를 했지만 '봉사를 왜 해야 하지?'하며 귀찮게 생각을 했다.

엄마와 수원시자살예방센터에서 교육도 받고, 봉사를 한다고 했을 때 한 달에 두 번씩 그것도 주말에 봉사해야하는 것이 힘들게 느껴지고, 봉사를 가느라 컴퓨터게임에서 주는 타임 아이템을 못 받을 땐 속상했다.

🦜 또. 낮선 할머니를 만나 시간을 보내야 하는 것이 살짝 두렵기도 했다.



세상엔 힘들고 외롭게 사는 사람이 내가 생각했던 것 보다 많은 것 같다. 내가 어른이 되어서도 이런 생각을 잊지 않고 함께 웃을 수 있는 사회를 만들려고 한다면 더 많은 사람이 '세상은 살만 하구나~~' 느끼겠지? 그런 날을 그려본다.



"라뜻하고 말콤한 차강 전하위" 프로젝트!

글_**0|0|수**(lee_su22@nate.com)



작은 촛불하나 켜보면 달라지는 게 너무나도 많아 아무것도 없다고 믿었던 내 주위엔 또 다른 초 하나가 놓여져 있었기에 불을 밝히니 촛불이 두 개가 되고. 🎍 그 불빛으로 다른 초를 또 찾고 세 개가 되고 네 개가 되고 어둠은 사라져가고~!

두구두구두구두구.... 히 작은 상황를 열려보면... 오하하기가!







각고싶다?

'유는하고 달콤한 어구강'을 전하러 우리는 달리고 있는 중하면하다요.



'푸른 마음'이 푸른 바라에 닿다.

글_**오승연**(1101kh@naver.com)

2012년 8월 9일 여름의 한 복판에서 우리는 처음 만났다.

캠프 장소인 강화도에 도착하여 숙소 거실 벽면 **청소년 유친구 여름캠프 '푸른마음'** 이라는 현수막을 걸었다. 처음 오는 장소, 처음 보는 사람들, 처음인 것이 많은 날이었지만 우리에겐 한 가지 공통점이 있었다. 현수막에 적힌 것처럼 '유친구'라는 것이다. 아무도 묻지는 않았지만 어렴풋이 알고 있었던 것에 대해 이야기하기 시작했다.

"유친구에서 '유(遺)'는 한자로 어떤 뜻을 가지고 있을까?" 있을 유, 흐를 유, 그럴 유, 기름 유 등등 그럴 듯하기도 한 대답들이 나왔다 "〈남다〉라는 뜻을 가지고 있단다."로 운을 뗐다.



누구나 삶에서 혼자 남겨진 듯한 경험을 한 적이 있을 것이다. 나에게 아무런 의미 없는 사람이, 혹은 나에게 전부였던 사람이, 언젠가는 마지막 인사를 마친 후에, 때로는 갑작스럽게, 짧게는 몇 초. 길게는 영영.

멀어져야 했던 경험들 말이다. 우리는 이러한 경험을 상실이라 부른다. 상실은 나에게 전부였던 사람이, 갑작스럽게, 영원히, 떠나갔을 때 그 슬픔과 아픔이 깊어진다. 청소년 유친구 지지모임 '푸른마음'은 가족이나 친구의 죽음으로 인해 상실을 경험한 청소년들의 모임 이다.

친구들은 담담하게 이 설명을 받아들였고 2박 3일 캠프의 첫날도 시작되었다.

암호를 통해서, 돌맹이를 통해서, 사이코드라마를 통해서, 우리가 감추고 있던 상실의 경험에 다가가기 위해 노력했다. 하지만 꽁꽁 싸매고 있던 기억과 아픔을 풀어내기란 어려웠다.

하지만 갯벌에서 흰바지를 입고 있던 소년을 무장해제 시키는 것은 어렵지 않았다.

마지막 날, 가는 밤이 아쉬워 고기파티, 수박파티, 풍선파티, 촛불파티, 게임파티 등등 아무리 해도 채워지지 않는 여러 가지 파티들을 마치고, 풍선에 자신이 날려 보내고 싶은 것을 그림이나 글로 새겨 까만 하늘에 날려 보내는 시간을 가졌다.

누군가는 자신의 콤플렉스를, 누군가는 짝사랑을, 누군가는 행복했던 과거를, 누군가는 아버지를 날려 보냈다. 그렇게 날아 간 풍선 11개는 달처럼 하늘에 박혔다가 사라졌다.

2박 3일의 캠프가 끝났다. 하지만 깊은 상실의 경험은 지워지지 않고 살아가는 동안 언제나 마음속에 남겨져 존재 할 것이다.

캠프이후 친구들은 11월까지 총 3번의 만남을 가졌고, 앞으로도 이 만남은 이어질 것이다. 처음엔 혼자였으나, 청소년 유친구 지지모임 '푸른마음'을 통해 상실에 대해 소통하고 이해하고 서로의 아픔을 보듬어 혼자가 아닌 함께라는 것을 알아가며 건강하게 성장해 나가길 기대한다.





경계에 서 있습니다



_영화'피에타(Pieta, 2012, 한국)

글 이영문(humanishope@hanmail.net)

저는 요즘 어느 재미있는 광고에 주목하고 있습니다. 내용은 이렇습니다.

아이의 초등학교 입학식에 엄마가 왜 더 설레는지, 남자들은 왜 세 명만 모이면 의형제를 맺는지, 여자아이는 왜 아빠 같은 남자와 결혼하 려고 하는지, 왜 이웃사촌이라는 말이 있는지, 가족 같은 직장이 왜 필요한지, 이들의 공통점은 바로 이 모든 것에 대한 이유가 행복이 태어나고 자라나는 곳, 바로 가족에 대한 행복을 강조한 것으로 귀결됩니다.

또 다른 현상도 있습니다. 긍정심리학에 대한 이야기가 그것입니다. 정의가 무엇인가라는 사회이념에 기반 한 강의가 유행하는 한편, 인간이 과연 무엇으로 행복해질 수 있을 것인가라는 진부하지만 가장 중요한 주제가 또한 만연합니다. 인간은 무엇 으로 사는가? 무엇으로 기쁘고 슬퍼지는가? 어떻게 행복하게 살다가 죽을 것인가? 행복에 관한 많은 주제들이 21세기 시작부터 전 세계에 공명되고 있지만, 우리 주변은 온통 불행의 연속입니다.

> 오늘 말씀드리고 싶은 영화는 인간의 운명과 불행에 대한 변주곡으로 기억될 법한 김기덕 감독의 최신작 '피에 타(2012, 한국)'입니다. 한국 영화계의 이단자, 폭력영화의 대부, 고집불통 감독, 반항아, 기린아 등으로 불리는 (실제와 전혀 다른 사람의 모습을 기자들은 펜끝에서 잘도 그려내지요) 김기덕 감독은 이번 영화로 깐느 영화제 작품상을 받았습니다. 물론 우리니라 영화사상 처음이지요. 순식간에 언론의 조명이 달라지기 시작했습니다.

'이단아'라는 지극히 분리적 언어는 '창조적 파괴자' 혹은 '파괴적 창조자'라는 애매모호한 언어로 둔갑했 으며, 그의 작품세계를 둘러싼 재평가가 한창입니다. 영화관에는 '피에타'를 얼마만큼 연장하여 상영하는가 하는 문제로 예술영화관이냐 아니냐 하는 시시콜콜하고도 조잡한 경쟁이 있기도 했습니다. 즐겁지 만 씁쓸한 이야기들입니다. 결국 자본의 탐욕에 사로잡힌 영혼들의 짬짜미를 김기덕이 하지 않는 다는 이유로 배척하고 왕따 시킨 결과가 깐느 영화제 수상이라는 결과가 된 셈입니다.

모두가 잘 아시는 것처럼 '피에타'는 구원과 용서에 대한 영화입니다. 죽은 예수의 몸을 떠받치고 비탄에 잠겨있는 성모 마리아의 모습을 영화 포스터의 기본 구조로 만든 것부터 철저하게 지난 15년 의 세월동안 일관되게 김기덕 감독이 추구한 여성상에 의한 남성상의 구원과 용서가 촘촘하게 그려 지고 있습니다. 영화의 기본 구도는 전형적인 선과 악, 남성과 여성, 증오와 복수, 구원과 용서라는 이 분법을 따르고 있습니다.

악덕 고리대금업자의 하수인으로 살아가는 강도(이정진 분)에게 스스로를 엄마(조민수 분)라고 주장 하는 여성이 등장합니다. 태어난 이후 한 번도 느껴보지 못한 묘한 감정에 점차 강도는 이끌려가지만 어느 날 갑자기 사라져버린 엄마의 존재가 공허감과 공포로 다가오면서 걷잡을 수 없는 감정에 휩싸 이게 됩니다. 김기덕표 영화가 그렇듯이 갈등이 생기면서 선과 악의 이분구도는 경계선이 없어져 버 립니다. 갑자기 나쁜 일이 하기 싫어지는 강도를 주변 사람들이 이상하게 보기 시작합니다. 반대로 강 도의 패악질에 의해 손가락을 잃었거나 삶의 기반을 빼앗긴 희생자들은 가해자로 절대악을 범하는 사람들로 변질됩니다. 예로부터 위선과 위악의 개념이 있습니다. 위선은 악함을 가장한 선함을 의미 합니다. 위악은 선함이 드러난 악함입니다. 영화가 전개되면서 점차 강도는 위악의 모습으로 등장합 니다. 엄마는 이제 위선의 상징이 됩니다. 그러나 이분법으로도 허물 수 없는 성역이 존재합니다. 언 제나 그렇듯이 증오와 복수의 파도 속에 숨겨져 있는 따뜻함과 포근함 바로 사람을 사랑하는 힘입니 다. 더 이상 미워할 수 없는 상태가 되어 우리는 사람을 용서합니다. 사실은 스스로를 구워하기 위해 용서라는 틀을 빌리는 것이지요.



엔딩신을 향해 가는 절정의 미장센 하나가 우리 모두의 기억에 남을 겁니다. 바로 엄마와 강도와 그리고 또 다른 아들이 나란히 땅에 누워 있는 장면입니다. 아마도 안드레이 타르코프스키 감독의 걸작 '희생'이 떠오를 수밖에 없겠지요.

그러나 김기덕 감독은 한번 더 비틀어 또 다른 엔딩신을 만듭니다. 새벽길에 피의 십자가가 그어지는 장면을 만들어냄으로써 강도(이정 진 분) 스스로 회개하는 철저함을 보입니다. 저는 이제 김기덕 감독이 타인들에게 많이 친절해지고 너그러워짐을 보였다고 생각합니다. 그동안 몰랐던. 아니 블록버스터에 목마른 자본의 탐욕 때문에 굳이 알려고 하지 않았던 김기덕의 휴머니즘을 이번 영화는 매우 구체적 으로 보여줍니다.

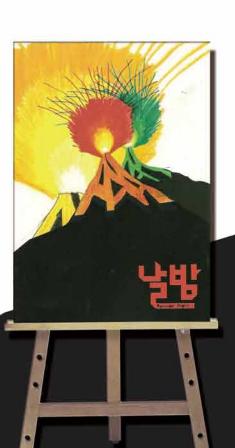
사는 것은 이렇게 불행과 행복, 구원과 용서가 어우러져 돌아가는 바퀴와 같은 모양입니다. 일전에 삶에 대한 진지한 고민을 하고 있는 정신증을 앓은 분에게 질문을 했었습니다.

충배씨는 행복한가? 잠시 머뭇거리다가 그가 입을 열었습니다. 몇 번의 부정이 있었지요. 스스로 부정을 하지 않으면 제가 정신증을 앓았다는 사실에 너무 괴로워하 게 됩니다. 수많은 자기기만과 부정을 통해 조그만 행복이라는 것이 느껴질 때가 있습니다. 선생님은 자기 부정을 하지 않으시는지요?

큰 망치로 뒤통수를 맞은 느낌이었습니다. 역시 행복 또한 자기부정과 일상의 괴로움에 맞닿아 있었습니다. 그의 말은 김기덕 영화를 보고 느끼는 삶의 모순과 아주 절묘하게 맞닿아 있었습니다. 그러나 김기덕을 너무 이해하려고 하지 마십시오. 법정스님의 말씀을 굳이 빌리자면, 이해하니까 오해하게 되는 겁니다. 세상 모든 일에 이해와 오해가 공존하는 것이니까요, 아름다운 계절이 깊어가고 있습니다. 건강하세요.

REVIEW AND REST ONE CHAP IN THE PLACE

아름다운 폭발, 로사이드(RAWSIDE)의 '낙박'

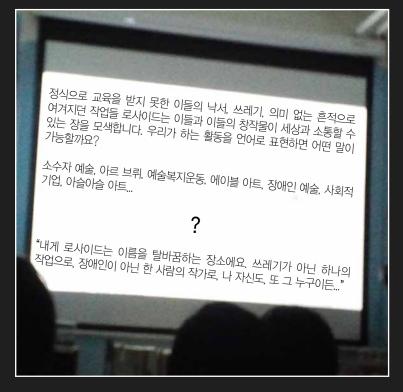


검은 산이 들썩인다. 봉우리마다 색색의 불꽃, 폭발이다. 곧, 만방에 빛이 가득 찬다... 포스터를 보다가 그림 속 상황을 상상해 봤다.

비영리 예술단체 로사이드의 파티를 알리는 포스터이다. 몇 년 전 지인의 소개로 모임에 참석했는데, 자유롭고 따뜻했던 분위기가 기억에 난다. 이번 파티는 어떤 모습일지, 그간 어떤 모습으로 변했을지 오랜만에 친구를 만나듯 궁금해진다.

글 권선영(letterinbye@naver.com)

로사이드는?



10월 27일, 7:30pm, 이상한 나라의 헌책방



세찬 비비람을 맞으며, 어둠 속에서 이른 시간이어서 물웅덩 이를 피해 장소에 도착했다.

아직 이런 시간이어서 그런지 손님보다는 스텝들이 많았다. 두리번두리번 이상한 이름의 책방을 둘러보고 있으려니 어느 새 비오는 저녁 같은 것을 보고 싶어 하는 사람들의 발길로 공 간은 좁아져 있었다.

로사이드를 소개하는 영상이 끝나고 스텝이 이런 말을 덧붙였다. "우리는 누군가를 도와주는 것이 아니라 필요하다고 생각하는 일. 하고 싶은 일을 하고 있습니다."

'누군가를 도와주는 것이 아니다'는 말에 나도 모르게 가지고 있던 편견을 들킨 기분이었다. 로사이드는 사회적 소수자의 창작활동을 발굴하고 소통하는 일을 하고 있는데 내가 본작가들은 자폐증을 가지고 있었다. 그들의 반복된 이야기와그림들에 의미를 찾고, 그들과 함께하는 스텝들을 보며 나는무의식중에 그들을 '돕고'있다고 생각한 것 같다. 그런데 그런게 아니란다. 동등함이 주는 평화로움, 함께 성장하는 로사이드의 정신을 느낄 수 있었다.

자유, raw(날것의) 아름다움을 이는 사람들. 그들의 모습 역시 날것 그대로 자유롭고 아름다워 보였다.

공연과 작가 와의 만남







포장에 신경 쓰고, 중요하게 생각하는 시대에 '날것'을 추구하는 로사이드는 특별해 보인다. 나의 날것을 그대로 드러내는 때는 언제일까. 그리고 모습 그대로 일이 입어 보수는 사람은 얼마나 될까. 로사이드의 이름을 다시 한 번 되 내여 본다.

22 사람이 폿보다 아름다워 23



상담 사례



제 친구 문제로 상담실을 찾게 되었습니다. 친구는 29살이고, 이런저런 일로 휴학을 많이 하다 보니 아직 대학교 4학년 늦깎이 대학생이네요 작년부터 조금씩 그러더니 올해는 좀 많이 힘들어 보입니다. 오랫동안 애인이 없어서 그런지 외로움도 많이 타고 취업과 미래에 대한 걱정으로 제대로 웃는 모습을 못 봅니다. 그러더니 얼마 전부터는 자살하는 방법에 대해서 계속 이런저런 얘기를 합니다. 술 먹으면 새벽까지 하소연 하는데 들어준 게 한두 번이 아닙니다. 듣는 거야 별로 힘들 것도 없지만 만날 때마다 자꾸 그러니까 저도 답답하고 짜증이 나기 시작하네요. 요즘 엔 전화도 잘 안받고, 어쩌다 연락되면 술 마신 목소리고, 자살관련 기사를 보면 그런 결심을 하기 전에 주변에 저런 말을 많이 한다는데 혹여나하는 마음에 걱정이 되는군요.



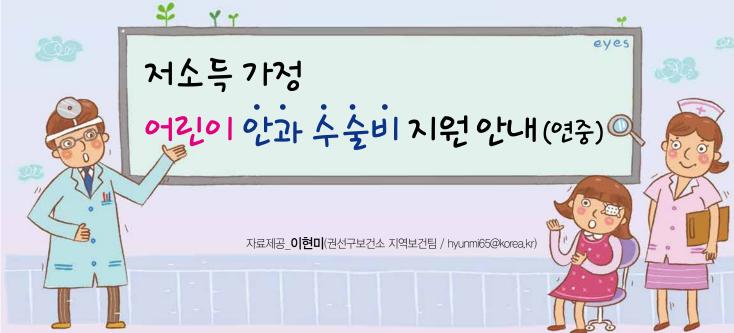
주신 글을 읽으며 친구에 대해 걱정하는 님의 마음과 정말 걱정이 되는 친구분의 상황이 느껴져 제 마음도 무거워집니다.

님의 말씀대로 자살률 높은 우리나라에서 청년들의 문제도 심각한 상황입니다. 청소년시기에는 대학입시 스트레스를 받다가 대학에 진학하면 취업이 되지 않고 또 이상과 현실의 괴리로 괴로움을 겪기도 합니다. 친구분의 사정을 잘 알 수는 없지만, 휴학을 오래 하신 것을 보면 가벼운 20대는 아니었던 것 같습니다. 우리가 잘 알지는 못하지만 친구분을 지치게 하고 어렵게 하는 어떤 경험과 상황이 있었을 것이고 그것을 해결하는 것이 불가능하다고 여기시는 것 같습니다.

비관적 생각과 실패의 생활경험이 쌓이면 우울감을 만들어내고 우울감이 지속되면 병이 되기도 합니다. 님께서 친구분을 돕기 위해 다양하게 애를 쓰셨지만, 친구분은 적극적인 관심과 전문적인 치료가 병행되어야 하는 상황에 계신 것 같습니다. 친구분에게 우울증 상담을 받아보길 권유해보시는 것도 방법이고, 가족에게 친구분의 상황을 어느정도 알려서 가족의 보살핌과 지지를 받도록 해주시는 것도 권합니다. 친구분을 소중하게 여기고 힘들때 곁에 있어주는 사람이 있다는 사실을 인지하도록 하는 것이 좋기 때문입니다. 정신과 병원에 가는 것이 처음에 어려울 수 있기 때문에, 병원이 아닌 상담기관을 먼저 찾도록 하시거나 전화나 인터넷 상담을 통해 무기명으로 도움을 받는 것도 방법일 것 같습니다. 알코올과 자살도 연관이 있고, 혼자 지내시는 것도 위험합니다. 님 말씀처럼 야단이나 충고보다는 위로와 공감이 도움이 됩니다. 언제든 다시 이곳에 글 남겨주세요, 친구분이 힘든시기를 잘 이겨내시길 바랍니다.

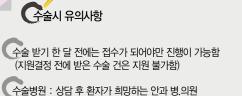






 구 분	내 용
대 상	는 수술이 필요한 저소득 가정의 어린이 (기초생활보장수급자 및 차상위에 준하는 계층, 최저생계비 200% 이내 저소득가정) ※ 자세한 사항은 홈페이지www.kfpb.org 참조
대상 질환	선천성 백내장, 미숙아망막증, 사시 등의 안질환 ※ 만 10세까지만 지원됨
지원 범위	수술을 위한 사전 검사비, 수술비, 입원비 등의 본인부담금 ※ 지원제외: 눈 수술과 관련 없는 치료 및 입원비, 간병비, 상급병실료 차액 등
지원 절차	서류발송(보건소) → 서류접수, 수술자상담(한국실명예방재단) → 지원 타당성 검토 → 지원결정 개별통보 → 수술진행
구비 서류	개안수술지원신청서(한국실명예방재단 홈페이지에서 다운로드) 진료소견서 및 기타 서류 ※ 자세한 사항은 홈페이지 www.kfpb.org 참조





→ 개안수술지원신청서상에 수술희망병원명과 전화번호 기입 수술비 지원방법

수술 후 병원 측에서 재단으로 영수증 송부 → 본 재단에서 병원으로 송금

사람이 꽃보다 아름다워 25

CSP news



우만동 생명사랑 마을만들기



우만동 주민을 대상으로 주민이 주체가 되는 건강한 공동체를 만들어 가고자 우만1동 주민센터, 온시민우만봉사센터, 사랑누리교회, 한국자원복지재단, 동성중학교 등 뜻을 함께하는 기관들과 한 해 동안 마을만들기 사업을 진행하였다. 오피니언 그룹 간담회와 자살예방교육, 독거어르신과 자살예방교육, 독거어르신과 자살

위험이 있는 분들에게 사례관리 및 의료비를 지원해드리고, 생명사랑 캠페인을 펼쳤다. 우만동 생명사랑 마을만들기는 우만1동 주민센터를 중심으로 내년에도 이어지며 본 센터는 교육, 상담 등 필요한 서비스를 지원할 예정이다.



아름다운사람지킴이 15기 활동발표회



아름다운사람지킴이 15기의 활동발표회가 지난 7월 27일 권선구 보건소에서 있었다. 15기 지킴이들이 한 학기 동안 기획하고 제작하여 만든 '아지랑 신문'을 전시하고, '용감한 지킴이', '신나는 레크리에이션', 'CSP뉴스', 수료식 등 다양한 코너를 통해 그동안 해왔던 활동들을 정리하고, 선보이는 시간을 가졌다.



생명사랑 휴먼스쿨 I'm your friend



생명시랑 휴먼스쿨 m your friend 는 급증하는 청소년의 자살을 예방하기 위해 2010년 시범학교 5개교(고색중, 상촌중, 세류중, 영복여중, 조원중(조원중은 2010~2011까지 서비스제공))에 집중적인 자살예방 서비스를 제공하였다. 생명지킴서약서와 휴 먼스쿨인증서, 기념식수를 증정하고, 1~3단계 청소년자살예방

프로그램, 학부모·교사교육을 실시하였다. 시범학교에서 진행된 지난 3년간의 사업이 올해 마무리되며, 2013년 수원 관내 중학교 3곳에서 새롭게 시작된다. 참여 학교 신청은 3월 교육청을 통해 공문으로 배포될 예정이다.





위기상담사례연구회

위기상담사례연구회가 내년 변화를 맞는다. 오랫동안 슈퍼바이저로 활동해주신 아주대학교 정신건강과학교실 조선미 교수님과의 시간이 11월 사례연구회를 끝으로 마무리되었다. 2013년에는 새로운 슈퍼바이저와 함께 운영될 예정이며 3월 제게된다. 위기상담사례연구회는 게시판상담 자원봉사자를 대상으로 하며 상담자 모집은 내년 2월 실시되는 「2013 위기상담원 모집교육」참여 후 상담전문교육을 거쳐 활동하게 된다.



노인자살예방사업 '사랑의 인사'



작년부터 시장공약사업으로 시작된 노인자살예방사업 '사랑의 인사'는 올해에도 SK청솔·서호·버드내노인복지관에 센터의 전문상담사 3명이 파견근무하여 진행되었다. 파견직원은 각 노인복지관의 생명사랑교육단 관리, 자살예방교육, 캠페인, 노인상담사례연구회 등 어르신의 어려움을 덜어드리고자 많은



노력을 하였다. 또한, 부모와 자녀가 한 팀이 되어 독거 어르신과 1:1 결연을 맺는 의토리 가족자원봉사단을 운영하여 한 달에 한 번씩 독거어르신을 방문하였다. 앞으로 노인자살예방사업이 관련 기관과의 네트워크 협력과 위기개입을 통해 더욱 체계화된 노인자살예방사업으로 발전될 것을 기대한다.



경기도 생명시랑 전담인력

8월 경기도 생명사랑 전담인력 두 명 배치되어 위기개입사업을 담당하고 있다. 경기도 생명사랑 전담인력은 수원시 4개 구에 각 1명이 배치되어 있으며, 구역의 보건소 혹은 관련기관에서 사업을 진행한다. 본 센터는 권선구와 팔달구 담당 인력이 투입되어 해당 구에서 발생하는 자살위기시 출동과 병원연계, 사례관리 등의 업무를 맡아 하고 있다.



생명사랑 캠페인







시민들이 자살에 대해 올바로 인식하고, 자살예방사업에 관심을 갖도록 하고자 지역 내·외에서 생명사랑 캠페인을 실시하였다. 2012수원건강박람회, MBC 자살예방 정신건강 프로젝트 '나는 희망이다', 우만동 생명사랑 마을만들기홍보 캠페인 등 7회에 걸쳐 많은 자원봉사자와 시민들의 참여 속에 이루어졌다. 특히 'you are not alone'의 문구로 만들어진 타투홍보는 남녀노소에게 많은 호응을 얻었다.



경기도 수원시 팔달구 동말로 47번지 17 Happy 마음터 3층 TEL, 031-228-3279 FAX, 031-258-3279 www.csp.or.kr

