

24시간 열린상담
031-214-7942
인구조사

수원시자살예방센터
경기도 수원시 영통구 원천동 산5 아주대 학교병원 B2
Tel 031-219-6324 Website www.csp.or.kr

사람이
꽃보다
아름다워
2004 | Winter | 제4호



 수원시자살예방센터
CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION



Contents

- 03 편집자의 글 다섯살짜리 조카와의 어느 날
- 04 아름다운 사람 CSP상담원 김영찬 박사
- 06 CSP NEWS 2004년 9월 ~ 11월
- 08 CSP상담통계 2004년 9월 ~ 11월
- 12 CSP에세이 연어에게서 포기하지 않는 삶을 보다
- 14 Theme 좋은 상담자 되기 3
- 19 CSP ZONE 사례 연구 참가 후기 / 가족치료 워크샵 참가 후기
- 24 CSP NETWORK 경기수원알코올상담센터
- 26 OLD & NEW 간식 / 크리스마스
- 30 자성인이 본 삶과 죽음 케이레드필드 재미슨 교수
- 33 REVIEW in the Book / in the Movie / in the Photo
- 40 거기에 내가 있었네 네발 여행기
- 42 생명의 나무 자살 위험요인 VS. 자살 방어요인



표지사진 _ 여정(이경숙 2004년 작 카툰)카사진가회 소속)

사람이 꽃보다 아름다워 통권 4호 _ 발행일 2004년 12월 17일
 발행처 수원시자살예방센터 _ 발행인 이영문 _ 편집인 이디, 문정아
 주소 경기도 수원시 영통구 원천동 산5(아주대학교병원) 82
 Tel. 031-219-6324

수원시자살예방센터는 수원시 안전도시사업(safe-suwon.or.kr)의 일환으로 운영하고 있습니다

● 편집자의 글

다섯살짜리 조카와의 어느 날

하늘 맑은 시월이었다 동생을 바사인지 한껏 어른스러운 목소리를 내고 있는 조카와 지루한(?) 몇 번째일지 셀 수도 없이 많이 역할놀이를 즐기고 있었다. “응, 고모, 오늘은 심월 심월이니까 어찌구 저찌구” 허걱... 심월아라네. 녀석의 콧대를 꺾어줄 절호의 기회였다. “그게 말이지 심월이 아니고 시월이라고 말하는 거란다.” “??.....!!” Bingo! 이제 곧 ‘왜?’나는 질문으로 돌아서서 놀이는 잊어버리겠지. 흐흐흐, “왜 시월이야..일야삼사...구십십인데 왜 심월이라고 안해?...그럼 심월월도 시월월이라고 해야해?” 그럼 그렇지. ㅋㅋ..재미없는 놀이에서 빠져나오는 일이 넘 쉽게 되었다. 속으로 쾌재를 부르면서, 그게 왜 그러냐면 ...음, 그러나 녀석은 빨랐다. “음~ 그래? 알겠어 오늘은 시월 심월이야. 그러니까 고모는 환자야. 난 의사. 자~~ 환자! 누우세요, 어찌구 저찌구 또 어찌구 저찌구” 놀이에 있어사만은 역시나 집요하고 갈 길 바쁜 녀석이다. 평소 참지 못하던 궁금함을 잠시 미뤄두는 여유 까지 보였다. 다시 지루한 병원놀이, 시장놀이, 학교놀이 등등.. 길어야 한 시간 정도가 고작인 내 짧디 짧은 어린이용 안테나 배터리를 바닥까지 긁어내고도 그 놀이는 얼마간 더 이어졌다. 버거운 녀석, 그나저나 내 심월은 언제 시월로 바뀌었을까? 기억 그림자조차 보이지 않는다. 어찌면 아무 의심없이 그저 고개를 끄덕였을지도 모른다, 고개를 주억거리며 믿어버렸던 아니 그냥 집어삼킨 것들이 얼마나 많았는지, 버겁고 때로 무섭기까지 한 조카녀석을 대할 때마다 그것들을 하나씩 토해내게 된다. 녀석은 낭랑한 목소리로 “왜? 왜?”를 외치대며, 내 그것들을 실컷 갖고 놀다가 어느 순간 새로운 웃을 입혀 내게 획 던져준다. 난 두 손으로 덩석, 덩석 받아든다. 그럴 땐 덩석 받아들 수밖에 없다. 감사하히면서 그리고 지루한 놀이를 미안해 하면서 받아들 수밖에 없다.

사람이 꽃보다 아름다워



CSP 상담원 김영진 박사

자주자주 만나자 살만한 세상을 보게 될 것이다.

그는 목사이다. 소탈한 활짝 웃음이 흔히 성직자에 대해 떠올리게 되는 엄숙한 이미지와는 거리가 있어 보인다. 자택에서 착신으로 전화 상담을 하는 '나 홀로 집에' 상담소장이지만 사례연구와 워크샵, 수련회에는 빠지지 않고 참가하는 열정을 가진 김영진 목사를 만났다.

그의 봉사·상담활동은 고교시절부터다. 죽히 삼십년은 넘은 셈이다. 취업 때문에 죽고 싶다는 내담자를 다시 태어난 셈치고 차근차근 준비해 보자며 설득한 일이 가장 보람 있었고, 우울증으로 고통받는 내담자의 문제를 아직도 속 시원히 해결해 주지 못하는 것이 안타깝단다.

그는 최근 사회적으로 자살이 급증하는 근본적인 원인을 '사랑의 결여'라고 본다. "사랑이 인생의 해답이라고 봅니다. 사랑은 모든 문제의 해답을 제시하기에 충분해요" 목사로서 상담을 많이 하다 보니, 사랑이라는 존재를 좀더 이해해보고 싶던 차에 자살예방센터에 상담자로 지원하게 되었다. 그 동안의 '지시형' 상담에서 벗어나 내담자를 이해하고, 공감대를 형성하는 동시에 상대로부터 배우려는 마음이 생긴 것이 큰 변화이다.

그는 상담자의 제1 조건은 자신을 비우는 것이라 본다. 자신을 낮추고 내담자의 이야기를 충분히 들은 마음의 여유를 가질 때 좋은 상담이 이루어진다고, 이미 가진 지식과 경험을 전제로 하게 되면 내담자에게 조언이나 충고를 하려 들기 때문이다. 스스로 좋은 상담자라고 생각하는가 하는 장난스러운 질문에 껌질을 벗는 과정 중에 있기 때문에 아직 미숙하다고 겸허하게 말하는 모습에서 오히려 성숙한 상담원의 자세를 엿볼 수 있다. "세상에는 다양한 사람이 필요합니다. 모두가 필요한 존재라는 것을 인식할 때 모든 삶이 가치 있다는 것을 깨닫게 됩니다."

'자살'로 이 행시를 부탁하자 글재주가 없더니 당혹스러워 하더니 그 말이 무색하게 멋진 이 행시를 읊는다. "자.. 자.. 자주자주 만나자 살!.. 살만한 세상을 보게 될 것이다."

학교, 기업, 종교단체, 노인정 등 다양한 삶의 현장에서 지역 사회의 자살예방교육이 이루어져야 하며, 이를 위해 많은 전문가들의 관심과 자발적인 노력이 필요하다는 그의 견해에 공감하는 바이다.

글.. 문정 아



“세상에는 다양한 사람이 필요합니다.
모두가 필요한 존재라는 것을
인식할 때 모든 삶이
가치 있다는 것을 깨닫게 됩니다.”



사람이 꽃보다 아름다워

09

- 2일 사례연구 (한진희 선생님)
- 3일 CSP staff MT
- 6일 CSP 자문위원 위촉 (김윤, 박영모, 서동우, 송재룡, 양훈도, 조준필, 하상훈)
- 15일 사례연구 '상담원의 자기성찰 2' (이영문 선생님)
- 20일 사례연구 '상담원을 위한 성격장애의 이해 2' (김명식 선생님)
- 30일 9월 월례회 및 워크샵 '상담원을 위한 스트레스 관리' (태극권, 리턴댄스)



CSP News

10

- 5일 청소년자살예방홍보지 Carpe Diem 2004 발간
- 6일 CSP 정책토론회 '자살예방과 지역사회의 역할'
- 14일 사례연구 '홍콩의 노인자살 예방프로젝트' (한진희 선생님)
- 18일 사례연구 (김명식 선생님)
- 28일 10월 월례회 및 워크샵 '해결중심모델을 이용한 가족상담'
- 29일 '밝은 죽음을 준비하는 포럼' 주최 외부교육 (김명식 선생님)
- 30일 CSP 청소년자살예방교육 '친구사이' (수원농생명고등학교)



11

- 10일 사례연구 (이영문 선생님)
- 11일 사례연구 '불면증의 이해' (한진희 선생님)
- 13일 청소년 대상 우울증, 스트레스, 자살사고 척도검사
- 16일 사례연구 'MBTI 성격유형검사와 그 해석' (김명식 선생님)
- 18일 CSP 홍보물 (7942 휴대폰 고리) 제작
- 25일 11월 월례회 및 워크샵 '노인정신건강의 이해'



정책토론회 '자살예방과 지역사회의 역할' 개최

지난 10월 6일, 수원시청 대회의실에서 '자살예방과 지역사회의 역할'을 주제로 한 CSP 정책토론회가 열렸다. 유관기관 종사자와 각계각층의 전문가, 일반인이 참여한 가운데 '자살의 지역사회적 영향' 주제발표와 CSP 자문위원들의 패널 토론이 이어졌다. 이번 정책토론회는 급증하는 자살에 대한 관심을 촉구하고 지역사회 차원의 대응책을 모색했다는 데에 의의가 있다.

첫 번째 '친구사이' 프로그램 농성고에서 실시

'친구사이'는 CSP의 청소년 자살예방교육 프로그램이다. 10월 30일 수원농생명과학고등학교 2개 반 70여명을 대상으로 첫번째 '친구사이' 프로그램이 실시되었다. 관련 동영상 시청, 자살에 대한 오해와 진실, 자살의 특징적 징후, 자살의 위험과 방어요소, 대처 방법 등이 주된 교육내용이었다. '친구사이' 프로그램은 청소년들에게 자살에 대한 올바른 정보를 제공하고 적절한 대처방법을 제시했다는 평가를 받았다.

CSP 홍보물 제작

CSP 홍보물로 7942 휴대폰 고리가 제작되었다. 자살예방교육 프로그램 대상자와 각종 기관, 일반 시민들에게 CSP의 사업을 홍보하는 목적으로 배포될 예정이다.

「Carpe Diem」 발행

청소년을 대상으로 한 자살예방홍보지 Carpe Diem이 지난 10월 5일 발행되었다. 자살에 대한 청소년들의 올바른 이해를 돕고 청소년자살의 적절한 대응책을 마련하고자 발행된 연간 정기간행물이다.



사람이 꽃보다 아름다워

"2004년 9월~11월까지 수원시자살예방센터에 의뢰된 상담을 월별 상담건수, 내담자 연령비율, 월별 상담내용으로 정리를 하였다. 이 자료는 수원시자살예방센터에 의뢰된 상담만을 기초로 한 통계이므로 우리나라 전체 통계와 어느 정도 편차가 있다."

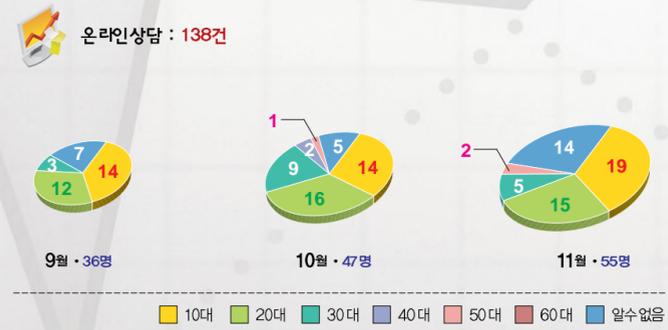
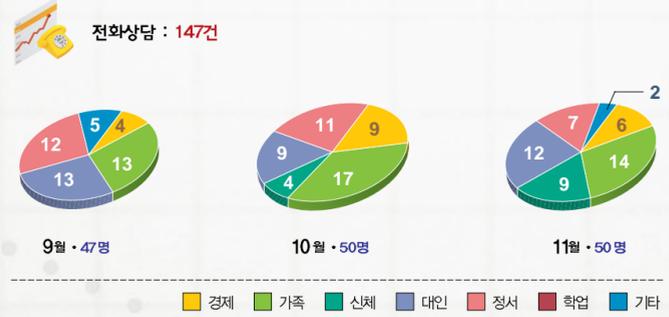
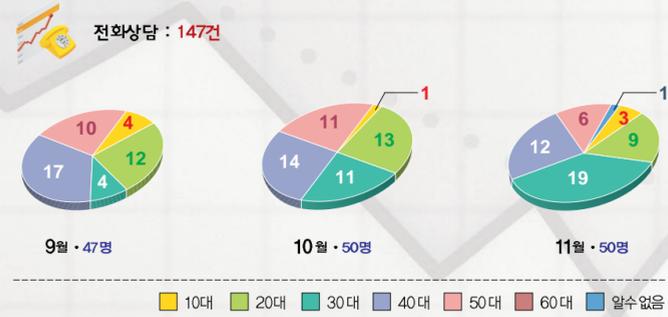
전화상담 : 147건



온라인상담 : 138건



전체 전화상담 의뢰건수는 6~8월(142건)에 비해 큰 변화가 없으며 9월에서 11월로 갈수록 온라인상담 의뢰건수가 증가하고 있다.



40대의 전화상담이 많았으며(29%) 온라인상담의 경우 6~8월에 비해 10대의 비중이 줄어들고(48% → 34%), 20대의 비중이 커졌다(18% → 31%).

전화상담의 경우 전체의 약 30%가 가족문제에 해당했으며 온라인상담에서는 대인과 정서문제의 상담이 각각 25%를 차지했다.

요즘 세상이 참 빠르게 바뀌고 있다는 생각이 든다.

아마도 TV와 컴퓨터 등 방송매체를 통한 정보의 전달과 의사소통이 전보다 엄청나게 빨라졌기 때문일 것이다. 알아야 할 것도 배워야 할 것도 많아졌다. 온 세계가 이러하니 '지구촌(地球村)'이라는 유행어가 제격인 것처럼 느껴지기도 한다.

예전 사람, 그러니까 우리의 선조들은 천천히 여유롭게 걷던 길을 지금의 우리는 빨리 걷고 있다는 아니 달려가고 있다는 생각을 해본다. 왜 뛰어가는가? 이유는 확실하지 않으나 남들이 뛰니까 다른 사람보다 뒤처지지 않으려고 그러는 것 같다. 내 앞의 옆의 사람들이 달려가니까 그 방향으로 그저 같이 내달을 뿐인 것이다. 생각해 보면 그렇다. 우리는 언제부터인가 우리의 삶이 어떤 방향으로 가고 있는지, 내 인생의 목표는 무엇인지에 대해 별로 생각하지 않으면서 살게 된 것 같다.

흔히 우리는 일하다 힘이 들면 “이것도 다 먹고 살자고 하는 일인데…”라며 고단함 속에서도 삶의 여유를 찾으려 애쓰곤 한다. 사실 먹고 사는 일만 같으면 오늘날 세상의 수많은 반목과 미움, 갈등, 범죄와 같은 문제들로 사람들이 어려움을 겪는 일은 그리 많지 않을 것이다. 그런 세상에서는 자족(自足)을 덕목으로 살아가기 때문이다. 그러나 현실은 이보다 훨씬 심각하기만 하다. 왜일까. 스스로의 삶에 만족하지 못하고 중국에는 자살이나 타인을 파괴하도록 만드는 것은 결국 남보다 앞서고 싶은 조그만 욕심이 근원이 아닐까 하는 생각을 해본다. 욕심(慾心)이란 본시 만족의 끝을 모르는 중독적 본성을 지니고 있기 때문이다.

필자는 요즘 많은 TV 프로그램 중에서도 '자연 다큐멘터리'라는 영상물을 자주 접한다. 자연에서는 동·식물이 사이좋게 공존하는 것처럼 보인다. 그러나 자세히 보면 맹수인 포식자도 있고 맹수의

연출한다. 연어가 바다에서 강의 상류로, 자신이 태어났던 고향으로 되돌아 오며 겪는 여러 난관들은 마치 고대 희랍의 시인 호머가 쓴 데서사시 '오딧세이'의 귀환 여정에 비견될 만큼 험난하기만 하다. 몇 번이고 어려운 고비를 넘긴 연어는 만신창이의 몸으로 드디어 고향의 맑은 물에 다다른다. 연어는 마지막 힘을 짜내어 번식을 하고, 그곳에서 고단한 일생을 마감한다. 이렇듯 연어는 이 세상에 태어나 자신이 할 일이 무엇인지, 그것을 위한 최선의 길이 무엇인지를 온몸을 던져 보여준다. 그러한 삶의 모습은 우리에게 잔잔한 감동을 불러일으키기에 부족하지 않으며, 인생의 의미와 목표를 다시 한번 생각하게 만든다.

우리는 인생을 어떻게 살아야 하는가. 우리는 과연 하루하루 최선을 다하고 있는가.

어제도, 오늘도 적지 않은 수의 사람들이 자신의 삶을 스스로 포기했다는 우울한 소식을 듣는다. 무엇이 그들을 그토록 궁지로 내모는 것일까. 인생을 포기하는 것 이외에 정녕 다른 대안은 없었던 것일까.

이 변화의 시대에 변치 않는 삶의 원칙에 좀더 충실할 수만 있다면, 강물의 물줄기를 거슬러 세차게 솟아오르는 연어처럼, 한 순간 삶의 좌절을 뛰어넘는 사람들이 더 많아졌으면 하는 소망을 이 초겨울녘에 가져본다.



한 진 희_성민센트병원 신경정신과

연어에게서 포기하지 않는 삶을 보다

먹이가 되는 약한 동물도 있다. 하나하나를 보면 '약육강식'의 원리가 적용되는 비정함도 느껴지지만 생태계 전체를 놓고 본다면 자연의 질서를 유지해나가는 웅장한 화음을 듣는 것 같기도 하다.

그 중에서도 회귀성 물고기인 '연어'의 이야기를 하고 싶다. 연어는 강의 상류에서 부화되어 바다로 나아가 성장한 후에 자손의 번식을 위해서 강의 상류로 거슬러 올라오는 대하드라마 같은 삶을

CSP에서이

사람이 꽃보다 아름다워 🌻

Theme



좋은 상담자 되기 3 ★ 세번째 이야기

가치관과 상담관계

우리는 지금껏 좋은 상담자가 되기 위한 상담자의 자기탐색의 기회와 상담과정에서 단계별

상담자의 역할에 대해 알아보았다. 이번 호에서는 직접 내담자와 상담할 때 접하기 쉬운 가치

관 문제에 대해 생각해보려 한다.

다음의 항목들을 읽어보자. 이 항목에는 ‘옳은’ 또는 ‘그른’ 답이 없다. 다만 상담자 자신의 관심사를 이해하고 자신의 견해에 대해 동료와 이야기할 수 있도록 몇 가지 구체적인 항목을 살펴 보도록 되어 있다. 상담자로서의 역할에 대한 자신의 태도와 신념에 가장 근접하다고 생각하는 점수를 적어보자. (자신에게 맞는 문항이면 3점, 자신에게 맞지 않으면 2점, 결정할 수 없으면 1점)

- 나와 전혀 다른 가치관을 가진 내담자와 효과적으로 상담할 수 있다.
- 나 자신의 가치관을 명확히 알고 있을지라도, 나는 내담자가 내 신념을 택하도록 부당하게 영향을 미치지 않을 확신이 있다.
- 상담에서 내담자의 가치관을 존중하면서 독립적인 자세를 유지하는 것이 가능하며 바람직하다고 생각한다.
- 상담에 영향을 미칠 수 있는 종교적인 가치관을 가지고 있다.
- 상담하는 방식에 영향을 미칠 수 있는 성역할 관련 가치관을 가지고 있다.
- 가정생활에 대한 나의 관점은 이혼을 고려하는 내담자와 상담하는 데에 영향을 미친다.
- 자녀를 떠나 홀로 살기를 원하는 여성과 상담하는 데 어려움이 없다.
- 일반적으로 나의 가치관에 가까이 도전할 의지가 있고, 주로 나 자신을 위해 가치관을 선택해 왔다고 생각한다.
- 만약 내담자가 나에게 기도를 요청한다면, 상담하는 동안 내담자와 함께 기도하는 것이 적합하다.
- 내 가치관과 유사한 가치관을 가진 내담자와 상담을 잘 할 것이라고 생각한다.

궁극적으로 내담자는 자신이 선택해야 할 가치관이 무엇인지, 수정하거나 버려야 할 가치관이 무엇인지, 자신의 삶이 취할 방향이 무엇인지 선택할 책임을 가지게 된다. 상담과정을 통해서, 내담자는 선택하기 전에 가치관을 검토하도록 학습할 수 있다.

상담자는 내담자에게 자신의 가치를 강요하는 것이 적합하지 않다고 생각할지라도 내담자가 자신의 가치관을 받아들일 것을 의도하지 않은 채 미묘한 방식으로 영향을 미친다.

즉, 내담자는 상담자에게 인정받고자 하는 욕구를 느끼기 때문에 내면의 소리를 발달시키는 대신, 상담자의 호의에 보답하기 위해 상상한 방식대로 행동함으로써 상담자가 주는 단서에 반응할 것이다.

상담자가 중립성을 유지하거나 상담자의 가치관을 상담관계로부터 계속해서 분리시킨다는 것은 불가능하며 어떤 면에서는 바람직하지도 않다. 상담자가 중립적일 수 없다면, 내담자는 이 점에 대한 명백한 정보를 가질 권리가 있다. 따라서 가치관이 상담과정에서 중요한 영향을 미치므로 적절한 시기에 상담자의 가치관을 개방적으로 표현하는 것은 중요한 일이 될 것이다. 결국, 상담자는 내담자의 가치관을 판단하는 것이 아니라 내담자가 자신의 신념을 탐색하고, 자신의 문제를 해결하는 가치관을 적용하도록 돕는 데 있다.

내담자와의 가치관 갈등

상담관계에서 가치관 충돌은 피할 수 없다. 상담자가 자신의 가치관을 뚜렷하게 인식하고 효과적인 상담에 방해되는 방식을 알 수 있도록 실제적인 어려운 상황의 사례를 살펴보는 것이 도움이 될 것이다. 가족 가치관, 성역할 행동, 종교적이고 영적인 가치관, 임신중절, 죽음을 결정하는 것 등을 포함하는 내담자와의 가치관 갈등 상황을 통해서 자신이 상담자 입장에 있다고 가정했을 때 겪을 수 있는 가치관 갈등을 생각해 보고 최선의 노력이 무엇인지 고민해보기로 하자.



01 성역할 정체성

상황

○○씨는 2명의 청소년기 자녀를 양육하는 것으로부터 생기는 부부관계의 긴장 때문에 상담실에 전화를 했다. 스스로 자기 부부를 '고리타분한 부부'라고 말하는 그는 자녀에 대해 많은 것을 이야기했다. 그는 초등학교 선생님이 아내가 두 가지 일을 하고 있다는 사실을 많이 생각해 보지는 않은 반면, 여자와 남자가 무엇을 '해야만 한다'라고 명확한 입장을 가지고 있었다. 기사분담의 불공평한 면이나 혹은 부부관계에 대해 말하는 것보다는 오히려 자녀들에 대한 문제에 초점을 맞춘다. 그는 그들 부부의 문제를 어떻게 다룰 지에 대해 조언을 원한다.

상담자의 입장

만약 상담자가 내담자의 전통적인 성역할과 관련하여 긴장이 있다는 것을 자각한다면, 상담에서 그의 관심사를 어떻게 다룰 것인가?

- 문제를 남편인 ○○씨의 전통적인 관점에서 보도록 할 것인가?
- 부부관계에서 더 평등해지기를 원할지도 모르는 아내를 지지하도록 상담 할 것인가?
- 만약 이 부부와 면담 상담하게 된다면, 그들 각각의 이야기를 어떻게 받아들일 것인가?
- 이 때 상담자의 가치관은 상담 방향에 어떤 영향을 미칠 수 있는가?
- 상담자 자신의 성역할 조건과 관점은 상담에서 어떤 결과를 낳을 수 있겠는가?

논의

만약 여러분이 ○○씨와 상담을 하게 된다면, 성역할 고정관념이 어떠한 것이며, 또한 변화의 가능성 여부를 잘 식별하는 것이 중요하다. 상담자로서 여러분의 역할은 내담자가 성역할 태도와 행동을 검토하는 과정으로 안내하는 것으로 내담자가 상담자의 도움을 구하는 이유와 관련 될 것이다. 상담자는 적합한 가족역할과 책임, 자녀 양육의 실제, 여성에 대한 다양한 역할과 전통적이거나 비전통적인 가족구성에 대한 신념을 검토해야만 한다. 상담자가 내담자와의 효과적인 의사소통이 때로 여자와 남자가 어떻게 생각하고 느끼고 행동하는 지에 관한 고정관념에 의해 손상될 수도 있다. 상담자는 여자와 남자가 서로 갈등하는 특정 문제와 전통적인 역할로 억압되는 성에 대해 바라보는 방식에 대해 주의해야 할 필요가 있다. 여러분은 성역할 기대에 대해 그들이 수용하는 문화적인 메시지를 탐색하고 평가하면서 남성과 여성 내담자를 도와줄 수 있다. 그들이 무엇을 변화시켜야 하는지 상담자가 결정하지 않고 내담자의 자각을 촉진시키는 것이 그들의 결정적 선택에 새로운 가능성을 열어줄 수 있을 것이다. 성차별적이지 않으면서 가족간의 부정적인 기대와 관념 역할을 직면시킬 수 있는 지에 대한 한 가지 제안은 상담자가 성차별적인 역할과 지위를 함축하고 있는 자신의 행동과 태도를 검토해야 한다는 것이다.

02 죽음 결정

상황

40대 초반인 내담자 ○○씨는 말기 암 환자다. 그녀는 현재도 계속 고통스러워 하며 많은 약물치료를 받고 있지만 심각한 부작용을 겪고 있다. 그녀는 어떠한 치료도 희망이 없다는 것을 안다. 그녀는 살아야 할 의지를 잃었고 삶을 포기하고 싶은 마음을 계속 표현했지만 그녀의 가족은 희망을 붙잡고 있으며, 그녀의 부모님은 삶을 포기하는 것이 옳지 못하다고 믿고 있다.

몇 차례의 전화 상담을 받고난 내담자 ○○씨가, “저 선생님, 너무 고통스러워서 더 이상의 고통을 원하지 않아요. 선생님을 끌어들이고 싶진 않지만, 그래도 선생님이 잘 상담해주셨으니까 저의 바람을 아셨으면 해요” 내담자 ○○씨는 자신의 고통을 계속해서 참는 것보다 더 인간적인 행동으로 보이는 약 과다 복용 계획에 대해 말한다.

상담자의 입장

죽음 결정에 대한 핵심 질문과 관련하여

- 내담자가 삶을 포기하려는 마음을 얼마만큼 공감할 수 있겠는가?
- 만약 ○○씨의 부모님이 상담실에 전화를 했다면, 그 부모에게 무엇이라고 말할 것인가?
- 만약 자신의 개인적인 가치체계가 내담자의 죽을 권리를 수용하지 않는다면 자살이 예상되는 내담자를 상담하는 것은 도덕적인가?
- 내담자가 의도한 행동을 못하도록 윤리적, 법적 책임을 져야 하는가?
- 만약 내담자의 바람에 완전히 동의한다면, 이러한 감정이 어떻게 상담에 영향을 미치겠는가?
- 자신의 어떠한 종교적, 윤리적, 도덕적인 신념이 내담자의 삶을 마감하는 결정을 지지할 수 있도록 하는가?
- 죽음을 결정할 수 있는 개인의 자유와 관련하여 전문기관에서 제시한 윤리적인 기준과 법 규정을 알고 있는가?

논의

Werth와 Holdwick가 제공하는 죽음결정 문제를 다루는 몇 가지 지침을 살펴보면:

- 합리적인 자살을 수용하는 것과 관련된 상담자의 개인적인 가치관과 신념을 평가하라.
- 죽음의 가능성을 보이는 내담자가 도움을 받아 죽음을 선택하려 할 때 비밀보장이 가지는 한계에 대한 정보를 주어야.
- 전 과정에서 철두철미하게 가능한 모든 자문을 이용하라.
- 자신의 상태, 예후, 치료 선택권에 대한 내담자의 이해를 검토하라.
- 상담과정에서 내담자에게 중요한 사람들의 도움을 받으려고 노력하라.
- 내담자의 의사결정에 대한 외부의 강요는 없는지 평가하라

03 종교적 · 영적 가치관

상황

상담자 ○○씨는 영적으로 깊게 헌신되었다고 느끼고 인생에서 의미를 찾을 때 종교적인 신념이 자신을 인도한다고 믿는다. 그녀가 어느 날 다음과 같은 내담자의 시연을 접하게 되었다. 내담자 ○○씨는 공허함을 느끼며 대부분 우울하다고 말한다. 그는 인생의 의미가 무엇인지 고민하고 있다. ○○씨에 대한 상담자의 평가는 그가 가정에서 어떤 종류의 영적 혹은 종교적 지도를 받지 못하고 성장했다는 것을 발견했다. 내담자 ○○씨는 자신이 무신론자이며, 결코 종교 혹은 영성에 대해 탐색해 본 적이 없는데, 그 이유는 이러한 관념이 너무 추상적이어서 매일 매일의 삶에서 실제적인 도움이 되지 않다고 여기기 때문이라고 말한다. 상담자 ○○씨는 내담자가 영적인 방식으로 생각하는 데 개방적이며, 특별히 인생의 의미를 발견하는 문제 때문에 자신이 내담자에게 강하게 제안하려는 경향이 있다는 것을 자각하게 되었다. 만약 그렇게 함으로써 그가 의미를 발견할 수 있다면 적어도 몇 번의 예배에 참석하도록 제안하고 싶은 마음이 생겼다.

상담자의 입장

상담자는 영적인 분야에서 내담자와 가치관 문제로 갈등을 경험하기는 쉽다. 만약 상담자가 명확한 종교적 가치체계를 가지고 있다면, 내담자가 이러한 가치관을 택했으면 하는 마음을 가질 것이다. 상담자 자신의 가치관을 노골적으로 부과하지 않더라도, 자신의 종교적인 신념을 내담자에게 미묘하게 설득하거나 혹은 자신이 원하는 방향으로 내담자들이 따라오도록 이끌 수 있다. 반대로 만약 상담자가 영성에 대하여 우선순위를 두지 않고 자신의 인생에서 종교를 강력한 요소로 여기지 않는다면, 내담자의 종교적이고 영적인 신념을 평가하는 데 개방적이지 못할 것이다.

- 종교를 탐색하는 것이 형식적인 상담관계에 속하는가?
- 상담과정의 영적인 차원이 없이도 완성이 되는가?
- 만약 내담자의 종교적 부분을 다루는 것이 상담관계에서 요구된다면, 그것을 다루는 것이 적합한가?
- 상담에서 논의되어질 수 있거나 논의 되어질 수 없는 주제가 무엇인지 결정할 때 내담자에게 자신의 가치관을 부과할 것인가?
- 종교적으로 갈등을 겪고 있는 내담자와 효과적으로 상담을 하도록 같은 종교적 신념을 가져야 하는가?

논의

영적인 욕구를 충족시키기 위한 많은 길이 있으며 어떤 특정한 길을 규정하는 것은 상담자의 일이 아니다. 그러나 영성이 많은 내담자를 위해 일상생활에서 내담자의 중요한 힘이라는 사실을 자각하는 것은 상담자의 책임이다. 만약 내담자가 영적인 영역에 관심을 갖기 시작한다면 상담자 역시 영적인 관심을 갖는 것은 특별히 중요하다. 내담자에 대한 평가를 위하여 내담자가 자신의 신념 혹은 실제 행동에 대하여 질문하는 것은 중요한 일이다. 만약 내담자가 자신의 신념 혹은 실제 행동에 대해 관심이 있는 것을 이야기한다면, 이에 초점을 맞추는 것이 유용한 탐색이라 할 수 있다. 여기에서 핵심은 상담자가 내담자의 이야기와 전문적인 도움을 찾는 의도에 맞게 잘 조율하는 것이다.



이제 무엇을 할 것인가

상담자가 되는 과정은 본질적으로 한 사람이 되어가는 과정과 관련되어 있다고 한다. 지금까지 우리는 자신의 삶을 관찰하고 동기를 이해하는 것의 중요성을 강조해 왔다. 완전히 자신의 문제로 부터 해방되는 것은 불가능하지만 내담자에게 모델이 되는 것은 매우 중요하다 할 것이다. 상담자가 자신의 삶에서 할 수 있는 것이라면 내담자 역시 할 수 있다는 것을 기억해야 한다. 내담자에게 성장에 동반되는 위험을 감수하라고 한다면 상담자 역시 자신의 삶 속에서 이러한 일을 하는 것이 필수적이다.

이제 상담에 대한 자신의 태도와 신념에 대한 목록으로 돌아가 자기평가를 해보자. 자신의 태도나 신념이 어느 정도 변화했는지 보라. 자신의 가장 중요한 강점과 약점은 무엇이라고 보는가? 자신의 약점에 대해 어떤 단계를 밟을 수 있을까? 어떻게 강점을 키울 수 있을까?

ZONE



사례연구 참가후기

CSP 상담원 주 호 자

불면증도 병 한 달 이상 지속되면 치료해야



지난 사례연구 주제는 '불면증'이었다. 몇년 전 나도 불면증으로 고생한 때가 있었으므로 관심을 가질 수밖에 없었다. 하나 뿐인 딸이 재수를 하고도 원하던 대학에 가지 못한 것이다. 얼마나 열심히 했는데 이렇 수가 하며 밤마다 잠 못 이루는 날들이 많았다.

불면증도 병이란다. 매번 잠들기가 너무 힘들고, 자다가 자주 깨고, 자고 나도 잔 것 같지 않고 피곤하며, 이런 문제가 한 달 이상 계속되면 원인을 밝혀 전문적인 치료(신경정신과)가 필요하다는 것. 그런데 불면증 환자의 5% 정도만이 전문가를 찾는다고 한다.

알고 보니 불면증에 대한 오해도 많은 것 같다. '수면제는 중독이 될 수 있으니까 먹으면 안 된다' 라던가 '전문적인 치료가 필요 없다, 술 한 잔 마시고 자연 해결된다' 고 믿는 사람들이 의외로 많다. 하지만 정작 알코올은 깊은 잠을 방해하며 없던 불면증을 유발시키기도 한다. 거기다 간, 위장, 심장질환도 발생시키고 알코올 중독에 이르게 한다. 술은 결코 수면제를 대신할 수 없는 것이다. 술을 끊으려는 의지를 가지고 대체 약물치료를 해야 한다. 얼마전, 늦기를 경북 성주군에 있는 '평화계곡'에 다녀온 적이 있다. 그곳에서는 불과 몇년 전만 하더라도 눈만 뜨면 술을 찾고 간과 쓸개가 썩어가던 걸인과 행려자들이 까리따스 수녀님들의 헌신적인 사랑으로 재기의 발돋움을 하고 있었다.

그러나 사실 여 분의 긴장한 아들, 아버지, 할아버지들의 알코올 중독으로 인한 불품 없는 몸매는 사랑과 평화와 감사로 어우러지는 기도와 성가소리만큼이나 가슴을 미어지게 하였다. 지금도 수녀님들의 말씀이 생각난다. "일주일에 한 번 정도 대구 시내를 다녀옵니다. 거리에서 만나는 술취한 천사(무연고자)들을 데려오기 위해서죠. 물론 아프고 힘든 상황일 때도 많습니다. 하지만 삶을 포기한 이들이 '다시 새롭게 살아가겠다'는 의지로 기도하고 노동하며 힘차게 살아가는 것을 보면 절로 힘이 납니다." 오랜 교사생활을 마감하고 늦은 나이에 수원시자살예방센터 전화상담 봉사자 교육을 받으며 온실에서 자란 꽃이 세상에 나올 때처럼 두렵고 떨렸지만 매주 사례연구를 통하여 조금씩 지혜와 용기를 얻는다. 연구경력과 임상경험이 풍부한 지도자 선생님들과 얼굴만큼이나 서로 다른 상담봉사자들이 사랑으로 한 울타리가 되어 내담자들을 진정한 가족으로 감싸 안는다면 어떤 어려움도 극복할 수 있으리라는 희망을 안고 오늘도 상담실을 향하는 발걸음은 가볍기만 하다.



CSP 상담원 황정숙

워크샵 참가후기

단순히 남의 말을 잘 들어줄 수 있겠다는 생각 하나로 겁도 없이(?) 상담을 시작해서 지금까지 마음을 무겁게 하는 건, 어떻게 하면 내담자에게 편안함을 갖게 하고 의사표현의 95%를 차지한다는 눈빛, 얼굴표정, 몸짓 등을 서로 보지 않고 단순하게 오고 가는 몇 마디 말로 나를 믿고 마음을 터놓게 할 수 있을까 어떻게 하면 지금 하고 있는 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로, 희망으로 바꾸게 할 수 있을까 하는 것이었다. 그런데 이번 송성자 교수님의 '해결중심적 관점과 질문기법'을 듣고 마음이 정리가 되는 것 같다. 그 동안은 왜 그런 문제가 생겼는지 주로 문제중심에서 접근했었다. 그리고 아직도 뭔가 해결책을 상담자 쪽에서 제시해 주려고 하는 경우가 많다.

이번 강의를 통해서 해결지향적 질문기법 즉 내담자가 지금까지 살아오면서 가졌던 감정과 성공적 경험들을 일깨우는 방법(예외질문, 만족 정도와 목표 확인에 초점을 두는 방법(척도질문), 어려움과 위기에 잘 대처한 것을 발견하고 간접적인 인정, 칭찬, 격려 등을 통해 위기에 대한 인식을 강화, 확대하는 방법(대처질문) 등을 배웠다. 자살이라는 위기의 상황에서는 문제의 원인을 찾는 것 보다는 그 상황에서 벗어나서 자신을 바라볼 수 있게 하고, 과거에 잘 했던 것들, 자신이 가진 강점들을 스스로 찾을 수 있도록 하는 것이 좋을 것 같다. 이번에 배운 여러 방법들이 많은 도움이 될 것이다. 상담할 때뿐만 아니라 가족 또는 친구들이나 주위 사람들에게도 응용해 봐야겠다.

상담원을 위한 가족치료의 이해

2004년 10월 워크샵의 주제는 '상담원을 위한 가족치료의 이해'로 한국단기가족치료 연구소 송성자 소장의 해결중심적 관점과 질문기법 개요에 대한 강의를 이루어졌다.



만족 정도와 목표 확인에 초점을 두는 질문 척도질문

- 좀더 구체적으로 표현하고, 생각과 변화의 정도를 사실적으로 설명하고, 동기를 강화, 다음 단계에 해야 할 것을 탐색하는 것이 목적
- 문제, 우선순위, 정서적 관계 문제해결 가능성, 동기 등의 수준을 수치를 사용하여 구체적으로 표현하는 데 도움
- 치료목표의 성취 정도를 측정, 사정평가, 결과평가에 매우 유용

척도질문의 예

1. 1부터 10까지 있는 척도에서 10은 문제가 해결되었다고 확신하는 것이고, 1은 문제가 가장 심각할 때를 말한다면 오늘은 몇 점입니까?
2. 몇 점이 되면 그런대로 만족할 수 있겠습니까? 어떠한 것이 변하면 그런대로 만족하겠습니까?
3. 현재의 상태가 4점이라면 무엇이 달라지면 5점이 될까요?
4. 1점을 올리기 위해 무엇을 하겠습니까?
5. 결혼을 지속하기 원하는 것이 몇 점입니까?
6. 남편은 결혼을 지속하기 원하는 것에 관하여 몇 점이라고 말을 할까요?

어려움과 위기에 잘 대처한 것을 발견하고 위로, 인정, 강화, 확대하는 질문 대처질문

- 만성적인 어려움과 위기에서 살아남기 위해 시도한 방법을 발견, 인식, 강화, 확대하는 목적
- 어떻게 대처해 왔는지에 관하여 이야기하는 과정에서 강점과 성공적인 것을 발견하고, 자신의 능력을 확인하도록 하는 것이 목적
- 자신의 잠재력을 인정하고 부정적 자아상에서 벗어나는 데 효과적
- 열등감과 실패감이 감소되고 희망을 갖도록 하는 데 도움
- 간접적인 인정, 칭찬 격려의 효과

대처질문의 예

1. 그렇게 힘든데도 오늘까지 살아올 수 있었던 힘은 무엇입니까?
2. 어떻게 모든 것을 포기하지 않고 오늘까지 살아왔습니까?
3. 어떻게 이틀이 더 나빠지지 않았습니까?
4. 자살을 시도한 것이 삶에 어떻게 도움이 되었습니까?
5. 이혼을 하지 못하는 이유는 무엇입니까?
6. 지금까지 해온 것을 유지하기 위해 무엇을 해야합니까?



CSP NETWORK

다 사모의 하루는 오전 9시 20분, 아침모임으로 시작된다. 차분하지만 편안한 분위기에서 상담원과 단주자 열세 명이 원형으로 둘러앉아 손에 손을 잡고 공동체의 Daytop 철학을 낭송한다. 식사 메뉴와 당번, 공동체 사업에 대한 간략한 공지에 이어 공동체 내에서 서로 도움을 주고받을 일을 칭찬하고 다시 단주를 시작한 사람을 격려하면서 분위기는 활기를 띤다. 오늘의 주제에 대한 발표로 단주자 자신이 쓴 "인정했을 때" 라는 글을 낭독하기 시작한다.

경·기·수·원·알·코·올·상·담·센·터

다 사 모

다시 시작하는 사람들

경기수원알코올상담센터

개요
-보건복지부로부터 경기수원지역 알코올상담사업 운영기관으로 선정(2003. 01)

- 사업내용**
- 알코올중독자 관리사업
 - 전화 및 내방상담, 아동상담, 다사모, 인지행동치료, 자조모임 운영
 - 알코올중독 예방사업
 - 청소년 중독예방사업, 지역주민 교육, 알코올중독자 자녀프로그램
 - 지역사회 자원 개발사업
 - 세미나, 조사사업, 자원봉사자 관리

스스로가 알코올 중독이라는 것을 인정함으로써 성장할 수 있었다는 글이다. 낭독한 글에 대해 성장과 변화의 모습을 칭찬하고 느낌을 나눈다. 이어 각자 준비해온 오늘의 날씨와 뉴스, 스포츠와 건강정보, 유머 등의 다양한

주제를 공유하는 시간이다. 진지하게 경청하는 중에도 즐거운 농담에 화기애애한 분위기가 이어진다. 경기수원알코올상담센터에서 일하는 사회복지사 신청식 낭파 짧은 인터뷰를 가졌다.

아침모임 프로그램에 대한 간략한 설명을 부탁 드립니다.

칭찬과 격려를 통해 서로를 일깨워주고 성장하기 위한 일종의 가족 모임이다. 가정이 깨어져 있고, 절망을 경험했기 때문에 아픔을 함께 한다는 의미가 있다. 자기 중심적 삶에서 벗어나 타인과 교류하고 자신을 되돌아 봄으로써 변화하고자 하는 것이다.

이 프로그램을 통해 어떤 효과를 기대할 수 있나요?

전문가가 아니라 실제로 중독에서 벗어나고자 하는 사람들이 같이 모여 살면서 만든 치료공동체의 모델을 이용하고 있다. 치료공동체 모델은 단순히 술을 끊는

경기알코올상담센터의 Daytop 철학



"내 안에 피난처가 없어서 마침내 나는 이곳으로 왔습니다. 다른 사람의 눈과 가슴으로 내 자신이나를 똑바로 볼 수 있을 때까지 나는 계속 나아갑니다. 내가 나의 비밀을 다른 사람들과 함께 나눌 수 있을 때까지 나는 평온하지 않습니다. 나 자신을 다른 사람들이 알게 될까 두려워하면 결코 나 자신이나 그들을 알 수 없으며 혼자 혼돈 속에 남겨질 수밖에 없습니다. 우리들의 공동체가 아니라면 어디에서 나 자신을 똑바로 비추어 볼 수 있었습니까? 같은 목적을 지닌 우리가 이곳에서 함께 찾고 나눌 때 나는 있는 그대로의 참된 내 모습을 똑바로 볼 수 있습니다. 나는 이제 이곳에서 뿌리를 내리고 성장하고 있습니다. 그러기에 나는 더 이상 혼자가 아니고 나 자신과 다른 모든 사람들에게 살아 있습니다."



것만이 아니라 그 사람의 사고, 감정, 행동을 통합적으로 바꿔주는 역할을 한다. 일차적인 효과로 단주기간이 늘어나며 결과적으로는 삶의 질이 향상될 수 있다. 매일갈 곳이 있다는 것 역할이 있어 인정을 받고, 나름의 일을 찾을 수 있으며 다른 사람들처럼 잘 지낼 수 있다는 희망을 갖게 되는 것이 가장 큰 변화이다. 자기 중심적인 사고에서 벗어나려는 노력으로 행동이나 감정이 변화하기도 한다. 중독은 술 자체의 문제가 아니라 자기 연단이나 강박적인 생각들이 이어진 것이므로 그러한 생각들이 근본적으로 수정되어야 재발을 막을 수 있다.

활동을 하면서 실무자로서 힘든 부분은?

이직까지 제도적인 지원이 부족한 실정이다. 직접 빈곤지역에 찾아가 방치된 사람들을 상담해서 치료받게 해야 할 만큼 비자발적이다. 입원이 경제적으로 부담이 되어 가족들이 포기하게 되고, 이러한 시설 또한 많지 않아 먼 지역에 사는 사람들은 지속적인 도움을 받기도 어렵다. 다른 하나는 사회적 인식의 문제이다. 관대하고 허용적인 음주문화가 중독자를 양산하고, 알코올중독문제에 대한 제도적 지원을 방해하는 요인이 되고 있다.

현재의 프로그램에 있어 개선, 보완되었으면 하는 점은 무엇입니까?

적당한 사회적 지원이 있으면 재활사업에 큰 도움이 될 것이다. 중독자들은 여인숙이나 술집이 많은 곳에서 지내는 경우가 많은데, 좀더 안전한 주거환경에 대한 서비스가 필요하다. 또한 이들이 고용시장에 들어가기 어렵다는 점에서 직업적 재활의 기회를 만들고자 노력하고 있다. 주거나 직업, 가족 등 삶에서 부딪히는 다양한 욕구에 대한 적절한 반응이 중요하기 때문이다.

클라이언트 중 자살충동을 느끼는 분에 대한 자살예방은 어떤 방식으로 되고 있는가?

많은 중독자들이 자살 충동이나 자살 사고(思)를 갖고 있는 경우가 많다. 그래서 이혼하거나 직장을 잃거나 빚을 지거나 하는 '바닥에 떨어지는 경험에 대한' 위기 개입을 하고 있다. 정신적 장애나 자살 히스토리가 있는 사람들을 정기적으로 상담함으로써 자살사고를 파악하고, 심한 경우 외래로 연결하여 약물치료와 병행한다.

수원시 자살예방센터와 향후에 프로그램, 행사 등을 함께 할 의향과 계획이 있는가?

중독은 일종의 점진적인 자살이다. 신체적으로 자신을 파괴한다는 의미도 있지만 사람들에게 소외된다는 점에서 사회적인 죽음이기도 하다. 스스로가 가치 있는 존재라는 생각을 가져야만 문제가 해결될 수 있다. 자살에 대한 전문적인 상담, 임상전문가의 위기 개입, 대처기술 향상을 위해 연계된 노력이 필요하다고 본다.

글_ 문정 아

old & New

“옛날은 즐겁구나!” 평생 만화가이기를 또한 작가이기를 소망했던 한 사람이 자신의 일생을 담은 수 백권의 일기에 붙인 타이틀이다. 그처럼 우리도 가끔은 지난날을 그리며 즐거워한다. 지금은 볼 수 없는 것들과 지금도 여전히 남아 있는 것들, 예전에 볼 수 없었던 지금의 것들 그리고 앞으로 보게 될 것들 까지 모두 다 우리의 시간일 터. 그래, 가끔 아니 늘 즐겁게 살아보자.

간식 불량식품 VS 웰빙식품

01 오부라이트 입안에서 사르르르 넘 빨리 녹아 맛을 알 수도 없었다. 동생에게, 친구에게 얼만큼씩 떼어줘도 한참이나 더 남아 있어서 행복했다.

02 슬러시 “어 어 얼음과자 맛이 있고... 배가 아파요.” 현대판 얼음과자 슬러시 색깔이 무척 금다. 맛과 영양에 관심없음을 감추려는 듯, 투명용기도 욕심난다. 하지만 예전이나 지금이나 얼음과자 많이 먹으면 배 아프다

03 달고나 다른 불량과자보다 좀 비싸다.

04 풀퓌이 or 폰티기 이건 이름부터 불량스럽다. 쪽쪽 늘어날 것만 같지만, 쉽지 않다. 두 손으로 잡고 한껏 고개를 뒤로 젖혀야만 겨우 끈끈함을 포기하는 폰티기다. 어떤 녀석들은 연탄불에 구워 먹기도 했다.

05 전통과 현대가 존재하는 인시동 거리, 파베기, 크림빵, 천원어 한 봉지 물빵은 지금도 맛 좋은 불량간식거리.

06 번데기 명주실을 뽑고 난 누에란 걸 알았을 때 사람들은 참 벌걸 다 먹는다고 생각했었다. 그러고도 질만 먹었다. 먹고 나서 가끔은 식중독에 걸리기도 했지만, 그 시절 간식이라곤 정말 별 것이 없었다.

07 뽑기 그 이름도 맛있는 ‘뽑기’, 어릴 적 벽장에서 엄마 몰래 훔쳐 먹어 놓은 머리카락 태우고 흠뻑 뉘들겨 맛있던... “안좋은 추억”이 있다. 자칫하면 까칠게 태우기 일쑤. 운 좋으면 부러진 국자에 프식(꺾)할 수 있었지만, 보통은 병뚜껑이 고작이었다.



08 고동 시장통 입구마다 팔고 있었다. 바닷 고동, 쪽쪽쪽 알맹이를 빨아 먹다 보면 찜찜이 고동의 단단한 껍질 때문에 심중팔구 입이 부르토고 만다.

09 아플로 프도당 8.3%, 말기향 0.019%, 바나나향 0.019%, 구연산 0.244%, 식용색소 황색4호 0.011%, 황색 5호 0.0033%, 물 18.404%, 불량과자의 대표주자 아플로 포장 뒷면 성분표기가 담당하다.

10 녹차 티라미스 케이크 웰빙의 대표주자는 녹차다. 녹차 티라미스 케이크는 싱그러운 부드러운음에 함께 녹아버리거나 없을지.

11 고구마치즈크로켓 현명한 주부라면 아이들 간식은 만들어 준다. 고구마와 체다치즈로 만든 고구마 치즈 크로켓. 레시피는 ^^ 비밀이다.

17 누룽지 요샌 누룽지도 웰빙이다. 누룽지 만드는 기계도 있고 일부러 밥을 솥에 눌러 만들기도 한다. 웰빙 별거 아니다.

18 떡케이크 퓨전 물결을 타더니 떡이 웰빙간식으로 큰 자리를 차지하고 있다. 먹을 수 있는 걸까? 너무 예쁘게 만들어 놓은 떡케이크.

19 생과일 생과일을 이용한 퓨전카페가 많아졌다. 물에도 좋고 맛도 좋고 보기도 그만이다. 양은? 걱정할 거 없다. 과일 토스트 1인분을 주문했는데 한상 가득 차려 나오더라. 양 많은 것도 웰빙인가? 먹다 지쳐 남은 거 싸웠다.



🍎 크리스마스의 과거



01 1970년 서울시청 앞에 물을 밝힌 대형 크리스마스 트리



02 케첩앨범 크리스마스가 되면 제철을 만나는 케첩 앨범들. 1971년에는 가수 조영남이 인기있던 시절이었나보다.



04 크리스마스카드(1969년) 지금과 비교하면 촌스럽기 그지 없지만, 정감기는 이루 말할 수 없다.



03 구세군 남비(1967년)

🍎 크리스마스의 현재



05 올해도 산타클로스 학교 지원자가 만명이란다. 요즘은 산타 클로스에게 골프도 가르치나? 골뚝이 선 물보따리 정확하게 떨어뜨리는 연습인가?



06



07



08



09

06, 07, 08, 09 요즘 크리스마스는 11월 놀이동산의 크리스마스 축제로부터 시작된다. 화려한 쇼와 퍼레이드 등 화려한 볼거리로 가득하다.(에버랜드)

🍎 크리스마스의 썰



10 크리스마스 썰 크리스마스 썰은 1904년 12월 덴마크에서 시작되었다. 코펜하겐의 한 우체국 직원이 결핵으로 죽어가는 아이들을 위한 기금 마련을 하고자 생각해낸 것. 우리나라에서는 1932년 캐나다 선교사 셔우드 홀(Sherwood Hall), 문창모 박사 등에 의해 해주국제 요양원에서 처음 발행되었다. 남대문을 디자인한 것이다.



12 닭과 학(1968년) 1,705만매가 발행되었다



14 1976년 썰은 아동 미술 현상작품을 모은 것이다.



15 남해바다의 신비(1995년) 국제 항공협약 및 폐찰환연맹(UA.T.L.D)이 주관하는 연차대회에서 개최한 세계 크리스마스 썰 콘테스트에서 1위에 입상하였다.



16 축구로! 하나로! 세계로!(2001년) 사할스런 둘리와 친구들의 축구캐릭터



11 핑이치는 소년(1937년) 우리나라에서 제일 오래된 인쇄소 '보진재'에서 인쇄한 것이다.



13 88올림픽유치기념 썰(1982년)



17 세계민속의상(2004년) 그래도 우리 한복이 제일 예쁘다.

🍎 오드리헵번의 크리스마스 선물

'로마의 휴일'로 널리 알려진 세기의 연인 오드리 헵번 그녀는 숨을 가두기 일 년 전 크리스마스 이브에 다음과 같은 시를 아들에게 들려주었다고 한다.
 매혹적인 입술을 갖고 싶으면 진정한 말을 하라 / 사랑스러운 눈을 갖고 싶으면 사람들에게서 좋은 점을 보아라
 날씬한 몸매를 갖고 싶으면 내 음식을 먹고픈 사람들과 나눠라
 아름다운 머리카락을 갖고 싶으면 / 하루에 한 번 어린이가 손가락으로 쓰다듬게 하라
 아름다운 자세를 갖고 싶으면 / 내가 결코 혼자 걷지 않을 것임을 명심하면서 걸여라
 사람들은 상처로부터 복구되어야 하며, / 무지한 것으로부터 교화되어야 하며, / 고통으로부터 구원받고 또 구원받아야 한다.
 결코 누구도 버려서는 안 된다

사람이 꽃보다 아름다워

케이 레드필드 재미슨
Kay Redfield Jamison

존스홉킨스대학 정신과 교수로 UCLA 정동장애 클리닉의 소장을 지냈다. 저서로 <불온한 정신: 우울과 광기에의 기억>, <조울병> 등이 있다.



미국에서는 17분에 한 명씩 자살을 한다. 사회의 목소리와 격분은 어디로 갔는가? 이 책을 쓰면서 나의 조바심은 더욱 커져 갔고, 죽음의 속도에 브레이크를 거는 데 걸림돌이 되는 문제들을 더욱 뼈저리게 인식했다. 자살자의 부모와 자녀와 친구와 동료들을 만나면서 목격한 그 절망과 혼란과 죄책감을 난 내 머릿속에서 도저히 지울 수가 없다. 열두 살 아이를 검시한 사진들이 어른거리는 영상도 지울 수 없으며, 졸업한지 1년도 안되어 입에 총구를 넣고 방아쇠를 당겨 대학기숙사 건물 옥상에서 뛰어내린 어린 학생의 졸업사진도 뇌리에서 지울 수 없다. 자살을 똑바로 본다는 것은 가슴을 저미는 일이다. 그 엄청난 숫자, 그에 이르는 고통, 뒤에 남는 고통을 보라! 과함이 발전하는 매 순간, 정치적 목적의 달성을 이루는 매 순간, 이것들과 맞먹는 끔찍한 자살의 현실이 있다. 젊은이들의 죽음이, 폭력적인 죽음이, 불필요한 죽음이.

무엇보다 나는 스스로 목숨을 끊고 싶을 만큼 처절한 고통과 싸우는 사람들의 목숨을 구하는 데에 우리 사회가 얼마나 적은 가치를 두는가에 깊은 충격을 받았다. 자살이 드물다는 것은 집단적 환상이다. 절대 그렇지 않다. 분명한 것은 자살과 가장 밀접한 관련을 맺는 정신질환이 드물지 않다는 사실이다. 그것들은 널리 퍼져 있는

병이며, 암이나 심장병과는 달리, 지나칠 정도로 젊은이들을 괴롭히고 죽음으로 몰아간다.

이렇게 생각이 안나는 건 아직 리튬의 독성이 가시지 않아서라고 잠깐 생각하는데 문득, 마지막 구절이 떠올랐다. “제 생의 마지막에, 제 생의 처음에 함께 하소서.” 순간 수치심과 슬픔이 발작을 일으키듯 솟구쳤다. 그때까지 한 번도 경험해보지 못한, 그 이후로도 한 번도 경험해보지 못한 그런 느낌이었다. 하나님은 그때 어디 계셨는가? 난 이 물음에 대답할 수 없었고, 지금도 할 수 없다. 하지만 내가 죽었어야 했는데 그렇지 않았다는 사실을, 너무나도 다행스럽게도 또 다른 삶의 기회가, 다른 사람들에게는 주어지지 않는 그런 기회가 내게 주어졌다는 사실을 나는 알고 있다.

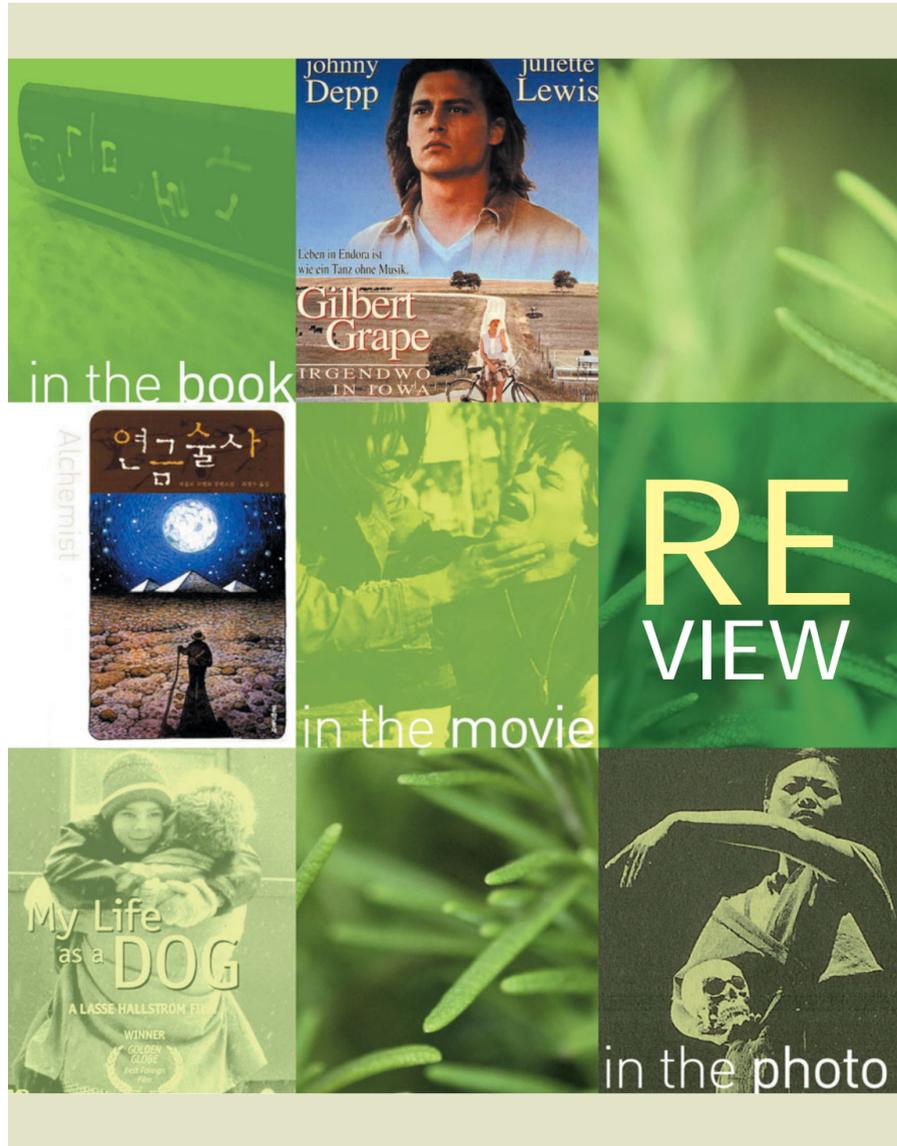


자살기도로 죽음의 문턱까지 갔다 다시 돌아오고 몇 주 뒤, 나는 UCLA 대학 길 건너편에 있는 에피스코팔 교회에 갔다. 이따금씩 가긴 했지만 난 그 교회의 교인이었고, 그날 난 여섯 사람에게 의해 들려가는 대신 내 발로 걸어서 예배당으로 들어가는 축복을 누리며, 하나님에 대한 내 남은 믿음을 보리라 생각했다. 그리고 마침 그때 예배당 안에서 열리고 있는 바흐 연주회 티켓을 샀다. 나는 회복이 아직 덜 된 상태였다. 정신은 여전히 멍했고, 정신과 마음 속 모든 것이 너털거리고 고갈된 상태였다. 그럼에도, 혹은 그랬기 때문인지 몰라도, 나는 무릎을 꿇고 손을 모으고 내가 확실히 알고 있는 유일한 기도, 혹은 무척이나 좋아하는 유일한 기도문을 외우기 시작했다. 처음에는 기계적이고 쉬웠다. “저의 머릿속에 함께 하소서, 저의 지식 속에 함께 하소서.” 혼잣말인지 하나님을 향한 기도인지도 몰랐다. “저의 눈 속에 함께 하소서, 제가 보는 것들에 함께 하소서.” 점점 흐려지는 정신에도 나는 나머지 기도문을 거의 외워가고 있었다. 그런데 맨 마지막에 이르러 그만 머릿속이 텅 비어버리고 나는 하나님과의 화해를 위해 시작한 기도문을 기어코 끝내려고 안간힘을 썼다. 하지만 그 어디에서도 마지막 단어들 찾을 수 없었다.

이 책을 쓰는 동안 줄곧 내 책상 위를 지킨 사진 한 장과 시 한 구절이 있다. 사진 속에는 젊고 잘생긴 공군 사관생도 한 명이 전투기 옆에서 서 있다. 이 젊은이의 자살 얘기를 풀어내는 일이 아마 이 책을 쓰면서 가장 힘들었던 부분이었을 것이다. 내가 그 에세이를 준비하기 시작한 것은 어느 청명한 겨울날, 1년에 몇 주 동안 방문에 학생들을 가르치는 스코틀랜드 세인트앤드루스대학의 도서관에서였다. 나는 그의 의료기록을 얼마 읽지 못하고 자리에서 일어나 창문 쪽으로 가 북해를 바라다보았다. 그렇게라도 하면 혹시나 이 모든 말도 안 되는 비극이 좀 견딜 만해질까 했으나 헛수고였다. 나는 다시 자리로 돌아와 결국 죽음으로 이어지는 그 병의 냉혹한 결과를 기록해 내려간 의료기록을 마저 읽었다. 그의 사진은 처음에는 나를 괴롭혔고, 이내 나를 위로했다.

드루 소피락을 알아가면서 난 큰 기쁨을 발견했다. 내 책상 위의 그 시 구절은 나를 삶으로 이끌어준다.

디글러스턴의 <각성> (Disenchantment)이라는 시의 마지막 구절이다.
살아 있는 것들을 보아라. 사랑하라. 놓지 마라.



자아의 신화를 살라



☞ 홍정숙, CSP감독원

이 이야기의 주인공인 양치기 청년 산티아고의 여행을 따라가는 일은 무척이나 특별하고 소중한 경험이었다.

산티아고가 보물을 찾아가는 여정에서 겪는 여러 가지 사건들과 짝시 여인, 늑은 왕, 그리고 연금술사, 그가 만나는 사람들이 들려주는 이야기들은 어디선가 들어본 듯 친숙하면서도 읽으면 읽을수록 그 의미를 곱씹어보게 만든다.

그것들은 삶의 어느 갈피에서 나도 한 번은 겪은 듯한, 아니면 앞으로 꼭 한 번은 겪을 것만 같은 일들에 대한 아름다운 은유를 담고 있다. 이를테면 “아무렴 보물을 찾겠다는 마음도 마찬가지야. 만물의 정기는 사람들의 행복을 먹고 자라지. 때로는 불행과 부러움과 질투를 통해서 자라나기도 하고, 어쨌든 자아의 신화를 이루어 내는 것이야말로 이 세상 모든 사람들에게 부과된 유일한 의무지. 세상 만물은 모두 한 가지라네. 자네가 무언가를 간절히 원할 때 온 우주는 자네의 소망이 실현되도록 도와준다네.” “현자들은 이 세상이 다만 하나의 영상이요, 천상계의 투영일 뿐이라는 걸 알고 있었네. 이 세상이 존재한다는 사실은 이 세상보다 더 완벽한 세상의 존재를 보충해 주는 것이지. 신은 눈에 보이는 것들을 통해 당신 영혼의 가르침과 당신의 경이로 지혜를 깨달을 수 있게 하기 위해 이 세상을 창조하셨네. 그것이 바로 내가 ‘행동’이라고 부르는 것일세.”

‘위대한 업’은 달걀 모양의 어떤 것 혹은 플라스크에 담긴 액체 따위가 아닐 터였다. 만물의 정기 속으로 깊이 잠겨 들어가 만나게 되는 ‘하나의 언어, 그것일 터였다. 그리고 그 순간 우리는 영혼의 연금술사가 되지 않겠는가. 우리는 산티아고처럼 나만의 보물을 찾고 싶어한다. 보물을 찾고자 하는 이 소망이 딱딱한 현실을 견뎌낼 힘을 준다. 그러기에 양치기 청년 산티아고에게 찾아오는 행운이나 시련이 결코 남의 이야기로 들리지 않는다. “자아의 신화를 이루어 내는 것이야말로 이 세상 모든 사람들에게 부과된 유일한 의무지. 자네가 무언가를 간절히 원할 때 온 우주는 자네의 소망이 실현되도록 도와준다네.”

늑은 왕이 산티아고에게 해준 이 말이 오래도록 가슴 속에 남을 것 같다. 인생에서 다소 혼란스러워 하고 다시 방향을 잡기를 바라는 사람들에게 추천하고 싶은 책이다. 진정한 연금술은 만물과 통하는 우주의 언어를 꿰뚫어 궁극의 ‘하나’에 이르는 길이며, 마침내 각자의 참된 운명, 자아의 신화를 사는 것이다.

마음은

늘 우리에게 말한다.

‘자아의 신화를 살라’라고..





여행이 언제나 정직한 자기귀환을 전제로 한다



◆ 이영문, CSP본부장

지난 연말 먼 곳으로 여행을 다녀왔습니다. 보름동안 많은 얘기를 하고 영화도 함께 보며 1년이라는 시간 동안 그들에게 많은 성장이 있었다는 사실에 큰 위안을 받았습니다. 사랑하는 사람들과의 그리움과 아쉬움을 뒤로 한 채 다시 일상으로 돌아왔지요. 저의 일상생활 변화를 생각하며 오늘은 인간성장과 여행에 대한 영화 얘기를 하려고 합니다.

라세 할스트롬은 스웨덴 방송국의 프로듀서로 일하다가 1980년대 후반 「개 같은 내 인생(Life as a Dog)」이라는 유년기의 성장영화를 만들었습니다. 이 영화는 당시 각 나라의 영화제에 초청되어 큰 반향을 일으켰고 이후 라세 감독은 연령에 따른 성장영화를 꾸준히 만들고 있습니다. 1993년의 「길버트 그레이프(What's eating Gilbert Grape)」, 1999년의 「사이더 하우스」, 2000년의 「초콜렛」, 2002년의 「쉬핑뉴스」에 이르기까지 라세의 영화는 모두 인간 성장과 여행 혹은 일상의 변화와 자기에게로의 귀환을 다루고 있습니다.

「개 같은 내 인생」은 병으로 죽어가는 엄마와 이미 집을 나가버린 아빠를 둔 12살짜리 꼬마 잉그마의 눈으로 세상을 그리고 있습니다. 그에게는 자기만큼 나이를 먹은 개 한 마리와 여자친구가 이 세상의 전부입니다. 고향 마을에서는 아무도 잉그마에게 사랑을 가르쳐 주지 않습니다. 여름이 오기 전, 잉그마는 삼촌네 집으로 여름여행을 갑니다. 그곳에서 그는 스웨덴의 역사와 풍물과 또래 친구들과 축구를 배우게 됩니다. 삼촌이 만든 초라한 여름별장에는 꿈과 희망이 있습니다. 새로운 음악을 들려주며 삼촌은 인생을 이야기해줍니다 -

“이 세상에서 네가 가장 소중한 존재다.” 그러나 모두가 잉그마에게 관심을 가지고 잘해주지만, 이런 세상을 엄마와 강아지가 없는 삶과 바꿀 수는 없지요. 여름이 지나가고 집으로 돌아갔을 때 엄마는 조용히 숨을 거둡니다. 정말 개 같은 인생입니다. 겨울이 돌아오고 그는 다시 삼촌집이 있는 기차역에 내립니다. 변한 것이 있다면 수북이 쌓인 눈이 있고 이제는 돌아갈 집이 없다는 것이지요. 지난 여름여행이 이제는 그의 유년기의 종착역이 되었습니다. 떠남과 돌아움을 반복하는 사이 잉그마는 어른으로 성장하고 봄을 다시 기다립니다. 60년대 스웨덴 농촌마을의 일상을 그려낸 이 영화는 라세 감독의 자서전과도 같습니다.

라세의 또다른 영화 「길버트 그레이프」는 청년의 성장영화입니다. 아버지의 자살이후 우울증과 거식증에 걸려 몸을 주체하지 못할 정도로 비만상태가 된 엄마와 정신지체 동생을 둔 길버트는 식료품 가게의 점원으로 하루하루를 살아갑니다. 그가 사는 곳은 무료함이 일상화 된 곳이며 길버트를 성적 도구로 이용하는 유부녀와의 불륜마저도 지루하고 떠본한 곳입니다. 길버트는 여름마다 캠핑을 오는 외지의 사람들을 동경하며 그들을 따라 이 마을을 언젠가는 떠날 것이라고 다짐합니다. 그러나 막상 그 곳으로 여행을 온 여자와 사랑에 빠지고 그녀를 통해 길버트는 자기를 인식하게 되지만 그 마을을 떠나지 못합니다. 심지어는 죽은 엄마를 오래된 집과 함께 화장하고 나서도 길버트는 동생을 데리고 그 마을에 다시 살아가게 됩니다. 일년이 지나 여자친구가 돌아옵니다. 그녀에게서 이번 여행은 자기에게 정직한 귀환이 됩니다. 비록 자신이 꿈꾸던 일상으로부터의 일탈을 못했지만 길버트는 불행했지만 떠났었던 엄마를 떠나보내며 어른으로 성장합니다. 자기인식을 일깨워주는 여자친구와 이제는 함께 존재하게 되는 행복을 누리면서 말입니다.

두 작품 모두에 나타나는 공통된 주제는 사람들의 떠남과 돌아움입니다. 다른 점이 있다면 「개 같은 내 인생」에서는 꼬마가 여행의 주체지만 「길버트 그레이프」에서는 여자친구가 여행의 주체입니다. 또 다른 공통점은 두 영화 모두에서 아버지는 존재가 없는 상태입니다. 아버지가 없이 성장하는 아이들(Fatherless Children)의 특징은 나이에 비해 책임감이 강하고 세상에 대한 막연한 두려움이 그들을 움츠리게 하고 믿지 못하게 합니다. 그러나 포레들이 지니지 못하는 삶의 역동을 본능적으로 인지하고 있지요. 세상을 너그럽게 보지는 못해도 살아야 한다는 삶의 당위성을 꿰뚫고 있으며 작은 소용돌이에 놀라지 않습니다. 두 작품 모두에서 아버지에 대한 분노가 나타나지 않는 것은 이 같은 이유입니다. 아버지가 없고 엄마가 아프고 영화가 끝나기 전 부모는 모두 돌아가시거나 존재하지 않지요. 그래도 세상은 돌아가고 절망을 느낄 겨를도 없이 우리는 우리 자신에게로 귀환해야 합니다. 철저한 자기인식의 깨달음이 이 세상을 살아가게 하는 힘이 된다는 자연(自然)을 이야기합니다. 언제나 희망은 절망 속에서 진실된 가치를 지니고 상처받지 않은 인생은 없습다. 그럼에도 불구하고 인간은 성장해 간다는 것이지요. 라세 할스트롬의 영화에서 여러분들이 이미 느끼시 다시피 여행은 우리 인생의 순환을 의미합니다. 그 과정에서 의미 있는 자의 죽음은 우리를 고통에 빠뜨리고 잠시의 방황을 거쳐 인간 영혼의 밑바닥을 경험하게 합니다. 더 이상 고통 받을 수 없는 깊은 절망의 상황에서 우리는 다시 회복을 향해 나아가게 됩니다. 일상의 실타래를 푸는 두 가지 방법 중의 하나는 영긴 실과 밤낮으로 씨름하며 한 올씩 푸는 것이고, 또 다른 하나는 날카로운 가위로 영긴 실을 잘라내는 것이지요. 바로 일상으로부터의 일탈을 의미합니다. 그러나 여전히 영긴 실을 움켜잡고 있으실 분들은 이 영화를 구태여 보시지 않으셔도 됩니다. 또 한편으로 여행을 떠나실 분들은 다음을 유념하시기 바랍니다.

“여행은 언제나 정직한 자기 귀환을 전제로 한다”

춤추듯 — 순간을 — 살다

스물 일곱. 이미 굳어버린 몸을 가지고 춤을 시작했다. 뉴욕 유학 중 우연히 보았던 알윈 니콜라이 무용단의 공연을 보고 신내림이라도 받듯 몸살을 앓은 끝에 내린 선택이었다. 그녀의 춤이 가진 자유와 파격은 세계를 놀라게 하며, 그 정신은 광대한 우주에 속한 것이다. 성공과 명성이 허망해질 무렵 인도로 떠나 구도의 여정을 시작했고 오쇼 라즈니쉬의 첫 한국인 제자가 되어 크게 웃는 법을 깨달았다. 그녀의 춤은 늘 실험적이며 그 근원에는 한과 슬픔의 동양적 정서가 흐른다.

나선형의 대각선 어둠이 가득찬 무대, 지친 옷을 걸친 그녀가 한 팔로는 해골을 들고, 다른 팔로 해골과 자신과 세상을 쓰다듬는다. 대지에 굳게 뿌리박은 몸은 원형을 그리고 손 끝은 바람에 흔들리듯 미세하게 떨고 있다. 한 자리에 선 채 해골을 들고 한 동작으로만 춤추는 그녀의 모습은 일반적인 춤의 전형을 산산이 부서며 충격을 준다.

해골을 한 팔에 들고 어루만지며 그녀는 물음을 던진다. ‘죽음은 무엇인가.’ ‘당신은 죽음을 자연스럽게 쓰다듬고 어루만질 수 있는가.’ 1985년 서울에서 공연된 이 작품〈나선형의 대각선〉은 흥족하고 기괴하다는 혹평을 받기도 했으나 공연을 보고 물리학에서 철학으로 진로를 바꾼 교수도 있을 정도로 많은 이들에게 깊은 울림을 주었다.



우리는 늘 살아가는 것만을 생각할 뿐, 생의 어느 모퉁이에서 맞게 될 죽음에 대해서는 생각하지 않고 살아간다. 마치 죽음 같은 것은 존재하지 않는 것처럼 잊어버린 채로 말이다. 잘 살아가려는 노력만큼 잘 죽어가려는 노력도 필요하지 않을까.

하루에도 수많은 사람들이 스스로 목숨을 끊는다. 그들의 죽음이 슬픈 까닭은 온전한 끝맺음이 아니기 때문일 것이다. 고통의 지점에서 울다 지쳐 잠드는 것. 삶과 죽음에 대한 치연한 절규인 그 죽음은 고통스러운 미완성이다.

죽음이 삶의 자연스러운 일부분이라는 것, 죽음 뒤에도 삶은 끝없이 계속된다는 것을 긍정할 때 짐착에서 벗어나 자유로울 수 있을 것이다. 자연스럽게 기쁜 마음으로 마치 매년 생일을 맞듯 내 죽음을 맞고 싶다. 역설적이지만 그 마음이 오히려 생의 순간들을 누구보다 자유롭고 아름답게 살고 싶도록 만든다.

눈 감고 못본 척 할지언정

우리 모두가 죽음으로 가는

버스에 함께 타고 있지 않은가.

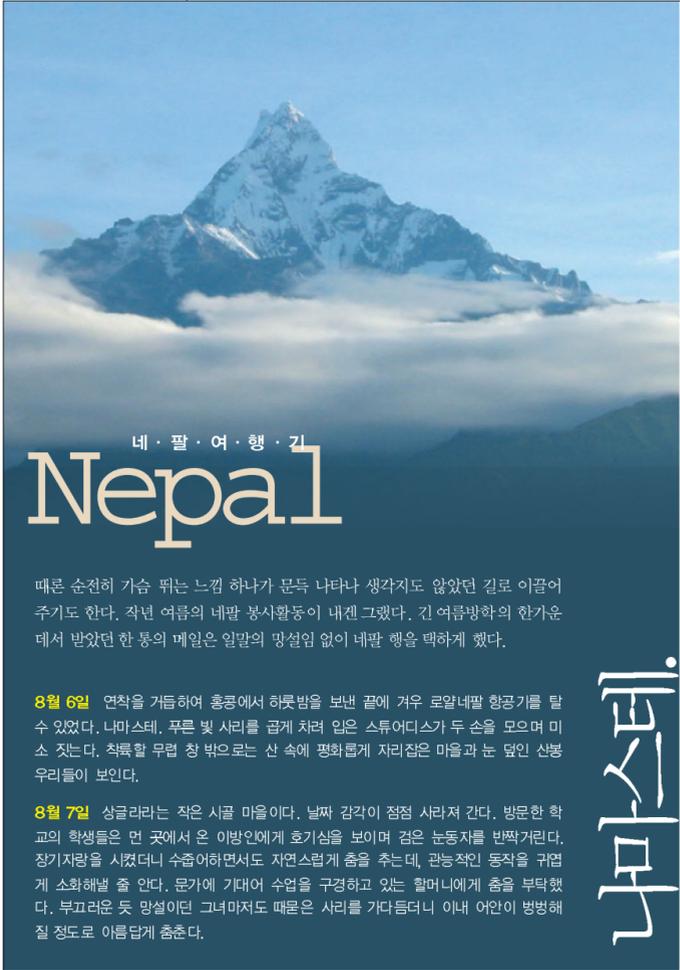
그러니 도착하는 때까지

그 순간순간들을

축제처럼 즐겨볼 일이다.

글. 문정아

사람이 꽃보다 아름다워



네 · 팔 · 여 · 행 · 기
Nepal

때론 순전히 가슴 뛰는 느낌 하나가 문득 나타나 생각지도 않았던 길로 이끌어 주기도 한다. 작년 여름의 네팔 봉사활동이 내겐 그랬다. 긴 여름방학의 한가운 데서 받았던 한 통의 메일은 일말의 망설임 없이 네팔행을 택하게 했다.

8월 6일 연착을 거듭하여 홍콩에서 하룻밤을 보낸 끝에 겨우 로알네팔 항공기를 탈 수 있었다. 나마스떼. 푸른 빛 사리를 곁에 차려 입은 스튜어디스가 두 손을 모으며 미소 짓는다. 착륙할 무렵 창 밖으로는 산 속에 평화롭게 자리잡은 마을과 눈 덮인 산봉우리들이 보인다.

8월 7일 상글리라는 작은 시골 마을이다. 날짜 감각이 점점 사라져 간다. 방문한 학교의 학생들은 먼 곳에서 온 이방인에게 호기심을 보이며 검은 눈동자를 반짝거리다. 장기자랑을 시켰더니 수줍어하면서도 자연스럽게 춤을 추는데, 관능적인 동작을 귀엽게 소화해낼 줄 안다. 문가에 기대어 수업을 구경하고 있는 할머니에게 춤을 부탁했다. 부끄러운 듯 망설이던 그녀마저도 때론 사리를 가다듬더니 이내 어안이 병병해 질 정도로 아름답게 춤춘다.

나마스떼. 당신안의 신에게 경배를

8월 8일 | 카트만두 시내 전경이 내려다 보이는 산 위에 앉아 있다. 언덕으로 둘러싸인 평화로운 농촌 마을이다. 들에는 벼와 감자, 콩이 자라며 집집마다 소나 닭, 염소를 키운다. 집안의 흙벽에는 말린 옥수수가 매달려 있어 시간 여행을 통해 과거로 되돌아 온 이룩한 기분이다. 화창실은 점점 편해지고 밥은 갈수록 맛있다.

8월 10일 | 버티컬 마을 호스텔에 도착했다. 앞뜰에서 아이들이 한 명씩 주홍빛 메리골드로 엮은 꽃 목걸이를 걸어주며 환영해 준다. 노랑과 감색의 유니폼을 입은 아이들은 통 웃지 않고 어쩔지 힘이 없어 보인다. 상층 계급과 하층 계급이 공존하는 이 마을에서 카스트제도는 과거형이 아니라 엄연한 현실이다. 호스텔의 운영에서도 계급간의 갈등 때문에 문제가 생긴다. 세계적으로 거의 사라진 계급제가 네팔엔 버젓이 남아 발전을 저해하는 요인이 되고 있었다.

8월 12일 | 타펠 거리는 외국인 관광객들로 북적거린다. 옷가지와 장신구, 향과 전통 칼을 파는 가게가 끝도 없이 이어져 티벳 불교의 만트라(진언)를 적은 색색의 깃발처럼 어지럽기만 하다. 뻥한 실랑이, 미지못해 승낙하는 듯한 상인의 표정이 마치 한 편의 연극대본을 보는 것 같다. 몇차례의 흥정을 거치고 나면, 세상에 원가 같은 것은 존재하지 않는다는 평범한 사실을 깨닫는다.

8월 13일 | 힌두교의 여신 칼리를 모시는 사원 닥신칼리dakshinkali를 방문했다. 파괴의 신 시바의 부인이자 해골을 주렁주렁 매달고 붉은 혀를 날름거리는 죽음의 신이다. 칼리를 통해 죽음에 대한 두려움을 극복하기라도 한 것일까, 한 힌두교도는 죽음이 두렵지 않다고 진지한 얼굴로 말한다. 죽음은 끝이 아니라고. 진한 향냄새와 매캐한 연기, 질려나간 닭 대가리, 붉은 꽃과 힌두교도의 행렬 속에 죽음의 여신 칼리는 그렇게 살아 있다. 8억 4천만번 돌아가는 윤회의 바퀴 삼사라samsara 속에서 그들이 도달하려는 곳은 어디인가.

8월 16일 | 담푸스의 하룻밤. 새벽 4시 반에 깨어 방문을 열자 청회색 새벽의 어둠 속에 눈 덮인 마차푸차레가 뚜렷이 박혀 있다. 송고하리만큼 아름답고 장엄한 모습이 마음을 세게 흔들어 놓는다. 검푸른 언덕 너머로 그들은 흰 구름을 친친 감은 채 허공에 떠있는 것만 같다. 산이 왜 사람들을 불러 들여 눈 속에서 길을 잃고 죽어가게 만드는지를 한순간 이해할 수 있다. 등반대가 흔적 없이 사라진 후 영원히 등반이 금지되어, 아직 누구도 정상을 밟은 적이 없다는 물고기 꼬리 모양의 마차푸차레가 손에 잡힐 듯 하다. 생의 가장 인상적인 광경에 넋을 잃고 있는데, 거머리에 물린 상처에서 흐르는 진한 피가 현실 감각을 일깨운다. 돌아오는 길목의 한쪽 벽엔 어느 여행자가 적어놓은 녹색 글씨가 눈에 띈다.

“Never Ending Peace And Love”
시골길을 걷다가 나마스떼 하고 인사하는 할머니나 어린 아이들을 만나면 나도 모르게 얼굴 가득 진진한 미소가 피진다. 두 손을 가지런히 모으고 고개를 숙이며 나마스떼. 세상에서 가장 아름다운 인사. 나마스떼. 당신 안의 신에게 경배를.

글_ 문정아





자살위험요인



RISK FACTORS

한 사람의 삶에는 다음 네 가지 영역에서 자살을 촉발할 수 있는 몇 가지 위험요인들이 있다.

생물학적	사회학적	심리학적	실존적
<ul style="list-style-type: none"> 정신질환의 가족력 우울증 불안·근심·초조감 알코올/약물남용의 가족력 학습장애 외모 장애 또는 질병 성 정체성 	<ul style="list-style-type: none"> 알코올과 약물남용 자살에 노출된 경험 대인관계 문제 학업관련 스트레스 이혼 다른 사람들의 지나친 기대 원치 않는 임신 집단 따돌림 	<ul style="list-style-type: none"> "난 잘난 게 하나도 없어" "난 아무 쓸모도 없어" "내가 없다면 더 나아지겠지" "난 모든 사람에게 짐만 될 뿐이야" "내 자신이 너무도 싫어" 	<ul style="list-style-type: none"> "살아봐야 아무 쓸모도 없어" "지금 이 상황은 결코 나아지지 않을거야" "노력하는 게 무슨 의미가 있자?" "온 세상이 텅 빈 것 같아"

PROTECTIVE FACTORS

자살방어요인

가족, 지역사회, 학교와 개인과의 관계 속에는 '자살위기' 라는 위험한 상황을 막을 수 있는 여러 방어요인들이 있다.

가족	지역사회	학교	개인/동료
<ul style="list-style-type: none"> 부모의 격려 가족들의 지지 힘들 때 옆에 있어주는 누군가 나를 걱정해주는 형제자매 가까이 지내는 친척 	<ul style="list-style-type: none"> 내가 잘 지내는 지 물어봐주는 이웃 내 말에 귀 기울여 줄 친구나 가족 안전한 도시 	<ul style="list-style-type: none"> 얘기 나눌 수 있는 친구 내 실력 향상을 알아주는 선생님이나 코치 나를 믿어주는 사람 마음을 털어놓을 수 있는 상담선생님 안전한 학습 환경 방과후 활동 	<ul style="list-style-type: none"> 자존감·자신을 통제할 수 있다는 느낌 문제 대처 및 해결능력·자신의 감정을 표현하는 방법 좋은 단짝 친구 죽음에 대한 두려움



12 December
15~17일 친구사이 프로그램 (매향여자중학교 3학년 330명)
17일 CSP 승년워크샵
20일 CSP 소식지 '사람이 꽃보다 아름다워' 4호 발행

2005 01 JAN
CSP 워크샵 '치매'

02 FEB
5기 상담원 모집 및 교육

03 MAR
CSP 워크샵 '알코올 중독과 자살'



하나,
둘,
...

Fish doesn't think, because fish knows everything
-Arizona Dream
-문 정 아

바쁘다. 몸이 서너개쯤 되었으면 좋겠다.
그래도 언제까지나 즐겁게 할 수 있는일이 많았으면 좋겠다.
-이 디

사람이
꽃보다
아름다워
Centre for Suicide Prevention

POST CARD



보내는 사람

□□□-□□□

받는 사람

□□□-□□□

사람이
꽃보다
아름다워
Centre for Suicide Prevention | 세리 넘싱 예, CSP 상담원

POST CARD



보내는 사람

□□□-□□□

받는 사람

□□□-□□□



CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

365° 24시간 쉼 없는 마음, 사람을 지키는 가장 쉬운 방법 | 당신도 나도 따뜻한 겨울이 되기를

CSP 기금 따뜻한 사람들

