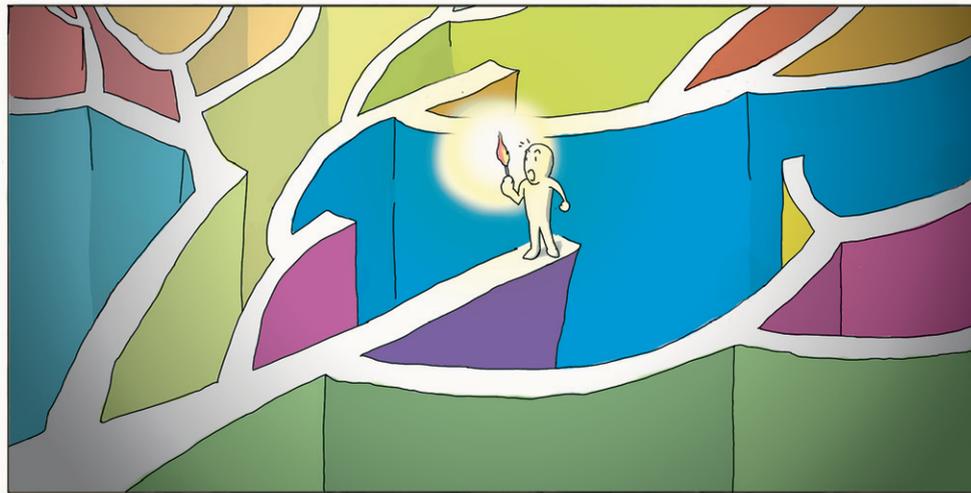
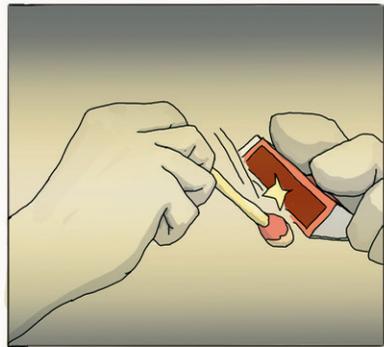
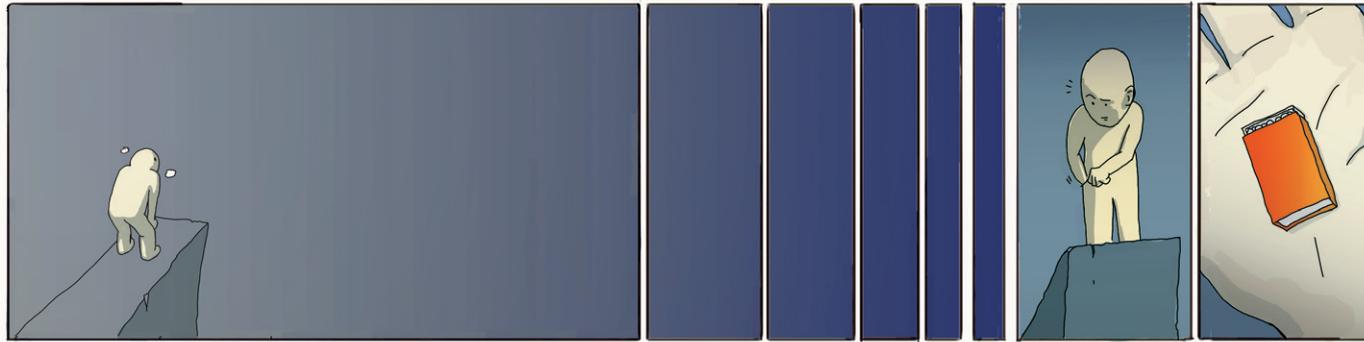




정오현
2006정신건강복지재단 수원시자살예방센터
"넌어딴"에서 정오현어린이가 그린
"태양에서 가장 예쁜 내얼굴"이다.



사람이 꽃보다
아름다워 제 10호
2006 Summer



by Cats Mask 

Contents



- 04 theme_ 연중기획 / 2006년, 한국의 자살예방을 생각한다 ㉔ 교육
- 10 아름다운 사람_ 아름다운 사람 아름다운 젊음 / 경기대 사회복지학과 3학년 박정민
- 12 csp 네트워크_ 살 맛 나는 복지세상을 위하여 / 경기복지시민연대
- 14 생명의 나무_ 공황장애 Panic disorder 바로 알기
- 16 csp cafe_ 10년 후를 꿈꾼다 / 임혜원 csp 온라인상담원
- 18 csp zone_ 청소년자살예방교육 "친구사이" / 계명고등학교
- 19 csp junior_ 나는 너희들이 지난 봄날 한 일을 알고 있다! / 생명사랑 텃밭 가꾸기
- 20 review_
 - in the place - 천년 세월을 훌쩍 뛰어넘어 미소 짓는 찬란한 문명인에 설레다! / 양코르 유적
 - in the movie- 사랑은 사회적으로 용납되는 유일한 정신병입니다 / 브로코백 마운틴
- 24 safe suwon_ 안전의 시작은 어린이로부터!
- 26 자살예방상담실_ 자살예방상담기법 ㉔ 2006년 2~4월 상담통계
- 27 csp news

편집자의 글

“여름엔 여름엔 파랗 거예요.” 무엇이? 우리들 마음에 빛이 있다면 파랗 것이란다. 뜬금없다. 왜 갑자기 어렸을 적 볼렸던 동요 가사가 떠올랐을까. 푸른 바다에 ‘퐁당’ 하고 뛰어들 수 있는, 녹음을 가득 품고 불어오는 산바람 시원한 여름이 와서인가. 그런 여름이 와서 사람들은 파랗게 깨끗하게 물들어 간다. 어떤가? 그런 여름이 왔는데 파랗게 물들어가는 마음인가? 혹 스스로를 찢하기에 여념이 없는 공주·왕자병 환자여서 다른 이의 마음을 보지 못하거나 아니면 통속(通俗)의 커튼이라도 한 겹 휘감고 나아만 귀가 열리지는 않는가. 사람 보는 잣대를 높이, 멀리 들고 서있지는 않는가. 진실은 파랗지 않을 수도 있지만 솔직하게 다 벗어버려도 모자랄 만큼 더울 날들을 쿨~하게 보내려면 먼저 자신의 키부터 짙 일이다.

표지설명 봄내 여름까지 수원시자살예방센터의 청소년자원봉사자 “아름다운사람지킴이” 제3기가 농자천하지대본(農者天下之大本)을 체험하느라 구슬땀, 비지땀을 흘리고 있다. ‘이 싹이 자라면 누군가의 식탁에서 즐거움이 될 테지’ 심은 대로 가꾼 대로 거두고 얻을 것임을 서투르게나마 알기에 지킴이들의 삽질과 호미질에 힘이 더해진다.

사람이 꽃보다 아름다워 2006 여름호 **통권 10호 발행일** 2006년 6월 15일 **발행처** 수원시자살예방센터 **주소** 경기도 수원시 팔달구 매산로3가 43-1(2층) **TEL.** 031-228-7942 **발행인** 이영문 **기획·편집** 이 디·백민정 **일러스트** 이정준 **디자인·인쇄** 지서·정성그래픽(031-257-5004)

2006년, 한국의 자살예방을 생각한다! ② 교육

자살의 원인과 자살행동에 관한 지식의 증가에도 불구하고 아직까지 자살예방에 있어 최선이 무엇인지에 대한 과학적인 이해는 상대적으로 낮다. 왜 사람들이 스스로 목숨을 끊으려고 하는가에 대한 지식은 교육을 통해 효과적인 예방전략, 정책, 프로그램 그리고 서비스 형태로 전환될 때 진정한 가치가 있을 것이다.

글_ 김연숙(kimys1@hotmail.com)

이번 호에서는 자살문제에 대한 잘못된 시각과 인식을 올바르게 변화시키고 나아가 자살예방활동에 대한 지역 사회 참여를 이끌어 낼 수 있는 한국의 자살예방 교육 프로그램과 수원시자살예방센터의 청소년자살예방교육 '친구사이', 호주 LivingWorks의 'ASIST' 프로그램을 소개한다.

한국의 자살예방 교육

한림대학교 생사학(生死學)연구소 >>> 자살예방 전문가교육

한림대 생사학연구소(소장 오진탁 교수)와 연구단체 '밝은 죽음을 준비하는 포럼'은 지난해 자살예방 전문가 과정을 신설 운영하고 있다. 국내 최초의 자살예방 전문가과정은 생사학 정신의학 심리학 종교학 등 각 분야 전문가들이 강사로 참여해 죽음에 대한 연구, 명상과 운동요법 등을 통한 자살충동 치유, 우울증 치료, 상담기법 등 자살과 죽음에 대한 다양한 분야의 강의로 진행되며, 8~10주간의 과정을 마치면 사회 각계에서 상담과 치료 등을 통해 자살예방활동을 하게 된다. 지난해 9월 29일부터 10주에 걸쳐 실시된 1기 교육과정에는 35명의 군 장교를 포함해 종교인, 일반인 등 총 79명이 교육을 받았다. 올해부터는 자살예방 전문과정이 인터넷을 통한 사이버교육으로 지난 3월부터 진행되고 있다. 1년 과정인 이 강좌는 한 학기에 15주 동안 사이버로 수업을 진행하고 학기말에 출석수업을 하는 방식. 주로 사회복지사, 심리상담가, 종교인, 의료인, 교사, 군 관계자 등이 수강하고 있다.

고려대학교 자살예방 및 위기상담센터 >>> 사회집단대상 자살예방교육

개인을 대상으로 하는 자살예방교육도 물론 중요하다. 그러나 때로는 개인들이 생활하고 있는 지역사회 전체의 자살에 대해 제대로 알고 대처할 수 있도록 교육하는 것도 효과적일 수 있다. 고려대학교 자살예방 및 위기상담센터에서는 지난 2002년부터 자살과 관련된 어려움을 경험하고 있는 개인은 물론 크고 작은 집단을 대상으로 한 자살예방교육을 실시해오고 있다. 각급 학교, 군대, 경찰, 회사, 법원, 검찰, 소방서, 보건소, 정신보건센터, 병원 등의 요청을 받아 요청하는 기관의 특성과 필요에 가장 적절한 강의 내용과 형태로 자살예방 전문가가 직접 방문하여 교육을 실시한다.



수원시자살예방센터

청소년자살예방교육 “친구사이”

About 청소년자살예방교육

청소년자살예방교육은 학교 내 gatekeeper 육성을 목적으로 교사, 또래집단 및 학부모에게 청소년 자살행동에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있는 교육과 자살위험에 처한 청소년들의 즉각적인 자살위험을 낮출 수 있는 효과적인 대처훈련을 제공한다.

1. 청소년대상 친구사이 - 청소년기 스트레스나 자살충동을 이해하고 이를 극복할 수 있는 대안을 훈련 건강한 삶을 돕는 프로그램
2. 교사·교직원 대상 학교지킴이 훈련 - 학교 내 자살위험이 있는 청소년들을 조기에 발견하고 돕는 개입방법 또는 연계기술 프로그램
3. 학부모 대상 청소년자녀의 이해 - 청소년기 정신건강의 이해를 통한 자녀 돕기 부모훈련 프로그램

About 친구사이

우리나라에서는 처음으로 2004년 10월말부터 실시해 온 ‘친구사이’ 참가자들은 자살 혹은 자살하는 사람에 대한 자신들의 생각이나 느낌을 터놓고 이야기하는 것부터 자살을 고민하는 사람들의 공통된 행동, 태도, 말 등 자살의 징후를 파악한다. 또한 자살의 위험 및 방어요인을 알아보고 건강한 스트레스 해소 방법을 또래들과 함께 직접 실습해 보는 기회도 갖는다. 위기에 처한 친구를 도울 수 있는 대안들을 함께 찾아보고 필요시 누구에게 도움을 요청할 수 있는가에 대해서까지 구체적으로 배운다. 2006년 5월까지 7차례 실시되어 1,000명이 넘는 학생들이 참여했다.

- 목표

- step I**
- ① 자살문제에 대한 청소년들의 오해와 편견을 바로잡는다.
 - ② 자살의 경고사인, 위험요인 혹은 방어요인에 대한 정확한 정보와 지식을 제공한다.
 - ③ 자신 또는 또래의 자살위험이나 스트레스에 적절하게 대응하고 이를 극복할 수 있는 방법을 제시 한다.
 - ④ 필요시 지역사회 자원을 이용하거나 도움 요청하는 기술과 방법을 숙지한다.
- step II**
- ⑤ 지속적인 자살충동이나 자살시도경험 등 고 위험군에 대한 효과적인 접근방법을 모색, 즉각적인 자살위험을 줄인다.
 - ⑥ 삶과 죽음에 대한 올바른 시각과 태도를 정립, 건강한 청소년기 삶을 영위할 수 있도록 돕는다.

년기 삶을 영위할 수 있도록 돕는다.

step III ⑦ 지지/자조집단 구성을 통해 자신과 타인의 생명에 대한 관심과 배려를 실천할 수 있도록 돕는다.

- 강사

친구사이 프로그램 진행자는 수원시자살예방센터 교육부 staff와 보조진행 자원봉사자로 구성된다. 진행자는 주로 청소년, 상담심리, 사회복지 관련 전공자들로서 프로그램 실행 약 4주전 소집되어 교육대상자의 연령, 성, 학년, 시간에 맞게 프로그램 매뉴얼 다듬기 작업에 참여한다.

- 주요내용

1. 교육 참가자에 대한 이해를 돕는 척도검사
2. 흥미와 참여도를 높이기 위해 반 전체(30-40명)를 대상으로 하는 활동과 소그룹(10명 내외) 활동 병행
3. 애니메이션, 동영상, 화려한 프레젠테이션, 그룹별 시상, 퀴즈, 음악 등 다양한 도구 활용
4. 자살과 자살하는 사람에 대한 자신의 생각과 느낌을 나눈 후 자살에 대한 잘못된 이해와 편견을 버리기
5. 자살의 특징적인 징후를 파악하고 자살을 부추길 수 있는 위험요인에는 어떤 것들이 있으며 이를 막을 수 있는 방어요인 찾아보기
6. 자살을 극복할 수 있는 대안으로 적절한 스트레스 관리, 다양한 문제 해결기술 훈련
7. 위기에 처한 사람을 도울 때 필요한 효과적인 의사소통 기법과 지역 사회 내에서 도움 요청 방법 공부
8. 교육내용에 대한 참가자의 평가
9. 1~3단계별 교육 진행

- 성과

지금까지 금기시되어왔던 주제인 자살에 대해 청소년들의 솔직한 생각과 고민을 터놓고 말할 수 있는 기회를 제공하였다. 청소년기에 겪을 수 있는 스트레스로 인한 자살 충동이나 위기를 이해하고 이를 극복할 수 있는 긍정적인 대안을 청소년 자신들의 목소리와 행동으로 표현할 수 있도록 도왔다. 청소년들로 하여금 자신뿐만 아니라 친구, 가족 그리고 주변 사람들에 대한 진정한 관심과 사랑, 생명의 소중함을 가르쳐 주었다.

테블릿 말하기



자살에 대한 이사가기를 하는것은 자살을 부추기는 것이다. S, X

청소년

친구사이

코민 나누기



친구야! 너에게만은 말하고 싶어

자살예방교육

뿌리하기



1. 무릎을 구부리고 앉는다
2. 턱을 당기고 입을 크게 벌려 혀를 길게 빼서 가슴에 닿도록 한다.

마음 쓰기



가장 사끼면 손톱끝을 짝꿍에게 주어버렸다.

호주 LivingWorks



자살예방워크샵 - ASIST

About LivingWorks

LivingWorks는 1980년대 초 캐나다에서 창설된 후 여러 나라에 설립되어 전 세계적으로 50만 명이 넘는 사람들(오스트레일리아 - 3만 7천명 이상)이 LivingWorks에서 제공하는 자살예방교육프로그램에 참가해오고 있다. LivingWorks는 호주를 비롯한 세계 여러 나라의 중요한 자살예방전략 축의 하나로서 지난 25년간 자살로부터 안전한 지역사회(Suicide Safe Community)를 만드는 데 일조를 해왔다. 자살문제에 대한 증가하는 사회의 관심을 반영하여 개발된 LivingWorks 프로그램들은 자살을 생각하고 있는 많은 사람들이 적절한 지원을 받아 삶의 고통스러운 문제들을 해결할 수 있다면 죽기보다는 살고자 한다는 것과 그러기에 자살은 충분히 예방이 가능한 것이라는 인식에 근거하고 있다. 따라서 LivingWorks 교육은 자살문제에 대한 가족, 친구, 상담자, 의사 등 도움을 제공하는 사람들의 인식, 지식 그리고 기술을 훈련시켜 좀 더 활발한 자살예방 역할을 할 수 있는 자원을 갖출 수 있게 하는 데 중점을 두고 있다.

-  1. Suicide TALK-자살문제와 예방활동의 필요성에 대한 일반시민 인식변화 프로그램.
-  2. safeTALK-자살생각을 가진 사람들을 조기에 발견, 연계를 돕는 프로그램.
-  3. ASIST(Applied Suicide Intervention Skills Training) - 자살위기에 처한 이들을 돕는 자살예방 응급처치 (suicide first aid intervention) 워크샵 프로그램.
-  4. suicideCare-초기 자살위기를 극복한 사람을 도울 수 있다는 자신감을 북돋아주는 프로그램.

About ASIST

ASIST는 2-Day 자살예방 응급처치 워크샵으로 참가자들은 자살위험에 처한 사람을 식별하는 것부터 즉각적인 안전을 도모할 수 있는 적절한 방법으로 대처하는 것까지를 훈련한다. 따라서 위험에 처한 사람의 사회적 지지망을 어떻게 강화하고 필요할 때 좀 더 전문적인 도움을 받게끔 연계하는 방법 등을 학습한다.

- 목표

1. 자살위기에 처한 사람과 치료자가 자살에 대한 개인의 가치관, 사회적 태도나 인식에 의해 영향 받고 있음을 인식할 수 있도록 한다.
2. 자살에 대한 자신의 태도와 믿음이 어떤 식으로 자살 응급처치에 영향을 미칠까를 고려할 수 있도록 한다.



3. 자살위기를 가진 사람과 직접적이고 솔직한 태도로 이야기 나눌 수 있도록 한다.
4. 즉각적인 자살위험을 살펴보고 위험증상들을 파악하여 그에 관련한 적절한 안전조치를 취할 수 있도록 한다.
5. 자살위기를 가진 사람에게 위기개입을 위해 필요한 기술/기법들을 표현하고 적용할 수 있도록 한다.
6. 자살위기가 치료자 자신을 포함한 여러 형태의 이용 가능한 자원들을 나열할 수 있도록 한다.
7. 지역사회에 있는 자원들을 개선하기 위해 노력한다.
8. 자살예방은 자살예방응급처치보다 넓으며 치료자의 삶을 풍요롭게 하고 자신을 돌보는 것을 포함함을 이해한다.

- 강사

ASIST 프로그램은 두 명 이상의 전문교육강사 팀에 의해 진행된다. 강사는 국제적으로 표준화된 교육매뉴얼을 사용하며 해당지역에 따라 적절하고 참가자들이 적용 가능한 특수 자료를 예시한다. 호주 LivingWorks 팀은 자체 내 자살예방 위기개입 안내서와 워크샵 자료, 교육매뉴얼을 개발하여 사용하고 있다.

- 주요내용

1. 참가자들의 경험과 열의를 학습과정에 적극적으로 반영된다.
2. 워크샵 1/2이상은 1인의 강사와 소집단 구성원이 한 팀이 되어 진행된다.
3. 학습은 영상자료와 강의로 이루어지며 자살예방 응급처치모델을 통해 필요한 기술을 훈련한다.
4. 자살위기를 가진 사람이 자살의 위험을 극복하기 위해 필요로 하는 적절한 도움무엇일까를 학습한다. 잠재적인 자살위기를 알리는 공통된 요인을 파악하고 동시에 각각의 개인에 따른 자살위기 평가의 중요성이 강조된다.
5. 자살에 대한 참가자 자신들의 개인적 혹은 직업적인 경험을 나누고 전체적인 학습의 목표 즉, 어떻게 자살예방 응급처치를 제공할 것인가를 토론한다.
6. 자살과 자살예방에 대한 자신들의 태도나 가치관을 함께 나누고 생각해보며 다른 이들의 이야기를 들어본다.
7. 참가자들로 하여금 정직하고, 마음을 터놓고 직접적으로 자살에 대한 대화를 할 수 있도록 준비를 시킨다.

- 성과

워크샵 참가자들은 자살위기 개입에 대비 자신이 준비가 잘 되어있음을 느낀다고 말한다. 프로그램 평가에 의하면 참가자들은 학습한 내용이 워크샵 목적에 잘 부합한다고 느끼며 학습한 내용을 잘 기억하고 실제로 적용하는 것으로 나타났다. 워크샵의 또 다른 성과는 참가자들이 교육 후 실제로 도움을 주었던 자살위기자들의 삶속에 오래도록 남아있다는 것이다.

주 소 : Box 390, Nunawadign, VIC 3131
 전 화 : (03)9894-1833 팩 스 : (03)9894-4354
 이메일 : infor@livingworkds.org.au 웹사이트 : www.livingworks.org.au

누구를 만나도 얼굴 **꼭** 차게 미소를 짓는 그,

그에게 전화하고 싶다. **정**한 잔 나누자고. 그러다

코를 만지작만지작, 서로 즐거운 **민**망한 버릇까지

답아간다.

나이 스물여섯, 그는 대학생이다. 경기대학교 사회복지학과 3학년. 성공회 수원 나눔의집 다시서기상담센터에서 파트타임으로 일하고 있다. 취미는 독서, 최근 읽은 신영복의 「나무야 나무야」 덕분에 여유 없이 살아가고 있는 자신을 깨닫고 감탄(?) 광수생각식 놀람) 놀라 가끔씩 뒤도 돌아보며 천천히 걷고 있는 중이다. 고교시절에는 연극에 빠져있었지만 요즘은 춤, 스윙에 빠져있다. 아직 여자 친구가 없어서 인지 춤추는 시간이 마냥 즐겁다(?). 불살 통통한 여자 친구를 사귀고 싶다는데, 갑자기 주머니 속 사탕 꺼내 물고 싶은 충동이……. ㅠ. ㅠ 졸업한 다음에는 역시나 사회일선에서 어려움을 느끼는 사람들과 온 몸과 마음으로 부대끼는 현장 사회복지사로 일하고 싶다. 술, 담배, 군대 전역할 때 어머니가 선물해주신 목걸이, 깨북 친구 전종열, 지금 하고 있는 일(상담), 걷는 것, 춤, 친구 이은아, 여행, 부는 바람, 좋아하는 열 가지 말하는 데 1분하고도 40초 걸렸다. 좀 많이 걸렸지만, 사람 좋아하는 그 답다.

어려움을 이겨낼 수 있는 힘?

“보통 사람들은 어렵고 힘든 일을 겪을 때 종교를 찾는 경우를 많이 봤어요. 그럴 경우 전 제 자신에게 특별한 의미를 부여해요. ‘지금 내가 힘들어하는 건 그럴 만한 이유가 있다’ 라구요. 오히려 ‘기회다. 피하기보다 즐겨보자’ 고 하죠. 쉽진 않지만 어느 순간부터는 즐길 수 있게 돼요. 최근 몇 년 동안 집안에 어려움이 많았는데, 가족들이 서로 어려움을 나누고 마음을 보태어서 지금은 많이 좋아졌어요. 힘들어서 금방이라도 쓰러질 것 같은 상황에서 더 크게 웃어보는 것도 도움이 돼요. 돌아보면 지나간 어려운 일들을 우리 모두 이겨내면서 살아오고 있잖아요. 지나고 나니 별거 아니었다는 생각도 들고요. 그러니 힘들다는 생각만 하지 말고 ‘그래 한번 해보자’ 하는 외쳐 보자는 거죠.” 얼굴 가득 웃음을 띤 그를 만나면 힘든 일들이 절로 사라질 것만 같다.

사회복지는 왜?

“처음에는 교정학을 공부하려고 했어요. 제가 많이 힘들어할 때 제게 연극을 권했던 고등학교 은사님이 계십니다. 선생님은 제 얘기를 모두 들어주시고 저를 인정해주시고 제게 많은 말씀을 해주셨어요. 선생님 덕분에 전 제 미래에 대해 보다 더 진지해졌고 사랑하게 되었습니다. 선생님이 아니었으면 정반대의 길을 가고 있을 지도 모릅니다. 그래서였다고 말씀드릴 수 있습니다. 저를 바로잡아주신 선생님과 같은 사람이 되어야겠다는 생각을 키우고 구체화시키다가 교정학을 선택하게 된 거죠. 저처럼 방황하는 청소년들에게 도움을 주고 싶었어요. 지금은 사회복지학을 주전공으로 교정학을 부전공으로 하고 있지만요.”
누군가에게 도움을 준다는 것. 그런 사람이 된다는 건 생각처럼 쉬운 일이 아니다. 그래서 그는 청소년들의 고민에 다가서기 위해 성삼담교육도 받았다. 수원시자살예방센터와 수원시정신보건센터에서의 자원봉사를 통해 얻은 현장경험으로 사회 전체를 바라볼 수도 있게 되었다.

어떻게 살고 싶나?

“물론 즐겁게요. 저를 돌봐주셨던 선생님께 보답하겠다는 작은 마음이었는데, 그 마음이 오늘 현재 제 자신을 진정 의미 있게 그리고 즐겁게 살 수 있게 한 시작이었어요. 하지만 사실은 힘에 겹칩니다. 사회복지를 공부하면서 한편으로 현장에서 일하면서 아쉬움이 많이 느껴요. 아직까지 우리나라에서는 사회복지에 대한 인식이나 사회적 기반이 부족하거든요. 그래도 이 분야에 관심을 갖고 일하는 사람들이 많아져서 다행이라고 생각합니다. 힘들게 일하는 사이사이 느껴지는 보람 때문이겠죠. 얼마 전이었는데, 제가 일하는 다시서기상담센터에서 상담을 해드렸던 내담자 한 분이 술 한 잔 하자고 찾아오셨어요. 고맙다고 하시더라고요. 너무 기뻐요. 누군가에게 힘이 된 거잖아요. 정말 힘든 상황에서 한 번쯤 대화를 나누고 싶은 사람이 되는 것이 제 삶의 가장 큰 목표입니다. 욕심을 내 즐거울 때도 생각나는 사람도 되고 싶어요.”
센터에서 일하다 보면 어깨를 툭 치며 지나는 사람도 있고, 장난을 걸어오는 사람도 있고, 좋아하는(?) 술 한 잔 청하는 사람도 있다. 그럴 땐 업무적인 일을 잘해서 칭찬받는 것보다 더 즐겁고 흥분된다. 주먹을 쥐었다 폈다 코를 만지작거리기도 하고 어느 순간 자신도 모르게 센터에 오가는 사람들의 작은 버릇들을 따라하는 자신을 볼 때는 감동스럽기까지 하다. 그를 영원히 그들 곁에 머물게 할 사소하지만 즐거운 경험들이 무척이나 부럽다.

아~ 오늘도 세상살이가 힘겹네. 이 사람 오늘 뭐하니? 전화 한 번 해볼까?

사람을 사랑하고 살만한 사회를
꿈꾸는 아름다운 젊음을 만났다.



살맛 나는 복지세상을 위하여 경기복지시민연대가 있다!

글_ 백민정(mj831@nate.com)

수원 영통에 자리 잡은 경기복지시민연대(이하 복지연대)를 찾은 날은 비가 내렸다. 우중충한 빗길을 뚫고 찾은 그곳에는 복지연대를 비롯한 세 개의 기관이 웅기중이 모여 함께 살림을 차리고 살맛나는 복지세상을 일구기 위해 구슬땀을 흘리고 있었다(실은 다 외근 중이었지만...^^). 모든 사람이 인간답게 살 권리가 보장되는 참다운 복지사회를 꿈꾸는 경기복지시민연대를 소개한다.(인터뷰이 간사/선지영)

어떤 활동을 하는가?

1999년에 문을 열어 지금까지 새로운 지역복지운동의 모델을 만들기 위해 다양한 사회복지사업들을 펼쳐왔다. 경기도에서 실행되는 사회복지정책 모니터링, 사회복지재정 분석, 사회복지예산확충운동 등의 지역사회 복지정책에 대한 감시 및 시민행동을 주도한다. 또한 대학생과 청소년층이 참여할 수 있는 자원 활동단 운영, 독거노인가정방문, 장애인편의시설청소년 탐험, 사회복지지도 제작, 다양한 포럼과 토론회를 개최하는 등 활발한 지역사회사업을 수행한다. 그리고 한국빈곤문제연구소와의 네트워크사업인 빈곤상담전화(1588-9412)를 운영하여 기초생활수급권자의 혜택을 받기 어려운 사람들에게 구체적인 방법을 제시하며 자격을 받을 수 있도록 꼼꼼하게 체크해서 도움을 주고 있다.

어떤 꿈을 꾸는가?

사회복지는 시혜나 동정이 아니라 권리이다. 누구나 마땅히 누릴 수 있는, 그리고 모든 사람들을 위한 보편적인 서비스이다. 흔히 복지운동이라 하면 사회를 위한 크고 전문적인 활동이라고 어렵게 생각하는 사람들이 많다. 하지만 내가 살아가는 지역사회에 작은 관심을 가지고 함께 고민하고 의견을 모으는 것, 그것부터가 우리사회를 더욱 잘 살게 만드는 작은 복지운동의 시작이 아닐까. 그래서 복지연대는 올해 사업의 추진목표를 '사회복지 운동의 대중화'에 두었다. 모든 시민들이 사회복지를 권리로 인식하고 함께 참여할 수 있도록 관심을 유도할 것이라고. 모든 일이 그렇듯 사회복지운동이야말로 사람이 사람과 함께하는 활동이다. 그 속에서 건강한 나를 발견하고 건강한 지역사회를 발견할 수 있을 것이다.

당신을 기다린다, 이 곳에서!

복지연대는 지역의 다양한 문제에 관심을 가지고 있는 시민들을 위한 소모임 활동을 계획하고 있다. 복지연대의 회원이 아니더라도 함께하고자 하는 자라면 있다면 누구나 OK~. 사회복지 대학생들의 모임, 여성사회복지사들을 위한 모임도 계획 중에 있다. 현재 복지연대와 함께하는 회원들은 약 150여명. 회원가입을 하면 단체의 소식을 나누고 지역사회에서 이슈화되고 있는 여러 가지 문제들에 대해 함께 고민하고 활동한다. 또한 회원의 날, 회원 총회에 참여할 수 있다. 앞으로도 계속해서 회원들과 함께할 수 있는 프로그램 개발 중이라니, 더욱 커지는 기대감으로 가슴이 뚫듯해온다.



21세기 복지사회는
그냥 오지 않습니다.
사회복지는 자선이나
시혜로 주어지는 것이
아니라, 시민의 권리로써
당당히 찾아나가야
합니다.

경기복지시민연대는
시민들의 힘을 모아,
지역사회의 소외된
이웃과 모든 사람들이
인간다운 삶을 누릴 수
있도록 평등하고
정의로운 복지공동체를
함께 만들어 가고자
합니다.

경기복지시민연대는
살맛 나는 복지세상을
일구는 일꾼이
되겠습니다.

※ 참여문의 : 전화 031-215-4399 홈페이지 <http://www.kgwelfare.or.kr>



공황장애 바로알기

글_ 송숙형(아주대 정신과 전공의/coro79@hanmail.net)

- 누구에게나 비밀은 있다. '공황', 그 두려움에 대하여

"20살의 K양은 활발하고 적극적인 성격으로 올해 초 체육관련 학과로 진학한 대학 새내기입니다. K양은 어느 날 갑자기 집에서 가슴이 두근거리고 쏘이는 느낌이 나면서 땀이 나고 그대로 숨이 멈춰서 죽어버릴 것 같은 급격한 두려움을 느끼게 되었고, 이 모습을 목격한 가족들에 의해 119 구급차를 타고 대학 병원 응급실로 내원하게 되었습니다. K양은 급성 흉통을 보이는 응급환자로 분류되어 산소공급을 받았고 피검사사와 심전도 촬영, 가슴 X-ray 촬영 등이 행해졌습니다. K양은 응급실로 옮겨지고 처치가 진행되는 20~30분의 시간이 흐르면서 점차 가슴의 통증이 호전되고 안정이 되었으며, 여러 가지 검사에서 특별한 이상소견을 보이지 않아 심장 내과 외래를 방문하기로 하고 퇴원하였습니다. K양은 그 후 외래 방문이 약속되었던 날 아침 다시 비슷한 증상을 경험하여 응급실로 재내원하였고 심장 내과에 입원하여 1주일 동안 정밀 검사를 받았으나 역시 정상이라는 이야기를 들었습니다. K양은 내과 담당의로부터 정신과적인 문제일 수 있으니 정신과 협의진료를 보자는 권유를 받았지만 자신의 검사 소견상 이상이 나오지 않자 자신을 피병 환자로 보는 것 같다는 생각에 기분이 상하여 거부하고 퇴원하였습니다. 그 후 K양은 인터넷에서 자료를 찾아보며 자신의 증상이 '공황장애'일 수 있다는 생각이 들었고 다시 같은 증상으로 응급실에 재내원 했을 때에는 정신과 의사와 면담을 하고 공황장애 진단 받은 후 외래를 통하여 약물치료를 시작하고 그 후 안정적으로 지내고 있습니다."

공황장애란 공황장애는 100명 중에 1.5명~5명 정도가 일생 동안 경험할 수 있게 되는 병이다. 공황장애는 우울증만큼 흔하게 듣게 되는 상병명은 아니지만 최근 들어 점차로 그 동안 진단되지 않아 제대로 치료 받지 못했던 공황장애 환자들이 병에 대해 알게 되고 진단을 받게 되면서 예전에 비해서는 많이 알려지고 있다. 공황장애는 예상치 못했던 공황발작이 반복적으로 일어나며 1달 이상의 기간 동안 (1) 다시 공황 발작이 올 것 같은 예기 불안 (2) 공황 발작으로 인해 나타날 결과에 대한 지속적인 걱정 (3) 공황 발작과 관련하여 하나 이상의 행동 변화가 나타나는 등, 이 3가지 중 한 가지 이상의 증상이 나타날 때 '공황장애'라 진단하게 된다.

공황발작 공황 발작은 흥분한 상태나 감정적인 충격을 받은 후에 나타나기도 하지만 대부분은 예상치 못하게 갑자기 찾아오는 경우가 많기 때문에 매우 당황하게 되고, 극심한 강도의 공포감을 경험하게 된다. 마치 죽음이 곧 찾아올 것 같은 극심한 공포감이 찾아오나 보통은 20~30분 내로 1시간을 넘지 않게 지속되다가 사라진다. 흉통이나 숨이 막히는 느낌들로 인해 처음에는 내과를 찾아가서 원인을 찾기 위한 검사들을 진행하게 된다. 물론 실제로 심장이나 호흡기 계통의 문제가 있을 가능성도 있기 때문에 공황장애를 진단하기 전에 신체적 이상에 대한 철저한 검사를 하여 신체적 이상이 아니라는 것을 확인하는 것은 매우 중요한 일이다. 신체적인 이상이 아니라는 것이 확실시 되고 공황장애의 가능성이 있

공황장애 진단기준

● 다음 13가지 진단 기준 중 4가지 이상이 동반되는 공포감이나 불편감이 갑자기 발생하여 10분 내에 최고조에 이르게 되는 현상을 경험한다면 공황장애를 의심해 볼 수 있다. 그러나 정확한 진단은 전문의와 상담하는 것이 좋다.>>>

- (1) 심장 박동이 빨라지는 느낌
- (2) 땀을 흘리게 되는 현상
- (3) 손이나 몸이 떨리는 현상
- (4) 숨을 쉬기 어려워지는 느낌
- (5) 숨이 끊어지는 것 같은 느낌
- (6) 가슴통증 또는 가슴 불편감
- (7) 오심 또는 복부 불편감
- (8) 어지럽고 중심을 잡을 수 없는 느낌
- (9) 비현실감(현실이 아닌 것 같은 느낌) 또는 비개인화(자기 자신이 자신이 아닌 것 같은 느낌)
- (10) 자기 통제감을 잃을 것 같은 두려움
- (11) 자신이 죽게 될 것 같은 두려움
- (12) 사지 마비감(둔해지는 느낌이나 간질간질한 느낌)
- (13) 오한 혹은 열감 홍조감

다면 정신과 전문의를 찾아가 상담을 하여 정확한 진단과 치료를 받는 것이 매우 중요하다. 정확한 진단과 이를 통한 정확한 약물 치료를 한다면 예상치 못한 공황발작을 현저하게 줄일 수 있으며 자신의 병에 대해 스스로 대처해 나갈 수 있는 힘을 가지게 된다. 공황장애의 가능성이 있다고 생각된다면, 망설이지 말고 정신과 전문의를 찾아가 상담을 받는 것이 중요하다.

공황장애에서는 광장공포증이 동반되는 경우가 자주 있다. 광장 공포증이란 자신이 벗어나기 어려운 공간이라는 생각이 들거나 도움을 요청하기 어려운 곳이라는 생각이 드는 것에 대하여 불안감이 생기는 것으로 혼자 집을 나가는 것이나 여러 군중 속에 있는 것, 버스 등의 이동수단을 타고 이동하는 것 등의 상황에서 불안감이 들 수 있다. 따라서 환자는 이런 상황을 피하려고 하거나 누군가 동행자가 있어야만 이런 상황을 견디려 한다. 공황장애에 광장공포증까지 동반이 되면 일상생활마저 영향을 받으며 상황은 더욱 견디기 힘들어지기 때문에 정신과 전문의와 상담을 통한 치료는 필수적이다.

공황장애의 원인 공황발작의 원인에 대해서는 한 가지만으로 명확히 설명될 수 있는 것은 아니지만 현재까지 알려진 바에 의하면 신경체계에서의 조절관리가 병의 기전이라고 생각하고 있다. 공황발작에서의 증상들은 우리가 크게 놀라거나 당황하여 불안해질 때 나타날 수 있

는 반응들이나, 공황발작은 그런 상황이 아님에도 신경체계의 반응성이 증가되어 있어 급격한 불안감을 느끼는 때와 같은 유사한 반응들이 나타나게 되는 것이라고 이해할 수 있다.

공황장애의 경과 사람들에 따라 다를 수 있다. 공황발작의 횟수는 하루에 수번씩 하는 경우도 있지만 한 달에 한 번도 하지 않는 경우도 있을 수 있다. 공황장애가 진단된 후에 30~40%의 환자는 오랫동안 증상 없이 지내기도 하며, 50% 정도의 환자는 크게 영향을 받지 않을 정도의 증상으로 지내나 10%~20%의 환자들은 생활에 영향을 주는 증상들로 인해 고통스럽게 지낼 수 있다. 공황장애의 시작은 어느 연령에서나 가능하며, 주로 정신사회적인 스트레스와 관련하여 발현되는 경우가 많고, 우울한 증상이 같이 동반되는 경우도 흔하다. 어떤 사람들은 병으로 인해 힘들어하다가 우울증상이 겹치면서 자신의 삶에 대해 점차 희망을 잃게 되어 자살이라는 극단적인 방법을 택하기도 한다.

공황장애의 치료 공황장애의 주요한 치료 방법은 약물 치료와 인지 행동 치료이며, 치료를 통하여 대다수의 공황장애 환자들은 놀라운만한 호전을 보이게 된다. 혹시 비슷한 증상이 있다면 혼자서 고민하거나 고통스러워하지 말고 정신과 전문의를 찾아 의논하고 적절한 치료와 도움을 받기 바란다.

Panic disorder

10년 후를 꿈꾼다.....

글_ 임혜원(csp온라인상담원/sunround@naver.com)

어린 시절의 철없는 상상 = 꿈?!

사람들이 내게 꿈이 뭐냐고 물어보았던 것은 고등학교 때까지였던 것 같다. 그 이후에는 좀 더 현실적으로 졸업하면 어디 취업할지, 어떻게 살아갈 지에 대해 대답하며 지내왔다. 꿈이라는 것은 그저 수다를 떨며 "내가 그때 그런 꿈을 가졌었다니까... 하하"하며 어린 시절에 가졌던 철없는 상상쯤으로 생각했다. 이전에 가졌던 꿈과 구체적인 진로는 왠지 별개라는 느낌이였다. 현실과 희망 사항의 차이쯤이랄까? 막상 학교를 벗어나고 취업을 하니 새로이 꿈이라는 것에 대해 진지하게 생각하게 된다. 눈앞에서 크게 벗어나지 못한 계획만을 가지고 겨우 며칠 후나 한 달 후의 상황을 생각하고 대처해 나가기에 급급했지만 직장에서 만난 사람들의 꿈꾸는 모습을 보고 나도 좀 달라지는 듯하다.

더 성장한 나, 새로운 나, 10년 후를 꿈꾸는 사람들

나와 함께 일하는 사람들 중 한 사람은 아주 바쁜 생활을 하고 있다. 새벽엔 영어학원엘 나가고, 직장에서는 앓을 새도 없이 바쁘게 일한다. 퇴근 후에는 자신의 전문성을 향상시키기 위해 교육을 받는다. 집에 돌아오면 피곤해서 곧바로 꿀아떨어질 만도 한데 그 날의 공부를 정리하고 심지어 주말에는 도서관에 가는 열성파이다. 고등학교 때까지 운동을 하느라 학업을 소홀히 했던 까닭에 기초부터 해야 한다며 남들보다 몇 배나 더 노력한다. 건강이 좋지 않아 수 차례의 큰 수술을 받고 지금도 피곤할 때마다 몸의 통증을 호소하지만 그녀는 항상 내게 이런 말을 한다. "10년 후에는 뭐가 되어 있겠지? 나를 믿는 사람에게 지금의 이 자리에 머물러있지 않고 성장한 내 모습을 보여주고 싶어. 난 그렇게 될 수 있으리라고 믿어." 그녀는 항상 꿈을 꾸다.

현재와는 다른 꿈을 꾸는 사람도 있다. 직장에서 가장 오래 근무한 고참인 그녀는 역시나 공부를 더 하고 싶고 자신이 진정 어떤 일을 원하는지에 대해 늘 생각하는 사람이다. 친구들도 다 취업해 사회인으로 왕성한 활동을 벌이고 있을 때 자신이 바라는 새로운 일을 찾는다는 것이 부담스럽다고는 하지만 그는 매일매일 열심히 생각하고 우리와 이야기를 한다. "10년 후에는 내가 하고 싶은 일을 하고 있었으면 좋겠어. 내가 열심히 공부한 분야에서 직장을 갖고 일을 하고 싶어." 그녀의 꿈은 여전히 무한한 가능성을 품고 있다.

나 역시 10년 후를 꿈꾼다

나 역시 10년 후를 꿈꾼다. 어쩌면 화목한 가정을 이루고 있을 지도 모른다. 동시에 내가 전공한 분야에서 자리를 잡고, 그 분야에서 누구보다 열심히 뛰고 있을 것이다. 늘 미루어 두었던 영어도 유창하게 할 수 있을 것이고 장롱면허가 돼버린 면허증의 면지를 털어 서투르지만 여기저기 여행도 하며 활동적인 삶을 살고 있을 것이다. 당연히 지금도 할 수 있는 일들, 뚜렷한 이유 없이 미루어 둔 것들, 그 소박한 꿈들을 열거하는데 흥조까지 떠며 설레는 나. "10년 동안 노력하면 다 이룰 수 있는 것들이니까..... 10년 후에는 내가 원하는 곳에서 다른 멋진 꿈을 꿀 수 있겠지." 나 역시 10년 후를 꿈꾼다.

꿈꾸는 시간은 행복하다

가끔은, 지금 당장 해야 할 일들을 10년 후로 미뤄버리는 것 같기도 하고 열심히 노력해야 하는데 쉽지 않으니 '상상'하며 대리만족을 즐기고 있는 건 아닌지 하는 의구심이 들기도 한다. 하지만 확실한 것은 우리 모두가 이렇듯 함께 꿈을 꾸고 꿈을 이야기하며 조금씩 달라져 가고 있다는 것이다. 서로의 꿈에 자극을 받기도 하고, 서로의 고민을 들어주기도 하고 정보를 공유하기도 하면서 혼자서는 생각지 못했을 나의 10년 후 꿈에 대해 행동으로 옮길 수 있게까지 되었다. 더불어 그 꿈 때문에 힘든 상황이 와도 조금 더 여유롭게 웃을 수 있다. 10년 후에는 웃으며 힘들었던 지난날을 생각할 수 있을 테니까 말이다. 너와 나의 꿈, 서로의 꿈에 대해 이야기하는 시간이 내게는 참 즐겁고 행복한 시간이다.

꿈이라는 것을 잊은 듯 했지만 구체적으로 행동하는 상황으로 바뀌었을 뿐 여전히 나는 꿈을 가지고 있었다. 거창하지도 화려하지도 않지만 내가 하고 싶은 일을, 내가 되고 싶은 사람을 항상 꿈꾸어 왔다. 사람에게 꿈이라는 것은 끊임없이 활동하게 하는 힘의 원천이며 크게 성장할 수 있게 하는 자양분이다.

지금으로부터 10년 후면 난 30대 중반. 하고 싶었던 일을 하고 있을 것이고, 40대 중반의 안정된 삶을 꿈꾸고 있겠지. 더 나이가 든다면 사랑하는 자녀들의 10년 후 모습을 기대하며 웃을 수 있을 것이다. 10년 후를 꿈꾸며, 항상 행복하게 살아갈 수 있을 것이다.

친구사이 @ 계명고등학교

글_ 백민정(mj831@nate.com)

자, 살자? | 자살에 대한 나의 솔직한 생각 나누기 | 그런 편견은 버려

자살에 대한 오해와 진실 | 함께 만드는 역할극

친구 돕기 | 미션! 스트레스 탈출! | 스트레스 대처법 활용

4월 24일부터 5월 22일까지 총 4회에 걸쳐 청소년자살예방교육 '친구사이' 가 진행되었다. 계명고등학교 2학년 학생들은 '친구사이' 교육을 통해 자살문제를 올바르게 인식하고, 자살시도자가 보이는 특징적인 징후를 찾아보고 그를 도울 수 있는 방법을 함께 고민해 보았다. 또한 다양한 스트레스 대처법을 활용해보고 자신의 장점을 찾아봄으로써 자기를 사랑하는 법을 배우기도 하였다.

지난 5월 1일 수원 계명고등학교 4층 강당 이리 저리 뛰어다니고 목소리 높여 외치는 학생들로 한바탕 전쟁이라도 난 듯 소란스럽다. 반별로 조를 이루어 부여받은 미션을 수행하고 있다. "남은시간 1분!" 진행자 선생님의 외침이 떨어지기 무섭게 부산함은 더욱 기세가 높아져 하늘을 찌를 듯하다. 이들은 지금 수원시자살예방센터에서 실시하는 청소년자살예방교육 '친구사이'에 참여하고 있다.

오늘은 그 두 번째 시간 자살의 징후를 보이는 한 친구의 사례를 두고 그를 도울 수 있는 방법을 고민해보는 날이다. 역할극을 통해 서로의 생각을 나누어보는 시간을 가졌다. 자살의 고민을 가지고 있는 한 친구를 위해 어떤 조는 상담선생님을 모셔오고, 그 친구의 부모님께 직접 전화를 걸고, 학급 친구들은 또 애정 어린 관심을 사정없이 날리고, 급기야는 119응급구조대의 출동까지~ 다들 고민 고민 끝에 여러 가지 방법들을 생각해 내었다. 지금 당장 힘들어하는 친구가 있다면 누구보다 따뜻한 관심으로 친구를 잘 보듬어 줄 수 있으리라.

계명고등학교에서 계속되는 '친구사이'는 4회기가 모두 끝나면 'Pain Club'이라는 소집단 프로그램이 시작된다. 학교가 아닌 다양하고 자유로운 공간에서 솔직한 이야기를 나누게 될 학생들, 그들이 자신을 사랑하고 타인을 사랑하는 건강한 삶을 살아가기를 기대해본다.



나는 너희들이 지난 봄날 한 일을 알고 있다!

글 이다 (hs73@hanmail.net)



봄 햇살이 따스하게 퍼지는 아침나절 광고산 아래턱 언저리. 승합차 두 대가 멈춰 선다. 스무 명 남짓 사뭇 비장(?)한 표정들이 우르르 내리더니 주위를 살핀다. 삼, 곡괭이, 쇠스랑, 호미, 비닐 포대 등등을 황급히 차에서 내리더니 저기 산 아래쪽 어딘가로 옮겨가느라 부산하다. 수상한데 뭔가 심각한 일이 벌어질 것 같은.

어라? 이게 뭐야? 가져온 농기구들을 하나씩 손에 쥔 그들, 경작했던 발인지 강 풀밭인지 모를 아담한 밭으로 몰려가 영차영차 뿌리 깊은 풀들을 뽑느라 소란을 떨고 있다. 난생처음 밭에 온 것 같은 현재, 헤민이, 엄마아빠가 시골출신이어선지 풀 뽑는 게 예사스럽지 않은 가영이, 주말농장을 가져봤다며 삼질 예술인 응태, 할머니가 텔레비전에도 나온 진짜 농사꾼이라는 화영이, 풀도 생명인데 그냥 풀을 키우는 게 어때냐고 볼멘 두찬이.

여기는 수원시자살예방센터 청소년자원봉사자 "아름다운사람지킴이"들이 봄부터 가을까지 가꿀 텃밭이다. 생명의 소중함을 알고 실천하며, 이웃과 함께 나눌 사랑을 만들 공간이다. 풀을 매고 거름을 주고 밭을 갈고, 지킴이 3기들은 여기에 상추랑 열무를 씨 뿌리고, 호박이랑 고추랑 콩이랑 옥수수, 고구마도 심었다. 잘 가꿔 실한 열매를 거두면 외롭게 사시는 할머니 할아버지들에게 갖다드릴 거란다. 서로 나누며 사는 소중한 체험을 계획하고 있다.

그 뿌듯한 기대감에 지킴이들이 모두 올라서면 틈을 찾아보기 힘들 만큼 작은 밭이 그들의 작은 땀방울들로 흠뻑 기름지고, 남녘 평야만큼이나 널찍하고 고르게 펼쳐졌다. 거기 작은 생명들이 움트고 더 큰 사람이 꽃피우려 한다. 아무도 모르게(?) 지킴이들의 어느 봄날이 그렇게 지나가고 있다.



천년 세월을 훌쩍 뛰어넘어 미소 짓는 찬란한 문명인에 설레다!

캠보디아 앙코르 유적 기행

글이 디 (rhs73@hanmail.net)



바람 한 점도 이토록 아쉬울까. 가는 곳마다 목까지 '탁~탁' 차오르는 숨 막히는 더위가 가히 살인적(?)인 이곳은, 먼 옛날 동남아시아 최고의 영화를 누렸던 크메르 문명 앙코르 왕조의 후손들이 선조들의 음덕으로 겨우겨우, 찬란할 미래를 꿈꾸고 있는 캄보디아왕국Kingdom of Cambodia 서북부에 위치한 작은 도시 씨엠림Siem Reap이다. 이젠 '차라라.....' 긴소매 차림에 조금씩 너그러워질 즈음 그 유명한 동양의 미소, 크메르의 미소를 만나러 거대한 성곽도시 앙코르 톨을 찾았다. 폐허에 가까운 그러나 규모만으로도 옛 영화를 짐작케 하는 앙코르 톨의 백미라 일컬어지는 바이온 사원, 거기에 천 년의 미소가 있었다. 태양은 오늘도 거침없이 내리쬐다. 역시나 땀에 온몸이 젖을 터, 일행 중 망설이는 이는 없다. 그대 가볼 일이다.

뿌연 아침 햇살 속 거리를 가능하기 어려운 저만큼에 벼죽벼죽 솟은 바이온 사원의 탑들이 보인다. 동양의 미소는 어디에 있나? 사원에 다가갈수록 점점 더 또렷해지는 탑들 아니 거대한 얼굴들. 천 년의 세월을 담은 커다란 미소가 눈으로 가سو로 화악 달려든다. 바로 동양의 미소다. 부처를 닮은 것일까? 넓은 이마, 지그시 내려감은 눈, 넓은 콧등, 두툼한 입술, 온화하고 잘생긴 얼굴이다. 입술 양끝을 살짝 올리면서 지은 미소가 보는 이를 설레게 하는데, 태양의 위치에 따라 시시각각 200여 가지로 변하는 미소를 볼 수 있다니 더더욱 신비롭다.

바이온 사원은 12세기말 쇠락해가던 앙코르 왕조의 중흥을 이루기 위해 참파왕국으로부터 국도를 회복하고 불교로 종교개혁을 단행하는 한편 위로부터의 개혁을 추진한 자야바르만 7세가 건립한 사원. 부처왕으로 불리는 그는 자신의 이름을 듣는 모든 사람에게 평화와 건강을 기원하는 뜻으로 자신의 얼굴에 자비의 화신인 관세음보살상을 투영시켜 모두 54개의 사면상 탑을 만들었다고 한다. 모두 196개의 자비의 미소가 있는 셈. 현재는 37개의 사면상이 남아있다.

거대한 연꽃 왕관위에 얹힌 관세음보살의 미소들(얼굴길이 2~3m), 148개의 미소 중 동양의 미소라 불리는 가장 크고 아름답고 신비로운 미소가 사원 중앙에 위치해 있다. 달이 밝은 밤이면 그 은은한 미소가 영원한 평화의 장관을 이룬다는데, 보름날을 맞춰오지 못한 여유 없는 여행자의 처지가 안타까울 뿐이다.

바이온 사원에서 놓칠 수 없는 볼거리 중 하나는 회랑의 부조들이다. 제1회랑(동서 160m, 남북 140m), 제2회랑(동서80m, 남북70m), 제3회랑(모두 60m)의 양쪽 벽면에 새겨진 부조들이다. 자야바르만 7세가 참파왕국과 벌인 승리의 전쟁을 그리고 있는데 당시의 생활 풍속상, 신화의 세계, 인간과 육해공의 동물, 신들과 신화의 동물들, 바다와 육지와 하늘, 천상과 지옥의 온갖 모습들이 실제처럼 생생하게 새겨져 있다. 한 눈에 보아도 매우 세련된 솜씨임을 알 수 있다. 신의 무희 압살라들의 유연한 곡선 등은 지금 막 조각에서 손을 뗀 듯이 새롭고 아름다운 부분들도 있다. 현지 가이드의 눈을 피해 부조의 표면을 쓰다듬는다. 사암의 끈고도 까실한 표면이 정겹다. 내 손 끝에서 천 년의 세월을 건너 과거와 현재가 한 점으로 만나고 있는 감동으로 더운 숨을 고른다.

사원 구석구석에서 발견되는 위대한 파괴자의 손길, 시간이다. 인간의 어리석음까지 보태져 황폐해진 그러나 장엄하기 이를 데 없는 유적을 본다. 전쟁의 포화로 벽이 허물어지고 무심한 자연의 뿌리가 사원을 뒤덮은 한 칸, 앙코르의 후손들이 영성한 가설대 위에서 망치 몇 개와 거친 붓놀림만으로 앙코르를 미래로 옮겨가고 있다. 시나브로, 사람들은 계속해서 앙코르를 찾을 것이다. 하나의 얼굴을 가진 파괴와 창조의 역사를 보기 위해.



영화 '브로크백 마운틴'

사랑은 사회적으로 용납되는 유일한 정신병입니다

글_ 이영문(csp센터장/humanishope@hanmail.net)

지난 겨울에는 유난히 남자의 사랑에 대한 논란이 가득했습니다. 사극 '왕의 남자'가 흥행 신기록을 세운 것부터 일본 영화 '베중 드 히미코(이하 히미코)', 보수적 색채의 아카데미 수상작 '브로크백 마운틴(이하 브로크백)'에 이르기까지 온통 남성 동성애에 대한 이야기로 들쭉였습니다. 비단 우리나라 신문이나 방송에 국한된 현상이 아닙니다. 일본과 미국신문에서도 이 세 영화를 묶어 동성애에 대한 세 나라의 코드가 일치했다는 기사제목이 나올 정도였습니다. 심지어 AP통신에서는 '왕의 남자'를 포함한 노무현 대통령과 '브로크백'을 거들떠보지도 않은 텍사스 출신의 부시 대통령(공교롭게도 이 영화 주인공은 텍사스 출신의 카우보이입니다)을 비교하며 한국이 동성애 문화에 더 관용적이라는 어설픈 기사가 나오기도 했습니다. 과연 그러한가요? '브로크백'이 아카데미 시상대에서 4개의 상을 휩쓰는 동안 우리나라에서는 군대내 동성애자 인권침해에 대한 사회적 논란이 뜨거웠습니다. '브로크백'에 대한 이 글을 준비하는 동안 저는 우연하게도 사건 당사자에 대한 평가입원의 주치의로 의사소견서를 제출하게 되었습니다. 사실 영화와 현실이 마구 교차되고 혼란스럽습니다. 결국 성정체성으로 고민하는 21살의 젊은이의 인권과 치료를 위해서도 저는 '브로크백'에 몰입할 수밖에 없었습니다. 여전히 사회의 벽은 크고, 마치 영화 '브로크백'의 산 정상에 보이는 흰 눈과도 같이 차갑기만 합니다. 잠시 영화 속으로 들어가 보도록 하겠습니다.

미국의 대표적 보수지역인 와이오밍과 텍사스주에서 살아가는 두 명의 카우보이가 브로크백 마운틴에서 양을 치는 것으로 영화는 시작합니다. 20살의 젊은이 잭과 애니스는 우연히 술에 취한 채 하룻밤을 함께 보내게 되고 서로를 사랑하게 되지만 현실을 거부하지 못한 채 헤어지게 됩니다. 서로를 너무 그리워하지만 현실에 대해 용기를 낼 수 없는 두 사람은 각자의 가정을 꾸리고 자식도 낳고 현실을 살아가게 됩니다. 마지막 다름 끝에 헤어진 이후 4년 만에 재회하는 잭과 애니스의 표정에는 그리움과 사랑이 가득합니다. 그러나 현실의 벽에 부딪힌 두 사람에게 사회적 관습과 가족에 대한 죄책감과 불안감은 영화 내내 도사리고 있습니다. 오직 브로크백 마운틴만이 두 사람을 말없이 반겨줍니다. 20년의 세월이

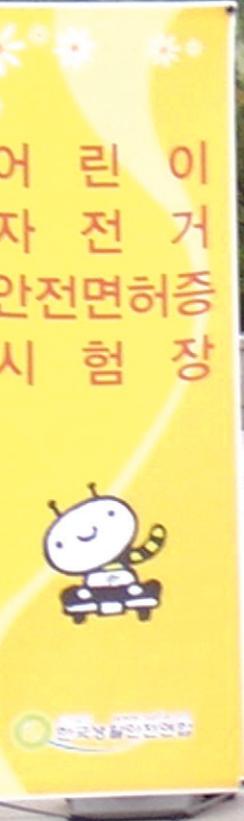
지나 잭의 죽음이 있고 나서야 자신이 잭을 사랑한다는 것을 애니스는 깨닫게 됩니다. 딸의 결혼소식을 전해 들으며 두 사람의 피가 묻어 있는 셔츠와 브로크백 마운틴의 사진과 함께 애니스는 두 사람의 사랑을 지켜나가겠다는 맹세를 합니다. 닫힌 옷장 뒤로 차가운 와이오밍의 들판이 푸르게 지나가며 영화는 끝납니다. **숙명적인 남성 직업을 나타내는 카우보이는 이 영화의 매복지대입니다. 가장 남성다워야 한다고 생각되는 직업과 동성애의 교집합은 분명 비대칭적 구조로 위장되어 있습니다.** 어린시절 게이를 너무도 싫어했던 아버지의 강압으로 자신의 동성애 코드를 모두 억누르며 살아가야 하는 애니스에게 동성애자인 자신을 받아들이는 것은 죽음과도 같은 두려움입니다. 실제로 와이오밍은 1998년에 게이라는 이유 하나로 비동성애자들에게 매튜 셰퍼드라는 젊은 청년이 구타당해 숨진 곳이기도 합니다.

우리가 흔히 착각하는 것 중의 하나는 동성애자에 대해 미국사회는 관대하리라는 추측입니다. 그러나 현실은 그렇지 못합니다. 아직도 1달에 2명꼴로 미국 동성애자들은 살해되고 있습니다. 신체의 죽음 못지않게 정신적 공황을 견디어 나가야 하는 것은 한국의 현실과 다르지 않다고 합니다. 이러한 본능과 죽음사이의 깊은 심리적 공황을 메워나가는 것이 바로 잭에 대한 그리움으로 그려지고 브로크백 마운틴은 편안함을 줍니다. 예나 제나 산은 그리움과 편안함을 주는 심리적 원형인가 봅니다.

사랑에 대해 여러분은 어떤 정의를 내리십니까? 물론 어리석은 질문에 불과한 것이지만 각자가 내어놓을 수 있는 답이 아마도 있으리라 봅니다. 저는 '사무엘 샘라드'라는 정신분석학자의 견해에 동의합니다. **'사랑에 빠지는 것은 사회적으로 용납되는 유일한 정신병이다.'** 그렇습니다. 잭과 애니스의 사랑도 그러하고 '왕의 남자'의 공길과 장생의 사랑도 그러하며 우리네 마음에 자리한 사랑도 그러합니다. 단지 성적 소수자라는 이유만으로 탄압받고 그 사랑마저 불신당하지만 그 사회의 편견에 당당하게 맞서고 있는 이 땅의 동성애자들에게 이 영화가 조그만 위안이라도 되기를 기원합니다. <함께 걸음>에서 옮김



안전의 시작은 어린이로부터!



글_김영미(수원시 재난안전관리과/safe@suwon.ne.kr)

위험상황에 대한 판단 어려워 어린이 안전사고 빈발

어린이는 특성상 주변의 사물이나 환경에 대한 호기심이 높고 탐구욕이 강한 반면, 신체기능 발달이 미숙하여 균형유지, 운동기능이 충분히 발달되어 있지 않다. 또한 사고가 일어날 수 있는 위험한 상황에 대한 지식이나 판단능력 및 사고결과를 예측할 수 있는 능력이 부족하다. 여기에 가정, 교육기관, 기타 생활환경 자체가 안전하지 못한 경향이 있거나 부모나 교사의 안전지도가 소홀할 때 어린이 안전사고가 발생하게 된다.

수원시, 어린이 안전사고 예방 위한 참여교육 실시

수원시는 매년 어린이날을 맞이하여 우리의 미래인 어린이의 안전사고 예방을 위한 참여식 이벤트교육을 실시해오고 있다. 이 행사는 어린이들의 경각심을 높이고 사고시 초기 대처방법과 평소에 사고 예방을 위해 실천할 수 있는 행동 요령을 인지하도록 하며 특히 어린이와 어른들 모두 안전사고에 대한 인식을 고취하기 위한 것이다.

자전거 안전면허시험, 물소화기 체험 등

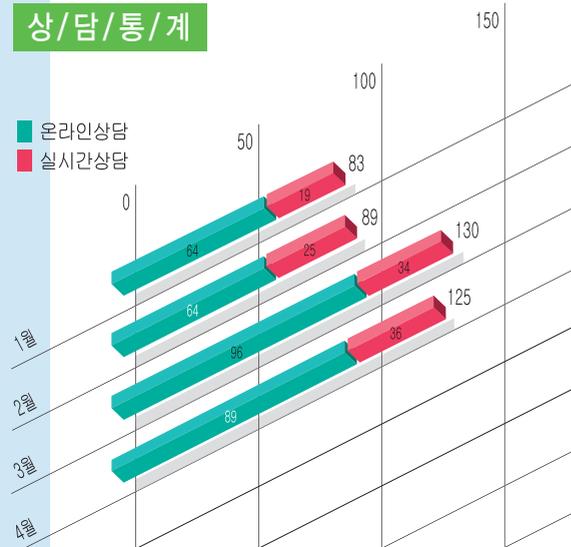
2006년 어린이·청소년 한미당 행사는 5월5일 어린이날, 수원시 청소년문화센터에서 다양한 안전체험 교육으로 마련되었다. 스쿨존의 중요성을 알리고 속도제한 등 교통법규를 지킬 수 있도록 하는 어린이 안전사고 예방 전시회, 바퀴 달린 것에 대한 안전규칙과 보호장비 착용을 교육하기 위한 자전거 안전면허 시험이 실시되었으며 생활안전 주재별로 교통안전을 위한 안전티셔츠 스텐실 코너, 화재안전을 위한 물소화기 체험 코너, 가정 및 놀이터 안전을 위한 안전양키트 코너 등이 어린이들의 관심을 끌었다. 특히 경기도소방재난본부의 협조로 어린이들이 직접 '물소화기'를 가지고 소방관아저씨들과 함께 소화기 사용법을 익힌 코너는 어린이들에게 안전에 대한 소중한 경험을 제공하였다. 또한 어린이들이 좋아하는 포도존을 설치하여 기념사진을 제공하고 재미있는 안전 퍼즐게임, 안전퀴즈왕 선발대회, 안전기원 박 터트리기를 통해 "안전"에 대해 친근함을 느낄 수 있었다.

안전체험 프로그램으로 안전생활화 교육

이러한 행사를 통해 사회전반에 선진 안전문화가 정착되고 이러한 움직임이 여러 분야에 전파된다면 수원시가 안전복지도시가 되는 데 일조할 수 있을 것이다. 수원시는 앞으로도 어린이들을 포함한 모든 시민들이 안전하게 살 수 있는 안전도시 수원을 만들기 위해 여러 분야에서 적극적인 활동을 펼쳐 나갈 계획이다.



상/담/통/계



자살예방 상담기법2

감정을 솔직하게 표현할 수 있도록 돕기

자살위험도 평가하기

- 주요 동기

- 주변환경

- 경험 : 과거 자살사도 및 가족 자살목적, 우울증 등

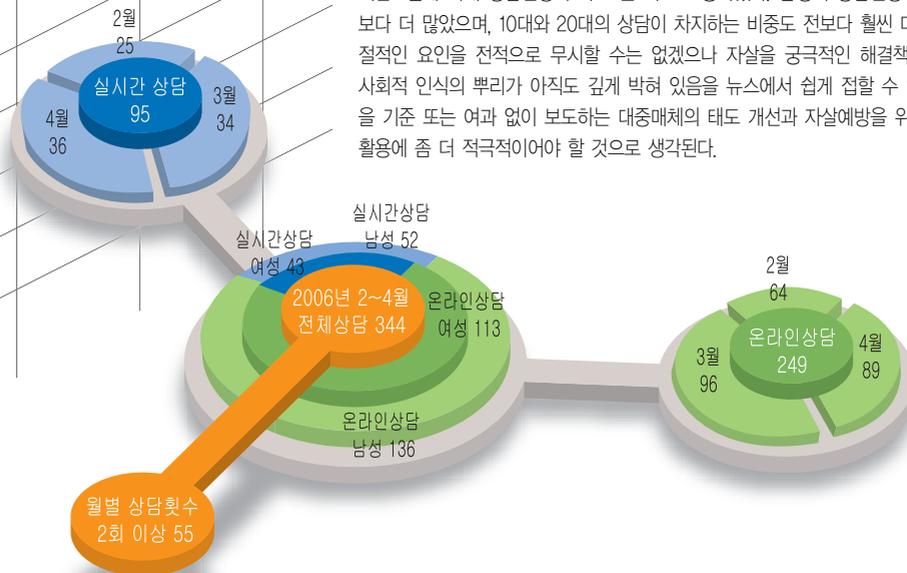
- 구체적인 자살계획

파악하기

지지체계 파악하기

2006년 2~4월 상담통계

지난 1월에 비해 상담신청이 다소 큰 폭으로 증가했다. 남성의 상담신청이 여성의 경우보다 더 많았으며, 10대와 20대의 상담이 차지하는 비중도 전보다 훨씬 더 높아졌다. 계절적인 요인을 전적으로 무시할 수는 없겠으나 자살을 궁극적인 해결책으로 선택하는 사회적 인식의 뿌리가 아직도 깊게 박혀 있음을 뉴스에서 쉽게 접할 수 있다. 자살사건을 기준 또는 여과 없이 보도하는 대중매체의 태도 개선과 자살예방을 위한 대중매체의 활용에 좀 더 적극적으로야 할 것으로 생각된다.



2006 비움채움 정신건강 축전에 “넘어섬”으로 축전에 참가

가족과 함께하는 봄나들이 축제 한마당 비움채움 정신건강축전이 지난 4월 4일, 8일 양일간에 걸쳐 열렸다. 수원시자살예방센터는 자살에 대한 잘못된 편견을 버리고 올바른 정보를 가짐과 함께 이웃에 대한 관심과 사랑을 실천하는 “넘어섬”으로 참가했다. “편견을 넘어서 단체졸업기”, “가족대항 퍼즐 맞추기”, “세상에서 가장 이쁜 나 그리기” 등의 다양한 이벤트를 마련, 청소년자원봉사자 “아름다운사람지킴이” 3기가 진행 도우미로 맹활약을 펼쳤다.

지킴이 생명사랑 텃밭가꾸기, 자원봉사협 우수 프로그램으로 선정

수원시자살예방센터 청소년자원봉사자 “아름다운사람지킴이”의 생명사랑 텃밭가꾸기가 지난 4월말 수원시자원봉사단체협의회 우수프로그램으로 선정되었다. 생명사랑 텃밭가꾸기는 청소년들이 직접 자신의 손으로 농작물을 기르고 그 수확물을 이웃과 나누면서 자신의 생명은 물론 모든 생명의 소중함을 배우고 실천하는 프로그램이다.

“아름다운사람지킴이” 다음 카페 프렌즈 cafe.daum.net/peopleguardian 개설

지난 4월, 수원시자살예방센터 청소년자원봉사자 “아름다운사람지킴이”들의 인터넷카페(이하 지킴이 카페)가 개설되었다. 인터넷 다음 사이트에 동지를 둔 지킴이 카페는 지킴이들만의 사이버 대화 공간. 이 카페는 지킴이들이 서로 이야기를 나누고 서로의 생각을 공유하면서 지킴이 활동을 보다 알차게 꾸려갈 수 있도록 하기 위해 마련되었다.



온라인상담원 6월 사례연구회 및 하계수련회 개최

수원시자살예방센터 온라인상담원 6월 사례연구회가 지난 6월 10일 박물관 얼굴(경기도 광주 소재)에서 열렸다. 하계수련회를 겸해 개최된 이번 사례연구회에는 20여명의 온라인상담원들이 참석, 이영문 센터장의 강의와 김명식 선생님의 상담사례지도도를 함께 했다.

학생상담자원봉사자 교육 실시 예정

수원시자살예방센터에서는 오는 7월 중 수원시내 중학교에서 활동하고 있는 학생상담자원봉사자들에게 청소년 자살위기사담·청소년기 우울증·청소년기 대인관계를 주제로 교육을 실시할 예정이다.

“아름다운사람지킴이” 3기 활동발표회 개최 및 4기 모집

청소년자원봉사자 “아름다운사람지킴이” 제3기가 6개월간의 활동을 마치고 발표회 및 리더십캠프를 갖는다. 7월 28~29일 양일간에 걸쳐 진행될 이 행사는 지킴이들이 그간 체험해온 자살예방 상담 및 정보 교육, 시민홍보, 생명사랑 텃밭가꾸기 등의 활동을 돌아보고 성과를 발표하는 한편 들쭉날쭉한 소외된 이웃에게 농작물 전달식을 갖는다. 한편, 지킴이 4기는 8월 한달간 모집기간을 거쳐 9월부터 활동하게 된다.

세계자살예방의 날 기념 거리캠페인 및 자살예방 심포지엄 개최 예정

오는 9월 2일은 세계자살예방의 날이다. 수원시자살예방센터는 이 날을 기념하여 거리캠페인과 자살예방심포지엄을 개최할 예정이다. 거리캠페인은 수원 시민들을 대상으로 자살에 대한 올바른 정보를 제공하고 자살예방에 대한 인식을 높이기 위한 홍보활동으로 준비되고 있다. 자살예방심포지엄은 지역사회의 자살예방에 대한 보다 체계적이고 전문적인 활동 및 참여를 제안하기 위해 개최될 예정이다.

“Through Children’s Eyes” WHO “정신건강” 세계학교콘테스트 작품집 출간 준비 중

수원시자살예방센터에서는 지난 2002년 세계보건기구(WHO)가 발행한 “정신건강” 세계학교콘테스트 작품집 “Through Children’s Eyes”를 번역 출간할 예정이다. 오는 9월 2일 자살예방의 날을 기념하여 발행될 이 작품집에는 정신건강을 주제로 한 전세계 아동·청소년들의 글과 그림이 실려 있다.

센터내방

5월 3일, 강남대 사회복지학과 3학년
5월 10일, 스웨덴 카롤린스카 연구소 교환학생