수원시자살예방센터
CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION
경기도 수원시 팔달구 매산로 3가 43-1번지 2F
TEL. 031-228-7942 www.csp.or.kr

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

Happy Suwon

수원시자살예방센터
CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

사람이 꽃보다 아름다워

제11호
2006 Autumn

www.csp.or.kr

자살하고픈 생각으로 고통스러운 당신,
우리는 (서로를 혹은 당신을) 완벽하게 이해하지 못한다해도
우리는 (서로를 혹은 당신을) 완전하게 사랑할 수 있습니다.

Contents

04 theme_ 연중기획 / 2006년, 한국의 자살예방을 생각한다 3 연구 · 학술

10 아름다운 사람_ 수원시학생상담자원봉사자 백승일, 그를 만난 세 가지 이유

12 csp 네트워크_ 행복 + 가족봉사단/ 수원시종합자원봉사센터

14 생명의 나무_ 외상후 스트레스 장애 PTSD

16 csp cafe_ 지금 그 모습 그대로 / 전영임 csp 온라인상담원

18 csp zone_ 2006 세계자살예방의날 지구촌에서는 어떤 행사들이 펼쳐질까?

19 csp junior_ 우리들의 행복한 시간 / 아름다운사람 지킴이 3기 발표회 및 리더십캠프

20 review_
in the movie – 영화 "와이키키 브라더스"의 희미한 행복 찾아가기
in the painting– 파울 클레Paul Klée의 태어나는, 여성적인, 추한, 죽음의 천사들

24 safe suwon_ 안전한 수원만들기를 위한 심폐소생술 교육

26 자살예방상담실_ 자살예방상담기법 3
2006년 5~7월 상담통계

27 csp news

편집자의 글

소매끝에서 살랑거리는 가을을 맞이하기까지 힘겨운 여름을 보냈다. 태풍 때문에, 홍수 때문에, 가뭄 때문에, 사랑 때문에, 미움 때문에, 욕심 때문에. 이유도 가지가지 사연도 제각각으로 무더웠던 날들이 흘러가고 꿈처럼 시원한 바람이 불어오고 있다. 찻길의 소란스러움까지 물밀듯 밀려들어올 테지만 키보다 낮게 나있는 작은 창들을 열어젖히고 그 바람을 맞고 선다. 마돈나의 치맛자락처럼 머리카락들은 위로만 위로만 날리는데, 어떤 이들의 것은 아래로 위로 방향을 못 잡고 어지럽다. 아마도 바람 끝닿은 곳에 서있는 모양이다. 아니면 짧거나 긴 여러 개의 바람들 속에 버팀목 하나 키우지 못하고 서있거나. 그들이 안타까워 창 하나를 닫는다. 그들은 창 밖에, 난 창 안에 갇혔다.

표지설명 2006 세계자살예방의날을 맞아 수원시자살예방센터가 학술문화제를 꾸몄다. 시민들과 지역사회 전문가들이 만나 "자살예방"에 대한 생각을 나누는 이 자리에서 작지만 수없이 많은 희망들이 생겨날 것이다. 그 희망들이 푸른 하늘을 날아 또 다른 희망을 만날 것이다. "사람이 희망이다."

사람이 꽃보다 아름다워 2006 가을호 **통권** 11호 **발행일** 2006년 9월 8일 **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** 지 서 · 정성그래픽(031-257-5004)

연 · 중 · 기 · 획

2006년, 한국의 자살예방을 생각한다! 3 자살예방 연구 · 학술

우리나라의 경우 과거 10년 동안, 북미를 비롯한 외국의 경우 지난 반세기 동안 자살문제 해결을 위한 노력의 필요성 인식이 증가했다. 그러나 효율적인 자살위기개입 프로그램 지침이 개발되고 있지 않아 연구의 부재를 실감하고 있는 형편이다. 우리나라뿐만 아니라 전 세계적으로 자살에 관한 연구에 쏟는 비용은 다른 질병이나 질환에 비해 매우 적다. 미국의 예를 보면, 2006년 겨우 0.7%의 의학연구비를 증액시켰는데, 이는 3.5%의 물가상승률을 감안하면 지원금은 오히려 줄어들었다고 할 수 있다. 그 중 자살에 관한 연구비는 훨씬 더 큰 폭으로 줄어 결국 민간부문의 연구비 지원책임을 가중시키고 있는 형편이다. 그러한 가운데서도 자살의 원인과 자살위험요인을 밝히려는 연구에서부터 치료, 자살예방을 위한 위기개입방법, 자살생존자에 대한 연구에 이르기까지 자살에 대한 전반적인 이해를 증진시키려는 목적의 연구가 진행되고 있다.
이번호에서는 우리나라 및 외국에서 진행되고 있는 자살예방관련 연구결과와 학술논문들을 살펴봄으로써 자살예방에 대한 학술적 저변 넓히기에 대해 생각해보고자 한다.

2000년 이후 우리나라를 비롯하여 외국에서 발표된 자살을 주제로 한 논문들을 살펴보자. 제목을 일별하는 것만으로도 자살예방연구의 흐름을 파악할 수 있을 것이다.

〉〉〉 한국

박병금 (2006) 청소년의 자살생각에 관한 생태체계요인 탐색
김궁자 (2005) 중장년기의 가족기능 · 우울 · 스트레스와 자살충동에 관한 연구
박명실 (2005) 대학생 자살위험 집단유형의 분류, 평가 및 집단 상담치료 적용
서화정 (2005) 노인자살예방을 위한 사회사업 개입전략
육성필 (2003) 자살관련 변인의 탐색과 치료프로그램 개발
신의형 (2000) 자살에 대한 신학적 반성과 목회적 대처
오승근 (2006) 청소년의 자살태도, 자살위험성 및 생명존중교육 참여요구와의 관계
김용분 (2005) 자살로 인한 사별가족 경험
배지연 (2005) 노인의 자살생각에 관한 인과모형
홍영수 (2004) 청소년의 자살행동에 대한 생활스트레스와 심리사회적 자원의 영향
이은숙 (2002) 청소년의 소외감, 우울과 자살생각에 관한 구조모형

〉〉〉 외국

- Range, L. M., Campbell, C., Kovac, S. H., Marion-Jones, M., & Aldridge, H. (2002). 자살포기각서: 개요와 권고 No-suicide contracts: An overview and recommendations. Death Studies, 26, 51-74.
- RGoldblatt, M. J., & Silverman, M. M. (2000). 자살성향이 있는 환자들의 정신약리학적 치료 Psychopharmacological treatment of suicidal patients. In R. W. Maris, S. S. Canetto, J. L. McIntosh, & M. M. Silverman (Eds.), Review of suicidology, 2000 (pp. 140-158). New York: Guilford Press.
- RJoiner, T. E., Pettit, J. W., Perez, M., Burns, A. B., Gencoz, T., Gencoz, F., & Rudd, M. D. (2001). 긍정적 정서가 성인자살자들의 문제해결태도에 영향을 미치는가? Can positive emotion influence problem-solving attitudes among suicidal adults? Professional Psychology: Research and Practice, 32, 507-512.
- RSpirito, A., Boergers, J., Donaldson, D., Bishop, D., & Lewander, W. (2002). 청소년 자살시도자들의 지역사회치료 지속성을 증진시키기 위한 시도 An intervention trial to improve adherence to community treatment by adolescents after a suicide attempt. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 41, 435-442.
- RWood, A., Trainor, G., Rothwell, J., Moore, A., & Harrington, R. (2001). 의도적 자해 를 반복하는 청소년에 대한 무작위 집단치료의 시도 Randomized trial of group therapy for repeated deliberate self-harm in adolescents. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 40, 1246-1253.
- RRotheram-Borus, M. J., Piacentini, J., Cantwell, C., Belin, T. R., & Song, J. (2000). 여자청소년 자살시도자들의 18개월간 응급실 위기개입의 영향 The 18-month impact of an emergency room intervention for adolescent female suicide attempters. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68, 108
- RThompson, E. A., Eggert, L. L., Randell, B. P., Pike, K. C. (2001). 고등학교 중퇴가능자의 표출된 자살위험 예방을 위한 접근법에 대한 평가 Evaluation of indicated suicide risk prevention approaches for potential high school dropouts. American Journal of Public Health, 91, 742-752.
- RDuberstein, P. R., Conwell, Y., Seidlitz, L., Denning, D., Cox, C., & Caine, E. D. (2000). 50세 이상 우울증 입원환자에 있어서 성격적 기질과 자살행동 및 사고 Personality traits and suicidal behavior and ideation in depressed inpatients 50 years of age and older. Journal of Gerontology: Series B: Psychological Sciences & Social Sciences, 55B, P18-P26.
- RKotler, M., Iancu, I., Efroni, R., & Amir, M. (2001). 외상후스트레스장애 환자에 있어서 분노, 충동성, 사회적 지지망과 자살위험 Anger, impulsivity, social support, and suicide risk in patients with posttraumatic disorder. Journal of Nervous and Mental Disease, 189, 162-167.
- RWaern, M., Runeson, B. S., Allebeck, P., Beskow, J., Rubenowitz, E., Skoog, I., & Wilhelmsson, K. (2002). 노인자살과 정신장애 Mental disorder in elderly suicides: A case-control study. American Journal of Psychiatry, 159, 450-455.
- RRussel, S. T., & Joyner, K. (2001). 청소년의 성적 성향과 자살위기: Adolescent sexual orientation and suicide risk: Evidence from a national study. American Journal of Public Health, 91, 1276-1281.
- RKleespies, P. M., Hughes, D. H., & Gallacher, F. P. (2000). 불치병환자의 자살에 관한 심리적, 윤리적 고찰 Suicide in the medically and terminally ill: Psychological and ethical considerations. Journal of Clinical Psychology, 56, 1153-1171.

수원시자살예방센터

청소년과 자살 – 수원시 고등학교 사례연구

*2004년 한국인의 사망원인 가운데 4위*를 차지할 정도로 높은 자살은 청소년의 경우에도 매우 심각한 수준이다. 성적 비관, 왕따, 이성문제, 동성애에 대한 고민 등등. 그런가 하면 어린 나이에 집안 살림을 책임진 청소년 가장이 자살하는 경우까지 다양한 이유로 목숨을 끊는 청소년이 늘고 있다. 이제 더 이상 간과할 수 없는 사회문제인 청소년자살에 대해 수원시자살예방센터에서는 고등학교 학생들을 대상으로 사회조사연구(연구자 김덕영)를 기획하였다.

목적

청소년들의 일상적인 삶과 행위 속에서 자살이 어떻게 받아들여지고 있는가를 조사하고 분석하여 청소년 자살에 대한 실천적-정책적 대안을 도출하고자 한다.

대상자

인터뷰의 대상은 실제로 자살을 시도한 경험이 있는 청소년들이 아니라, 정상적으로 학교생활을 영위하는 청소년들로 정했다. 수원시에 소재하는 모 실업계고등학교 1학년 학생들 전체를 대상으로 우울증 정도를 측정한 후, 우울증 정도가 심한 학생 6명을 선별했고 이에 대한 통제집단으로 우울증의 정도가 낮은 학생 4명을 선별했다.

방법

인터뷰를 통해 조사 분석을 시도했다.
① 자살에 대한 청소년들의 입장과 태도
② 청소년들의 자살에 대한 노출정도
③ 청소년 자살의 심리적-사회적 요인
④ 청소년 자살의 충동성 정도
⑤ 사회적 지지망의 유무 및 특성
⑥ 청소년 자살에 대한 실천적 – 정책적 대안

결과

1. 자살에 대한 청소년들의 입장과 태도

인터뷰에 참여한 학생들 거의 모두가 자살은 잘못된 것이고 어리석은 일이라고 답변했다. 어떠한 이유에서든지 자살은 해서는 안 된다는 것이 그들의 입장이었다. 그러나 한 학생의 경우 자살을 생각하는 당사자들이 느끼는 정신적 충격과 고통을 고려하여 왕따와 동성애와 같은 이유로 친구집단으로부터 따돌림을 당하고 사회로부터 고립되면 청소년 스스로 감당하기 힘든 심리적 부담감을 안게 되고, 이것이 결국 자살의 원인이 될 수 있다고 주장하였다. 이에 반해 성적문제의 경우는 개인의 노력으로 얼마든지 극복할 수 있다고 생각하여 자살을 납득할 수 없다고 보았다.

2. 청소년들의 자살에 대한 노출정도

청소년들은 얼마나 자주 자살에 대한 충동을 느끼는가, 얼마나 심각하게 자살을 생각하는가, 구체적으로 자살을 계획하고 자살방법과 수단을 준비하는가, 그리고 실제로 자살을 실행하는가를 알아보기 위해 학생 본인의 경험담과 주변인의 경험담에 대해 이야기 나누었다.
인터뷰 결과, 여러 명의 학생들이 죽고 싶다는 생각을 해본 적이 있는 것으로 나타났다. 어떤 학생은 결손가정에서 자란 자신의 남다른 환경이 힘들게 느껴질 때, 다른 학생은 부모님의 이혼으로 어머니와 살았는데 뭔지 모를 압박감에 힘들었을 때, 또다른 학생은 어린 시절 변태를 만난 충격과 사춘기 때 우울감으로 힘이 들어 자살을 생각해 보았다고 했다. 자신이 어려운 처지에 있을 때 관심과 도움을 주지 못한 부모님에게 자살의 메시지를 보내는 학생도 있었다.

3. 청소년 자살의 심리적 · 사회적 요인

청소년들이 자살하는 원인 가운데 가장 큰 것이 무엇인지, 청소년자살을 막기 위해 학교나 사회가 어떻게 변화되어야 할 것 같은지에 대해 알아보았다. 인터뷰한 학생들은 한국의 청소년들이 주로 학교공부와 성적 그리고 외모와 같은 문제로 자살한다고 보는 것으로 나타났다. 이에 반해 이성교제나 자아정체성의 혼돈 또는 개성과 취미를 추구하지 못하는 등 주관적인 가치와 이상은 청소년 자살의 원인으로 지목되지 않았다. 청소년자살을 예방하기 위해서는 일차적으로 공부와 시험 및 성적위주의 학교가 변해야 한다고 보았다. 이와 더불어 교사들이 학생들을 대등한 인격체로 대해주고 학생들의 개인적 및 가정적 문제와 고민을 진지하게 들어주는 방향으로 변해야 한다고 보고 있다.

4. 청소년 자살의 충동성 정도

과연 청소년들은 충동적으로 자살하는가? 이 항목에서 학생들은 일관성 없고 비논리적인 모습을 보여주었는데 이는 아마도 자살에 이르는 심리적 메커니즘과 과정을 이해할 수 없기 때문에 생기는 현상인 것으로 짐작된다.

5. 사회적 지지망의 유무 및 특성

청소년들이 자살과 같이 어려운 상황에 직면했을 때 누구와 상담하는 것이 좋을 것인가를 알아보았다. 부모님을 언급한 경우도 있었지만, 대개는 어른들이나 가족이 적합한 사회적 지지망이 아니라는 입장을 표

명했다. 학생들은 우선적으로 친구를 손꼽았다. 전문 상담기관이나 전화 상담 및 인터넷 상담 역시 청소년들에게는 좋은 사회적 지지망으로 비쳐졌다. 가장 큰 이유는 – 특히 인터넷 상담의 경우 – 익명성이 보장에 있었다. "컴퓨터는 아예 얼굴도 마주보지 않으니 편하게 말할 수 있잖아요." 또한 친구집단이 소유하지 못한 전문성이라는 이유가 있었다. "저에게 상담을 잘해줄 거 아니에요? 그럼 친구들이 말해주는 것보다 제 마음을 안정시켜주니까요." 종교에 대해서는 제한적 의미만을 부여하려고 했다.

제언

자살을 예방하기 위해서는 자살에 대해서 올바르게 알아야 한다. 자살은 무조건 이해할 수 없고 용서할 수 없고 미친 짓이라는 선입견에서 벗어나 자살의 사회적 원인과 심리적 과정을 제대로 알고 있어야 자살에 올바로 대처할 수 있다. 이를 위해 먼저 자살에 대해 터놓고 이야기하는 것을 금기시하는 풍조에서 탈피해 자살을 담론화시켜야 한다. 인터뷰한 학생들이 학교에서의 자살예방교육에 대해 긍정적인 반응을 보였는데 이와 같은 교육은 청소년들에게 자살에 대해 좀 더 체계적이고 객관적으로 접근할 수 있도록 해줄 것이다.

이 연구에서 드러난 또 한 가지 의미 있는 사실은 청소년들이 전문 상담기관을 친구집단과 더불어 가장 중요한 사회적 지지망으로 인식하고 있다는 점이다. 따라서 지역사회는 '자살예방센터'와 같은 전문기관을 확충하고 활성화해야 할 것이다. 지속적으로 직접적인 대면상담과 전화상담 그리고 인터넷 상담기술을 개발하고 개선해야 할 것이다. 그리고 학교와 밀접한 관계를 맺고 그 존재와 기능을 널리 알려서 청소년들이 적극적으로 활용하도록 해야 할 것이다.

일 본

스트레스, 생에 대한 만족도, 건강 자가 평가, 불면증, 그리고 자살사망에 대한 일본의 동일연령층 대상연구

1997년까지 인구 100,000명당 16~18명이었던 일본의 자살률은 2003년 24.1명(34,427명)으로 여섯 번째 사망원인에 해당된다. 이러한 자살의 가장 중요한 위험요인으로 지금까지는 정신장애가 지목되어왔다. 그러나 진단을 위주로 한 접근은 주로 자살행동이 일어나기 전 단기에 걸쳐서만 가능하기 때문에 정서장애의 진단과 치료가 반드시 자살을 예방한다고는 말할 수 없다. 그렇다면 다른 심리사회적 요인들이 자살률 증가를 설명하는 데 중요하다고 할 수 있는데 그러한 요인들이 자살과 어떤 관련이 있는지에 대해서는 증거가 충분하지 않다. 여기서는 2005년 4월, Suicide and Life-Threatening Behavior(The American Association of Suicidology 발행)에 게재된 Yoshihisa Fujino, Tessuya Mizoue, Noritaka Tokui and Takesumi Yoshimura의 논문(Prospective Cohort Study of Stress, Life Satisfaction, Self-Rated Health, Insomnia, and Suicide death in Japan)을 통해 일본사회의 자살연구 사례를 살펴보고자 한다.

목적

심리사회적요인들과 자살사망 사이의 장기적 평가는 자살예방전략을 세우는데 매우 중요할 것이다. 이러한 관찰을 통해 의료진과 일반대중들이 심리사회적요인들을 정신건강 관련 질병의 조기징후로서 인식을 증진시키고자 한다.

방법

1986~1989년 사이에 후쿠오카에 사는 시민(30-79세 사이의 도시와 농촌 거주자 15,417명)에게 흡연, 주량, 식습관, 스포츠 활동, 스트레스, 병력 등 변인들을 포함한 건강에 관련된 생활방식에 관해 묻는 사전조사를 실시하였다. 응답 설문지는 우편으로 되돌려 받았으며 정보가 충분치 않은 응답지를 제외하고 84.5%(13,259명)의 응답률을 나타냈다. 추적조사는 매년 실시했고 시청의 협조를 얻어 대상자의 건강상태를 검증하였다.

결과

연구에 참여한 대상자 13,259명 가운데 남자는 5,922명, 여자는 7,337명이었고 평균나이는 남자 52.4세, 여자 53.4세였다. 추적조사를 통해 48건의 자살사망이 밝혀졌는데 이 가운데 남자는 29명, 여자는 19명이었다. 이번 연구에서는 특정 심리사회적요인들이 일본의 일반인구 가운데 자살위험의 증가와 연관이 있음이 나타났다. 남자에게 있어 혼자 살거나, 이혼 또는 사별한 경우 위험이 높은 반면 여자의 경우 이전의 다른 연구에서와 마찬가지로 별다른 위험의 증가를 보이지 않았다.

자살의 주요원인으로 알려져 있는 스트레스는 가정에서 지속되어 온 심각한 스트레스의 심각성이 자살의 위험을 거의 3배까지 증가시키는 것으로 나타났다. 불면증 관련해서는 단지 수면상태를 유지하는 데 어려움에 한해서만 자살위험이 증가하는 것으로 나타났다. 자가 평가 건강상태는 남녀 모두 자살위험과 관련이 있는 것으로 나타났다. 한편 만성질환에 시달리는 것은 자살위험이 증가하지 않았다. 자신의 거주 혹은 가정환경에 불만이 있는 경우 자살위험이 증가하는 것으로 나타났다.

제언

결과적으로 스트레스, 자가 평가 건강상태, 불면증은 우울 증상과 연관이 있다. 이번 연구는 우울증과 자살사이의 이러한 연관을 반영하는 것이라 할 수 있다. 이번 연구에서 실시된 심리사회적 요인들에 대한 자가 응답 평가는 정신병리학을 대리하는 지표로서 진단되지 않은 우울증 사례를 조기에 발견하는 데 유용할 수 있다. 이러한 일반 심리사회적 요인들은 정신건강상태(mental health status)보다 쉽게 이용할 수 있어 일반인들의 자살위험 척도로서 유용할 것이다.

수원시 학생상담자원봉사자

백승일, 그를 만난 세 가지 이유

글_이 디(rhs73@hanmail.net)

하나, 미래에도 현재에도 자기사랑 잊지 마요

여기, 우리 앞에 현재와 미래가 놓여있다. 둘 중 어느 것을 택할 것인가? 미래인가? 행복한 미래를 위해서 현재의 힘겨움을 인정하고 마땅히 감내할 것인가? 아니면 현재인가? 오늘 행복하고 즐거우면 그뿐이라고 생각하는가? 그가 대답한다. 미래에도 행복해야 하고 현재에도 당연히 행복해야 한다고. 그는 현재 수원 삼일상고에서 매주 1회씩 상담봉사활동을 하는 학생상담자원봉사자이다. 1학년을 대상으로 집단상담 심성수련 프로그램을 진행하고 있다. 청소년들이 마음을 열어 자신을 드러내고 자신의 고민과 친구들의 고민을 나누면서 서로에게 힘이 되어줄 수 있도록 도와주는 프로그램이다. 자신의 고민을 털어놓기란 누구도 쉽지 않다. 머뭇거리는 아이들의 말문을 틔우기 위해 그는 자신의 불편한 다리를 내보인다. 그의 불편한 다리로 인해 아이들은 힘을 얻어 자신을 말하고 서로를 더 깊이 알아가는 시간들을 만든다. 그 시간들은 그에게 오히려 큰 힘이 된다. 힘들었던 자신의 청소년시절에 공감해 주는 아이들이 고맙다. 누군가의 아픔을 함께 해줄 아는 속 깊은 아이들인 것이다. 그런 아이들에게 행복한 미래만을 꿈꾸도록 버거운 현실을 강요하는 우리 사회가 안타깝기 그지없다. 미래를 위해 현재를 열심히 살아가는 자기 자신을 조금씩만 더 사랑하면 좋겠다고 그가 말한다. 정답이다. 그를 만난 게 탁월한 선택이었다고 생각한 첫 번째 이유다.

둘, 오십에 사회복지 전공하는 열성 만학도지만 과제는 싫어~

그가 수원시 학생상담자원봉사자로 활동한 지는 5년째. 얼마 전 학생상담자원봉사자회가 20년 연찬회를 했으니 5년의 세월은 짧기만 하다. 그러나 그는 그동안 젊은 시절 못했던 대학공부를 마쳤다. 사회복지를 제대로 공부해보겠다는 생각에 대학원에도 진학했다. 나이 오십의 만학이지만 학교 공부도 열심히 하고 봉사자회 교육도 빠지지 않고 참석한다. 열성만큼은 누구에게도 지지 않는다. 그래도 과제물 많은 수업이나 교육은 정말 싫다고 힘껏 손사래를 친다. 두 번째 이유, 그 아이 같은 솔직함이다.

셋, 양의 탈을 쓴 늑대 엄마? 아이들이 닮고 싶어 하는 엄마!

아무래도 딸아이 치마를 빌려 입고 온 게 분명한데, ^^ 아니란다. 물방울무늬가 그려진 주름스커트가 잘도 어울리는 그에겐 네 아이들이 있다. 한때 자신을 부끄러워했던 그에게 자신을 사랑할 수 있는 힘을 준 남편과의 사이에 딸 셋 밑으로 아들 하나. 막내인 아들이 고3이다. 그는 아이들이 지키기로 한 약속을 지키지 않았을 땐 주저 없이 회초리를 드는 엄한 엄마다. 아이들이 '양의 탈을 쓴 늑대'라고 부를 정도. 하지만 학생상담자원봉사자로 활동하면서 아이들과의 관계도 무척 살가워졌다. 좁은 침대에서 밤새 이어지는 딸들과의 수다, 특히 요즘은 아들과 주고받는 닭살 메시지가 즐겁다. 고집은 좀 세지만 착한 아들은 "엄마가 내 엄마여서 자랑스럽다"고 문자메시지를 보내오기도 한다. 엄마처럼 살고 싶다고 말하는 딸들까지 그는 세상에서 가장 행복한, 아름다운 얼굴을 가졌다. 세 번째 이유다.

2학기가 되면 그는 수원에 있는 대안학교인 대명고등학교에서 봉사활동을 할 예정이다. 우리 청소년들에게 어른들의 세심한 관심과 사랑이 필요하다고 생각하는 그는 이 학교에서 좀 더 적극적인 상담봉사활동을 기대하고 있다. 일회성으로 이루어지고 있는 집단상담 프로그램을 보다 심화시켜 청소년들이 온 마음을 열고 세상을 만날 수 있도록 도울 수 있는 프로그램을 만들어보고 싶기도 하다. 아마도 그의 열정이라면 얼마든지 가능할 것이다. 선한 미소만으로도 충분할 것이다.

수원시종합자원봉사센터

행복+가족봉사단

글_ 백민정(csp교육부/mj831@nate.com)

2년 째 가족봉사단 활동을 해 온 알콩달콩 가족(가족봉사단에서 부르는 가족의 별칭)의 **김관숙**씨. 그녀는 친구의 권유로 아이들에게 도움이 되겠다는 생각에 가족봉사단을 시작했지만 스스로가 느끼는 기쁨이 더 크다고 말한다.

"처음에는 우리 가족이 도움을 필요로 하는 사람에게 도움을 주는 좋은 일을 하는 것이라는 아주 단순한 생각을 했습니다. 하지만 봉사활동을 하면서 오히려 우리가 더 많은 것을 얻어오고 있다고 느꼈지요. 다른 사람을 도우면서 더 큰 행복을 느낄 수 있었고 밋밋했던 우리 가정에 활기와 희망을 채울 수 있었어요."

행복+가족봉사단은 수원시종합자원봉사센터에서 운영하는 가족 대상의 자원봉사 프로그램이다. 주5일 근무제가 활성화되면서 가족들이 함께 할 수 있는 시간이 부쩍 늘어남에 따라 내 가족은 물론 주변 사람들을 돌아볼 수 있는 가족 자원봉사활동이 활발하게 이루어지고 있다.

행복+가족봉사단은 지난 해 제1회 수원시 자원봉사자 발대식을 통해 1기 가족봉사단이 활동을 시작했으며 현재는 2기 가족봉사단을 합쳐 총 20여 가족이 봉사활동을 하고 있다. 봉사활동은 지역사회 여러 곳에서 이루어지고 있는데 양로원, 장애인시설, 독거어르신 가정 등에 방문하여 시설 환경정화 및 어르신 수발을 돕고 수원여대 제과제빵교육실에서는 쿠키와 머핀을 만들어 소외된 이웃들에게 선물로 전달하기도 한다. 매년 여름에 진행되는 가족봉사단 캠프도 빼놓을 수 없다. 캠프는 가족의 기능강화 및 가족 자원봉사의 활성화에 대해 서로 머리를 맞대고 생각하는 재충전의 기회.

"개인의 자원봉사활동이 활성화되고 있지요. 하지만 가족이 함께 봉사활동에 참여하게 되는 경우 더욱 보람과 행복을 많이 느끼시는 것 같아요. 봉사활동을 하면서 생활 속에서 나누지 못했던 이야기도 나누고, 무엇보다 서로 바쁘게 사는 요즘, 무언가를 함께 할 수 있다는 것이 참 중요한 것 같아요."

가족봉사단의 활동을 담당하는 자원봉사센터 **최윤경**씨의 얘기다.

행복+가족봉사단은 올해 여름, 웃음치료교육을 받았다. '한바탕 웃음'으로 여름을 잘 보낸 후 가을부터 다시 본격적인 사랑 나눔을 시작하게 된다. 그들의 따뜻한 손을 맞잡은 누군가의 얼굴에 피어날 웃음이 보고 싶다.

외상 후 스트레스 장애 PTSD

(Post-traumatic Stress Disorder)

글_ 김정아 (daalayo@hanmail.net 아주대학교 정신과전공의)

외상 후 스트레스장애란, 생명을 위협하는 심각한 상황(외상적 사건)에서 심리적으로 충격을 받은 후 일으키는 정신적 증상을 말한다. 심각한 외상적 사건이란 전쟁, 자동차 사고, 폭행, 강간, 테러 및 폭동, 지진, 홍수, 화산 폭발 등을 말하는데, 예를 들면 삼풍백화점 붕괴사건, 대구 지하철 사고 등으로 극심한 충격을 받은 피해자에게서 그 증상이 나타날 수 있다. 환자들은 이러한 외상적 사건에 대하여 공포심과 아무도 도와줄 수 없다는 느낌을 갖게 되고 반복적으로 사건이 회상되지만 다시 기억하는 것을 회피하려고 애쓴다.

재난을 당한 사람들 중 5~75%에서 이 장애가 나타나는데 남자의 경우 대개 전쟁경험이며, 여성의 경우는 습격이나 강간이 많다. 이 장애는 역사적으로 미국 남북전쟁 때 참전 군인들에게서 처음으로 의학적으로 알려지기 시작해서 제1차 세계대전 그리고 제2차 세계대전 당시 유태인 학살의 피해자들이 경험했던 상태라고 할 수 있다. 월남전 참전 병사들에게서 발견된 증후군에 의해 외상 후 스트레스장애의 개념이 확립되었다.

1. 원인

주된 원인은 스트레스와 스트레스시의 사회적 환경, 피해자의 성격경향과 생물학적 취약성 등으로 알려져 있다. 과거에는 스트레스가 심할수록 더 잘 발병하고 증상도 심하다고 생각되었으나 현재는 스트레스를 어떻게 받아들이는가, 즉 환자의 주관적 반응 내지 의미여부를 더 중요한 요인으로 보고 있다.

(1) 생물학적 원인

동물연구 및 임상연구 결과 이 장애를 앓고 있는 환자들은 병전에 이미 스트레스에 대하여 과도한 자율신경계 반응 즉 심장박동이나 혈압상승 등 기능항진이 동반되는 수가 많다. 그 외에 우울증, 공황장애와 생물학적 유사성을 보고한 연구도 있다.

외상 후 스트레스장애를 잘 일으키는 원인 요소

- 어릴 때 외상을 경험했을 때
- 성격장애(경계성, 의존성 또는 반사회적)의 경향이 있을 때
- 사회적 지지체계(가족, 친구)가 부족할 때
- 정신질환에 대한 유전-체질적 취약성이 있을 때
- 최근 스트레스가 되는 생활변화가 있을 때
- 외부로부터(내부가 아닌) 통제하는 존재를 느낄 때
- 최근 술을 과하게 마실 때 등이 있다.

(2) 심리사회적 원인

이 장애를 가진 사람들은 심각한 외상을 겪었을 때, 그 감정 상태를 말로 표현하는 능력이 결핍되어 말로 감정을 표현하는 대신 신체적인 증상이 나타난다고 한다.

정신분석적 설명 스트레스나 외상이 소아기의 미해결된 무의식적 갈등을 다시 불러일으킨다고 본다. 어떤 사건이 생기면 그 자체의 불안보다는 어릴 때 해결되지 않고 우리의 무의식에 남아 있던 더 큰 불안(또는 그런 감정을 느끼게 되는 사건)이 반복적으로 기억되고 극복되고 그리고 감소된다.

인지이론 심한 외상적 사건을 처리하고 합리화하는 기능에 장애가 온 상태라고 본다. 환자들은 지속적으로 스트레스를 경험하고 또한 회피함으로써 스트레스를 다시 경험하는 것을 피하려 하나 완전히 성공하지 못하는 것이다.

행동이론 과거의 외상이 머릿속에 각인되어 비슷한 생각이나 느낌을 주는 상황이 되면 똑같은 정서적인 경험을 하게 된다는 것이다. "자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑보고 놀란다."는 속담이 여기에 해당된다.

2. 증상

외상 후 스트레스 장애에서 주된 임상양상은 위협적이었던 사고에 대한 반복적 회상이나 악몽에 시달리는 등 외상경험을 재경험(reexperience)하고, 그러한 외상을 상기시키는 것들을 지속적으로 회피하려 하거나 그러한 상기에 대한 반응을 마비시키려 하며(emotional numbness), 지속적으로 과민상태(hyperarousal)에 있는 것이다.
이런 상태와 더불어 우울, 불안, 일상생활에 대한 집중곤란, 흥미상실, 대인관계에서 무관심하고 멍청한 태도를 보이면서 짜증, 놀람, 수면장애 등을 보인다. 정신적인 무감각과 부정 피로, 두통, 근육통 같은 신체증상 등이 나타나고, 흔히 기억장애나 공황발작, 착각, 환각도 있을 수 있다. 부수적으로 지나친 흥분이나 폭발적이고 갑작스런 충동적 행동, 약물이나 알코올남용 등을 보이기도 한다.
사건 후 증상들이 한 달 이상 지속되면 진단이 내려질 수 있으며 증상이 발생한 지 한 달 이내의 경우엔 급성스트레스 장애로 구별된다.

외상 후 스트레스 장애의 주요 임상양상 3가지

(1) 그 외상적인 사건이 반복적으로 경험된다(예를 들면, 꿈에 계속 나타난다거나, 반복적으로 그 사건이 생각난다거나, 마치 그 사건이 일어나고 있는 것 같이 행동하거나 느끼는 경우).
(2) 그러한 외상 사건을 생각나게 하는 것들을 회피한다거나(사건과 관련된 생각이나 대화를 피하거나, 그 사건의 중요한 부분을 회상하지 못하기도 한다), 전과는 달리 반응이 둔화된다(활동이나 흥미가 감퇴되고, 정서적으로 위축된다).
(3) 과민 상태(불면증, 분노의 폭발, 집중력의 감퇴, 놀람반응 등)가 지속된다.

3. 치료

환자는 우선적으로 치료의 중요성을 인식하고 나을 수 있다는 확신을 갖는 것이 필요하다. 치료를 통해 환자는 외상사건을 다시 한 번 생각하고 자신의 감정을 정화하여 이완(relaxation)과 같은 다양한 대처전략들을 배우며 장래 회복에 대한 계획을 세울 수 있다. 이 때 증상에 관하여 충분히 토의할 수 있도록 돕는 치료자의 격려, 친구나 가족과 같은 주위환경으로 부터의 지지(support)는 매우 중요하다.

(1) 약물치료

외상 후 스트레스장애 뿐만 아니라 다른 불안, 우울장애와 같은 증상치료에도 효과적인 선택적 세로토닌 재흡수억제제나 삼환계 항우울제가 치료제로 사용된다. 약물 치료에 있어서 효과 여부를 알기 위해서는 최소 8주 정도 사용해야 하며, 일단 효과가 나타나면 최소 1년 이상 중단하지 않고 지속적으로 치료를 받는 것이 중요하다.

(2) 정신치료

정신역동적 정신치료는 카타르시스를 통하여 외상적 사건을 재구성시켜 주므로 치료에 매우 효과적이다. 그러나 어떤 환자들은 외상사건을 재경험하는 데 압도가 되기 때문에 정신치료는 개인에 따라 다르게 적용된다.

집단치료와 가족치료도 도움이 되는데 집단치료는 비슷한 경험을 공유하고, 다른 참여자로부터 지지를 받을 수 있으므로 치료적이 될 수 있다. 가족치료는 기혼자의 경우 증상악화 시 결혼유지에 도움을 준다.

외상 후 스트레스장애의 증상은 사건 경험 후 대개 3개월 이내에 나타나지만 짧게는 1주에서 길게는 30년 후에도 나타날 수 있다. 시간이 지나면서 증상은 변화하며 스트레스 상황에서 악화된다. 치료받지 않는 경우 약 30%에서 완전히 회복되고, 40%는 가벼운 증상을 계속 나타내고, 20%는 중등도의 증상을, 10%는 증상이 호전되지 않거나 악화된다. 1년 안에 약 반수가 회복된다는 보고도 있다.

지금 그 모습 그대로.....

글_ 전영임(csp 온라인상담원)

어머! 아들이에요?

그렇게 큰 아들이 있어요?

어느 순간 나보다 훌쩍 커버린 아들 녀석하고 길을 나란히 걸어가면 아는 사람들의 표정이 놀란 토끼 눈이 되어 묻는 말이다.

어릴 적 아이들하고 박물관, 영화, 서점, 뮤지컬, 전시회 등 극성스럽게 데리고 다녔던 게 엊그제 같은데 벌써 사춘기 학생이 되었다.

사춘기가 되면 잘 하던 말도 안한다고 하던데 아들 녀석은 학교에서 있었던 모든 일을 이야기하고 담임선생님 뿐 아니라 교장선생님 별명까지 이야기하며 웃고 떠드느라 우리 집은 조용할 날이 없다. 반 아이들의 특징을 보면 수업시간에 유난히 떠드는 아이, 개그맨보다 더 웃기는 아이, 누가 예쁜지, 뚱뚱한지, 모두 알고 있으니 내가 아들하고 같은 학교를 다니는 학생처럼 느껴질 때가 있다.

그러다가도 가끔 기분이 나쁘면

"말 시키지 마세요" 라고 하면서 방문을 닫고 들어갈 때면 참아주고 기다려 주는 노력을 많이 한다.

왜 그러느냐, 무슨 일 있었느냐 등 묻고 싶지만, 방문을 열고 나와서 이야기를 할 때 까지 기다린다. 그때마다 치웠던 집을 다시 청소하면서도 온통 신경은 아들 녀석의 방문에 있다. 숨을 깊게 들이쉬며 눈치 아닌 눈치를 보고 있는 내 자신을 볼 때면 화가 나서 당장 방문을 열고 싶지만 다시 뒤돌아서 하던 일을 하곤 한다.

처음엔 방문을 닫고 들어가 있는 시간이 길었던 게 점점 더 짧아지고 화가 났거나 기분이 나빴던 일은 가족들과 이야기를 하면서 풀어버리고 전적으로 아들의 편을 들어주면서 아들의 마음이 가라앉으면 상대방의 입장에 서서 이야기를 해주고 '만약 너라면 어떻게 하겠느냐'는 질문을 하고 스스로 생각할 수 있는 시간을 준다.

등교를 하면 복도에 있는 사물함에 매일 과일, 과자, 등 먹을 것이 들어있다며 처음에 누구 것인지 몰라서 반 친구들과 나눠먹었다는 이야기를 하면서 누굴까 혹 너 좋아하는 여자친구 아니냐고 그럴 때면 아들 녀석 하는 말 자기 자신이 너무 잘 생겨서 피곤하다고 너스레를 떤다. 사물함에 과자를 넣는 여학생이 예쁘고 공부도 잘 했으면 좋겠다는 말에 그 반대면 어떻게 할 거냐는 가족들의 말에 그럴 리가 없다고 딱 잡아떼는 아들의 표정과 손사래를 치는 모습에 우리 가족들은 박장대소를 한다.

몇 달이 지난 어느 날 그 여학생이 누군지 밝혀졌다는(?) 이야기에 하던 일을 멈추고

"누군데, 어떻게 생겼어, 공부는 잘해, 어디 사는데… "

"왜 엄마가 더 신이 나서 그러세요." 란 핀잔을 들으면서도 궁금증은 가시지 않아서 어떻게 하기로 했느냐는 질문을 끝으로 아들의 대답을 기다리고 있는 내 모습이 우습기도하다. 싫다고 했을까? 아님 사귀자고 했을까? 그 순간에도 머릿속에서는 '설마 이 녀석이' 하고 나름대로의 추측을 하며 나도 어쩔 수 없는 엄마라는 생각이 든다. 결과는 그냥 친구로 지내자고 했단다. 누구랑 사귀고 좋아하는 게 아닌 다 같은 친구라는 대답을 듣고서도 그냥 사귀지 그랬느냐고 한번 슬쩍 떠본다.

어제는 아들 휴대폰에 문자메세지를 보내면서 ㅠㅋㅋ 이라고 써서 보냈더니 이 녀석 하는말

"엄마가 쓴 거 맞아요?" 한다.

"그래" 엄마는 그렇게 쓰면 안 되느냐는 말에 엄마하고는 뭔지 모르게 통하는 게 있어서 좋단다.

중학교 시절의 마지막 여름방학을 신나게 보내고 싶다는 아이는 친구들과 수영장을 다녀오고 그동안 모은 용돈을 들고 옷을 사러 시장에 갔다왔다. 한 뼘 더 자란 모습이다. 앞으로도 지금처럼만 자라주었으면 하는 생각이든다.

2006 세계자살예방의날

World Suicide Prevention Day
10th September, 2006
"With understanding, new hope"
IASP

지구촌에서는 어떤 행사들이 벌어질까?

September 2006

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SA
					1	2
3	4 **벨기에 플랑드르 정신보건센터 자살예방웹사이트 개설** 9월 4일 벨기에 플랑드르 정신보건센터에서는 자살예방프로젝트의 새로운 웹사이트 개설을 기념하는 정신보건분야 컨퍼런스를 개최할 예정이다. 이번 컨퍼런스에는 보건복지부장관이 참석하여 자살예방과 관련된 국가정책을 발표할 계획이다.	5	6	7	8 **대한민국 수원시자살예방센터 시민과 전문가가 함께 하는 학술문화제 개최** 수원시자살예방센터에서도 세계자살예방의 날을 기념하여 시민과 전문가가 함께하는 학술문화제를 개최할 예정이다. 9월 8일 오후 1시 30분부터 진행될 학술세미나에서는 자살/우울증과 낯치료프로그램/알콜중독과 자살/청소년 자살예방교육 등의 주제발표와 토론이 있을 예정. 문화이벤트로는 Mime show, 언더그라운드 밴드공연, 사람이 좋아지는 영화 보기, 핸드페인팅 시연, 얼굴사진전시회 등이 준비되어 있다.	9
10 **세계자살예방의 날**	11 **브라질 포르토 알레그레Porto Alegre 전문 의료인 대상 자살예방 교육 실시** 9월 11일 병원의 간호보조사, 간호사 등을 대상으로 간략하게 자살예방 교육이 실시된다. 또한 병원직원들을 위한 자살 위기관리 지침서를 개발하여 제시할 예정이다.	12	13 **터키 공군사령부 공군자살예방 프로그램 실시** 터키 공군사령부는 2006년 3월에 시작된 공군자살예방프로그램의 중요성을 다시 한 번 강조하기 위해 최고지휘자로부터 군 내 모든 직급의 지휘자들에게 지침을 내려 자살예방에 있어 적극적인 대응을 취할 것을 요구했다.	14	15	16
17	18 **캐나다 Vancouver Island 중부 위기 개입센터 시민대상 캠페인, 촛불 집회 실시** 배지와 포스터 캠페인 "삶을 껴안다, 자살은 우리 모두의 손실"과 미디어, 지역 내 중고등학교, 대학교, 은행, 의사회, 복지기관, 기업을 중심으로 "모두의 관심으로 새로운 희망을"이라는 슬로건과 함께 자살예방 메시지를 전달할 예정이다.	19	20 **네델란드 · 수리남 Ayurveda 치료 센터 자살예방 영화 제작** 11~22세의 연령대 교육용 자살예방 교사프로그램 매뉴얼 개발 학교교육과정에 적용하고 있다. 자살예방 DVD 영화를 제작 TV와 중고등학교 교육에 활용한다.	21	22	23
24 **노르웨이 자살생존자 모임 "생존" 미술전시회 개최** 9월 10~24일까지 오슬로 시청 청사에서 "A LEVE(생존)"라는 이름의 미술전시회가 개최된다. 이 전시회는 노르웨이 전역에서 보내온 미술작품이 전시될 예정이며 전시회 카탈로그는 무료로 제공된다.	25	26	27	28 **오스트리아 비엔나 위기개입센터 저널리스트를 위한 자살예방 워크샵** 오스트리아 비엔나 위기개입센터Crisis Intervention Center에서는 저널리스트들을 위한 자살예방 워크샵을 계획하고 있다. 워크샵에서는 자살예방, 모방자살, 위기개입, 자살행동에 대한 언론보도의 영향과 자살보도 지침서 등 각종 정보들을 제공할 예정.	29	30

2006년 9월 10일은 제4회 세계자살예방의 날이다. 이날 지구촌 곳곳에서는 자살예방을 위한 다양한 행사들이 펼쳐진다. 스위스에서는 캠페인, 벨기에에서는 컨퍼런스, 캐나다에서는 촛불집회, 네델란드에서는 영화감상, 노르웨이에서는 미술전시회, 터키공군사령부에서는 군내 자살예방프로그램 등이 진행된다. 세계자살예방의 날을 맞아 세계 각국에서 준비되고 있는 다양한 이벤트들을 살펴보기로 한다.

아름다운사람지킴이 3기 활동발표회 및 리더십캠프

우리들의 행복한 시간

글_ 백민정(csp교육부/mj831@nate.com)

천둥번개를 동반하며 무섭게 비가 내리꽂히던 7월의 마지막 금요일 밤. 수원시자살예방센터 3층 강당에서는 막이 오르기를 기다리는 배우들처럼 긴장의 땀방울을 흘리는 사람들이 있었으니, 바로 아름다운사람지킴이 3기들이다. 부모님들과 친구들, 그리고 선생님들을 모시고 한 학기동안의 봉사활동을 통해 그들이 얻게 된 생각과 느낌들을 함께 나누는 활동발표회! 그리고 그동안 정들었던 지킴이 친구들과 지도선생님들과의 하룻밤!! 우리들만의 CAMP!!!

20년 장수드라마 '전원일기'가 있다면 그들에겐 5개월간의 휴먼드라마 '텃밭일기'가 있었으니, 난생처음 호미를 잡고 풀을 뽑고 씨를 뿌리며, 땀도 많이 흘렸고 벌레에 수도 없이 물렸다. 그러한 정성에 힘입어 무럭무럭 유기농으로 자란 작물들은 수원푸드뱅크와 수원시정신보건센터 식당 '손맛'에 기탁되었고, 이번 발표회에 손님들에게 선보이는 고추화분으로도 화려하게 등장했다. 지킴이들이 제각각의 스타일로 장식한 고추화분은 경매를 통해 초대 손님들에게 판매되었는데 수익금은 아름다운재단에 수재민돕기성금으로 전액 기부되었다.

"지금까지 알아온 5개월의 시간보다 오늘 하루 동안 더 많이 친해진 것 같아요."

캠프에서 하룻밤을 함께한 지킴이들이 캠프 소감문을 작성하며 너도 나도 입을 모은다. 함께 자고, 먹고, 놀고, 함께 보내는 시간을 통해 서로의 비밀, 사소한 버릇마저도 알아버렸다. 정체모를 동료의식이 퍼지고, 그들의 행복했던 시간은 이제 막을 내리는가. 아니, 절대 그렇지 않다. 아름다운 사람지킴이 3기는 새로 모집 중인 4기와 함께 올 가을엔 더욱 풍성한 활동들을 펼칠 것이다. 그들의 활동 2부를 기대하시라!

To. 4기 지킴이 후배들에게

애들아, 안녕!

난 아름다운 사람지킴이 3기로 활동했던

너희들의 선배란다.

처음 들어왔을 때에는 나도 무척 낯설었어,

아마 너희들도 그렇겠지^^

3기로 활동할 때 텃밭도 가꾸고 상담교육도 받고 리더십캠프 등 여러 가지 활동을 했어, 난 처음에는 그저 봉사시간을 채우기 위해 왔었는데 지금은 속상할 정도로 무척 서운해, 난 이 활동이 무척 좋은 활동이라고 생각해 처음으로 텃밭을 가꿔보았어, 벌레가 득실거리는 텃밭을 가꾸면서 물론 기분이 좋지 않을 때도 있었지, 하지만 막상 가꾸어진 밭과 작물을 보면서 뿌듯했어, 너희들도 열심히 일하길 바래^^.

아름다운 사람지킴이를 통해 도시에서 많이 접해보지 못했던 활동을 해볼 수 있어서 좋았어, 텃밭 가꾸기, 상담, 교육, 만석공원에서의 활동 등등, 너희들이 이러한 활동을 열심히 잘 해내기길 바라고, 즐거운 마음으로 활동하면 좋겠어, 아마 즐거운 마음으로 활동을 하고 나면 뿌듯하고 아쉬움이 남을 거라고 생각해.

From. 지킴이 3기 가영

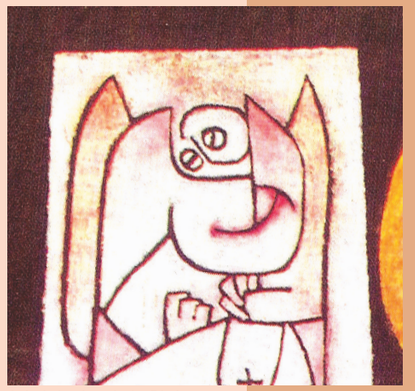
Paul Klee

태어나는, 여성적인, 추한, 죽음의 천사들

글_이 디(csp홍보부/rhs73@hanmail.net)

〈태어나는 천사, 1934〉

〈천사, 여전히 여성다운. 1939〉



〈마지막 정물화 속 천사, 여전히 추한. 1939〉

〈죽음의 천사. 1940〉

얼마나 많은 행복이 몇몇 개의 선 안에 놓일 수 있을까

'얼마나 많은 행복이 몇몇 개의 선 안에 놓일 수 있을까'라는 물음에 답을 찾고 싶어 했던 파울 클레는 세 개의 선으로 분할된 화면에 십자가와 원, 삼각형을 놓았다. 그 〈무더운 곳, 1933〉에서 천사가 탄생하고 인간은 구원을 기다린다. 볼테르의 〈캉디드〉를 좋아했던 청년 클레가 가진 비판의식의 촛점이 개인적인 문제인 삶과 죽음으로 변화해가면서 그리게 되는 작품이 바로 〈태어나는 천사, 1934〉이다. 1930년 이후 나치로부터 탄압을 받아오던 클레는 어린이, 천사, 동물 등 감성적 소재들과 이전부터 시도해오던 추상화기법에 주목했다. 풍경이나 사물을 기하학 문양을 이용해 단순화하고 우회적으로 표현하고 선과 기하학문양으로 분할된 각각의 면에 다양한 색을 채워 의미를 불어넣었다. 그러나 클레의 추상화는 낯설지 않다. 십자가, 천사의 유방, 천사가 안고 있는 그 누구처럼 무언가 한 가지씩 자신의 그림에 대한 단서를 그림 속에 넣어 우리에게 보여주고 있기 때문.

눈에 보이는 것을 그리는 것이 아니라 보이게 하는 것

1936년 공피증이라는 진단과 함께 죽음의 공포를 경험하게 된 클레는 인간의 삶에 대한 태도에 골몰하면서 '천사'의 다양한 모습을 그려낸다. 클레에게 천사는 천국으로부터 온 초자연적 사자라기보다 인간만큼이나 불완전하고 약점을 지닌 중간적 존재로 그리고 있다. 〈천사, 여전히 여성다운, 1939〉와 요양지에서 숨을 거둔 해에 그린 〈천사, 여전히 추한, 1940〉의 천사들에게 제멋대로인 날개를 달아줌으로써 병으로부터 벗어나지 못하는 안타까운 심정을 표현하고 있다. 유작으로 알려진 〈무제-죽음의 천사, 1940〉는 이전의 천사들의 모습과는 달리 전체적으로 어두운 색으로 칠해져 있다. 자신에게 죽음이 직면해 있음을 감지하고 죽음에 대한 두려움이 커가는 만큼 천사의 구원에 대한 희망을 버리지 못하는 심적 혼란에 빠져 있었던 것. 클레는 마지막 요양을 떠나기 전 60회 생일의 기념사진 배경으로 선택한 〈마지막 정물화, 1939〉 한 구석에 여전히 추한 천사를 그려 넣었다. 추한 천사에게 구원의 십자가를 그려준 까닭은 왜일까.

영화 "와이키키 브라더스"의 희미한 행복 찾아가기

절망은 한없이 깊고 희망은 짧은 물결일 뿐입니다

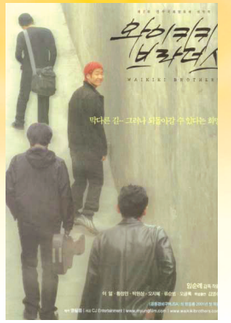
글_ 이영문(csp센터장/humanishope@hanmail.net)

언젠가 특별한 강의를 했던 적이 있습니다. 이를테면 "영화를 통한 삶 엿보기" 정도 되는 강의였는데 쉼터에 살고 계시는 노숙인들을 대상으로 성공회 나눔의 집이 인문사회강좌를 시도한 것의 한 부분이었습니다.일방적인 교육이 아니라 상호교감이 오가는 강의를 통해 삶에 대한 동기부여를 하자는 취지에서 기획된 것이었는데 생각보다 참 힘든 강의였다고 자평을 해봅니다. 그 힘든 이유는 간단합니다. 그들의 삶에 대한 시선과 고유한 방식을 가슴 깊이 공감하지 못했기 때문입니다. 그래서 오늘 이 칼럼은 그때 그 분들과 다 하지 못했던 저의 이야기를 하는 장으로 활용될 것 같습니다. '제가 선정한 영화 중 하나는 2001년도 임순례 감독의 "와이키키 브라더스(이하 와이키키로 함축함)" 와 2000년도 브루스 패틀로우 감독의 "듀엣(duets)" 이었습니다. 두 영화의 공통점이 있다면 음악이 영화의 주제로 활용된다는 것이고 주인공들의 삶이 평탄하지 않다는 것이지요. 노숙인들의 삶을 영화로 반영시켜보자는 의도로 선정한 것이지만 두 영화는 모두 우리네 삶의 녹녹치 않음을 가르쳐주고 있습니다.

지면 관계로 이번 칼럼은 "와이키키"를 중심으로 연재하려고 합니다. "듀엣"은 미국판 와이키키라고 생각해도 지나치지 않습니다. 물론 한국에는 개봉조차 못한 영화지요. 임순례 감독은 현 세대의 한국을 대표하는 여성감독입니다. 그녀의 두 번째 장편영화인 "와이키키"는 2001년 개봉당시 조기 종영에 대한 팬들의 항의로 인해 제작사인 명필름이 다시 영화관과 계약 임대후 재개봉한 우리 영화사상 처음 있는 팬들의 반란으로 기억되는 영화입니다. 그만큼 중독성을 지닌 영화인 셈입니다. 저도 이 영화를 10번 쯤 봤으니까요.

그러나 일전에 말씀드렸듯이 영화는 언제 어디서 누구랑 왜 어떻게 보느냐에 따라 감정이 달라집니다. "존재가 사유를 결정한다"는 마르크스의 철학은 이번에도 유효합니다. 음악이 좋아 고등학교 때부터 그룹밴드를 시작한 주인공 성우(이얼 분)는 20년이 지나도록 중년나이트 클럽에서 불륜남녀들의 불루스 음악을 연주하거나 미인대회 행사장의 들러리 음악 혹은 회갑잔치의 가라오케 밴드로 전락한 3류 기타리스트 겸 보컬로 살아갑니다.

화려한 조명 아래 와이키키 해변에서 세계적 연주를 하자는 친구들의 어릴 적 꿈들은 이미 사라진지 오래입니다. 늘씬한 비키니 차림의 여인들이 자본의 거대한 침식과 달콤함으로 치부된다면 성우의 꿈은 비키니 뒤 화면에서 플래쉬백으로 보여지는 10대의 추억거리에 불과하지요. 그러나 그는 밴드의 와해와 현실의 고단함 속에서도 자신의 음악을 지켜가려고 노력합니다. 아니 엄밀하게 말해 달리 선택의 길이 없어 보입니다. 임순례 감독이 설정한 플롯은 정확하게 한국 사회가 현재 떠맡고 있는 중년 남성의 무력함과 패배, 그리고 그들에 대한 연민입니다. 삶이 고단한 것은 청소년이나 20대도 마찬가지지만 그들에게는 매일 싸워야할 주제가 있고 싸움에 대한 목표가 심어지는 시기입니다. 그러나 마초적 남성관이 사라진 중년의 남성에게 진정 남는 것은 무엇일까요. 중년사회가 패배감을 주는 이유는 하루하루의 싸움이 치열할수록 더 이상 젊은 날의 초상만큼 싸울 가치를 느끼지 못하기 때문입니다. 그저 소시민으로 살아가는 자신들을 위로하는 하루하루가 버거울 뿐입니다.



많은 한국의 영화들이 여전히 마초적 남성관을 주제로 생존과 꿈에 대한 이야기를 하는 것에 비해 "와이키키"는 너무 무기력합니다. 영화 도입부에서 성우는 와이키키 브라더스의 공식 해산을 이야기합니다. 마초적 남성상의 항복과 무기력을 선언하면서 이 영화는 시작됩니다. "하고 싶은 일 하며 살아가는 너는 행복하니?"라는 유명한 대사 속에서도 어디 하나 희망이 묻어나는 증거는 없습니다. 그렇다면 임순례 감독은 마초적 남성상에 대한 무기력한 연민만을 보내는 감상주의자일까요? '아니다 그렇지 않다' (김광규 시인의 시집 제목을 잠시 도용하면서 강한 부정을 해보았습니다).

임순례의 영화언어는 은유적이며 우리 삶에 정치의 도구가 드리우는 것을 배제하고 세대간의 역할과 연대의식, 남성과 여성이 함께 희망나누기를 담고 있습니다. 알콜중독으로 쓸쓸하게 노년을 맞는 우 선생은 성우의 미래로 평가될 수 있지만 성우는 그를 보담으며 '반면교사(反面敎師)'의 교훈을 얻어갑니다. 환경문제와 공무원 비리 등의 정치적 파장이 영화에 등장하기는 하지만 어느 것도 절망의 성우를 흔들지 못합니다. 다만 오래전 사랑의 대상이던 인희(오지혜 분)가 전라도 땅 끝자락에 있는 한물간 항구도시 여수에서 새롭게 와이키키 밴드의 일원이 되는 마지막 엔딩 크레딧이 마초적 남성들의 무기력감을 일깨울 소재로 나타납니다. 여성과의 연대, 새로운 파트너십의 등장은 왜 이 영화의 엔딩이 심수봉의 "사랑밖에 난 몰라"로 귀결되는지를 설명합니다. 영화 도입부의 절망은 깊지만 마지막 엔딩은 짧은 희망의 메시지로 끝납니다. 참으로 절묘한 시건싱의 조화입니다. 높은 곳을 향할 수 없는 사람들에게 있어 삶은 그 자체만으로도 희망입니다. 내일이 오늘보다 나으리라는 막연한 생각만으로도 우리는 매일 행복의 꿈을 꿉니다.연일 신문에서 보도되는 비리게이트와 무차별 신자유주의적 폭력 앞에 제대로 된 항변 한 마디 못하고 사는 우리네 현실은 희망조차도 없는 비참한 삶으로 느껴지겠지만 민중들의 대답은 언제나 그렇지 않습니다.

비록 불륜남녀들이 모이는 삼류 나이트 클럽의 무대연주를 하며 살아가지만 다시 출발하는 세 남녀의 얼굴은 어느 때보다 평화롭고 여유롭습니다. 현실이 배고프고 힘들다는 것을 새롭게 인식하며 우리의 삶을 네 박자 트로트에 통합시키며 평범한 민중들에게 행복과 희망을 일깨워줍니다. 하는 일이 잘 안 풀린다고 걱정하거나 사람에 대해 실망했거나 열심히 살아가는데도 삶이 자신을 속인다고 하소연하는 모든 이들에게 저는 이 영화를 권합니다.' 결코 잘 나가고 출세할 때 이 영화를 보시지 않도록 부탁드립니다. 또한 모든 삶의 주체는 결국 우리들이고 행복과 희망을 언제나 느끼며 살아갈 수 없는 게 현실이라는 것도 받아 들이도록 권합니다. 어차피 산다는 것은 길고 긴 지루함과 짧디 짧은 행복과 희망의 교차점들이 연속선을 그리며 지나가는 것이 아닐까 하는 생각을 해봅니다. 이 글을 빌어 이 땅의 노숙인들이 작은 희망이라도 움켜쥐고 사시는 용기가 생겨나기를 기대해 봅니다.

〈'함께 걸음'에서 발췌〉

안전한 수원 만들기를 위한

심폐소생술 교육

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

현대사회는 산업화, 도시화, 노령화 등 변화·발전해감에 따라 각종 손상, 재해, 급성질환 등도 급속히 증가하고 있다. 이로 인해 우리 생활주변에서 발생하는 다양한 응급환자를 조기에 적절하게 응급처치하여 응급의료기관으로 이송, 생명소생률과 건강 회복률을 높여야 하는 것이 중요한 사회문제로 떠오르고 있다. 그 가장 대표적인 응급처치가 심폐소생술이다. 심폐소생술은 생명을 소생시킬 때 맨손으로 생명의 연장을 시도하는 가장 기본적인 응급처치. 119구급대가 도착하기 전에 응급처치 방법을 알지 못하여 위급한 환자를 방치하거나 잘못된 처치로 귀중한 생명을 잃거나 상태를 악화시키는 사례를 예방하는 가장 기본적인 방법이다. 즉 불의의 사고를 당한 사람을 전문적인 인명구조반이나 의사가 직접 치료를 할 때까지의 사이에 생명을 유지하는 데 절대적으로 필요한 기술인 것이다.

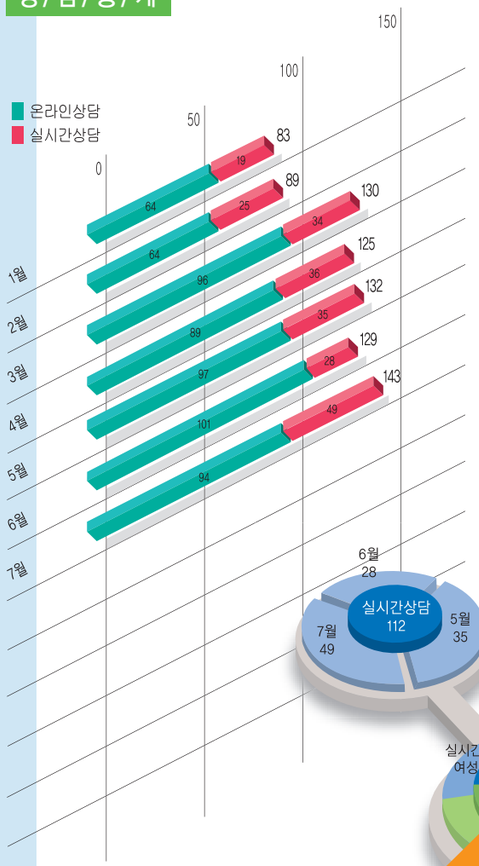
심폐소생술의 술기

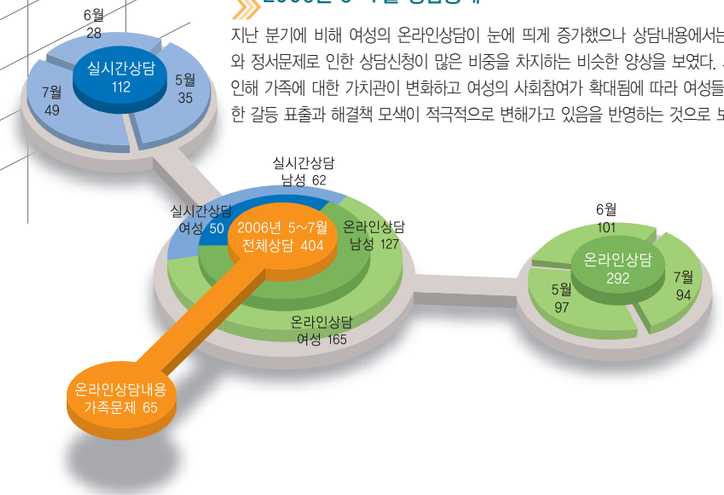
수원시민을 위한 심폐소생술 교육실시_

수원시에서는 WHO안전도시협력센터로부터 공인 받은 안전도시로서 시민의 생명을 보호하고 삶의 질을 향상시키고자 수원시민 대상으로 1999년부터 심폐소생술교육을 실시하고 있다. 교육은 응급의학 전문교수 및 응급구조사가 담당하고 있다. 심폐소생술교육은 학생, 교직원, 산업체 등 일반시민 대상으로 무료로 진행되며, 수원시민이라면 누구나 신청할 수 있다. 수원시는 심폐소생술 교육을 통해 수원시민 모두가 참여하여 사랑하는 가족과 이웃의 생명을 보호하는 안전한 도시환경을 만들어 나갈 계획이다.

심폐소생술 교육 신청 및 문의
수원시청 재난안전관리과 안전도시담당
☎031-228-2798 http://safe.suwon.ne.kr

상/담/통/계





자살예방 상담기법 3 경청하기

- 시간을 들여 진심으로 들어주기
- 섣부르게 판단하거나 충고 또는 의견을 말하지 않기
- 내담자의 관점에서 이해하려고 노력하기
- 내담자가 말하는 사실뿐만 아니라 그 뒤에 숨은 느낌까지 듣기

2006년 상담통계 상반기 결산

지난 6월까지 수원시자살예방상담실에 의뢰된 상담건수는 총 688건으로 매월 꾸준한 증가추세를 보였다. 온라인상담은 511건, 실시간상담은 177건이 접수되었다. 의뢰자의 여성/남성 성별차이는 크게 나지 않았으나, 연령별로는 10~20대가 특히 20대의 상담신청건수가 344건으로 가장 많았던 것으로 나타났다.

2006년 5~7월 상담통계

지난 분기에 비해 여성의 온라인상담이 눈에 띄게 증가했으나 상담내용에서는 가족문제와 정서문제로 인한 상담신청이 많은 비중을 차지하는 비슷한 양상을 보였다. 사회변화로 인해 가족에 대한 가치관이 변화하고 여성의 사회참여가 확대됨에 따라 여성들의 삶에 대한 갈등 표출과 해결책 모색이 적극적으로 변해가고 있음을 반영하는 것으로 보인다.

지킴이 3기 "생명사랑" 활동발표회 및 리더십 캠프 개최

텃밭 수확물 -> 푸드뱅크, 야시장 수익금 -> 아름다운재단, 의미 있는 활동 마무리

청소년자원봉사자 "아름다운사람지킴이" 3기가 지난 7월 28~29일, 5개월간의 활동을 마무리하는 활동발표회 및 리더십 캠프를 열었다. 슬로건은 "생명사랑"으로 내건 지킴이 3기는 텃밭가꾸기를 통해 체험한 생명사랑과 이웃사랑의 소중한 경험을 〈지킴이와 함께하는 생명사랑 캠페인〉, 〈지킴이 야채 경매시장〉, 〈자원봉사 일기-잡초일기/상담일기〉 등 다양한 코너에 담아 학부모, 선생님, 친구 그리고 지역사회 관계기관 인사들과 함께 나누었다. 이날 지킴이들이 직접 가꾼 고추화분 경매로 모아진 수익금을 아름다운재단의 수재민돕기 성금으로 기부하는 것으로 봉사활동을 마무리해 의미를 더했다.

수원시학생상담자원봉사자 "청소년 정신건강 주제별 교육" 1단계 일반교육과정 마쳐

10월부터는 2단계 심화교육과정 시작할 예정

지난 8월 10일 수원시학생상담자원봉사자를 대상으로 한 "청소년 정신건강 주제별 교육" 1차 일반교육과정을 성공적으로 마무리되었다. 7월 20일부터 총 4주동안 실시되었던 이 교육은 정신보건 관련 위기(가능)청소년을 조기 발견하고 적절한 치료 및 서비스를 제공하는 예방체계를 구축하기 위해 수원시자살예방센터가 마련한 '2006 청소년 자살예방 프로젝트'의 하나. 수원시 중고등학교에서 활발히 활동하고 있는 학생상담자원봉사자 70여명이 1. 청소년기 정신질환의 이해, 2. 청소년 우울증 바로알기, 3. 청소년자살위기와 상담, 4. 청소년기 대인관계문제 상담 등 주제별 교육에 참여했다. 오는 10월부터는 1차 일반과정을 이수한 봉사자를 대상으로 2차 심화교육과정이 개설된다.

8월 상담사례연구회 "마약류 중독치료의 이해"

11월까지 중독관련 상담사례연구회 개최 예정

지난 8월 17일 "마약류 중독치료의 이해"를 주제로 온라인상담사례연구회가 열렸다. 정소윤 경기도 마약퇴치운동본부 상담실장으로부터 우리나라 및 경기수원지역 마약/약물 남용 및 중독자현황, 중독치료와 예방, 효과적인 상담방법 등에 대한 강의를 듣고 토론이 이어졌다. 센터에서는 11월까지 4회(마약, 도박, 인터넷, 알콜)에 걸쳐 중독치료상담을 주제로 사례연구회를 계속할 예정이다.

아름다운사람지킴이 4기 활동 시작

청소년자원봉사자 아름다운사람지킴이 4기가 지난 8월 26일 오리엔테이션을 갖고 활동을 시작했다. 15명으로 구성된 지킴이 4기는 "생명사랑" 텃밭가꾸기 및 지역사회 홍보활동을 펼치게 된다. 9월 2일에는 생명사랑 텃밭가꾸기, 9월 16일에는 자살예방 기본교육을 받게 될 예정. 지킴이 4기는 생명사랑 텃밭가꾸기를 통해 김장용 채소를 재배해 푸드뱅크 등 음식물을 필요로 하는 곳에 기탁하게 되며, 자살예방 및 또래상담기법 교육과 시민 홍보활동을 펼치게 된다.

2006 세계자살예방의날 기념 학술문화행사 개최

9월 8일 오후 1시 30분~7시, 수원시민방위교육장에서 개최

"사람이 희망이다Human is hope" 주제로 펼쳐지는 학술문화제 전문가와 시민이 함께 인간과 생명의 소중함 나누기

수원시자살예방센터는 2006 세계자살예방의 날(9월 10일)을 맞아 오는 9월 8일 수원시 민방위교육장 대강당에서 "사람이 희망이다Human is hope"라는 주제로 작은 학술문화제를 갖는다. 센터는 시민들과 전문가들이 함께하는 이 행사를 통해 자살문제에 사회의 관심을 집중시키고 자살을 예방하기 위한 지역사회 차원의 보다 적극적인 대책 및 활동을 이끌어낼 수 있을 것으로 기대하고 있다. 이날 행사는 자살예방 학술세미나, 마임 및 언더그라운드 뮤직공연, 핸드페인팅 시연, 영화감상 등 다양한 이벤트로 진행된다.

청소년자살예방교육 친구사이 조원고, 계명고(Pain Club) 실시 예정

청소년자살예방교육 "친구사이" 프로그램이 9월에는 계명고에서 친구사이 소집단 프로그램 Pain Club이 실시되고 10월에는 조원고에서 청소년들을 만날 예정이다.