

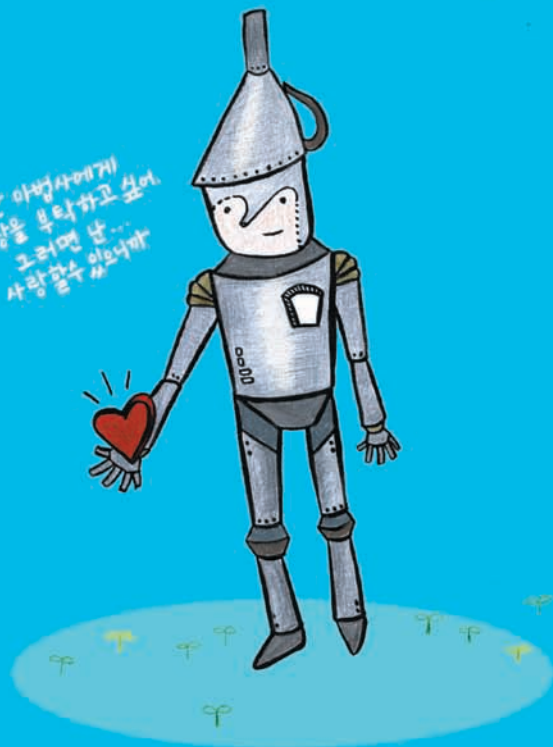


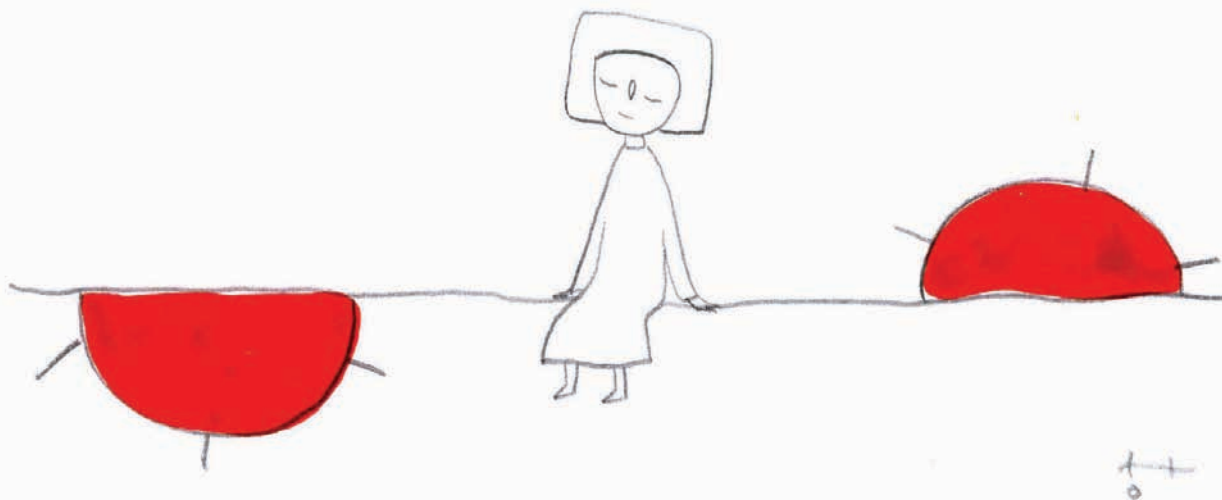
Love Yourself

사람이
꽃보다
아름다워

NO.14
2007
Summer

난 아범사에게
사랑을 부탁하고 싶어.
그러면 난...
사랑할수 있나?





[눈을 감아도]

Contents



편집자의 글

드디어 장마가 시작되었다. 후두둑후두둑 갑자기 거세게 쏟아지는 빗소리가 무척이나 시원하게 들린다. 어제까지만해도 더위에 적응하지 못해 축 늘어져 있던 신경돌기들이 한꺼번에 깨어난 듯 온몸 구석구석에 서늘한 기운마저 감돈다. 창문을 열어 손바닥에 비를 담아본다. 이대로 하루이틀, 장맛비가 계속되면 그에 젖어 푸욱 가라앉을지라도 오늘날은 생기 있는 하루가 될 성싶다. 푸석푸석 흠먼지 날리던 텃밭의 고구마도 이제야 제대로 물을 촉이겠고, 다만, 마른 땅 적당히 적셔 주고, 저수지에 적당히 물 채워주고, 사람들 기운 적당히 되살려주고, 그렇게 적당히 비 내려주고 물러갔으면 바랄 것이 없겠다.

표지설명 아마도 우리나라에선 처음일 것이다. "자살예방"을 주제로 열리는 표어·포스터 공모전이라니, 그것도 열넷, 열여섯 중학생들을 대상으로. 하지만 스스로 그리고 서로 도와야 하는 '삶'인 것을 아이들은 제대로 알아챘다. 어른들보다 늘 앞서 가는 아이들이다. 걱정 내세우기 보다 그저 곁에서 서서 지켜봐주자. 그들이 자신의 삶에 대한 자신감을 더 크게 키울 수 있도록 말이다.

04 theme_

자살은 예방 가능한 공공건강문제다!
① 성인남성 자살예방

10 아름다운 사람_

착한 네팔사람의 한국사람 사랑하기

12 csp 네트워크_

행복한 아이들, 행복한 엄마들
그곳엔 행복해지는 방법이 있다
수원시아동청소년정신건강상담실

14 생명의 나무_

틱장애 / 문제식 - 오은영소아청소년클리닉

16 csp cafe_

하나를 더했을 뿐인데 /
박영주 - csp 자원봉사자

17 csp 상담실_

2007 2월~4월 통계
/ 상담사례 분석

18 csp zone_

2007자살예방 표어·포스터 공모전

19 csp junior_

아름다운사람지킴이 5기- 아동센터멘토링
세상에서 가장 행복한 토스트 맛보실래요?

20 review_

in the movie - 영화 '엄마'의 류미례 감독에게
/ 사랑할 때 이야기하는 것들

in the book - 시원한 나무그늘 속으로 들다
/ 헨리 데이빗 소로우의 월든을 읽고

24 safe suwon_

안전도시협의회 구축

26 csp news

사람이 꽃보다 아름다워 2007 여름호 통권 14호 발행일 2007년 6월15일
발행인 이영문 발행처 수원시자살예방센터 주소 경기도 수원시 팔달구
매산로3가 43-1(2층) / www.csp.or.kr / TEL.(031)228-3279
기획·편집 이 디·백민정 일러스트 정경하 디자인 디자인뱅크
www.kimbo.co.kr / TEL.(031)247-2282

자살은 예방 가능한 공공건강문제다! ②

남성자살예방

Male suicide prevention

남자들이여,

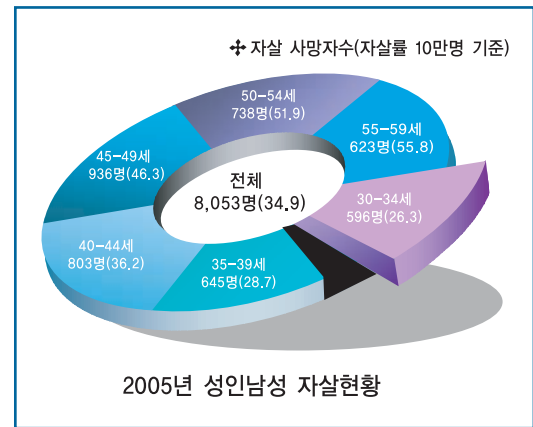
소리내어 울어라 편안히 기대라

남성의 우는 횟수는 여성에 비해 1/5 밖에 되지 않는다는 기사를 읽은 적이 있다. 울고 싶을 때 후련하게 울면 몸과 마음의 긴장을 풀어주고 혈압을 낮추는 등 건강에 이롭다는데, 그래서 남성의 평균 수명이 여성보다 짧은 연구보고도 있다. 수명을 늘리기 위해 울자고 하는 얘기가 아니다. 일터에서 가정에서 생활에 지치고 지친 현대남성들의 정신건강에 '자살'이라는 적신호가 빈번하게 울리고 있기에 하는 말이다. "난 남자니까, 혼자서도 깨끗하게 잘 버틸 수 있노라" 마음 닫아걸지 말고, 힘들면 힘들다 말하고 울고 싶으면 울고 힘이 없으면 누구에게라도 기대라. '남자'인 것이 자신의 인생에 그 어떤 조력자도 거부하고 때론 스스로를 포기할 만큼 커다란 것은 아니다. 우리 모두는 더불어 살아갈 수밖에 없는 '사람' 일 뿐이다.

이번 여름호에서는 성인남성 자살예방에 대해 생각해본다. 통계청 발표에 의하면 지난 2005년 전체 자살자 12,047명 중 66%인 8,053명이 남자, 33.2%인 3,994명이 여자였다고 한다. 2001년부터 2005년의 41~50세 중년 남성들의 자살율은 24.1%로 나타났다. 1990년대 말 외환 위기로 시작된 경제위기를 겪으면서 경험한 실업, 빈곤화, 가족해체 등은 우리나라 중년 남성들의 자살율 증가의 주요 원인으로 꼽히고 있다.

1. 여성·청소년에 비해 사회적 소통체계에서 떨어져 있는 남성의 자살위기 심각

우리나라의 경우 예전에는 경제적 빈곤이 심각하더라도 가족이 함께 견디고 극복해 가는 가족공동체가 자살을 방지해주는 안전망 역할을 수행해왔다. 그러나 산업사회와 핵가족화 등 사회환경이 변화됨에 따라 가족간의 유대관계는 약해지고 가족공동체는 급격하게 해체되어가고 있다. 특히 실업, 퇴직, 파산 등등 경제적인 고통이 가중될 경우 가장인 남성들은 벼랑 끝에 내몰려 누구의 관심도 받지 못한 채 사회로부터 소외돼 결국에는 스스로 목숨을 포기하는 사례가 급증하는 추세다. 사회적 지위와 힘을 잃어버린 남성에게 가족부양의 의무는 너무 버겁고, 경쟁사회에서의 생존은 더욱더 힘겨운 몸부림이다. 그런데다 자신의 아픔과 약점을 토로하고 도움을 요청하는데 익숙해 있지 않은 남성들은 작은 실패에도 더 크게 절망하고 심지어는 사회로부터 스스로를 소외시켜 버리기도 한다. 이들의 문제는 더 이상 개인적 문제가 아니라 사회적으로 해결해야만 하는 우리 모두의 문제가 되고 있다.



40대 위기와 양성평등 [문화일보 2007-02-20]

우리나라 40대 사망률은 불행히도 경제협력개발기구(OECD)국가 중 1위다. 미국, 캐나다, 일본, 프랑스 등의 경우에 비해 무려 2배에서 3배나 높다. 특히 여자 40대 사망률보다 남자의 경우가 3배 가까이 높은 수치로 기록된다. 통계청 자료에 따르면 스스로 목숨을 끊는 자살률 역시 OECD 국가 중 단연 1위다. 그 중에서도 40대 자살자 규모가 으뜸이다. 통계청이 지난해 7만 명을 대상으로 한 사회통계 조사결과에서는 자살충동을 경험한 비율도 40~49세가 12.7%로 가장 높게 나타났다.

자살예방체계 구축 서둘러야 [연합뉴스 2007-04-22]

우리나라의 경우에도 경제상황 악화가 자살률 증가의 주요한 원인으로 지목됐다. 남윤영 정신과전문의는 "한국에서 자살률 급증은 1990년대 이후 많은 사람들의 사회적 계층이 하락하고 빈곤층이 증가한 데서 원인을 찾을 수 있다"며 "경제가 어려워지면 취약계층이 가장 큰 타격을 받고 자살에 내몰린다"고 분석했다.

"회사 업무로 중압감"...자살 부른 직장인 스트레스 [노컷뉴스 2007-05-11]

최근 한국의 직장인 스트레스가 세계 최고 수준이라는 연구 보고서가 발간된 가운데 포항에서는 10일 업무상 중압감을 견디지 못한 한 50대 남성이 스스로 목숨을 끊는 안타까운 사건이 있었다. 10일 새벽 4시 50분쯤 포항시 남구 연일읍 생지리 한 아파트 앞에서 A씨(50)가 자신의 승용차 안에서 목을 매 숨진 것을 가족이 발견해 경찰에 신고했다. 경찰은 한 건설회사의 중간관리자인 A씨가 회사 업무로 인한 중압감을 느낀다는 말을 주했다는 직장 동료 등의 말로 미뤄 스스로 목숨을 끊은 것으로 보고 정확한 사망 원인을 조사하고 있다.

2. '더불어 사는 사회' 속에 다양한 방식으로 참여, 자기배려 자기관리해야

성인 남성들의 자살예방에 있어 가장 근본적인 대응책은 가족간의 유대 강화, 지역사회의 네트워크 구축을 생각해 볼 수 있다. 남성 자신들도 사회에서 제공되는 여러 안전망과 지지망, 프로그램들을 적극적으로 찾아 활용해야 한다. 가족간의 정서적 친밀감을 향상할 수 있는 가족 지원프로그램들과 다양한 취미활동, 지역사회의 봉사활동에 적극적으로 참여하는 것이 좋다. 여성, 청소년에 비해 위기 남성을 위한 사회지지체계는 아직 충분치 않지만, 서로 비슷한 문제와 고민들을 안고 있는 사람들이 모여 만든 모임도 있고, 관련기관에서도 최근 이런 남성들을 위한 다양한 프로그램들을 개발해내고 있다.

[한국가정법률상담소 www.lawhome.or.kr | 행복한 남편, 멋진 아빠 프로젝트]

한국가정법률상담소는 5월 29일부터 7월 10일까지 격주 화요일 저녁마다 '행복한 남편, 멋진 아빠 프로젝트'를 진행한다. 프로젝트는 현대 사회에서 남성과 남편, 아버지로서의 정체성 확립과 역할 수행에 어려움을 겪고 있는 남성들을 위해 무료로 이뤄진다. 교육은 정신과 전문의 김병후 박사가 담당하는 남편과 아버지를 위한 고민클리닉을 비롯해 가족과 대화로 갈등을 해결하는 법, 가사분담과 자녀양육, 남성 이미지 메이킹 등의 순으로 진행된다. 자세한 문의는 02-782-3601/3427로 하면 된다.

[두란노 아버지학교 www.father.or.kr]



우리나라 대표적인 아버지학교다. 아버지학교는 이 시대에 가장 시급하고, 중요한 문제는 가정의 회복이며, 가정의 중심에 아버지가 있어야 한다는 취지로 학교를 운영하고 있다. 또 우리 사회가 안고 있는 문제는 곧 가정의 문제이며, 가정의 문제는 바로 아버지의 문제라는 인식을 토대로 아버지의 변화를 이끌어낸다. 5주간의 프로그램을 통해 '좋은 아버지'로 거듭나는 과정을 교육하고 있다. 아버지들의 반성으로 입학식을 시작하며 숙제를 통해 참가자들은 서서히 변화한다. 나의 부모님에게 편지쓰기, 아내와 아이들에게 편지쓰기, 자녀와 아내가 사랑스러운 20가지 이유 적어오기 등의 프로그램을 진행한다. 좋은 아버지가 되기 위해서는 먼저 좋은 부모가 되어야 하고 좋은 남편이 되어야 하기 때문이다.

3. 아일랜드, 젊은 남성의 자살률 증가 추세

1890년부터 1971년까지 아일랜드의 자살률은 인구 10만 명당 4명으로 매우 낮았다. 그러나 1970년대 이후 농촌에서 도시로의 인구이동 등 상당한 사회적 변화를 겪는 동안 아일랜드의 자살률은 기하급수적으로 증가하여 1998년에 최고조에 달했었고 그 이후 점차 안정되고 있다.

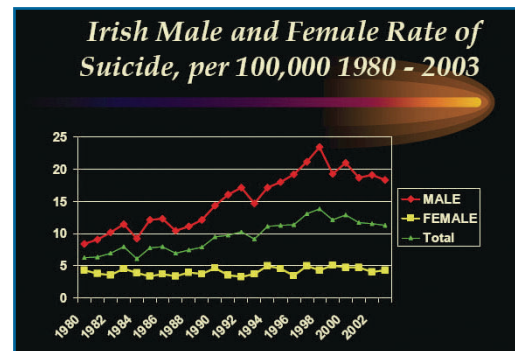
아일랜드에서는 15~24세 젊은이들의 자살이 인구 10만 명당 16.1명으로 EU 국가들 가운데 리투아니아(32.3명), 에스토니아(19.1명), 핀란드(18.2명), 라트비아(17.6명)에 이어 다섯 번째로 높다. 거의 모든 국가에서처럼 남자와 여자의 자살률의 차이는 사회문화적으로 규명된 성별 역할이나 기대가 중요한 변인으로 작용하고

있음을 시사한다. 아일랜드의 경우 2002년도 남성:여성 자살률은 4.7:1이었다.

남성들의 연령대별 자살률을 보면 25세 미만의 젊은 남성들의 자살률이 지난 20년간 꾸준히 증가해왔음을 알 수 있다. 더욱이 25~29세의 경우 1989년 인구 10만 명당 18.3명에서 1999년에는 39.9명으로 두 배 이상이 높아졌음을 나타낸다. 그리고 1993년을 기점으로 그 이전과 이후의 15~24세와 25~34세 사이의 자살률이 현격한 차이를 보여주고 있음을 알 수 있다.

[suicide in Ireland]

- 2005 자살자수 : 남성 353명, 여성 78명(인구 10만명당)
- 35세 미만 남성의 자살이 전체 자살사망의 약 40% 차지
- 자살로 인한 사망은 남성이 여성의 4배.
- EU 국가들 중 15~24세 자살사망률 5위
- 매년 10,000명 이상 의도적 자해
- 의도적 자해를 가장 많이 하는 그룹은 15~19세 여성



1980~2003 전체 사망자수(사망률)와 남성자살사망자수(사망률) 비교

평균자살률은 인구 10만 명당 20.5명.
남성 자살사망자는 1980년부터 1998년까지 꾸준한 증가추세를 보이다가 그 이후 점차 안정된 것처럼 보인다.
20~24세와 25~29세 남성의 자살률이 가장 높았다.

4. 아일랜드 위기 남성을 위한 다양한 자살예방 서비스

*사마리탄스 The Samaritans www.samaritans.org

사마리탄스는 삶의 위기를 겪으면서 절망감, 외로움, 비참함, 우울로 인한 고통 속에서 목숨을 끊으려 하는 즉각적인 위험에 처한 이들에게 어느 시간이든 친구가 되어주고자 한다. 아일랜드 내 20개 지부 2,000명의 자원봉사자들이 활동하고 있다. 24시간 긴급전화 상담실이 열려있으며 사무실에 오전 10시~밤 9시까지 전화를 걸어도 된다.

*아일랜드 자살예방협회 Irish Association of Suicidology www.ias.ie

***더 블랙 독 The Black Dog www.theblackdog.net

더 블랙 독은 정신적인 고통이나 우울증으로 고생하는 남성들에게 정서적 지지와 유용한 정보를 제공하고 있다. 남성들이 가지는 정신적 고통에 대처하기 위한 아일랜드 남성들의 자조그룹 형식의 웹사이트다. 방문자들이 충분한 시간과 여유를 가지고 서로 간에 견해나 조언을 교환하거나 도움이 될 만한 정보를 얻고 느긋한 휴식을 취하거나 때론 속에 쌓인 화를 분출할 수 있는 곳이기도 하다. 더 블랙 독은 원칙적으로 남성 즉, 아일랜드 남성들을 위한 것이지만 어느 누구라도 사이트를 이용할 수 있다.



 Home Boy!

Take me to... 

The Forum

온라인 커뮤니티에 있는 다른 이들과 토론을 하고 질문을 하고 돌아보고 이야기를 나눌 수 있다.

Healing zone

1. Tips for good mental health

- self-esteem 자존감
- communication 의사소통
- Relationship 대인관계
- Sleep 수면
- Exercise 운동
- Relaxation 휴식

2. Co-counselling

모든 co-counsellor들은 다른 이들을 상담해 본 경험을 가지고 있다. 많은 이들이 co-counselling이 엄청난 도움이 되는 네트워크가 될 수 있음을 경험했다. 모든 치료자들에게서처럼 자신의 boundary 한계를 아는 것이 중요하다. 만일 상대방이 당신의 영역으로 불필요하게 들어온다고 느낀다면 즉시 중지하고 불만을 토로하라. 금전적 손해는 1회기 당 약 30유로다.

3. Food for Moods - Mind Meal

건강하고 간단한 음식으로 인생에 대해 전혀 새로운 느낌을 가져다줄 수 있는 훌륭한 아이디어가 될 것이다. 이러한 음식의 꾸준한 섭취는 혈당 수치를 낮추어 줄 수 있고 이러한 음식을 선택하는 것도 그리 복잡한 절차나 노력을 필요로 하지는 않는다.

4. Stress 남성을 위한 새로운 처방전

자신의 두려움을 직면하라
FACE YOUR FEARS

누군가에게 기대라
LEAN ON SOMEONE

The Library

정신질환에 대한 다양한 읽을거리와 도움이 되는 이야기들이 준비되어있다.

The Links

정신적 혹은 정서적 고통을 앓는 남성들에게 영향을 미치는 이슈들을 다루고 있는 다른 웹사이트를 소개하고 있다.

The Cave

동굴에 들어가 앉아 자신이 느끼는 감정들을 살펴볼 수 있는 가상의 공간이다.

당신, 우울하며 남자인가?

자살하고 싶다고 해서 당신이 나쁘거나, 미쳤거나 혹은 나약하고 못한 사람은 아니다. 설사 당신이 정말로 죽기를 원한다하더라도 이는 당신이 감당할 수 없는 정도의 고통으로 시달리고 있음을 의미하는 것일수도 있다. 만약 누군가 당신의 어깨위에 무거운 짐들을 계속 쌓는다면 당신이 제 아무리 견디고 싶어 한다 해도 결국 쓰러지고 말 것이다. 의지와는 아무 상관이 없다. 이럴 때 당신이 해야 할 일은 할 수 있는 만큼 당신 자신을 북돋아주는 것이다. 자, 지금부터는 당신이 생각해보야 할 다섯 가지에 대해 이야기해보자.

- 당신은 당신만큼이나 심각한 고통을 느끼고 있는 사람들조차도 이 고비를 넘긴다는 것을 귀담아 들을 필요가 있다. 통계적으로 볼 때 당신이 살 기회는 상당히 높다. 나는 이 정보가 당신에게 조금이라도 희망감을 주었으면 한다.
- 자신으로부터 약간의 거리를 두어라. 그리고 24시간 안에는 어떠한 행동이라도 하지 않고 기다릴 것이라 자신에게 말해두어라. 아니면 일 주일? 생각이나 느낌은 행동과 매우 다른 것임을 명심하라. 단지 죽고 싶다는 생각이 드는 것만으로 지금 당장 실제로 그렇게 해야 한다는 것을 의미하지는 않는다. 당신 자신의 자살충동과 자살행동사이에 약간의 거리를 두어라. 24시간만이라도. 이 페이지를 읽는 것만으로도 당신은 이미 5분간 그리했다. 계속해보자 그래서 당신은 자살하고픈 생각을 갖고 있는 한편 지금 이 순간에 그것을 행동에 옮기지 않을 수 있음을 깨닫자. 그것은 내게는 매우 격려가 된다. 그리고 당신에게도 그랬으면 좋겠다.
- 흔히 사람들은 고통으로부터 벗어나는 방법으로 자살을 생각한다. 그런데 고통으로 벗어나 출가분함이라는 것은 감정이다. 그리고 그것을 느끼려면 당신은 살아있어야만 한다. 당신이 죽는다면 그토록 간절히 바라던 고통으로부터 해방된 그 느낌은 느낄 수 없게 된다.
- 어떤 이들은 당신의 자살충동이나 생각에 매우 서투르게 반응을 보이는데 이는 그들이 두려워하고 있거나 화가 나 있음을 나타낸다. 사실 그들은 생각 없는 말이나 행동으로 당신을 돕겠다는 자신들의 의도와는 반대로 오히려 당신의 고통을 증가시킬 수도 있다. 당신은 그들의 서투른 반응이 그들이 느낀 두려움에서 오는 것인지 당신 탓이 아님을 이해해야 한다.
- 자살충동은 그 자체만으로도 비극적이다. 그러한 감정들이 가라앉은 후에도 당신은 자신의 마음을 잘 돌봐야한다. 심리치료는 아주 좋은 생각이다. 그리고 당신이 거주하는 지역사회 내 혹은 인터넷상에도 아용이나 참여가 가능한 다양한 자조그룹이 있다. 불과 몇 분밖에 되지 않는 시간이었지만 당신이 여기까지 읽고 있어서 참으로 기쁘다. 당신이 여기까지 왔기에 당신은 보상을 받을 만하다. 내 생각에 당신은 당신 자신에게 선물을 주는 것으로 당신 자신을 보상해야 한다. 당신이 스스로에게 주는 선물이란 이 위기에 대처하는 자원이다. 새로운 대처자원 하나, 둘, 셋...고통보다 훨씬 더 많은 숫자의 자원이 될 때까지 자원을 확보해 나가자. 그런데 아직도 죽고 싶은 충동이 가시지 않았다면 이번에는 조금 색다른 방법이다. 몇 가지 우스갯소리를 읽어보라.

우스갯소리 모음 A little comic relief (하느님께 드리는 아이들의 편지CHILDREN WRITE LETTERS TO GOD)

- 하느님, 기린은 원래 그렇게 만드신 것인가요 아니면 사고로 그렇게 된 건가요? -노마
- 하느님, 하느님께서서 “다른 사람이 내게 하는 대로 다른 사람에게도 그리하라” 하셨는데 정말이시죠? 그렇다면 저도 제 남동생을 혼내줄 것입니다 -다알라-
- 하느님, 남동생 얘기를 보내주셔서 감사합니다. 근데 저는 강아지를 주시라고 기도했습니다. -조이스-



착한 네팔사람의 한국사람 사랑하기

글_ 백민정(csp 교육담당/mj831@hanmail.net)

디네쉬 히라칸. 올해 35세로 한국생활 15년차인 네팔인. 서울 동대문에서 인도네팔음식점을 경영하며 7년의 열애 끝에 3년 전 결혼한 한국부인 초이씨와 올여름 태어날 첫아이를 기다리고 있다. 길지 않은 생활을 살아온 한국, 이제는 네팔보다 한국이 더 편하고 익숙하다는 그에게 한국에 대해 물어봤다.

“나는 한국에 와서 좋은 사람들을 많이 만났어요. 주위에서 보면 외국인노동자들이 나쁜 사람들에게 사기도 당하고 안 좋은 일을 겪기도 하는데 내가 만난 한국인은 모두 친절하고 정이 많은 사람들이었어요.”

15년 전, 친구들과 방콕을 거쳐 한국으로 여행 왔다가 누군가에게 한국에서 1~2년 고생하면 그 돈으로 네팔에서 하고 싶은 사업을 마음껏 할 수 있다는 이야기를 듣고 시작된 디네쉬의 한국생활. 딱히 일할 곳을 정하고 온 것도 아니고 말도 안통하고 지금처럼 외국인을 위한 제반시설이 부족했던 당시 디네쉬 역시 힘들었다. 일과 숙소로 한정되어 있었던 그의 생활, 그나마 주말마다 어울렸던 네팔친구들이 그에게 위안이 되었다고.

그때의 어려운 시간들 때문일까. 그의 레스토랑엔 식사시간이 아니어도 항상 사람들로 붐비는데 대부분이 그의 네팔친구들이거나 아니면 네팔이나 인도, 파키스탄에서 건너온 외국인노동자, 결혼이민자들이다. 15년차의 베테랑 한국적응기(?)를 가지고 있는 그가 틈틈이 그들에게 정보 제공하는 등 도움을 주기 때문.

한국생활이 어느 정도 익숙해지자 이 한국이라는 나라가 어떻게 생겨먹었는지 궁금해 쉬는 날이면 여행을 다녔다. 그러면서 지금의 부인 초이씨도 만나게 되었고. 세 번이나 우연히 마주친, 인연이라고 해야 맞는 거겠지? 여행지에서, 동대문 길거리에서, 그리고 직장에서. 양가부모님 설득은 물론 문화적 차이 때문에 결혼까지 가는 길은 참 멀었다.



“한국인끼리라면 서로 같은 문화적 정서를 공감하니까 다투게 되더라도 내가 왜 화를 내는지에 대해 따로 설명을 안해도 되잖아요. 그런데 이 사람하고 싸우게 되면, 나는 이리이러해서 화가 나는 데 이 사람은 그걸 이해를 못하는 거예요. 그러면 제가 하나하나 붙잡고 설명했죠. 싸워도 항상 이런 식이니 우리는 갈등을 맘속에 담아둔다거나 하는 일은 없어요. 그건 부부생활에 큰 장점이 되는 것 같아요.” 부인 초이씨의 말이다.

작은 네पाल을 보는 듯한 그의 레스토랑은 주말오전이면 어린아이들로 가득하다. 몇 학교의 요청으로 네팔문화체험 프로그램을 운영하는 것. 영상자료를 통해 네팔의 역사, 기후, 생활 문화 등을 설명하고 직접 네팔음식을 손만 사용하여 먹는 그네들의 방식으로 먹어 보는 시간. 처음엔 익숙하지 않아 망설이는 아이들도 한번 두 번 손을 사용해 먹어보면 음식을 촉감으로 느껴보는 새로운 시도에 즐거워한다.

“문화라는 것은 옳고 그름, 낮고 높은 수준이라는 건 없다고 생각해요. 서로 다르다 뿐이죠. 그 차이를 이해하고 수용한다면 국내거주 외국인도 많아진 요즘, 서로간의 갈등이나 오해를 줄이는데 큰 도움이 되겠지요.”

그에게 행복하기 위해 필요한 것은 무엇이나고 물어봤다. 한마디로 ‘믿음’이라고 대답한다. 사람에 대한 믿음, 한국이나 네팔이나 사람간의 믿음으로 사람은 살아가고 사랑한다.

이제는 너무나 친해진 동네어른들과 매일아침마다 배드민턴을 치고 레스토랑에서는 네팔을 궁금해 하는, 혹은 여행 후 향수를 못 잊어 찾는 많은 사람들에게 가능한 한 있는 그대로의 네팔음식을 선보이며, 같은 고향친구들에게는 든든한 버팀목의 역할을 하는 디네쉬. 그가 바라보는 세상풍경은 한국이나 네팔이나, 결국에는 사람들의 살아가는 이야기 그대로인 것이다.

수원시아동 · 청소년정신건강상담실

행복한 아이들

행복한 엄마들

그 곳엔

행복해지는 비법이 있다

글_ 이디(csp 홍보담당/rhs73@hanmail.net)



행복한 아이들

지난 5월 5일 어린이날, 수원시청소년문화센터 앞 광장을 웃음으로 수놓은 아이들 손엔 기분 좋은 풍선 하나씩이 들려 있었다. “넌 아주 특별해!” 풍선에 써 있던 말처럼 어린이날 하루가 아닌 365일 1년 내내 우리 아이들이 특별한 자신을 발견하며 기뻐하고 미래를 꿈꾸며 행복할 수 있었으면 좋겠다는 마음에서 만든 풍선이란다.

수원시아동 · 청소년정신건강상담실에는 매일매일 그런 날이 오기를 소망하는 사람들이 하나둘 그리고 셋, 또 그리고 아주 많은 사람들이 서로 손 내밀어 따뜻하게 맞잡으며 마음을 모으고 있다.

올해 처음으로 문을 연 수원시아동 · 청소년정신건강상담실은 아동 · 청소년의 정서, 발달, 행동, 학습, 사회성, 중독, 가족갈등 등의 문제에 대한 상담과 전인적 서비스 제공이 그 목적. 수원시정신보건센터 부설로 현재는 수원시 장안구보건소에 자리를 잡았다. 수원시에 거주하는 아이들 중 ADHD(주의력결핍과잉행동장애)나 우울증 등 정신적 문제를 안고 있는 아이들을 대상으로 검진, 상담, 치료 등 폭넓은 서비스를 제공하고 있다. 상담을 거쳐 보통 10회의 치료기를 거치면 가정이나 학교생활도 유연해지고 과잉행동도 많이 진정되는 등 효과가 커 벌써 대기인원이 줄을 섰다.

“좀더 많은 아이들에게 서비스를 제공할 수 있었으면, 그리고 병원치료에 전적으로 의존하기보다 가정, 학교, 공부방 등 일상생활이나 학습지도 등 좀더 적극적인 서비스를 제공할 수 있었으면 좋겠어요.” 상담실을 운영을 책임지고 있는 노인영 선생님. “학부모, 학교, 병원, 자원봉사 등 다각도로 해야 할 일이 많은데 아직은...” 이라고 말끝을 흐리는 선생님의 간절한 바람 속에 안타까움이 비친다.

정신건강검진

1차
조기정신건강검진
통해 선별
↓
2차
전문가 검진
↓
3차
상담, 치료 연계

학교방문
예방강좌

인터넷 중독
우울증

학부모, 교사
강좌

대화기술

문제행동
다루는 기술

개인 및 집단상담
치료 연계

미술치료

독서치료

학습효율성
증진

사회성 훈련

놀이치료(체육활동)

영어노래 배우기

〈상담실에서 하는 일〉

행복한 엄마들

상담실은 아이들을 위한 프로그램은 물론 장애아동들의 부모를 위한 집단프로그램도 함께 실시하고 있다. 아이들 정신적 문제가 아이들 개개인의 문제라기보다는 가족전체의 문제라고 보고 있기 때문인데, 실제 장애아동가족의 삶의 질 향상이 아이들의 문제 극복에 큰 역할을 하기도 한다. 학부모 교육은 월 1회, 아동 및 청소년기의 정신질환에 대한 이해를 돕는 교육이다. 외부 전문가가 개입하기에 앞서 가까이 있는 부모들이 병을 이해하고 도움을 줄 수 있는 방법들에 대한 이야기 나눔이 주요 내용. 또한 대부분의 장애아동부모들이 정서적 위축을 겪고 있는 경우가 많아 이를 돕기 위해 오픈콜도 실시하고, 가정 내 문제 도와주는 동반자 프로그램과의 연계 등 다양한 접근을 시도하고 있다. 엄마들과 수다떨기도 하는 상담실 선생님들, 아이를 키우느라 외롭고 지친 마음을 위로도 해준다. 엄마들끼리 정보를 나누게 만남의 자리도 만든다. 아이들과 엄마들이 함께 행복해져야 한다고 믿는 까닭이다.

행복해지는 비법

상담실에서는 5월말부터 초등학교 아이들을 위한 영어노래 프로그램을 시작했다. 가정형편상 학교 외의 영어공부를 하지 못하는 아이들에게 재미있는 영어교실을 열어주고 싶어하던 선생님들 앞에 짜~잔~ 수원외고 학생들 17명이 선뜻 프로그램 자원봉사를 하겠다고 나선 것이다. 얼마나 예쁜 마음과 얼굴을 가진 언니오빠들일까? 놀토마다 상담실 아이들과 1:1 멘토링 형태로 프로그램을 진행해주고 있다. 아이들의 얼굴에 미소가 한번 번질 때마다 언니오빠들의 꼬부랑 영어발음은 신이 나 더욱 꼬부라진다.

봄엔 프로축구 선수가 아이들에게 축구교실을 열어주었다. 자신을 따르며 즐거워하는 아이들 때문이라도 대스타가 되겠다며, 군복무를 마치고 그라운드로 돌아오면 다시 축구교실을 열어주겠다고 약속도 했다.

그렇게 아이들에게 작은 도움이나마 자신이 가진 것을 나누어 주려는 사람들이 상담실에서 즐거운 인연을 맺어 간다. 아이들도 자원봉사자들도, 상담실에 다녀가는 모두가 행복을 한아름씩 안고 돌아간다. 상담실 한 귀퉁이에 행복해지는 비법이라도 숨겨져 있는 것일까. 선생님들은 맑게 웃는 아이들과 아낌없이 나누는 자원봉사자, 그들 모두가 있어 '해피수원', '우리나라 좋은 나라'란다.

내년엔 독립적인 아동청소년정신건강센터로의 발돋움을 꿈꾸고 있다. 작은 도서관, 공부방도 마련할 계획이다. 좋은 선생님도 모시고, 자원봉사자들도 더 많이 인연을 맺으리라 기대한다.





우리 아이가 초등학교에 입학한 후부터 눈을 깜박거리기 시작하였습니다. 습관이 될까봐 야단을 치기도 하고 지적해 보기도 했지만 별 소용이 없었습니다. ‘눈에 이상이 생겨서 그런가?’ 하는 생각에 안과에가서 진찰을 받아 보았지만 큰 이상은 없다는 이야기를 들었습니다. 그러던 중 코를 찔룩 거리고 ‘쿵쿵’ 소리를 내게 되어 이비인후과에 방문하였으나 스트레스성 같다는 말 이외에 특별한 이상은 없다고 하였습니다. 방학이 되면서 증상이 없어지는가 싶다가 2학기가 시작되자 또 나타나기 시작합니다.

답답한 마음에 혼을 내고 야단을 치니까 더 심해지는 것 같습니다. 어떻게 해야 할까요?

이상과 같은 모습은 우리 주변에서 자주 접할 수 있다. 바로 이런 양상을 ‘틱’, 틱 장애 (Tic disorder)라고 말한다.

- **틱이란?**

갑작스럽고 빠르게 반복적이고 비율동적인 움직임이나 소리를 틱이라고 한다. 이러한 틱은 불수의적(不隨意的)으로 생기거나 민감도의 증가, 신체 특정부위의 불편감, 또는 긴장감과 같은 전조각감 충동에 대한 반응으로 생기게 된다.



하나를 더했을 뿐인데

글_ 박영주(csp 자원봉사자 / 청소년자원봉사자 지도교사)

한 사람의 아내와 한 아이의 엄마로 그리고 직장인으로 일이다역을 하며 바쁘게만 살아온 나. 즐거운 일터와 행복한 가정, 그 둘만이 내 인생을 의미 있게 하는 전부였다. 나름대로 열심히 그리고 만족하며 지내오던 중 우연한 기회에 또 하나의 의미를 만나게 되었다. 지난해 여름부터 지금까지 내게 찾아온 그것은 시간이 지날수록 조금씩 커지면서 내 생활을 더욱 풍요롭게 하고 날 더욱 활기차게 만들고 있다.

자방 ^^;; 수원시자살예방센터에서의 청소년자원봉사자 “아름다운사람지킴이” 지도교사 활동은 내 생활에 그야말로 새로운 활력소가 되고 있다. ‘봉사’와는 전혀 상관없이 살아왔지만 오랫동안 봉사를 해오신 분들의 얼굴에 왜 커다란 미소가 번지는 지 이제는 조금 알 것 같다.

자방 활동이 있는 날이면 아침부터 내 가슴은 설레고 기대감으로 쿵쾅거리기까지 한다. 이제 막 아이티를 벗은 중학교 1학년생들이 누군가를 돕겠다고 어린 마음을 내어 2주에 한 번씩 만나는 토요일. 그 아이들이 자신은 물론 타인을 이해하고 더 많이 사랑할 수 있도록 프로그램에 아이디어를 보태고 여러 선생님들과 함께 진행을 한다. 텃밭을 가꾸며 흙의 고마움을 느꼈고 김장을 담그며 맛있게 드실 분들의 모습을 떠올리며 즐거워하는 아이들. 자살예방교육을 통해 상대방을 이해하며 대화하는 법을 배우고 실천하는 아이들. 엄마로서의 자신감도 조금씩 커져가고, 아이들과 함께 어울리며 순수한 동심으로 돌아가 있는 나 자신을 보면 아주 많이 행복해 보인다. 이 봉사활동이 오히려 나 자신을 돕고 있음을 그래서 순간순간 내 얼굴에도 작은 미소들이 비취짐이 놀랍다.

자방의 활동을 통해 얻은 것을 한 마디로 표현한다면 그건 ‘행복’이다. 아이들과 함께여서 즐겁게 웃을 수 있어서 좋은 선생님들을 만나서 행복하다. 그 모든 시간들이 내 인생을 아름답게 할 것임을 알기에 또한 행복하다. 이런 나의 행복이 내 주위의 모든 사람들에게 전해졌으면 좋겠다. 자방에서의 내 작은 도움이 아이들에게 봉사활동의 참 즐거움을 알려주고, 그 아이들이 성인이 되었을 때 그 즐거움을 기억해내 도움이 필요한 누구에게나 마음을 다해 손을 내밀 수 있는 아이들이 되기를 ‘나는 소망한다’.

상담사례 (20대 남성 / 경제적 위기)



처음 자살을 시도하고 많이 울었습니다. 한 줌의 흙으로 돌아가 세상에서 잊혀진다는 게 너무나 두려웠습니다. 어릴 적부터 지금까지 피할 수 없었던 가난과 그로 인해 몸담게 된 주먹세게, 친구의 배신과 빚 독촉, 해고, 살짝만 건드려도 눈물을 쏟을 날 색안경 끼고 수근덕 거리던 사람들. 어느 날부터인지 하루도 술 없이는 잠을 잘 수 없게 되었고 알콜중독자가 되고 말았습니다. 나이 스물여섯에 알콜중독이구나. 이런 저에게 무슨 말씀을 해주실 건가요? 그래도 희망을 가지라고 하실 건가요? 그건 누구나 할 수 있는 가장 쉬운 말 아닌가요?



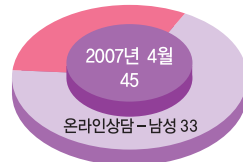
남께는 사실 어떤 말도 위로나 격려가 되지 못하리라 생각합니다. 그래서 난감하군요. 성실히 그리고 열심히 살아 보려는데 주변 환경과 여건이 따라주지 못하는 것을 그 누가 바꿀 수 있었습니까? 그럴 때 쉽게 떠올리는 것이 '죽음'이지요. 부자나 연예인이나 부러울 것 없는 사람들도 죽음을 선택하는 경우가 종종 있어 어찌 보면 그 선택도 관철을 것 같아 보이지요? 그러나 좋지 못한 선택은 결코 좋은 스승이 될 수가 없습니다. 자신이 편하자고 사랑하는 가족들과 주변의 많은 사람들 가슴에 대못을 박는 것은 곧 죄를 범하는 것과 같습니다. 자신의 인생에 대해서도 무책임한 행동을 한 것에 불과하구요. 남에게 지금 필요한 것은 역시나 '희망'입니다. 희망은 먼데 있지 않습니다. 바로 남이 희망 그 자체이지요. 희망을 불드세요. 남에게 의미 있는 세상은 오직 남만이 만들 수 있습니다. 아직 젊지요! 맘 흘릴 각오를 하세요. 고생할 각오로 다시 시작하세요. 남이 마음을 굳건히 먹을수록 남의 재기는 빨라질 수 있습니다. 지금 운동장이나 산으로 뛰어나가 고향도 질러 보시고요, "나는 할 수 있다!" "나는 희망이다!"하고, 그리고 마음을 조금 더 내어 지역 내 사회복지 시설을 방문해 보셔도 좋을 듯합니다. 넘쳐럼 어려운 처지에 있는 사람들을 돕는 가운데 남 스스로 삶의 힘을 되찾게 될 수도 있으니까요. 항상 밝고 명랑하고 자신감 넘치는 의욕으로 하루하루가 새로이 와 닿는 소중한 나날이 되시길 바랍니다.

상담통계

■ 온라인상담
■ 실시간상담



온라인상담 - 여성 12

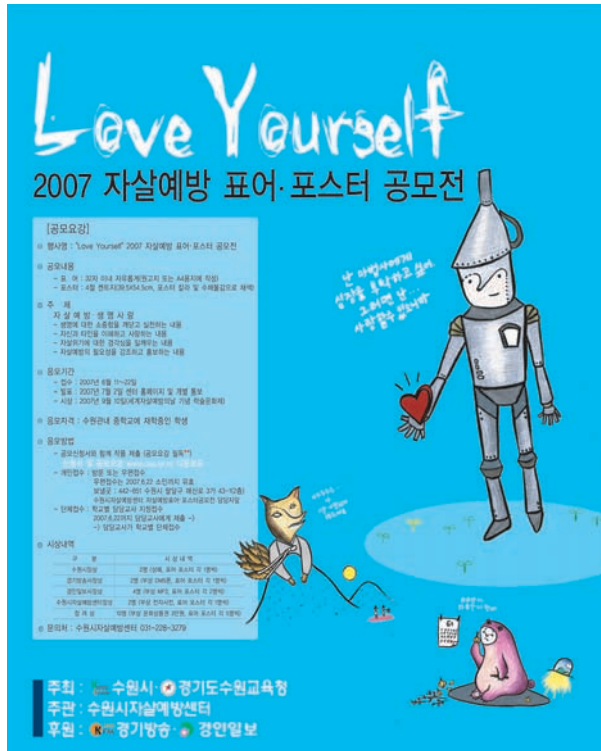


실시간상담 - 남성 9



2007 자살예방 표어·포스터 공모전

Love Yourself



친구사이 / 사람이 희망이다
 사람이 꽃보다 아름다워
 자살, 터놓고 말하자. 제대로 알면 뿌러칠 수 있다!
 아름다운사람지킴이
 생명사랑, 모든 생명은 소중해요
 캐치Catch(h)ope 희망을 잡아요!
 Hope Relay

벌써부터 선선한 바람이 반가운 초여름 6월, 수원시관내 중학생들에게 기
 대 반 고민 반의 숙제 아닌 숙제가 화제다. 수원시자살예방센터가 개최하고
 있는 “Love Yourself 2007 자살예방 표어·포스터 공모전”이 그것.
 자살은 전 세계적으로 많은 이들의 관심을 요하는 공중보건문제. 우리 청소년들이 건강하게 자랄 수 있는 최적의 환경 조성은 물론 자살위험요인들을
 내재하고 있는 사회적·문화적 환경의 통제 그리고 자살에 관한 잘못된
 인식과 오해를 버리도록 올바른 정보와 지식의 제공이 절실한 시점이다.
 수원시/수원교육청 주최, 경기방송/경인일보 후원으로 추진되는 이번 공모
 전은 지역사회 자살예방사업을 활발하게 펼치고 있는 수원시자살예방센터
 가 지역사회 내 자살문제 및 자살예방에 대한 인식을 확산시키고, 청소년들이
 생명의 존엄성을 깨닫고 실천하는 건강한 개인으로 성장할 수 있도록
 돕고자 마련했다.

수원시자살예방센터는 관련분야 교사 및 교수, 전문가들로 구성된 심사위
 원회를 구성, 우수작품에 대해 수원시장상을 비롯 경기일보시장상, 경인일
 보시장상 등을 선정하여 DMB폰, MP3, 전자사전 등 푸짐한 부상과 함께
 시상할 예정. 당선작은 2007년 9월 11일 세계자살예방의날 기념 학술문화
 제에서 시상, 전시된다. 또한 당선작을 모아「자살예방 표어·포스터 작품
 집」으로 발간 자살예방 교육 및 홍보에 적극 활용할 계획이다.

공모부문 : 표어·포스터

주 제 : 자살예방·생명사랑

접 수 : 6월 11~22일

발 표 : 7월 2일

시 상 : 9월 11일

아름다운사람지킴이 5기 - 아동센터멘토링

세상에서 가장 행복한 토스트! 맛 좀 보실래요?

시간이 다가오자 인호는 자꾸만 창밖을 내다본다. 오랜만에 만나는 종주형아가 탄 차가 언제쯤 도착할까, 피식~ 형아에게 얹히던 기억에 웃음도 난다. 수원시자살예방센터의 청소년자원봉사자 아름다운사람지킴이 형 누나들과 한 달에 한 번, 두 시간 동안의 짧은 만남이지만 인호에게 두 번째 놀토는 즐겁고 신나는 날이다. 틀림없이 종주형아도 그럴 거야. 오늘은 어떻게 놀아 볼까?

자~ 날이면 날마다 오는 게 아닙니다, 식빵이 왔어요, 식빵!! 어른들은 가라~ 지킴이와 어울림 친구들만 모이세요!!!
갑자기 웬 식빵장수람? 어라, 어디서 많이 본 듯한 얼굴인데?
아하~ 백민정 샘이구나.
오늘은 달걀 토스트를 만들어본다.
자~ 지금부터 '세상에서 가장 행복한 토스트'를 만들어보겠습니다!!



재료는 식빵, 달걀, 버터, 소금, 장식용 과일

만드는 순서는

- 1) 식빵 한가운데 구멍을 뚫어 뚫는다. 각자의 스파~일 대로 하트, 별, 동그라미, 세모, 네모 등 상관없다. 대신 너무 작게 뚫거나 크게 뚫으면 대략난감하겠지!
- 2) 프라이팬에 버터를 두르고 그 위에 구멍 난 식빵을 올린다.
- 3) 식빵 구멍에도 버터를 한 조각, 그다음은 오늘의 하이라이트! 그 구멍에 달걀 하나를 톡! 깨 넣는다. 흘러넘치지 않게 살살~
- 4) 한쪽 면이 적당히 익은 것 같은 감이 팍! 오면 후다닥 뒤집는다. 역시 세심함이 필요!
- 5) 양쪽 다 잘 익었으면 접시에 담아 예쁘게 장식한다. 마음을 담아~~~

토스트를 만드는 동안 맛있는 빵 냄새에 인호는 거의 기절할 지경이다. 토스트 만들기를 모두 다 끝내고 함께 먹을 거란다. (일러스트 종주형아 쪼금만 안 될까?) 앗! 그런데 저기 지원이 형아랑 승진이는 몰래몰래 뜯어먹고 있네? 선생님~임 재네들 좀 봐요!

세상에서 가장 행복한 토스트. 각자 만든 토스트에 이름을 붙여본다. 케첩을 듬뿍 바른 탓에 '피 흘리는 드라큘라', 방울토마토로 눈과 입을 만들어 붙인 '바니바니 토스트', 하트모양의 달걀이 올라간 '내 마음을 받아줘~' 등등. 세상에 하나밖에 없는 특별한 토스트. 형 누나들이랑 마음을 모아 정성껏 만든 우리들만의 작품! 이거 이거 아까워서 어떻게 먹지? 고민도 잠시,
아~ 이렇게 오늘활동도 마무리가 되어 가는구나. 한 달 뒤에 다시 만날 언니, 오빠, 그리고 동생들! 씨 유 어게인!!!!!!

글_ 백민정(csp 교육담당/mj831@nate.com)

[사랑할 때 이야기하는 것들]

누군가를 사랑할 때 우리는 무슨 이야기를 해야 할까요? 영화 '엄마'의 류미례 감독에게

글_ 이영문(csp 센터장)



오래전에 편지를 받은 적이 있습니다. 장애코드로 문화읽기를 운영하는 류미례 감독이었지요. 영화 속에 비친 장애인의 모습이 사실과 왜곡된다고 항의성명을 받았는데, 평소 정신지체 장애인들을 잘 알고 있는 류미례 감독의 입장에서는 혼란스러웠다고 하더군요.

오늘에야 그 분께 답장을 합니다. 답장이 늦어 정말 미안합니다. 사실 편지를 받았을 때는 영화 상영을 놓친 뒤였고, 보름 넘게 미국에 있던 때라 어쩔 수가 없었지요. 귀국 후에 비디오방에 몇 차례 물어도 영화를 구할 수도 없었습니다.

이러저러 시간이 지나고 3월이 넘어서야 DVD를 구하게 되었습니다. 덕분에 중 3인 아들과 함께 이 영화를 보는 기쁨이 있었네요. 가족이라는 울타리와 한계를 절실하게 보여준 영화로 저는 우선 평가합니다.

힘들게 구하고 쉽게(?) 본 영화 '사랑할 때 이야기 하는 것들'은 두 가지 흐름으로 볼 수 있는 영화입니다. 연출자인 변승욱 감독의 시각에서는 세상에 쉽지 않은 사랑이 없을 것이라는 것이었고, 장애인 관련 일을 하는 사람들 입장에서는(저도 포함이 됩니다) 이한위씨가 연기한 심인섭이라는 인물에 대한 평가일 것입니다. 장애인을 자식으로 둔 어머니들이라면 인섭의 어머니(정혜선 분) 입장이었을 것이구요. 잠시 영화를 함께 보겠습니다.

죽은 아버지로부터 유산은커녕 은행빚만 5억을 짊어진 해란(김지수 분)과 정신분열병을 20년 넘게 앓고 있는 형 인섭을 둔 인구(한석규 분)는 각기 짝동 디자이너와 허름한 동네의 약사로 살아가고 있습니다. 남들 다하는 사랑과 결혼이 이들에게는 부담으로 작용하지요.

흔히들 진정한 사랑은 상대방의 허물과 상처마저 감싸야 한다고 하지만 현실에서는 그게 영 쉽지가 않습니다. 인구와 해란은 때로는 자연스럽게 만나지만 사랑이 깊어질 상황이 되면 본능적으로 고슴도치가 됩니다. 사랑 따위에 빠져들 현실이 존재하지 않는다고 느끼며 서로에게 까칠(?)해집니다.

자신의 뜻에 따라 결정한 상황이 아니었기에 가족내 고통이 영 달갑지가 않습니다. 지긋지긋한 빛이 싫어 결혼으로 도망가려는 여동생에게 해란은 도드라진 한 마디를 던집니다. '애 지워. 애 떼라'고. 사람으로서는 할 수 없는, 동생에게는 더욱이 해서는 안 될 말을 내뱉고 돌아선 그녀의 눈에 흐르는 눈물의 의미가 아련하게 다가옵니다. 평소에 착한 동생이지만 인성의 발병 앞에서는 서글픔과 분노를 겪지 않을 수 없는 인구 또한 세상이 원망스럽습니다. 그런 두 사람의 마음에 사랑의 강이 흐르고 이를 두고 어찌지 못하는 두 사람의 갈등과 희망을 영화는 그리고 있습니다.

한석규, 김지수 두 배우의 탁월한 연기에 모두 감동하지만 저는 이한위 라는 배우의 연기에도 탄복했습니다. 정신장애인의 모습을 탁월하게 잘 소화하고 있습니다. '활주로' 테이프와 박카스를 집요하게 찾는 모습이나, 천진난만한 웃음, 돌아가신 엄마를 찾는 대사 등에서 이한위씨의 연기는 '뷰티풀 마인드'의 '리셀 크로' 보다 훨씬 자연스럽습니다. 여기서 잠깐 류미례 감독이 궁금해 하시던 것을 말씀드려야겠습니다. 정신과 전문의로서 영화 속 내용을 종합해보면 심인섭이라는 인물은 고등학교 때 정신분열병이 시작된 것으로 보입니다.

오랜 시간 정신분열병을 앓게 되다보면 학습의 기회를 놓치고 음성 증상에 의해 뇌의 기능이 퇴화되는 모습이 동반됩니다. 정신지체장애인과처럼 보이는 이유가 여기 있습니다. 영화에서 정신지체인을 비하한 것은 전혀 없다고 생각합니다.

오히려 저는 이 영화를 정신분열병을 앓고 있는 분들과 가족에게 보여주려고 합니다. 매우 사실적이고 처분하게 우리의 현실을 잘 표현하고 있기 때문입니다. 선부른 희망과 낙관보다는 앞으로 더 헤쳐 나갈 어려움이 있다는 것을 우리는 압니다.

지리산 정상에서 '씨바 좋다'로 압축되는 인섭, 인구 형제의 함성이 산을 타고 해란에게 전해지는 그 장면은 참으로 보기가 좋았습니다. 굳이 '즐거운 나의 집'이라는 마지막 음악이 나오지 않아도 될 것처럼 저는 느꼈지요.

누군가를 사랑할 때 우리는 무슨 이야기를 해야 하는 것일까요? 미안하다는 말은 하는 게 아니라고 이미 '러브스토리'에 나왔고, 네가 필요하다는 말도 아니고, 막연히 사랑한다는 말 이외에는 딱히 떠오르는 말이 없습니다. 있는 그대로 받아들이는 진정성만이 우리를 편안하게 할 수 있을 겁니다. 그 진정성 속에 사랑의 지독한 혼란이 숨겨져 있는 법이지요. 연인도 가족도 장애도 마찬가지일 것이라 생각합니다.

힘들지만 결국은 우리가 함께 해야만 하는 어떤 것. 사랑이라는 것에는 우리가 의식으로는 느낄 수 없는 무의식의 힘이 존재하는지도 모릅니다. 건강하세요.

('함께걸음' 에서 발췌)



헨리 데이빗 소로우의 「월든」을 읽고 시원한 나무그늘 속으로 돌다

글_ 김지혜 (csp 자원봉사자, 아주대 e-business학과 4)

‘이번엔 볼륨 있는 소매스타일이 유행이래’,
‘저 구두 너무 탐난다, 그치?’
‘저 핸드백 하나만 있으면 행복할 텐데’

사람들이 갖고 있는 욕망은 무한하다. 의식주에서부터 이상실현에 이르는 것까지 참 다양하기도 하다. 법정스님께서 말하셨다. ‘우리는 필요에 의해서 물건을 갖지만, 때로는 그 물건 때문에 마음이 쓰이게 된다’고. 무언가를 갖는다는 것은 다른 한편 그 무언가에 얽매는 것. 그러므로 많이 갖고 있다는 것은 그만큼 많이 얽매어 있다는 것이다. 동양에서 무소유를 강조한 법정스님이 있다면, 서양엔 소로우가 있다 할까?

“허위의 인간 사회여, 세속적인 명성을 찾기에 바빠 천상(天上)의 못 즐거움은 공중에 흩어지는구나” - 44쪽

월든은 하버드대 출신 헨리 데이빗 소로우가 월든 호숫가에 2년 동안 통나무집을 짓고 살면서 쓴 영문학의 백미, 그의 대표적 소설이다. 소로우는 문명생활을 등지고 자연 속으로 들어가 최소한의 것들만 소유하면서 월든 호숫가에서 느꼈던 일상의 생활을 아름다운 문장으로 기록했다. 숲과 마을, 호수에서

처음 월든을 펼쳤을 땐, 깨알같이 뽁뽁한 글자들이 나를 압도했었다. 굳게 맘먹지 않으면 완독하기 어려웠을 만만치 않은 두께까지. 하지만 부담감을 버리고 중간 중간 펼쳐 읽다보니 아름답고 맛깔스러운 내용이 한여름 소나기 같은 청량감으로 다가왔다.



부터 갖가지 동물에 이르기까지 그는 월든 호숫가에서 보았던 것을 세세히 이야기하고 있다. ‘한적한 호숫가에서 하루를 보내는 것만 해도 매우 지겨웠을 텐데 그는 참 많은 것을 보고 느끼며 생각했구나’ 하는 것을 새삼 깨닫게 된다. 우리는 종종 아니 자주 다람쥐 쳇바퀴 같이 돌아가는 일상을 한탄하곤 한다. 좀 더 자극적이며 흥미로운 무언가를 꼭 찾아야만 한다는 듯. 하지만 일상은 늘 거기 있고 우리도 거기에 있다. 그렇게 시간의 수레바퀴 속에 갇혀서 그 속에서만 하게 되는 작은 생각과 작은 보람, 작은 깨달음들을 얻으며 살아간다. 수레바퀴 저 너머에 있는 것은 진정 무엇이며, 그 바퀴 안에서 자신의 발밑에 깔리는 것들은 또 무엇인지에 대해 생각해본 적이 있었을까? 월든을 읽으면서 나는 사소한 것들에게서 느낄 수 있는 수많은 생각들과 그것들을 사소하게 지나쳐 버린 내 모습을 뉘우치기를 수없이 반복했다.

처음 월든을 펼쳤을 땐, 깨알같이 뽁뽁한 글자들이 나를 압도했었다. 굳게 맘먹지 않으면 완독하기 어려웠을 만만치 않은 두께까지. 하지만 부담감을 버리고 중간 중간 펼쳐 읽다보니 아름답고 맛깔스러운 내용이 한여름 소나기 같은 청량감으로 다가왔다. 마지막 장을 넘기면서는 항상 머리맡에 두어야겠다고 마음먹었다.

이제 곧 뜨거운 여름햇살이 우리 머리 위를 내리쬐릴 것이다. 그러면 난 시원한 나무그늘 아래에서 월든을 펼쳐 읽어보리라. 흐려가던 눈, 갑갑해하던 마음이 월든 호숫가로 날아갔다가 서늘하고 탁 트인 눈매로 되돌아올 수 있을 것이다.

안전도시협의회 구축

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



수원시 안전도시협의회는 2007년 1월 3일 수원 시민의 안전증진 도모를 목적으로 제정된 수원시 안전도시 조례 제6조의 규정을 근거로 하여 구성되었다. '안전도시협의회'의 주요 기능은 안전도시 사업 추진의 발전방안과 안전도시 사업 추진에 관하여 관련기관 간 사업 조정, 그리고 지역공동체의 안전증진을 위한 협력기반 조성 등에 대하여 협의·조정하는 것이다. 회의운영은 정기회를 년 1회 개최하며, 필요시 임시회를 소집할 수 있다.



안전도시협의회는 위원장인 수원시장을 비롯 총 21인으로 구성되어 있다. 교육청 등 지역사회 안전관련 기관의 장과 안전관련 단체장, 전문가 등 안전에 책임이 있는 다양한 구성원 모두가 참여함으로써 활발한 운영이 기대되고 있다.



협의회는 효율적인 추진을 위하여 실무위원회도 발족했다. 실무위원회는 협의회를 구성하는 기관 또는 단체의 장이 지명하는 실무부서의 장으로 구성되었다. 수원시에서는 앞으로 안전도시실무위원회 회의 및 워크숍을 개최하고, 지역안전, 교통안전, 소방안전, 손상감시분과 등 4개분야의 안전도시실무분과위원회를 구성할 계획이다.

【 유관기관 】 : 7명

- 경찰서(각 2명) : 생활안전과장, 경비교통과장
- 소방서(각 1명) : 구조구급과장
- 교육청(1명) : 시설과장

【 의료관련단체 】 : 2명

- 수원시의사회(1명) : 부회장
- 수원시약사회(1명) : 부회장

【 관련기관 】 : 4명

- 대한적십자사(1명) : 보건안전교육팀장
- 한국산업안전공단(1명) : 안전기술팀장
- 한국가스안전공사(1명) : 검사2팀장
- 한국전기안전공사(1명) : 법정검사팀장

【 시의원 및 전문가 】 : 3명

- 수원시의회 의원(1명) : 도시건설위원회 위원 이희정
- 안전도시지원센터(1명) : 총괄연구원 박남수
- 안전관련전문가(1명) : 공학박사 최영화
(現 KBS 2TV 위기탈출 넘버원 고정 패널 안전관련 자문)

【 의료기관 】 : 3명

- 아주대학교(1명) : 총무팀장
- 성빈센트병원(1명) : 총무과장
- 동수원병원(1명) : 원무과장

【 행정기관 】 : 4명

- 자 치 기 획 국(1명) : 기획예산과장
- 건 설 교 통 국(2명) : 도로과장, 교통기획과장
- 권선구보건소(1명) : 보건행정팀장
- ※ 안전도시실무위원회 명단(案) 별지참조

Safe Suwon을 위한 안전도시 사업 지속 추진

한편, 수원시는 그동안 축적된 안전 인프라(Infra)를 바탕으로, 지역사회 안전관련기관 상호간 협력기반 구축 및 안전도시 사업을 지속적으로 추진하기로 했다. 갈수록 다양화, 대형화되는 안전사고 및 심화되고 있는 안전경시 풍조를 없애기 위해서는 시민, 경찰, 소방, 교육, 행정, 병원, NGO 등 '안전' 통합을 위한 협력네트워크가 필요하다고 보고 이번 안전도시협의회 구축에도 심혈을 기울인 것. 안전도시를 21세기 새로운 규범(Global Standard)으로 삼아 시민 모두가 공감하는 Safe 수원이 조성되기를 기대해본다.

계명고 Peer Supporters, 봉사활동을 통해 건강한 자아찾기 시도



Peer Supporters(청소년자살예방교육 3단계)에 참가하고 있는 계명고등학교 학생들이 지난 5월 29일 노인요양시설 연무사랑의집을 방문해 할머니 할아버지들과 즐거운 한때를 보냈다. 이들은 할머니들에게는 예쁜 비즈목걸이를 직접 만들어 선물하고 할아버지들에게는 신문과 좋은 글들을 읽어드리며 정을 나누었다. 비록 세 시간동안의 짧은 만남이었지만 학생들은 할아버지 할머니들과 다음번 방문을 약속할 정도로 정성을 다했으며, 마음이 사랑으로 가득채워짐을 경험하는 좋은 시간이었다.

부모로 "잘" 사는 법 나누기 위한 청소년자원봉사자 학부모 교실 개최

5월 18일 첫 번째, 8월과 11월에도 이어질 예정



수원시자살예방센터는 오는 5월 18일 오전 10시 아주대의료원에서 '아름다운사람지킴이 학부모 교실'을 개최했다. 아름다운사람지킴이는 센터의 청소년자원봉사자, 1기부터 현재 활동하고 있는 5기까지 학부모 15명이 참석하여 청소년 자녀를 둔 부모들이 자신을 이해하고 돌아봄을 통해 바람직한 부모-자식의 관계를 확립하고 건강한 개인화를 이루는 다양한 방법들을 나누었다. 센터에서는 오는 8월과 11월에도 계속해서 학부모 교실을 개최할 예정이다.

경기지역사회정신보건사업 기술지원단 합동교육 실시

6월 12일 아주대서, 주제는 자살예방사업

경기도지역사회정신보건사업 기술지원단에서 매년 1회 경기도 지역사회정신보건사업 분야별 담당자를 대상으로 실시하는 합동교육이 지난 6월 12일 아주대 지하층 아주홀에서 실시되었다. 이번 교육의 주제는 '자살예방사업'으로 수원시자살예방센터장인 이영문 교수(아주대 의과대학 인문사회의학과)와 백민정(수원시자살예방센터 교육담당), 전준희 팀장(서울광역정신보건센터 위기관리팀), 육성필 박사(고려대 자살 및 위기상담센터)의 강의가 진행되었다.

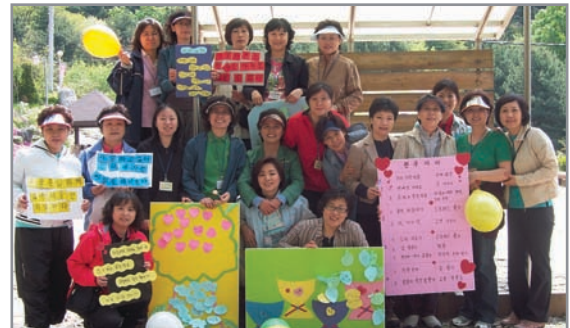
수원시학생상담자원봉사자 전문상담훈련 성료

5월 9~10일 "친구사이" 강사워크샵에 이어 6월 보수교육 실시

수원시자살예방센터는 지난 5월 9~10일 양일간에 걸쳐 전문상담훈련 '친구사이' 강사워크샵을 개최했다. 지난 3월 8일부터 5월 4일까지 10주 동안 청소년정신건강 전문상담훈련 3차교육을 마친 수원시 학생상담자원봉사자 20여명은 수료식과 함께 진행된 워크샵에 이어 6월 14일 성공적으로 수행한 후, 추후 3회의 교육과정을 거쳐 올 하반기부터 청소년자살예방교육 '친구사이' 프로그램 강사로 활동하게 된다. 워크샵은 축령산자연휴양림(경기 남양주시 소재)에서 진행된다.

센터내방

- 5월 3일 중국 Xian Mental health centre 정신과전문의 - 한국의 정신보건 관련기관 탐방
- 5월 11일 협성대학교 사회복식학과 학생 - 자살위기개입서비스 이해 및 실무자 인터뷰
- 5월 11일 숭실대학교 사회복식대학원생 - 청소년자살예방 관련자료 수집
- 5월 17일 이미지다큐 작가 - 방송다큐멘터리 제작관련 취재
- 5월 31일 성결대학교 사회복식대학원생 - 센터 전반적인 운영현황 이해



EFGHIJKLMNOP

www.
csp.
or.kr

KLMNOPQRSTU

F**G**HIJKLMNOP**P**QRS

VWXYZABCDEF

ZABCDE**F**GHIJKLM

P**Q**RSTUVWXYZ**A**B

DEFGHIJK**L**MNOPQ

PQRSTUUVWX**Y**ZA