

# 사람이 꽃보다 아름다워

2005 | Spring | 제5호



열린상담  
031 214 7942  
친 구 사 이

## 수원시자살예방센터

경기도 수원시 영통구 원천동 산5 아주대학교병원 B2  
TEL 031-219-6324 Website [www.csp.or.kr](http://www.csp.or.kr)



수원시자살예방센터  
CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

# Contents



- 03 편집자의 글 \_ 봄날
- 04 CSP 초대석 \_ 우리 사회의 자살과 가족주의의 극복
- 06 CSP NEWS \_ 2004년 12월 ~ 2005년 2월
- 10 CSP 상담통계 \_ 2004년 12월 ~ 2005년 2월
- 12 아름다운 사람 \_ 심태걸
- 14 THEME \_ 캐나다의 자살예방 프로그램
- 18 Cartoon
- 19 CSP ZONE \_ CSP 사람들 김재숙 / 에세이 이세형 / CSP 청소년자원봉사자
- 26 CSP NETWORK \_ 경기정신재활센터
- 28 지역사회와 함께하는 CSP \_ 자살예방상담학교 - 목회자와 함께
- 29 REVIEW \_ in the Painting / Old & New / in the Book / in the Movie
- 38 CSP 워크샵 \_ 치매, 조기발견이 중요하다
- 40 거기에 내가 있었네 \_ 길을 걸으며 세상을 본다, 우리를 만난다
- 42 생명의 나무 \_ 당신의 자녀와 마음을 나누세요!

사람이 꽃보다 아름다워 통권 5호  
 발행일 2005년 3월 25일  
 발행처 수원시자살예방센터  
 발행인 이영문 편집인 이다, 문정아  
 주 소 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5  
 아주대학교병원 B2 TEL. 031-219-6324

수원시자살예방센터는 수원시 안전도시사업 (safesuwon.or.kr)의 일환으로 운영되고 있습니다.

### 표지사진 \_ CSP 청소년자원봉사자

앞줄 왼쪽부터 오혜인 이예진 윤주희 신기람 성하연 나현선  
 뒷줄 왼쪽부터 이원기 김기창 최동형 이수연 유태상 노형주  
 유준상 문성군 문예지 조혜승

## 봄날

이사를 했다. 번잡한 대학가답지 않게 농가와 낮은 산이 바라다 보이는 조용하고 한적한 동네가 마음에 든다. 절간처럼 조용해서 낮인지 밤인지도 모를 방이다. 아침이면 동네 개 짖는 소리, 반가운 까치 소리도 들린다. 크디 큰 창문으로는 금싸라기 같은 햇살이 가끔 들어온다. 해 뜨는 모습은 앞 건물에 가려 안 보이지만 그래서 더 고맙고 소중한다.

새로 가진 것이 참 많다. 전에 살던 주인은 쓰던 냉장고와 세탁기, TV며 책상까지 두고 나갔다. 먼지가 조금 앉은 가구들을 닦아주며 새 주인이니 앞으로 잘 부탁한다고 인사도 해본다. 두 평 남짓 좁은 방에 살다가 갑자기 넓어져버린 방이 조금은 어색하기도 하다. 창밖에 펼쳐진 논밭을 보고 있노라면 농사짓고 싶은 마음이 굴뚝같다. 손에 흙 한번 제대로 묻혀보지 않고 하는 철없는 소리다 싶으면서도 밭 한 모퉁이에서 상추 씨 뿌리는 내 모습이 곧잘 보인다.

한가한 오후엔 친구들을 초대해서 직접 담근 향 좋은 사과차 한잔 대접할 생각에 마음이 들뜬다. 특별한 날 아니더라도 밥술에 케익을 구워볼 생각이다. 아직 썰렁한 벽엔 비싼 명화 액자 대신 서투르게 직접 그린 그림을 걸고, 튼튼한 목공용 칼을 구해서 나무그릇이며 숟가락이며 직접 깎아보고 싶다. 동물원에 봄소풍 가기, 과실주 담그기, 필독만화 읽기, 사진 배우기. 올 봄엔 하고 싶은 것이 많아 통장에 불어난 돈 없이도 마음은 부자가 된 기분이다.

매일매일 지금 막 이사 온 새 마음이고 싶다. 아침에 눈을 뜨면 또 새롭게 주어진 하루에 기뻐하며, 늘 현재(Present)가 선물(Present)임을 기억하며 하루를 시작하고 싶다. 하루 세 번 '감사합니다' 라고 중얼거리게 되는 요즈음처럼.

# 우리 사회의 자살과 가족주의의 극복

서울사이버대학교 사회학과 | 송재룡 교수

지난 10여 년 동안 국내 사망 원인 중에서 자살이 차지하는 비율은 9위에서 무려 4위로 가파른 상승을 보였다. 최근 2~3년간의 자살율은 OECD 국가들 중 헝가리, 핀란드, 일본에 이어 4위이며, 자살증가율은 1위이다. 매년 자살로 생명을 끊는 사람들이 1만 명, 매일 36명의 자살자가 나온다는 말이다. 하지만 자살을 시도하는 사람들은 이보다 훨씬 많다. 대략 매년 30~40만여 명에 달하는 사람들, 매일 약 1천여 명의 사람들이 다양한 방법으로 자살을 시도하고 있는 것이다. 특히 가정과 사회에서 중추적인 역할을 하는 20대 중반에서 40대 중반에 해당하는 연령층의 자살자 비중이 더욱 커지고 있으며 10대 청소년층과 75세 이상 노인층의 자살 역시 가파르게 증가하고 있다.

## ● 자살의 원인, 개인적인가 사회적인가

크게 보아, 자살의 원인은 개인적 요인과 사회적 요인으로 구분된다.

개인적 요인은 특정 개인의 심리적 및 생리적 변인들에 주목한다. 곧 자살을 시도하는 사람들이 다른 사람들에 비해 내성적이고 공격적, 충동적이고 완벽주의적이거나 융통성이 없고 우울증에 잘 걸리는 성격 패턴을 갖는 경향이 있다는 것이다. 자살의 개인적 요인을 포착하는 접근법은 나름대로 설득력이 있으나 개인적 변인들이 사회·문화적 맥락과 불가분하게 연관되어 있다는 것을 조망하지 못하는 경향이 있다. 오히려 자살의 개인적 변인으로 일컬어지는 요인들은 자살유발의 직접적 원인이기보다는 잠재요인이라고 보는 것이 타당하다. 자살의 사회적 요인을 다루는 접근법은 모든 사회에는 마치 문화적 헤게모니의 작용처럼 자살을 실행하도록 밀어부치는 일정한 세기의 집합적 힘이 존재한다는 것을 가정한다. 얼핏 보기에는 개인적 변인들에 종속되어 있는 것 같아 보이는 자살 행위들은 실제로는 사회적 집합 세력을 반영한 결과인 것이다. 이 집합적 경향은 개인들의 고독, 소외, 우울증, 좌절, 자기부정, 무의미 등과 같은 개인적 경향들을 조장하거나 강화시킨다.

## ● 출세지향의 가족주의적 습속이 자살 부추긴다

그렇다면, 이렇듯 개인의 자살 경향을 밀어부치는 우리사회의 집합적 경향은 무엇인가? 필자는 이 집합적 경향의 주된 뿌리의 하나를 가족주의적 습속(habits)에서 찾는다. 예로부터 우리 사회에는 교

육을 통해 사회적 지위를 획득하고, 가문의 영광을 드러내려는 의지와 목표가 강하게 작용해 왔다. 이 교육문화 가치는 조선시대 이후 뿌리를 내린 가족주의 습속을 통해 우리 사회에 가족 집단의 지위와 명예, 성공과 출세에 강박적으로 집착하는 강력한 사회·문화적 경향성이 형성되도록 했다. 근대화 이후 사회 공동체의 구조와 형식의 합리화에도 불구하고 현실 삶의 전개 과정에 아직도 이러한 가족주의적 습속이 강하게 영향을 미치고 있다. 현대 한국인의 삶에는 바로 이러한 출세와 성공 지향의 강력한 동기가 문화와 정서의 형태로 작용하고 있다.

그 하나가 바로 세계에서 유래를 찾기 힘들 정도로 왜곡된 과열 교육열로 표현되는 집합적 경향일 것이다. 교육의 탈을 쓴 성공과 출세 지향의 게임에 학생은 물론이고 학부모와 교사 모두가 얽매어져 있다. 그러나 이 게임의 획일적 승패 룰(rule)에 따라 탈락하거나 성공(출세)의 길 밖으로 밀려나는 청소년들에게는 항상 자살에 이르는 동기와 유인들이 넘실댄다. 우리의 청소년들의 자살이 사망 원인에서 2위를 차지한다는 현실은 이와 결코 무관하지 않다. 가족주의적 경향성은 장년층에게도 버거운 존재론적 조건을 형성케 한다. 세속적 성공에 이르는 합리적 수단의 획득이 점점 어려워지는 사회·경제적 현실, 그리고 장기적 경기 침체로 인한 경제적 어려움 또는 실직이라는 극단의 상황에서 우리 시대의 가장들은 제도적 지지체계의 도움을 받지 못한 채 자살의 충동으로 몰릴 수 있는 개인 심리적 성향-소외, 우울증, 좌절, 자기부정, 무의미 등의 상태-들을 조장하거나 강화시키는 상황에 빠지게 된다.

## 가족주의적 습속의 극복을 위한 노력

이렇듯 우리 사회의 자살은 더 이상 개인 차원의 정신병리적 문제가 아니다. 자살은 가족주의적 습속과 관련된 집합적 경향성과 불가분의 관계를 갖는 사회·문화적 현상이다. 많은 전문가들이 제안하듯이, 필자 또한 자살 문제는 가족, 사회 및 국가가 공동의 문제로 접근하고 풀어야 할 거시적 차원의 병적 증후군이라고 보고 있다. 또한 이를 위한 제도적 및 시스템적 처방들이 필요하다고 생각한다. 이와 병행해 우리가 극복해야 할 것은 바로 우리의 가족주의적 습속이다. 이는 여러 세대를 두고 서서히 변화해 가는 언어·문화적 습속이기 때문에 단기간에 극복될 현상이 아니다. 그러나 이 가족주의 습속은 문화적 헤게모니와 같이 우리의 합리적 삶의 의지를 굴복시키는 힘으로 작용한다.

그러므로 우리 사회의 자살을 줄이고 예방하는 길이 단지 제도적 및 시스템적 장치를 마련하고 캠페인을 실시하는 데에만 있지 않다는 것을 인식해야만 한다. 이것이 우리 사회의 자살이 갖는 사회·문화적 심각성을 인식하는 단초이다.



2004

12월 2일 | 정신보건사업관계자 추계워크샵에서 '지역사회의 자살예방사업' 외부교육을 진행했다.  
 12월 15/17일 | 청소년 자살예방교육 '친구사이' 두 번째 프로그램이 매향여자중학교에서 있었다.  
 12월 17일 | CSP 송년워크샵이 중소기업지원센터에서 열렸다.

2005

1월 25일 | 2005년 첫 번째 사례연구의 주제는 '상담의 한계 설정'이었다.  
 1월 27일 | '치매'를 주제로 1월 워크샵을 가졌다.  
 2월 12일 | CSP 온라인상담원 supervision meeting을 겸한 광고산행이 있었다.  
 2월 16일 | '건강한 개인주의'라는 주제로 센터장 이영문 선생님의 사례지도가 있었다.  
 2월 19일 | CSP 청소년자원봉사자 오리엔테이션이 있었다.  
 2월 22일 | 2월 두 번째 사례연구는 김명식 선생님이 맡아주셨다.  
 2월 23일 | '자살예방인지교육 - 학부모와 함께' 프로그램 오리엔테이션을 가졌다.  
 2월 24일 | 2월 워크샵이 박영모 목사의 '종교와 자살예방'이라는 주제로 열렸다.  
 2월 26일 | CSP 청소년자원봉사자 프로그램은 자살예방홍보 스티커를 도안하는 등 흥미로운 시간들로 꾸며졌다.

## [ 영화 말아톤, 아름다운 선행 물고오다 ]



다섯 살 지능을 가진 스무 살의 자폐 청년을 소재로 한 영화 '말아톤'이 아름다운 선행을 통해 영화만큼 큰 감동을 주고 있다. '말아톤'의 정운철 감독과 제작사 시네라인-투 석명홍 대표, 스태프 등은 MBC TV '느낌표'의 '눈을 떠요' 코너에 출연하여 사후 각막을 기증할 것을 서약했다. 정운철 감독 등은 "장애인을 주인공으로 한 영화를 만들면서 사회에 의미있는 일을 하고 싶었다"고 밝혔다.

2001년 춘천마라톤대회에서 풀코스를 완주한 배형진씨의 실화를 바탕으로 제작된 영화 '말아톤'은 훈훈한 인간승리의 감동을 그려냄으로써 장애인에 대한 편견을 줄였다는 평가를 받았다. '말아톤'의 선행은 여기에서 멈추지 않는다. 영화의 홈페이지에 올라오는 '청각장애인도 말아톤을 보고 싶다'는 요청에 따라 2월 23일부터 28일까지 서울 종로 서울극장에서 매일 두 차례 한글 자막이 삽입된 프린트를 특별 상영했다. 또 영화에서 주인공 초원의 동생 중원 역을 맡은 백성현은 '말아톤' 제작팀, 네티즌들과 함께 '희망의 메신저'로서 자폐아를 위한 일일봉사를 하기도 했다.

## [ 센터 뉴스 매향여자중학교서 친구사이2 프로그램 실시 ]

청소년 자살예방교육 '친구사이' 두 번째 프로그램이 2004년 12월 15일과 17일 매향여자중학교 3학년 330명의 학생들을 대상으로 실시되었다. '친구사이'는 학교 내 또래집단이라는 환경적 접근을 통해 자살을 예방하기 위한 프로그램으로 청소년들의 삶과 밀접한 연관이 있는 가족과 학교의 교사, 또래집단을 위한 자살예방교육(gatekeeper training)이다. 총 2회에 걸쳐 실시된 프로그램은 자살에 대한 오해와 진실을 알아보는 '그런 편견은 버려!!', 자살시도자의 징후를 파악하는 '긴 하루', 자살위험 요인과 방해요인에 대한 영상물 '그들은 왜?', 친구를 도와주는 방법 'What can I do?' 그리고 스트레스와 그 대처방법을 소개하는 '스트레스, 너 비켜!' 등의 내용으로 이루어졌다. 이번 교육은 2005년 2월 1일 방영된 MBC 심야스페셜 <벼랑끝에 선 사람들 : 2부 - '자살, 막을 수는 없는가?'>에 소개되었다. 수원시 자살예방센터는 '친구사이' 프로그램을 통해 자살과 자살위기에 대한 올바른 지식을 전달하여 기존의 시각과 태도를 변화시키고 자살위험요인을 인지하여 청소년자살예방의 효과적인 대처방안을 마련하고자 한다.



## [ 빈나2020, 빈곤아동 없는 세상만들기 ]



학교에서 급식비를 내지 못하는 결식 아동이 30만명, 기초생활보장수급권 자녀가 30만명에 달한다. 분유를 훔친 40대 가장, 제주 서귀포시의 부실도시락 파문 등 안타까운 소식들이 계속되는 가운데 시민단체 '부스리기 사랑나눔회' (상임이사 강명순)는 1월 31일 서울 명동 한국유네스코회관 3층에서 '빈나 2020운동' 발대식을 가졌다.

'빈나 2020'이란 말은 '2020년까지 빈곤아동·결식아동이 없는 나라 만들기'의 줄임말. 이날 발대식에서는 강지원 변호사의 축사와 강명순 목사의 여는말을 시작으로 부모의 가난으로 인해 죽어간 아동들을 위한 추모식을 가졌으며 빈나 2020성명서가 낭독되었다. 참석자 모두는 거리서명을 하여 빈나 2020운동을 홍보하고 참여를 독려했다.

## [ 노인복지, 경제적 수단 마련부터 ]

### 노인들의 최대 관심사는 '노후 소득지원'

노인들이 생각하는 '노인을 위한 가장 시급한 사회적 관심사'는 노후소득지원(49.4%), 취업지원(23.6%), 요양 보호서비스(16.8%)인 것으로 나타났다. 보건복지부는 2004년도 전국 노인생활실태 및 복지욕구조사 결과 노인에 대한 일자리 마련 및 사회참여대책이 시급한 것으로 나타났다고 분석했다.

전국 9,308가구 및 조사가구 내 65세 이상 노인 3,278명에 대한 개별조사로 진행된 이번 조사 결과 65세 이상 노인의 상당수가 취업(30.8%)하고 있거나, 비취업 노인이 취업하기를 희망(17.5%)하고 있었다. 또한 노인단독가구비율은 51.2%로 전체노인가구의 절반 이상을 차지했으며 자녀동거가구는 98년 53.2%에서 43.5%로 감소추세에 있는 것으로 나타나 노인요양시설 확충 및 노인동거주택에 대한 정책 변화가 필요하다는 점을 시사했다.



### 노인들에게 일자리를

과천시시는 노인들에게 일자리를 제공하는 '어르신 해피워크(Happy-Work) 사업'을 확대 시행한다. 3개월 단위로 동별로 10명씩 모두 60명을 모집하여 일거리를 제공하고 매월 일정액을 지불한다.

일거리는 자전거보관대나 시민계시판 정리, 어린이 놀이터 청소 등으로 사업에 참여한 노인들은 단체상해보험에 가입된다. 한편 지난해 10월에 전국 7개 대도시 지역에서 열린 '노인일자리박람회'가 올해부터는 도 지역까지 확대 실시되어 지역사회별로 고령사회 대책마련에 노력할 예정이다. 이와 연계하여 각 지방자치단체에서는 환경, 교통지킴이 등 공공부문에서 일할 노인들을 모집할 계획이다.

### 올해 노인일자리 3만5000개 만든다

정부가 올해 노인일자리 3만5000개 마련을 목표로 총 425억원을 상반기에 조기 투입한다. 새로 만들어지는 일자리는 단순일자리보다 수익을 창출할 수 있는 자립형 일자리를 중심으로 내실화된다.

일자리 지원 대상은 65세 이상 노인인면서 소득이 최저생계비의 130%에 해당하는 차상위계층을 중심으로 선정되며 특히 장애인이나 기초생활보장수급의 사각지대에 놓여있는 독거노인 등을 우선 선발한다. 보건복지부가 지난해 처음 실시한 '노인일자리 사업'은 299억원의 예산을 투입, 목표치 2만5000여개를 초과한 3만5000여개를 제공한 바 있다. 한편 보건복지부는 대한노인회에서 2만5000개, 16개 시·도 노인취업박람회를 통해 3만개 등 민간분야를 합하면 올해 총 10만개의 노인일자리가 공급될 것으로 전망했다.



## [ 센터 뉴스 '자살예방교육 - 학부모와 함께' 실시 ]

수원시자살예방센터는 지난 2월 23일 경기도교육정보연구원에서 경기도학부모봉사단(단장 김영심) 봉사자들과 함께하는 자리를 마련, '자살예방인 지교육-학부모와 함께'의 취지 및 교육내용에 대한 오리엔테이션을 가졌다. 경기도학부모봉사단은 이번 오리엔테이션에 이어 3월 31일 자살예방센터 공개강좌 '알콜중독치료와 자살예방' 워크샵과 4월 28일 '청소년자살예방을 위한 부모 교육'에 참석할 예정이다. 경기도학부모봉사단의 청소년자살문제에 대한 높은 관심이 지역사회로 확산되어 자살예방을 위한 활발한 논의가 이루어지기를 기대해본다.



### 자살예방인지교육 - 학부모와 함께

#### 1) 자살, 어떻게 생각하십니까?

- 사례      • 자살에 대한 오해와 편견

#### 2) 자살에 대한 올바른 이해 (청소년 자살을 중심으로)

- 통계로 본 우리나라 자살률      • 자살의 원인, 이론적 설명      • 자살시도자의 행동적 징후

#### 3) 자살, 예방할 수 있는가?

- 자살의 위험요소와 방어요소      • 청소년 자살예방을 위한 부모의 십계명
- 지역사회 전문자원 활용하기      • 자살예방 성공사례

## [ 가정폭력 피해자를 위한 '한빛 여성의심터' ]

제주도 서귀포시 서호동에 자리한 한빛여성의심터. 배우자로부터 정신적·물리적 학대로 고통받는 여성과 그 자녀를 위한 이 곳은 지난 1999년 3월에 문을 연 이후 지난해 말까지 모두 700명 가까운 어머니와 자녀들이 거쳐 간 곳이다. 가정폭력 피해여성과 자녀에게 부부 및 가족 상담을 제공하고 자녀교육을 지원한다. 한밤을 마음학교를 운영하여 가족평화를 위한 사랑의 명상캠프를 정기적으로 실시하기도 한다.

입소한 여성과 자녀를 위한 프로그램은 미술치료, 다도, 꽃꽂이, 사이코드라마, 텃밭 가꾸기, 자연명상 등으로 다양하다. 원장 감미경씨는 가정폭력 피해여성들 기초생활 보호대상자로 지정하는 등 정부의 경제적 지원이 필요함을 강조한다. 한빛여성의심터는 그밖에도 '이주외국여성과 함께 하는 작은 음악회' 등 다양한 행사를 통해 건강한 가족 만들기에 앞장서고 있다.

# CSP 상담통계

2004년 12월 ~ 2005년 2월

2004년 12월부터 2005년 2월까지 수원시 자살예방센터에 의뢰된 상담을 월별, 성별, 연령별, 상담내용 등으로 구분해 정리했다. 이 자료는 수원시 자살예방센터에 의뢰된 상담만을 기초로 한 통계이므로 우리나라 전체 통계와 어느 정도 편차가 있다.

## FOCUS

수원시 자살예방센터는 전화 상담(031-214-7942) 및 온라인 상담(www.csp.or.kr)을 통해 내담자의 자살시도경험과 우울증 진단 및 치료여부와 관련해 다음과 같은 정보를 얻을 수 있었다.

» 2005년 1~2월 수원시 자살예방센터에 상담을 의뢰한 내담자 188명 중 과거 자살을 시도해 본 경험이 있는 내담자는 35명으로, 이중 남성은 10명 여성은 25명이었다. 또한 평소 밝고 명랑한 성격을 가진 사람이라도 문제대처능력이 저하되거나 가족과 친구, 전문가 등의 도움을 받지 못할 경우 자살을 시도할 수 있는 것으로 나타났다.

2005년 1~2월 남성내담자 84명 자살시도 경험 10명

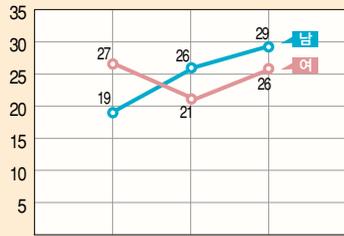
2005년 1~2월 여성내담자 104명 자살시도 경험 25명

과거에 자살시도경험이 있는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 자살위험이 높다는 연구결과를 고려해볼 때, 자살위기를 극복할 수 있는 스트레스 대처훈련과 사회적 지지망을 통한 자살재시도예방 프로그램의 실시가 필요하다.

### 전체 상담건수

#### 전화상담 148건

2004년 12월 46건 / 2005년 1월 47건 / 2월 55건



● 전체상담건수는 전화상담 148건, 온라인상담 134건으로 2004년 9월~11월과 비교하여 큰 변화가 없다.

#### 온라인상담 134건

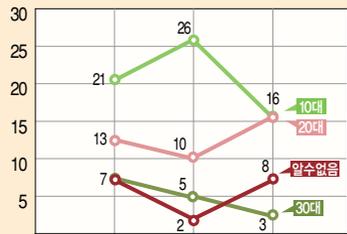
2004년 12월 48건 / 2005년 1월 43건 / 2월 43건



### 연령대별



● 2월 들어 전화상담과 온라인상담 모두 20대 내담자의 비율이 증가했다.



### 상담의뢰내용



● 전화상담과 온라인상담 모두 정서문제로 인한 상담이 전체에서 가장 큰 비중을 차지했다.



### 우울증 진단여부

전체 내담자 중 우울증으로 진단받은 내담자의 비율이 약 30%에 달했다. 전반적으로 여성이 남성보다 우울증으로 진단받은 비율이 더 높았다. 우울증 환자의 약 15%가 자살에 이르는 기존의 통계에 비추어 볼 때 우울증 환자를 대상으로 하는 자살예방 프로그램의 개발이 요구된다.

또한 우울증을 알고 있음에도 이를 자각하지 못하는 내담자가 많다는 점에서 우울증의 자가진단과 치료방법에 대한 적극적인 교육도 절실하다. 사회적으로 정신과 치료에 대한 편견을 없애는 일도 중요하다. 많은 사람들이 우울증의 증상을 자각하고 있음에도 적극적으로 치료를 받지 않는 것은 정신과 치료에 대한 부정적인 인식 탓도 크기 때문이다.



‘사람’에게  
가장 필요한 것은  
‘사람’

**어머니의 사망**, 새어머니의 구박, 아내와의 이혼을 경험하고 자살을 수차례 시도해왔던 심태걸씨. 그는 결코 행복하지 않은 유년시절을 보냈다. 돌아가신 어머니 대신 집에 들어온 새어머니의 학대에 견디다 못해 차라리 죽는 것이 낫겠다 싶어 열일곱 살 때 약을 먹었다. 첫 번째 자살시도는 실패로 끝났지만 이후에도 그의 삶은 순탄하지 않았다.

몇 년 전에는 건물 3층에서 뛰어내려 병원에 입원하기도 했다. 수술이 끝나고 간신히 깨어나 집에 돌아왔을 때 그를 맞은 것은 세간들이 사라진 험한 방이었다. 아내는 이혼을 요구했고 아이들은 그를 다시 찾지 않았다. 가장 견디기 어려웠던 것은 가난이 아니라 ‘누군가에게서 버림 받았다는 것’이었다.

그는 글을 쓸 때만큼은 모든 것을 잊어버릴 수 있어 가장 즐겁다. 초등학교 시절부터 작가가 되는 것이 꿈. 벌써 몇 권의 소설과 시집을 냈으니 이미 꿈을 이룬 셈이다. 열쇠가게에 있는 그의 방 책꽂이에는 그가 출간한 책들과 공들여 쓰고 있는 습작노드들이 뽀뽀하게 꽂혀있다.

그가 수원시 자살예방센터와 인연을 맺은 것은 지난 2001년. TV에서 지역방송의 자살예방센터 광고를 보고 전화를 했던 것. 자살예방센터의 상담서비스는 그가 삶에 지칠 때마다 찾는 작은 쉼터이다. 얼굴을 모르는 누군가에게는 속엿 말도 솔직하게 털어놓을 수 있기 때문이다.

수차례의 자살시도 이후 그의 삶에는 어떤 변화가 있었을까. 여전히 산다는 것은 고되게 느껴지지만 그래도 지금은 한결 나아졌다. 글을 쓰고 책을 내면서 원하던 꿈을 이루었다. 그래서 인지 예전보다 욕심이 많이 줄고 마음이 편해졌다. 그는 지금 이 순간 누군가 자살을 생각하고 있다면 학생처럼 세상을 배우는 마음, 늘 새로 시작하는 마음으로 살아보라고 말하고 싶다. 그 자신도 새로운 일을 하며 모르는 것들을 배우면서 배움에는 끝이 없다는 단순한 깨우침만으로도 삶이 즐거울 수 있다는 것을 알았기 때문. 그에게 삶이란 마치 등산과도 같은데, 정상까지 못 올라가더라도 정상에 올랐다는 마음을 갖고 살면 이미 정상에 오른 것이나 다름없다고 생각한다. 아무리 사는 것이 힘겨워도 자신 같은 사람이 또 생기지 않았으면 한다고 덧붙인다.

‘사람’에게 가장 필요한 것은 ‘사람’이다. 흔히들 ‘자살시도자’라고 무성의하게 불리는 그들도 살펴보면 내 가까운 이웃들, 정과 온기를 필요로 하는 한 사람 한 사람의 ‘사람’, ‘우리’들이라는 것이다. 인터뷰를 마치고 난 그의 표정이 조금은 밝아져 있다. 삶은 힘들지만 사람 사이에 있다는 것은 여전히 무엇보다 소중한 기쁨이다.

글 | 문 정 아

배움에 끝이 없다는 단순한 깨우침으로 삶의 즐거움을 느끼며 산다는 심태걸씨.  
글을 쓰고 책을 내며 어릴 적 꿈을 이뤄가는 그의 모습에서  
함께 살아가는 의미를 찾을 수 있었다.

아름다운 사람 **심태걸**

캐나다의 자살예방 프로그램

# 브리티시 컬럼비아 위기상담 및 자살예방센터

(Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia)

## JUST FOR YOUTH!

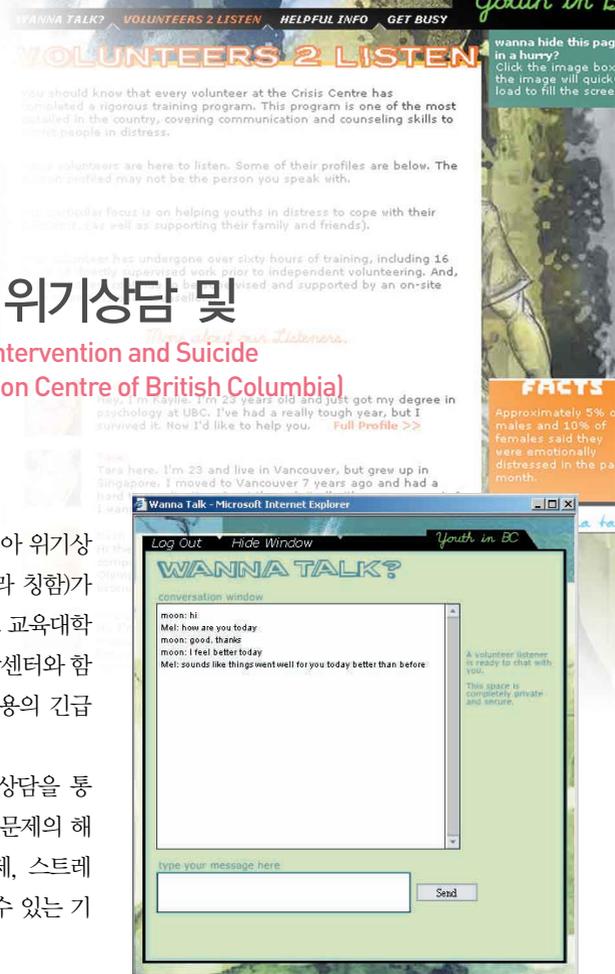
www.youthinbc.com은 브리티시 컬럼비아 위기상담 및 자살예방센터(이하 BC자살예방센터라 칭함)가 2003년부터 브리티시 컬럼비아 주립대학교 교육대학 청소년사회성개발센터 그리고 SAFER 상담센터와 함께 파트너십으로 운영하고 있는 청소년 전용의 긴급상담 인터넷 Hotline이다.

www.youthinbc.com에서는 실시간 1:1상담을 통한 정서적 지원과 더불어 청소년들이 겪는 문제의 해결에 필요한 갖가지 유용한 정보(왕따 문제, 스트레스, 자살충동, 성정체성문제, 자원봉사 할 수 있는 기관 등)를 제공하고 있다.

분야별 전문가를 선택해 상담을 받을 수 있는 인터넷 채팅룸 이용시간은 현지시간 월요일부터 금요일 저녁 6시~10시, 주말엔 오후 12시~오후 4시까지. 만일 이 시간동안 채팅룸 이용이 불가할 경우(다른 사람이 상담 받고 있는 상태)에는 주7일 24시간동안 상담서비스를 제공하는 전화상담실이나 수신자부담전화를 이용할 수도 있다. 이외에도 청소년들은 youthinbc@crisiscentre.bc.ca로 이메일을 보내 상담을 의뢰할 수 있고, 이 경우 48시간 이내에 전문가로부터 답신을 받을 수 있다.

## KOREA vs. CANADA

국토의 크기가 다르고 위치한 대륙, 정부형태, 사용하는 언어도 다른 한국과 캐나다. 다른 점을 찾자면 끝이 없을 것 같은 두 나라. 그러나 자살에 관한 이야기를 나누자면 참 많이 닮아있는 점을



(청소년 전용 긴급상담 채팅룸)

발견하게 된다. 두 나라 모두 10대의 사망원인 2순위가 바로 자살이고, 고등학생의 절반 이상이 재학 중 자살을 생각하고 있으며, 여학생이 남학생보다 더 많이 자살을 시도한다는 점 등이다. 양국 모두 최근 10년 동안 청소년 자살이 매해 증가, 부모와 교사들을 비롯한 사회 전반의 다각적인 노력이 요구되고 있다.

우리나라의 경우 수원시 자살예방센터를 비롯한 시·도별 청소년종합상담실, 생명의 전화, 정신보건센터 등에서 자살관련 상담을 하고 있으나 예방차원의 대책이나 프로그램은 수원시 자살예방센터의 청소년자살예방교육 '친구사이'를 제외하고는 거의 부재한 실정이다. 이러한 점에서 BC자살예방센터의 주요 사업 소개는 앞으로 우리나라 자살예방사업의 틀을 짜는 데 큰 도움이 될 것이다.

## YOUTH EDUCATION

연간 18만CNS(캐나다 달러)가 투입되는 BC자살예방센터의 청소년교육의 목표는 자살예방과 스트레스 대처훈련이다. 교육을 통해 청소년들에게 편안한 환경에서 참석하고 질문할 수 있는 기회를 주고 또래상담원을 육성하여 청소년자살을 줄이기 위해 실질적인 노력을 기울이고 있다.

상담훈련을 받은 자원봉사자들이 매년 밴쿠버시를 비롯한 광역밴쿠버 지역 1만4,000명이 넘는 고등학생을 대상으로 500회 이상 스트레스 관리 및 자살예방 워크숍을 실시한다. 지난 2년 동안, 500명이 넘는 학생들이 학교자살예방 워크숍을 마친 후 상담을 신청했다. 교육관련 우수영상을 수상작인 자살예방비디오 '선택'은 전 세계 10만 명 이상의 학생들에게 보급되어 있다.

## 이 기관이 있는 곳은...

- 캐나다 (인구 30,000,000명)
- 브리티시 컬럼비아주 (인구 4,100,000명)
- 광역밴쿠버 (인구 2,000,000명, BC주 전체인구의 49.5%)
- 밴쿠버시 (인구 582,045명, 전체인구의 35%가 25~45세)



● 캐나다에서 유일하게 태평양과 인접해 있고 미국을 향해 흐르는 컬럼비아 강(Columbia River)에서 그 이름이 유래되었다는 브리티시 컬럼비아(BC)주는 전체면적의 60% 정도가 소나무, 전나무 등의 울창한 숲으로 덮여 있다. 1986년 EXPO 개최지이기도 한 밴쿠버는 아름다운 해안선과 장엄한 산, 연어 낚시 및 사냥, 하이킹, 캠핑 등을 즐길 수 있는 것으로 유명하다.

● 캐나다에서는 매년 약 4,000명이 자살로 사망(매일 약 11명)하고 브리티시 컬럼비아주의 경우 2002년 한 해 동안 532명이 자살로 사망.

● 매년 2만5,000명 이상의 청소년들이 자살을 시도하고 그 중 250명 이상이 자살로 사망.

● 동성애(Gay and lesbian) 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해 2~3배 높은 자살시도율을 보이고, 이는 캐나다 전체 평균자살률보다 6배 가량 높다.

● 캐나다 원주민 청소년(aboriginal youth)들이 비원주민 청소년(non-aboriginal youth)들보다 5~6배 높은 자살률을 보인다.

Crisis Intervention and  
Suicide Prevention Centre  
of B.C.

**Here to listen. Here to help**

Sharing a problem with another  
person helps make it more bearable.

The adults and teen who call us need  
to talk. Our service is free,  
confidential and available 24 hours a day.

**we are open 365 days a year and respond  
to calls concerning:**

- relationship and family troubles
- difficulties with school or work
- loneliness and grief
- mental health issues, such as depression
- drug and alcohol-related problems
- health and sexuality issues
- child abuse, spousal abuse
- approximately 8% of the calls relate to suicide.

if you or someone you know is in crisis,  
call our Distress Line



브리티시 컬럼비아 위기상담 및  
자살예방센터

**고민을 함께 나누겠습니다.**

다른 누군가와 고민을 나누는 것  
문제 해결의 실마리입니다.

애기 나눌 누군가가 필요할 때  
24시간 무료상담전화기 항상 열려 있습니다.

**1년 365일 열려 있는 상담실은  
여러분의 고민을 함께 나누겠습니다.**

- 대인관계 및 가족문제
- 학교생활 및 직장생활 고민
- 외로움과 슬픔
- 우울증 등 정신건강 문제
- 약물 또는 알코올관련 문제
- 신체질환 및 성격체성 문제
- 아동학대, 가정폭력
- 자살관련 문제

여러분 또는 주위의 누군가가 위기에  
처해 있다면 전화 주십시오.



**“support, education, advocacy, research”**

**건강한 지역사회 지킴이 BC자살예방센터**

BC자살예방센터는 1969년에 설립된 비영리단체로 위기 및 자살관련 상담을 통해 지역사회 시민의 건강한 문제해결을 돕는 자원봉사기관이다. 센터는 현재 북미자살예방협회(American Association of Suicidology)로부터 공인받아 캐나다자살예방협회, 브리티시 컬럼비아 긴급전화 협회에 소속되어 있다. 2004년 현재 센터 인력은 250명의 자원봉사자들과 10명의 상근, 7명의 비상근 직원으로 구성되어있다.

밴쿠버시, 버나비 등 광역밴쿠버지역을 위한 서비스를 제공하고 시각·청각장애인을 위한 수신자부담 전화를 포함한 24시간 무료상담전화기 있다.

2003년 한 해 동안 센터의 상담전화를 이용한 내담자는 2만2,000명으로 이 중 8%(1,760명)가 자살관련, 29%(6,380명)가 정신건강, 29%(6,380명)는 대인관계 갈등, 23%(5,060명)는 소외·고립, 그리고 기타 11%(2,420명)로 나타났다. 전화상담의 70%는 전화상으로 해결되며 나머지 30%가 지역사회 응급의료센터 또는 다른 기관으로 의뢰된다.

2004년 센터 예산은 76만6,000CN\$로, 이 중 60% 이상이 자체기금모금활동에 의해 형성되고 30% 미만의 금액만을 정부로부터 지원받는다. 총 예산의 44%인 33만7,406CN\$를 긴급전화상담 사업에, 23%인 17만8,676CN\$를 지역사회 자살예방교육 프로그램에 투입하고 있다.

시민교육의 일환으로 실시하고 있는 전문가개발 프로그램은 지역사회 교사, 상담가, 의사, 간호사, 경찰 등 일선의 전문가들이 개개인의 성장을 통해 기술과 능력을 함양할 수 있도록 짜여져 있다. 또 안전하고 건강한 지역사회 개발을 목표로 하는 이 프로그램은 스트레스 대처훈련 및 방법, 위기상담, 자살인지 및 대응방법, 효과적인 의사소통 등을 포함하고 있다.

이 중 자살예방인지교육은 주제 토론과 실습을 통해 참석자들에게

- 다양한 형태의 자살관련 고민 또는 문제의 징후 및 증상을 인식하는 방법
- 주요 자살위험요인을 식별하는 방법
- 자살충동에 시달리는 내담자에 대응하는 방법
- 적절한 지역사회 자원을 탐색하는 방법
- 상담원의 자기관리(상담원으로서 책임범위와 한계 이해)
- 비밀보장과 자문
- 가족치료 및 상담훈련 등 실질적인 지식과 정보를 제공한다.

# Cartoon

순창은



孫

# 4

# Calendar April

1일	CSP 자살예방캠페인 - 경인일보와 함께	“희망충전 2005, 사랑이 해답입니다”
2일		
3일		
4일	정신건강의 날	
5일	국립현대미술관 미술영상자료상영	일시   매주 화~금 3:00pm 장소   영상실 4월 주제   '인간-그 내면의 탐구'
6일		
9일	CSP 자살예방 거리홍보	일시   2:00pm~4:00pm CSP청소년자원봉사단 장소   광교산 / 홈플러스
10일		
11일	우만복지관 간병인교육	일시   4. 11~4. 22 대상   주부 및 준고령자
12일		
13일	2005 광화문 국제아트페스티벌	일시   4. 13 ~ 5. 3
14일		
15일		
16일	정신건강의 날 행사 '비움채움정신건강축전'	수원시자살예방센터 홍보관 '넘어섬' 운영 일시   1:30pm~6:00pm 장소   수원 만석공원
17일	경기마라톤대회	일시   08:30 am 장소   수원종합운동장 주최   경기일보
18일	우만복지관 근로의욕증진 프로그램	국민기초생활수급자 대상 운전 및 컴퓨터교육
19일	수원 생명의 전화 시민 상담대학 전문과정	일시   4. 19 ~ 5. 24
20일	장애인의 날	
21일		
22일	제3회 내추럴 & 웰빙 페어 2005	일시   4. 22~4. 25 장소   COEX 인도양홀
23일	정신장애인 편견해소 캠페인 제3회 경기도세계도자비엔날레	일시   14:00 pm~16:00 pm 장소   의정부역 동부광장 일시   4. 23~6. 19 장소   이천세계도자센터 광주조선관요박물관 / 여주세계생활도자관
24일		
25일		
26일	우만복지관 장애인 일일나들이	주제   지역내 장애인들의 문화체험
27일		
28일	CSP '자살예방인지교육 - 학부모와 함께' CSP 4월 지역사회회합방 '수원희망자활후견기관'	장소   아주대학교병원 수석홀 대상   경기도학부모봉사단
29일		
30일		



# 5

# Calendar May June

# 6

근로자의 날	1일	국립현대미술관 미술영상자료상영 일시   매주 화~금 3:00pm 장소   영상실 6월 주제   '20세기를 연 서양 현대미술의 거장들'
경기도여성회관 '실직가정을 위한 직업교육 개강식' 우만복지관 정보화교육 개강 (한글2002, 인터넷 등)	2일	
국립현대미술관 미술영상자료상영 일시   매주 화~금 3:00pm 장소   영상실 5월 주제   '영화의 고향 - 르네상스'	3일	
어린이날	4일	
	5일	환경의 날
우만복지관 독거어르신 칠팔순 잔치	6일	현충일
	7일	
	8일	
	...	
	11일	단오
	...	
CSP 청소년자살예방교육 '친구사이'	14일	
석가탄신일 · 스승의 날	15일	
우만복지관 근로의욕증진 프로그램 일시   5. 16~5. 20 운전 및 컴퓨터 교육	16일	
	17일	
CSP 자살예방상담학교 - 목회자와 함께 장소   아주대학교병원 이주홀 시간   10am~3pm	18일	
	19일	
	20일	우만복지관 근로의욕증진 프로그램 일시   6.20~6.25 운전 및 컴퓨터교육
	21일	
제2회 자살예방을 위한 LOVE LIFE 생명사랑마라톤대회 장소   한강시민공원 여의도 지부 시간   09:00am	22일	
	23일	CSP 6월 공개워크숍
	24일	
	25일	
CSP 5월 공개워크숍 '아동학대 상담과 자살예방' 장소   아주대학교병원 수석홀 시간   3pm~5pm	26일	
	...	
	30일	



Calendar의 세부사항은 각 기관의 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

CSP ZONE  
CSP ZONE  
CSP ZONE



# 김재숙 씨의 손바닥 발바닥 이야기

글 | 문 정 아



갓 태어난 아기는 얼마나 작고 귀여운지, 흔히들 '눈에 넣어도 아프지 않다'고 표현하는 그 순간을 남겨 오래오래 기억하고 싶은 것이 모든 부모들의 마음이다.

수원시 자살예방센터의 전화상담원 김재숙씨는 신생아들의 손과 발 모형을 본뜨는 '순간조형작업'을 6년째 해오고 있다. 아기의 손과 발 조형물에는 손톱이며 발톱, 오밀조밀한 손금들이 그대로 드러나는데 일생의 단 한번뿐인 순간을 포착한 작품이라 부모에게는 가치를

매길 수 없을 만큼 소중하다.

작업과정에는 보기보다 많은 공력이 들어간다. 본뜨는 재료를 갓난아기의 손이나 발에 발랐다가 얼른 뜯어내어 액상을 부어넣고 굳힌다. 표면을 다듬고 매만져 칠한 뒤 액자에 넣으면 완성, 아기와 세상의 첫 만남의 순간이 조형물로 영원히 남겨지게 된다. 고객들은 대부분 막 아기를 출산하고 산후조리중인 부모들이다.

수년간 작업을 하다 보니 이제는 아기만 보고도 그 가정이 대강은 파악된다. 모두 비슷비슷해 보여도 실제로는 막 세상에 나온 아기들도 그만의 성격을 갖고 있다고 한다. 방긋방긋 웃는 아기가 있는가 하면 손만 대도 신경질을 내는 예민한 아기도 있다. 놀라운 것은 태어나자마자 부모의 성격을 닮아 있다는 점이다.

그는 갓난아기를 보면서 그 생김과 몸짓이 얼마나 아름다운지 기적이 따로 없다는 생각을 한다.

출산이 혼한 일처럼 보여도 사람이 사람을 낳는다는 사실이 너무나 신비로워 마음속으로 기도를 하게 된다. 이 손이 자라서 정말 세상에 의미 있는 일을 했으면 하고.

작업이 늘 즐거운 것만은 아니다. 한번은 신체적인 장애가 있어 오래 살지 못할 것같이 보이는 아기가 있었는데 조형물이 남으면 부모에게 아픔이 될 것 같아 작업이 꺼려지기도 했다. 산모의 몇 차례의 유산 때문에 피부성이 피부를 갖고 태어난 아기의 손발을 떠준 적도 있다. 몇 년이 지난 지금도 그 아기가 잘 컸으면 하고 기도를 한다.

그는 작업을 통해 여러 사람들을 만나면서 긍정을 바라보는 시각을 갖게 되었다. 같은 작품을 놓고도 어떤 고객들은 너무 예쁘다며 감사해 하는데, 또 어떤 고객들은 흠을 찾기에 바쁘다. 아기가 부모를 닮아간다는 것을 알기에 사람들이 마음을 열고 조금만 더 긍정적으로 세상을 볼 수 있으면 좋겠다.

그는 갓난아기를 보면서 그 생김과 몸짓이 얼마나 아름다운지 기적이 따로 없다는 생각을 한다. 출산이 혼한 일처럼 보여도 사람이 사람을 낳는다는 사실이 너무나 신비로워 마음속으로 기도를 하게 된다. 이 손이 자라서 정말 세상에 의미 있는 일을 했으면 하고...



자살예방센터의 전화상담과 순간조형물작업, 언뜻 별 관련이 없어 보이는 두 가지 일들이 그의 삶에서는 퍼즐처럼 멋지게 들어맞는다. 상담을 통해 얻은 이론과 지식은 작품으로 만나는 고객들에게 적용된다. 고객을 대할 때에도 늘 마음을 열고 상대의 얘기를 끝까지 들어주는 상담원의 자세를 잃지 않는 것이다. 산후우울증을 앓거나 몸이 아픈 산모들, 아픔을 가진 고객들을 만나면 자기 일처럼 걱정이 되어 진실하게 다가가게 된다.

“세상이 안 아팠으면 좋겠다. 사람만이 아니라 모든 생명체가.”

모든 사람을 다 어루만져줄 수는 없지만 그는 작품을 통해 단 한 명에게라도 기쁨을 주고 싶은 마음이다. 매만지고 붙이고 밤을 새워 작업하면서도 그 커다란 기쁨이 고마울 뿐이다. 작품을 만드는 것은 고된 작업이지만 그 아기가 커서 자신이 처음 세상에 나왔던 순간의 손과 발 조형에 신기해 할 모습을 생각하면 없던 힘도 솟는다. 갓난아기의 미소처럼 사랑스러운 그의 작품들이 더 많은 사람들에게 기쁨을 줄 수 있었으면 한다.



# 어머니의 달걀전은 왜 노랄까?

CSP 상담원 | 이 세 형

바쁜 일상 속에서 온갖 일에 부딪히면서, 분노하고 걱정하고 불안해하고 때로는 웃어가며 지내는 것이 우리 대부분의 삶이다. 과연 이렇게 살아야 하는지 의문을 갖거나, 가끔은 서운했거나 마음에 걸렸던 일들을 기억하면서 왜 이렇게 했나 반성해보기도 한다.

따로 살고 있는 다섯 살 난 손녀가 며칠간 우리 집에서 와서 재미있게 보내고 있던 어느 날이었다. 밤에 퇴근한 며느리가 집에 와서 손녀를 친정에 데리고 갔다가 다음날 일찍 데리고 오겠다고 했다. 아내가 “추운데 내가 잘 보살펴 줄 티이니 두고 가라.”고 하여 그렇게 하기로 했는데 30분쯤 지나자 며느리가 애를 데리고 가겠다고 다시 말하는 것이다. “왜 이랬다저랬다 하느냐, 나도 너만큼 애를 잘 보살피는데 왜 데리고 가느냐.” 하고 아내가 발끈 화를 내었다. 며느리가 죄송하다고 사과하는데도 불구하고 아내는 섭섭함을 거듭 내비쳤다. <사소한 일에 절대로 화내지 말라>는 책을 주위 사람들에게 권하기까지 했음에도 이렇게 사소한 일에 화내는 것을 보면 머리로 알고 있는 것을 실천한다는 것은 대단히 어려운 일이라는 생각이 든다.

다음날 아침 일찍 손녀를 데리고 온 며느리와 함께 아침상을 위해 달걀전을 부치던 아내, 며느리가 “친정어머니가 전을 부치면 노랄게 되는데 제가 하면 잘 되지 않아요.”라고 묻자, “달걀은 노른자가 있어 다 노랄게 되는 것이야.”라고 통명스럽게 대꾸를 했다.

그날 저녁 아내는 내게 “이야기를 해놓고 보니 좀 이상하더라.”고 했다. “당신은 아직도 마음이

같은 일도 좋은 쪽으로 생각하면 대박으로 사는 것이고, 부정적으로 생각하면 쪽박으로 사는 것이다. 마음을 열고 매사를 긍정적으로, 대박으로 살아 보도록 노력하면 어떨까.



단혀있고, 며느리에 대한 감정이 남아있어서 그런 것이야. 책에서 읽었듯이, 조그만 일에는 화내지 않는 것이고, 정 하고 싶으면 나지막한 소리로 부드럽게 한번 이야기하면 되는 것이야.” 그랬더니 아내는 “내가 도인이야?” 라고 되받았다.

모든 일은 긍정적으로 볼 수도 있고 부정적으로 볼 수도 있다. 부정적으로 보면 모든 것이 꼬이게 된다. 아내가 “그래, 추우니 따뜻하게 잘 데리고 갔다 일찍 오나라.”, “너희 어머니는 요리를 참 잘하시나 보다. 음식을 잘 만드니 식구들이 좋겠다.”고 말했다면, 아내도 며느리도 모두 즐거웠을 것이다. 같은 일도 좋은 쪽으로 생각하면 대박으로 사는 것이고, 부정적으로 생각하면 쪽박으로 사는 것이 아닌가.

우리는 어떤 생각을 버리기도 하고, 어떤 생각을 간직하기도 한다. 때로는 부정적인 생각을 하여 주위의 모든 부정적인 생각을 끌어들이고 스스로 고통의 무덤을 만들기도 한다. 부정적인 생각은 백해무익하므로 과감히 버리는 것이 일상을 편안하게 사는 방법일 것이다.

그러기 위해서는 부단한 노력이 필요하다. 눈을 감고 입에 레몬 한쪽이 있다고 상상하면 실제로 레몬이 없는데도 침이 고이고 신맛이 느껴진다. 마음 먹기 나름인 것이다. ‘나는 모든 것을 긍정적으로 대하고 있다’고 거듭거듭 생각하면 부정적인 사람도 긍정적인 사람으로 변한다. 이런 노력을 통해 쪽박 인생이 대박 인생으로 바뀌는 것이다.

아내의 ‘달걀전’ 에피소드는 일상생활에서 무수히 접하게 되는 것들 중 하나이기 때문에 대수롭지 않게 여길 수도 있다. 그러나 당하는 쪽에서는 한이 될 수도 있고 오해를 일으켜 큰 사건을 만들게도 된다. 짧은 인생을 불편하게 쪽박인생으로 살겠는가?

우리는 원래 하늘과 같은 마음을 가지고 태어났다. 하늘처럼 걸림 없이 자유롭고 평온하게, 우주를 품에 안은 듯 사랑으로 모든 것을 껴안은 마음으로 살아갈 때 당당한 생활을 할 수 있는 것이다. 마음을 열고 매사를 긍정적으로, 대박으로 살아 보도록 노력하면 어떨까.

# CSP 청소년자원봉사자 오리엔테이션

2월 19일 토요일 오후 2시, 아주대학교병원 아주홀은 CSP 청소년자원봉사프로그램 오리엔테이션에 참석한 청소년들로 활기에 넘쳤다. 이제 막 중학교에 입학하거나 중학교 2학년인 이 청소년들은 앞으로 한 학기동안 수원시 자살예방센터에서 봉사활동을 수행하게 된다.

오리엔테이션은 자살의 위험요인과 방어요인을 다룬 영상물 'Why?(그들은 왜?)' 감상과 느낌 나누기로 시작되었다. 이어 간단한 자기소개 후에는 앞으로 참여하게 될 홍보, 교육, 상담 등 부서별 활동내용에 대한 설명이 있었다. Day Mission으로 주어진 '사람을 행복하게 하는 마술 배우기' 순서에서 청소년들은 스킵 매듭풀기 마술을 배우며 마술과 자원봉사활동이 다른 사람들을 행복하게 만들 수 있다는 점에서 비슷하다는 것을 발견하기도 했다. 두 시간 동안 진행된 오리엔테이션에서 청소년들은 수원시 자살예방센터와 자살예방관련 활동을 이해하고 앞으로 함께 활동할 또래 친구들과 친해지는 시간을 가졌다.



**이 예진** 재미있었고 자살에 대해서 더 알게 되었어요. 홍보부에서 활동하고 싶어요. 직접 포스터를 만들어 다른 사람들과 공유하고 싶어요.

**서하연** 친구들과 어울려서 할 수 있는 점이 좋아요. 상담부에서 활동하고 싶어요. 상담을 통해 친구들을 도울 수 있잖아요.



**오혜인** 마술이 가장 재미있었어요. 친구들의 권유로 참가하게 되었어요. 홍보부에서 디자인 같은 일을 하고 싶어요. 열심히 하겠습니다!



## 청소년자원봉사자가 하게 될 일

### ♥ 홍보

- 자살예방 홍보물 디자인
- 병원, 관공서 방문 자살예방홍보물 배포
- 지역사회 행사장 도우미
- 자살예방홍보책자 'Carpe Diem2004' 모니터링
- 희망찾기 스크랩

### ♥ 연구

- 자살관련 보도자료 스크랩
- 설문조사

### ♥ 교육

- 청소년 자살예방교육 '친구사이' 프로그램 모니터링
- 예방교육용 영화제작
- 또래 상담원을 위한 리더십캠프 (2005.7.30 예정)

### ♥ 상담

- 자기성장 집단상담 프로그램

**학부모 양혜경** 우리 아이가 내보내인 성숙과 함께 이런 좋은 것들을 할 수 있어서 좋네요. 사회적인 이슈인 자살문제를 나이에 맞게 이해해서 주변 친구들과 자신에게 도움이 되었으면 합니다.



**학부모 홍정숙** 딸에게 딸아, 사랑한다. 네 인생은 굉장히 중요한 거란다. 이런 것들을 통해서 네 인생이 더욱 소중한 것이 되다면 더 바랄 것이 없단다.



## “무엇을 드시겠습니까?”

오후 두 시의 나른한 햇살이 앉은 노란 지붕, 갓 뽑아낸 헤이즐넛의 향이 기분 좋은 이 카페는 정신장애우가 운영하는 카페 ‘Supporters’. 회원들이 직접 주문을 받고 음료를 만들어 서빙까지 하는 모습이 여느 카페와 다를 바 없다. 커피, 녹차, 유자차, 아이스크림까지 다양한 메뉴를 저렴한 가격으로 제공, 여러 사람들이 마음 편하게 즐겨 찾는다.

# 경기정신재활센터 (www.ikpr.or.kr)



### 카페가 참 예쁘네요, 카페에 대해 소개해 주세요.

정선(팀장, 정신보건사회복지사) : 정신장애인들의 취업욕구가 매우 다양한데도 실제 취업은 생산직에만 한정되어 있는 것이 현실이다. 20~30대 회원들의 욕구를 반영하고 서비스직종으로의 취업을 돕기 위해 카페를 만들었다. 회원 다섯 명이 교대로 근무하며 정기적인 서비스교육을 받는다. 각종 행사에서 ‘이동식 카페서비스’를 제공하기도 한다.



### 카페사업을 통해 달라진 점이 있다면?

김명권(회원) : 정신장애인들의 잠재력을 키웠다는 점에서 굉장히 긍정적으로 평가한다. 카페사업을 통해 상당한 자긍심이 생겨났다고 본다.

정선: 지역 주민들이 자연스럽게 카페를 이용하면서 회원들에게 더 쉽게 다가갈 수 있게 되었다. 정신장애인에 대한 편견을 아예 없었다고 말하기는 힘들지만 거리감이 많이 줄어든 것은 사실이다.

### 자살문제로 힘들어하는 회원에 대한 자살예방은 어떻게 이루어지고 있나요?

정선: 초기면접을 통해 자살사고(思考)나 자살시도경험을 파악하여 정기적으로 상담을 한다. 자살징후를 발견하면 회원뿐만 아니라 보호자와 면담을 하기도 한다. 심각할 경우에는 전체 직원들의 회의를 통해 해결하고 있으나 예방적 측면에서는 아쉬움이 많아 보다 전문적인 접근이 필요하다고 본다.

### 사회복지사로 활동하면서 느끼는 점은?

정선: 회원들과 함께 살아가는 것이 좋다. 서로가 다르다는 느낌보다는 함께 지내는 속에서 서로의 같음을 발견하고 오히려 배우는 점이 많다. 사회복지의 가치나 철학, 이런 것들 보다는 우리 모두가 똑같이 삶을 누릴 권리를 갖고 태어났다는 점에서 함께 살아감은 그저 당연할 뿐이다.



### 카페부 매니저, 회원 정호석 씨

작년 8월부터 카페부에서 활동해왔다. 카페 일을 시작하고서는 매일 출근하고, 더 많은 사람들을 알게 되어서 좋다. 작년 겨울 성공회 나눔의 집 송년회에 출장서비스를 제공했는데 알고 지내던 분들로부터 전보다 훨씬 좋아졌다는 칭찬을 들었던 것이 기억에 남는다. 앞으로 어떤 분야든 취업을 해서 열심히 일하고 싶다.

## 경기정신재활센터는??

1996년 설립되어 정신장애인과 그 가족들의 고통을 함께 나누고 포괄적인 서비스를 지속적으로 제공하는 정신과 직업재활 전문치료기관이다. 정신보건 전문가에 의한 개인별 평가와 본인의 직업욕구, 현실적인 능력을 고려한 재활작업을 실시한다. 회원들은 보호직업장에서의 작업경험을 토대로 작업유지능력을 향상시켜 사회구성원으로서 독립적인 역할을 수행할 수 있게 된다.

### 주요 직업재활 사업들



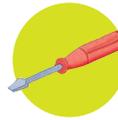
#### Cafe Supporters

정신장애인들이 직접 운영하는 카페. 이동식 커피서비스 제공.



#### 정답새정성을 담은 사람들

도시락 배달사업으로 회원들이 식단구성에서 장보기, 요리, 배달까지 직접 한다.



#### 보호직업장

적응기간동안 작업에 대한 자신감 회복 및 기능향상을 위한 작업환경, 탬버린, 자동차 부품 등을 제작.



#### 자판기 관리

복지관 내·외부의 자판기 물품관리 및 외관 청소를 맡는다.



#### 구두수선부

이동식 구두수선센터, 관공서 등에 출장서비스를 제공한다.



#### 독립취업

회원 스스로 작업능력, 직업력 및 현재의 정신상태에 맞는 직업을 구하여 유지한다. 문제점을 조절하고 일상생활을 스스로 관리할 수 있도록 사례관리자가 정기적으로 방문하여 면담한다.



# 포옹

오랜 옛날 인간은 원래 둥글게 생긴 한 몸이었다.

여성과 여성, 남성과 남성, 때로는 남성과 여성이 한 몸 안에 있어 강하고 완전한 존재였다. 질투는 많고 할 일은 없는 신 제우스는 그들이 가진 힘을 두려워하여 둥그런 몸을 반으로 가르고 배꼽을 그 흔적으로 남겼다. 그 뒤로 갈라진 반쪽은 나머지 반쪽을 끊임없이 그리워하고 다시 한 몸이 되려 한다. 온전한 것에 대한 욕망과 그에 대한 추구는 '에로스'라 불린다 (플라톤의 '향연'에서).

1915년의 작품 <Seated couple (Egon Schiele and Edith Schiele)>.

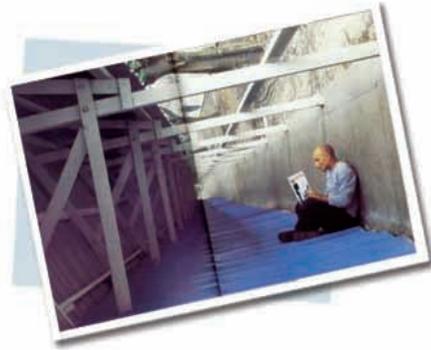
에곤 실레(Egon Schiele)의 그림에서 나는 모래알 같은 불안의 냄새는 어딘지 불편하다. 팔과 다리가 비틀려 엉켜진 두 사람의 행한 눈동자와 마주치면 당황스럽기도 하다. 혹자는 그의 그림에서 요절한 천재시인 이상을 떠올리고 혹자는 그의 스승이었던 구스타프 클림트의 흔적을 찾기도 한다.

기묘하고도 우스꽝스러운 표정을 짓고 있는 실레의 팔이며 다리는 나사라도 풀린 듯 어색하다. 공중으로 쳐들고 있는 그의 한쪽 팔은 다소 이중적인 인상을 준다. 피아노 줄이라도 묶어 천장에 매어놓은 맥없는 꼭두각시 인형 같다. 한편으로는 하늘을 날고 싶어하는 새의 날갯죽지 같아 시인 이상의 '날개'에 나오는 '날자 날자날자 한번만 더 날자꾸나'를 떠올리게 한다. 그에 비해 그의 아내 에디트 실레는 두 팔로 에곤 실레를 으스러지게 껴안았다. 부서진 꼭두각시 인형을 안고 슬퍼하는 소녀 같기도 하고, 상처 입은 새 한 마리가 금방이라도 날아갈까 봐 부둥켜안고 있는 것도 같다. 몇 년 후 그들 부부를 찾아올 죽음을 예감하기라도 한 것일까, 충혈된 두 눈에는 슬픔이 가득하다. 제우스가 쓸데없는 짓을 한 것 같지는 않다. 완전한 존재에게는 그리움이란 것도 없을 터. 사람들의 마음에는 그 시절에 생긴 상처가 있어 헤어졌던 절반을 찾으면 그 곳부터 떨리고 그 절반이 떠나가면 다시 그 곳부터 아파오는가 보다. 그림 속 그들에게는 불안과 고독이 아니라 의외의 파스함이 느껴진다. 한 인간이 다른 인간에게 갖는 근원적인 그리움이 어렴풋하게 잡힌다. 서로가 한 몸이었던 희미해진 먼 과거를 기억해내려는 필사적인 몸짓은 그래서 더 아름답다.



그림 속 그들처럼 마지막으로 누군가를 꼭 끌어안아본 것은 언제였는지. 서로의 상처를 끌어안으려는 몸짓이 미약하고 때론 허망함에도 계속할 수 밖에 없는 것은 세포에 각인된 기억 때문일까, 아니면 제우스의 질투어린 저주 때문일까. 나이며 이름이며 직업이며 세상의 복잡한 옷을 벗어 버리고 그저 한 인간과 또 한 인간으로 마음 저 밑바닥에 털썩 주저앉아 서로에게 진실하고 싶어진다.

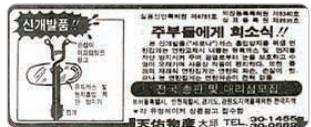
**이야기를 시작하기 전에** 보아주셔야 할 광고가 있다. 이 광고의 주인공이 어디서 무엇을 하고 있는지는 사람? 답은 '한 대머리 청년이 파란 색으로 칠한 바닥에 앉아 책을 읽고 있다' 또는 아까 그 '청년이 파란 색 벽에 붙어 책을 읽고 있다' 둘 중 하나. 물론 답은 후자다. 한 눈에 그걸 알아보았다면 이제 당신은 고수(高手)들을 만나러 가도 좋다. 어떤 고수들이냐고? 바로 당신의 시선과 당신의 감성, 당신의 지갑을 사로잡는 광고의 고수들을 만나보자는 것이다. 그들이 만든 광고 속으로, 요지경같은 세상 속으로 떠나보자.



## 옛날광고를 보러 갔다!



卍昌洋行 제품표  
화륜선 창용환이 이달 이십삼일에 진남포와 평양으로 제품표에서 떠날 터이니 선지들과 짐들을 속히 제품표 卍昌洋行 으로 가서 맞치시오



세계 최초의 광고를 보려면 영국으로 가야 한다. 기원전 1000년경 고대 이집트 테베 지역에 뿌려졌던 파피루스로 만들어진 전단광고가 대영박물관에 보관되어 있다. 필자가 아직 영국에 가지 못한 관계로 사진을 보여드리지 못한다. 송구... 꾸벅~

**열림군(列立軍)**이라고 있었다. 짐작컨대 고려·조선시대에도 있었을 것이나 관련된 자료는 1900년 전후 시장풍속을 다룬 어느 글에서 잠시 언급이 될 뿐, 당연히 남아 있지 않다. 열림군은 사람의 눈에 쉽게 띄도록 큰 장옷에 깃을 쓰고 소창옷에 한삼(汗衫)을 단 한복(汗服)을 입었다고 한다. 오늘날로 말하자면 그가 바로 샌드위치맨(Sandwich Man)이었던 것. 조선에 가본 적, 당연히 없다. 해서 사진은 1983년작 영화 The Sandwich Man의 한 장면을 골랐다.

**우리나라 최초의 근대적 광고**는 1886년 2월 22일자 한성주보에 실린 세창양행의 '고백(告白)'이다. 주로 물품고역광고로 어느 곳에 어떤 물건이 도착하니 유념하시라는 내용의 문구들이었다.

**시간을 훌쩍 뛰어넘어**, 1982년 경향신문에 실린 연탄집게 광고다. '새로나'라는 이름을 가진 연탄집게가 신개발되었다. 조잡하지만 그림을 눈여겨보자. 집게의 다리 중간쯤에 차단막을 달아놓은 게 보인다. 22개 연탄구멍을 맞추는 데에 지장이 없도록 투명한 막을 달아놓고 그것을 '유독가스 및 먼지 흡입 차단 방지기'라고 명명했다. 연탄을 수도 없이 갈아본 필자로서도 생소하니 많이 팔리지는 않았겠다. 올림픽을 치르던 1988년만해도 우리나라 연탄사용 가구는 전체의 78%였다. 통계에 의하면 매년 4,5천명이 연탄가스 중독으로 사망했다니 '새로나' 연탄집게도 동치미 국물도 색 유용하지는 못했던 듯하다.

## 21세기 진정한 고수(高手)가 되고 싶다면 광고판에 뛰어들지어다!

당신은 지금 하고 있는 일을 하도록 타고 났는가?  
저 아이는 타고 났다. 저 아이가 크면 꼭 렉서스의 기술자가 되고 말 것이다.



↑ '렉서스의 기술자들은 타고난 사람입니다. 만들어진 사람이 아닙니다.'  
렉서스의 기술자들은 단순히 타고난 것이 아니라 끊임없는 열정과 집념으로 무장되어



**생태는 수심 40~60m**  
/ 수온 4°C 동지 전후 / 그물보다 낚시로 / 잡은 것이라야 한다.



**감자는 비료보다 퇴비**  
/ 이랑사이 60cm 이상 / 넉넉한 공간, 욕심없는 / 농부의 것이어야 한다.



**비타민 A, B, C / 콜레스테롤 0mg / 피를 맑게 하는 토마토 / 아이가 그냥은 안먹는다. 아이가 어떻게 하면 먹을까? 백설이란 상표의 무언가로 조리를 해주어 먹을 거리는 애기다. 완고하지만 그처럼 꼭 진지하게 살아야 할 것만 같다. 백설로 무언가를 요리해 먹으면서 말이다.**



**미국의 한 남자는 자신의 이마를 광고판으로 내놓았다.**

첫 성과는 코골이 광고. 월 3만 7,375달러를 받았다. 오히려 면도기가 더 많이 팔려나가지 않을까?



**상상력 테스트를 해보자.** 무슨 광고인가. 본드..접착제 광고다. 너무 좋은 접착력 때문에 수갑이 따로 필요없다는 얘기다. 범인의 손가락을 사진처럼 붙여 놓기만 하면 된다. 끌고 가는 두 경찰관의 손가락을 마주 붙여 놓으면..., "I'm free!!"



**마지막으로 광고의 고수들이 자주 보여주는 불손한 광고 하나 보자.** 히치콕 영화 속의 한 장면이 아니다. 오갈피 브라질에서 만든 도브 샴푸 광고다. 샤워실의 유리 벽을 따라 미끄러지는 손의 피는 머리 염색약. 새로 나온 도브 샴푸가 머리카락의 염색을 지켜준다는 광고다. 위험하지만 주의집중에는 성공한 광고다.

# 자살을 하고 싶을 때는 무엇을 해야 할까?

**몹시 깊은 슬픔에 젖어있을 때**, 자살을 하고 싶은 충동이 일어난다고 해서 놀랄 것은 없다. 우리들 중 80퍼센트는 인생에 있어서 가장 어두웠던 순간에 자살하고 싶은 생각을 품었다. 그러나 그와 같은 절망적인 순간에도 우리를 도와줄 수 있는 생산적인 일들이 있다.

죽음의 유혹을 느낄 때 당신은 전문가의 도움을 받아야 한다. 당신을 도와줄 수 있는 사람들이 많다. 당신은 언제든지 전화를 걸어 정신건강 전문가나, 특별히 위기를 해결하는 훈련을 받은 자원봉사자들과 대화를 나눌 수 있다. 그들은 당신의 문제를 진지하게 듣는다. 그리고 그들은 어떤 제안을 하리라. 그들은 당신의 문제가 얼마나 심각한가에 대해 알게 해 줄 것이다. 그것이 심각하다면, 그들은 당신에게 직접적인 도움을 줄 수 있는 사람을 소개시켜 준다.

혹은, 의사에게 전화를 걸어라. 무엇이 문제인가를 정확히 말하라. 자살하고 싶은 충동을 느끼면 도움이 필요하다고 말하라. 의사가 없다면, 도움을 받을 수 있는 전문가의 전화번호라도 요청하라.

**전문가의 도움을 부탁함과 동시에 친구에게도 의지하여 보아라.** 그들에게 당신은 무척 좌절해 있고, 같이 있고 싶다고 말하라. 친구의 도움도 받을 수 없다면, 근처의 교회에 가라. 목사나 신부, 수녀에게 고백하라.

“오늘 누군가와 같이 있고 싶습니다.”

그들은 당신을 이해할 것이다.

이러한 때에 사랑하는 사람과 같이 있는 것은 매우 중요하다. 이것은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 도와줄 친구가 없기 때문에 자살하는 사람들도 꽤 있다.

친구에게 도움을 요청할 때, 당신은 그 문제에 대해 솔직하게 얘기해야 한다. 정직하게 말하지 않는다면 그들은 문제의 심각성에 대해 깨닫지 못한다. 그 결과 그들은 당신에게 큰 도움이 될 수 없다.

**약점이 있는 것처럼 보이는 사람에게 자신의 고통을 이야기하는 편이 훨씬 좋다.** 전화를 걸고, 의사나 목사에게 친절히 구는 것은 확실히 용기를 필요로 한다. 때때로 친구와 문제를 의논하는 경우보다 두 배의 용기를 필요로 하기도 한다.

그러나 우리가 그렇게 했을 때에는 놀라운 선물을 받을 수 있다. 죄의식을 풀 수 있는 방법이

생긴다. 문제가 그렇게 무서워 보이지 않는다. 그리고 우리는 어려운 순간에 우리를 이끌어 줄 수 있는 특별한 사람이 있다는 것을 깨닫게 된다.

다른 사람과 문제를 나누는 것 말고도 해야 할 중요한 일이 많이 있다.

**먼저**, 평소에 하던 대로 하라. 매일 아침 똑같은 시간에 일어나고 맛있는 아침을 먹어라. 아프다고 쉬지 마라. 학교에 가거나 직장에 가서 평소에 하던 대로 하라. 가능한 한 사람들과 같이 있도록 하라.

**둘째로**, 하고 싶은 일들의 목록을 만들어라. 그러나 신중하라. 당신이 몇 주 동안이나 미뤄두었던 일, 혹은 벌써 죄의식을 느끼고 있는 모든 일로 목록을 채우고 싶지는 않을 것이기 때문이다. 하루 동안 하고 싶은 것을 한 둘만 적어라. 그것들을 한밤중이 되기 전에 끝마쳐라.

**셋째로**, 당신만을 위한 특별한 어떤 일을 하라. 재미있는 일을 하라. 산책을 하거나, 스포츠를 즐긴다면 경기 구경을 하라. 음악을 좋아하면 감동을 주는 음악회에 가라.

**넷째로**, 당신과 비슷한 상황에 처해 있는 친구에게 하고 싶은 충고에 대하여 생각해 보아라. 우리는 가끔 우리가 직면한 그 문제를 가진 다른 사람에게 희망적인 충고를 제시하는 상대방의 입장에서 생각해 볼 필요가 있다. 당신의 제안에 귀를 기울여라. 그리고 그것이 현명한 것이라면 그것을 사용하라.

**다섯째**, 스스로 정한 생의 마지막 날이라도 당신에게 기쁨을 가져다주는 것들에 대해 다시 생각해 보라. 당신은 아마도 친구로부터 용기를 얻으리라. 그리고 당신의 확신을 뒷받침해주는 좋은 생각을 떠올리게 될 것이다. 어쩌면 당신은 아이들이 웃는 것을 볼 수 있을지도 모른다. 혹은 집 같은 편안함을 느낄 수도 있다. 그러한 기쁜 순간에서 눈을 떼지 마라, 그리고 그것에 매달려라. 왜냐하면 당신이 인생에 있어 좋은 것을 주시할 때, 당신은 여태껏 발견 못했던 많은 좋은 일들이 당신에게 발견되기를 기다리고 있다는 것을 알게 되기 때문이다.

**마지막으로** 이야기할 것이 있다. 완전해 보이거나 당신이 좋아한다고 해서 그 사람의 생각을 무조건 따를 필요는 없다. 자살 충동을 지닌 많은 사람들은 완전한 부모, 완전한 선생, 완전한 상사, 완전한 학생이 되어야 한다는 강박관념에 사로잡혀 있다. 우리는 잘못을 범한다. 우리는 공을 떨어뜨린다. 그리고 가끔 경주에서 꼴찌를 하게 된다. 그것이 인간의 본성이다. 그러나 인생은 재건될 수 있다. 한순간에는 안 되지만, 천천히 점차적으로 그리고 기쁨을 느끼면서 그렇게 할 수 있다.

## 자살은 얼마든지 막을 수 있다 중에서

로버트 L. 베닝거 (미국 미네소타 대학 부설 공중보건연구소 연구위원, '인간의 고통과 위기 극복'에 관한 심층연구로 주목받음)

# 따뜻함과 차가움은 함께 존재한다



세계 최초로 에스키모인에 의해, 에스키모어로 제작된 **아타나주아**(에스키모어로 빠른 사나이라는 뜻)는 기획을 포함한 제작 기간에만 무려 6년이 소요된 프로젝트입니다. 그 자신이 에스키모의 후손이기도 한 **자카리아스 크눅** 감독은 에스키모 관련 단체로부터의 기금과 감독 자신의 사재를 털어 조상인 에스키모인들의 있는 그대로의 모습을 표현하려 했습니다.

그는 툰드라 지역의 실제 에스키모 거주 지역에서 텐트를 치고 6개월 동안 생활하며, 가능한 한 선조들의 그것과 비슷한 상황에 그를 위치시켰습니다. 감독의 이런 고집은 헛되지 않아 **아타나주아**는 에스키모인들 고유의 생활 방식과 관습, 의식 등을 제대로 묘사하는 데 성공했습니다. 적어도 날고기를 먹고 얼음집 이글루에 사는 알코올 중독자 정도로 인식되는 왜곡된 에스키모인들에 대한 평가를 바꾼 셈이지요.

그러나 이 영화가 단지 에스키모인들의 과거 삶을 관찰하기만 하는 다큐멘터리는 아닙니다. 영화 속에는 아타나주아와 그의 형 아막주아 그리고 이들 형제를 질투하는 오키, 사랑하는 아내, 아이들, 부모님 등 등장인물들의 사랑과 미움, 상실에 대한 분노, 질투,

비열한 복수 등 우리가 느끼는 일상생활의 정서를 바탕으로 한 드라마가 전개됩니다. 복잡한 다원적 세상의 비열한 숨김이나 가식이 없습니다. 사랑하면 같이 살고 기다리고 죽음을 슬퍼합니다. 미워한다면 화를 내고 복수를 하려고 합니다. 또한 자신의 과실을 숨기기 위해 거짓말도 합니다. 복수의 날을 피해 빙하지역의 살얼음판 위를 알몸으로 도망치는 아타나주아의 모습은 백야현상과 맞물려 장엄함의 극치를 이룹니다. 더욱이 살인이라는 큰 잘못을 저지른 자를 용서하고 화해하는 장면 등에서 저는 현대인들보다 더 현명하고 성숙한 에스키모인들의 지혜를 느꼈습니다.

총 상영시간이 3시간으로 중간에 휴식 없이 상영되는 이 영화는 90% 이상의 예약률을 기록했습니다. 무엇이 사람들로 하여금 이 영화를 기다리고 예약하게 만드는 것일까요?

모든 면에서 **아타나주아**는 과거 어느 영화와는 분명 다른 모습으로 다가옵니다. 화려한 의상과 볼거리도 없고, 광대하고 정교한 촬영기법도 없습니다. 단지 6mm 카메라 하나로 자연의 빛을 이용해 촬영하였습니다. 직접 에스키모인들의 고유한 집을 짓고 그 안에서 직접 살아가며 영화를 만듭니다. 놀라운 것은 6mm 카메라로 찍은 것이라고는 믿을 수가 없을 만큼의 화질이 보장된 것이지요. 설원을 달리는 아타나주아의

## 자카리아스 크눅 감독 \_ **아타나주아**

모습도 대역 없이 알몸으로 촬영이 진행되었고 얼음 위에 모닥불을 피워가며 추위를 달랠니다. 롱테이크 기법을 사용했기 때문에 편집은 애초부터 불가능한 것이지요. 자동차 추적 장면을 촬영하듯이 그저 썰매를 타고 가며 얼음 위를 달리는 아타나주아를 찍습니다. 이 모든 것이 가능했던 이유는 허구가 아닌 진실을 담고자 하는 사람들의 뜻이 모였기 때문일 것입니다. 인공조명, 화려한 분장, 컴퓨터를 이용한 영상기법, 절묘한 편집, 특수효과 등과 같은 인위적 영화찍기가 이 영화에서는 철저히 배제되어 있습니다. 마치 문명 자체를 거부하려는 초자연주의자들의 축제와도 같습니다. 생가죽으로 만든 옷을 입고 모닥불에 손을 찌어가며 영화는 만들어집니다.

이 영화의 깨달음을 한 마디로 요약하자면 바로 자연스러움입니다. 이 영화를 만든 사람들이나 보는 사람들 모두는 영화가 끝난 뒤 자연을 느끼고 돌아갑니다. 제가 이 영화를 본 날은 영화 10도가 넘어가는 강추위가 휘몰아 들던 밤이었지요. 온 몸이 꽁꽁 얼어 붙는 차가움을 느끼면서도 마음은 한없이 따스해지는 경험을 하였습니다.

마치 영화 속 주인공처럼 툰드라의 얼음 위를 달리는 상상을 하면서 조심스레 얼음판 위를 걸어 집으로 돌아왔습니다. 영화 속 이글루 안에는 모닥불이 있습니다. 이글루 밖은 영화 30도를 오가는 혹한이 기다리고 있지만 이글루 안은 늘 따스함이 피어납니다.

사람을 용서하는 일도 이글루 안에서 일어나고 나쁜 귀신을 몰아내는 일도 이글루 안의 모닥불이 해결합니다. 투박하지만 서로를 사랑하고 아끼는 가족들이 함께 있습니다.

우리가 겪는 많은 일들이 차가움으로 느껴질 때가 많습니다. 살벌한 경쟁과 장애우들이 매일 겪는 편견은 이들의 마음 속 깊이 차가운 상처를 줍니다. 그러나 어려움을 함께 할 때 따스함은 스며들어 옵니다. 아무리 주변의 차가움이 우리를 도려내려고 해도 우리 마음속에 있는 믿음과 소망 그리고 사랑은 도려내지 못합니다. 왜냐하면 그것은 자연의 따스함이기 때문입니다. 언제나 여럿이 함께 즐거움과 슬픔을 나눌 때 세상은 따뜻하게 느껴질 것입니다. **아타나주아**는 단순한 에스키모인들의 과거 이야기가 아닙니다. 오늘을 힘겹게 살아가지만 희망을 버리지 않는 바로 우리 자신들의 이야기입니다.

우리와 가족들이 살아있고 사랑과 미움이, 복수와 용서가 그리고 따뜻함과 차가움이 공존합니다. 화려하지만 거짓으로 가득한 할리우드의 조명을 받지 않더라도, 이 영화는 근대 영화사의 획을 긋는 걸작으로 남을 것입니다.



〈함께걸음〉 2004년 2월호 '이영문의 영화다시보기'에서 발췌

## 치매, 조기 발견이 중요하다

# 치매

CSP 워크샵 2005 · 01  
 일시 : 2005년 1월 27일  
 장소 : 아주대학교병원 수석홀  
 강사 : 한진희 | 의학박사, 성빈센트병원 신경정신과

### 치매란 무엇인가

치매란 뇌기능이 손상되어 이전에 비해 기억력과 판단력 등 지적 능력이 저하되고 일상생활에 심각한 장애를 일으키는 것을 말한다.

쉽게 말하면 치매란 다 자란 성인이 다시 아기가 되는 병이다.

치매는 주로 65세 이상의 노인인구에게서 나타나는데 최근에는 심각한 스트레스로 인해 30대에도 종종 나타난다. 대략, 65~69세 연령에서 약

평균수명이 길어짐에 따라 치매는 사회적인 문제로까지 부각되고 있다. 우리나라의 평균수명은 1960년 남자 51.1세/여자 53.7세에서 2000년 남자 71.0세/여자 78.6세로 나타나 이 같은 추세라면 2026년에는 전체인구의 14%가 65세 이상인 초고령 사회로 진입하게 될 전망, 이에 따른 빠른 노인복지대책 마련이 시급한 실정이다. 여기에 핵가족화, 여성의 사회진출 확대로 치매 등 노인 문제는 가정이나 사회에 있어 심각한 부담으로 작용하고 있다.

### 최선의 대책은 조기 발견

치매에 대한 최선의 대책은 조기 발견이다. 일단 손상된 뇌세포는 재생이 안 되므로 치매가 진행되고 나면 치료효과는 반감된다. 따라서 조기발견이 치매 치료의 관건. 치매 증세가 분명해지기 전에 발견하는 것이 좋다.

그러나 실제 치매를 조기발견하기란 무척 어려운 일이다. 치매에 대한 부정적인 선입견이 주요 원인, 본인은 물론 가족들의 인식 부족 때문에 시기를 놓치는 경우가 대부분이다.

치매를 조기발견하지 못하는 몇 가지 이유를 살펴보자.

**하나** “우리 집안에는 그런 사람 없어”, 나 또는 내 가족이 치매일 리 없다는 부정적인 시각 때문이다. 이는 심각한 병에 걸린 것을 거부하고 싶은 심리와 치매가 100% 유전병이라는 오해에서 비롯된다.

**둘** “나이 들면 다 그렇지 치매는 아닐 거야”, 건망증은 병이 아니라는 잘못된 인식 때문이다. 물론 모든 건망증이 치매는 아니다. ▶건망증 : 일시적 · 부분적 기억 감퇴, 다른 인지기능 문제 없음, 일상생활에 지장 없음 ▶치매 : 지속적 · 포괄적 기억 감퇴, 언어 판단능력의 저하 또는 성격의 변화 등을 동반, 일상생활에 지장을 줌.

그러나 치매도 초기에는 건망증과 비슷한 증상을 보이므로 주의해서 살펴야 한다.



초기 치매를 의심할 수 있는 건망증의 증상들에는 여러 가지가 있다.

- 최근의 일에 대한 기억력이 저하
- 최근에 나누었던 대화내용을 기억하지 못함
- 물건 둔 곳을 기억하지 못함
- 물건이름을 기억하지 못함
- 평소에 잘하던 일을 하는데도 어려움 호소
- 시간과 장소 혼동
- 계산능력이나 판단력 감소
- 성격 변화

**셋** “미리 알면 뭐해 방법도 없는데”, 치매는 다 똑같이 치료되지 않는다는 오해 때문이다. 치매는 다양한 원인에 의해 유발된다. 또 원인·시기에 따라 완치도 가능하며, 치료 반응이나 예측이 다양한 것으로 알려져 있다. 증상별로 약물치료가 가능하고 다양한 원인치료제도 개발되고 있다. 치매의 조기발견이 중요한 까닭은 앞서 말했듯이 초기일 경우 완치도 가능하기 때문. 치료 외적인 측면에서 조기 발견이 중요한 이유는 환자와 가족 자신들에게 다가올 미래에 적절하게 대비하게 하고 사회 전체적으로는 중증환자를 줄임으로써 사회적 비용을 절감하는 효과가 있기 때문이다.

### 전문의 진찰상담, 적극적인 생활태도 가져야

치매를 조기발견하려면, 전문의(정신과, 가정의학과, 신경과, 내과)의 정기적인 진찰상담이 필요하다. 혈액검사, 신경인지검사, 뇌영상검사 등의 진단방법이 사용된다. 자가 예방법으로는 혈압·혈당 조절, 금연, 금주(알코올성 치매 예방), 심혈관계 질병·고지혈증·비만 조심, 운동, 머리를 많이 쓰고 적극적인 생활을 하는 것 등이 있다.

치매 예방에는 가족의 중요성도 매우 크다. 치매 환자가 생겼을 경우 환자를 돌봐 주어야 한다는 의무에 대한 부담감으로 가족들의 다툼이 잦아지고 가정의 분위기가 침체되는 것은 좋지 않다. 가족 전체의 문제로 인식하여 환자에게 정서적 안정감을 주고 적극적인 생활방식을 갖도록 하는 등 보다 긍정적인 대처가 필요하다.





# 길을 걸으며 세상을 본다, '우리' 를 만난다

길은 어디에나 있고 누구나 걷는다. 지금 내가 꾸러가는 삶의 울타리 안에도 길은 있고 밖에도 길은 있다. 나는 그 바깥의 길을 걷기를 즐겨한다. 바쁜 일상으로 곤한 머릿속을 일순 말끔하게 만들 수 있는 짧은 여행으로 그만한 것이 없다. 절로 감탄사가 내뱉어지는 길을 걷기도 하지만, 때론 내 일상의 그것과 별반 다를 것이 없는 길을 걷기도 한다. 그 길 역시 삶의 온갖 냄새와 소음들로 가득하지만, 살짝살짝 엿보이는 모습들은 흐릿해진 삶을 뚜렷하게 해주기 충분한 에너지들을 품고 있다.



특히나 북촌의 좁은 골목길들은 왠지 아이들의 뽀박질과 웃음소리, “고장난 컴퓨터 삽니다~아, 금니빨 은니빨 사~입니다.” 하는 고물상의 조금은 황당한 멘트하다가 날아갈 듯 잘빠진 한옥 처마에 눈 팔다 밝기 일쑤인 건공들의 웅가까지 지나는 이의 발길을 주춤주춤 그러나 힘있게 붙들고 선다.

예쁘장한 꽃담 너머로, 솜씨 좋게 다듬어진 향나무 가지 사이로, 삐뚤어진 나무 대문 사이로 좁고 깊은 마당으로 내리는 이른 봄의 햇살이 따사롭다.

북촌길 걷기의 시작점은 따로 정해져 있지 않다. 경복궁 후문 쪽에서 시작해도 좋고 헌법재판소 쪽 안국동 1번지 또는 창경궁에서 거슬러 올라도 좋다.

여러 번 걸었지만 그중 제일 좋았던 건 경복궁 후문 건너편 작고 이쁜 간판을 가진 신세대 아티스트들의 샵 골목으로부터 시작하는 코스다. 금속공예, 장신구, 옷, 모자 가게들이 등성등성 지루하지 않게 이어진다. 하지만 좌우 옆골목들에 눈길 주는 것을 잊어서는 안된다. 한옥과 현대건축을 접목시킨 멋진 건물들을 조용히 감상할 수 있기 때문이다. 이렇다할 간판 내걸지 않은 샵집에서 나는 고소한 참기를 냄새도 맡을 수 있다. 첫 번째 골목이 끝날 즈음에는 티벳박물관을 만난다. 티벳박물관에서 나와 몇 발짝 떼면 작은 삼거리가 나온다. 그 왼쪽 모퉁이에 빼죽 솟은 불품없는 이층 건물, 적산가옥이다. 좁은 삼각형의 대지 위에 올려진 것이나 이층 창고의 나무난간, 짧은 처마, 울퉁불퉁 시멘트벽 등 일본 특유의 주택양식을 보여준다.

아트센터 선재가 있는 네거리에서 풍문여고 쪽으로 내려가는 두 번째 골목. 출출하면 맛있는 떡볶이를 먹고 가자. 문밖까지 기다리는 사람들이 길게 줄을 선 '떡쉬너' 떡볶이는 정말 기다릴만하다. 거기서 좀더 내려가면 왼쪽 방향으로 안동고회라는 팻말이 나온다. 따라 걷다보면 약간 높게 기와를 얹은 담과 함께 오른쪽으로 길게 이어진 길이 나온다. 담을 따라 주치한 차들만 없다면 고즈넉하고 예쁜 길이다. 기와 담은 70년대 정치번지 윤보선 대통령 고택의 것이다. 장중한 대문은 높고 굳게 닫혀 있다. 그 골목을 되짚어 나와 창덕궁쪽으로 길을 잡는다. 바람이라도 부는 날이면 이 길에서는 날리는 툇밥먼지를 피할 수 없다. 고구구 잘 고치기로 유명한 재동집 때문이다. 쌓아놓은 가구들에는 먼지가 수북, 고쳐가는 사람이 있는 것인지도 의문이다. 주인인지 종업원인지 먼지를 털어내던 말이 어눌한 이가 자기 얼굴은 찌지 말란다. 물레 짰었다.

재동집 앞 큰 길을 가로질러 건너편 골목으로 오르면 북촌한옥길이 본격적으로 시작된다. 여기서는 길을 찾지 않아도 되는 것이 쉽다. 오르막길이 나오면 오르고 내리막길이 나오면 내려 걷는다. 걷다보면 어느 순간 기와 지붕들이 짙 짙한 장관을 만난다. 여기가 정말 서울 한복판인지 실감나지 않을 정도. 크고 작은 기와지붕들이 어깨를 맞대고 또 다리 와 등을 맞대고 펼쳐져 있다. 아예 아래위 두 채를 내부 계단으로 이은 집도 있다. 아가지기한 공간 구성에 부러워하는 사람들이 많다. 날씨 좋은 저녁이면 이시간에 저녁초대가 심심찮다. 마당에 자리깔고 가져온 음식을 나누고 정을 나누는 것 또한 북촌을 그리워하게 하는 모습 중의 하나다. 그 옛날 선비들이 땡땡거리며 살았던 마을이라 해도 응달에 아직 얼음이 채 녹지 않았어도 좋기만 하다.

밥 짓는 냄새가 담을 넘어온다. 점심때가 되었나보다. 옛날 같으면 “지나가는 과객..어찌구” 술가락만 하나 더 놓아달라 하겠지만, 참고 조금만 더 걸어보자. 꽤 높이 올라온 모양이다. 바람이 알싸하다. 길을 건너 보이는 골목들을 다시 기웃거리면 부처찌기를 할 수 있는 박물관, 유난히 작은 마당을 가진 매듭공방을 찾을 수 있다. 창덕궁 쪽으로 조금만 더 걸으면 드라마 '겨울연가' 배모씨가 기대서서 촬영했다는 담벼락도 보인다. 거기를 마지막 골목으로 삼는다. 길을 따라 주욱 내려오면 그 끝에 불교미술관이 있다. 여기가 끝이다. 이제 걷기를, 여행을 끝낼 시간이다.

북촌길은 사람들이 살아가는 모습으로 꽉 차있다. 한옥보존이다 뭐다해서 간간히 외지인들이 사들인 빈 집 때문에 어두워진 골목길도 있지만, 그 래도 아직 동네이낙들 모여 높아진 수다소리가 담을 넘는다. 창가에 쌓아둔 책을 보면 수험생이 있는 것도 알 수 있다. 자전거도 세워져 있고 처마에는 배추 시래기도 말린다. 그 골목에선 어깨를 맞대고 선 사람들이 '우리' 가 되어 손을 잡고 서로를 바라보며 웃는 소리가 보인다.

글 | 이 디



# 당신의 자녀와 마음을 나누세요!



‘죽고 싶다’는 말을 자주 하거나 왠지 우울해 보여 당신을 불안하게 하는 자녀를 위해 당신은 무엇을 하겠습니까? 여기 자녀와의 대화에 도움이 되는 몇 가지 제안이 있습니다.

- ♥ 자녀의 고민이나 감정을 대수롭지 않게 웃어넘기거나 화를 내지 마세요.
- ♥ 위험이나 두려움 없이 자녀가 자신의 감정을 이야기할 수 있는 분위기를 마련하세요.  
“무슨 일인지 엄마에게 이야기할 수 있겠니?”
- ♥ 스스로 자녀의 입장이 되어 자녀의 감정을 충분히 이해하려고 애쓰세요.
- ♥ 자녀가 당신보다 더 말을 많이 할 수 있도록 배려하세요. 필요 없이 자녀의 말을 가로채거나 화제를 돌리는 것은 피하세요.
- ♥ 한 번에 하나씩 질문하고 대답을 인내심 있게 기다리세요. 조급해하거나 자녀의 침묵을 두려워하지 마세요.

- ♥ 말이나 행동으로 당신이 걱정하고 있음을 알려주세요.  
“신지야, 엄마 눈엔 네가 요즘 우울하고 슬픈 것처럼 보이는구나.”
- ♥ 자녀가 갖고 있는 감정을 그대로 인정해 주고 어려운 이야기를 기꺼이 해준 용기를 진심으로 칭찬해 주세요.
- ♥ 자녀가 힘들 때는 언제든지 다시 이야기할 수 있다고 말해 주세요.
- ♥ 대화를 이끌어낼 수 있을만한 책을 읽거나 비디오 시청, 게임을 함께 하세요.

## 1단계 듣기

## 2단계 서로의 감정나누기

## 4단계 전문가의 도움받기

## 3단계 대안찾기

- ♥ 자녀가 현재의 감정이나 고민을 해결하는 다른 방법들이 있음을 깨달을 수 있도록 도와주세요.
- ♥ 성급한 판단이나 조언은 피하세요. 진심으로 걱정하고 있음을 표현하고 자녀가 안심할 수 있도록 도와주세요.  
“엄마는 항상 네 편이야. 우리 함께 이 문제를 풀어보자.”

- ♥ 자녀를 도와줄 수 있는 이웃(자녀가 좋아하는 학교 선생님, 성직자, 친척 등)을 활용하세요. 이러한 주변 어른들에게는 미리 연락하여 자녀에게 필요한 지지와 후원을 해줄 수 있도록 부탁하고 자녀를 위한 사랑의 네트워크를 형성하세요.
- ♥ 자녀와 함께 문제 해결을 위한 행동실천 계획표를 세우세요. 자녀가 하기로 한 것이 무엇입니까? 당신이 해야 할 것은 무엇입니까? 언제 자녀와 다시 이야기를 나누기로 했습니다니까? 전문가의 도움이 필요하다고 생각하십니까?

### 편집후기

‘어머니의 달걀전’은 계란지단일까, 계란말이일까? 그도저도 아니면 달걀후라이? 달걀전의 정체가 한없이 궁금하다. 그나마 달걀 노른자가 있으면 당연히 노랗게 되는 것 아닌가... 개인적으로는 계란말이를 선호한다.

- 문 정 아

서랍 속에서 뒹굴던, 오래전 찍은 사진 하나를 꺼내 책상 위에 붙여두었다. 어느 박물관 서고 한 칸, 세월을 먼지처럼 이고 있는 책들을 찍은 것이다. 누렇다 못해 갈색으로 바랜 종이, 너털너털한 표지, 글자가 뭉개진 책등, 성격 요란한 주인을 만났었는지 소구(小口)에 까만철을 한 그러나 그나마도 희끗해져가고 있는 책도 보인다. 만져보면 두 손 가득 푸근한 먼지를 부엌에 쏟아낼 것만 같은 책들이 자꾸만 시선을 붙잡는……, 봄이다.

- 이 디