수원시자살예방센터
CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION
경기도 수원시 팔달구 화서1동 134-3번지 happy마음터 3층
TEL. 031-228-3279FAX. 031-258-3279www.csp.or.kr

수원시자살예방센터는 수원시장안구보건소에서 지역보건사업의 일환으로 운영하고 있습니다.

Happy Suwon

www.csp.or.kr

사람이 꽃보다 아름다워

NO.18
2008

수원시자살예방센터
CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

내 어깨 위에 쌓인 무거운 눈 녹아 훌훌 가벼워질 날 있으리니
사진_김영태　글_미우

Contents

04 theme_ 자살시도자, 그들은 왜...

10 생명의 나무_ 사람은 무엇으로 사는가
민병숙-법무법인 로고스 인천사무소 주임

12 아름다운 사람_ "풀이 나지 않는 땅에서는 농사를 지을 수 없어요."
전세훈-장안구보건소 소장

14 csp network_ Mind Vitalizer '마음살림팀을 만나다'
정선미-마음살림팀 팀장

16 csp cafe_ 저에게 자원봉사는 큰 배움이에요
장재민-csp청소년자원봉사자 지도교사

17 csp 상담실_ 2008년 7월~10월 통계
상담사례 분석

18 csp zone_ 그들이 궁금하다!
2008 Love Yourself 자살예방 표어 · 포스터 공모전 당선자

19 csp junior_ 미션!!
자살예방홍보영상제작, '스탠바이 큐~!'

20 review_
in the movie - 불온한 나라의 음악 또한 불온한 것인지요?
다큐멘터리 영화 '부에나비스타 소셜 클럽'
in the place - 아름다운 땅, 신장
신장위구르자치구

24 happy suwon_ 장안구 보건소 운동프로그램
/ 임산부 건강교육 프로그램 운영

26 csp news

편집자의 글

버스 옆 자리에 앉은 승객이 앞 의자에 몸을 수그려 엎드렸습니다. 잠시 후에는 버스 창문을 열어 바람을 쐬었습니다. 답답한 일이 있는 모양입니다.

한 해가 마무리 되어 가는 이 시간에도 문제는 해결되지 않고 이어져 갑니다. 언젠가 우리는 죽을 때까지 문제를 안고 산다는 말을 들은 적이 있습니다. 모든 것들이 해결된다고 해도 먹는 문제는 끝까지 남아 있다는 것입니다.

그렇다면 문제가 있음을 당연히 받아들이는 것은 어떨까요? 부디 여러분들의 골칫거리들이 또 생길지언정 지금의 것들이 사라지길 바랍니다.^^

표지설명

크리스마스 트리에 우리들의 모습을 담아봤다. 아름다운사람지킴이8기, 영생고 청소년자살예방교육, 친구사이 리허설, 전화사례연구회, 홍콩학회 표창, 시민참여교육..지난 일들이 하얀 눈송이들과 함께 예쁘게 기억되고 있다.

사람이 꽃보다 아름다워 2008 가을겨울호 **통권** 18호 **발행일** 2008년 12월 18일 **발행인** 이영문 **발행처** 수원시자살예방센터 **주소** 경기도 수원시 팔달구 화서1동 134-3 Happy마음터 3층 / www.csp.or.kr /TEL.(031)228-3279 **기획 · 편집** 미우 · 서청희 · 백민정 · 오경효 **디자인 · 인쇄** 샐러드 · 밝은아침 명조 /TEL.(031)257-8173

자살 시도자, 그들은 왜...

글_서청희(csp 팀장 / 1002seo@naver.com)

1. 우리 나라의 자살 시도

자살통계에서는 자살에 성공한 사람들을 통계에 올리게 되지만 사실, 자살 시도자는 자살 성공자의 10~20배에 이르게 된다. 표면으로 드러나지 않는 문제가 더 크다고 이야기 할 수 있으며 자살을 한 번 시도한 과거력은 자살 재시도의 위험 요인이 되므로 자살 시도자들에 대한 관심을 기울이는 것이 중요하다.

2005년도 한국보건사회연구원에서 시행한 자살에 대한 국민태도 조사를 보면 15-69세 국민의 (1025명 대상) 35.4%가 '자살을 생각한 적이 있다'고 하였으며 16.8%는 '지난 1년 중 자살을 생각한 적이 있다'고 보고하였다. 특히 조사 대상자의 4.3%는 '자살을 구체적으로 계획한 적이 있다'고 이야기 하였고 1.7%는 '지난 1년 중 구체적으로 계획했었다', 3.7%는 '실제로 자살을 시도한 적이 있다'고 조사되어 자살이 우리 가까이에 있는 문제임을 다시 한 번 확인할 수 있었다.

2. 일 대학병원 응급센터를 내원한 자살기도자 연구

(원제 : 지역사회 자살예방프로그램 연구 - 국내외 문헌조사 및 일 대학병원 응급의료센터를 내원한 자살 기도자 연구 *)

1) 연구대상

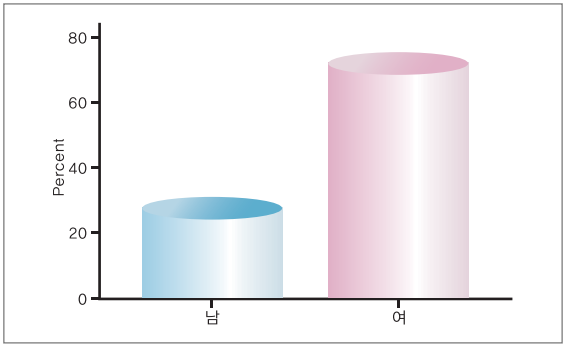
2006년 12월부터 2007년 11월까지 총 1년의 기간 동안 자살 기도로 아주대병원 응급의료센터를 방문하게 된 남녀 환자 98명을 대상으로 하였다. 치명적인 방법을 사용하여 응급실 내원 당시에 면담이 불가능한 사람들은 제외하였다. 생명에 위험이 없는 치명적이지 않은 신체적 손상을 입어 면담이 가능하였고 정신과로 연계된 환자들을 대상으로 하였다.

2) 연구 방법

정신과에 연계된 사람을 대상으로 정신과 전공의 1인이 직접 환자를 면담하고 면담과 평가의 내용들을 의무 기록에 적어 놓았다. 1인의 전공의가 환자를 본 후에는 다른 1인의 전공의에게 환자 면담 내용과 진단 내역에 대하여 바로 평가를 받았고 더 알아보아야 할 내용들을 상의하였다. 이 연구를 위한 자료들은 이상의 방법으로 기록되어 있는 의무기록들을 찾아서 차트 Review의 형식으로 진행되었다.

3) 연구 결과

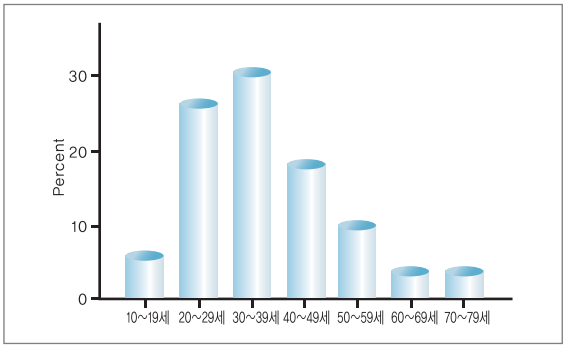
① 자살 시도자의 성별 분포



[그림1] 자살 시도자의 성별 분포

자살 시도자의 남녀 비율은 남자가 27.8%, 여자가 72.2%로 여자가 약 4배 정도 많은 것으로 나왔다. 본 연구는 치명적이지 않은 자살 시도자를 대상으로 한 것임으로 기존의 자살 연구에서 실제 자살 성공률은 남자가 여자보다 4배가 높지만, 자살 시도율은 여자가 남자가 4배 높다는 결과와 유사하게 나타났다.

②자살 시도자의 연령 분포

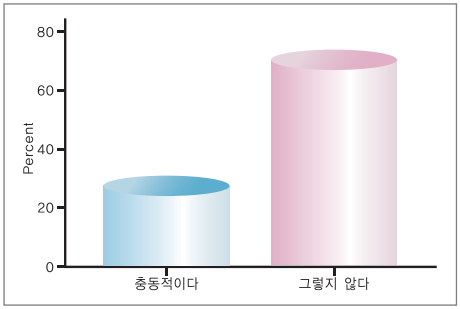


[그림2] 자살 시도자들의 연령 분포

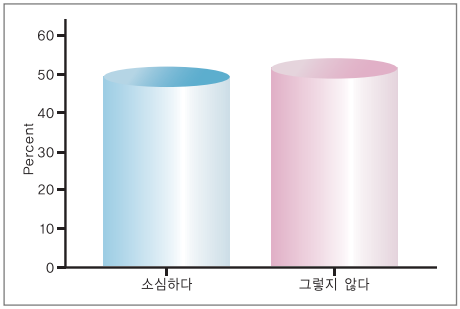
자살 시도자들의 연령분포를 보면 10대가 6.1%. 20대가 26.5%, 30대가 30.6%, 40대가 18.4%, 50대가 10.2%, 60대가 4.1%, 70대가 4.1%로 보고 되었다.(그림 2) 특히 20세~39세까지가 전체 인구의 50%이상을 차지하고 있다는것은 눈에 띄는 점이다. 이는 전 세계적으로 20~30대의 자살시도가 증가하고 있는 경향과 일치하는 결과로 생각된다. 실제 자살 성공자들에 대한 연구에서는 노년층의 자살이 많고 남자는 45세, 여자는 55세가 가장 자살이 많은 연령층이지만 본 연구는 자살에 성공한 사람들을 제외한 자살 시도자들을 대상으로 한 연구이기에 차이가 있는 것으로 평가된다.

*본 연구는 2007년 수원시자살예방센터의 연구조사 사업으로 아주대학교 의과대학 정신과학교실에서 연구 보고서를 작성한 것입니다.

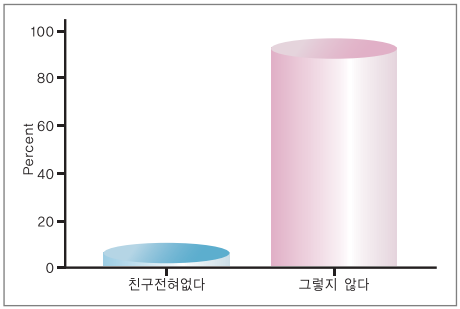
③ 자살 시도자의 병전 성격



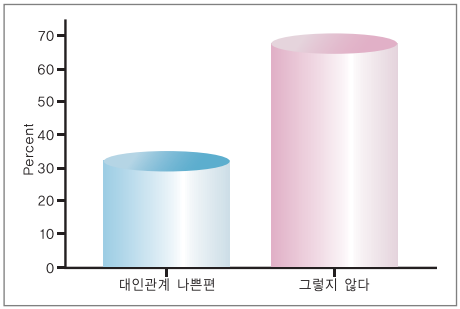
[그림3] 충동성



[그림4] 소심함



[그림5] 친구

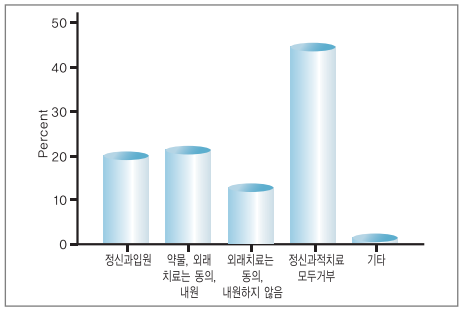


[그림6] 대인관계

자살 시도자들에서의 특정한 성격 경향성은 특별히 보고 된 바는 없다. 본 연구에서는 임상적으로 자살 시도와 연관이 있을 것으로 추정되어지는 몇 가지 성격들에 대하여 물어보았으나 환자 및 보호자의 주관적인 답변에 의하면 제시된 특성들이 뚜렷하지는 않는 것으로 생각된다.

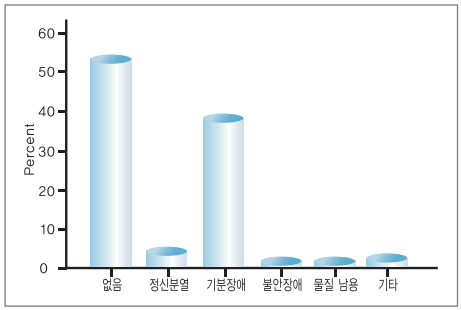
④ 정신과적 결정 사항에 대한 반응

한 번 자살을 시도한 사람은 다시 자살을 재시도할 가능성이 많으며, 실제 정신과적 병력이 있는 사람들 같은 경우에는 불충분한 치료로 인한 괴로움으로 자살을 시도하는 사람이 많기 때문에 자살 시도자의 추후 정신과적 평가 및 치료 연계는 필수적인 것으로 판단된다. 현재 50%이상의 사람들이 치료에 연계되지 않고 있다. 이런 현실에 영향을 주고 있는 factor들이 어떤 것인지 연구하여 치료에 연계될 수 있는 방안을 마련하는 것이 필요할 것으로 생각된다.



[그림7] 정신과적 결정 사항에 대한 반응

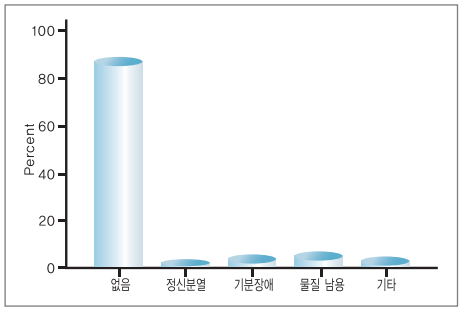
⑤ 자살 시도자의 정신과 과거력



[그림8] 자살 시도자의 정신과 과거력

정신과적 병력이 있는 환자들은 그렇지 않은 환자들보다 3배~12배까지 자살 위험성이 높다고 한다. 본 연구에 참여한 환자들에서도 기존에 정신과적 과거력이 없던 환자가 50%이상이었으나 기존에 기분장애를 진단받았던 환자들도 32%나 되어 기분 장애 환자들의 높은 자살 위험성에 대한 기존 연구들의 결과와 유사한 것으로 생각된다. (그림 8) 또한 기존에 정신과적 과거력이 있지 않더라도 응급실을 자주 내원하는 사람들도 자살 위험성이 높은 것으로 나타나서 응급실 방문횟수와 자살 위험에 대한 연구도 추후 시행될 수 있을 것으로 판단된다.

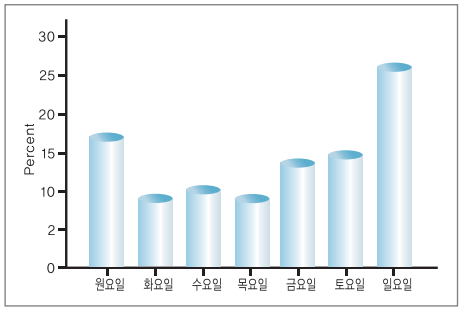
⑥ 자살 시도자의 정신과 가족력



[그림9] 자살 시도자의 정신과 가족력

정신과 가족력이 없는 경우가 87.5%였으며 물질남용 5.0%, 기분 장애 3.8%, 정신분열 1.3%의 순으로 나타났다.
(그림 9)

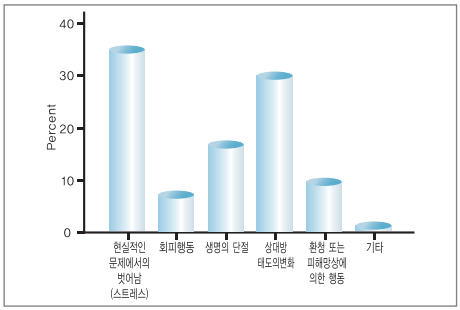
⑦ 요일별 자살기도 시간 분포



[그림10] 요일별 자살기도 시간 분포

자살 시도 요일에 대한 연구에서는 일요일과 월요일이 상대적으로 많은 자살 기도가 이루어지는 것으로 나왔다. 또한 추석과 설날 같은 연휴나 공휴일에도 자살 기도자들이 다른 평일에 비해 많은 것으로 나타나고 있었다.

⑧ 자살 시도의 의미

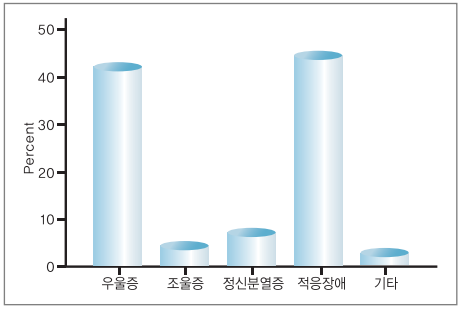


[그림11] 자살 기도의 의미

환자들에게 면담을 통해서 자살기도의 의미에 대해서 물었을 때 진실로 생명을 끊어버리고 싶었다고 응답을 한 경우는 16.9%였다. 34.9%의 자살 시도자들은 현실의 스트레스에서 벗어나고 싶은 마음에 충동적으로 행했다고 대답하였으며, 30.1%의 자살 시도자들은 가족이나 연인과의 갈등이나 단절의 상황에서 절망스러운 마음과 상대방의 태도변화를 원하는 마음에서 행했다고 대답하였다. 환청 또는 피해망상에 의한 행동도 9.6%로 나타났으며, 명확한 스트레스는 없는 상황이지만 회피적인 행동으로 자살시도를 했다는 사람도 7.2%로 나타났다.(그림 11)

물론 이 연구가 치명적이지 않은 자살 시도자들을 대상으로 했기에 이런 결과가 나왔으리라 예상되는 부분이 있지만, 이 연구 결과에서 보듯이 자살 행동은 상당부분 미리 평가와 개입이 들어가면 예방될 가능성이 있다.

⑨ 자살 시도자의 진단



[그림12] 자살 시도자의 진단 분포

응급실에서 평가된 자살 시도자들의 진단은 적응장애가 44.7%로 가장 높게 나타났으며 우울증이 42.1%, 조울증이 3.9%, 정신분열증이 6.6%로 나왔다. 다만 상기의 진단들은 기존에 확진된 진단의 경우와 입원기간 동안 자세한 평가를 받은 경우를 제외하고는 응급실에서의 평가를 기준으로 이루어진 것들이 상당부분 있어서 "확진"으로 보기보다는 "의증"으로 보는 것이 합리적이라고 생각된다.

3. 자살 시도자의 새로운 삶을 위해서...

자살을 시도한 사람들에게서 어떤 공통점들을 찾고자, 그래서 그들의 선택이 다시 반복 되지 않도록 돕고자 우리는 연구하고 생각하고 고민한다. 그렇지만 수많은 사람들이 다양한 모습으로 삶을 살아가는 모양들 만큼이나 부딪히게 되는 문제도 다양해서 개개의 원인들을 찾아 내기도 어렵지만, 그 문제가 심각해지지 않도록 미연에 방지하는 일이란 너무나 광범위하다.
하지만 무엇보다 소중한 인간의 생명을 스스로 포기하는 일이란 선택할 수 있는 방법 안에 포함되지 않아야 하며 우리는 그것의 대안들을 마련해야 하는 과제를 수행해야만 한다.

혼자 죽음을 선택할 수밖에 없었던 그들에게도 핏줄이 있고, 친구가 있고, 이웃과 사회가 있었다. 누군가 그 고통스러운 길을 선택하기 전에 우리가 그들의 손을 잡고 그들의 말에 귀를 기울여야만 한다. 경제적인 파산의 경우에도, 지독한 외로움과 존재의 무의미에 공허할 때도, 신체적으로 고통당하고 있는 경우에도 삶 자체로 의미있고 누군가에게 그 무엇이 되어 미래를 꿈꿀 수 있음을 이야기해주고 희망을 줄 수 있어야 한다. 그래야만 한다. 우리가, 우리 사회가 그들의 안전망과 안전매트가 되어야만 그들이 다시 살아 낼 수 있는 힘을 가질 수 있다.

"사람은 무엇으로 사는가?"

글_민병숙(법무법인 로고스 인천사무소 개인회생 · 파산 전담주임)

다시 말하여 '사람은 무엇을 먹으며 사는가?' 라는 질문에 답해 보시기를 바랍니다.

어떤 분은 우리는 감탄과 희망과 사랑을 먹고 산다고 답할 분도 있고 밥과 공기를 마시며 산다는 분도 있을 것입니다. 하지만 혹시 '돈을 먹고 삽니다.' 라고 대답할 분이 계시지 않습니까?

위에 열거한 것 중 일부는 돈으로 얻는 것이 가능하기도 하지만 인간은 결코 돈을 먹고 살지 않습니다.

파산신청을 하러 오신 분 중 한분이 이런 말 한 것이 기억에 남습니다. 얼마 전 사채 빚에 쫓겨 자살한 탤런트 분에 대한 이야기 끝에 *"결코, 돈이나 빚 때문에 죽고 싶지는 않았습니다. 그런데 제가 죽어야겠다고 생각한 것은 다정하고 힘이 되어 주었던 아내가 돌아섰을 때였습니다."*

성실하게 열심히 사는데도 인생이 꼬일 때를 경험해 보셨는지요. 사람이 피할 수 있는 것이 있기도 하지만 속수무책인 상황은 얼마나 많은지요. 파산 상담자 중 많은 분들이 예기치 못한 일들을 겪게 됩니다.

첫째, 사업이 안 되는 중에 친구처럼 따라오는 것이 질병입니다. 그 질병은 먼저 육체를 망가지게 하며 경제를 파탄시키고 정신적으로 낙망을 부릅니다.

둘째, 올무에 걸리는 것입니다. 보증이 그 대표적인 예가 됩니다. 정에 끌려 거절치 못한 것이 평생의 짐으로 지고 가야 되는 경우입니다.

셋째, 욕심을 절제하지 못하는 것입니다. 무리한 투자나 이대로 진행되면 안되겠다는 신호에도 정지하지 못하고, 수습하려는 의지보다는 오히려 그 상황을 외면하다가 일이 더 커지는 경우입니다. 이런 일을 겪는 분이 곁에 계시다면 무책임한 사람으로 보시거나 어떻게! 그렇게! 라는 말은 삼가해 주시기 바랍니다. 왜냐하면 나에게는 일어나지 않을 것 같은 일들이 일어나는 것이 인생이기 때문입니다. 다만 이런 일들을 겪지 않으셨다면 다행이며 감사할 상황이라 할 것입니다.

성실히 살았으나 여러 환경과 상황으로 채무를 지고 변제할 수 없게 된 불운한 채무자들에 대한 구제방안이 마련되어 있습니다.

신용회복제도는 경제적인 어려움으로 채무변제를 지연하여 연체채무자로 등록된 사람들 중에서 최저생계비(금년도 최저생계비는 1인 가구 현금 급여기준으로 387,611원, 4인 가구 1,059,626원) 이상 소득이 있고, 채무가 5억 원 이하인 사람들에게 적용되는데 매월 일정액으로 8년 이내 원금만 상환하는 방법입니다.(연체 이자가 탕감되고 장기간 적은 금액씩 나누어 변제할 수 있게 되는 유익이 있습니다.)

개인회생은 채무가 너무 늘어나서 변제할 능력이 없게 된, 지급불능 또는 지급불능의 염려가 있는 봉급생활자 또는 자영업자로서 채무가 담보 없이 5억 원 이하이거나 담보가 있을 경우 10억 원 이하이면 최저생계비의 150%의 소득을 제외하고 나머지 가용소득으로 5년간 변제 후 남은 채무 전부를 탕감 받는 것입니다.(최저생계비의 150%는 채무자와 가족들의 생활비로 사용할 수 있도록 해 주고 이를 초과하는 소득으로 채무를 변제할 수 있는데 까지 하고 나머지를 탕감 받으므로 이 제도의 적용을 받게 되면 큰 유익이 있는 것입니다.)

개인파산은 채무가 너무 늘어나 변제할 가망이 없는 지급불능 자에 대하여 채무의 범위에 관계없이 전부에 대하여 지급불능을 법적으로 선고받고, 그 후 여러 사정을 고려한 법원의 심사결과 면책결정을 받게 되면 본인의 채무 전액에 대해 탕감을 받게 되는 제도입니다. 채무가 많으며 소득이 일정치 않은 분들을 위한 제도로서 한번 빚으로 인해 경제적으로 일어설 수 없을 정도로 실패하신 분들에게 법원이 사회에 파산을 알리고, 다시 한 번 새롭게 빚에서 벗어나 경제 활동을 할 수 있게 하는 방법입니다.

이와 같이 원치 않는 상황에 닥쳐 채무를 변제할 수 없게 된 분들을 위한 여러 가지 구제방법이 있으니 근심치 마시고 전문가와 상담하여 본인에게 적합한 방법을 택하시면 됩니다.

인생을 맛나게 하는 것은 인내입니다. 그 인내가 당신을 웃게 할 것입니다. 그러나 그냥 인내만 할 것이 아니라 나처럼 어려움에 닥친 이웃이 있는지를 살펴 그들을 위로하고 격려하며 지내는 동안 여러분들의 어려움은 자신도 모르게 해결되고 있거나 견딜 수 있는 상황이 되어 있을 것입니다.

"풀이 나지 않는 땅에서는 농사를 지을 수 없어요."

장안구보건소의 전세훈 소장을 인터뷰하다.

글_미우(csp 홍보 담당 / letterinbye@naver.com)

초면은 아니었다. 그렇지만 아직 어색함을 깨고 대화할 만큼의 사이도 아니어서 시작은 좀 딱딱했다.

보건소 사업은 60~70 가지가 되며 그가 주안점을 두고 있는 것은 정신보건 문제이다. 정신보건 쪽에 관심을 갖게 된 것은 4~5년 전 경기정신보건 기술지원단의 위원으로 활동하면서부터인데 그때 많은 것을 배우고 느끼게 되었다. 다른 건강 증진에 관한 문제는 시민들이 자발적으로 관리 할 수 있지만, 정신보건 문제는 주민 스스로 접근하기 어려운 사업이다. 밖으로 드러내 놓고 해결해 나갈 수 없기 때문이다.

고개를 끄덕이며 듣고있다가, 문득 사람에 대해 갖고 있는 생각을 듣고 싶었다. 소위 삼천포로 빠지게 된 것이다. 그런데 질문할 걸 알고 있었던 것처럼 술술 이야기를 풀어내셨다.

사람에 대해서

전세훈소장_ 사람 뿐만 아니라 생명을 가지고 있는 것들은 전부 고귀해요. 예를 들어, 농사를 짓는다고 할 때 저해요인이라고 할 수 있는 것 중에는 풀이나 해충 이런 것들이 있죠. 그렇지만 이것들이 없는 곳에서 농사를 지을 수 있을까요? 폐수나 폐기에 오염이 돼 있는 땅은 풀도 안나겠죠. 잡초는 다르게 보면 농사를 지을 수 있는가 없는가를 알아볼 수 있는 바로미터에요. 하나의 풀도 이렇듯 의미가 있는데 사람의 생명도 마찬가지에요.

미우_ 센터에 상담을 요청하시는 분 가운데는 자신은 존재이유가 없다거나 쓸모없는 인간이라고 생각하는 분들이 있어요.

전세훈소장_ 자기의 존엄성이라든가 귀중함을 느끼지 못했다는 것이 본인의 성향으로 자신만의 생각인지 아니면 주위의 여건이 그렇게 하도록 만든 것인지 하는 여러 가지 이유가 있겠지만 모두 연결돼 살아가는 것이지 독불장군으로 혼자서 존재하는 것은 하나도 없어요. 더불어 사는 것을 느끼지 못하고 벽을 쌓아 놓은 것은 아닌지에 대한 것과 주위의 배려가 필요한 것 같아요.

행복에 대해서

전세훈소장_ 모든 사람이 공통으로 원하는 건 '행복' 일거에요. 왜 행복을 추구하냐면 현실 생활이 고통스럽기 때문이죠. 행복은 추상적이고 구체화 돼 있지 않고, 각자 기준이 달라요. 근데 학교 교육과정에서는 공부 잘 해서 훌륭한 사람이 되라고 하면서 그래야만 행복한 것처럼 얘기를 하죠. 그런데, 어떤 사람이 훌륭한 사람인지에 대해서는 말하지 않아요. 박사 되고, 변호사 되고, 판검사 되고, 이런 사람이 훌륭한 사람인가. 그럼 아닌 사람들은 어떤 사람인가. 학교에서 교육받으면서 훈련되지 않았기 때문에 인간의 가치관이 정립되지 않은 경우가 많은 것 같아요.

미우_ 맞아요. 꼭 부나 명예가 행복을 의미하지는 않는데 일반적으로 그렇게들 생각하죠.

전세훈소장_ 8년 전에 심장 수술을 받았어요. 8월 말 수술을 하고 9월 달에 병동에 누워 창문 너머로 휴식공간을 봤어요. 누워있으면서 가장 간절한 소망은 그곳에 가서 사람들과 함께 바깥공기를 마시고 경치를 보면서 즐기는 거였어요. 그때 생각이 돈과 명예와 이런 것이 행복인가, 하는 것이었어요. 그런 것 아니어도 현재 가지고 있는 것에서 행복을 찾을 수 있다고 생각해요.

짧은 철학책을 읽은 것 같았다. 우리들 대부분이 바쁘게 혹은 삶을 돌아볼 시간을 갖지 않은채 지내기 쉽다. 목적지를 향해 가는 버스 안에서, 아니면 잠들기 전에 삶에 대해서나 자신의 인생에 대해 생각해 보는건 어떨까? 특별할 것 없는 일상이 얼마나 소중한지도 느끼고 혹한의 겨울처럼 모진 인생살이를 살아가는 자신에게 위안도 주고. 인터뷰를 마치고 나선 길... 여느 때와 같이 걸음을 재촉하지 않았다.

Mind Vitalizer
'마음살림팀을 만나다'

글_오경효(csp 교육 담당 / 1101kh@naver.com)

지난 9월 정식으로 개소식을 마친 경기도광역정신보건센터,
그 곳은 마음상상(정신건강증진 및 소아청소년정신건강사업), 마음키움(기획평가사업),
마음돌봄(정신사회재활사업), 마음살림(자살예방 및 위기개입사업) 이렇게 네팀으로 이루어져 있다.
수원시자살예방센터와 닮은꼴, 110만 경기도민의 마음을 살려내는
마음살림팀에서는 어떤 일을 하고 있을까?
이름만큼이나 따뜻한 미소를 가진 마음살림팀
정선미팀장을 만났다.

**▶ '마음살림팀' 팀이름이 특별한데요,
이 이름을 짓게 된 계기나 이유가 있나요?**

사람들에게 편안하게 다가갈 수 있는 이름을 만들고 싶었어요.
정신건강이 마음과 관련된 일이기 때문에 '마음'이라는 단어를 반복하면서 그 팀의 성격을 부각 할 수 있는 이름으로 만들었죠.

저희 팀의 정식 명칭은 자살예방위기관리팀인데, 공공행정기관의 냄새가 나는 듯한 공식적이고 딱딱한 이름이라서, 좋은 게 없을까 생각하다가 처음 생각해 낸 것이 '마음보호'였어요. 근데, 마음에 다가오지 않더라고요. 그래서 '살린다'라는 의미에서 마음살림이라고 하니까 느낌이 좋더라고요.
보호라는 것은 어떻게 보면 우리가 서비스를 일방적으로 준다는 의미가 있는데, 마음살림이라는 것은 상호가 협조한다는 것이 단어 속에 내포되어 있어서 '바로 이거야~!'라는 생각이 들었어요. 정하고 나서 사람들 이야기를 들어보니까 정말 좋다고 하더라고요~^^

▶마음살림팀에서는 어떤 일들을 하고 있나요?

저희 업무는 자살예방과 위기관리가 두가지 축을 이루고 있어요.
올해의 주요업무는 1577-0199 정신건강위기상담전화를 24시간 받는 거예요.
현재 업무의 비중은 자살예방과 위기관리업무가 60:40정도 인 것 같아요.
앞으로 자살예방과 관련된 일을 더 많이 하려고요. 왜냐하면 경기도에는 32개의 표준형 정신보건센터가 올해 다 만들어졌어요. 그건 지역사회정신보건센터에서 위기관리업무를 할 수 있는 여력이 된다는 이야기거든요.
저희는 지역사회에 계시는 선생님들이 위기관리업무를 잘 할 수 있도록 교육을 하고, 지역정신보건센터에서 커버하지 못하는 시간인 야간에 핫라인을 열어서 지역사회를 서포터 해주는 역할을 하는 것으로 위기관리업무의 방향을 정하고 있어요.

자살예방사업은 예방캠페인이나 예방과 관련된 홍보활동을 주로하고, 생애주기에 하나의 층을 정해서 예방사업을 진행할 계획을 가지고 있어요.
올해의 타깃은 노인이었는데, 직접적인 예방사업이라기보다는 홈페이지를 통해서 지원역할을 하는 예방사업을 하고 있죠.
내년에는 타깃층이 청소년이에요. 현재 수원시에 청소년자살예방과 관련된 좋은 프로그램들이 많은 걸로 알고 있어요. 그러한 프로그램을 경기도 지역사회에 보급하는 역할을 할 예정이에요.
예방사업 중에서 재난대응과 관련된 부분에서는 자문역할과 재난대응 전문가 과정을 개설하고 있어요. 그리고 연말에는 지역사회에 배치할 재난대응 가이드북이 완성될 거예요.

▶경기도라는 넓은 지역을 대상으로 서비스를 하다보면, 지역이 너무 넓어서 힘든 점이 있을 거 같은데, 그런 것들을 어떻게 극복하고 있는지요?

중간이 뻥 뚫린 동그란 모양으로 되어있기 때문에 위기상황이 발생했을 때, 출동에 어려움이 있죠.
그래서 저희는 위기개입을 함에 있어서 지원 사업을 많이 하고 있어요.
경기도에 있는 기관들이 좀 더 긴밀하게 의사소통을 할 수 있도록 MOU(Memorandum of understanding : 양해각서)도 체결하고 공문도 여러 번 보내고, 직접 찾아가 인사도 드리고, 이런 활동을 통해서 우리가 직접 출동은 못하지만 어느 지역에서 자살하겠다라고 우리에게 알려왔을 때 그 지역에서 신속하게 출동할 수 있을 정도의 위기체계을 만들려고 올해 그 작업들을 많이 했어요.

또 다른 지원사업으로는 위기개입 정신질환자가 발견이 돼서 입원을 하게 되었을 때, 의료급여를 받는 경우에는 괜찮지만 보험인 경우에는 의료비 때문에 입원을 못하는 분들이 있어요. 그것에 대한 예산을 확보해서 의료비 문제로 입원을 못하는 분들이 치료를 받을 수 있도록 지원해 주는 사업을 하고 있어요. 접근성의 문제들을 해결해 보려고 하는 방법이죠.

▶마지막으로 하고 싶은 말씀이 있다면?

경기도광역정신보건센터는 올해 개소하고, 이제 시작하는 곳이에요. 새로 세팅하는 기관의 매력은 만들어 갈 수 있는 것이 많다는 거예요. 하지만 그것에 상응하는 한계점이 있기 마련이죠. 예산이 부족하다던가, 인원이 따라주지 못한다던가, 그래서 일을 할 때 생각이나 욕심만큼 못하는 부분들이 있어요.
그럼에도 불구하고 같이 일하는 선생님들이 너무 좋아서 할 수 있는 일들이 많을 거라고 꿈꾸고 있어요.
그리고 수원시자살예방센터와 앞으로 친해졌으면 해요. 우리의 한계가 있기 때문에 같이 만들어나갈 수 있는 것들에 대해서는 함께 했으면 좋겠어요.^^

저에게 자원봉사는, 큰 배움이에요.

글_장재민(csp 청소년자원봉사자 지도교사)

예전에 어떤 분이 저에게 "너에게 있어서 자원봉사가 무엇이냐" 고 물어보았습니다. 그 당시 저는 자원봉사란 제 주위에 일어나는 쉬운 일들부터 조금은 어려운 일까지 제 스스로 결정해서 남을 돕는 것이라고 막연히 생각하고 있었습니다. 하지만 그 분은 저에게 "자원봉사란 단지 남을 위해서 돕는 것이 아니라 우선적으로 나를 한층 발전시키고 나를 알아가는 방법" 이라고 말씀해 주셨습니다. 처음에는 머리로만 알아들었습니다. 하지만 시간이 지나고 자원봉사의 경험이 쌓이면서 그때 그분이 해주셨던 말이 어떤 말인지 마음으로 이해하게 되었습니다. 그리고 그 말이 제가 봉사를 하며 꿈꾸고 있는 마인드에 한층 더 다가갈 수 있게 해주었습니다.

제가 대학교에 와서 처음 봉사활동을 시작하게 된 동기를 살펴보면 순수한 봉사목적이 아닌 어쩌면 불순했다고까지 볼 수 있을 정도입니다. 제 자신의 복지 마인드를 위하여 경험이 필요하다고 느꼈고, 봉사를 쉽게 생각했습니다. 저희 학교는 매 학기 초에 봉사자를 모집하는 공고를 띄우는데 교육을 받고 한 학기 정도 봉사를 하면 1학점을 받을 수 있는 특혜도 주었습니다. 처음에는 경험도 쌓고 학점도 받고 일석이조라는 생각을 가지고 시작한 자원봉사활동이 어느새 저에게 있어서 직업이 되고, 생활이 되었습니다.

제가 올해 2월부터 자원봉사활동을 하는 곳은 수원시자살예방센터입니다. 저는 이곳에서 봉사활동을 시작하고 지금까지 어떤 일들을 했는지 돌이켜 보았습니다.

일반적으로 자원봉사활동이라고 하면 배식, 청소, 간병, 학습지도 등을 떠올릴 것입니다.

하지만 이곳에서 제가 한 봉사활동은 아름다운사람지킴이들의 선생님입니다.

저는 7기와 8기 지킴이 아이들과 함께 자살이 어떤 것이고 자살을 예방하려면 어떻게 해야 하고 또한 내 주변에 있는 사람들 중에 자살에 대한 생각을 갖고 있거나 시도를 한다면 어떻게 내가 도와주고 힘이 되어주어야 하나 고민하게 되고 공부하게 되었습니다.

남을 돕는것 뿐만 아니라 저에게 큰 배움을 주는 경험이었습니다.

많은 봉사활동을 해왔지만 아름다운사람지킴이는 저에게 소속감과 친밀감을 느끼게 하고 아이들과 정을 나누게 해주었습니다. 개인적인 사정으로 잠시 지킴이 선생님 자원봉사를 못하게 되었는데, 무척 아쉬운 마음이 듭니다. 더 좋은 모습으로 만날 것을 기대하면서 아름다운사람지킴이가 지금까지 해왔던 것처럼, 작지만 알찬 활동들을 해나가길 응원하겠습니다.

상담사례 (10대 청소년)

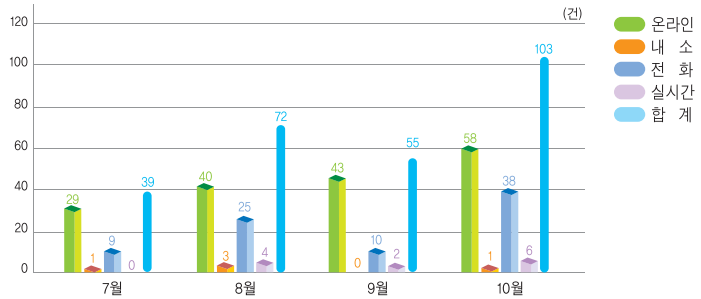
Q

제 자신이 정말 싫습니다. 뭐 잘 하는거 하나 없습니다.ㅎㅎ 참 인생한번 좋죠? 공부도 뒤에서 일등, 체육도 꼴등, 완벽한 거 하나 없는 꼴통입니다.^^ 부모님말도 잘 안듣고 거짓말도 잘하는 불효자입니다. 하루하루가 힘들고 외롭습니다. 가끔씩은 제 손목을 봅니다. 그래서 한번은 칼을 손목에도 대어 봤습니다. 그 기분은 묘하더군요. 전 눈물을 흘리며 잠도 들고..컴퓨터에선 검색창에 자살하는 방법 등을 찾게되요.ㅠㅠ 제 자신이 정말 이상해지고 있습니다. 영화 등을 봐도 죽고 죽이고 총, 칼 등이 나오는 영화를 보며 죽음에 대해 생각도 합니다. 솔직히 거울 앞에 선 제 외모를 보고도 전 자신이 쓸모없는 머저리라고도 생각하고 우울합니다.

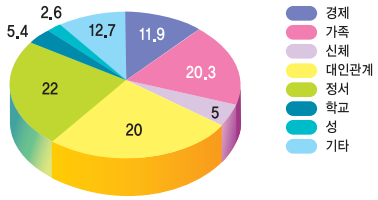
A

18세, 고민 많을 시기에 자신을 생각하니 모든 게 맘에 들지 않고 앞으로 인생을 무엇으로 헤치며 살아갈까 많이 걱정하고 있는 친구네요. OOO 친구와 잠시나마 함께 고민하는 사람이 있다는 것으로 위로를 받으셨으면 해요. 공부도 잘하고 싶고, 운동도 잘하고 싶고, 부모님께도 잘하고 싶고... 그런 마음과는 달리 현실이 자신의 생각만큼 따라주지 않아 정말 힘들지요? 소위 잘나가는 사람들은 자신이 생각한 만큼 만족하며 살아갈까요? 잘났던 못났던 공평한 것은 신이 우리 인간 모두에게 두 가지 마음을 주셨는데 하나는 상황에 관계없이 어떤 상황 속에서도 감사하고 만족하는 마음이고 다른 하나는 아무리 좋은 상황에서도 불평하고 만족하지 못하는 마음이랍니다. 결국 사람이 잘나고 못나고 때문에 만족스러운게 아니라는 얘기지요. 자기 마음 때문에 만족하기도 했다가 불만스럽기도 한다는 거예요. 세상에서 제일 잘사는 나라가 아닌 제일 못사는 방글라데시 사람들의 행복지수가 가장 높은 이유가 무엇일까요? 그들은 전자의 마음을 가졌기 때문이 아닌가 생각합니다. 얼마전 어떤 강사에게서 참 좋은 말을 들었어요. 웃음치료사 였는데 무작정 웃자는 그런 얘기라면 별로 듣고 싶지 않았어요. 일단 그 분의 외모가 남 앞에 서는 강사라고 하기에는 정말 왜소하고 인물도 볼품이 없어 보였어요. 어떻게 그걸 극복하고 오히려 다른 사람에게 웃음을 주는 일을 하게 되었는지 궁금해지더군요. 그 분의 인생 철학은 ' 바꿀 수 없는 것은 그냥 받아들이자. 바꿀 수 있는 것은 바꿔보자'는 것이었어요. '내가 못생긴 것이 아니고 다른 사람이 좀 잘 생긴 것 뿐이다'. 이렇게 마음을 바꾸고 나니 세상에 대한 생각도 달라지더랍니다. 취직하기는 어려울 것 같고, 그래서 오히려 자신이 주도하는 일을 하기 시작해서 결국은 지금의 웃음치료계의 유명강사가 되었다고 하더군요. 지금 님이 고민하고 있는 상황이 결코 좋은 상황은 아니라는 걸 이해합니다. 하지만 바꿀 수 없고 할 수 없는 걸 바꿀 것이 아니라 지금 있는 모습 그대로 자신을 받아들이는 마음을 가져보는 건 어떨까요? 그런 마음이 들도록 도울 수 있는 길이 있다면 어떤 것일까요? 누군가의 위로일까요? 긍정적이고 적극적인 사고방식일까요? 아니면 신앙의 힘일까요? 그 어떤 것이든 님의 삶이 승리하길 기도합니다. 님에게 강점들이 분명히 있을 거예요. 그것들을 찾아 지금 힘들어 하는 것을 능히 이겨내게 힘을 주었으면 좋겠습니다. 힘내시라고 등을 만져드리고 싶습니다. 혼자라는 생각이 들 때 글이나 전화로 저희 상담실을 찾아 주세요. 함께 할 친구가 있다는 걸 알려드립니다.

상담통계



주요 상담내용



사람이 꽃보다 아름다워
csp zone

그들이 궁금하다!

2008 Love Yourself 자살예방 표어 · 포스터 공모전 당선자들의 이야기

정리_백민정(csp 교육 담당 / mj831@hanmail.net)

서태웅 (정천중학교 3학년)

어둠 속에서 삶을 포기하려는 사람들에게 관심을 보낸다면 생명을 지킬 수 있을 것이다. 작은 관심들이 모여 서로서로를 향해 따뜻함을 보낸다면 그림에서처럼 작고 연약한 한 생명이라도 지켜낼 수 있을 것이다. 자살을 생각하는 사람을 결코 혼자 두어선 안되며 우리가 함께 지켜줄 수 있도록 노력해야 한다.

정새롬 (매현중학교 1학년)

사람들이 자살을 생각하는 원인에 대해 생각해보게 되었다. 청소년들의 경우 순간의 어려움을 극복하지 못해 충동적으로 자살을 생각하는 경우가 많은데 그때에도 자신의 심장은 내일을 향해, 삶을 위해 뛰고 있다. 나에게도 내일이 있다는 것을 느낄 수 있었으면 좋겠다.

박한선 (수일여자중학교 3학년)

포스터를 그리면서 나 자신이 자살의 심각성을 깨달을 수 있었고 자살을 생각하는 사람들에게 생명의 소중함을 알리고 싶었다. 내 생명은 한 조각 휴지처럼 그렇게 쉽게 버릴 수 있는 것이 아니다. 소중히 가꾸어 나간다면 지금 힘든 어려움이 있어도 잘 극복해낼 수 있을 거라고 믿는다.

정하나 (천천중학교 3학년)

이번기회를 통해 자살예방에 대해 많이 생각하게 되었다. 자살을 생각하는게 쉬운 일이 아닌데 얼마나 힘들었으면 사람들이 자살을 생각할까 안타까운 마음이 컸다. 타인들의 시선이나 평가에 좌우되지 않고 나 자신에 대한 가치를 찾았으면 좋겠다.

이선정 (정천중학교 1학년)

공모전 참가를 통해 자살예방 사이트나 관련 책자도 살펴보는 등 관심을 갖는 계기가 되었다. 이 세상의 모든 사랑의 실천은 자기 자신으로부터 시작된다고 생각한다. 나를 사랑하는 사람이라면 결코 자살을 생각하지는 않을 것이다.

박소희 (매현중학교 2학년)

자살을 생각하는 사람들이 힘들었던 과거에만 사로잡혀있기보다는 좀 더 나은 미래가 있을 것이라는 희망을 가졌으면 좋겠다.

Mission!!

자살예방홍보영상제작, '스탠바이 큐~!'

글_오경효(csp 교육 담당 / 1101kh@naver.com)

주인공 역의 지영이, 핸드폰 소리에 헐레벌떡 일어난다.
8기 아름다운사람지킴이가 야심차게 준비하고 있는 자살예방홍보영상 촬영이 드디어 시작되었다.

화면은 주인공의 하루를 따라다닌다. 그 일상은 우리가 살아가는 일상과 별반 다르지 않다. 지치고, 힘들고, 외롭다. 하지만, 누군가 손을 내밀어 준다면 다시 한번 힘을 내 살아갈 용기를 얻게 되기도 한다.

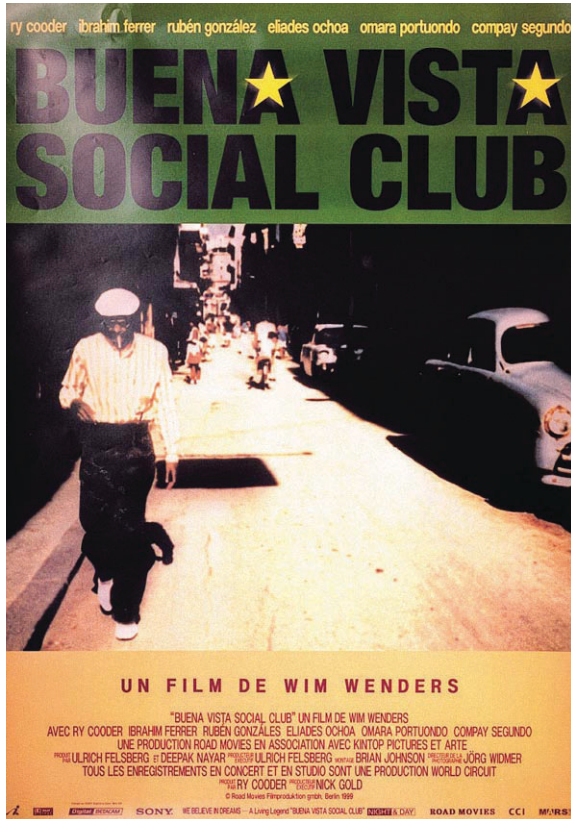
촬영을 할 수 있는 시간은 11월 8일과 22일 단 2틀, 2시간씩 4시간뿐이다.
그래서 인지 마음이 급하다.

지난 10월 제작회의를 시작으로 두 번째 시간이다. 제작회의에서 자살문제에 대해 제법 진지한 모습으로 이야기를 나누었던 아이들,
무사히 그리고 끝까지 홍보영상제작을 마칠 수 있을까?

지영이가 NG연발이다. 뒤 쪽에선 자신이 나오는 장면이 많지 않다며 투덜대던 주영이가 꽃을 들고 빙그르르 돌며 자기가 나올 부분을 연습하고 또 연습한다. 그 모습을 보니 아랍왕자 주영이가 꽃보다 아름답게 보이는 건 왜일까?
스탠바이 소리에 맞춰 연수와 혜영이가 녹화버튼을 누른다.
명관이와 한슬이는 컷이 바뀔 때마다 NG가 날때마다 가장 바쁘게 씬넘버를 외치며 딱치기를 한다.
주인공 지영이가 예쁘게 나오라며 립글로스를 발라주는 미선이, 그리고 반사판으로 얼굴을 더욱 빛나게 해주는 수호, 희동이와 형두는 이불 개고, 평균대를 옮기고, 소품을 챙기느라 여념이 없다.
주영기가 수십번 연습했던 빙그르르 포즈로 건내 준 장미꽃을 들고 발그레해진 지연이와
휘청대는 지영이의 손을 꼭 잡아준 찬영이, 연기에 욕심이 많았던 세훈이와 얌전한 지석이는 비록 3컷이지만 혼신의 힘을 다해 연기를 한다.
그리고 감기에 걸려 몸이 안 좋지만 열연을 펼치고 있는 주인공 지영이.
지원이와 태훈이가 그 모습들을 고스란히 비디오 카메라에 담고 있다.
그리고 그 모습을 한 장의 추억으로 보람이와 현주가 또 한번 담는다.
그 누구하나 없어선 안 될 촬영현장.
18명의 아름다운사람지킴이들, 그들이 만드는 네모 속 세상은 어떤 모습일까?
아이들의 고운 마음들이 그 세상에 모두 옮겨질 수 있을까?
무모하지만 유쾌한 도전!
2008년 1월 대개봉합니다~!
Standby-Q~!

불온한 나라의 음악 또한 불온한 것인지요?

다큐멘터리 영화 '부에나비스타 소셜 클럽'



글_이영문(csp 센터장 / humanishope@hanmail.net)

여러분은 언제 영화의 힘을 느끼시나요? 매혹적인 장면들과 감동이 흐르는 미장센인가요? 마음 한 곳을 푹 찔러 버리는 대사가 압도하는 장면인가요? 이도 저도 아니면 5분마다 건물 한 채가 폭파되고 사람이 한 명씩 죽는 헐리우드의 블록버스터 장면인가요? 저는 우리가 살아가는 모습이 문득 사실처럼 등장하는 장면과 그 순간에 맞는 음악이 결합된 장르에서 영화의 힘을 느낍니다. 비록 허구이기는 해도 그 순간은 오래가는 법이지요. 임순례 감독의 '와이키키 브라더스'가 그러했고, 로버트 알트만 감독의 유작인 '프레리 홈 컴패니', 얼마전에 개봉한 최호 감독의 '고고70'이 아마도 그럴 겁니다. 그러나 이미 10년전에 이런 허구와 음악의 대칭을 깨버린 다큐가 있었지요. '파리.텍사스'로 잘 알려진 빔 벤더스와 음악가 라이 쿠더에 의해 만들어진 '부에나비스타 소셜 클럽'이 바로 그것입니다. 아마도 세계 최고령의 밴드로 기록될 이들은 멤버 한 명을 제외하고 모두 사망하였습니다. 밴드가 결성될 당시인 1998년에 리더인 '꼼빠이 세군도'는 90세, '이브라함 페레'는 70세

가 넘었습니다. 전설적인 쿠바의 피아니스트인 '루벤 곤잘레즈'도 80이 넘었었지요. 지난 10월 유일한 생존 멤버인 일흔 아홉살의 오마르 포르투온이 한국에 왔습니다. 너무 비싼 공연비와 단 하루뿐인 공연으로 못 가신 분들을 위해 이 영화에 대해 쓰려고 합니다.

마이클 무어 감독의 '식코'가 개봉되고 북경 올림픽에서 우리 선수들과 결승전을 치루면서 '쿠바'라는 나라에 대해 관심이 높아지고 있습니다. 보수지향의 신문에서는 세계에 2개 밖에 남지 않은 독재국가(물론 그 중 하나가 북한입니다)로만 알려져 있는 쿠바는 미국 플로리다 주에서 수영하면 건널 수 있는 위치에 있는 작은 섬나라입니다. 수도 아바나의 명칭을 딴 시거와 세계 최강의 아마추어 야구팀을 가지고 있고, 모든 민중들이 무상교육과 무상의료를 지원받는 나라입니다. 여기에 한 가지를 더 보태자면, 바로 쿠바인들의 일상이 담긴 음악이 가운데 있는 것이지요. 한번 상상해 보십시오. 아바나 시거를 입에 문 채 쿠바 음악을 흥얼거리는 체 게베라의 얼굴을. 이미 우리에게 친숙한 쿠바의 전형입니다.
'부에나비스타 소셜 클럽'은 험난한 20세기를 살아온 쿠바 음악인들의 이야기입니다. 너무나 가난해서 배가 고플 때마다 노래를 불렀다는 이브라함 페레. 화면으로 비치는 그의 주름살에서 우리는 세월의 연륜을 느낍니다. 쿠바 혁명이후에도 이발사로, 저녁에는 가수로 일상을 살던 그에게 라이 쿠더가 50년대 방식으로 음반을 만들자고 찾아옵니다. 막대한 자본과 최신의 음향기기를 들고 말입니다. 1997년 발매된 이들의 앨범은 영국을 비롯한 유럽 전역을 강타했지요. 물론 미국에서는 별로 알려지지 못했습니다. 왜냐하면 미국인들이 이 세계에서 유일하게 가지 못하는 적대국가이니까요.

이 밴드의 음반제작과정과 암스테르담에서 행한 1998년 공연을 담은 것이 이 다큐멘터리의 내용입니다. 5인의 인터뷰가 간간히 나오면서 공연은 진행됩니다. 70이 넘은 나이에 평생 상상도 못할 정도의 유명세를 타버린 이들의 모습에서 저는 사는 것을 배웁니다. 힘들게 살아왔지만 자기가 하고 싶어 하는 음악을 하며 초연하게 늙어가는 그 모습에서 자본으로 얼룩진 우리나라 가요계와 첨단기술로 무장하지만 정작 돈이 없어 진료를 제때 받지 못하는 우리 의료계를 생각합니다. 미국이 그토록

미워하지만 어찌할 수 없는 유일한 나라. 쿠바의 음악을 듣다보면 인간의 영혼마저 자본으로 지배하려는 현대 미디어들과 언론의 비열함이 느껴집니다. 이들의 노래가 위대한 이유는 일상의 생활속에 음악이 공존했다는 것에 있습니다. 미국의 경제봉쇄로 쿠바는 힘든 시간을 보냈습니다. 모두가 들판에 나가 수수를 베었고 가수들은 노래를 불렀으며, 피아니스트는 벌판에서 피아노를 연주하였습니다. 리더이자 작곡자인 꼼빠이 세군도는 노래에 대한 명상을 다음과 같이 합니다.

나는 노래를 작곡한게 아니예요. 꿈을 꾸는 것이지요. 음악에대한 꿈 말입니다.

꿈에서 노래를 만든다는 그의 말은 사실이었습니다. '부에나비스타 소셜 클럽' 공연 대부분의 가사들은 남자와 여자가 사랑을 하고, 함께 춤을 추며, 여자의 몸이 흔들릴 때 부끄러움을 느끼고, 뜨거운 입맞춤을 당신에게 보내고, 집을 짓기 위해 모래를 구하러 바다에 가고. 모두가 이러한 일상의 모습들을 노랫말로 만든 것입니다. 쿠바 음악이 우리 귀에 익숙한 이유는 간단합니다. 가사를 몰라도 노래 가락에서 느껴지는 인간에 대한 진정성이 들려옵니다. 클래식 음악이 가사 없이도 우리의 영혼을 자극하는 것이라면 이들의 음악 또한 그러합니다.

온 나라를 공안정국으로 몰고가려는 불온(?)한 세력들이 있습니다. 그들에게는 이 음악마저 불온한 것으로 들릴지 모르겠습니다. 음악에 대한 진정성을 지키려는 주변의 많은 분들과 함께 이 한편의 다큐가 위안이 되기를 빕니다.

〈함께 걸음〉에서 발췌

아름다운 땅, 신장
신장 위구르 자치구

글_김학운(자유기고가)

#1.
중국에서 가장 서쪽 변방에 위치한 이곳은 우리에게 익숙한 중국 모습과는 전혀 다른 인종적, 문화적, 종교적 이질성을 가지고 있다. 오히려 중앙아시아의 민족들과 더 많은 공통점을 찾을 수 있는 곳이다. 이곳이 중국으로 편입되어 새로운 영토라는 뜻의 신장으로 불리기 시작한 것도 불과 250년 전의 일이기에 중국과는 다른 그들만의 고유한 문화적 양식을 지켜내며 살아가고 있는 것이 자연스럽게 보인다. 하지만 북경 올림픽을 전후하여 매스컴에 오르내리며 우리에게 알려지기 시작한 이곳의 이미지는 우리에게 다소 부정적으로 인식되어 있다. 분리 독립 운동, 테러와 같은 극단적인 단어들을 통해 형성된 그곳의 이미지는 폭력성을 내포하는 억압과 항거의 모습이고, 심지어 총기를 들고 검은 복면을 착용한 사람들을 떠올리게 되기도 한다. 그곳은 건조하고 뜨겁고 흙먼지가 가득하다. 찬란한 유적지나 아름다운 풍광 같은 많은 볼거리가 펼쳐져 있는 곳도 아니다. 과거 역사 속에서 동과 서를 연결하는 실크로드의 주요 관문 도시들이 있었다는 사실은 이들의 삶의 모습과 생각 속에 흔적으로만 남아 있을 뿐, 과거의 영화를 발견하기는 쉽지 않다.

#2.
현재 신장 위구르 자치구는 급격한 변화를 겪고 있는 중이다. 이들의 결집력의 근원이었던 이슬람은 자본주의의 영향을 받아 대도시를 중심으로 세속화가 급격히 진행되어 그 힘을 잃고 있다. 또한 중국의 서부 대 개발 정책이 진행되면서 경제, 문화, 교육의 혜택과 주도권이 현지로 유입된 한족에게 집중되고 있다. 청년들은 사회에서 소외되지 않으려고, 변화의 흐름을 쫓아가려 발버둥치고 있지만 그 과정에서 겪어야 하는 한계와 좌절은 계속 커지고 있다. 이런 상황에서 이들의 모습은 점점 더 각박해 질 수 밖에 없으며 외부에 대하여 폐쇄적이거나 배타적인 모습으로 변해갈 수 밖에 없을 것이다. 이처럼 위험하고 불편하고 볼 것 없어 보이는 그곳은 여행지로는 적합하지 않은 것이 분명해 보인다.

#3.

신장 지역으로의 여행을 반복하면 할수록 그들을 바라보는 시점이 그들과 나의 차이를 살피고 변화의 속도를 살피는 3인칭 시점에서 잠시나마 이들과 함께 삶을 공유하는 1인칭의 시점으로 변하는 것을 느낀다. 우리의 방문 소식을 듣고는 꼬박 하루를 넘는 시간을 버스로 달려온 친구의 모습에서, 한마디의 말도 통하지 않지만 매년 우리를 기다리시는 친구 어머니의 환대와 기쁨 어린 눈망울에서, 외국인이 신기한지 유심히 바라보는 사람들에게 다가가 말을 건네면 어느새 친구가 되어 버리는 벽이 없는 순수함에서, 함께 놀다가 떠나는 우리에게 자신의 소중한 간식이었을 계란 두 개를 선뜻 선물해 주는 어느 동네 어귀 아이들의 손길에서, 지나가며 잠시 이야기하고 아이의 사진을 찍어 주었을 뿐인데 그것이 고마워 주머니에 말린 살구를 가득 넣어 주시던 할아버지의 모습에서, 노래를 불러 주었을 때 답례로 멋진 춤을 보여 주는 어느 청년의 모습에서, 함께 찍은 사진을 주고 싶어서 불편한 다리로 오전 내내 우리를 찾아 헤매었다는 어느 여자 아이의 웃음에서…변화의 속도를 쫓는 다급한 모습이 아닌 이들 내면의 넉넉함을 발견하게 된다. 그리고 그들 속에 어색한 이방인의 모습이 아닌 친구로 함께 있는 우리를 발견하게 된다. 어느 틈엔가 이들을 사랑하게 된다. 그 순간 세상의 어느 여행지보다 열악한 이곳은 세상에서 가장 아름다운 곳이 된다. 기회가 있을 때마다 가장 먼저 달려가고 싶은 곳이 된다. 문득 '저런 곳에도 행복이 있을까?' 라는 질문을 스스로에게 던져 본다. 대답을 찾으려는 노력보다도 부푼 기대와 설레임을 안고 다시 그곳에 갈 준비를 시작한다.

임산부 건강교육 프로그램 운영

자료제공_이현미(수원시 장안구 보건소 정신보건담당 / hyunmi65@suwon.ne.kr)

요즘 임산부들은 건강한 임신과 출산에 대한 관심은 높은데 반해 저출산 현상의 심화와 핵가족화로 임신 및 출산과 육아에 대한 지식과 양육기술이 부족하여 막연한 불안감을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이러한 불안감을 조금이나마 감소시켜 드리고 분만 및 모성 수행역할에 자신감을 갖도록 하고자 장안구보건소에서는 다양한 임산부교육 프로그램을 운영하고 있다.

프로그램을 살펴보면 순조로운 출산을 위한 임산부 요가와 태교명상, 라마즈 분만법 등을 배울 수 있는 출산준비교실, 직장에 다니는 임산부와 신혼부부를 대상으로 넷째주 토요일(상반기, 하반기 각 1회)에 운영되고 있는 신혼부부교실, 모유수유에 대한 인식률과 실천율 향상을 위한 모유수유 특강(년 1회)등이 있다.

특히 우리나라의 모유수유율은 24.2%(유럽 75%, 미국 52%, 일본 45%)로 OECD국가 중 최하위권에 있다. 이는 모유수유에 대한 정확한 지식과 기술 및 의지의 부족 등으로 모유수유의 중요성 및 장점, 정확한 모유수유 방법 등의 다양한 모유수유 활성화 프로그램 개발이 필요하다.

산전교육은 임산부 자신은 물론 출생아 및 가족의 건강증진과 안녕을 증진시키고 분만 및 모성수행역할 자신감과 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 이에 장안구보건소는 매년 정기적인 임산부교실을 운영하고 있다.

출산준비교실

- 대 상 : 임신 20주 ~ 32주 임산부
- 시 기 : 3월, 4월, 5월, 9월, 10월, 11월
- 교육내용 : 라마즈 호흡법, 모유수유, 신생아 목욕시키기, 임산부 요가등

신혼부부교실

- 대 상 : 신혼부부 및 임산부 부부
- 시 기 : 6월 넷째주 토요일, 10월 넷째주 토요일
- 교육내용 : 출산과 분만과정(자연분만 비디오 방영), 진통과정과 대처법, 분만호흡법, 임산부 체험, 부부를 위한 아름다운 성교육

모유수유특강

- 대 상 : 수원시 거주 임산부 등 가임기 여성 200명
- 시 기 : 6월중
- 교육내용 : 모유수유의 장점, 임산부 영양관리, 유방울혈, 함몰유두 예방 및 관리, 모유수유 촉진법, 올바른 수유자세, 자가유방 관리, 젖떼기 준비 등

지킴이 8기 활동 스타트

8월 23일 오리엔테이션을 시작으로 여덟 번째 아름다운사람지킴이 활동이 시작됐다. 자살예방교육과 자살예방의날 캠페인, 또래상담활동을 진행했으며, 현재는 자살예방홍보영상제작에 박차를 가하고 있다. 홍보영상은 1월초 완성 예정이다.

2008년 하반기 청소년자살예방교육

단계별 자살예방교육을 진행하고 있는 본 센터의 청소년자살예방교육이 하반기에는 더욱 풍성하게 진행되고 있다. 이미 1단계와 2단계교육이 완료된 계명고등학교에서는 세상과 소통하는 방식을 다양한 체험활동을 통해 익힐 수 있도록 돕는 3단계 프로그램인 Peer Supporters가 여덟 명의 학생들을 대상으로 진행되고 있으며 이들은 12월 송년파티와 평가회를 끝으로 본 교육 전과정을 이수하게 된다. 수원 영생고등학교에서는 1학년과 2학년 전체를 대상으로 1단계 친구사이의 진행이 완료되었다. 1,000여명의 학생들에게 각 반별로 강사가 투입, 보다 효과적이고 알찬교육을 진행 할 수 있었다. 마찬가지로 고 위험군을 선별하여 2, 3단계 프로그램을 통해 자신과 타인에 대한 이해를 돕고 건강하게 세상을 살아가는 방법을 고민해볼 수 있도록 할 예정이다.

전화상담사례연구회

10월 15일, 전화상담실 자원봉사자들이 상담사례에 대한 첫 슈퍼비전을 받았다. 위기의 순간에 전화상담을 선택한 소비자들에게 작은 희망을 갖고 다시 삶의 터전으로 돌아갈 수 있도록 돕기 위한 이 모임은 매월 셋째주 수요일에 만남을 가진다.

2008 세계 자살예방의 날 기념 hope relay

9월 10일 세계 자살예방의 날을 기념하고 자살예방을 위한 활동에 박차를 가하기 위해 relay 형식의 캠페인을 진행했다. 1차는 9월 10일 라운드테이블컨퍼런스를 개최, Dr. Paul Wc Wong(홍콩대학교 교수)를 초청하여 자살생존자 연구에 대한 토론을 진행하였고, 2차는 9월 20일 전체상담원워크샵을 진행하며 상담자원봉사자들이 직접 시민들에게 홍보물을 전달하였다. 3차 relay는 25-26일 만석공원에서 열린 안전도시 박람회에 참석하여 양일간 진행하였으며, 4차는 27일 수원역에서 청소년자원봉사자 아름다운사람지킴이들이 '희망을 찾는 아이들'이란 주제로 자살예방과 생명존중을 시민들에게 홍보하였다.

2008 LoveYourself 자살예방 표어 · 포스터 공모전 심사결과 발표

수원시자살예방센터가 수원교육청과 함께 추진한 Love Yourself 2008 자살예방 표어포스터 공모전의 심사결과가 발표되었다. 표어47점, 포스터74점이 응모된 가운데 각부문 15점, 16점으로 총31점이 당선되었으며 수원시장상은 표어부문 정새롬(매현중1),포스터부문 박한선(수일여중3)이 수상하였다. 심사위원회에서 지난해보다 더욱 다양하고 풍성한 아이디어가 넘치는 작품들이었다는 평가를 이끌어낸 이번 공모전의 시상식은 12월19일 수원시자살예방센터 송년워크샵과 함께 진행될 예정이며 당선작들은 작품집으로 출간된다.

제3회 아시아 태평양 자살예방학회
(3rd Asia-Pacific Conference of International Association of Suicide Prevention)

수원시자살예방센터는 2008년 10월31일부터 11월3일까지 총 4일간에 걸쳐 홍콩에서 개최된 제3회 아시아 태평양 자살예방학회에 참가하였다. 아시아 태평양 국가의 다양한 자살예방활동을 살펴보고 한국 실정에 맞는 자살예방 방안을 구상하는 것을 목표로 한 이번 학회에서 본 센터는 '청소년자살예방교육과정'을 발표, 자살예방교육에 대한 새로운 시각을 열었다는 긍정적인 평가를 이끌어 내었으며 더불어 본 학회에서 수여하는 '훌륭한 자살예방프로그램부문 상'을 수상하는 영광을 누리기도 하였다. 본 학회는 2년에 한 번 개최되며 다음 개최 국가는 호주Australia이다.

학생상담자원봉사자회 - 우울증 스터디 마무리

그간 2006년부터 수원시자살예방센터에서 청소년정신건강과 자살예방에 대한 주제로 크고 작은 교육과정을 통하여 청소년자살예방교육 지도자로 활발한 활동을 펼치고 있는 수원시학생상담자원봉사자들은 매월 한 번씩 모여 함께 책을 읽고 토론하고 공부하는 장이었던 우울증 스터디(자문-안병은 수원시정신보건센터장)를 마무리하였다. '한낮의 우울'이라는 책을 공부한 것을 바탕으로 우울증에 대한 전반적인 부분을 이해하고 학교 내에서 활동하는 상담선생님으로서 청소년들의 우울을 접할 때에도 대처할 수 있는 방안을 찾을 수 있었다는 그들은 이제는 또 다른 분야를 두고 공부를 계속할 것이다.

새로워진 e-news letter

잠시 중단되었던 센터 e-news letter가 새롭게 거듭났다. 이전과 다른 디자인을 사용하고 매회 헤더부분의 사진을 바꾸는 등 독자로 하여금 신선함을 주는 구성을 하고 있다. '공지사항'과 결정적 순간을 담은 '사진첩', 각 담당별 사업진행사항을 전달하는 내용을 담고 있다. 한달에 한번 첫째주 화요일에 관계 단체 및 개인에게 발송된다.

Happy 마음터 개소식 열려

9월 30일 'Happy 마음터' 건물(구 화서1동사무소)에 위치한 본센터와 수원시아동청소년정신건강센터는 김용서 수원시장을 비롯한 홍기헌 시의회 의장, 지역 시의원, 유관단체장과 시민들을 모시고 개소식을 가졌다. 행사 식순이 진행된 후에는 손님들이 센터 곳곳을 둘러보는 시간을 가졌는데 센터에서 하는 일의 소개와 사무실 등의 공개를 통해서 지역시민에게 한 발 다가가는 계기가 되었다.

2008 자원봉사자 송년 워크샵

오는 12월 19일 금요일 오후 5시~8시. 한 해 동안 상담, 교육, 홍보 등에서 수고해 주신 자원봉사자들을 위한 송년 워크샵이 있을 예정이다. 지난 일년 동안의 자원봉사자 활동보고, 청소년자살예방교육 활동보고와 함께 특별히 Love Yourself 2008 자살예방 표어 포스터 공모전의 시상식이 진행된다.