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

Happy Suwon 수원시자살예방센터는 수원시장안구보건소에서 지역보건사업의 일환으로 운영하고 있습니다.

Happy Suwon

www.csp.or.kr

사람이 꽃보다 아름다워

NO.19
2009

수원시자살예방센터
CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

Abandoned 철창속 아기

부모로부터 버림받아 뜻하지 않게 혼자 남겨진 아이의 슬픔을 묘사한 것으로 엄마를 기다리는 아이의 마음, 말로 표현할 수 없는 내적고통, 어린나이에는 감당하기 힘들지만 어떻게든 이겨내 보려는 아이의 심정을 표현해 보았습니다. 그림_이재준

Contents

04 theme 자살을 생각해 보신 적 있으신가요?
수원시정신건강 2020Project

10 생명의 나무 무시당함에 대해서
김진성-아주대학교의료원 정신건강연구소 수석 연구원

12 아름다운 사람 ZOOM IN 김세성 감독

14 csp network 어르신, 안녕히 주무셨어요?
정미영-노인전용자살예방센터 사회복지사

16 csp cafe 긍정적인 마인드로 나를 바꾸다
박수경-수원시학생상담봉사자회

17 csp junior 2009 정신건강축전 참가
꽃보다 지킴이~!

18 csp zone 마음을 이어주는 다리를 건너다
찾아가는 문화공연 마인드 브릿지(mind bridge)

20 review
in the movie - 삶과 죽음의 방정식은 누구에게나 있습니다
영화 '굿바이'
in the Museum - '다시 그를 만나다'
구스타브 클림트(Gustav Klimt)

24 csp 상담실 2009년 1월~5월 통계
상담사례 분석

25 happy suwon 금연하면 몸이 먼저 느낍니다.
장안구보건소 금연클리닉

26 csp news

편집자의 글

폴짝 폴짝 시간이 빠르게 뛰어 갑니다.
하루가 길다고 생각했던 시절이 있었는데, 흔히 말하듯
나이가 들어 시간이 빨리 가는 것처럼 느껴지는 걸까요?
세상에 대한 호기심, 새로운 것들이 많았던 때는 시간이
느리게 흘렀던 것 같습니다. 내 앞에 있는 일들에 머리를 파묻고
내 안과 밖으로 시선을 돌리지 못한 것도 이유가 될 것 같습니다.
가끔 하늘 좀 보시나요? 오늘 하늘이 참 맑습니다. 주위를 한번
둘러보세요. 편집자의 글을 읽으시는 그날의 하늘은 어떤가요?

표지설명
수원 관내 대학(원)생들을 대상으로 한 자살예방사진공모전에서 당당히 마인드 브릿지상(1등)을 수상한 국제디지털대학교 랑태현 학생의 작품.

사람이 꽃보다 아름다워 2009 봄여름호 **통권** 19호 **발행일** 2009년 6월30일 **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 **디자인 · 인쇄** 샐러드 밝은아침 명조 /TEL.(031)257-8173

자살을 생각해 보신 적 있으신가요?

글_서청희(csp팀장/1002seo@naver.com)

2008년 1월부터 7월까지 아주대정신건강연구소에서는 수원시민을 대상으로 정신건강 관련 조사 연구를 대대적으로 실시하였다. 그 중 본 센터에서 진행한 자살생각에 관련된 부분을 발췌하여 정리하였다.

1. 연구 대상 및 조사 방법

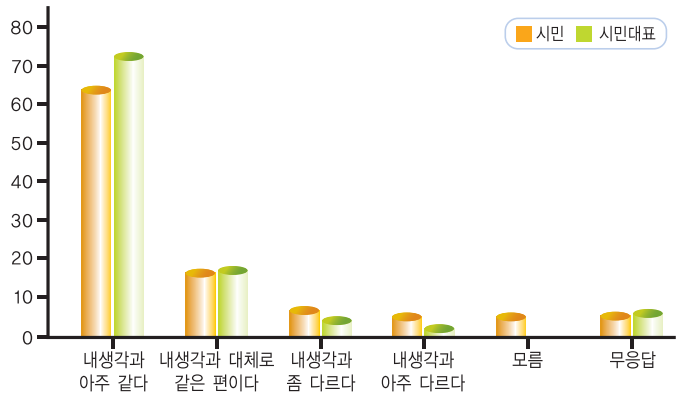
수원시 4개구에서 3동씩 선발된 12개동에서 1통을 무작위 추출하고 통계적 방법으로 임의 추출된 1,165명에게 일대일 방문 면접조사를 실시하였으며, 응답이 불성실한 설문을 제외한 965부를 분석 자료로 활용하였다.
연구 대상은 시민대표와 일반시민으로 나뉘는데 각 동사무소 동장, 공공기관 과장급 이상, 학교장, 관련기관장 등은 시민대표로서 우편조사로 진행되었으며, 800부를 발송하여 회송된142부가 조사의 자료로 분석되었다.

2. 수원시민과 시민대표의 자살에 대한 인식 설문조사 결과

ㄱ.부정적 인식 : '어떠한 경우라도 자살은 올바르지 않다'

I. 집단별

어떠한 경우라도 자살이 올바르지 않다는 질문에 대해 시민의 63.7%, 시민대표의 72.5%가 내 생각과 아주 같다고 응답하였고, 다르다는 의견은 각각 10.7%, 5.0%였다.



II. 특성별

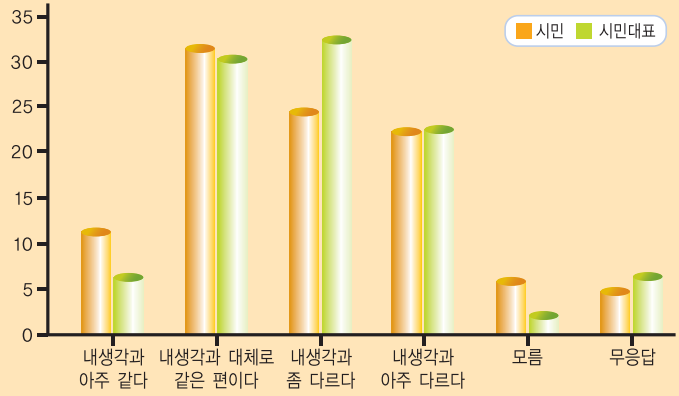
'어떠한 경우라도 자살은 올바르지 않다'는 질문에 대해 시민의 학력 중 대졸, 직종 중 생산기능직종사자, 월가구소득 450만원이상, 기독교인, 정신 및 신체건강이 좋은편, 전세거주자가 내 생각과 같다고 응답하였다. 시민대표의 경우는 고졸이하, 월소득 150만원이하, 불교, 40대, 주거형태 중 자가, 정신 및 신체건강이 좋은 경우 내 생각과 같다고 응답하였다.

같은 질문에 내 생각과 다르다는 응답은 월가구소득 450만원 이하, 정신 및 신체적 건강이 좋지 않은 경우, 남자와 여자 중 여자, 주거형태 전세에서 상대적으로 높았다. 시민의 학력 중 대학원이상, 직업 중 전업주부, 종교 중 불교, 기타의 결혼상태, 연령대 중 60대이상에서 내 생각과 다르다는 응답률이 높았고, 시민대표의 경우 대졸, 전문/준전문직, 종교없음, 기혼, 연령대중 20대에서 내 생각과 다르다는 응답률이 높았다.

ㄴ.동정적 인식 : '너무 힘들어서 자살하는 사람을 이해할 수 있을 것 같다'

I. 집단별

너무 힘들어서 자살하는 사람을 이해할 수 있을 것 같다라는 말이 내 생각과 아주 같다고 응답한 시민은 11.3%, 시민대표는 6.3%였고, 내 생각과 아주 다르다고 응답한 시민은 22.3%, 시민대표는 22.5%로 나타났다.



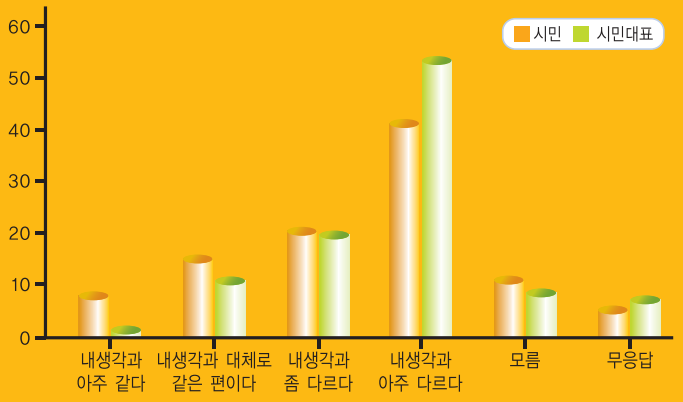
II. 특성별

너무 힘들어서 자살하는 사람을 이해할 수 있을 것 같다는 말이 내 생각과 같다는 응답은 시민의 대학원이상, 농/임/어업종사자, 여자, 기타의 결혼상태, 신체 및 정신적 건강상태가 전혀 좋지 않음에서 상대적으로 높게 나타났고, 시민대표는 고졸이하, 전업주부와 학생, 남자가 높게 나타났다. 두 집단 공통적으로 소득 분류 중 월소득 300만원이하, 연령대 중 60대 이상, 주거형태 중 전세거주자가 힘들어서 자살하는 사람을 이해할 수 있다는 말에 상대적으로 많이 동의하였다.

ㄷ.권리적 인식 : '자살은 개인의 권리이다'

I. 집단별

자살이 개인의 권리라는 말이 내 생각과 아주 같다고 응답한 시민은 7.8%, 시민대표는 0.7%였고, 내 생각과 아주 다르다고 응답한 시민은 41.4%, 시민대표는 53.5%로 나타났다.
전체적으로 자살이 권리라고 생각하는 사람은 시민의 22.6%, 시민대표의 11.3%였고 모름/무응답의 경우도 다소 높게 나타났다.



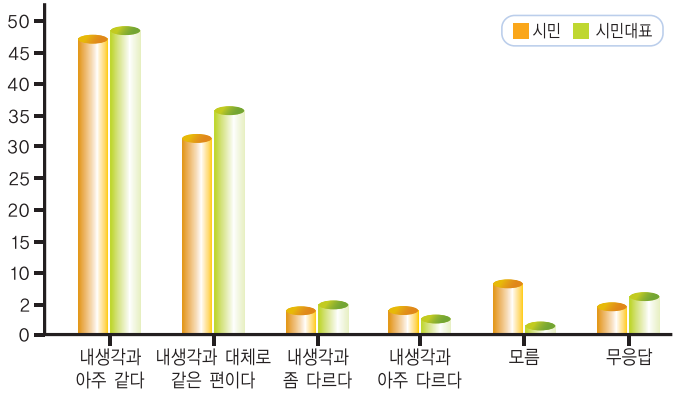
II. 특성별

자살이 개인의 권리라는 말이 내 생각과 같다고 응답한 시민은 전업주부, 전문/준전문직, 종교 없음, 신체적 건강상태 전혀 좋지 않음, 미혼, 60대 이상에서 다른 비교대상층에 비해 높게 나타났고, 시민대표는 사무직, 월소득150만원이하, 천주교, 기혼, 30대, 월세거주자에서 높게 나타났다.
같은 질문에 내 생각과 다르다는 응답은 시민의 대학원이상, 전문/준전문직, 월소득300만원이하, 종교없음, 정신 및 신체적 건강상태 좋은 편에서 높게 나타났고, 시민대표의 경우는 대졸, 전업주부, 판매서비스직, 40대, 자가거주자에서 높게 나타났다. 두 집단 모두 남자, 기혼의 경우 자살을 개인의 권리로 이해할 수 없다는 의견이 높게 나타났다.

ㄹ.예방성 인식 : '자살은 상담이나 치료로 예방이 가능하다'

I. 집단별

자살이 상담이나 치료로 예방이 가능하다는 말이 내 생각과 아주 같다고 응답한 시민은 47.3%, 시민대표는 48.6%였고, 내 생각과 아주 다르다고 응답한 시민은 4.1%, 시민대표는 2.8%로 나타났다.
전체적으로 자살이 상담이나 치료로 예방이 가능하다고 생각하는 시민은 78.9%, 시민대표는 84.5%로 많은 사람들이 자살 예방이 가능하다고 생각하고 있었다.



II. 특성별

자살이 상담이나 치료로 예방이 가능하다고 생각한다는 응답은 두 집단 모두 월소득 450만원이상, 여성의 경우에 상대적으로 높았다. 시민의 경우는 학력이 높을수록, 농/임/어업종사자, 종교없음, 신체 및 정신적 건강상태 좋은편, 미혼, 30대, 전세거주자에서 상대적으로 높게 나타났고, 시민대표는 학력이 낮을수록, 자영업, 주부, 판매서비스직, 정신 및 신체적 건강상태 대체로 안좋음, 기혼, 40대, 자가거주자에서 높게 나타났다.

3. 제언

그 외 질문들에 대한 응답과 전반적인 응답을 살펴보았을 때, 자살이 매우 심각한 사회문제라고 인식하고 있고 예방이 가능하다는 것을 알고 있지만, 반면 자살이 개인적인 권리와 문제해결의 방법이 될 수 있다고 생각하는 시민들도 있음을 알 수 있었다. 자살률이 높아지고 유명인의 자살이 이슈화되면서 자살에 대한 관심이 높아지는 것도 사실이다. 자살하는 사람이 그렇게 많다는 사실을 현실에 와 닿지 않는 그저 사회문제의 하나로간주하기에는 잃어가는 소중한 목숨이 너무 많다. 한 사람 한 사람의 소중한 생명을 살리기 위해서 그들 각자의 다양한 사연을 모두 알고 해결할 수는 없겠지만, 나 한 사람의 가족과 주변인에 대한 애정과 관심, 생명 자체에 대한 존엄함을 기억하고 실천할 수 있다면 그 어떤 자살예방센터의 설립보다 효과적일 것 같다. 더불어 우리 사회의 삶과 죽음에 대한 성숙한 고찰이 필요한 때라는 생각을 해본다.

無視 무시당함에 대하여

글_김진성(아주대학교의료원 정신건강연구소 수석 연구원)

얼마 전 대학원 후배가 신혼여행으로 배낭여행을 다녀온다고 해서 신혼여행만큼은 근사한 숙소와 현지의 맛있는 음식을 먹으면서 편하게 다녀오는 게 어떠냐고 말했던 일이 기억난다. 개인적으로 배낭여행을 좋아하지만, 삶의 터전에서 가지고 있던 문제점들이 여과없이 드러나는 것이 배낭여행이라는 생각에 만만치 않는 과정이라 생각되었기 때문이다.

생태학적인 관점에서 보면 인간은 자신의 보호가 첫 번째 중요한 문제이기에 새로운 문화에 노출되고 자신의 신변 보장이 확실치 않는 배낭여행은 자아보호 차원에서 이기적이고 배려심이 부족해질 수도 있다고 여겨지며, 그렇기에 이전에 보지 못했던 자신의 이기심과 나약함이 드러날 수 있다. 그로인해 주변사람과의 갈등이 발생될 확률이 많아질 수 있다.

나 또한 몇 년 전 몽골여행에서 새로운 사람들과 며칠을 함께 지내면서 화나는 일들이 많이 생겼는데, 당시 논문 준비로 마음의 여유가 없었던 나는 매우 예민해져 있었고, 사소한 자극에도 민감하게 반응했던 것으로 기억한다. 특히 1주일간의 몽골 게르(천막)체험은 24시간을 처음 보는 동료들과 함께 지냈는데, 그 과정에서 동료들의 낮은 배려감에 서운해 했으며, 나를 함부로 대한다는 생각에 화가 났었다.

우리는 많은 이유 때문에 화가 났다고 말하지만, 그 중 많은 요인은 무시당했다는 생각에서 유발되는 것 같다. 예를 들어 사장이라는 직위에 있는 사람이 거래처 사무실에서 평사원으로부터 "커피는 저쪽 자판기에서 뽑아 드세요"라는 말을 들었다면 사장은 매우 불쾌하게 생각할 수 있다. 아마 친구에게 "오늘 어떤 새까만 직원이 나보고 자판기 커피나 먹으래. 그런 건방진 직원이 다 있냐? 완전히 날 무시한 거야 이건..." 이라고 말할지 모른다. 하지만 이런 상황이 사장이 아니라 거래처에 부탁하러 온 평사원에게 있었다면 "커피는 저쪽 자판기에서 뽑아 드세요" 라고 말하는 직원에게 친절함과 배려심을 느끼게 될지도 모른다. 그렇다면 무시당했다고 느끼는 것은 무엇인가? 무시당한다는 것은 아마도 자신에 대한 개인의 평가와 타인의 평가 사이의 불일치로, 상대방의 낮은 평가가 아닐까 생각한다. 내가 내 자신을 10점 만점에서 9점의 암묵적인 평가를 내리고 있는데, 상대방이 나를 5점이라고 생각하여 5점에 어울리는 배려와 행동을 보인다면 나는 여지없이 무시당했다고 느끼게 될 것이다. 또한 이러한 평가의 기준이 사회적으로 암묵적인 기준을 형성하는 것으로 보이지만, 어떤 사람은 상대방의 금전적인 영향력에 많은 점수를 주고, 다른 사람들은 학력 혹은 인간성, 직업 등 다양한 요인에 가치를 둘 수 있어 정확히 판단하는 것은 매우 어렵다고 생각된다. 더욱이 스스로가 스트레스 상황에 처했을 경우에는 상대방의 태도나 의도를 정확히 평가하지 못하여 임의적 추론에 의한 인지적 왜곡이 나타나기 쉽다. 이러한 경우에는 상대방의 일상적인 행동과 가벼운 농담 속에서도 자신이 무시당했다고 느끼게 될 수 있다.

사람들은 특히 스트레스가 높을 때 외부 상황이나 대상에 대해 사고의 왜곡을 경험할 수 있는데, 이러한 상황에서 정확한 판단을 내리는 것은 쉽지 않은 것 같다. 그럼에도 개인이 고려할 수 있는 가능한 방법 중 하나는 옛 선인들이 말했던 역지사지易地思之의 태도를 갖는 것이다. 다음의 사고기록지를 잘 활용한다면, 자신의 왜곡된 사고를 다시 재정리할 수 있는 기회를 얻을 수 있다. 앞서 예로 든 사장의 상황을 사고기록지에 적용하면 다음과 같다.

사고기록지

상황정리	거래처 평사원이 사장인 나에게 자판기커피를 직접 뽑아 마시라고 말했다.
느껴지는 부정적감정 진술	화가 난다. 분노가 치솟는다. 무시당했다.
지각된 감정의 합리적인 증거	1) 평사원이 사장에게 대하는 일반적인 태도는 공손히 일어나서 깨끗한 접시에 커피를 대접하는 것이 일반적이다. 따라서 자판기커피를 말한 것은 평사원이 나를 무시한 것이다. 2) 나의 태도나 나이를 고려한다면 분명히 자신보다 높은 사람이라고 느낄 수 있는데, 어떻게 자판기커피를 마시라고 하는가. 이는 나를 무시한 것이다.
반대되는 증거	1) 평사원이 내가 사장인지 모를 수 있다. 2) 얼굴표정이 좋지 않았던 것으로 볼 때 개인적인 스트레스 상황이라서 상대방에 대한 배려가 부족할 수 있다. 3) 매우 급한 업무 중일 수 있다.
합리적인 증거와 반대되는 증거를 고려 후 느낌	처음에는 평사원이 나를 무시했다는 생각이 100% 확실하다고 생각했으나, 반대적인 증거를 고려했을 때 내가 무시당했다는 생각의 확률은 50% 정도로 내려간다.
앞으로 행동	다음에 거래처에 갈 경우 주변사람들이나 당사자에게 완곡하게 질문하여 상황을 확인한 후 대처한다.

이 표는 자신에게 분노를 일으키는 상황을 다시 정리해보고, 그 상황에서 스스로가 느꼈던 주관적인 감정에서 벗어나 가능한 객관적으로 지각할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 이러한 과정을 통해 왜곡될 수 있는 개인의 생각과 그로인한 불합리한 행동의 빈도를 줄인다면 보다 건강한 인간관계를 형성하는데 도움이 될 것으로 생각된다.

Zoom in – 김세성 감독

글_고은(csp교육담당/bewise02@naver.com)

비가 보슬보슬 내리는 습한 날, 압구정 커피숍 야외 테라스에서 그와 처음 만나다.

● 지금 하고 계신 일이 정확히 어떤 일인지 소개해 주세요.

저는 스릴러 영화감독을 하고 있습니다. 지금은 영화가 제작 전 단계로 조금씩 구체화 되고 있습니다. 촬영은 아마 늦가을 정도에 시작해서 내년 상반기에 개봉할 것 같습니다.

● 영화의 소재가 독특하게도 자살과 상담가이군요. 영화에서 흔하게 볼 수 있는 소재는 아닌데. 이런 이야기를 하게 된 특별한 이유가 있나요?

저는 영화의 소재로 어떤 이야기를 해도 상관이 없는 거라고 생각을 합니다. 하지만 저는 좀 더 극적이고 energetic한 영화를 만들고 싶었어요. 과연 그런 소재로 뭐가 있을까 고민을 하다가 불현듯 상담가가 생각이 났죠. 상담가, 특히 자살과 같이 위기상황을 다루는 상담가는 상담을 하면서 에너지를 뿜어 내는 거라고 생각을 했어요. 에너지는 반드시 충돌이 있어야 한다고 보는데, 자살 관련 상담은 인간이 가장 크게 고민하는 죽음을 놓고 한쪽에서는 살리려는 사람, 그 반대편에선 죽으려는 사람간에 각각 에너지가 나오면서 서로간에 아주 큰 에너지 충돌이 일어난다고 생각해요. 저는 그 점이 매력적이라고 생각해서 이것을 소재로 영화를 기획하게 되었지요.

● 영화에 관해 생각을 해보면 자살예방센터에서 일하는 저의 입장에서 한 가지 우려되는 점이 있는데요. 아무래도 영화는 파급효과가 있어서 대중들에게 미치는 영향이 크기 때문에 영화의 소재인 자살이라는 것이 '해도 괜찮구나' 라고 대중들에게 무의식적으로 수용되거나 합리화될 수 도 있겠다는 생각이 들어요. 선생님의 영화에서는 궁극적으로 자살이 어떻게 다루어지고 비추어 졌으면 하시나요?

자살을 해도 된다는 생각을 일단 기본 전제로 인정을 하고 들어갔으면 해요. 왜냐하면 자살은 끊임없이 행해져왔고 지금도 그렇고 앞으로도 그럴거라고 생각하거든요. 저는 자살을 부정하지 않고, 자살을 생각하는 것은 일단 인정을 하지만 그 이상의 것을 깨우친 사람을 통해서 자살위기를 극복할 수 있지 않을까라고 생각을 해요.

저는 영화를 통해 그 이상의 것, 즉 극복할 수 있는 것들을 보여줘서 궁극적으로 자살을 부정하지 않고 인정을 하지만 분명히 극복할 수 있다는 것을 관객들이 알고 힘을 얻었으면 합니다.

● 영화를 보고 난 다음, 사람들의 마음속에 영화가 어떤 이미지로 남았으면 하나요?

고통은... 사람이 고통 받는 것은 동물이나 무생물한테 고통을 받는 것이 아니라 오로지 사람한테 고통 받는다고 생각해요. 근데 아이러니하게도 그 고통을 치유할 수 있는 것도 오로지 사람이더라고요.

자신이 다른 무엇이 아니라 사람한테 고통 받는 것을 알게 되면 사람이 더욱 미워지고 더 이상 사람과의 관계에 실망하고 결국 피하게 되잖아요. 하지만 결국 그것을 치유할 수 있는 것도 오직 사람뿐임을 알고 그 관계를 끊지 않고 극복하고 이겨냈으면 하는 바람입니다. 이게 사실 영화의 메시지거든요. 영화를 통해 이 메시지가 관객들의 가슴속에 뜨겁게 남았으면 합니다.

SCENE.2 물방울이 송글송글 맺힌 아이스 아메리카노처럼 다소 씁쓸하지만 본연의 깊은 향을 가진, 그 자체만으로도 충분히 매력적인 그의 삶을 나누다.

● 어떤 계기로 영화감독을 하게 되셨나요?
일단은 만드는 것을 너무 좋아했어요. 저 같은 경우는 상당히 복합적인 이유로 이 직업을 하게 되었는데 굳이 한 가지를 꼽아 보자면, 저의 능력을 가장 많은 사람들에게 보여줄 수 있는 분야가 영화라고 생각을 했어요.

● 영화를 기획하시면서 한번쯤은 죽음에 관해 고민을 해보셨을 것 같은데, 혹시 살면서 자살에 대해 심각하게 고민해 보거나 선생님 주변에서 자살과 관련하여 직간접적으로 경험했던 적이 있나요?
자살을 심각하게 고민해 봤던 적은 딱 한 번! 딱 한 번 있어요. 올해 초였지요. 아픔은 누구에게나 다 있죠. 하지만 저의 경우는 어떠한 아픔 때문에 자살을 고민했다기 보다는 희망이 거의 사라진 상황에서 저도 모르게 저를 둘러싼 모든 것들에 많이 무감각해지더라고요. 그러다 보니 죽어도 그만, 살아도 그만이라는 생각에 삶 자체가 무기력해서 심각하게 자살생각을 해 본적이 있어요.
주변 환경에서는 실제로 병원까지 다니고 한 3년 정도 계속 치료를 받고 있는 친구가 있어요. 그 친구를 보면서 정말 사람이 상태가 안 좋으면 얼마나 안 좋아 질 수 있는지를 느꼈을 정도로 심각했던 친구였어요. 저는 영화를 하는 사람이기 때문에 전문적으로 상담에 대해 공부한 것은 아니지만 영화를 통해서 상담이 얼마나 효과적인지를 간접적으로 체득했기 때문에 끊임없이 그 친구와 대화하고 그 친구의 이야기를 경청 하면서 함께 위기를 극복하고자 노력했던 때가 있었죠. 그 후, 그 친구는 다시 일을 시작하면서 다양한 사람을 만나고 바쁘게 생활을 하면서 다행히도 외부적인 환경 변화와 함께 지금은 많이 건강해졌어요.

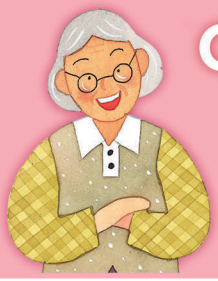
● 자살과 같이 '죽음' 을 고민하는 분들과 상담을 하다보면 '삶' 자체에 여러 가지 고민을 하게 됩니다. 선생님의 삶에서 잊지 말아야할 중요한 것이 있다면 무엇인가요?
믿음! 믿음이 먼저 있어야 사랑도 있고 우정도 있고 그 외에 여러 가지 것들이 가능해진다고 생각하기 때문에 믿음이 가장 중요하다고 생각해요.

SCENE.3 마음을 토닥토닥 달래주듯 얌전하게 떨어지는 빗방울와 함께 그의 미래를 꿈꾸다.

● 선생님은 선생님을 알고 있는 주변 사람들에게 어떤 사람으로 기억되고 싶으세요?
착한 사람. 착한 사람이 잘사는 사회를 만들려고 노력했던 사람이라고 기억되고 싶어요.

● 조금 독특한 질문인데요, 선생님의 인생 곡선을 영화의 장르로 분류하자면?
10대는 슬픈 멜로, 20대는 액션, 30대는 코미디. 현재는 HAPPY한 영화! 꿈과 희망이 있는 판타지!!! 딱 판타지에요.

커피잔 속에 담긴 얼음이 또록 소리를 내며 잔 바닥으로 떨어졌다.
커피 한 잔을 비우는 시간, 길지도 짧지도 않은 시간 끝에 아쉬운듯 여운이 남았다.
문득 김세성 감독이 말하는 Happpy ending은 아메리카노와 닮아 있다고 생각했다.
마냥 달콤한 것들로 과장되게 꾸며진 것이 아니라, 첫맛은 씁쓸하지만
단지 본연의 깊은 향만으로도 개운한 뒷맛을 자신할 수 있는 그 한 모금의 매력.
이것이 착한 사람 김세성이 말하는 해피엔딩이다.



어르신, 안녕히 주무셨어요?

서대문노인종합사회복지관 부설 노인전용자살예방센터를 찾아가다.

글_백민정(csp교육담당/mj831@hanmail.net)

그 어느 나라보다 노인이 스스로 삶을 마감하는 일이 많이 발생하는 우리나라, 대한민국. 정년의 기간이 짧고 상대적으로 빈곤한 복지혜택 아래에서 그 동안의 삶을 살아가느라 자신을 돌아볼 틈조차 없었던 노년의 인생이 소리 없이 스러져간다.
무수한 수난의 역사 속에서 무너진 터전을 다시 일구느라 고군분투 했던, 그래서 제2의 인생은커녕 한 몸 누일 곳조차 마땅치 않아 하루하루를 걱정해야 하는 힘겨운 노년의 생이 지금까지 악으로 버티고 살았던 의지조차 무너뜨리고 있는 것이다.

이렇게 노인의 자살률이 세계 최고를 자랑한다는 서글픈 현실 속에서 우리는 살아가고 있다.

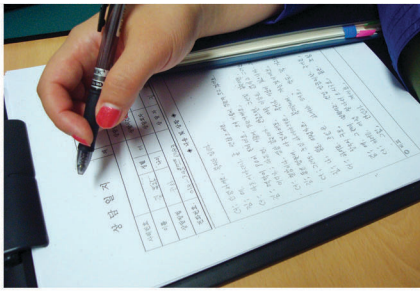
서울시 서대문구에는 그렇기에 더욱 소중한 공간이 마련되어 있다. 바로 자살로 삶을 마감하려는 노인들을 어떻게든 삶으로 끌어 들일 수 있도록 도움을 주는 서대문노인종합복지관 부설 노인전용자살예방센터가 그곳이다.

삶의 모퉁이에서 힘들어하는 어르신 한분 한분을 만나고, 그들의 길고 긴 삶의 이야기를 듣고, 함께 보듬고 일으켜야 하는 일을 매일매일 해나간다는 것이 생각만큼 쉽지 않다.

"그래도 이곳은 노인복지관 내에 위치하고 있어서 다른 곳보다는 좀 나은 상황이에요. 어르신들의 접근성이 높고 위기상황에서 필요한 자원들이 원활하게 연계되어 있는 편이지요."

노인자살예방센터를 이끌어가고 있는 정미영 정신보건사회복지사의 말이다.

자살의 위험이 있거나 홀로 생활하기에 여러 가지 어려움이 있어 힘든 시간을 보내고 있는 어르신들을 방문하고 매주 안부전화를 통하여 생활상태를 확인한다. 자살예방과 관련된 일만 할 것 같지만 사례관리 대상자인 대부분의 어르신들이 가족 없이 홀로 지내시는 터라 기본적인 생활상의 어려움을 겪는 분들이 많아 복지관을 연계하여 생활관리지도사, 가정봉사 파견원 등의 인력지원도 하고 있다.



서울시사회복지공동모금회의 지원을 받아 이 사업은 올해로 3년째를 맞이하고 있다. 서비스를 받는 어르신들에게 과연 노인자살예방센터는 얼마나 도움이 되어드리고 있을까.

정미영 사회복지사의 말에 따르면 어르신들 스스로 혼자가 아니라는 생각을 하실 수 있도록 하는 것이 가장 중요한 역할이라고 한다. 가족만큼은 못하더라도 누군가 나를 걱정해주는 사람들이 있으며 급할 때면 전화기를 붙잡고 도움을 요청할 수 있는 믿을 만한 곳이 있다는 것을 아실 수 있도록 하는 것. 담당자와의 만남이 거듭될수록 말이나 행동 등 표현이 늘어가고 마주치면 먼저 인사를 건네는 어르신들의 모습 속에서 본 사업이 가지는 중요성을 찾을 수 있다고 한다.

"하루 종일 자살을 생각한다는 분들도 계세요. 정말 죽겠다고 하는 사람을 어떻게 막을 수 있겠냐마는 그래도 그분들 하시는 말씀이 자기가 죽을 때면 저에게 먼저 전화하고 죽겠다고 하시더라고요."

자살을 생각하는 어르신들에게 가장 필요한 것은 무엇일까.
사느냐 죽느냐의 문제이지만 넓게 보면 삶을 살아가기 위한 전반적인 대처 방법의 부재가 큰 원인으로 자리잡고 있다. 어르신들에게 익숙한 예전의 삶의 방식에 비해 요즘 우리가 살아가는 사회는 너무 빨리 변화를 맞이한다. 과거에는 너무나 당연했던 것들이 당연하지 않게 되는 사회를 살아가며 어르신들이 겪게 되는 충격과 상처들은 젊은 사람이 생각하는 것 이상으로 크다.

기본적인 삶의 유지를 위한 경제적, 의료적, 정서적 지원과 더불어 세대간의 이해와 달라지는 문화에 대한 교육의 기회제공이 필요하다.

하루 종일 어르신의 가정을 방문하고 전화로 안부를 확인하며 서대문구 어르신의 위기를 책임지고 있는 노인자살예방센터는 그러나 앞으로의 상황이 불투명한 상태. 3년간의 지원기간이 올해로써 종료되는 것이다. 어르신들 역시 바뀌는 담당자와 정해진 서비스 기간에 대해 적잖이 걱정하신다고 한다.
자살예방사업은 그야말로 지속적인 관계를 통하여 위기감을 낮출 수 있도록 하는 것이 무엇보다 중요한데 부디 좋은 결과를 통해 이렇게 필요한 곳에 필요가 채워질 수 있는 날이 오기를 기대한다.

서대문노인종합사회복지관 부설 노인전용자살예방센터

- Tele Help (응급전화) 02-3633-119 (365일 24시간)
- Tele Check (전화연락을 통한 일일 안부확인)
- 노인자살예방교육
- 또래노인을 위한 게이트키퍼 양성
- 현장출동
- 상담 및 심리검사

긍정적인 마인드로 나를 바꾸다

글_박수경(수원시학생상담봉사자회)

나의 별칭은 '안락의자' 다. 아이들과 심성수련을 하면서 별칭 짓기 할 때 주로 쓴다. 편안한 의자, 쉬고 싶은 의자, 포근한 의자처럼 아이들이 힘들고 지칠 때 언제든지 쉴 수 있는 휴식처를 제공해 주고 싶다. 간혹 가시방석이 됐을 수도 있지만...

타의 반, 자의 반으로 시작한 상담은 어느새 8년이 되었고, 내 삶의 큰 부분이 되었다. 스스로에게 반문도 하고 채찍질을 하다 보니 조금씩 앞으로 나가는 나의 모습을 볼 수 있었다.

'봉사' 참 큰 의미가 담긴 말이다. 처음엔 '그래, 남을 위해 내 시간 좀 나눠주면 되겠지' 했다. 거기에 '상담' 이란 단어까지 들어가니 이 얼마나 멋진가? 그러나 한두 해 지나다 보니 현실은 그렇지만은 않았다. 내 역할의 한계성과 나의 자질을 되짚어 보게 되었다. 물론 다른 봉사에 비해 전문성이 필요했기 때문일 수도 있다.

내가 무슨 자격으로 상담을 한담? 내 자식들도 제대로 돌보지 못하면서...

난 학교에서 만나는 녀석들한텐 자상하고 이해심 많은 선생님이다. 녀석들은 "상담선생님 자식들은 좋겠어요. 이렇게 우리의 마음을 이해해 주시잖아요"라며 부러워하지만 정작 우리 집에선 고지식하고 융통성 없는 엄마로 평가되고 있다.

우리 상담자끼리 하는 말이 있다. '내 자식도 남의 자식 대하듯 하라' 라는...(에고, 이제 집에 있는 너희는 남의 자식이다 ~~~)

높기만 한 상담실 문턱. 상담실이 휴식공간이 되게 하기 위해 많은 노력을 했어도 어느 순간 발길을 끊은 아이들 때문에 마음고생도 심했다. 간혹 담임선생님이나 부장선생님이 상담경과를 물어와 기초적인 얘기를 나눠도 지나가던 녀석들이 그걸 보고 어느새 그 얘긴 교실로 전해지고 "상담샘이 ○○얘기 하더라"며 억울한 누명을 씌우는가 하면 개인상담 하던 친구가 안 와 물어보면 다른 기관에 연계되어 보내졌단다. '어휴, 우리의 자리가 이 정도였나?' 하며 화도 났지만 나를 발전시키지 않으면 안 되겠다는 생각이 절로 들었다.

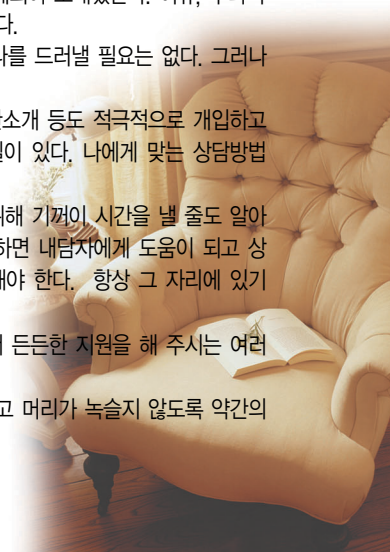
마음가짐이 중요하다. 봉사자와 전문가의 마음은 다르다. 단순히 봉사하는 차원에서 끝난다면 나를 드러낼 필요는 없다. 그러나 전문가라는 옷을 입을 땐 입장이 다르다. 나를 적극적으로 알리고 자랑할 필요가 있다.

소극적 봉사자가 아닌 적극적 전문가 입장에서 친구들을 만나려면 부모와의 만남, 병원 및 기관소개 등도 적극적으로 개입하고 나의 의견도 적극적으로 피력하려고 한다. 상담을 하다 보면 자신과 맞는 내담자와 상담스타일이 있다. 나에게 맞는 상담방법을 찾아가다 보면 그쪽에선 전문가가 되는 것이다.

이렇게 하기 위해선 노력을 해야 한다. 스스로의 마음을 긍정적인 마인드로, 적극적인 개입을 위해 기꺼이 시간을 낼 줄도 알아야 한다. 학교에서 아이만 데리고 상담을 하면 한계에 부딪힌다. 주변의 도움이나 상황을 파악하면 내담자에게 도움이 되고 상담 결과도 훨씬 좋다. 또 여러 정보를 제공하기 위해 강의에 참석하고 자문을 얻고 계속 공부해야 한다. 항상 그 자리에 있기보다는 조금씩 발전하도록 노력하는 모습이 전문가답지 않을까?

수원시자살예방센터는 이런 나에게 큰 배경이 돼 주었다. '소도 언덕이 있어야 비빈다' 고 뒤에서 든든한 지원을 해 주시는 여러 선생님들이 안계셨다면 힘들었을 것이다.(이 자리를 빌려 감사함을 표합니다.)

봉사도 이젠 전문성을 가질 필요가 있다. 좀 더 당당하고 나를 사랑하고 알리고 자랑하자. 그리고 머리가 녹슬지 않도록 약간의 공부(?)도 하면서...



2009 정신건강축전 참가

꽃보다 지킴이

글_오경효(csp교육담당/1101kh@naver.com)

푸릇한 4월과 단짝인 듯 잘 어울리는 '아름다운사람지킴이' 17명이 수원시청소년문화센터 야외마당을 장악했다.

이번 행사는 4월 4일 정신건강의 날을 맞아, 정신건강의 중요성을 되새김은 물론 정신질환에 대한 사회적 편견해소와 지역사회 역할을 제고하기 위해 수원시 10여개의 정신건강유관기관이 참여하여 진행하는 축전이다.

지킴이 9기! 어색함이 채 가시지 않은 두 번째 만남 임에도 불구하고 자살예방홍보대사답게 멀리서도 한눈에 알아볼 수 있는 주황색 유니폼에 '아름다운사람지킴이'를 자랑스럽게 가슴에 새기고 한 몸인 듯 분주하게 움직인다.
한윤이의 우렁찬 목소리가 야외마당에 울려 퍼진다. '자자!! 준비하시고, 스트레스 날렷~!' 지치지도 않는지 연신 '스트레스 날려'를 외친다.
스트라이크를 쳐낸 사람에게는 열렬한 박수를, 아깝게 다 넘기지 못한 사람에겐 속상함을 진심으로 전한다.
한편에선 마냥 철없던 민수가 짱구 옷을 입고 어느새 의젓해 져선, 자신보다 어린 꼬마 숙녀와 '우리는 생명을 사랑합니다.'라고 적힌 현수막을 들고 사진을 찍어준다. 짱구 가면을 벗고 불쌍할 정도로 땀을 흥건하게 흘리면서도 뭐가 그리 좋은지 활짝 웃는다.
사람들에게 즐거움을 줄 수 있는 기쁨을 알게된 행복함이 절로 얼굴에 비추어진 것이 아닐까?
이벤트 부스들 중 단연 인기 만점이었던 탓에, 쉴 새 없이 자살에 관한 오해와 진실 스티커를 공수하고, 그래도 살아야하는 100가지 이유를 함께 쓰고, 시민들이 스트레스를 날려 버릴 수 있도록 옆에서 응원해주고, '우리는 생명을 사랑합니다.'라는 현수막을 들고 손을 흔드는 그 모습이 4월의 그 어떤 새싹보다 더 따스하다.

축전을 마치고 지친기색이 역력한 지킴이들에게 오늘 어땠냐고 물으니,
'재밌었어요!', '신났어요!' '좋았어요!' 한다.
잘 알지 못하는 타인일지라도 서로가 서로에게 멋진 하루를 선사 할 수 있음을 알게 된 지킴이들.
활동을 마무리할 때쯤 훌쩍 커있을 그들의 모습이 기대된다.

마음을 이어주는 다리를 건너다

3월 공연(03. 06)
'그대의 하루를 안아줄게요'

수원 자활기관에 계신 성인 남녀 120분이 영통종합사회복지관에서 행복한 삶을 위한 호탕한 웃음강의와 분위기 있는 통기타공연으로 특별한 시간을 가졌다.

글_권선영(csp홍보담당/letterinbye@naver.com)

수원시자살예방센터는 2009년 시책사업으로 3월부터 10월까지 찾아가는 문화공연 '마인드브릿지(mind bridge)' 를 실시하고 있다. 어린이부터 노인에 이르는 생애주기별 대상자와 환우들에게 생명사랑과 자신이 곧 희망임을 내용으로 하는 공연을 한달에 한번 갖는다. 이번 소식지에는 지난 3월부터 6월까지 성인, 어린이, 청년을 대상으로 마음을 나누었던 마인드 브릿지를 소개하고자 한다.

4월 공연 (04. 25)

'사랑에 의한, 사랑을 위한, 사랑의 생명들'

수원 정자1동 주민센터는 장안지역 지역아동센터 어린이들의 소리와 음악소리, 익살스러운 공연자들의 목소리로 시끌벅적했다. 함께 어울리며 사는 것의 의미와 삶의 즐거움을 느낄 수 있는 막대인형극과 마술공연이 펼쳐진 때문이다.

5월 공연(05. 20~22)

'마음과 마음을 이어주는 다리를 찾아서' (사진 공모전)

수원 관내에 있는 대학(원)생을 대상으로 자살예방사진공모전을 개최했다. 7개 대학교 학생들이 참여했으며 5월 20~22일 3일간 열린 아주대학교 축제기간에 전시와 시상이 이루어졌다.

6월 공연(06. 05)

'사랑에 의한, 사랑을 위한, 사랑의 생명들'

수원 세류2동 주민센터에서 세류지역 지역아동센터 어린이들이 한자리에 모여 막대인형극과 마술공연을 관람했다. 공연 후에는 공연자와 아이들이 함께 사진 찍는 시간을 가져 즐거운 추억을 만들었다.

삶과 죽음의 방정식은 누구에게나 있습니다

영화 '굿바이(일본, 2008)'

글_이영문(csp센터장/humanishope@hanmail.net)

언제부터인가 살아가는 일 못지않게 아름답게 죽어가는 일에 관심이 가기 시작했습니다. 구체적으로는 자살예방에 관계된 일을 하면서부터 생긴 또 다른 관념이기도 합니다. 자살에 대한 생각이 가득한 사람들에게 생명의 가치를 깨우치려는 프로그램을 떠올리다가, 문득 푸른 하늘에 먹구름이 끼었다가 다시 사라지는 광경을 보게 되었지요. 혼자 중얼거리게 되었습니다. 그래, 흐린 날에도 태양이 있구나. 삶과 죽음이 교차할 수 있다는 당연한 상식에 새삼 놀라게 되었고, 죽음 이후의 삶에 눈을 돌리게 되었습니다. 인간은 언젠가 죽게 되어 있지만, 우리는 늘 그 죽음을 부정하며 혹은 망각하며 살아갑니다. 삶과 죽음의 방정식이 한 번쯤은 난해한 공식으로 누구에게나 자리 잡고 있다는 생각을 합니다. 오늘 소개할 영화는 삶과 죽음에 대한 소시민들의 평범한 이야기를 '납관사(우리나라에서는 '염쟁이'라는 말로 오랫동안 써왔지요)'라는 직업을 통해 일깨우는 영화, "굿' 바이(Good and Bye, 일본, 2008)"입니다. 굿과 바이 사이에 '그리고'를 뜻하는 'and'가 있음을 유념하셔야 합니다.

'다이고(모토키 마사히로 분)'라는 젊은 첼리스트가 있습니다. 6살 때 아버지가 가출한 이후 어머니와 함께 살아온 감수성이 가득한 첼리스트입니다. 유년시절의 추억이 있는 시골의 한적한 집과는 물리적 거리가 아주 먼 동경에서 오케스트라의 일원으로 어릴 적 꿈을 이루며 살아갑니다. 사랑하는 아내 미카(히로스에 료코 분)가 함께 있는 그의 삶은 영원히 행복할 것처럼 보입니다. 그러나 하루 아침에 오케스트라는 해체되고, 저녁반찬에 올라온 문어를 강가에 방생하면서 문득 고향으로 돌아가야겠다는 생각을 하게 되지요. 방생되는 문어를 보며 1억원이 넘는 첼로를 팔고 그동안 자신을 옭아맨 음악가로서의 꿈을 접습니다. 돌아가신 어머니가 집나간 아버지를 그리며 운영하던 조그만 카페에 새로운 짐을 풀며 직업을 찾습니다. 그러나 우연히 일하게 된 '납관사'라는 직업은 또 다시 다이고의 삶을 뒤흔들게 됩니다. 며칠 동안 썩어버린 시체앞에서 구역질을 하고, 아내에게 자신의 직업을 떳떳하게 밝히지 못하지만, 점차 아름다운 죽음을

만들어주는 납관사의 의무에 매력을 느끼게 됩니다. 아내와의 갈등과 어린시절의 트라우마가 다이고의 삶을 위협하지만, 강물을 거슬러 오르는 연어들을 보며, 자신과 어머니를 버리고 떠난 아버지를 생각하게 됩니다.

이 영화에는 가족의 죽음을 직면한 사람들의 다양한 모습을 보여줍니다. 그리고 이를 통해 우리가 어떻게 살아갈 것인지를 조용히 얘기합니다. 일찍이 '비밀(일본, 2004)'을 통해 딸과 어머니의 환생을 경험시킨 다키타 요지로 감독이 이번에는 아버지와 아들의 화해에 초점을 둡니다. 죽은 사람들에게 새 옷을 입히고 얼굴에 화장을 칠하는 과정이 매우 심도 깊게 담겨져 있습니다. 납관사라는 직업이 우리나라에는 그저 '염장'이라는 하찮은 일로 매도되지만, 이 영화를 통해서 본 납관사 혹은 염장들의 세계는 죽음을 통한 새로운 삶에 대한 안내자로서 묘사됩니다. 다양한 사람들의 마지막을 배웅하는 직업으로서 다이고는 긍지를 갖게 되고, 자신의 아버지와 목욕탕 주인 할머니의 죽음을 통해 사람에 대한 진정한 배려와 용서를 배우게 됩니다. 아버지를 30년만에 시신으로 접하게 되고, 그의 손에 마지막까지 들려있던 조약돌을 보게 되지요. 어린 시절 아버지에게서 배운 '돌편지'가 떠오릅니다. 문자가 없던 시절, 돌의 감촉과 무게에 따라 자신의 마음을 상대방에게 서로 건네는 것입니다. 다이고가 작고 미끈한 조약돌을 아버지에게 주었는데, 아버지는 당신의 주먹보다 더 큰 묵직한 돌을 주십니다. 그날 강변에 아버지와 어머니와 다이고가 있었고 그것이 마지막 가족 산책이었습니다. 어머니가 운영하셨던 카페의 이름이 '화(和)'라는 사실 또한 인간에 대한 용서를 뜻하겠지요. 첼로 케이스에 담겨 있는 작은 돌 하나. 첼로가 흔들리지 않도록 아버지가 고정해놓은 것입니다. 브람스를 연주하며 다이고는 어머니의 죽음과 아버지의 죽음을 함께 합주합니다.

고향 마을의 목욕탕과 변하지 않은 온기, 아버지가 남긴 브람스의 음악들과 함께 춥지 않았던 것으로 기억되는 겨울. 납관사 광고는 다음과 같이 시작됩니다.
영원한 여행의 도우미.
그렇습니다. 다이고는 어머니의 임종을 보지 못했지요. 어느 누구의 죽음을 지켜보지 못한 사람이 납관사가 된 것은 누군가 자신을 시험하려는 것이라는 생각이 들게 합니다.

차갑게 식은 사람을 치장하여 영원한 아름다움을 주는 행위. 그것은 냉정하면서도 정확하고 동시에 따스한 애정이 넘치는 일입니다. 고요와 평화로움 속에 이루어지는 모든 손놀림이 매우 아름답게 보였습니다. 이 영화에서 죽음은 끝이 아니라 다른 세상을 향해 나가는 문이라고 정의합니다. 삶과 죽음의 방정식이 교차하는 아름다운 이 영화의 음악은 히사이시 조가 맡았습니다. '봄날은 간다'의 사운드를 만든 그의 솜씨를 또 한 번 느낄 수 있는 보너스가 있습니다. 자신과 주변을 돌아보는 좋은 시간이 될 것입니다.

'다시 그를 만나다'

글_서청희(csp팀장/1002seo@naver.com)

8년 전 토론토. 누군가를 마음에서 떠나보내기 위한 여행에서 만난 사람이었다. 만남은 헤어짐을, 헤어짐은 만남을 위한 것이라는 생각을 했던 기억이 난다. 머릿속 복잡함과 공허함을 잠시 잊게 해준 그는 못생기고 자유롭고 천재적이며 급한 성격에 참을성이 없는 남자였다. '여인의 화가', '황금빛 토탈 예술가' 라고도 불렸던 그의 이름은 구스타브 클림트(Gustav Klimt)이다.

'나를 알고 싶으면 내 그림을 들여다봐라'

글쓰기를 싫어했지만 말솜씨는 좋았던 것 같다. 그의 사생활에 대해 조금 들춰보자면, 1862년 7월 14일 비엔나에서 가난한 보헤미안 대장장이, 귀금속 세공사의 7남매 중 둘째 아들로 태어나 응용미술학교에서 공예, 회화, 조각, 건축 등을 교육받았다. 학생신분에서도 남동생 에른스트, 동창인 프란츠 마츠와 정식으로 공동작업장 '쿤스틀러 콤파니'를 설립했고 이후 후배양성에도 힘쓰며 그의 삶처럼 화려한 '토탈 아트' 영역을 구축해나갔다. 하지만 가족력에서 그의 어머니와 누이가 정신질환을 앓았고, 아버지와 남동생이 뇌일혈로 급사, 그 역시 중년 이후 같은 병으로 반신불수가 되면서 이후에는 죽음의 의미가 내포된 작품을 남겼고, 결국 1918년 56세의 나이에 폐렴으로 사망하였다. 그가 죽은 뒤 14명의 아이들이 유산 상속을 위한 법적 소송을 벌였으나 평생 결혼은 한번도 하지 않은 '여성을 사랑한, 자유를 사랑한, 예술을 사랑한' 남자였다.

KLIMT

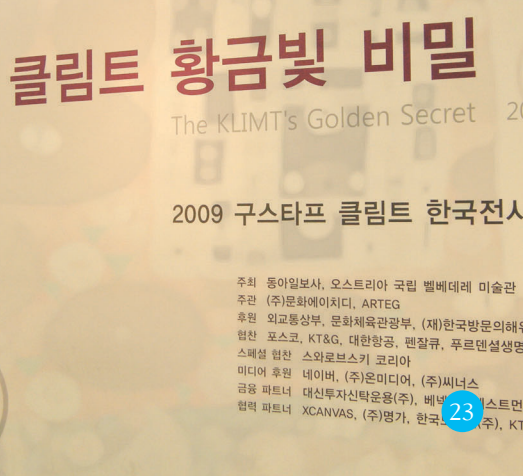
베토벤 심포니 9번 4악장.

그의 시대를 초월한 독창적이고, 현대적이며, 분야를 초월한 작품들 중에 '베토벤 프리즈'는 물감, 분필, 유리, 진주, 금, 카세인 등 다양한 매체로 회벽 위에 그린 토탈 아트의 핵심이다. 미술관에서 보고 느낀 모든 것을 이 공간에 꺼내 놓을 수 없다면, 적어도 이 작품만은 이 공간에 그려보고 싶다. 1902년 즈음 제14회 비엔나 분리파 '베토벤 전시회'의 전시장 3면에 나약한 인류가 사랑과 예술로 구원을 받는다는 주제의 벽화로 로뎅의 극찬을 받았다는 작품. 그 때를 그대로 재현하고 심포니 9번 4악장을 틀어놓은 공간에 서서 왼편부터 찬찬히 그림을 음미하였다. 1면의 전제는 인간의 나약한 존재에서 오는 고통과 간절히 열망하는 행복을 강한 영웅적 존재에게 간청하는 장면으로 시작된다. 2면은 그리스 신화 속 인간의 적대적인 힘을 상징하는 타이푼이라는 괴물과 질병, 광기, 죽음을 상징하는 타이푼의 세 딸인 고르곤, 그리고 역시 여자로 그려진 갈망, 음탕, 무절제, 통렬한 슬픔이 인간을 고통스럽게 하는 세력으로 그려져 있다. 마지막 3면은 행복에 대한 열망이 결국 시와 예술에서 완성되며, 이로써 인간 스스로 기쁨과 행복, 그리고 순수한 사랑을 발견할 수 있는 이상적인 영역으로 인도된다는 주제의 합창단과 연인의 키스장면으로 마무리된다. 이 세상의 힘들고 고통스러운 것들, 결국에는 사랑과 예술로 극복할 수 있다는 단순하지만 부정할 수 없는 진실을 시각과 청각, 촉각(비록 벽 위로 빛나는 매체를 만질 수는 없었지만), 그리고 마음으로 느낄 수 있게 해준 그의 작품이 내 삶의 하나의 위로가 되어줄 것 같았다.

'작품을 완성한 후에는 당신이 내 작업실을 다시 찾지 않을테니까'.

이제 그에 대한 이야기를 매듭지어야 할 순간에 결국은 다시 그의 사랑과 여성편력에 대한 이야기를 해야 할 것 같다. 그의 모델이었던 각계 각층의 여성들과의 관계, 그리고 영혼의 동반자였지만 육체적 사랑은 나누지 않았던 에밀레 프뢰게와의 플라토닉 사랑과 그의 인생에 드러나는 평범하지 않은 그의 여성관과 사랑상은 어머니와 누이에 대한 집착과 애정에서 비롯되었다고 한다. 그의 많은 작품의 주제가 되는 팜므파탈은 여성의 아름다움과 매력이 남성을 파멸과 죽음에 이르게 함을 일컫는 말이다. 어쩌면 그의 그림 속에 존재하는 나약한 남성은 인간에 대한 상징 뿐 아니라 자기 자신의 모습은 아니었을지. 개인적으로 페미니즘을 주장하진 않지만 클림트의 앞선 사고방식이 마음에 들기도 했다.

결국 그는 진정한 사랑과는 결혼도, 육체적 사랑도 나누지 못한 채 그의 마지막 작품 '아담과 이브'에서 이브의 오른손을 미완성으로 그려 그의 미완인 사랑과 인생은 완성된 예술작품이 아니라는 메시지를 표현하였다. 누군가를 간절히 원하는 마음, 완벽하길 원하지만 그럴 수 없는 인간의 삶, 긴 인생을 통해서도 채워지지 않는 사랑과 외로움, 그리고 그리움을 죽기 전까지 예술로, 그림으로, 영혼으로 담아낸 그의 작품들이 내 마음 안에 오랫동안 고여 있을 것 같다.



상담사례 (20대 여성)

Q

제 친구 중에 계속 죽고 싶다고 말하는 친구가 있어요. 계속 힘들다고 말하는거 들어주기도 지치고, 그렇지만 극심함 우울증증세도 있어서 자꾸 죽고 싶다 죽고 싶다하니.. 정말로 죽어버릴것 같고. 그 친구를 어떻게 설득시켜야 할까요?
왜 죽으면 안되느냐는 질문에, 정말로 저도 이렇게 힘든데...
그 친구가 죽어버릴것 같아 계속 피가 마릅니다.
금방이라도 죽어버릴 분위기인데, 이럴때 어떻게 해야하죠?

A

비오는 월요일 아침은 조금 더 하루를 어렵게 할 것 같습니다.

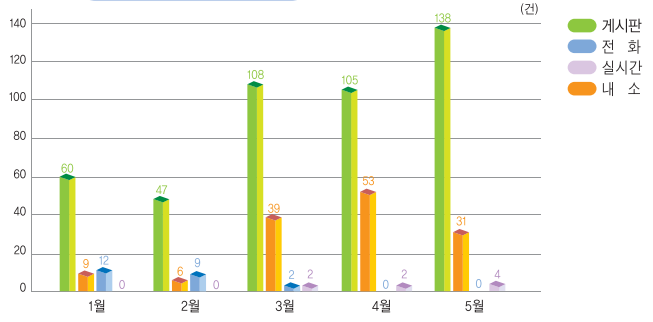
님의 글을 읽고, 친구를 위해 해줄 수 있는 일을 찾는 님의 노력을 그 친구가 알아주었으면 하고 생각했습니다.

누군가 내 마음을 이해해주고 붙들어주는 사람이 있다면 자살을 즉각 시도하지는 못합니다. 하지만 그것은 친한 친구라고 해도 혼자서 책임질 수 있는 부분이 아니기 때문에 님께서 여기 글 주신 것처럼 가족과 주변의 도움을 받으시는 것이 좋습니다. 그리고 친구가 혼자 있는 것은 위험할 수 있다는 사실을 공유하시고 친구분이 상담을 받을 수 있도록 설득해 주시면 좋겠습니다. 글 내용 중에 극심한 우울증세가 있다고 하셨는데, 병원에서 진단과 치료를 받으셨는지 궁금합니다. 치료가 병행되면 상황이 호전되니 치료를 받도록 조금 더 애써주시기를 바랍니다.

친구가 죽고 싶어하는 이유가 무엇인지 궁금합니다. 요즘 많은 분들이 힘들어하시는 걸 알고 있고 그 이유가 다양하다는 것도 느끼는 바입니다. 하지만 우리가 살면서 날 힘들고 고통스럽게 하는 문제가 생길 때는 그 문제를 해결하기 위해 노력하고 도움을 받는 것이 맞는 일입니다. 살아가는 일이 쉽진 않지만 삶 자체를 포기하는 것은 문제해결방법 중에 없습니다. 친구분을 힘들게 하는 것이 무엇인지 다시 한번 글 남겨주시거나 친구분이 직접 글을 주시면 더 많은 이야기를 나눌 수 있을 것 같습니다.

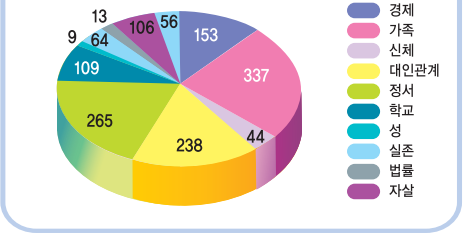
지금은 가족에게 알리는 것과 도움을 줄 수 있는 기관에 연락해서 도움을 구하는 것이 좋습니다. 지금 계신 곳에 위치한 관계 기관이 있으니 주저하지 마시고 다시 상담글을 보내주시기 바랍니다. 저희 기관의 도움을 원하신다면 031-214-7942로 전화주시기 바랍니다. 상담위원 1번 드림.

월별상담유형



* 3월 중순 ~ 5월 실시간 상담실 프로그램 문제로 진행하지 못함.

주요 상담내용



* 상담 내용은 복수 체크가 가능함.

자료제공_이현미
(수원시 장안구보건소 정신보건담당 hyunmi65@korea.kr)

금연을 하시면 ...

20분	금연하시면	혈압이 정상으로 내려옵니다. 맥박이 정상으로 떨어집니다. 손과 발의 체온이 정상으로 돌아옵니다.
8시간	금연하시면	혈중 일산화탄소량이 정상으로 되돌아갑니다. 혈중 산소량이 정상으로 올라갑니다.
12시간	금연하시면	심장마비의 위험이 감소합니다.
48시간	금연하시면	말초신경이 되살아나기 시작합니다. 미각 능력이 증가합니다.
2~3주	금연하시면	혈액 순환이 좋아집니다. 폐기능이 30% 이상 증가합니다.
1~9개월	금연하시면	기침, 가래, 피로 , 코막힘 등이 감소합니다. 신체의 활력이 전반적으로 증가합니다. 폐의 섬모세포가 다시 자라서 폐의 자체 정화기능이 다시 정상화됩니다.
1 년	금연하시면	심장마비의 위험이 흡연자의 절반으로 줄어듭니다.
5 년	금연하시면	폐암으로 사망할 확률이 흡연자의 절반 수준으로 줄어듭니다. 구강암, 후두암, 식도암에 걸릴 위험이 흡연자의 절반수준으로 줄어듭니다.
10년	금연하시면	폐암으로 사망할 확률이 비 흡연자와 같아집니다. 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 위험이 비 흡연자와 같아집니다.

금연하면
몸이 먼저 느낍니다.

금연상담

금연캠페인

금연교육

금연공원조성

담배의 폐해를 알고 끊고 싶으신 분, 담배를 끊고자 해도 끊기 힘드신 분,
자신과 가족을 사랑하시는 분은 장안구보건소 금연클리닉실로 오세요. (228-5814 ~ 6)
전문 금연상담사가 당신과 가족의 행복을 지켜드립니다.
금연 클리닉실이 당신의 행복을 가꿔 드립니다.

찾아가는 문화공연 마인드브릿지 2009

생명사랑의 실천과 공감을 도모하는 찾아가는 문화공연 마인드 브릿지(mind bridge)는 수원시민을 대상으로 하며 올 3월부터 10월까지 8개월간 이어진다. 대상층을 달리하여 진행되는 공연의 행사일정은 아래와 같다.

일정	대상	공연내용	공연제목
3월	자활센터(성인)	웃음치료, 통기타 공연	그대의 하루를 안아줄게요
4월/6월	어린이 (지역아동센터)	인형극, 마술공연	사랑에 의한, 사랑을 위한, 사랑의 생명들
5월	청년(수원 관내 대학(원)생)	사진공모전	마음과 마음을 이어주는 다리를 찾아서
7월	청소년(학교방문)	마임공연, 비보이	꿈꾸는 우리들
8,10월	노인	자살예방교육, 난타 등 연극 〈염쟁이 유씨〉	당신의 지혜는 우리의 미래
9월	환우	클래식 공연, 마술공연	상상하세요. 당신의 건강한 미래를

2009 정신건강축전 참가

정신건강의 날(4월 4일)을 맞이하여 지역사회정신건강의 중요성을 되새기고 정신질환에 대한 사회적 편견 해소와 정신건강 증진을 위한 축전이 4월 3일부터 4월 8일까지 진행되었다. 미술전과 연극제가 함께 실시된 이번 축전에서 수원시자살예방센터에서는 자살예방 표어포스터를 전시하였고, 주말을 이용해서 지킴이들과 자살예방센터를 홍보하는 부스를 운영하였다. 다양한 연령층의 수원시민들이 참여하여 정신장애인과 가족, 시민들의 연대감과 공동체 의식을 고취시키는 뜻 깊은 시간이었다.

러브유어셀프 공모전 개최

수원시에서 주최하고 수원시자살예방센터에서 주관한 제 3회 Love yourself 2009 자살예방 표어포스터 공모전이 6월 15일에 시작하여 7월 17일에 마감된다. 자살예방, 생명사랑이라는 주제로 수원시내 중학교에 재학중인 학생과 아름다운사람지킴이를 대상으로 하며 시상은 표어, 포스터 부문별로 각 14명씩 선정한다. 선정된 수상작은 세계자살예방의 날을 기념하여 9월에 이루어질 예정이다.

아름다운사람지킴이 8기 활동 마무리 및 9기 모집

자살예방홍보동영상 등을 제작하며 알찬 활동을 펼쳤던 아름다운사람지킴이 8기의 자원봉사활동이 마무리 되었다. 1월 30일 활동발표회와 31일 리더십 캠프를 마친 지킴이들은 센터 내에서의 봉사활동은 끝났지만 각 학교에서 또래 지킴이 역할을 하게 된다. 아름다운사람지킴이 10기는 2월 모집 기간을 거쳐 3월 14일 오리엔테이션을 갖는다. 본 활동은 수원시내 중학교에 재학 중인 1학년 학생들이 참여 할 수 있다.

2009년 상반기 청소년자살예방교육

2009년 상반기에는 영생고등학교의 자살예방교육 2,3단계 Orange Juice 가 진행되었다. 서로를 만나면 상큼한 비타민 같은 존재가 되어주자는 뜻의 영생고 Orange Juice는 집단상담을 통한 자신과 타인을 이해하는 방법을 함께 고민해보았으며 다양한 외부 체험학습을 통한 여러 가지 상황에 대처하는 기술을 습득할 수 있는 기회를 가질 수 있었다. 그리고 권선중학교에서는 6월 현재 청소년자살예방교육 1단계와 2단계가 마무리 되었으며 그룹 Bling Bling 이 형성되어 마찬가지로 집단활동에 참여하고 있다.

2009 happy suwon 건강 페스티벌 참가

수원시 승격 60주년을 축하하고 보건소의 역할을 널리 알리며, 건강한 생활습관 갖기와 자기건강관리 능력 향상을 지원하는 축제의 장을 마련하고자 'Happy Suwon 건강 Festival'이 개최되었다. 2009년 5월 15일부터 16일 양일간 만석공원 내 제 2야외음악당에서 진행되었으며 수원시자살예방 센터는 건강 체험 부스를 운영하면서 수원시민들에게 수원시 자살예방 센터를 홍보함과 동시에 자살에 대한 오해와 진실, 그래도 살아야 하는 이유등 자살에 대한 올바른 정보를 전달하고자 노력하였다.

제1회 수원시정신건강국제학술대회

국제학수원시의 시승격 60주년을 기념하여 개최된 제1회 수원시정신건강국제학술대회는 공부와 문화, 놀이가 결합된 하나의 에듀컬쳐 형식의 학술대회로 6월 12일과 13일 경기중소기업종합지원센터와 아주대학교의료원에서 각각 진행되었다. "정신건강, 그 쓸쓸함에 대하여"라는 주제로 개최된 이번 학술대회는 정신보건 전문가, 정신보건 서비스 소비자 및 시민이 참여하여 성황리에 치뤄졌다. 수원시자살예방센터는 "누가 커트코베인을 죽였는가?"라는 제목의 워크숍 분과에서 자살을 바라보는 다양한 관점을 이해하고 자살자의 심리를 이해해보는 시간을 준비하였고, 자신의 부고 작성하기, 생명지킴서약서, Love yourself 2008 자살예방 표어 포스터 당선자 인터뷰와 아름다운사람지킴이의 홍보영상을 상영하는 부스 운영을 하였다.

2009년 자살예방 위기상담원 모집 및 교육

매년 자살예방 위기상담원의 모집과 교육은 2월경에 이루어진다. 올해는 "understanding of suicide & the approach" 라는 제목으로 2월 25일(수)부터 3월 3일(화)까지 4일에 걸쳐 위기상담 교육을 실시하였다. 종교적 관점에서 바라본 자살, 인문사회의학적 관점에서 보는 자살, 청소년의 자살, 위기상황의 대처와 전화상담기법, 우울증과 자살, 노년과 죽음의 이해, 심리극으로 이해하는 자살 등의 강의가 마련되어 어렵게만 느껴지던 자살예방상담을 조금 더 가깝게 받아들일 수 있는 시간을 가졌다.