

# “주변을 돌아보세요. 그리고, 귀를 기울여 주세요”

## 시흥시정신건강증진센터 시흥시자살예방센터

### 자살예방 활동 다양하게 진행

### 고위험군 대상자 발굴 노력

### ‘생명 지킨다’는 사명감으로 최선

### 자원봉사자로 구성된

### ‘생명사랑지킴이단’ 활약 눈길

얼마 전 대한민국 아구계 한 획을 그었던 하일성 씨가 개인적인 사유로 스스로 목숨을 끊는 일이 발생했다. 평소 자신의 일에 대한 자부심이 강했던 그가 극단적인 선택을 할 수밖에 없던 상황에 대해 여러 추측이 오르 내리고 있다. 또한, 그의 마지막 쓸쓸했던 모습을 담은 유튜브 영상은 많은 이들의 마음을 아리게 했다.

2013년 기준으로 우리나라 평균 자살사망률은 29.1명(인구 10만명 기준)이다. OECD 국가의 평균인 12.1명 보다 배 이상 높은 수치이며, 회원국 중 1위라는 불명예를 가지고 있다.

경기도 시흥시의 자살사망률은 2005년도 25.1명 이후 증가와 감소를 반복하다가 2010년 34.1명 이후 감소 추세를 보였고, 2013년도 30.7명, 2014년 27.0명을 기록했다.

감소추세를 보이고는 있지만 여전히 2014년 기준의 전국 평균인 27.3명에 육박하거나 경기도 평균인 25.7명 보다는 높은 자살사망률을 기록하고 있다.

이러한 시흥시의 자살사망률에 대해 사회 문제로 인식해 자살예방의 지원체계를 구축해 생명의 고귀함과 삶의 가치를 추구하는 생명존중문화 정착시켜 시흥시민의 자살률 감소를 도모하고자 설립된 시흥시자살예방센터(시흥시 호연로 55 소재)는 현재 다양한 예방 프로그램 및 상담활동을 지원하고 있다.

자살시도자 및 고위험군관리사업으로 등록관리, 사례관리, 자살시도자치르비지원 사업 등을 추진하고 있고, 교육사업으로 청소년자살예방교육, 게이트키퍼교육, 전문가교육, 포괄상담원양성교육 등을 실시한다.

또, 생명존중 및 문화조성사업으로 위기 대응실무협의회 및 이상상담, 자살예방대화기행 행사, 예방관련 공모전, 세미나 등을 추진하고 있으며, 노인우울 및 자살예방사업으로 노인우울검진, 노인우울증치르비지원 등의 사업도 진행하고 있다.

아울러 최근 자살의 방법으로 많이 쓰여 문제가 되고 있는 번개탄 판매 개선사업도 추진하고 있다.

사실 시흥시에 자살예방센터가 생긴 것은

3년에 불과하다. 자살사망률이 높게 나타나고 있었지만 이에 대한 대응이 체계적으로 이뤄진 것은 얼마 되지 않는다. 그러다보니 센터가 시흥시에 들어온 후 관련업무를 하는 이들이 감당해야 할 일들은 적지 않았다.

센터에서 주민공통제로 운영하고 있는 ‘생명사랑지킴이단’의 단장을 맡고 있는 옥미희(64) 단장은 “열악한 상황이라는 하지만 생명을 지켜야 한다는 사명감을 가지고 업무를 하는 사람들”이라고 말한다.

옥 단장은 자원봉사 활동으로 참여하고 있는 생명사랑지킴이단은 지역주민들이 스스로 자살문제에 대한 심각성을 인식하고 자발적으로 참여해 자살예방에 동참하고 있는 단체이다.

지난 2014년 8월 간담회 당시 20명으로 활동의 시작을 알렸으며, 12월 발대식을 갖고 창설하게 됐다. 현재 41명의 생명사랑지킴이단이 시흥시에 등록돼 있고, 이들이 로테이션식의 봉사활동을 통해 지역 내 자살예방사업에 참여하고 있다.

센터에서 자살예방의 큰 틀의 사업을 그린다던 생명사랑지킴이단은 센터 담당자들과 같이 현장에서 자살예방사업을 직접적으로 접하는 이들이라고 보면 된다.

올해 10월까지 토요일과 일요일을 제외한 평일 오전 9시부터 12시까지 시흥시보건소에서 진행되는 ‘내 마음의 건강검진’ 활동은 자신의 정신건강에 대해 체크해볼 수 있는 기회이다. 이 사업은 매월 셋째 주 수요일에는 정왕동 주민센터에서도 진행된다. 이 사업을 통해 자살위험군을 발견할 수도 있고, 꼭 그렇지는 않더라도 센터의 존재와 함께 정신건강에 대한 자기진단을 할 수 있는 계기가 된다.

옥 단장은 “게이트키퍼(보고 듣고 말하기 교육) 교육을 받다보니 말만 들어도 위안이 되더라. 사실 자살을 생각하는 사람들의 이야기를 들어주는 것만으로도 충분히 예방할 수 있다. 우리가 하는 일의 기본은 바로 그런 것”이라고 말한다.

그는 자살고위험군의 경우에는 그들이 필요한 시간에 찾아가는 것이 중요하다고 전한다. 처음 상담할 때 “인제 왔으면 좋겠다”라는 말을 꼭 물어보고, 그들이 필요로 할 때는 반드시 달려간다고 한다.

자원봉사자의 입장에서는 매번 그들의 일정에 맞춰 찾아가는 것은 쉽지 않은 일이다. 특히 고위험군 대상자와 대화가 됐던 상담자가 찾아가야 하는 것이 우선이어서 항상 준비하는 마음을 갖는다고 한다. 이러한 어려움에도 그들이 이 일에 사명감을 갖고 있는 것은 바로 ‘생명을 다루는 일’이기 때문이다.

“한 사례자가 처음에는 일주일만 한 번씩 꼭 와달라는 이야기를 하다가 어느 정도 시간이 지난 후에 내 이제 많이 좋아졌으니 이



▲ 번개탄 포장재 교체 활동

제 다른 사람들을 챙겨달라고 이야기 했던 적이 있다. 현재까지도 그는 정상적인 활동을 하고 있다. 우리 입장에서서는 성공사례이다.”

옥 단장은 단 한 명의 사례자라도 소중히 할 수 없다는 것이 이 분야라고 강조한다. 특히, 우울증세를 보이는 이들에게 한 발이라도 더 다가선다는 마음이 중요한 것 같다고 이야기한다.

지난 해부터 센터와 함께 추진하고 있는 ‘번개탄 판매 개선 캠페인’은 최근 사회문

제 대두되고 있는 ‘번개탄 자살’에 대한 예방책으로 실시하고 있다.

이 캠페인은 번개탄을 판매하는 가게에 직접 찾아가 센터에서 직접 제작한 박스로 재포장하는 사업이다. 박스에는 ‘당신에게 필요한 건 마침표가 아닌 쉼표입니다’ ‘한 번 더 생각하세요’ 등의 문구가 적혀져 있다. 자살에 대한 생각의 전환을 표시한 것이다. 특히, 가게 점주에게는 번개탄을 사는 사람 중에 술을 마신 사람, 청타이프를 구매하려는 사람 등이 있으면 반드시 신고해달라고

부탁하고 있다.

이 외에도 센터와 생명지킴이단은 시흥시 고용안정센터, 시흥시 관내 도서관 등에서도 이동 상담을 실시하고, ‘생명사랑 하모니단’이라는 오키나노 연주회를 구성해 생명사랑의 뜻을 전하고 있다.

센터가 설립된 지 2년이라는 시간이 흐르면서 노하우도 하나둘씩 쌓여가고 있다. 상담을 받는 사람들의 표정이나 대화 등을 통해서 어느 정도 위험군에 대한 판단을 할 수 있게 됐으며, 연령별 대응력도 높아지고

있다. 또, 생명지킴이단 역시 자원봉사자로 구성된 조직인 관계로 시는 단계로 성장하고 있다.

“처음 상담할 때만 해도 고위험군 대상자들이 몇 차례씩 발굴되었지만, 최근 감소 추세이다. 고위험군이 발굴되는 것이 줄어들고, 시흥시 전체적인 자살사망률도 줄어드는 것은 긍정적인 부분이지만, 칼 드러나지 않는 고위험군 대상자를 더 많이 찾는 것도 노력할 생각이다.”

옥 단장은 혹시라도 주변을 돌아봤을 때 자살이 의심되는 사람이 있다면 반드시 연락해 달라는 말을 전한다. 이웃의 관심이 곧 생명을 지키는 일이라고 하면서...

옥 단장은 센터에서 근무하는 이들과 자신과 같은 자원봉사자들이 더 활발히 활동할 수 있는 여건이 되기 위해서 국가나 지자체에서 조금 더 지원해줬으면 좋겠다는 바람을 피력했다.

“솔직한 마음이 힘들 때가 많다. 하지만, 우울증을 앓고 있는 사람들에게 우리가 힘이 될 수 있다는 그 생각이 이 일을 더 매진하게 되는 것 같다.”

생명을 지킨다는 사명감으로 사는 그들. 그들의 활동에 조금 더 관심을 기울여주고, 응원해주는 우리의 마음도 필요할 듯 하다.

홍성민 기자



## 송파 최고의 테라스형 사무실

### Garden 2 Office

# 가든오피스

건축규모 단지명칭 서울특별시(서울특별시 강남구) 단지명칭 서울 송파구 장지동 674번지

대지면적 147,112㎡ (44,501평)

건축면적 83,932.15㎡ (25,389평)

면적률 399.725.43㎡ (120.917평)

주차대수 1,922대(법정 922대)

임대사무실 서울특별시 강남구 503호

특장점 테라스 Healing 공간

특시업종 대형주거용 임대(1,600대)

대형임대(선용 100,200,300평)

대형구내식당(규모 400여)

특별혜택 Rent Free 적용

저렴한 관리비(평당 3,500원)

착한 임대료

가든오피스 임대 심상일이사 010 - 3004 - 8289