

# “고통받는 이에게 위로 대신 공감... ‘이웃 치유자’ 돼 주세요”

광주일보 리더스아카데미-심리치유 전문가 정혜신 박사

## 선부른 위로의 말이 오히려 상처 될 수 있어 ‘세월호’ 진도 방문 뒤 안산에 치유공간 마련

“트라우마는 이웃이 치유자가 될 때 회복이 가능합니다. 저는 상담사가 아닙니다. 그저 상담을 해주는 이웃이고 그들의 고통을 공감할 수 있는 이웃이 된다면 누구든 치유자가 될 수 있습니다.”

4일 오후 광주시 서구 라마다플라자광주호텔 5층 세미나실에서 열린 광주일보 리더스아카데미 강좌에서 심리치유 전문가 정혜신(여·51)박사는 ‘사람한테는 마음이 있다’라는 주제로 진행된 강연에서 “우리가 도움을 주기 위해 던진 위로의 말 한마디가 당사자에게는 비수가 될 수 있다”고 말했다. 그녀는 트라우마를 겪는 사람에게 필요한 것은 위로는 아닌 ‘공감’이라고 강조했다.

마인드프리즘 대표였던 정혜신 박사는 세월호 사고 이후 진도를 방문한 뒤 ‘안 되겠다’라는 생각에 곧바로 회사를 정리했다. 이후 지난 9월 경기도 안산으로 달려가

그곳에 ‘치유공간 이웃(트라우마센터)’이라는 마당을 만들었다. 이곳은 세월호 피해자들이 언제든 찾아와 식사를 하고 함께 이야기를 나눌 수 있도록 조성된 상담실이 있는 ‘동네 사랑방’ 역할을 한다.

그녀는 이 사랑방을 찾은 엄마들이 보여주는 공통적인 현상이 ‘당황스러움’이라고 말했다. 한순간 아이를 잃은 대다수의 엄마는 “시간이 지나면 미치도록 보고 싶은 마음과 고통도 점차 열어질 줄 알았는데 아직도 또렷하다. 내가 미쳐가는 것인가”라며 혼란스러워 한다는 것이다.

트라우마를 겪는 사람의 삶은 그 시간에서 정지한다. 정 박사는 ‘마치 잘 돌아가던 레코드 판이 튀어버린 것처럼 그들에게 시간은 흐르지 않고 맴도는 것과 같다’고 표현했다.

“처음에는 함께 슬퍼하던 사람들이 시간이 흐르자 이제는 그만하고 있으려고 말

합니다. 절대 나쁜 사람들이 아닙니다. 도움을 줄 수 없다는 사실에 이 상황을 피하고 싶은 게 사람이 가진 본능입니다.”

그녀는 무언가 해줄 것이 없을 때 그냥 같이 울어주는 것이 가장 큰 위로고 가장 큰 치유법이라고 설명했다. 트라우마를 겪는 사람들은 누군가 내 아픔을 이해한다는 것을 확인만 시켜줘도 굉장한 도움이 된다는 것이다.

자식을 잃은 엄마에게서 나타나는 또 다른 현상은 가족에 대한 원망이다. 이들은 남편은 물론 남아있는 자녀마저 미워하게 된다.

아들이 죽어 돌아왔는데 남편은 울지 않았다. 오빠의 장례식에서조차 동생이라는 내 딸은 울지 않았다. 하루에도 몇 번씩 울다가 실신하는 자신과 달리 이들은 아들, 오빠를 사랑하지 않았기 때문에 슬퍼하지 않는다. 하지만, 실제로 남편과 동생은 ‘내가 울면 우리 엄마가 힘들어 질 것’이라는 생각에 겨우 슬픔을 억누르고 있을 뿐이다.

배려하기 위해서 슬프고 고통스럽지만 눈물을 참고 있다. 이렇게 되면 마음에 큰 부담이 생기고 서로 반복이 생겨 또다시 상처로 돌아온다는 것이 정 박사의 이야기다.

정 박사는 모든 사람에게서 마음이 있다



4일 광주 라마다호텔에서 열린 광주일보 리더스아카데미에서 심리치유 전문가 정혜신 박사가 ‘사람한테는 마음이 있다’라는 주제로 강연을 진행하고 있다. 정 박사는 이날 “트라우마를 겪는 사람에게 필요한 것은 위로는 아닌 공감”이라고 강조했다.

/김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

며, 이것에 생긴 상처를 치유하지 못할 경우 사람이 다치거나 죽을 수 있다고 말했다.

트라우마를 겪는 사람들은 물리적으로

나이가 들어도 정신적으로는 그 현장을 배회하며 살고 있고 그 순간이 괴로워 육체를 극단적으로 몰아붙이게 된다고 설명했다. 그러면서 고통받는 사람에게는 마음

을 숨기지 않고 아픔을 공감해줄 수 있는 진정한 ‘이웃 치유자’ 필요하다고 강조했다.

/박기용기자 pboxer@kwangju.co.kr

### 전남대, 부산대서 화합 한마당 행사



전남대학교와 부산대학교는 최근 부산대에서 ‘제28회 전남대·부산대 친선교향경기 및 문화예술공연’ 행사를 개최했다. 지병문 전남대 총장 등 양 대학 참가자들이 ‘사랑으로’를 합창했다. <전남대 제공>

### 광주보훈병원, 14일까지 국화분재 축제



광주보훈병원(병원장 정광익)은 가을을 맞아 광주 광산구 첨단 7차 부영아파트 국화동호회 회원들이 출품한 국화분재를 한자리에 모아 오는 14일까지 국화축제를 연다. <광주보훈병원 제공>



### 아동센터와 함께 ‘희망재능페스티벌’

(사)희망네트워크 광주 주최

사단법인 희망네트워크광주(이사장 박남기)가 주최하고 문화공동체 아우름(대표 김혜일)이 주관하는 ‘2014 희망재능페스티벌’이 최근 빛고을시민문화관에서 성황리에 열렸다.

이번 페스티벌에는 지원지역아동센터, 중흥지역아동센터 등 광주지역 30개 지역아동센터 어린이 350명과 재능강사들이 함께 만든 ‘마스크와 희망’의 신기한 하루라는 이름으로 장작 뮤지컬이 펼쳐졌다.

클래식 연주와 난타 공연 등이 결합

한 뮤지컬은 지역아동센터 어린이들의 참여로 구성됐다.

희망네트워크광주와 아우름은 ‘희망재능교실’이란 이름으로 지역아동센터 어린이들을 위한 문화예술교육을 3년째 진행 중이다.

아우름 김 대표는 “이번 뮤지컬은 취약계층 어린이들에게 문화예술교육으로 문화감수성을 키워주기 위한 취지로 시작한 ‘희망재능교실’의 결과물”이라며 “어려운 여건에서도 지원을 아끼지 않은 삼성과 우쿨렐레 연주와 연극 지도 등 재능기부로 헌신해준 강사들에게 감사드린다”고 말했다.

/양세열기자 hot@kwangju.co.kr



### 광주건축단체연합회 ‘건축인의 밤’ 개최

### “건축문화중심도시 광주 만들자”

(사)광주건축단체연합회(회장직무대행 안길전 광주건축사회장)는 지난 4일 라마다플라자 광주호텔에서 광주지역 건축인들과 내외빈 200여명이 참석한 가운데 ‘2014 건축인의 밤’ 행사를 개최했다. 올해로 제11회를 맞은 광주건축·도시문화제 전야행사로서 열린 이날 ‘건축인의 밤’에는 운영진 광주시장과 김동찬 광주시의회 부시장, 대한건축사협회 김영수 회장 등이 참석했다.

안길전 회장직무대행은 개회사를 통해 “이번 광주건축·도시문화제가 열리는 국립아시아문화전당이 내년엔 개관하면 우리 광주를 대표하는 상징적인 건축물이 될 것”이라며 “이를 계기로 우리 건축인들

또한 손에 손을 맞잡고 광주가 문화수도이자 건축문화중심 도시로 거듭날 수 있도록 노력해야 할 것”이라고 말했다. 운영진 시장은 축사에서 “건축인들의 단합된 마음이 광주를 문화중심도시로 발전하게 하는 원동력이 될 것”이라고 말했다.

이번 2014 건축인의 밤은 제18회 광주건축상 시상식과 2014 건축공모전 수상자 시상, 도시재생아이디어공모전 수상자 시상, 자랑스런 건축인 추대 순으로 진행됐다.

한편, 제11회 광주건축·도시문화제는 오는 9일까지 국립아시아문화전당 어린이문화원에서 열리며 건축 관련 다양한 전시행사가 진행된다. /양세열기자 hot@

### 생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr 이나 광주광역시 동구 금남로 238 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0647 FAX 062-222-4938. 222-4918

#### 화측

▲이시영·이경숙씨 아들 대근군 황인웅(고산건설 대표)·홍해자씨 딸 진희(신한은행)양=9일(일) 낮 12시 서울 강남구 논현동 헤리츠웨딩컨벤션 5층 프르메사홀.

#### 동창회

▲목포고 제5회 동창회(회장 이규중)월례회=6일(목) 오후 6시 진도회관 062-224-6430.

#### 알림

▲가족과 함께 하는 김장김치 맛있게 담그는 법=김옥심 명품김치가 주관하는 김치체험 11월 30일까지 광주시 남구 봉선2로 87 학생과 일반인 등 사전신청 후 누구나 참여 가능 문의 062-682-5005.

▲광주동구정신건강증진센터=주간지치 서비스(주 5일운영) 회원 정신건강상담 서비스 무료제공 및 만성정신질환자에 대

한 사례 관리(가정방문) 서비스 제공 062-233-0468.

▲아동학대예방을 위한 상담·신고 전화 운영=아동학대는 아동의 건강한 발달을 저해하는 신체적·정신적·성적 학대와 방임을 말한다. 우리의 미래인 아이들이 학대로부터 자유로워질 수 있도록 여러분의 관심을 필요로 합니다. 아동학과와 관련한 상담 및 신고전화 1577-1391은 24시간 운영. 초록우산 어린이재단 광주아동보호전문기관.

▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

▲대한사회복지회 광주지부=미혼부 모상담 및 입양상담 24시간, 위탁가정 상담, 입양가족 역량강화 프로그램 운영, 입양가족 자조모임 운영 062-222-9349.

▲‘금융연설행’ 채권·채무·재테크 무료 출장 상담=다중 채무·개인회생 및 파산 안내, 사업자 및 개인 채권 서류 검토작

성 대행, 재테크 절세 방법 상담 010-6392-4585.

▲광주북구중독관리센터 무료상담=알코올 외에도 인터넷, 도박, 니코틴, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들과 가족의 회복을 위해 무료 상담 및 정보제공, 교육 실시. 062-526-3370.

▲가시간·병방문관리사지원사업=한부모 가정, 소년소녀가장, 장애인(1~3급), 중증질환자 등 타인의 도움이 없이 일상생활이 어려운 수급자, 차상위계층 가정에 요양보호사가 방문하여 가사지원 및 간병 서비스를 제공. 광주서구지역자활센터 062-351-3029.

▲노인돌봄종합서비스사업=만 65세 이상의 노인 중 혼자 힘으로 일상생활을 영위하기 어려운 노인을 대상으로 가사 및 활동지원 등의 서비스를 요양보호사가 가정으로 방문하여 돌봄서비스를 제공. 광주서구지역자활센터 062-351-3029.

▲신용사회 만들기 시민연합 채무상담=채무고 고민하는 사람과 신용불량자들의 신용회복을 위해 채무상담(무료) 매주 월~금 오후 5시 062-226-9001~2.

▲홀트아동복지회 국내입양 가정=“입양은 가슴으로 낳은 사랑입니다” 입양을 통하여 행복할 가정을 원하시는 분들께 도움을 드립니다.(24시간 상담가능) 홀트아동복지회 광주지부 062-227-8877.

▲무로자선봉사=장애인 등 불우이웃을 위한 연말연시 위로행사용으로 음향장비(엠프 등) 무상대여. 접수 후 가능여부 결정 010-7274-4321.

#### 모집

▲광주송원초 2015학년도 신입생=2008년 1월 1일부터 2008년 12월 31일 이내 출생한 광주시 거주 어린이. 남아 각각 48명 원생교부는 10일부터 27일까지 행정실 및 학교 홈페이지, 접수 및 면접 26~27일 문의 062-360-5594.

▲팔콘문화 아카데미(원장 조대호)회원=만화기초수업 초등학생부·중학생부·고등학생부·일반부·취미반 수시모집(원장님 1:1개인지도, 남구 방림동 샘실험 3거리 070-4065-5054, 010-8947-3006.

▲광주북구중독관리센터 ‘화요일에 만나는 희망’참여자=2014년 10월 14일(화)~12월 2일(화) 매주 화요일 오후 2시 광주북구중독관리센터 062-526-3370.

▲2014년 시민 학생 인문강좌(수신제 가지국평천하)수강생=과목은 논어(論語) 대학(大學), 시간은 매주 토요일 오후 3~5시 광주 YMCA 2층 율안(국민 누구나 수강 가능) 010-3625-5433.

#### 부음

▲이성실씨 별세 은성(송원고)·은경·은정·은옥씨 부친상=발인 6일(목) 조선대병원 장례식장 제3분향소 062-231-8903.

▲홍승수씨 별세 경래·광래·상래·성래·경희씨 부친상=발인 7일(금) 조선대학교병원 장례식장 제2분향소 062-231-8902.

<p><b>謹 上가 故人의 冥福을 밧니다 弔</b></p>	
<p><b>101호 故 洪宗勳 님(남/88세)</b>          子/子婦: 조영태/김나영, 조영민/이종희          女/婿: 조영란/고 용, 조영미          •발 인: 11월 7일          •장 지: 영락공원 •연락처: 227-4385</p>	<p><b>102호 故 류종일 님(남/72세)</b>          子/子婦: 류창식/김미란, 류창명 女/婿: 류현주/이민섭          未亡人: 박정희          •발 인: 11월 7일          •장 지: 영락공원 •연락처: 227-4386</p>
<p><b>201호 故 이도임 님(여/92세)</b>          子/子婦: 김희남/이숙자, 김희영/남옥순, 김희국/정경희, 김희복/백복임          女/婿: 김경숙/이정환, 이숙자/나종준, 이은숙/이명규          孫: 김재경, 김재권, 김재승, 김재혁, 김재희, 김재현, 김연영, 김은지          •발 인: 11월 7일          •장 지: 나주 다도선영 •연락처: 227-4381</p>	<p><b>402호 故 구상만 님(남/84세)</b>          子/子婦: 구순승/조갑순, 구영승/김중희          女/婿: 구미연/차경석, 구동희/문지용          •발 인: 11월 6일          •장 지: 도암선영 •연락처: 227-4314</p>
<p>孝 金호장례식장 http://www.mykumho.com</p>	
<p>문의 (062)227-4000</p>	