

다시



웃기

Smile again



범죄피해 트라우마 통합지원기관

스마일센터

CONTENTS

3	발간사	26	힐링 영화
	스마일센터 총괄지원단장 임기영		쓰리 빌보드
4	스마일칼럼	30	힐링 북스
	당신이 다시 웃는 내일을 희망합니다		러브 유어셀프
6	스마일 기획 특집		험한 세상을 살아가는 그대에게
	스마일센터 광고 궁금한 뒷이야기	38	트라우마 치료 최신 동향
10	우리 센터를 소개합니다		개인재난 심리개입 프로토콜
	부산스마일센터, 청주스마일센터, 울산스마일센터	42	자유기고
18	우리지역을 소개합니다		JB와 함께하는 노래 교실
	울산 태화강 국가정원 탐방기		다림을 추억하다
20	범죄피해 회복 희망수기	46	스마일센터 소식
	충분히 괜찮아질 수 있어		스마일 가득한 날
	다시 웃는 날이 오고 있다는걸 알고들 계실까요?	60	스마일센터 이용 가이드
	곧, 제 마음에도 이제 꽃이 필 것 같아요	61	주소록

발간사



스마일센터와 같은  
조직적이고 전문적인  
범죄피해자  
심리지원 기관은  
전 세계적으로도  
선례가 없습니다

스마일센터의 정기간행물 ‘다시 웃기’가 두 번째로 발간되었습니다. 작  
년 12월 창간호 발행 후 꼭 1년 만에 제 2호가 나온 것입니다.

스마일센터는 강력범죄 피해자와 그 가족들의 정신적 충격과 고통을 치  
유해 드리기 위한 범죄피해자 심리지원전문기관입니다. 2010년 서울동  
부스마일센터를 시작으로 작년 청주, 울산스마일센터까지 전국에 13개  
센터를 운영 중이며, 창원스마일센터가 곧 개소할 예정입니다.

살인, 강도, 성폭행 등 끔직한 범죄를 경험한 피해자들은 대부분 PTSD,  
즉 외상후스트레스장애를 겪게 됩니다. 사건의 기억이 머리에서 떠나지  
않고, 늘 불안과 공포에 사로잡혀 있으며, 불면, 악몽, 그리고 우울증에  
시달립니다. PTSD는 전문가에 의한 치료, 장기간의 치료, 그리고 통합  
적 치료가 필요한 어렵고 심각한 문제입니다.

스마일센터의 정신과 전문의, 임상심리전문가, 사회복지사들은 지난 9  
년간 피해자와 가족들이 다시 웃을 수 있도록 가족의 마음으로 일해 왔  
습니다. 사례 접수와 심리 평가를 시작으로, EMDR과 인지처리치료를  
비롯한 검증된 심리치료, 법률지원과 재판모니터링, 그리고 임시주거시  
설 제공까지 범죄피해자들의 안전과 심리적 회복을 위한 전문적이고 통  
합적인 서비스를 제공하고 있으며, 그 결과 수많은 강력범죄 피해자들  
이 심리적 외상으로부터 회복하여 건강하고 행복한 삶을 다시 시작하  
고 있습니다.

개소 이후 현재까지 스마일센터의 지원을 받은 범죄피해자는 1만 명 이  
상이고, 서비스 제공 건수는 20만 건을 훌쩍 넘어섰습니다. 스마일센터  
와 같은 조직적이고 전문적인 범죄피해자 심리지원 기관은 전 세계적으  
로도 선례가 없습니다. 스마일센터의 모든 구성원들은 이 점에 대해 긍  
지와 사명감을 갖고 최선을 다하고 있습니다.

‘다시 웃기’는 지난 한 해 스마일센터가 해 왔던 일들의 기록이며, 범죄  
피해자 여러분께 전해드리고자 하는 우리의 마음입니다. 이 작은 책자를  
통해 보다 많은 분들이 스마일센터를 알게 되고, 피해자 지원과 심리회  
복을 위한 유용한 정보를 얻게 되시길 바랍니다.

감사합니다.

스마일센터 총괄지원단장 임기영

# 당신이 다시 웃는 내일을 희망합니다



글. 장은진  
(한국심리학회 차기 회장/대전스마일센터장)

배우자로부터 심한 폭행을 당한 A씨,  
혼자서 새로운 장소를 찾아가는 것도  
힘들었던 분이 스마일센터에서 심리치료를  
받고 경제적 지원과 법률지원,  
무엇보다 취업지원을 통해 기술을 배워  
취업을 하시고 이제는 혼자서 어디든  
찾아가시면서 “내가 스마일센터를 알게  
되어서 얼마나 다행인지 모르겠다”고  
손을 잡고 고마워하셨던 분.

자녀의 학교폭력 피해로 인해 힘들어하셨던 B씨,  
아이와 함께 심리상담과 부모교육을 받으면서 심리적  
안정감을 찾고 아이의 지지자로 함께 회복하셨던 분.

지인으로부터 상습 성폭행을 당해 의뢰된 C씨,  
사건 당시 자신의 행동이 잘 이해되지 않는다는 수사관의  
말에 피해사실을 인정받지 못할까봐 걱정하였으나  
스마일센터의 전문적인 심리평가를 통해 지적장애를  
확인 받고 이를 수사 및 재판 기관에 제출하여 양형자료에도  
반영되자 기뻐하시면서 이후 어느 정도의  
독립적인 생활까지 할 수 있게 되었던 분.

이러한 분들을 통해 나와 센터 직원들은 교과서와 논문에서만 보았던 Tedeshi, R.G.,와 Calhoun, L.G.의 ‘외상 후 성장(Post Traumatic Growth)’을 현실에서 생생하게 목격하고 경험함으로써 감동과 보람을 느꼈다. 아니, 그 분들께 진정 고마움과 감사함을 느꼈다. 실제로 본인이 수행하였던 ‘범죄피해 외상 경험자의 심리적 어려움과 대처과정에 대한 질적 연구’에서도, 범죄피해 트라우마 상황에서 ‘극복을 위한 적극적 노력’의 작용/상호작용 전략을 사용하여 ‘변화를 경험하고, 외상 사건에 새로운 의미부여’를 한다는 결과를 확인할 수 있었다.

스마일센터는 강력범죄(살인, 강도, 강간, 폭력, 방화) 사건으로 인하여 외상 후 스트레스 장애 등 정신적, 심리적 피해를 입은 피해자와 그 가족들이 범죄 피해의 영향으로부터 최대한 빠르게 회복할 수 있도록 심리지원을 주로 하면서, 필요시 법률지원, 의료지원, 임시주거지원, 사회자원 연결을 지원하는 것을 목적으로 한다. 즉, 국가가 범죄피해자의 인권을 중요하게 생각하고, 피해자가 다시금 사회의 구성원으로 잘 생활할 수 있도록 적극적으로 돕는 역할을 하는 것이다. 나 또한 국민의 한 사람으로 이러한 기관이 있다는 것에 대해 감사하고 다행이라고 생각하며, 특히 임상심리학을 전공한 사람으로 작은 기여라도 할 수 있음에 감사함을 느낀다.

작년 9월 일본에서 개최된 한중일 3개국 심리학회 심포지움의 ‘재난과 심리지원’의 주제에서 ‘범죄피해에 대한 심리지원기관인 스마일센터’를 소개함으로써 일본이나 중국의 심리학자들이 부러워하였던 기억이 난다. 스마일센터는 2010년 서울동부스마일센터를 시작으로 현재는 전국에 13개의 센터가 설치 운영되고 있어 명실 공히 범죄피해 트라우마 심리지원기관으로서 그 역할을 잘 해가고 있다.

대전스마일센터 역시 2014년에 설립되어 올해 만 5년이 된다. 센터를 이용하는 분들이 심리적인 편안함과 안정을 느낄 수 있도록 직원들과 직접 벽지 색과 가구를 고르면서 개소 준비를 하였던 것을 생각하면 실로 감개무량하며, 그동안 센터를 이용하셨던 모든 분들이 사건 이전의 평범한 일상을 되찾고 사회의 구성원으로 각자의 역할을 잘 해나가는 시기를 늘 응원하고 바라는 마음으로 센터를 운영하고 있다.

스마일센터의 가치와 앞으로의 역할은 어떠한 것일까. 지금까지 우리가 해왔던 것처럼, 강력범죄 피해로 인해 고통 받는 분들과 그 가족들이 잃어버린 안전감과 통제감의 욕구를 회복함으로써 다시 웃게 되고, 우리 사회의 구성원으로 잘 지낼 수 있도록 앞으로도 지속적인 노력을 기울여야 할 것이다. 또한 범죄피해자들의 수사 및 재판과정에 관여하는 분들에게 범죄피해 외상경험자들의 심리적 어려움을 잘 이해시킴으로써 피해자들이 2차적인 외상을 입지 않고, 오히려 회복과정에 도움이 될 수 있도록 노력하여야 할 것이다. 기회가 되면 지속적으로 교육 및 강의, 간담회를 실시함으로써 피해자 지원에 힘쓰며, 언론이나 주변 사회에서의 2차 피해 역시 겪지 않도록 애써야 할 것이다. 범죄피해 트라우마 관련 연구도 지속적으로 진행함으로써 피해자들의 심리이해와 심리적 개입은 물론, 정책수립에도 도움이 되도록 하는 것도 매우 필요하다.

한편 여력이 된다면 적극적으로 경찰이나 학교, 지역사회와 연계하여 범죄예방에도 신경을 써야 할 것으로 생각한다. 실제로 소년원을 방문하여 대상자들에게 그들의 피해경험을 떠올려 자신들이 가해자가 아닌 피해자의 입장에서 당시의 경험을 느끼고 나누게 한 적이 있었는데 매우 의미 있었던 것으로 기억한다. 이렇듯 스마일센터는 앞으로도 심리치료와 상담, 법률 및 경제, 취업지원 등의 사례지원, 연구와 예방활동을 함으로써, 어느 선생님이 “강력범죄가 점점 줄어들면 우리 일자리가 없어지는 것 아닐까요?”라고 우스개로 말한 것처럼, 강력범죄가 점점 줄어들어 우리의 역할 비중이 심리치료 및 상담에서부터 연구와 예방으로 옮겨갈 수 있기를 기대해 본다.

이제 12월에 개최될 대전스마일센터 ‘송년의 밤’ 행사에서 그 동안 센터를 이용하신 반가운 얼굴들을 만나게 될 터인데, 우리가 그분들에게 버팀목이 되고 지지 체계가 되기를 간절히 희망한다.

끝으로 5년간 열과 성을 다해 피해자 심리상담과 지원을 위해 애썼던 대전스마일센터의 직원은 물론, 전국 스마일센터 종사자들의 노고에 진심으로 감사와 격려를 드리면서, 스마일센터의 더 나은 발전을 위해 이제는 우리들의 대리외상과 소진예방을 위해서도 적극적인 대책이 마련되기를 기원한다.



# 스마일센터 광고 궁금한 뒷이야기

글. 이지현

2020년은 스마일센터가 최초로 설립된 지 10주년이 되는 특별한 해이다. 첫째 79명의 대상자에게 518건의 서비스를 제공한 이래로 2018년까지 총 누적 인원 12,304명에게 총 241,074건의 서비스를 제공하였으니, 그 동안 정말 많은 범죄피해자와 그 가족들이 스마일센터를 거쳐간 것이다. 범죄피해 트라우마 통합지원기관으로서 스마일센터의 전문성, 종사자들의 열정과 노력, 그리고 범죄피해자지원센터 및 검찰, 경찰, 협력병원 등 유관기관과 지속적으로 구축 및 강화해 온 협업 체계 덕분에 이러한 성과를 얻을 수 있었으리라 생각한다.

그러나 과연 일반 대중들은 스마일센터에 대해 얼마나 알고 있을까? 스마일센터를 처음 방문하는 피해자들 중에는 ‘이런 기관이 있는 줄 몰랐다’고 하시는 분들이 많다. 스마일센터 설립 10주년을 앞두고서 인지도 및 대중성의 측면에서 보다 널리 스마일센터를 알리는 것이 총괄지원단의 역할이라는 생각으로, 2019년 한해 동안 총괄지원단에서는 스마일센터를 대중적으로 홍보하기 위한 광고 사업을 추진하였고 이 자리를 빌어 그 이야기를 풀어보고자 한다.

세상에는 정말 다양한 매체의 광고가 있다. 지하철 및 버스 등 대중교통 수단을 이용한 광고에서부터 고속도로 광고판, 옥외 간판, 전광판 광고, 극장 광고, 엘리베이터 광고, 그리고 최근의 온라인 광고까지. 나도 몰랐다, 이렇게 많을 줄은. 그럼에도 불구하고 총괄지원단에서는 충분하지 않은 예산, 국고보조금 집행 규정상의 제한 등으로 인해 광고 사업을 진행하는데 어려움이 많았다. 공중파 TV 광고를 진행하기에는 예산이 턱없이 부족하고, 주목을 끌지 못하는 광고를 만드는 것은 홍보를 안 하느니만 못하겠다는 생각도 들었다. 그러던 중 임기영 총괄지원단장님께서 보여주신 광고 하나가 총괄지원단의 광고 방향을 바꾸어 놓았다.



## 광고천재? 광고천치? 이제석 대표를 만나다

이 광고를 보는 순간 ‘이거다!’ 싶었다. 우리가 쓸 수 있는 예산은 충분하지 않았지만 공익광고를 많이 한다는 ‘이제석 광고연구소(이하 이광연)’라면 우리의 뜻에 협조해 주지 않을까 기대하는 마음으로 이메일을 보냈다. 바로 전화가 왔다. 다행히도 우리의 예산 조건에 맞는 광고를 해볼 수 있겠다는 방향으로 논의가 오갔다. 광고를 만들기 위해 이제석 대표는 현장의 목소리를 듣고 싶어 했다. 우리가 지시하는대로 혹은 광고업체가 일방적으로 제시하는대로 광고를 만드는 것이 아니라, 서로의 이야기를 주고 받으면서 광고업체는 스마일센터에서 실제로 진행되는 업무를 통해 아이디어를 끌어내고, 우리는 광고가 만들어지는 과정에 대해 이해하게 되면서 목적과 예산에 가장 적합한 매체를 선택할 수 있게 되는 것이다. 이제석 대표와 총괄지원단 실무자들과의 인터뷰, 스마일센터에 대한 자료, 범죄피해 트라우마에 대하여 이광연 실무자들이 자체적으로 진행한 스터디 등을 통해 이제석 대표는 광고 시안을 몇 가지 가져왔고, 총괄지원단과의 사전 미팅, 서울서부스마일센터 선생님들의 피드백, 그리고 법무부와의 미팅까지 진행된 후 우여곡절 끝에 드디어 스마일센터 광고가 탄생하였다.



가로로 긴 포스터를 전봇대나 원기둥에 감으면 총구가 스스로의 머리를 향하게 된다



# 보이지 않는 상처가 더 오래 갑니다

상처가 심해 보이는 왼쪽 사람은 전치 3주의 진단을 받았지만, 상처가 없는 오른쪽 사람은 회복하는데 30년이 걸릴 수도 있다는 의미를 담았다.



전치 3주



전치 30년

스마일센터에서는 각종 범죄피해 트라우마를 겪은 피해자들이 찾아 온다. 그것도 살인, 강도, 방화, 폭행, 성폭력과 같은 강력범죄의 피해자들. 이 중 많은 분들이 이렇게 말씀하신다, “차라리 몸이 다친 건 괜찮아요, 다른 사람들이 이해해 주니까요. 그런데 마음의 상처, 정신의 고통은 아무도 몰라요.” 범죄피해의 후유증으로 인한 고통은 겪어보지 않으면 알 수 없을 정도로 심각하고, 특히 살인 유가족들의 고통은 평생동안 지속된다고 해도 과언이 아니다. 바로 여기에서, 즉 피해자들의 목소리가 담긴 이 지점에서 스마일센터의 광고가 탄생했다.

이 광고는 시리즈로 제작되었고(보이지 않는 상처가 더 오래 갑니다/ 어떤 상처는 평생 회복되지 않습니다/차라리 겉으로 보이는 상처면 좋겠습니다), 지난 8월 서울 지하철 주요역사 10곳에 포스터 광고로 게시되었으며, 12월에도 유동인구가 가장 많은 서울 지하철 2호선을 중심으로 차량 내부 액자광고로 게시될 예정이다. 실제로 수도권 센터에서는 지하철에서 이 광고를 접한 뒤 피해자들이 직접 심리치료를 요청한 사례들이 있었으며, 보다 많은 피해자들이 스마일센터를 찾을 수 있도록 전국적인 홍보를 실시할 계획이다.

# 건물에 사람이 매달려 있어요!

스마일센터의 목적은 범죄피해의 후유증과 고통으로부터 피해자들의 회복을 돕는 것이다.

범죄피해 트라우마로 고통받는 피해자들의 눈물을 닦아주는 스마일센터!

의정부스마일센터에는 건물 외벽에 청소부가 매달려 피해자의 눈물을 닦아주고 있다. 지나가다 얼핏 보면 실제 사람이 건물 외벽에 매달려 청소하는 것처럼 보지만, 실제 사람 크기의 조형물에 옷을 입힌 모형이다. 센터 이용자도, 지나가던 사람들도 실제 사람으로 착각했다가 조형물이라는 것을 알고는 너무 재미있어 하며, 이 독특한 광고를 통해 스마일센터에 관심을 갖게 되어 직접 심리상담을 의뢰한 피해자들도 있다고 한다. 근처 경찰 지구대로부터 “건물에 사람이 매달려 있어요!”라는 전화가 걸려와서 광고 덕분에 일선 경찰들도 스마일센터에 대해 알고 되고 피해자들에게 소개해 주신다고 한다.

스마일센터 광고는 아직 진행 중이다. 처음이라 서툴고 어려운 과정도 있었고 원하는 만큼의 성과가 나오지 않아 답답하기도 하였다. 그러나 건조하고 딱딱할 수 있는 법무부의 ‘피해자 보호 및 지원’ 정책을 감성과 위트의 콘텐츠를 담은 예술작품에 녹여냄으로써 공익광고를 통해 대중과의 벽을 허물고 대중에게 더 가까이 먼저 다가가려는 시도를 했다는 점에서 유의미한 시도였다고 자평한다. 소소하게 대중의 관심을 끌고 이를 바탕으로 실제 몇몇 피해자들이 센터가 직접 센터를 방문하게 된 것도 작지만 의미있는 성과이다. 내년에는 전국에서 이 광고를 만날 수 있기를 기대해 본다.



피해자의 눈물을 닦아주는 청소부건물 외벽에 매달리 이 청소부는 실제 사람이 아닌 모형이다.



# 부산 스마일센터



서울역에서 출발해 3시간 정도 KTX를 타고 이동하면, 이름만으로도 설레는 ‘부산’시에 도착한다. 국내 여행지 선호도 1, 2위를 다투는, ‘바다’ 하면 떠오르는 그 부산. 금방이라도 바다로 향하고 싶은 마음을 누르고 도시지하철을 타고 30분 정도 이동하면 두실역에 도착한다. 산책하는 마음으로 아파트촌 사이의 언덕길을 따라 10분 가량 올라가다 보면 산자락에 위치한 부산스마일센터를 찾을 수 있다. ‘산 중턱에 위치해 있다던 소문이 사실이었구나.’라고 생각하며 따뜻한 색감의 나무 계단을 따라 반 층 올라가면 스마일센터 홍보 동영상에서 봤던 사무실 전경이 보인다. 익숙한 풍경이 반갑게 느껴진다. 두 번째로 오래된 센터인 만큼 약간은 세월의 흔적이 느껴지지만, 계단, 문손잡이, 그리고 벽면 구석구석에 위치한 아기자기한 미술품과 장식들이 정감 있고 아늑한 느낌을 준다.

| 글. 이한경

## 센터가 안정적으로 정착하기까지 센터장과 직원들의 숨은 노력이 대단하다는 것을 알 수 있었다

인터뷰 전날인 9월 24일은 부산스마일센터의 개소 기념일이었고, 이제 운영 7년차를 지나 8년차에 접어들었다고 한다. 정다운 센터장에게 부산스마일센터가 지나온 과정에 대해 질문하자, 다음과 같이 말문을 열었다. “정말 의미 있고 필요한 기관이라고 생각합니다. 개소 시점까지는 잘 알려지지 않은 기관이라 사실 잘 모르는 부분도 있었지만, 센터장을 하면서 조금씩 알아 나가게 됐죠. 이런저런 시행착오를 겪으며 자리 잡아 나갔습니다.”

센터가 안정적으로 운영되기까지 쉽지 않았을 것 같다는 생각이 들었는데, “센터장이야 행정적인 일이나 대외업무 정도를 하지 않습니까. 잘 견뎌준 직원들 덕분이죠.”라며 시원스레 웃음을 터뜨렸다. 덧붙여, “먼저 개소한 서울동부스마일센터에서 많이 도와주었습니다. 센터장님이 몇 차례 내려와 강의도 해주시고, 행정적인 부분에도 많이 조언해주신 덕분에 큰 어려움은 없었습니다.”라며 그 공을 모두 직원들과 서울동부스마일센터에 돌리는 모습이었다. 푸근하고 따뜻한 웃음을 보며, 이러한 센터장의 지지가 직원들에게 큰 힘이 될 것이라는 확신이 들었다.

지금은 안정적으로 방문하는 내담자들이 많지만, 초기에는 대외적으로 스마일센터를 홍보하는데 집중했다고 한다. 기관방문이나 정신건강박람회 부스 운영 뿐만이 아니라, 해운대 해수욕장에 상주하며 홍보 겸 상담을 하거나, 몇 년간 지하철역에서 홍보물을 나눠 주었다는 이야기를 들으며 센터가 안정적으로 정착하기까지 센터장과 직원들의 숨은 노력이 대단하다는 것을 알 수 있었다. 부산스마일센터는 초기의 개소 멤

버들이 장기근속하고 있는 것으로 유명하다. 센터장에게 그 비결에 대해 질문하자, 다시 한번 직원들에게 공을 돌리며 허허 웃었다. “다들 힘들겠지요. 그래도 잘 견뎌주고 있습니다. 그 비결은 직원들에게 물어봐야 할 것 같아요. 뛰는 사람이 없이 다들 무난하고 갈등이 거의 없어서 그럴 것 같습니다.”

다만 오랜 근무 동안 어려움은 없었는지 묻자 덧붙이는 말에서 숨은 고충을 엿볼 수 있었다. “운영이 오래되다 보면 민원도 점점 더 쌓일 수밖에 없는데, 앞으로 더 지나가면서 그런 것들을 잘 관리하고 조절할 수 있는, 대처 방법에 대한 노하우를 쌓아나가야 할 것 같아요. 이걸 잘 조절하지 못하면 힘이 쑥 빠지기도 하니까요.” 장기근속이 가능한 비결에 대해서는 센터장의 권유대로 직원들에게 다시 질문하였다. ‘연차 사용, 출산이나 육아 휴직 등의 복지가 확실하게 지켜지는 것’도 중요한 요인으로 꼽혔지만, 모든 직원들이 공통적으로 언급한 것은 ‘너무나 좋은 동료 선생님들’이었다. 직원들이 함께 오래 근무한 만큼 유대감이 크지만, 서로의 사생활에 대해서는 선을 넘지 않으면서 존중, 이해, 배려해주는 분위기가 확실하다고 한다. ‘동료들 간 불편한 것이 있으면 속에 담아놓지 않고 상의할 수 있는 분위기가 잘 형성돼 있고, 센터장님은 권위적이지 않고 모두를 배려하기 위해 노력하며, 부센터장님은 민주적인 분위기로 업무를 조율하기 때문에 아쉬운 마음이 오래 가기가 어렵다’라는 어느 직원의 말에 다른 분들이 고개를 끄덕이는 모습이었다.



우리 센터를 소개합니다

“팀마다 역할에 차이는 있지만, 항상 이야기를 자주 하고, 내담자에 대해 공유하고, 같이 지원하기 위해 고민해요. 내 일인지 네 일인지 가리지 않고 서로 도와주고, 그 과정이 켜고 켜고 없고 손발이 잘 맞고요. 병원에서는 하는 일이 고정적인데 여기는 틀에 박히지 않은 새로운 일들이 많이 일어나고요, 그 일을 같이하는 사람들이 좋으니까 굳이 다른 곳을 가야 할 이유가 없어요.”[사례지원팀 조아름 선생], “아이들 또래도 다들 비슷하다 보니 꼭 일과 관련된 부분이 아니어도 서로 도움을 주고받을 일도 많아요. 거의 공동육아 같은 느낌도 들고요(웃음).”[심리지원팀 박여울 선생], “워낙 서로 익숙하다 보니가 일 처리도 빠르고, 손발이 잘 맞아요. 협력할 일들이 생기면 척하고 알아듣는 것 같아요.”[한경미 부센터장] 이외에도 ‘병원에서는 볼 수 없는 사례를 다양하게 볼 수 있는 점’, ‘센터장님이 적극적으로 최신 지식을 알려주며 내담자 회복과 직원의 발전을 도와주시는 점’, 그리고 ‘내담자 지원 업무에서 경험하는 만족감’도 장기근속을 가능하게 하는 동력이라고 한다. “병원에서는 약물 처방이 나는 것까지 확인하고 그 이후의 과정을 확인하기가 어려운 경우가 많은데, 스마일센터에서는 내담자분들이 좋아지는 것을 볼 수 있잖아요. 학교로 돌아가고, 다시 잘 적응하고. 그런 것들을 보면서 내가 도움을 주고 있다는 것을 느낄 수 있어요.”[사례지원팀 조아름 선생]

그렇다면 직원들이 느끼는 어려움은 어떤 것들이 있을까? 가장 불편한 점은 센터의 지리적·지형적 측면과 관련이 있었다. “산에 맞붙어 있어서 자연 친화적인 것이 장점이기도 하지만, 습도가 높고 벌레들이 많은 점은 불편하죠.”[사례지원팀 조아름 선생], “대중교통 접근성이 좋지 않은 점은 아쉬워요. 직원들 출퇴근이 불편하기도 하지만, 내담자분들이 방문하기 힘든 면이 있지요. 언덕이 있어서 눈이나 비가 많이 오는 날은 더 힘들고요.”[심리지원팀 박여울 선생] 이 외에도 한경미 부센터장은 “센터가 오래 되다 보니 장기 심리치료를 받는 분들도 많아지고, 그래서 신규 내담자의 경우 상담이 시작되기까지 다소 시간이 지체되는 측면이 있어요. 업무실적 상으로는 정체되는 것처럼 보일 수도 있지만, 센터가 자리 잡아 가면서 내려놓아야 하는 부분도 있을 것 같습니다.”라며 오래 유지된 센터로서 직면하게 되는 현실적인 문제에 대해서도 솔직하게 말해주었다. 이는 신규 센터라도 언젠가는 마주하게 될 부분으로, 앞으로 스마일센터가 나아갈 방향에 대해 함께 고민해야 할 부분이라는 생각이 들었다. 비록 좋은 동료들이 있고 업무에서 느끼는 만족감이 크다 하더라도, 장기간 피해자 상담 업무

를 하다 보면 심리적 소진이 크지 않을까? 부산스마일센터 직원들은 ‘자기 돌봄(Self-Care)’을 위해 어떤 노력을 하고 있는지 한경미 부센터장에게 질문하였다. “다들 운동하는 것을 좋아해요. 퇴근 후 탁구를 꾸준히 하는 분도 있고, 동료 서너명이 함께 요가하러 다니기도 합니다. 운동을 하면 확실히 그날은 잠도 더 잘 자고, 식사도 더 잘 하게 되고, 몸의 컨디션이 좋아지는 것이 느껴져요. 그리고 요가를 하면서 이완되는 느낌을 직접 경험하고 나면 내담자에게 그 효과에 대해 더 잘 설명할 수 있고, 필요한 내담자에게는 자신감을 가지고 적극적으로 권유할 수 있습니다. 저희 선생님들이 처음에는 수줍음이 많아 보이지만, 저희끼리 있을 때는 다들 입담이 정말 좋으시고 각자의 매력과 특성이 있습니다. 같이 이야기하다 보면 저절로 스트레스가 해소되는 때가 많아요. 가끔 진행되는 직원 간담회에서 맛있는 음식을 먹는 것도 작지만 큰 행복이죠.”

마지막으로, 정다운 센터장에게 앞으로 부산스마일센터가 나아가고자 하는 방향에 대해 질문하였다. “꼭 부산스마일센터에 해당하는 이야기는 아니지만, 우리나라에 스마일센터와 비슷한 기관들이 많고 부처 간 업무 중복이나 불필요한 경쟁이 생기기도 하는 것 같습니다. 이런 것들이 잘 통합되어서 부처에 상관없이 피해자가 필요한 서비스를 여러 단계 거치지 않고 효율적으로 받을 수 있게 되면 좋겠습니다. 그리고 우리 센터의 목표는, 앞으로 집단치료나 집단 프로그램 같은 것들을 더 활성화해보고 싶은 마음이 있습니다.”

인터뷰를 마무리하고 사진 촬영을 위하여 함께 3층의 테라스로 이동하였다. 직원들은 태풍이 지나고 낙엽이 많아 어수선하다며 아쉬워하는 모습이었지만, 큰 나뭇가지와 어우러진 나무 벤치가 그 자체만으로도 고즈넉하고 힐링되는 느낌이었다. 심리지원팀 이용선 선생과 센터장이 등을 맞대고 익살스러운 포즈를 취해주었는데, 그 장면을 포착하지 못한 것이 못내 아쉬웠다. 떠나는 길에 센터장과 직원들이 부산 맛집을 추천해 주었고, 한경미 부센터장은 길목까지 따라 나와 버스정류장 위치까지 상세히 알려주며 배웅해 주었다. 짧지만 따뜻한 만남이었다. 부산스마일센터를 방문하는 내담자들이 이러한 편안함과 가족 같은 느낌을 통해 위로받기를, 좋은 인연을 만들어나갈 수 있기를 희망한다.

| 취재. 이혜린, 이한경  
| 글. 이지현

## 부산스마일센터 추천 \_\_\_\_\_ 맛집!

### 부산 동래파전

평점: ★★★★★

**후기:**  
파전에 특별할 게 뭐가 있을지 의심스럽게 들어선 동래할매파전. 정갈하게 나온 파전을 보자마자 카메라 셔터를 연신 눌러댈 수밖에 없었다. 일반적으로 생각한 바삭한 느낌의 파전이 아니라 촉촉하고 부드러웠고, 서울에서는 보기 힘든 푸짐한 양의 해산물에 또 한번 놀랐다. 파전과 초고추장의 조합은 처음이었지만, 거부감이 들지는 않았다. **제 평가는요, 그 웨이트!**



**이한경** > 부산에 오면 꼭 먹어봐야 할 음식을 하나 추천하신다면요?  
**센터장** > 당연히 동래파전이죠. 동래파전은 부산 지역의 지리적 특성을 가장 잘 표현한 요리이기도 하지만, 부산 동래가 아니면 다른 데서는 못 먹어요. 원래 부산 동래 금정산 주위에 파밭이 유명해서 파에서는 단맛이 많이 나고 바다가 가까우니 해산물도 푸짐하게 많이 들어갈 수 있어서 유명해졌다고 해요. 잘게 썰어넣은 해산물은 씹는 맛이 일품이고, 꼭 초고추장에 찍어 먹어야 제맛을 느낄 수가 있어요.  
**이한경** > 양념장이 아니라 초고추장이요?  
**센터장** > 일단 한번 먹어봐요. 먹어보면 알게예요.

### 차이나타운 만두

평점: ★★★★★

**후기:**  
신발원 군만두는 튀김 만두에 가까운 모양이었고, 한입 베어 물면 바삭한 소리가 났다. 고기의 함량이 많아 속이 꽉 차있었고, 부추가 가득 들어서 향과 식감이 좋았다. 월병, 공갈빵, 포춘 쿠키 등 중국 전통방식으로 만든 빵도 맛볼 수 있다. 기차 시간이 빠듯하여 갈까 말까 망설였던 맛집. **그냥 왔더라면 후회했을 맛!**



**이혜린** > 여기, 맛집이라는 추천을 받고 왔어요. 부산에서 차이나타운 만두가 왜 유명하죠?  
**사장님** > 차이나타운 하면 인천을 떠올리는 사람들이 많지만, 우리 부산에도 있지예~ 부산 초량에 청나라 영사관이 들어섰고(1884년), 그 후로 중국 사람들이 많이 살게 됐다 카네요. 1993년도에는 중국 상해시와 부산시가 자매결연을 맺어 이곳에 상해문을 세웠고예, 영화 ‘올드보이’ 군만두씬이 이 동네에서 탄생했다 아입니까~  
**이혜린** > 그렇다면 사장님 가게만의 장점은 뭐가 있을까요?  
**사장님** > 우리집은 중국식 만두 전문점인데, 68년 동안 3대째 이어져오고 있습니다예. 대단하지예~ 만두는 소가 전부가 아니라 피(밀가루)와 소가 잘 어울려야 제맛인데, 우리집 만두 한번 먹어보면 다른 만두는 못 먹심더~



## 청주 스마일센터

| 글. 이혜린

뭔가 바쁘고 사람이 붐비는 서울에 있다가 조용하고 인적이 드문 청주에 도착하니 왠지 모르게 조심스럽고 긴장이 되었다. 그래도 청주스마일센터는 작년 개소식 때 한번 방문했던터라 센터에 가까이 갈수록 익숙한 모습들이 눈에 들어오기 시작했고, 센터 앞으로 흐르는 율량천과 함께 청주스마일센터의 파란색 현관문, 그리고 이내 보이는 김성직 부센터장의 눈웃음과 사무실에서 들려오는 직원들의 밝은 목소리에 긴장이 모두 사라지는 느낌이었다.

김태범 센터장에게 청주스마일센터 소개를 부탁드리자 나의 예상과는 다르게 직원들에 대한 칭찬으로부터 이야기가 시작되었다. “우리 부센터장님은 오랜 실무 경험으로 대외 협력업무는 물론 비상근인 저를 대신해서 센터에서 중심 역할을 하고 있어요. 무엇보다 부드러운 리더십으로 다른 직원들을 이끄는 능력이 탁월하죠.

심리지원팀은 유관기관과 협력적인 관계를 유지하고 있으며 센터 내에서도 효율적인 역할을 하려고 노력하고 있어요. 사례지원팀에는 남자 직원만 있는데 성폭력 관련 피해자는 남자 직원을 대면하는 자체를 거부하거나 부담스럽게 느끼는 경우가 많고 이때 심리지원팀에서 적극적으로 지원을 하면서 서로 협력하고 있죠. 사례지원팀과 행정지원팀은 남자 직원으로만 구성되어 있는데, 이 분들의 든직한 모습 이면에는 의외의 꼼꼼하고 섬세한 면이 있어서 센터 내 인테리어를 도맡아서 개소 초반 센터를 정비하는데 큰 도움이 되었어요. 제가 기대했던 것 이상의 역할을 하는 두 직원의 모습을 보고 같은 남자로서 깜짝 놀랐죠.”



## 스마일센터를 이용하면서 내담자들이 세상에 나가 마음껏 당당한 삶을 살 수 있도록 도움을 주는 기관이 되고 싶습니다.

직원들의 칭찬을 들으면서 센터장님은 어떤 동기로 스마일센터를 맡으셨는지 궁금해졌다. 병원에서 환자만 진료하기 보다는 사회적인 문제에 관심을 가지고 있었고 정신건강센터에서 6년 동안 센터장을 맡은 경험이 있다고 한다. “의사로서 사명감을 가지고 일할 수 있는 역할을 찾고 있던 중에 스마일센터를 알게 되어서 흔쾌히 수락했죠.” 센터장의 조용하고 차분한 말투와는 달리 ‘흔쾌히’라는 단어에서 굉장한 자신감과 자부심을 느낄 수 있었다.

그 자부심에서 느껴지는 스마일센터의 장점이 무엇일까? 심리지원팀 이은진 선생은 직원들 간 사례에 대한 업무 이해도가 높아서 내부적으로 협력이 잘되는 것을 가장 큰 장점으로 꼽았다. “다른 기관에서 일하는 심리학자들의 경우 심리치료와 관련된 이야기를 하기가 어렵다거나 치료 외적인 상황에 개입해야 하는 경우도 있는데, 스마일센터에서는 사례지원팀의 사회복지사 선생님이 사례접수 단계부터 시작해서 등록면담을 진행하는 과정 동안 피해자의 전반적인 상황에 대해서 먼저 파악하신 후 심리치료로 이어지기 때문에 심리치료에 집중할 수 있는 장점이 있고 효율적으로 업무를 할 수 있죠. 치료자로서 가장 만족스러운 부분은 치료를 할수록 치료자도 같이 성장하고 스스로 발전할 수 있는 기회가 많이 주어지는 환경이에요.”라고 말한다. 같은 팀 권은영 선생 또한 임상심리사로서 병원에서 근무했을 때는 여러 종류의 정신병리를 접할 수 있다는 장점이 있었지만 다양한 지역의 동료들과 소통하는데 제한점과 어려움이 있기도 했으나, 스마일센터에서는 트라우마에 특화된 치료를 전문성 있게 배울 수 있고 트라우마에 집중적으로 접할 수 있기 때문에 치료자로서 성장할 수 있는 기회가 많고 범죄피해 트라우마의 회복이라는 큰 틀 내에서 일하다 보니 다른 지역과의 소통도 잘 된다고 말한다. 사례지원팀 이창록 선생은 일반적으로 사회복지사가 한 가지 역할만 하기보다는 부수적인 업무를 하는 경우가 많은 반면

에 스마일센터에서는 사례접수부터 사후관리까지 본인의 업무에 집중할 수 있는 근무환경이 가장 큰 장점이라고 말한다. 행정지원팀 유태용 선생은 직원들과 자유롭게 의견을 나누고 스스럼없는 관계가 업무를 하는데 많은 도움이 된다고 한다. 개소부터 센터 운영에 대해 전반적인 것을 맡고 있다 보니 체계를 갖춰 나가기 위해서 직원들에게 도움을 요청할 때가 많았는데 자유로운 분위기와 원활한 의사소통으로 업무 만족도가 높아졌다고 한다.

장점에 대해 듣다보니 갑자기 의문이 들었다. 신규 센터로서 겪었을 애로사항은 없었을까? 김성직 부센터장은 스마일센터의 운영 전반과 팀별 업무의 특성을 더 잘 이해할 수 있도록 구성된 기본 교육이나 통합적인 업무 지침 교육이 없어서 아쉽다고 하였다. 센터장은 신규센터로서 홍보 활동을 열심히 해야 하는 입장이라고 하면서 “스마일센터 홈페이지가 단순 정보전달의 역할만 하는 것이 아니라 홍보 기능을 강화할 필요가 있어 보입니다. 예를 들어 인터넷 검색창에 PTSD를 검색을 하면 스마일센터가 나타나거나 센터마다 적극적인 홍보 방법에 대해서 공유했으면 좋겠네요.”라는 의견을 주었다. 총괄지원단이 주도적으로 추진해야 할 부분이지만, 스마일센터의 발전을 위해 다같이 노력하여 앞으로는 개선될 수 있기를 바래본다.

마지막으로 청주스마일센터가 앞으로 나아갈 방향과 다짐에 대해서 질문하였다. 내담자들의 관심을 많이 끌고 심신의 회복을 도울 수 있는 프로그램을 개발해서 다양하게 지원하고 활동할 수 있는 방법을 모색하고 있다고 한다. 스마일센터를 이용하면서 내담자들이 세상에 나가 마음껏 당당한 삶을 살 수 있도록 도움을 주는 기관이 되고 싶다는 당찬 포부도 밝혔다. 내년 이맘때쯤에는 원하는만큼 더 멋진 청주스마일센터가 되어 있기를 응원한다.



# 울산 스마일센터

| 글. 이혜린

가을은 천고마비의 계절이라고 한다. 높고 맑은 하늘을 바라보며 울산으로 향하는 발걸음이 기대가 되었다. 울산스마일센터 입구 옆 작은화단에 직원들이 심어놓은 기념식수가 가장 먼저 반겨주어 입가에 미소가 절로 지어졌다. 개소식 이후 두 번째로 울산스마일센터를 방문하게 되었는데 다시 봐도 센터가 참 예뻐다. “울산은 언제 봐도 건물이 참 예뻐요!”라고 감탄하며 센터에 들어서자, 이은정 부센터장 역시 센터에 대해 자랑할 것이 너무 많다고 했다. “저희 센터는요~ 실내도 넓고 쾌적하구요~ 센터 위치상 외부인들이 접근하기도 너무 좋구요~ 친환경적으로 도시를 조성한 혁신도시가 인접해 있어서 주변에 유흥시설도 없구요~ 도로도 넓고 산책 코스 또한 전국 스마일센터 중에서 최고일 것 같아요~”라는 부센터장의 말에서 자부심이 느껴졌다.



2018년 12월 전국에서 13번째로 개소한 울산스마일센터. 권국주 센터장은 아산병원에서 근무할 당시 서울동부스마일센터를 알게 되었고 전 공의 시절에는 정신건강복지센터에서 자문활동도 했다고 한다. 센터를 맡게 된 동기에 대해 “관심을 가지게 된 계기라면 원래 전공이 소아청소년정신의학이라서 전공의 4년차에 경찰청과 학교폭력 청소년들 가해자 선도 프로그램에 참여하여 가해 학생들을 대상으로 분노조절훈련, 인지 행동치료 프로그램 개발에 참여했었어요. 법무부와 MOU를 맺어 진행하던 사업으로 소년원 청소년 중 정신질환을 가진 품행장애나 ADHD 치료가 필요한 아이들 선별해서 치료에 개입하고 비약물치료를 하는데 참여한 경험이 있기 때문에 병원에서 진료를 보는 것 외에도 지역사회에 관심을 가지고 있었죠. 현실적으로는 병원에서 스텝 인력이 충분하지 않은 상황에서라도 지역사회 내에서 의사로서 기여할 수 있고 중요한 업무라고 판단되어 배려를 해준 영향도 컸구요.”라고 답하였다.

“스마일센터를 맡고 보니 정말 전문적인 심리치료를 하는 기관이라는 생각이 들었어요. 스마일센터가 피해자 지원을 하는 기존의 타 기관보다 훨씬 더 심리치료를 특화된 기관임을 홍보하는데 주력하고 있고 직원들이 안정적으로 근무할 수 있도록 근무 환경이나 복지 체계를 갖추려고 신경 쓰고 있어요. 그리고 가장 중요한 건 치료자로서 경험을 쌓을 수 있게끔 교육자의 역할을 하려고 노력하고 있죠. 심리치료를 하다보면 매너리즘에 빠져 소모적이고 발전하는 느낌이 없다는 생각을 가질 수도 있는데 그런 부분을 잘 짚어주려고 하죠.”라고 센터장으로서의 역할에 대해서도 설명하였다.

강한 의지와 다짐이 느껴지는 센터장의 이야기를 듣다 보니 신규 센터로서 1년 남짓 근무해온 다른 직원들의 소감은 어떤지 궁금해졌다. 이은정 부센터장은 임상심리전문가로서 치료에 집중할 수 있고 ‘강력범죄 피해자’라는 분명한 대상이 정해져 있어서 집중적인 치료자의 역할을 하기 때문에 전문성을 갖고 일한다고 했다. 하지만 센터에서 지원 가능한 교육훈련비가 제한되어 있고 교육이 집중된 수도권에서 멀리 떨어진 지방 센터로서는 더 많은 교육을 듣기에는 한계가 있다는 점이 아쉽다고 하셨다. 이는 앞으로 스마일센터의 전문성 강화를 위해 좀더 개선되어야 할 부분이라는 생각이 들었다. 사례지원팀 황재범 선생은 사례관리 업무만 진행한다면 단조로울 수도 있겠지만 자기개발이나 역량을 강화시키기에 가장 좋은 환경의 근무지라고 생각된다고 했다, “내담자 사례와 관련해서는 센터장님과 부센터장님께 꼼꼼하게 슈퍼비전을 받고 있어서 공부할 수 있는 환경이 자연스럽게 조성되는 장점이 있어요.” 보안요원 박석환 선생은 직원들과의 조화로운 관계를 첫 번째로 만족스러운 부분이라 하였다.

“서로가 피해를 주지 않으려 노력하고 상대방을 배려하는 분위기가 조성되어서 근무하는데 만족도가 높죠.”

함께 근무한 지 1년이 채 안 되었지만 인터뷰 내내 직원들 간 마음이 잘 통한다는 느낌을 받았다. 특별히 빨리 가까워진 계기가 있는지 궁금해하자 직원 단합을 위해 경북 봉화에 있는 국립 백두대간 수목원에 다녀온 것이라고 한다. 수목원 내 야생화 언덕과 꽃 정원을 걸으며 직원들과 허심탄회하게 얘기도 나누고 스트레스도 해소할 수 있는 시간이었다고 한다. 행정팀 박서원 선생이 “아무래도 사무실은 공적인 공간이다 보니까 대학의 주제에 한계가 있는데 자유로운 공간에서 직원들과 함께 시간을 보내면서 팀워크를 다질 수 있었어요.”라고 말하자, 황재범 선생은 또 한번 팀워크를 다지기 위해 연말에는 울주군 언양 쪽에 위치해 있는 찜질방이나 경주 클럽핑장을 알아보는 중이라는 계획을 살짝 흘려주기도 했다. 다같이 땀 흘리고 맛있는 음식도 먹을 수 있는 찜질방, 자연 속에서 힐링하며 스트레스를 풀 수 있는 클럽핑. 단합이 안 될 수가 없겠다는 생각이 들었다.

심리지원팀 예수빈 선생은 주차장 옆에 작은 텃밭을 가꾸며 소소하게 재미를 느낀다고 했다. 토마토, 참외, 오이, 고추, 깻잎 등 직원들이 직접 재배하여 점심 식단으로 이용하기도 하고 함께 나눠 먹으면서 소소한 재미를 맛보고 있으며, 이 경험을 바탕으로 내년에는 사례지원팀에서 심신치유 집단프로그램으로 나무, 꽃, 채소 등을 심어볼 예정이고 박석환 선생은 점심 식단에 수박이 올라올 수 있도록 열심히 수박을 키워보겠다는 깜짝 포부를 밝히기도 했다.

마지막으로 울산스마일센터가 추구하는 방향에 대해 질문하였다. 권국주 센터장은 ‘피해자들에게 형식적인 기관이 아니라 실질적으로 심리치료 및 사례관리를 지원받을 수 있는 기관’이 되고자 한다면서 “상담자 한 명이 가지고 있는 정신적인 에너지에는 한계가 있어요. 결국 어느 정도 충분한 시간을 들이고 피해자와 정신적인 교류를 나누고 도와주고 싶은 동기가 만들어져야 하는 일인데, 피해자들이 늘어나게 되면 서비스의 질이 떨어질 수도 있고 상담자의 동기도 저하될 우려가 있죠. 울산스마일센터는 형식적으로 지원하는 기관이 되지 않기 위해 계속 노력하려고 합니다.”라고 답했다. 심리치료 영역이 아니라라도 스마일센터에 근무하는 우리 모두가 자신을 되돌아보고 매너리즘에 빠져 형식적으로 지원하고 있는 것은 아닌지 한번더 생각해보는 계기가 되리라 생각한다.

P.S. 수박이 열리면 초대해 주실래요? 사진으로라도 함께 하고 싶으니 소식 전해주세요~



## 울산 태화강 국가정원 탐방기

| 글. 이혜린



울산스마일센터 선생님들의 인터뷰를 마치고 나니 나도 모르게 즐겁고 따뜻한 마음에 기분이 좋아졌다. 서울로 돌아가기가 아쉬워 선생님들이 추천해주신대로 울산 태화강 공원을 방문해 보기로 했다. 얼마전까지만 해도 지방정원이라고 불렸던 곳이지만, 그동안 가꾸고 노력한 결과 올해 7월에 국가정원으로 지정된 장소라고 한다.

큰 가지산과 고현산 사이에서 발원한 태화강은 울산 시내 한복판을 가로질러 동해로 흘러간다. 유역은 그 대부분이 산악지대를 형성하나 강의 양쪽과 하류에는 기름진 평야가 펼쳐져 있으며, 오늘날에는 울산시민의 중요한 식수원이 되어주고 있다. 그 강을 보고 있자면 시민들의 소중한 심터이자 사랑해마지않을 장소로 여겨지지만 처음부터 관심을 받았던 곳은 아니었다. 홍수 소통을 위하여 한때 사라질 위기에 처해있던 곳으로 시민들의 관심과 노력으로 보전하게 되었다. 그래서인지 시민들은 더욱더 애정을 주며 심터와 같은 태화강으로 끊임없이 발길을 옮기고 있다.

태화강 국가정원(태화지구)은 서울 여의도 공원 면적의 2.3배에 달하는 531천㎡로 실

개천과 대나무 생태원, 야외공연장, 제방산책로 등 자연과 인간이 공존하는 친환경적인 생태공간으로 조성되어 있는데 그 중 가장 유명한 것이 공원 남쪽에 자리잡은 태화강 십리대숲이 아닌가 싶다.

울산 태화강 십리대숲은 대나무 숲이 태화강을 따라 십리(4km)에 걸쳐 펼쳐져 있다고 해서 붙여진 명칭이다. 이 대숲은 일제시대 잣은 홍수 범람으로 농경지 피해가 많아짐에 따라, 주민들이 홍수 방지용으로 대나무를 심은 백사장 위의 나무가 오늘의 십리대숲으로 변했다. 십리대숲 산책로를 걷다 보면 바람에 대나무가 흔들리는 소리에 마음이 평온해지고 정신이 맑아지는 느낌이다. 십리대숲에는 간단한 설명을 적어 놓은 안내판이 있고 중간 중간 마련된 포토존에서 사진도 찍을 수 있다. 십리대숲 중간에 400미터 정도 되는 은하수길을 만날 수 있는데 해가 지고 밤이 되면 다양한 빛을 내는 조명들이 대나무 사이로 비춰져 마치 한 폭의 은하수 같은 모습을 보여준다. 은하수길 외에도 맹종죽군락지, 죽림욕장 등 컨셉이 있는 산책로 덕분에 지루하지 않게 걸을 수 있다.

십리대숲 뿐만 아니라 태화강 국가정원 초화단지는 총 16만㎡에 꽃양귀비, 수레국화, 청보리, 금계국, 안개초 등 7종 6천여 만 송이의 봄꽃이 만개, 꽃 바다를 이루고 있으며, 단일 규모로는 전국 최대 수변 초화단지로 사계절 내내 볼거리가 풍성하니 꼭 한번 방문해보길 추천한다.





# 충분히 괜찮아질 수 있어

나는 원래 사람 만나는 것을  
매우 좋아하는 긍정적인 사람이었다.  
가족들에게 사랑을 많이 받고 자랐고,

힘든 일을 겪어본 적도 없기  
때문에 어느 것에도 쉽게 불안하거나  
두려워하지 않았다

그날은 평소와 다름없이 아르바이트가 끝나고 집에 가는 길이었다. 주변 사람들은 어두운 길을 가는 것이 무섭지 않냐고 물어보곤 했지만, 나는 어김없이 아무렇지 않게 길을 지나고 있었다. 그러던 중 앞에 서서 나를 보고 있던 그 남자를 보았다. ‘이 밤에 왜 저기 서 있을까?’ 의문이 들었지만, 남자친구와 통화를 하며 무시한 채 지나가고 있었다. 갑자기 뒤에서 그림자가 다가오더니 나의 목을 감쌌다. 아는 사람인가 뒤를 돌아보려고 했지만, 점점 강한 힘이 가해졌다. “어, 뭐야.”라는 말을 남기며 전화는 끊겼고, 팔에서 벗어나려고 발버둥 치다 바닥에 넘어졌다. 그 남자의 마스크 낀 얼굴과 옷차림이 보였다. 여기서 정신을 차리지 못하면 죽겠구나 싶었고, 남자의 아래쪽을 다리로 세게 걷어찼다. 제대로 맞았는지 남자는 도망을 가기 시작했고, 나는 소리를 질렀다. 다시 전화기가 울렸고, 전화를 받고 남자친구의 목소리가 들리자 울음이 나오기 시작했다. 집에서는 1분 거리밖에 되지 않고, 전화가 끊기고 1분도 지나지 않았는데 이런 상황이 발생했다는 것을 남자친구와 나는 믿을 수가 없었다. 정신이 나가 있는 나에게, 남자친구는 정신을 붙잡고 가족에게 전화를 하라고 말했고 집에 전화를 하자마자 다시 울음이 터져 나왔다.

가족들과 함께 경찰에 신고하였다. 그날 새벽에만 5번 이상의 설명을 반복했고, 그 상황을 자꾸 떠올릴 수밖에 없었다. 다들 ‘네가 잘 대처했기 때문에 범인이 도망갔다, 그런 상황에서 어떻게 정신을 차리고 반격까지 했냐’라며 대단하다고 칭찬했다. 하지만 나는 그렇게 좋게 생각할 수가 없었다. 그 남자가 생각했던 대로 되지 않았고, 그러던 중에 남자친구에게 전화가 오자 도망간 것뿐이다. 이렇게밖에 생각이 되지 않았다...

다음날 아침, 잠에서 깬지만 도저히 문밖을 나갈 수가 없었다. 문을 열면 그 남자가 들어올 것 같고, 환각이 보이는 것 같고, 자신이 없었다. 울기만 하던 중 남자친구가 전화를 걸어 진정시켜 주었고, ‘아무 일 없을 테니 날 믿고 나가 보라’라는 말에 간신히 문을 열었다. 당연히 아무도 없었다. 그러나 안심이 되는 것이 아니라, ‘앞으로 이렇게 살아가야 하나’ 하는 생각이 들며 막막하고 우울해졌다.



이후부터는 남자친구의 전화에 의지하게 됐다. 전화하는 중이 아니면 불안하고 힘들었고, 버스를 타거나 택시를 타기도 힘들어 누군가 동행해줘야만 했다. 모든 일에 소극적으로 행동하게 됐고, 눈물부터 났고, 뒤에 사람이 서 있으면 크게 놀라며 자리에 주저앉기 일쑤였다. 이런 내 모습이 좌절스럽고, 하루하루가 지옥 같았다. 꿈에는 그 남자가 빈번하게 등장했고, 꿈에, 그 남자에게 잡아먹히는 기분이었다. 그러던 중 심리상담이 필요하다면 연락을 달라는 스마일센터의 문자를 받았다. 바로 서비스를 신청하기는 했지만, 처음 발을 들이기는 너무 어려웠다. 가서 무슨 말을 해야 할지, 어떻게 해야 하는 것인지 용기가 없고 고민이 됐다. ‘이런 일을 당한 것도 믿기지 않는데, 상담을 한다고 뭐가 해결이 될까?’ 의문을 가지고 첫 상담을 시작하게 됐다.

첫 상담을 시작했는데, 내가 생각했던 심리상담과는 달랐다. 심리 상담은 나의 말을 귀 기울여 들어주기보다는 형식적이고 딱딱한 상담자와 내담자의 대화일 것이라고 생각했었다. 하지만 스마일센터에서의 상담은 편안하고 잘 꾸며진 방에서 진행됐고, 선생님은 나의 이야기를 주의 깊게 들으며 항상 웃어주시고, 나의 감정을 이해하고 공감해 주셨다. 첫 상담이 끝날 때 하고 싶은 말이 있는지 물어보셨고, “제가 과연 괜찮아질까요? 잘 모르겠어요.”라고 말했다. 선생님께서는 괜찮아질 것이고, 일단 상담 숙제를 잘 하는 것부터 시작하자고 하셨다. 지금 당장 상담실을 나가 집에 가는 것도 불안하고 두려운데, 과연 전처럼 멀쩡하게 일상생활을 할 수 있을까? 믿음이 전혀 없었지만, 선생님께서는 그 반응이 당연한 것이라며 위로해주셨다.

일상생활은 역시나 힘들었다. 아르바이트를 그만두고 평일에는 부모님 가게에 하루 종일 앉아있었고, 주말에는 멀리 있는 남자친구가 집 근처로 와서 돌보아주었다. 도움을 받으면서도 여전히 불안하고 힘들었지만, 힘든 순간마다 상담 선생님께 모든 것을 털어놓고 위로와 공

감을 받다 보니 상담에 대해 믿음이 생겼다. 불안하고 힘들 때는 어떻게 대처할 수 있을지 상담에서 나누었던 이야기들을 떠올리며 눈을 감고 주변 소리에 집중하거나, 색깔을 찾거나, 몸의 감각에 집중하며 편안함을 느끼려고 하였고, 일상생활에서 불안을 해결할 수 있는 능력이 조금씩 생겨나는 것 같았다.

그러던 중 나의 아픔보다는 자신들이 우선인 친구들에게 상처를 받는 일이 있었다. 상담 선생님께 사건과는 별개로 상담을 요청했지만, 일에 대해서도 잘 들어주시며 해결해 나갈 수 있는 방법을 같이 고민해주셨다. 점차 심리 상담에 대한 강한 믿음이 생겼고, 매주 상담 시간을 기다리게 되었다. 중간에 다시 무서운 꿈을 꾸며 불안해하고, 잠도 잘 못자고 식사도 못하며 좌절하는 순간이 있었다. 하지만 상담 선생님은 ‘항상 좋아지지만 할 수는 없고, 오르락 내리락하는 것이 당연한 반응이다. 그래도 전보다 더 회복될 것이다’라고 격려해주었고, 그 말씀을 믿고 숙제를 더 열심히 하며 극복하기 위해 노력했다.

상담을 시작한 지 3개월이 지난 지금, 나는 일상생활이 많이 편안해졌다. 그 일이 없었던 것처럼 생활하는 것은 당연히 불가능하지만, 내가 잘 대처해서 범인이 도망갔다는 것을 인정하게 되었다. 불안할 때는 어떤 행동을 하면 괜찮아질 수 있을지에 알고 적용할 수 있게 되었다.

이러한 내 모습을 보며 이제는 상담을 마무리하기로 했다. 3개월 전 첫 상담 때 ‘과연 괜찮아질 수 있을까?’라고 했던 나에게, “충분히 괜찮아질 수 있어. 선생님을 믿고, 너 자신을 믿고 열심히 살아봐.”라고 답해주고 싶다.

# 다시 웃는 날이 오고 있다는 걸 알고들 계실까요?

저는 조○○라는 이름을 가진 대한민국의 국민이자 인권을 보장받을 권리를 가지고 있는, 저희 가족 안에서는 아주 평범했던 한 부모님의 자녀이자 한 가정의 엄마입니다.

2012년 심장과 같은 딸아이의 성폭행과 살인미수 사건이 일어난 후, 저와 저희 가족들은 국민으로서 받아야 할 인권 보장이 아닌 가해자보다 못한 인권으로 무시되었고, 딸아이의 목숨을 살리기 위해 긴 시간동안 싸워야만 했습니다. 그 시간동안 잠을 이루지도 먹는 것도 제대로 할 수가 없었습니다. 세상 밖에서 타인들이 기쁘고 행복한 시간을 보내는 동안 저희 가족만 암울하게 살아가고 있다는 걸, 2015년 전주로 이사를 하고 전주범죄피해자지원센터를 알고 난 후 서서히 알게 되었습니다.

저는 여러분에게 질문을 던지고 싶습니다.

## 다시 웃는 날이 오고 있다는 걸 알고들 계실까요? 라는 첫 번째 질문을 던져봅니다.

저는 제가 피해자라고 생각하고 살았습니다. 정작 피해자는 제 소중한 딸이었습니다. 하지만 저는 피해자인 딸보다 제가 더 피해를 입었다고 생각했던 적이 많았습니다. 많은 것들이 제 머릿속에서 만들어지고 있었다는 걸 뒤늦게 알았습니다. 딸은 막 피어나려고 하는 봉오리를 달고 피어나기 시작하는 꽃과 같은 어여쁜 딸아이였습니다. 하지만 꽃봉오리가 피기도 전에 그 봉오리는 꺾이고 말았습니다. 성폭행 그리고 살인

미수 피해자, 목이 조이고 부서져 다시는 웃는 얼굴을 볼 수 없을 것만 같았던 제 심장인 딸이 웃고 있었습니다. 하지만 제 머릿속에서 만들어진 억울했던 생각들 때문에 저는 제 아이가 웃고 있다는 사실조차 잊고 살았습니다.

## 저의 삶을 이해 할 준비가 되셨나요? 라는 두 번째 질문을 던져 봅니다.

모든 것은 사건 이후 더 엉망이 되었다고 생각했습니다. 사건 이후 이혼을 하고 저는 혼자 아이 넷을 키워야 했습니다. 전주로 이사를 온 후 이혼을 하고 어떻게 살아가야 하는지 더욱 막막했습니다. 전주범죄피해자지원센터를 알고 난 후 저는 제 삶을 살아가는 방법을 하나씩 알아가게 되었습니다. 그리고 전주범죄피해자지원센터의 소개로 전주스마일센터를 알게 되면서 더욱 제 삶을 개척할 수 있는 계기가 되었습니다.

상담치료는 대단히 중요하다고 생각합니다. 전주범죄피해자지원센터에서 저희 가족들은 상담치료를 하게 되었고, 상담치료를 하면서 제 삶에 대해서 생각할 수 있는 계기가 되었고 마흔이 넘은 나이에 대학생이 되었습니다. 저는 전주스마일센터와 전주범죄피해자지원센터가 공동으로 주관하는 감정코칭프로그램에 참여하는 것을 시작으로 전주스마일센터를 이용하게 되었습니다. 감정코칭을 받으면서 제 안에있는 자신감과 자존감 그리고 웃을 수 있는 시간을 얻을 수 있었고, 그 계기가 저를 늦깎이 대학생이 될 수 있는 삶을 주었습니다.

# 다시

전주스마일센터를 이용하시는 분들은 모두들 한 번쯤은 여러 프로그램에 참여할 수 있었을 것입니다. 원예, 공예, 감정코칭 그리고 현장체험 학습과 같은 영화관람, 힐링 프로그램 등.. 처음에는 귀찮고 의욕도 없고 외출하는 것 자체가 싫었지만, 감정코칭을 시작으로 전주스마일센터에서의 프로그램들은 저에게 숨을 쉴 수 있는 공간과 다시 웃음을 찾을 수 있는 시간을 주었습니다.

원예프로그램을 통해 향기를 얻고 그 향기와 소중히 다뤄줘야 하는 꽃들은 마치 딸아이를 어루만져주는 시간과 같았습니다. 꺾인 봉오리의 꽃을 피워주는 시간과 손끝하나 움직이기 싫어했던 제 손을 움직일 수 있게 해준 공예프로그램 그리고 제 감정을 찾아주는 감정코칭 등과 같은 프로그램을 통해 마음의 치유가 되었습니다. 제가 참여했던 프로그램들의 경험을 토대로, 현재 대학에서 실시하는 사회복지현장실습 중에 전주스마일센터에서 배운 프로그램 내용을 현장에서 활용하는 프로그램 강사가 되어 보기도 했습니다.

저는 클라이언트입니다. 저희 가족은 클라이언트입니다. 클라이언트를 상대하는 이는 상담사입니다. 그들의 손길을 뿌리치지 마시고, 먼저 스마일센터의 상담사를 끌어안아 보세요. 아주 따뜻한 마음이 전해옵니다. 그 마음을 느낄 수 있는 건 바로 피해자들과 그 가족들입니다. 상담사와 내담자로 마주하기 싫다면 가끔은 언니, 동생, 가족으로 생각해보는 것도 좋을 것 같습니다. 제 경험에 비추어 보면 그러했습니다. 스마일센터는 따뜻한 마음을 느낄 수 있고 편안한 안식처와 같은 공간입니다. 그 마음을 받아 이제 세상에서 저의 두 번째 삶을 준비하는 예비사회복지상담사가 되어가고 있습니다.

범죄 피해! 우리에게 일어나고 있는 일들은 정말 일어나서는 안 될 일들입니다. 하지만 그 아픈 일들이 나에게 그리고 우리들에게 왔습니다. 고통과 슬픈 일을 외면하지 마시길 바란다는 말씀을 드리고 싶습니다. 외면한다면 두 번째 삶을 받아들이 수 없을 거라고 조심히 말해 봅니다. 우리는 항상 웃고 있었습니다. 하지만 웃고 있다는 사실을 잊고 살지도 모릅니다. 우리에게 다시 웃는 날이 오고 있습니다. 그리고 그 웃음이 이제는 전주스마일센터와 함께 한다고 조심스레 말해봅니다.

다시 웃고 다시 숨을 쉴 수 있게 해준 전주스마일센터의 따뜻한 선생님들의 진심어린 마음에 감사드립니다. 마지막으로 저와 함께 제 삶을 꼭 지켜봐 주시길 바라며, 세상 밖으로 나갈 날개가 빛이 되어 날 수 있도록 끝까지 함께해주세요. 부끄러워 차마 하지 못한 말 사랑합니다. 감사합니다. 고맙습니다. 그리고 저의 심장을 제 아이들에게 너무나 사랑한다고 고맙다고 전하고 싶습니다.



# 웃는 날



# 마음에



## 곧, 제 마음에도 이제 꽃이 필 것 같아요

처음 스마일센터를 방문했을 때가 뇌리를 스칩니다. 모든 세상이, 모든 사람들이, 또 모든 사물들조차 저에게 칼을 들이대는 장애물 같은 존재였고, 마음이 안정되지 않는 불안감으로 전주스마일센터를 처음 방문했습니다. 사람들과 눈을 마주치는 것조차 너무 힘든 일이었어요.

상담 받으며 중간 중간 내안에 있는 이야기들을 토해낸들 ‘앞으로 나아질까? 그만 포기할까?’를 수없이 반복하게 되는 그런 순간들도 무수히 많았습니다. 나는 그 누구에게도 내 마음을 내비춰 본 적 없었는데 ‘내가 정말 나아질 수 있을까?’라는 고민들을 계속 하게 되었답니다.

## 저는 전주스마일센터를 이용하는 성○○입니다

## ‘곧, 제 마음에도 이제 꽃이 필 것 같아요’라는 주제로 시작하려고 합니다

아마 저에게도 시간이 필요했던 것 같아요. 길다고 하면 긴, 짧다면 짧은 여정이 시작 되었습니다. 이번 주에는 가서 어떤 말을, 어떤 주제로 상담하게 될까 하는 고민이 아니라 당연하게 한 주 한 주 예약된 시간에 가다보니 내가 굳이 기억하지 않아도 발걸음은 스마일센터로 향해져 있었답니다. 내 마음과 나의 환경을, 내 아픔과 고단함을 마음 열어 손 내밀며 나를 이끌어 준 곳이 전주스마일센터였어요. 그냥 조금 더 빨리 좋은 기관이 일찍 나에게 왔더라면.

사고를 당하고 집조차 못 들어 갈 지경에 스마일센터가 가까이에 있었다면, 좀 더 나를 일찍 보호해줬더라면 내 상황은 변했을까? 라는 생각도 하는 순간이 생겼더라고요.

세상 모든 사람들이 칼을 들이대고 나를 겨냥해 비웃고 있다고 느껴질 때.. 창문이 있는 집에서조차 창문을 열지 못해 어두운 생활을 할 때 쯤.. 그 때는 잠을 청하면 꿈에 칼을 들고 뛰어오는 사람에게 나는 아무 힘을 쓸 수 없을 만큼 지쳐있었고, 고단함 때문에 눈이 감겨도 맘 놓고 눈을 감을 수도, 잠을 잘 수도 없었습니다. 내안에 상처와 아픔을 알아달라고 말할 사람도, 내 눈을 보면서 내 손을 잡아줄 이도 없었습니다.

사건 이후 사람들을 보면 아주 추운 겨울인데도 나는 손과 몸과 머리, 얼굴까지 식은땀에 두통으로 인해 모자에 마스크까지 착용 후 외출을 해야 하는 제 자신이 참 안타까웠던 순간들.. 세상을, 사람들을 또 모든 사물조차 장애물이라 생각했던 피해자 성○○였고, 그게 성○○라는 한 사람, 나의 현실이었습니다. 이제는 피해자가 아닌 그냥 성○○처럼 하루하루를 살게 해준 전주스마일센터. 희망과 미래를 저에게 선물해줬다는 것보다 피해자가 아닌 한 사람 성○○로 하루하루를 감지게 살도록 해 준 전주스마일센터였습니다.

이제 그 갑갑했던 모자도 내 얼굴 전면을 감추는 마스크도 행길 필요가 없어졌습니다. 밝은 낮에도 밤늦은 시간도 혼자 뒤에 누가 쫓아오나 볼 이유가 없어졌습니다. 나를 스스로 힘들게 한 그 모든 신경세포들과 내 마음을 병들게 할 이유가 없어졌어요. 날카로워 보이던 사람들도, 장애물도, 모든 세상도 이제 제 마음의 발걸음이 한발씩 움직일 때마다 제 마음에도 오늘 하루처럼 앞으로도 꽃이 필 것 같아요.

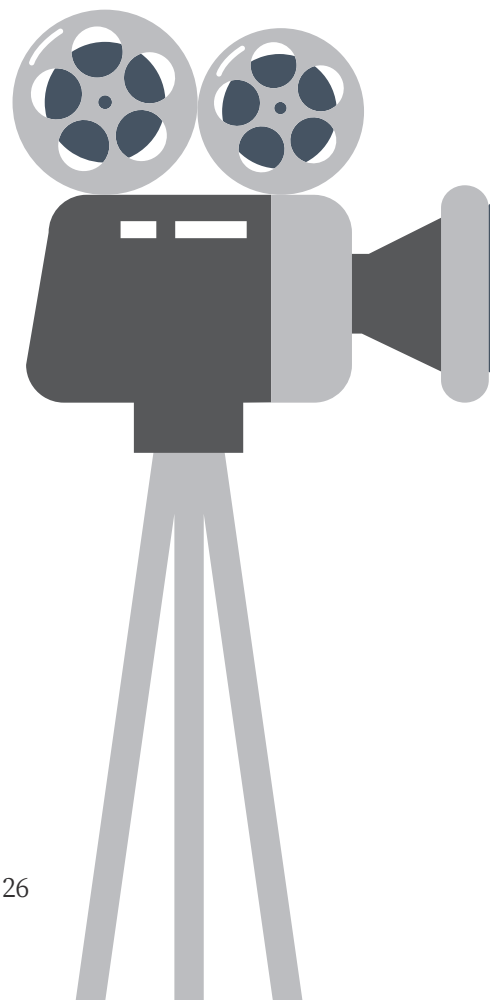
# 꽃



## 쓰리 빌보드

트라우마의 특효약  
복측미주신경계  
(ventral vagal  
nerve system)

서울 EMDR 트라우마 센터장 김준기



사랑하는 가족이 누군가에게  
참혹하게 살해되었다면,  
이는 중요한 사람과의 연결고리가  
갑자기 끊어진 트라우마적  
애도(traumatic loss) 상황이다.

사랑하는 가족을  
참혹하게 살해한 그 범인을  
여전히 찾지 못하고 있는 상황이  
계속된다면, 우리 몸에서는  
과연 어떤 반응이 일어날까?



쓰리빌보드(Three Billboards Outside Ebbing, Missouri),  
제작 필름4 프로덕션스, 배급 폭스 서치라이트 픽처 출처 IMDB

대개 이러한 상황에서는 애도반응보다는 트라우마 반응이 훨씬 더 크다(슬픔보다는 끔찍함이 더 크다는 이야기이다). 이렇게 되면 우리 몸에서는 자동적으로 교감신경계(Sympathetic Nervous System)에서 경계경보가 울리면서 심장이 두근거리고, 호흡이 가빠지고, 진땀이 나기 시작한다. 옆에 있는 누군가와 눈을 마주치기도 싫어지고, 그가 하는 말소리도 들리지 않고, 내 말을 섞기조차도 싫어진다. 이런 상태에서는 스스로 죽을 힘을 다해 싸우든지, 아니면 죽을 힘을 다해 줄행랑을 칠지 둘 중에 하나의 선택이 남는다. 만약 하나의 선택을 통해 위기가 사라진다면, 교감신경계의 경계경보는 꺼지고 흥분했던 몸과 마음이 가라앉으면서 본격적인 애도반응이 시작될 것이다.

그런데 사랑하는 가족을 참혹하게 살해한 그 범인을 여전히 찾지 못하고 있는 상황이 계속된다면, 우리 몸에서는 과연 어떤 반응이 일어날까? 교감신경계의 오랜 흥분으로 인해 지칠 대로 지친 우리 뇌에서는 아마도 그 다음 단계의 신경계, 배측미주신경계(Dorsal Vagal System)를 활성화시킬 것이다. 이 배측미주신경계의 활성화는 전속력으로 달리다가 갑자기 급브레이크를 밟는 현상에 비유할 수 있다. 심박동과 호흡이 늦어지고, 위장운동이 거의 멈추게 된다. 정신 또한 멍해져 자신이 나 주변에서 일어나는 일들이 그리 중요하게 여겨지지도 않게 된다. 이처럼 정신줄을 놓은 상태에서는 제대로 현실을 인식하고 상황을 판단하기가 어려워진다. 물론 이 상태에서도 여전히 교감신경계의 흥분은 그대로 유지되고 있기 때문에, 위협적인 자극이 조금만 와도 언제든지 흥분하는 경향은 그대로 남아 있다.

## 고립된 두 사람

영화 쓰리 빌보드는 주인공인 밀드레드가 3개의 옥외 광고판에 도발적인 광고 메시지를 올리면서 시작된다. “내 딸은 죽어가면서 강간당했다.” “그런데 아직도 범인을 못 잡았다고?” “월러비, 도대체 어떻게 된 거지?”라는 자극적인 문구를 3개의 광고판에 차례로 올린 것이다. 월러비는 경찰서장의 이름이다. 강간범에게 딸을 잃은 밀드레드는 경찰 수사가 흐지부지되어가자 경찰의 자존심을 건드리는 자극적인 광고를 내어 여론을 환기하려고 그런 돌발적인 행동을 한 것이다. 그런데 정작 밀드레드가 타겟으로 하고 있는 월러비는 마을 사람들이 존경하는 인망 두터운 사람이었다. 그래서 마을 사람들 대부분은, 심지어 아들과 아들 친구들까지도 밀드레드의 행동에 대해서 대단히 못마땅해 한다. 그렇게 분노하며 도발해 봐야 문제가 해결되지 않는다는 이성적인 충고를 하는 그들을 전혀 받아들이 수 없는 밀드레드는 이제 마을에서, 아니 세상에서, 완전히 단절되고 고립되어 간다.

참혹하게 딸이 살해당하고 난 뒤, 7개월이 지난 시점에서 밀드레드의 상태를 보자면 교감신경계의 흥분은 물론 배측미주신경계까지 활성화되어 있는 단계라는 것을 쉽게 이해할 수 있을 것이다. 죽은 딸에 대한 상실감과 죄책감이 깊어져만 가는데, 범인에 대한 단서는 전혀 잡히지 않고, 같은 편이라고 믿었던 주변 사람들로 부터 받는 소외감과 단절감은 점점 커져만 가는 상황이다. 안전, 평온, 위로, 연결, 친절, 같은 긍정적인 기분을 잠시도 느낄 수가 없는 절망의 늪에 빠진 상태라고 해도 과언이 아닐 것이다. 그녀는 물론 웃지도 않지만, 쉽게 울지도 화를 내지도 않는다. 고통스러운 감정을 최대한 차단하고, 오로지 행동으로 자신의 심정을 표현할 수밖에 없는 상태이다. 그녀가 3개의 광고판에 도발적인 글을 올린 것은 이성적인 행동이라고 할 수는 없지만, 실은 무심한 세상에게 “나 아직 고통 받고 있어. 너희들이 좀 더 도와주어야 하지 않니?”라는 연결의 메시지를 던지고 있는 것이다.

이 연결을 청하는 메시지의 숨은 의미를 이해하기는커녕, 특히나 불쾌해하는 대표적인 인물이 바로 경찰관 딕슨이다. 딕슨은 악한 자에게는 자신의 힘을 과시하고 폭력을 일삼는 인간 부류인데, 실상 내면에는 꽤나 뿌리가 깊은 열등감과 증오감이 가득 차 있다. 그는 광고판을 올린 밀드레드를 위협하는 것은 물론이고, 광고판을 빌려준 광고 대행업자 웰비까지도 못 잡아먹어 안달이 난다. 급기야 월러비 서장이 갑작스럽게 죽자, 그 충격에 기절까지 했던 딕슨은 꿈어오르는 분노를 엉뚱한 곳에 킁다. 그는 웰비를 찾아가 무차별적인 폭행을 가하고 창문 밖으로 던져버리는 대형 사고를 친다. 그런데 때 마침 그 장면을 목격한 후임 서장에게 그 자리에서 경찰관 뺑지를 빼앗기고 직장에서 쫓겨난다. 내면에 자리 잡은 열등감과 증오감으로 인해 그는 하루아침에 직장을 잃고 사회에서 완전히 고립된다.

## 연결을 시도하는 두 사람

정작 밀드레드의 마음을 이해하고 그녀에게 다가가는 사람은 단 한 사람, 밀드레드로부터 대놓고 공격을 받은 월러비 소장이다. 그는 체장암 말기로 자신의 삶이 얼마 남지 않았다는 것을 알고 있었기에 사랑하는 아내와 아이들과 헤어져야 하는 고통을 겪고 있었다. 그랬기 때문인지 그는 자식을 잃은 밀드레드의 분노와 절망, 소외감을 어느 정도 공감하고 있었다. 그는 밀드레드에게 화를 내는 대신, 오히려 자신을 조롱하고 있는 광고판에 대한 광고비까지 내주며 그녀를 응원한다. 그리고 모든 사람들이 다 피하는 말썽꾸러기 부하, 딕슨 경관에게도 증오로는 아무 것도 해결되지 않는다는 진심 어린 유언을 남기고 생을 마감한다. 죽어가면서도 그는 곤경에 빠진 두 사람에게 연결을 시도하는 행위를 한 것이다.

또 다른 중요한 인물인 광고업자 웰비는 금전적 이익을 위해서는 별다른 망설임 없이 누구에게든 광고판을 내주는, 일견 계산적이고 가벼운 인물로 보일 수도 있지만, 사실 편견이 없어 유연하게 생각할 줄 알고, 권위와 폭력에 저항하면서, 궁지에 몰린 사람을 도울 줄도 아는 따뜻한 심성의 소유자이다. 그는 딕슨에게 무차별 폭력을 당하고 병원에 입원하게 되는데, 얼마 뒤 심한 화상을 입은 딕슨이 같은 병실에 실려 오자, 꿈어오르는 분노의 감정을 주체하지 못해 몸을 떨며 흐느낀다. 그러나 그것도 잠시, 놀랍게도 그는 오렌지 주스에 빨대를 꽂아 목말라하는 딕슨에게 건넨다. 도저히 용서할 수 없는, 자신에게 그토록 모질게 비인간적인 폭력을 쓴 딕슨에게 웰비는 가장 인간적인, 역설적으로 인간적으로 가장 실천하기 힘든, 화해와 용서의 제스처를 보여준다. 원수에게 사랑의 행위를 실천한 것이다!(이 장면에서는 여러분도 눈시울이 붉어지고 가슴이 뜨거워질 것이다.)

그런데 내가 이 영화를 보면서 더 큰 감동을 느낀 것은 차디찬 얼음장 같아 도저히 소생이 불가능해 보이던 밀드레드와 딕슨의 몸과 마음에 슬며시 열은 온기가 살아나는 장면을 목격했기 때문이다.

월러비 서장과 웰비, 두 사람이 보여준 고귀한 배려와 용서의 행위가 분노로 질식되어가던 밀드레드와 딕슨, 두 사람의 마음을 심폐 소생시킨다. 즉 진정한 연결 행위를 통해 트라우마로부터 회복할 수 있는 주 에너지원인 복측미주신경계(ventral vagal)를 활성화시킨 것이다. 우리 몸의 복측미주신경계는 주변으로부터 지지, 위안, 연결감을 느끼게 될 때 활성화되는 신경계이다. 이 신경계가 활성화되면 몸이 이완되고, 심박동과 호흡이 차분해지고, 평온한 감정을 갖게 된다. 얼굴 표정에 미소가 생겨나고, 귀가 열려 다른 사람의 말이 들리기 시작한다. 그리고 가장 합리적이고 적응적인 생각과 판단을 할 수 있게 된다. 거의 대부분의 트라우마의 치료 전략들은 이 복측미주신경계를 회생시키려는 시도라고 해도 과언이 아니다.

마침내 밀드레드와 딕슨 두 사람은 같은 편이 되어 길을 떠난다. 나쁜 놈을 처단하겠다며 무작정 떠나는 길이지만, 그놈을 죽일지 말지 아직 두 사람은 정하지 않았다. 아마도 두 사람이 함께 하는 시간이 길어질수록 그들의 결정은 가장 적응적으로, 가장 합리적으로 계속 변화할 것이다! 왜냐하면 두 사람 사이의 연결감으로 인해 두 사람의 복측미주신경계가 계속 활성화 될 테니까. 아마도 그들의 여행은 복수의 여행이 아니라 치유의 여행이 될 것이다.

추신;  
앞으로 이 세상에서  
아무리 좋은 치료약이  
발명되고,  
아무리 기발한  
치료기법이 개발되어도,  
트라우마의 치유는  
사람과 사람 사이의 관계  
속에서 더 많이,  
더 자주 일어날 것이다

Connection is not just  
a mental; it is a felt sense  
of connection in our  
bodies  
연대감은 단순한 정신적인  
것이 아니다: 그것은 우리가  
연결되어 있다고 몸으로  
느끼는 감각이다

# 러브 유어셀프

세상에 오직 하나뿐인  
나를 사랑하라!



러브 유어셀프  
(역자소개 의정부스마일센터장 이경옥)

크리스틴 네프 지음 | 서광스님·이경옥 옮김 | 이너북스

높은 자존감에 대한 맹신은 가상의 종교가 되었다. 경쟁 속에서 우리는 더 매력적이고 성공적인 평균 이상의 사람이 되기를 강요받는다. 짧은 순간 성공의 경험으로 높은 자존감을 가까스로 붙잡지만 오래갈 리 없다. 언제나 우리는 제자리다.

자신이 겪은 실패와 불완전함에 대해 연민을 가진 사람들만이 더 큰 행복을 경험한다고 이 책의 저자와 심리학 석학들은 말한다. 연민을 가지고 사랑하는 사람을 돌보듯 나를 안아주는 것이 얼마나 중요한지 이 책은 말하고 있다.

세계 최고의 자기 공감 전문가인 네프 박사는 탄탄한 경험적 연구, 개인적인 이야기, 실천적 운동 그리고 자신만의 유머로 상처받은 감정을 더 건강하고 행복하며 효과적으로 치유하는 방법을 알기 쉽게 설명해준다.

## “자존감을 키우면 인생은 안 힘들까?”

“우리는 우리 자신의 최악의 평론가”라는 말을 들어 본 적이 있는가. ‘현실에 안주하면 자신의 우위를 빼앗길 수 있다는 염려’에 대한 현대인의 공감은 절대적이다. 하지만 인간은 성공보다 결점, 실수, 단점에 더 무게를 두도록 진화했기에 ‘자기비판’은 인간이라면 맞닥뜨려야 할 숙명과도 같은 문제일 것이다. 여기에 ‘아무리 노력하고 성공해도 만족하지 말고 노오력(?) 해야 한다’는 자기계발 중독이 우리사회를 점점 더 초경쟁적인 환경으로 내몰고 있다.

이런 사회적 환경은 자기가 남보다 낫다는 ‘자기강화 편견’을 강요하게 한다. 우리는 우리를 부풀리고 다른 사람을 내려 앉혀 거짓 우월감을 만들어 내고, 동료 혹은 주변의 사람들보다 뛰어나야 한다는 고립감과 분리의식 속에 더욱 더 환경이 주는 기준에 종속되게 된다. 최근 국내에서 인기를 끌고 있는 ‘자존감 키우기’에 대한 관심도 이에 해당한다고 볼 수 있다.

1987년에서 2006년 사이에 15,000명의 미국 대학생을 대상으로 자기애(나르시즘) 수준에 대한 조사를 진행하였다. 20년 동안 자기애에 대한 점수는 천정부지로 올랐고, 지금 대학생들의 65%가 이전 세대들보다 자기애에 대해 높은 점수를 받았다. 학생들의 자존감은 큰 폭으로 상승했지만 실제 모습은 달랐다. 그것은 우리의 자존감을 위협하는 사람이나 현상 등에 대한 공격성, 편견, 분노와도 깊은 관련이 있었다. 어떤 어린이들은 운동장에서 다른 아이를 때리면서 자존감을 키웠다. 건강하지 못한 자존감은 폭력이 될 수 있다.

건강한 자존감을 키우면서 낮은 자존감으로 상처받고 싶지 않다면 어떤 방법이 있을까? 그것은 바로 ‘자기연민’이다. 삶이 엉망진창일 때 자신에게 친절하거나, 냉혹하게 자기 자신에게 비판적일 때 자신을 자상히 대하는 것을 말한다.

이를 통해 우리는 인간의 불완전함을 인식하고, 우리가 실패하고 고통 받을 때조차도 혼자가 아니라 타인과 연결되어 있다고 여길 수 있다. 또한 마음가짐, 즉 고통스러운 감정이 일어나는 것을 인정하고 나를 판단하지 않으며 받아들이는 것이 가능해진다. 이로써 고통을 억눌러 과장된 상상 속 드라마를 만들지 않고 우리 자신을 있는 그대로 분명하게 볼 수 있게 한다.





## “그녀에게 왜 자기연민이 필요한가”

여자들은 안다. 무언가에 분노를 표출하는 것이 스스로 허락되지 않는다는 것을. 어떠한 어려움, 고통과 아픔에 직면할 때마다 여성은 온화함, 부드러움과 따뜻함으로 반응해야 한다는 무언의 약속이 스스로에게 있었다.

가부장적 사회에 길들여진 우리의 어머니들은 가정 내 가장 낮은 위치에서 남성을 위해 헌신하고, 출산과 양육의 의무를 다해왔다. 가정에서 여성의 지위는 천대되어 왔고, 심지어 모든 희생을 감수하는 것이 여자의 미덕이라 여기던 시절도 있었다. 그리고 시간은 흘러 여성의 인권신장을 부르짖고, 페미니즘이 난무하고, 여성과 남성이 대립각을 세우는 시기가 도래했다. 그래서 남성우월주의 사회 속에서 짓밟혀왔던 여성의 정신적 지위는 현재 어디만큼 진보했을까?

아이의 양육과정에 문제가 생겼을 때 엄마라는 이름의 굴레에 갇혀 자책하는 여성들, 남성과의 관계에서 조종당하고 사랑에 헌신하며 이별을 인생의 실패로 받아들이는 여자들, 데이트 폭력과 직장 내 성희롱, 일면식도 없는 타인의 성적 학대와 폭력에 노출된 여성들이 갖는 수치심과 자기혐오들, 조직 내 성별 경쟁 구도에서 번번이 좌절을 맛보고, 현실과 타협하며 사회적 지위와 상승에 미리

한계점을 긋는 여성들, 타인의 분노와 불안정한 생각, 불쾌한 행동이 자신의 책임일지도 모른다는 망상에 사로잡힌 여성들.

불합리한 사회구조와 견고한 남성우월주의의 틈새 속에서 많은 여성이 여전히 목소리를 잃어가고 있다. 결과는 늘 예견 가능할뿐더러 그 일은 피로와 무력으로 되돌아온다. 그럴 때면 현실은 여전히 그대로이거나 더 나빠지지만 한다. 하지만 오늘날의 여성에게는 다른 반응이 필요하다. 바로 치열한 자기연민이다. 삶에서 나를 지탱해줄 힘을 가공해야 한다. 흔들리지 않는 단단한 마음과 우리를 보호할 수 있는 길은 바로 자기연민에서 비롯된다.

‘자기연민’은 우리 스스로를 치열하게 보호한다는 뜻이다. 스스로를 인정하고 나를 해칠 수 없다고 말하는 것이다. 연약하고 실패했다고 고개를 숙이는 것이 아니며 넘어진 누군가에게 손을 내밀 수 있는 힘을 준다. 흔들리는 배에서 눈을 가리고 입을 닫지 않는다. 연구에 따르면 자기연민은 부드럽게 우리 자신을 안아주며, 행동할 수 있게 해주며 우리 자신을 지탱할 힘을 제공한다. 자기판단을 포기하고 우리가 어려운 감정 속에서 스스로 위로할 수 있을 때 부끄러움과 고통의 함정에 빠지지 않고 따뜻함과 보살핌의 울타리 안에 있을 수 있다.

### 자기를 다그치는 사람에게 꼭 필요한 책!: 러브 유어셀프

출간 이후 매년 뉴욕타임즈에 등장하는 ‘다친 마음을 치료하는 책’

텍사스 대학에서 심리학을 가르치고 있는 크리스틴 네프 박사는 ‘자기연민’으로 변화된 자신의 삶을 토대로 하버드 임상심리학자인 크리스토퍼 거머 박사와 ‘마음챙김-자기연민 MSC, Mindful Self-compassion’ 프로그램을 개발했다. 《러브 유어셀프 Self-compassion》가 미국에서 출간된 이후 줄곧 아마존의 자존감과 행복 분야 베스트셀러로 많은 독자들의 사랑을 받았다. 이 책은 《물입의 즐거움》의 미하이 칙세트미하이, 《마음가면》의 브레네 브라운, 《마음을 여는 기술》의 대니얼 시겔 등 전세계의 석학들로부터 극찬을 받았다.

자신의 경험과 탄탄한 심리학적 연구, 실천 방법과 유머등으로 재미있게 구성한 《러브 유어셀프》를 출간한 이후 ‘자기연민’에 대한 연구는 전 세계적으로 급증하고 있다. 네프 박사가 보여주고 있는 ‘자기연민’은 누구나 배우고 따라할 수 있는 기술이자 능력이다. 사랑하는 누군가를 돌보듯 나를 돌보는 자기연민은 1970년대 이래 심리치료 가운데 가장 철저히 연구된 ‘명상’과 결합하면서 나 자신과 새로운 관계를 맺는 법을 알려주고 있다.

출간 이후 페미니즘, 경영자 스트레스, 나의 변화, 휴식 등의 주제로 기사가 나올 때마다 《러브 유어셀프》는 빠지지 않고 소개되었다. 특히 십대 의 스트레스 문제와 여성문제에서는 해결책으로까지 언급될 정도로 미국 언론의 관심도 지대하다.

## “한 없이 다정하게 나를 끌어안는 순간: 자기비난의 사슬을 끊고 ‘자기격려’를 선물로 받는다”

저자 크리스틴 네프에 따르면 ‘자기연민’은 이미 세계적 흐름이 된 마음챙김이라는 토대와, 인간이라면 누구나 같은 경험을 한다는 보편성, 그리고 ‘자기 친절’이라는 세 요소로 이루어진다. “자기연민은 이기적이고 나약한 것 아닌가?” “그저 낙관적인 단언에 의존하는 것이다” 등의 오해가 종종 있지만, 자기연민의 힘은 최근 급증하는 연구들에 의해 속속 밝혀지고 있다. 최신 연구에 따르면, ‘자기연민’을 지닌 사람일수록 다른 사람에게 더 연민을 가지며, 정서회복력이 강하고, 자신을 더 잘 돌보며, 목표를 달성하려는 의욕이 훨씬 더 강하다는 것이다.

자기연민 전문가들은 ‘자기연민은 자기동정self-pity과 다르다’는 것을 확실히 한다. 자기동정은 우리를 타인과 단절시켜 우리 세계를 위축시키는 반면, 자기연민은 살아 있는 모든 것이 겪는 고통의 보편성에 눈뜨게 함으로써 자신을 ‘끌어안게’ 해준다. 이는 최근 우리 사회를 휩쓴 ‘자존감 열풍’에도 시사하는 바가 있다. 자존감이란 분명 건강한 정신에 필요한 요소지만, 비교, 판단을 근거로 형성되고 실패에 쉽게 흔들리는 면이 있어 우울과 불안감 같은 ‘고통스러운 감정’을 해소하기에는 한계가 있다. 이에 비해 자기연민은 자신을 비판단적으로 이해하고 수용하게 해주며 고통에 대해 낙관적이지도 비관적이지도 않은 균형 잡힌 마음챙김의 감각을 갖게 한다.

《러브 유어셀프》는 자기연민의 대중화에 가장 기여를 많이 한 도서이다. 지금도 진화하고 있는 마음챙김-자기연민의 길에 이 책은 유용한 단계별 안내서이자, 최신 연구 보고서, 그리고 치유의 나침반이 되어줄 것이다.

### 명상 연습 : 안아주기 실습

기분이 안 좋을 때 자신을 달래고 위로해줄 수 있는 쉬운 방법 중 하나는 자신을 부드럽게 안아주는 것입니다. 처음에는 약간 우스꽝스러워 보일 수 있지만 당신 몸은 그렇게 여기지 않습니다.

몸은 따뜻함과 보살핌을 주는 신체적인 행동에 반응합니다. 마치 아기가 엄마의 팔에 안겨 반응하는 것과 같습니다. 우리 피부는 믿을 수 없을 정도로 섬세한 기관입니다. 신체적 접촉은 옥시토신을 분비하게 하고 안정감을 주며 고통스러운 감정을 달래주고 심혈관계 스트레스를 진정시켜준다고 합니다.

만약 당신이 긴장이나 화, 슬픔 또는 자기비판적인 감정을 느끼고 있다면 사실을 알아차린다면 자신을 따뜻하게 안고 당신의 팔과 얼굴을 부드럽게 쓰다듬으며 몸을 부드럽게 흔들어보세요. 사랑, 돌봄, 부드

러움의 느낌을 전하는 분명한 제스처를 취하는 것이 중요합니다. 만약 다른 사람들이 주위에 있으면 드러나지 않게 팔짱을 끼서 당신을 위로하는 몸짓으로 부드럽게 꼭 껴안아주세요. 신체적 몸짓을 할 수 없는 상황이라면 그냥 자신을 껴안는 상상을 할 수도 있습니다.

안아주고 나서 당신의 몸이 어떻게 느끼는지 알아차려 보세요. 더 따뜻하고 더 부드럽고 더 평온한가요? 옥시토신 시스템을 이용해 당신의 생화학적 경험을 바꾸는 것이 이렇게 쉽다니 정말 놀라운 일입니다. 이제 일주일 동안 고통스러운 때마다 하루에 여러 차례 자신을 안아주세요. 스스로에게 친절할 수 있는 이 단순하고 직접적인 방식을 충분히 이용하여 필요할 때 스스로를 신체적으로 위로하는 습관을 발달시키기를 바랍니다.

# 힘한 세상을 살아가는 그대에게

여성을 지킬  
최소한의 법률상식

“너 꽃뱀 아니야?”  
“무고죄 알죠?”  
맞고소할 겁니다.”

이찬숙·송지혜 지음 | 페이퍼타이거

#미투, #몰카, #리벤지동영상 #○○\_내\_성폭력, #문지마폭행. SNS상을 달구며 우리 사회의 어두운 단면을 드러낸 단어들이다. 미투 운동을 계기로 수면 아래에 감춰졌던 사건들이 드러나면서, 여성이라는 이유로 불미스러운 일에 휘말리거나 수치스러운 말을 듣는 것이 더 이상 없는 일부 여성들만의 이야기가 아니라는 것을 많은 사람들이 알게 되었다. 하지만 여전히 갈 길은 멀어 보인다. 피해자들은 연대하고 공감하며 위로를 받지만, 성범죄 피해를 적극적으로 신고하거나 가해자의 처벌을 요구하는 일에는 여전히 소극적이다. 괜히 신고했다가 더 큰 고통을 당하지는 않을까, 혹시라도 무고죄로 역고소를 당하면 어쩌지 하는 두려움은 피해자가 신고를 주저하게 만든다. 용기를 내서 신고하려고 해도 당장 무엇을 어떻게 해야 할지 모르는 것도 걸림돌이 된다.



출판사를 운영하는 김 대표. 그녀의 모교 대학원에서 ‘미투’ 폭로가 이어졌다. 사건 조사를 위해 증인으로 참석한 그녀는 피해를 입은 후배들을 만났고, 그 과정에서 피해자들이 법적 대응을 주저하는 것을 알았다. 김 대표도 마찬가지였다. 정확히 어떤 법적 절차가 필요한지 몰랐다. 법에 대해 아는 것이 없고, 비용도 비싸고, 시간도 오래 걸린다고 여겼다. 그 순간 지금 시기에 필요한 책이 무엇인지 떠올랐다고 한다.

“잘못한 사람은 따로 있는데, 피해자만 마음에 병이 들어요. 들으면서도 분통이 터지더라고요. 분명 법 앞에 사람은 평등해요. 그런데 법을 잘 모르고, 평등하게 만드는 과정을 잘 숙지하지 못하고 있기에 힘든 것이죠. 그런 분들을 위해, 우리가 여성에게 도움이 되는 쉬운 매뉴얼을 만들면 좋지 않을까, 하는 생각을 갖게 되었어요.”

김 대표는 곧 두 명의 동문 변호사들을 만나 조언을 구했고, 비슷한 사건을 겪은 많은 여성 피해자들이 같은 이유로 법적 대응을 취하지 않는다는 사실을 알게 되었다. 그것이 계기였다. 두 변호사는 법을 모르는 여성들에게 도움이 되는 책을 만들기를 희망했다. 여성들이 쉽게 이해하고 활용할 수 있는 법률서적이 꼭 필요하다고 판단했기 때문이다. 뜻을 모아 책을 펴내기로 한 두 변호사. 《힘한 세상을 살아가는 그대에게》는 그렇게 세상에 나오게 되었다.

“잘못한 사람은  
따로 있는데,  
피해자만 마음에  
병이 들어요.”



## 여성 변호사가 여성에게 전하는 최소한의 법률상식

《험한 세상을 살아가는 그대에게》는 한 권으로 끝내는 법률 기본서다. 복잡하고 방대한 법률 내용 중 꼭 필요하고 중요한 부분만 쉬운 말로 정리했다. 책에는 여성이 부당한 문제에 처했을 때 당장 무엇을 어떻게 해야 하는지 알려주는 법적 대응법(How to)이 실려 있다. 책은 총 3장으로 구성되었다.

### 1장은 기본 편이다.

실제로 법이 나에게 어떤 도움이 되는지 진단하는 시간을 갖는다. ‘법에서 말하는 범죄’, ‘민사-형사’, ‘고소-고발’처럼 기초적이고 큰 개념을 살펴보고, 앞으로 가야 할 길이 어떠한지 미리 훑어본다.

### 2장은 응용 편이다.

성범죄, 가정, 직장, 일상을 주제로 여성이 현실에서 자주 겪을 수 있는 사건을 어떤 절차로 해결하고, 정확하게 어떤 법률로 상대를 제압할 수 있는지 알아본다. 법정에서 채택되는 증거, 상대방 변호사가 나를 공격하는 논리 등 중요하지만 의외로 잘 몰라서 놓치기 쉬운 정보들도 팁으로 실려 있다.

### 3장은 행동 편이다.

법적 절차를 진행할 때 도움이 되는 가이드라인을 제공한다. 나 혼자 법적 절차 진행하기, 변호사 사용 매뉴얼, 법정 모의 시뮬레이션 등 구체적인 행동 지침이 수록돼 있다.

《험한 세상을 살아가는 그대에게》는 아직 법률이라는 문턱을 넘을 필요가 없는 여성에게는 갖고만 있어도 든든한 책, 피치 못하게 법률 절차를 거쳐야 하는 여성에게는 단단한 대비를 하도록 방패가 되어주는 책이다. 문제 해결을 원할 때 어떤 행동을 취해야 하는지 책에서 바로 확인할 수 있다. 또한 법적 대응법뿐 아니라 읽는 이의 마음을 다잡아주는 글도 담겼다. 저자들은 같은 여성의 입장에서 독자들에게 공감하고, 현실적인 조언을 전한다.

## 페미니즘, 그리고 그 다음

변화를 바라는 여성들의 행동과 생각이 모여 페미니즘 물결을 만들었다. 페미니즘이 큰 반향을 일으킨 것은 그동안 억압되고 자기 소리를 내지 못했던 여성들이 다른 여성들의 용기 있는 외침에 조응해 공감대를 형성했기 때문이다. 사회적 차별의 현실은 대중들에게 공론화되었고, 이제는 그 차별을 법과 제도의 보안으로 나아가야 한다는 논의가 이어지고 있다. 디지털 성폭력 규제, 스토킹 처벌을 비롯해 가해자를 강력하게 처벌해야 한다는 목소리가 높다. 사회를 변화시킬 수 있는 실체에 사람들은 주목하기 시작했다.

이렇듯 법을 향한 대중의 관심은 높아졌다. 하지만 아직까지 개개인 여성들에게 법은 소원하다. 법은 어렵고 복잡하고 엄두가 나지 않는 영역으로 여겨진다. 그 진입장벽을 낮출 수 있다면, 변화의 물결은 더욱 선명해질 것이다.

도서 《험한 세상을 살아가는 그대에게》는 변화를 바라는 여성들에게 작은 힘이 되어준다. 이 책은 여성이 법의 힘을 이용할 수 있도록 돕는다. 법률도서지만 딱딱한 말은 일상언어로, 어려운 용어는 쉬운 말로 풀어서 쉽게 이해할 수 있다. 글로만 설명하면 이해가 어려운 내용은 한눈에 보는 그림으로 수록했다. 자신이 문제에 처했을 때, 혹은 주변 친구에게 도움이 필요할 때 책에서 답을 찾을 수 있다.

최소한의 법률상식을 한 권 안에 가뿐히 녹여낸 이 책은 크라우드 펀딩 사이트에서 제작비 모금을 시작해 한 달 안에 목표액 400%를 달성했다. 법을 다루는 책인 만큼 고민의 형태가 다양할 수 있는데, 책에 다 싣지 못한 이야기는 유튜브를 통해 제공한다. 영상으로 저자인 두 변호사가 전하는 해결책을 만나볼 수 있다.

당신이 만약 행동하지 않는 쪽을 결정했다고 하더라도 스스로 비하하거나 자책하지는 않았으면 합니다. 고민의 시간이 길어지고 있는 것을 탓하지도 맙시다. 당신이 어떤 선택을 하든 당신은 조금도 잘못된 것이 없고, 어떤 결과가 나오든 그것은 당신의 탓이 아닙니다. 정말로요.

다만, 막연히 법적인 절차가 어려울 것이라는 이유로, 당신이 법률적인 부분을 잘 모른다는 이유로 행동을 포기하는 일은 없었으면 합니다. 그런 일이 없도록 당신을 준비시키기 위해서 만든 것이 바로 이 책이기 때문입니다. 당신이 어떤 결정을 하든, 그것이 법률지식으로 단단히 무장된 상태에서 선택한 현명한 결정이기를 바랍니다.

- 본문 중에서

당신이 겁에 질려 도망치지 못했어도, 상대를 의심하지 않고 범죄 장소로 향했어도 성범죄에 대한 책임은 전적으로 가해자에게 있습니다. 그런데도 우리 사회는 유독 성범죄에 있어서만큼은 피해자에게 일부 책임을 전가하려고 합니다. 처신을 제대로 하지 못했다는니, 가해자가 착각할 여지를 줬다는니 하며 피해자를 사건보다도 앞에 두고 문제의 본질을 흐리려고 합니다.

이런 분위기에서 피해자가 고소를 결심하는 것은 결코 쉽지 않습니다. 그러면 여기서 포기하는 것이 최선일까요? 물론 결정은 당신에게 맡길 수밖에 없지만, 만약 당신이 어렵게 용기를 냈다면 그 뜻이 헛되지 않도록 이 책이 당신을 지키는 든든한 무기가 되었으면 좋겠습니다.

- 본문 중에서

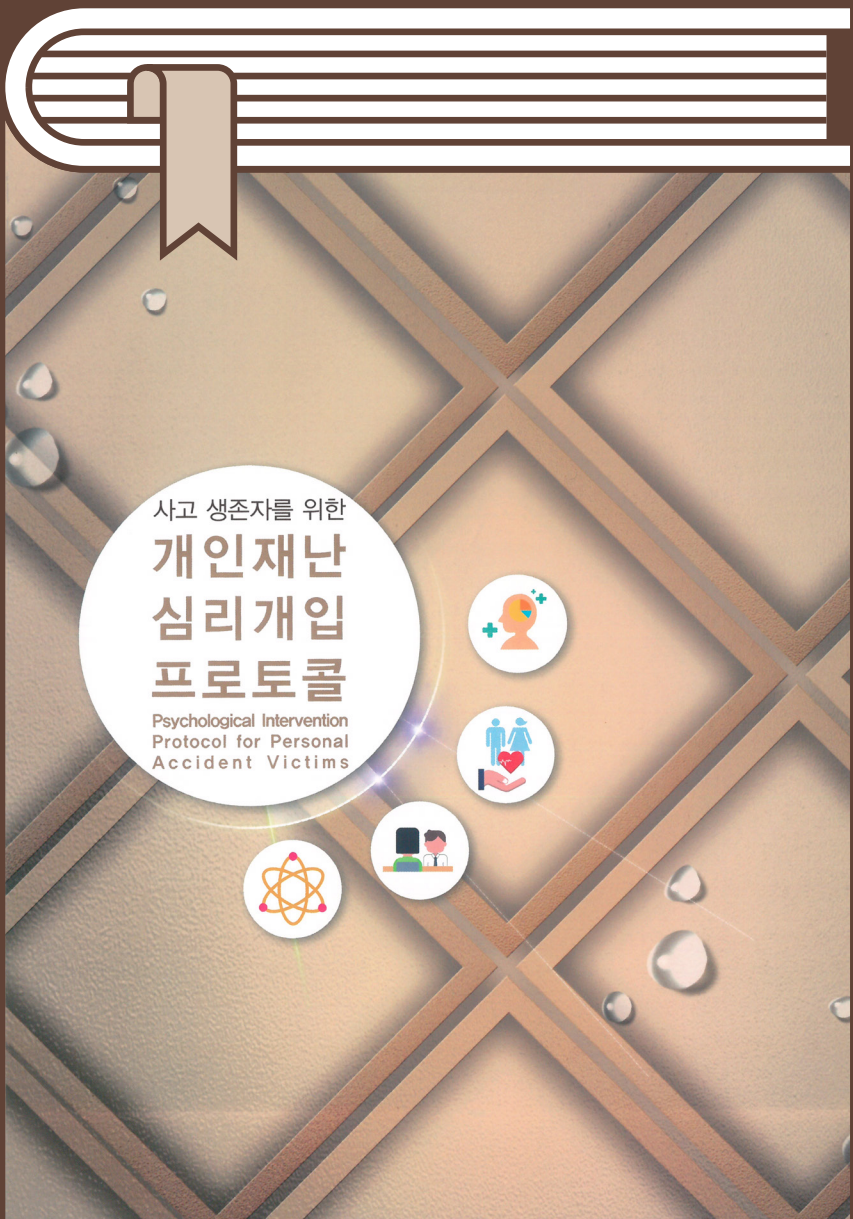


# 사고 생존자를 위한 개인재난 심리개입 프로토콜

Psychollogical Intervention Protocol  
for Personal Accident Victims

재난이나 외상 후  
생존자의 회복을  
돕는 정신건강  
전문요원을 위한  
통합적인 심리개입  
안내서

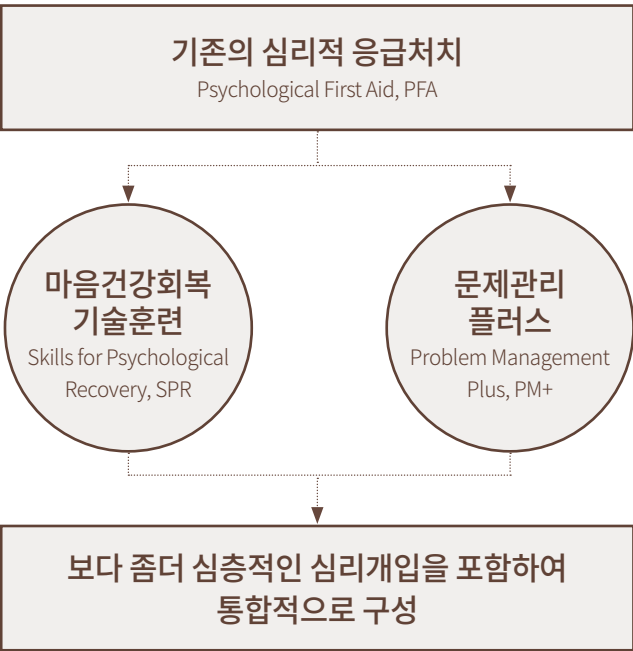
책임저자 김남희  
(수원스마일센터 센터장/  
마음토닥정신건강의학과 원장)



1. 재난이 발생하거나  
외상 후 조기 개입을  
해야 할 때,  
정신보건요원으로서  
어떤 심리개입을  
어떻게 해야 할까?



수원스마일센터장 김남희



프로토콜은 보건복지부 정신건강기술개발사업단이 지원하여 4년간 진행된 <재난충격해결을 위한 한국형 재난 유형별 개입기술 개발 및 기반 연구> 결과물의 일환으로, 대규모의 재난이나 개인 외상 후 정신 보건요원이 생존자의 회복을 돕는 실제적인 심리개입을 할 수 있도록 구체적으로 개발된 프로토콜이다. 특히, 사고 생존자의 특성에 맞춘 치료기법을 보완, 추가하여 특화된 프로토콜로 제작되었다.

이 프로토콜은 기존의 심리적 응급처치(Psychological First Aid, PFA) 후 진행하는 마음건강회복 기술훈련(Skills for Psychological Recovery, SPR), 문제관리 플러스(Problem Management Plus, PM+) 보다 좀더 심층적인 심리개입을 포함하여 통합적으로 구성되었다.

치료의 제공이 제한된 상황 (사고 직후 위기개입, 트라우마 치료전문가가 제한된 경우 등)에서 정신보건요원이 좀더 쉽게 회복을 돕는 조기 개입을 제공하고, 트라우마 전문치료를 필요로 하는 경우를 선별해서 지역사회 전문치료로 연계할 수 있도록 하기 위해 제작되었다. (단, 프로토콜을 사용하는 치료자의 자격에 따라 EMDR치료와 같이 좀 더 전문적인 개입을 포함하여 개입효과를 높이고자 하였다.)

가장 큰 장점은 정형화된 처방이 아니라, 치료자가 전략적으로 생존자의 사고 후 시기, 경험하는 증상에 따라 생존자 개인의 필요에 맞춰 도움되는 모듈을 우선순위로 선택하여 회기를 진행하며 통합적이고 절충적으로 사용하도록 구성되어 있는 점이다.



## 2. 심리증상 대처는 제 1부 심리증상 대처와 제 2부 신체증상 대처로 나누어 구성되어있다.

심리치료는 심리교육과 다양한 안정화 기법, 외상-초점 인지행동치료, 안구운동 민감소실 및 재처리 요법 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR), 마음챙김-수용전념치료, 신체중심 접근 등을 포함하고 있으며, 국내의 실제 적용 경험을 바탕으로 구성되었다.

사고 자체만이 아니라, 사고 후 어떻게 대처하는지, 어떤 경험을 하는지가 외상 후 스트레스 회복에 매우 중요하다. 사고 생존자의 경우 지속되는 신체손상과 통증 등의 증상에 대한 대처에도 관심을 가져야 한다.

· 제 1부 심리증상 대처와 제 2부 신체증상 대처로 나누어 구성

구성	목적	기법
제 1부 심리증상 대처	I. 안정화 (과각성 대처)	1. 심리교육 2. 복식호흡 3. 호흡 마음챙김명상 4. 착지연습 5. 응급대응기법(EMDR) 6. 인도된 이미지/안전지대 연습(EMDR)
	II. 자원 강화	1. 유쾌한 기억 2. 자원 개발과 주입(EMDR)
	III. 추가 증상 별 대처	1. 침습 대처 2. 회피 대처 3. 부정적 인지/감정(분노, 죄책감) 다루기
	IV. 집단으로 외상기억 다루기(공통된 외상)	1. EMDR 통합 집단치료 프로토콜(EMDR)
제 2부 신체증상 대처	I. 신체 안정화	1. 광선기법 2. 바디스캔
	II. 통증/신체변화 대처	1. 수용전념기법(통증/신체변화)

· 심리증상 대처는

I. 안정화 (과각성 대처)

II. 자원강화 회기

III. 추가 증상 별 (침습, 회피, 부정적 인지/감정) 대처 회기,

IV. 공통된 외상의 집단 외상기억 처리 회기를 생존자가 경험하는 증상에 따라 맞춤형으로 치료자가 모듈을 선택하여 치료에 적용할 수 있다. 또한 신체증상 대처는 사고 후 통증과 신체 변화에 대한 대처를 포함하고 있다.

## 3. 제공 회기의 총 횟수는 사고 후 시기에 따라 다음의 4가지 유형으로 분류하였다.

생존자의 상태에 따라 융통적으로 적용할 수 있다(± 2회기의 조절이 가능함). 단, 신체손상 동반이 흔한 사고 생존자의 특성 상, 신체응급처치 우선의 개입이 필요한 경우를 고려하여 상황에 맞춰 심리개입을 진행한다.

① 초급성기	② 급성기
1회기 프로토콜 수분, 수시간-2일 이내  심리교육과 안정화 1회기 EMDR치료자인 경우 응급대응기법 사용	3회기 프로토콜(1+2) 2일- 1개월 이내  심리교육과 안정화 1회기 증상 별 대처 2회기
③ 아급성기	④ 만성기
6회기 프로토콜(2+4) 1개월- 3개월 이내  심리교육과 안정화 2회기 증상 별 대처 4회기	10회기 프로토콜(4+6) 3개월 이후 증상이 지속되거나 악화되는 경우  심리교육과 안정화 4회기 증상 별 대처 6회기

비교적 자세히 개입 내용이 기술되어 있으나, 회복을 돕는 심리개입을 제대로 하기 위해서는 먼저 프로토콜 실제 적용에 대한 교육이 필요하다. 또한 개입 팀 별로 적용 사례에 대한 트라우마 치료전문가의 자문이 필요할 수 있다.

실제 국내 사고생존자를 대상으로 본 심리개입 프로토콜을 적용한 결과 외상후 스트레스 증상, 우울, 불안, 불면 증상이 개입 후 유의한 호전을 보였고 6개월후까지 유지되거나 호전이 더욱 지속되는 것으로 나타났다. 또한, 개입 후 부정적인 증상의 감소만이 아니라 외상후 성장이나 회복 탄력성의 긍정적인 요소도 증가하는 것으로 나타났다.

이 개발된 프로토콜이 각종 재난 및 외상을 포함하여, 특히 다양한 범죄피해 후 초기 개입과 안정화가 필요한 스마일센터 내담자들에게도 실제적으로 적용할 수 있는 구체적인 지침서로서 도움이기를 희망한다.

# JB와 함께 하는 노래교실



대구스마일센터장 김정범



‘아무리 우겨봐도 어쩔 수 없네 ~ 저기 개똥무덤이 내 집인걸 ~ ♪ ♪...’ 2019. 6. 19일 대구스마일센터 피해자 워크숍 시간에 흥겨운 노래소리가 울려 퍼졌다. JB와 함께 하는 노래교실 (JB는 글쓴이의 이름 영문 이니셜 철자). 내담자들과 직원들이 함께 신형원의 개똥벌레뿐만 아니라 특히 주부들이 즐겨하는 주옥같은(?) 레퍼토리들을 기타 반주에 맞추어 신나게 불렀다. 평소 노래방에서 닦은 실력을 뽐내며 경쾌한 노래와 분위기 있는 노래를 섞어서 열창을 하며 우리는 한마음이 되었다.

음악은 바쁘게 살아가는  
우리들의 일상에서  
몸과 마음을 이완시켜주고  
마음을 순화시켜주어  
스트레스 해소에  
쉽게 이용할 수 있는  
좋은 도구라 생각한다.

대구스마일센터에서는 올해 피해자 워크숍의 주제를 신체안정화기법으로 정하였다. 안산온마음센터와 한국타팔연구소에서 개발한 ‘고요하게 살아가기(Living Calm Technique)’를 소개하고 실습도 하여 다양한 몸 동작을 통해 트라우마를 입은 내담자들의 신체에 남아 있는 굳어버린 신체 에너지를 방출시키고 이완시켜 몸의 안정감을 찾는 것을 스스로 느껴보는 기회가 될 것으로 생각되었다.

워크숍 이후 그룹으로 신체안정화기법 프로그램으로 시행할 계획도 세웠다. 근데 이날 워크숍에서 이것 하나만 하기에는 뭔가 허전하고 워밍업을 할 것이 있으면 좋지 않을까 싶어 나는 노래교실을 해보자고 생각하였다. Sing along을 먼저 하면 몸의 긴장도 풀리고 불안한 마음도 해소되고 워크숍 참석자들 간에 뭔가 서먹함도 풀어 줄 수 있어 신체안정화기법을 하기가 다소 용이할 것 같았다. 또한 그동안 센터장으로 파트 타임으로 일하다보니 내담자들과 함께 어울릴 기회가 적어 이번이 좋은 기회이고 내담자들에게 조금이나마 봉사할 수 있어 기분이 좋았다.

음악은 바쁘게 살아가는 우리들의 일상에서 몸과 마음을 이완시켜주고 마음을 순화시켜주어 스트레스 해소에 쉽게 이용할 수 있는 좋은 도구라 생각한다. 나 역시 내 방에 들어가서 기타를 연주하며 신나게 때로는 조용히 노래부르는 데 흠뻑 빠지면 매일 매일 환자들과 면담하며 환자들의 고통을 내 안에 떠안은 그 힘들고 고통스럽고 긴장한 마음이 싹 해소되어 기타치며 노래부르는 것은 나의 스트레스 해소법 중 중요한 부분을 차지한다. 기타를 치는 사람들은 실감하겠지만 기타는 정말 좋은 악기다. 리듬과 멜로디 모두 연주할 수 있고, 혼자서도 즐기지만 삼삼오오 때로는 그룹으로 기타 소리에 맞추어 흥겹게 노래



하며 즐길 수 있기 때문이다. 그 주법도 무궁무진하여 피크로 치는 스트로크 주법, 손가락으로 줄을 뜯는 아르페지오 주법, 그리고 이 두 주법 안에서도 무지 다양한 방식으로 연주할 수 있다.

대구스마일센터에서는 지난 해 연말 내담자들과 함께 하는 송년잔치에서 10명의 직원들이 합창 연습을 열심히 하여 멋진(?) 공연을 하였다. 박학기의 ‘아름다운 세상’(가사가 스마일센터에 딱 어울리는 노래) 곡과 함께 산타복장을 하고 캐롤송도 내담자들과 함께 불렀다. 당연히 관중들의 반응은 열광적. 참석한 내담자 분 중 한 분은 ‘우리들을 위해 이렇게 스마일 직원들이 애써주고 함께 해준다’고 눈물을 글썽이었다고 한다. 스마일센터에서 우리가 해야하는 역할들이 많지만 내담자들 마음 속에 우리 곁에는 스마일센터가 늘 함께 하여 든든히 지켜주고 응원해주고 희망을 준다는 확신을 갖도록 노력하는 일이 중요하리라 생각된다.



## 다림을 추억하다



전주스마일센터 행정지원팀 이동복

1980년대 초까지만 하더라도 천막극장이 운영되던 시절이었다. 어른, 아이 구분 없이 상영시작 전엔 300원을 내야 했고, 상영시작 후 30분이 지나면 100원을 내고 들어갈 수 있었다. 천막극장은 추수가 끝난 논바닥 위에 천막을 치고 그 안에서 영화를 상영하는 극장이었는데, 마을마다 돌면서 2일 내지 3일만 운영되던 극장이었다. 물론 의자 따위는 없어서 넓게 펼쳐 놓은 파란색 천에 앉아 영화를 봐야만 했다. 하루에 2편씩 상영을 했고, 논 주인이 받는 도지는 1일에 3,000원에서 5,000원 정도였다. 논 주인가족은 영화도 공짜로 볼 수 있었다. 나는 100원 이상 쓸 수 없었기 때문에 영화가 시작 된 후 밖에서 발을 동동 거리며 30분을 기다린 후에야 들어갈 수 있었다. 앞부분의 스토리를 전혀 모르는 상태에서 영화를 봐야만 했지만, 영화를 볼 수 있다는 것만으로도 행복했다. 그날은 너무 재미있고 환상적인 기분이 들어 밤에 잠을 잘 수 없을 만큼 흥분하곤 했다.

지금은 영화를 보는 것이 마치 라면 하나를 끓여 먹는 것처럼 편하고 간편한, 흔해 빠진 일이 되어버렸다. 그래서인지, 아니면 나의 순수함이 사라져서인지, 영화를 보고 나서 그때처럼 감흥을 느끼는 경우는 거의 없어졌다. 1년을 꼬박 기다려 천막 안 논바닥에 주저앉아 30분이나 흘러 내용을 전혀 알 수 없는 영화를 보면서 느낀 그 감동을 다시 느끼게 해 주는 영화를 만나는 것이 힘들어졌다. 하지만 지금도 아주 가끔은 오랜 시간 감동을 느끼게 해 주는 영화를 만나곤 한다. 천막극장에서 느낀 그 감흥을 다시 느끼게 해 주는 영화를 아주 가끔 만나게 된다. 그 중 하나가 “8월의 크리스마스”다.

영화의 흐름상 가장 중요한 장면은 비오는 날 정원과 다림이 함께 우산을 쓰고 걷는 장면이다. 이 장면이 중요한 이유는 정원과 다림 둘 다 감정의 변화를 겪은 시점이기 때문이다. 정원은 너털웃음으로 사랑을 비켜가려 하고 다림은 애써 외면함으로써 사랑을 비켜가려 한다. 감정의 변화를 겪고 나서 다림은 감정을 정리하기 위해 정원을 찾아간다. 하지만 정원의 너털웃음에 정리하려 했던 감정은 더 커져버리게 된다. 결국 다림은 자신의 감정을 고스란히 정원에게 드러낸다. 하지 않던 화장을 하고 짧은 치마를 입고 에둘러 데이트 신청을 한다. 그리고 처음이자 마지막인 놀이동산 데이트를 한다. 다림은 캔 음료 입구를 화장지로 정성들여 닦아서 정원에게 건네고, 그런 다림을 바라보는 정원의 눈빛은 혼란스럽다. 사랑이 시작되었음을 정원도 알게 된다. 다림은 은근슬쩍 정원의 팔짱을 끼면서 자신의 마음을 표시한다. 하지만 이후 둘은 만나지 못한다. 정원은 쓰러져 병원에 입원하게 되고, 홀로 남은 다림은 정원에게 버림받았다고 생각하여 스스로 남아 있는 사랑을 끝낸다. 사랑의 감정을 알게 된 정원은 병원에서 꾸역꾸역 밥을 먹으며 살고자 하는 의지를 내비친다. 하지만 용기를 내 다림을 찾아간 정원은 멀리서 바라볼 뿐 다림에게 다가가지 못한다.

영화에서 사진은 중요한 요소로 작용한다. 정원이 어릴 때부터 짝사랑했던 지원의 사진을 사진관에 걸어두고 있던 것도 정원이 아직 지원을 마음에서 지우지 못했음을 의미한다. 그런 정원의 마음을 알기에 지원은 정원을 찾아와 자신의 사진을 지워 달라 부탁한다. 하지만 정원은 끝내 지원의 사진을 지우지 못한다. 다만 지원을 위해 사진관에 걸어두었던 사진을 보이지 않는 곳에 치워두는 것으로 지원을 배려한다. 정원은 자신이 추억하고자 하는 사람들과 사진을 찍고 남기며 그들을 마음에 담아 둔다. 어릴 때 지원의 사진을 책에 끼워두고 다녔듯이 정원은 자신이 추억하고자 하는 사람들의 사진을 남긴다. 다림과의 인연도 사진에서 시작된다. 정원에게 사진은 마음에 담아두고자 하는 사람들을 추억하며 기리는 방법이다. 정원은 떠나기 전 다림의 사진을 지원의 사진이 걸려 있던 자리에 걸어둔다. 정원이 할 수 있는 마지막 사랑의 표현이었다. 다림이 사진관에 찾아와 사진관에 걸려 있는 자신의 사진을 보고 사진 속 자신의 모습보다 더 환한 미소를 지으며 뒤돌아 설 수 있었던 건 정원의 마음에 자신이 남아 있음을 확인했기 때문이다.

사랑은 헤어짐과 동시에 추억이 되고, 시간이 흐름에 따라 기억이 된다. 하지만 시간이 흘러도 기억으로 되지 않고, 헤어진 후에도 추억으로 남지 않는 사랑도 있다. 지나버린 사랑을 떠올릴 때, 마음이 저릿하다면 아직 추억이 되지 않은 사랑이고, 마음에서 따뜻한 기운이 일어나 온몸으로 퍼진다면 그건 추억이 된 것이고, 저릿함도 따뜻함도 느껴지지 않는다면 그건 기억이 되어 버린 흘러간 인연일 뿐이다. 정원은 추억이 되지도 기억이 되지도 않을 사랑을 간직한 채 떠났고, 다림은 평생을 추억할 수 있는 사랑의 감정을 가지게 되었다. 다림이 자신의 사진을 바라보며 사진 속 자신보다 더 환한 미소를 지을 수 있었던 건 온몸으로 퍼져가는 따뜻함이 있었기 때문이다.

스토리, 대사, 엔딩까지  
모두 알고 있는 영화임에도  
불구하고 볼 때마다  
가슴이 저릿하다.  
영화를 보고 나면 하루 종일  
영화가 생각나고 아련한  
기분에 빠지게 된다.  
순수한 눈망울로 영화를 보던  
그 어린 아이로 돌아가게  
만드는 영화.  
지금 이 순간도  
난 다림을 추억한다.

# 스마일 가득한 날

## 송년회



춘천 ▶ “다함께 스마일”(2018.12.6)  
우리끼리 크리스마스(12.17-27)

2018년도 수행사업을 돌아보고 범죄피해자 보호·지원기관 종사자 및 내담자 대상으로 정보 교류와 관계형성의 장을 마련하고 소통과 화합의 시간을 가졌습니다.



서울서부 ▶ 2018년도 송년회(18.12.07)

냅킨 공예 및 비누점토 공예, 레크레이션, 저녁만찬 등을 통해 본 센터 이용대상자 및 가족, 직원들이 함께 친교를 나누며 한해를 마무리 하는 소중한 시간을 보냈습니다.



의정부 ▶ 의정부스마일센터 송년회(2018.12.11)

“화합과 나눔의 송년회”에서는 어렵고 힘든 일임에도 내담자 두 분이 범죄피해 회복수기를 발표해주셔서 더욱 뜻깊은 자리였습니다. 마지막으로 올 한해 의정부스마일센터를 도와주신 유관기관에 감사한 마음을 담아 감사패를 증정하는 시간이 있었습니다.



서울동부 ▶ 송년회(18.12.13)

센터를 이용한 대상자와 대상자 가족들을 초대하여 한 해를 마무리하는 시간을 보냈습니다. 레크리에이션 시간을 가지고, 맛있는 음식을 나누고, 서로의 이야기를 들으며 스트레스를 해소하는 편안한 시간을 가졌습니다.



수원 ▶ 송년 프로그램(2018.12.14)

센터를 이용했던 피해자들과 직원들이 함께 한 해를 마무리하며 앙금플라워 케이크를 만들며 활동하는 시간을 가졌습니다. 활동을 통해 일상생활의 스트레스를 잊고, 한해를 마무리하는 시간을 가졌습니다.



전주 ▶ 2018 스마일 송년모임(2018. 12. 18)

센터 이용자 및 가족과 함께 특별한 마술공연의 신비로운 마술세계에 빠져드는 새로운 경험과 더불어 가위바위보 대회 및 경품 추첨을 통하여 풍성한 경품 나눔 행사를 진행하였습니다. 2018년 한 해를 마무리하고, 희망트리에 새해소망을 적어보면서 2019년 새해를 준비하는 뜻깊은 자리가 되었습니다.

## 대상자와 함께 나들이



전주 ▶ 어르신 희망 나들이(목포 유달산 3.30) / 푸르른 우리의 봄, 힐링 나들이(순창 강천산 국립공원, 발효소스토굴 4.30)

만발한 철쭉과 폭포의 물안개는 행복함을, 토굴에서의 VR 체험과 각종 장류 관람은 즐거움을, 토굴 옆 공원에서의 보물찾기는 유쾌함을, 날마져 화창한 봄날, 모두 함께 일상에 지친 몸과 마음을 치유하는 힐링의 시간이 되었습니다.



대전 ▶ 희망과 만나는 우리들의 여행(4.19)

흥겨운 전통 가무 공연 관람과 시대별 마을 체험, 말타기 체험 그리고 전통혼례 체험 등 다양한 체험을 통해 자원을 강화하고, 다른 피해자분들과 교류하는 시간을 가졌습니다.



서울서부 ▶ 봄나들이 ‘다시-해(咳)’(제이드가든 4.24)

대상자 및 그 가족분들과 함께 춘천 제이드 가든으로 나들이 다녀왔습니다. 오전에는 아로마 향초 만들기 체험을 하였고, 오후에는 전문 숲 해설사의 리딩으로 산책하며 힐링하는 시간을 가졌습니다. 화창하고 따뜻한 날씨에, 싱그러운 연두빛 새잎들이 선사하는 봄의 기운을 만끽할 수 있었던 감사한 시간이었습니다.



광주 ▶ 공감캠프(순천시 일원 4.24)

광주전남범죄피해자지원센터 및 스마일센터 이용자와 함께 공감캠프 프로그램을 연합으로 진행하여 순천시 일원으로 나들이를 다녀왔습니다.



서울동부 ▶ 힐링 투어(고양시 일산 호수공원 5.2)

평화를 주제로 한 세계 꽃들의 축제 ‘2019 고양국제꽃박람회’에 참여하여 꽃 해설사와 함께 꽃투어를 하고 수상 꽃 자전거도 타며 몸과 마음을 힐링하는 시간을 가졌습니다.



부산 ▶ 템플스테이(범어사 5.27, 10.28)

부산스마일센터 연동행사인 부산지방경찰청과 부산스마일센터가 연합하여 진행되는 템플스테이가 2019년 상반기에 범어사에서 진행되었다. 스님과의 대화, 공양, 사찰투어, 108배하기, 염주만들기 등 다양한 활동을 통해 심신을 안정시키는 시간을 가졌습니다.





**의정부** ▶ 힐링프로그램  
(헤이리 예술마을 5.28)

범죄피해로 인해 심리적인 트라우마를 겪고 있는 범죄피해자 및 가족들을 대상으로 일상에서 벗어나 도자기 캘리그라피 만들기 체험을 통해 심심을 안정시키고, 문화생활의 즐거움을 느끼며 같은 피해자들과의 만남으로 대화를 통해 공감대를 형성하고, 치료효과를 높이고자 프로그램을 기획하였고 몸과 마음이 힐링되는 시간이었습니다.



**전 주** ▶ 지적장애인 문화체험  
(한옥마을 일대 7.10)

유사한 상처를 가진 지적장애에 피해자를 대상으로 추억박물관인 전주난장 관람과 체험을 통하여, 자신들이 주축이 되는 문화체험을 여유 있게 오롯이 즐기면서 몸과 마음이 긍정적으로 힐링 되는 시간을 가졌습니다.



**춘 천** ▶ 힐링나들이(소양강댐 인근 8.19)

범죄피해 이후 사회적으로 고립감을 경험하고 있는 내담자들과 함께 여름기간을 맞이하여 외부 체험활동을 진행하였습니다. 도자기 만들기 통해 휴을 만지는 기쁨을 느껴보고, 춘천 외곽에 위치한 카페에서 자연을 만끽하며 몸과 마음을 환기시키는 시간을 가져보았습니다.



**대 구** ▶ 대구스마일센터와 함께 하는  
힐링캠프(경복 포항시 일대 10.26)

외상사건으로부터 벗어나 내담자 간 상호교류와 여가활동을 통해 사회적 소통 및 정서적 안정을 경험할 수 있도록 하였습니다.



**울 산** ▶ 가을나들이 시즌1 ‘情’(경주 주령주  
령 보문점, 불국사 10.31) / 안전문화체험(울산안  
전체험관 및 주전봉수대, 주전몽돌해수욕장 9.27)

범죄피해자 및 가족들과 함께 가을 단풍을 즐기고 오감을 느낄 수 있는 나들이를 다녀왔습니다. 살랑살랑 길가에 핀 코스모스가 가을바람에 춤추듯, 눈이 즐겁고 마음이 힐링 되는 시간을 통해 피해자들과 직원이 서로에게 한 발짝 다가가 따뜻한 온기를 느낄 수 있는 정답고 정겨운 우리들만의 시간을 가졌습니다.



**인 천** ▶ 너, 나들이  
(월미공원, 인천차이나타운 11.1)

같은 아픔을 가진 사람들이 함께, 산책을 통하여 마음의 정화의 시간가지고, 도자기 체험을 통하여 서로를 이해하고, 소통의 시간을 가질 수 있도록 하였습니다.

심신치유 프로그램



**서울동부** ▶ 무드등 만들기(2018.12) / 원예(18  
년11월-19년2월) / 아로마(1월-10월) / 명상요가  
(1월-4월) 미술(1월-10월) / 국립중앙박물관  
견학(6월) / 낮익히기(7월) / 퀵트 프로그램(9월)

정규 프로그램 외에 원데이 프로그램을 진행하여 프로그램에 다양성을 더했습니다. 작품에 집중하고 작품을 완성해나가며 성취감을 느낄 수 있었던 시간이었습니다.



**서울동부** ▶ 마음챙김 집단(6월-7월)

마음챙김을 연습하는 6회기 집단프로그램을 실시하였습니다. 호흡, 감정, 생각, 신체 감각 등을 비판단적으로 관찰하는 연습을 하였고, 이를 통해 고통을 억압하거나 회피하지 않고 현재 순간에 머무는 법을 배울 수 있었습니다.



**서울동부** ▶ 추모제(10.16)

살인 피해 유가족들과 합동 추모제(제6회)에서 고인이 된 가족을 추모하는 시간을 보냈습니다. 유가족 각자가 경험한 상실과 어려움들을 함께 나누며 서로의 슬픔을 보듬고 공감과 위로를 받을 수 있는 시간이었습니다.



**서울서부** ▶ 치유견프로그램(5월-9월)

전문 치유견 핸들러의 진행으로 클릭어 훈련, 주사위 게임, 기억력 게임, 산책 훈련 연습 등 치유견과 교감하는 시간을 가지며 심리적 안정감을 도모하였습니다.



**서울서부** ▶ 참여형기부프로그램(8.21)

착한 장난감을 손수 만들어 해외 저개발국 빈민아동에게 기부하는 프로그램을 진행하였습니다. 기부할 장난감을 직접 만들어 완성함으로써 해외 빈민아동에 대한 관심을 도모하고, 보람과 성취감을 고취하는 시간을 가졌습니다.



**부 산** ▶ 특별프로그램 - 바리스타체험  
(2018.12.27) / 아크릴무드등(2018.12.20) /  
베이킹체험(2018.12.13)

센터를 이용하는 내담자들과 함께 근처 카페에서 바리스타 체험을 하였습니다. 커피에 대한 설명도 듣고 직접 커피콩도 볶아보고 핸드드립을 해보고 직접 내린 커피를 마셔보기도 하며 새롭고 신선한 경험을 해보았습니다.





**부 산** ▶ 다도프로그램(1월-5월) / 공예(1월-5월) / 힐링요가(1월-5월)

센터를 이용하는 내담자를 대상으로 다도프로그램을 진행하였습니다. 다도와 명상하기, 생각나누기 등을 하며 긴장된 마음을 이완시키고 안정감을 느낄 수 있는 시간을 가졌습니다.



**부 산** ▶ 수제청&수제강정 만들기(8.21) / 민화(9월)

센터를 이용하는 내담자를 대상으로 직접 수제청과 수제(현미)강정 만들기를 해보았다. 자신의 손으로 직접 만들어보기도 하고 완성품을 선물 상자에 포장하면서 성취감과 집중력을 키우고 스트레스를 해소할 수 있는 시간을 가졌다.



**인 천** ▶ 살인유가족 집단 프로그램(2018년 11월-2019년 8월) / 추모제 “마음속에, 함께” (2018.12.7) / 피해자 가족 집단 프로그램(3월-8월)

“마음 속에, 함께” 라는 주제 아래 유가족을 위한 추모제를 진행하였습니다. 실내악 콘서트를 듣고, 하바플라리움을 만들면서 고인들을 함께 떠올리고, 추모하며, 서로를 위로하는 시간을 가졌습니다.



**광 주** ▶ 새로나기 프로그램 - 캘리그래피 / 아로마 / 원예 / 생활체육 / 요가 (2018.11~2019.09.)

작품을 제작하며 마음의 안정을 되찾고, 다양한 신체활동을 통해 몸의 건강까지 증진시켰습니다. 또 그 과정 속에서 서로 화합하고 격려하며 보낸 소중한 시간이었습니다.



**광 주** ▶ 나만의 향수 만들기(5.22) / 디톡스(4.11~5.30) / 공예(6.13~7.12)

피해자와 그 가족 분들을 위한 나만의 향수 만들기를 진행하여 나에게 어울리는 향을 찾고 향을 통해 심신안정을 도모했습니다.



**대 구** ▶ 향기로 치유하는 아로마 테라피 / 영화로 만나는 치유시간, 도자기아트 포슬린 페인팅 / 가슴으로 움직이는 음악치료(2월-10월) / LCT 프로그램(8월-9월) / 내담자 워크숍(6.19)

범죄피해로 기능이 저하된 심신을 다양한 예술 활동 및 심리요법을 통해 심리적, 신체적 안정감을 되찾고 자기관리 능력을 향상시켜 건강한 일상생활로 복귀하는데 도움을 주었습니다.



**대 전** ▶ 도예(2월-5월) / ‘마음을 깨우는 향기’ 아로마치유(1월-11월) / ‘그대가 꽃’ 원예치유(1월-12월) / 냅킨아트(7월-11월)

실생활에서 활용되는 다양한 제품을 손수 만들며 저하된 자신감과 성취감을 고취시키는 프로그램을 진행하였습니다.



**대 전** ▶ 자조모임“사이애(愛)”(2월-12월)

피해자와 가족들이 공감적 활동을 하며 유대감을 강화하고 자발적인 참여를 통해 고립감을 극복하고 소속감을 갖게 하였습니다.



**춘 천** ▶ 집단프로그램 - 캘리그래피 / 원예 / 가족공예 / 아로마 / 치유요가 / 베이킹(2018.11-12)

매주 수요일에 강력범죄 피해로 심리적으로 위축된 피해자와 가족분들을 대상으로 심신안정과 피해회복을 촉진하기 위해 다양한 집단 프로그램(요가, 아로마, 원예, 가족공예, 캘리그래피 등)을 진행하고 있습니다. 여러가지 도구와 재료를 통해 감각을 자극하고, 집중력을 강화하여 자연스럽게 복잡한 마음을 잊고 편안함을 느낄 수 있는 시간을 갖도록 하고 있습니다.



**춘 천** ▶ 심리지원 특별 집단프로그램 ‘한 걸음 더, Happy Together!’(2018.12.27)

범죄피해 이후 사회적으로 고립감을 경험하고 있는 내담자들의 대인관계를 회복하기 위해 최윤미 교수님(강원대학교 학생생활상담센터 센터장)을 초청하여 집단 상담을 진행하였습니다. 내담자들은 범죄피해 이후의 경험을 이야기 나누며 동질감을 느낄 수 있었고 서로에게 위로가 되는 시간을 가졌습니다.



**춘 천** ▶ Re스마일데이(10.8)

사건 이후 피해자들이 경험하는 고립감을 완화하고, 자신을 위로하며, 서로를 격려하기 위해 Re스마일데이를 진행하였습니다. 마크라메 프로그램, 저녁식사, 그리고 애도의 시간을 하며 내담자와 직원 가릴 것 없이 서로에게 더 가까워지고, 슬픔을 달랠으며, 연결감을 느끼는 시간이었습니다.



**전 주** ▶ 도예(2018.11-12) / 원예(2월-8월) / 판소리(5월-6월) / 한지공예(9월-11월) / 핑거니팅 프로그램(3월,10월)

세라믹페인팅과 도예체험 과정을 통해 생활도자기를 직접 만들고, 감상하고, 사용함으로써 성취감 및 만족감을 느낄 수 있도록 하였습니다.





전 주 ▶ 마음챙김명상 프로그램(4월-9월)

마음챙김명상의 7가지 태도에 대해 이해하고, 호흡 수련을 통한 마음챙김 능력의 증가를 경험하는 정좌명상과 걷기명상, 바디스캔, 하타요가 동작을 수행하는 시간을 가졌습니다.



수 원 ▶ 아로마(2018.11-12) / 가족프로그램(4월-6월)

다양한 가족에 대해 배우고, 각종 소품 만들기(카드지갑, 티슈케이스 등)를 통해 활동에 집중하고, 범죄피해로 인한 심리적 외상과 스트레스를 벗어날 수 있는 시간이었습니다.



의정부 ▶ 에니어그램을 통한 “나의 성격찾기” 프로그램(3.13)

의정부스마일센터에서는 에니어그램을 통한 ‘나의 성격찾기’ 프로그램을 진행하여, 자신의 자원에 대해 알아보며 일상적으로 경험하는 스트레스에 대한 대처방안을 살펴보는 시간을 나누었습니다.



의정부 ▶ 내담자 주치 특별 프로그램 나만의 달력 만들기(4월-6월)

센터를 이용하는 내담자분이 직접 자신의 자원을 활용하여 특별 프로그램을 진행하였습니다. 또한 심리치료가자 함께 동석하여 자신의 경험과 회복 과정을 함께 나누며 서로 희망을 고취시키는 등 자조모임을 겸하기도 하였습니다.



울 산 ▶ 공예프로그램(3월-10월) / 요가프로그램(5월-10월) / 입소자프로그램(7월-8월) / 부모교육프로그램(9월-10월)

똑딱똑딱 자신의 손으로 새로운 작품을 만들고, 함께 이야기하고 호흡하는 과정을 통해 범죄피해자들의 심신 회복을 돕고 편안한 여가활동을 할 수 있는 프로그램을 매주 시행하였습니다. 울산 스마일센터는 피해자들의 더 나은 삶을 위해 응원하고 있습니다.



청 주 ▶ 여가프로그램 ‘캘리그라피’ (9월-11월)

매주 수요일마다 ‘몰입’과 ‘힐링’이 장점인 캘리그라피 수업을 실시하여 피해를 지닌 대상자들의 심신안정을 도모하고 공감적인 상호교류, 편안한 여가활동의 시간을 제공하고 있습니다.

유관기관과 함께 한 날들

교육 및 워크샵



[수원] 아동치료 사례자문회의(2018.11.27)

범죄피해 및 트라우마를 경험한 아동에 대한 보다 다각적이고 심층적인 치료를 제공하기 위하여 소아청소년 정신과 전문의를 초청하여 사례 자문회의를 개최하였습니다. 해당 아동치료 사례자문회의에서는 가정폭력 피해를 입은 아동 사례에 대해 다루었습니다.  
\*강사: 신윤미 교수 (아주대 의과대학 정신건강의학과, 소아청소년정신과 전문의)



[의정부] 1주년 기념 워크샵 트라우마에 대한 통합게슈탈트 외상치료 (2018.11.6.) / [의정부] TCI 워크샵 ‘기질과 성격의 이해’(2018.12.4)

의정부스마일센터는 개소 1주년을 기념하여, 여러 유관기관 관계자분들을 모시고 센터의 1주년을 함께 돌아보며 범죄피해자와 가족에 대한 지원의 필요성 및 의의와 더불어 이를 위해 애써주신 분들의 노고를 짚어보았습니다. 또한, 이영이 한국심리건강센터장님을 모시고 ‘트라우마에 대한 통합게슈탈트외상치료’ 강의를 들으며 효과적인 심리지원을 도모하는 시간을 가졌습니다.  
\*강사: 이영이(한국심리건강센터), 유성진(한양사이버대학교)



[수원] 교육 워크샵 “트라우마 초기 EMDR 조기개입”(5.31)

트라우마 사건 발생 직후부터 6개월가량까지 초기에 보일 수 있는 생존자의 특성과 사건 초기에 쉽게 안정이 되지 않는 상태의 생존자에 대한 초기 개입에 최적화된 다양한 EMDR 치료 프로토콜을 배우고 활용하는 장을 마련하고자 ‘트라우마 초기 EMDR 조기개입’을 주제로 워크샵을 개최하였습니다.  
\*강사: 김남희 센터장님 (국제EMDR협회공인 EMDR교육가, 마음토닥 정신건강의학과 원장)



법률교육 ▶ [의정부] ‘쉽게 다가가는 법률교육’(4.23) / [인천] 5.3 / [전주] 6.25 / [청주] 6.26

내담자의 대한 직, 간접적인 법률지원 방안을 늘리기 위하여 형사사건의 수사 및 재판과정과 법률용어에 대한 전문적인 이해 증진을 위하여 법률교육을 실시하였습니다.



간담회, 기관방문 및 네트워크



**검찰청 간담회** ▶ [부산] 부산지방검찰청 피해자지원실 간담회(3.14) / [서울서부] 서울남부지방검찰청 및 서울서부지방검찰청(9.2) / [울산] 울산지방검찰청(10.17)

부산지방검찰청 피해자지원실 담당자와 부산지방검찰청 법무관이 부산스마일센터에 내방하여 부산지검과 센터 간에 협조체계 구축을 위한 의견을 개진하고 협력을 도모하는 시간을 가졌습니다.



**국선번호인 간담회** ▶ [전주] 피해자 국선번호사 간담회(7.8)

범죄피해자 국선번호인을 초청하여 본 센터의 사업수행조직, 주요 사업 내용, 의뢰절차, 우수지원 사례 및 치료효과 등을 안내하였습니다. 또한 강력범죄 피해자에 대한 지원 강화를 위해 업무협력 방안을 논의하는 시간을 가졌습니다.



**경찰청 간담회** ▶ [인천] 미추홀경찰서(2018.12.6.-12) / [서울동부] 경찰간담회(18.12.20, 19.02.20) / [대전] 대전둔산경찰서(1.9)지방경찰청(4.15-16) / [서울서부] 서울 12개 경찰서(3.4) / [수원] 경기남부지방경찰청(3.6) / [전주] 전북지방경찰청(3.15) / [광주] 광주광역시경찰청(3.27) / [부산] 부산지방경찰청(4.10) / [의정부] 경기북부청(4.16) / [대구] 경북지방경찰청(3.27, 8.21) / [청주] 관내 6개 경찰서(5.22) / [울산] 울산지방경찰청(7.23), 울산 피해자전담경찰관(8.20)



**간담회** ▶ [인천] 마음정원 정신건강의학과(7.30), 인천해바라기아동센터(7.30), 마음건강센터(8.6) / [전주] 피해자 국선번호사(7.8)

간담회, 기관방문 및 네트워크



**자원봉사자 간담회** ▶ [서울동부] (18.12.21) / [광주](9.5)

한 해 동안 센터를 위해서 수고해주신 고마운 자원봉사자들을 대상으로, 봉사 활동을 하며 느낀 소감이나 향후 운영방향 등에 관하여 이야기를 나누는 유익한 시간을 보냈습니다.



[서울동부] 찾아가는 이동상담소 (방이2동 주민센터 6.13, 풍납동 근린공원 5. 29)

송파구 내 보호가 필요한 위기가구 발굴과 지역사회 홍보를 위해 민 관이 협동하여 일시적으로 운영한 '찾아가는 이동상담소' 사업에 서울동부 스마일센터가 참여하였습니다. 방이2동 주민센터, 송파보건소, 서울시각장애인복지관 등 총 9개 기관의 실무자 18명이 참석하여 풍납동 근린공원, 방이2동 주민센터에서 지역주민 178명에게 복지서비스 정보 제공하고 이동 상담을 실시하였습니다.

업무협약(MOU)



[대전] 대전발달장애인지원센터(2018.12.3.) / 법무법인 유엔아이(5.16)

강력범죄 피해를 입은 발달장애인과 가족의 권익옹호 및 보호지원과 강력범죄 피해자 및 가족을 위한 법률지원 등 상호협력을 위한 업무협약을 체결하였습니다.



[전주] 전북서부해바라기센터(1.30) / 전북장애인권익옹호기관(4.5)

전북서부해바라기센터와 강력범죄피해자에 대한 효율적 지원과 서비스연계, 상호협력을 위한 업무협약을 체결하였습니다.



업무협약(MOU)



[서울서부] 공동협력 업무협약(MOU) 체결식(6.3)

(사)한국애견협회는 공동협력 업무협약(MOU) 체결식을 진행하였습니다. 양 기관은 범죄피해자 및 그 가족에게 동물매개 치유 프로그램 등을 제공하여 트라우마의 치유 및 회복을 도울 수 있도록 공동으로 협력해 나가기로 했습니다.



[울산] 유관기관 업무 협약식(MOU) 체결(6.25)

울산 스마일센터는 대한법률구조공단 울산지부와 범죄피해자 피해 회복 및 법률지원을 위한 업무 협약식을 체결하였습니다. 이외에도 강남교육지원청 Wee센터(8.21), 사람이 소중한 병원(8.27), 봄 정신건강 의학과 의원(7.25), 울산 마더스병원(10.29) 등 범죄피해자 피해회복 및 보호를 위한 업무협약을 맺고, 더 나은 심리치유 서비스를 제공하기 위한 협조체계를 구축하고 있습니다.



[청주] 대한법률구조공단 MOU체결(8.5)

대한법률구조공단 청주지부는 범죄피해자의 보호 및 법률 지원 등 통합지원 체계 구축을 위해 손을 맞잡았습니다. 법률구조공단 청주지부 회의실에서 이루어진 체결식에서, 양 기관은 사회적 약자인 범죄피해자 보호와 지원의 필요성에 대한 인식을 같이하고, 상호 정보 교환을 통해 신속하고 종합적인 보호 지원을 협약하였습니다.



[대구] 대구시, 구, 군 청소년상담복지센터 공동업무협약식 (대구광역시청소년상담복지센터 8.20)

대구스마일센터에서는 대구시, 구, 군 청소년상담복지센터와 지역사회 범죄 피해 청소년과 그 가족에 대한 전문적인 심리상담 및 사례지원 서비스 활성화를 위해 서로 협력할 것을 약속하는 업무협약식을 체결하였습니다.

홍보 캠페인



**▶ 캠페인** [전주] 법의 날 기념 군산범죄피해자지원센터 연합 홍보(익산역 4.25), 청소년상담축제(한국전통문화의 전당 5.18), 젠더문화축제(전북여성 교육문화센터 5.23) / [춘천] 2019년 강원도 정신건강 한마음 대축제 홍보캠페인(5.10) / [의정부] ‘2019 보라데이(Look-Again)’캠페인(5.10) / [울산] 2019 울산 119 안전문화축제(10.10~12.)

스마일센터를 알리기 위해 캠페인에 참여하였습니다. HRV를 사용해 즉각적으로 스트레스 정도를 측정하고, 결과를 해석상담하며 스마일센터에 대해 알릴 수 있는 기회를 가졌습니다.



[인천] 홍보사업 “다시 웃기”(가천대학교 길병원 8.6)

지역사회 및 지역주민에게 인천스마일센터 기관 및 사업 소개를 적극적으로 홍보하기 위해서 가천대학교 길병원에 홍보 부스를 마련해서 지역주민에게 홍보물 및 리플릿을 배포하며 인천스마일센터를 홍보하였습니다.



[광주] 정신건강 박람회 “마음돌봄 어울마당”(9.5)

자살예방의 날을 맞이하여 광주광역시 주최 정신건강박람회 2019년 ‘마음돌봄 어울마당’에 참여했습니다. 체험부스 운영 및 드림캐처만들기 등 프로그램을 통해 지역주민과 유관기관에게 스마일센터에 대해 알리고, 스마일사진촬영을 통해 희망의 메시지를 전하는 시간을 가졌습니다.



[대구] 대구광역시 정신건강축제(10.9.~10)

대구광역시에서 주최하는 정신건강축제에서 부스를 운영하며 지역주민에게 범죄피해 트라우마에 대해 알리고, 범죄피해자와 그 가족의 원활한 치유를 위해 돕고 있는 스마일센터의 사업을 홍보하였습니다.



수상



[대전] 제11회 한국범죄피해자 인권대회 법무부장관 표창(단체) 수상 (2018.11.14) / [서울동부] 제11회 한국범죄피해자 인권대회 법무부장관 표창(개인) 수상(2018.11.14)

법무부와 한국범죄피해자지원연합회가 주최하는 제11회 한국범죄피해자 인권대회에서 대전스마일센터(단체)와 서울동부스마일센터 김태경 센터장(개인)이 법무부장관 표창을 수상하였습니다.



[울산] 울산지방경찰청 경찰의 날 기념 피해자 보호 유공 감사장 수상(10.21)

울산 스마일센터는 울산중부경찰서에서 범죄피해자 회복 및 치료 서비스 제공에 이바지한 공을 인정받아 감사장을 수상하였습니다.

총괄지원단



[총괄] 부센터장 정기회의(2.15) / 행정지원팀 실무자회의(10.18) / 센터장 및 법무부간담회(11.25)

센터 간 표준 모델 구축 및 협력 증진을 위해 정기회의를 실시하였습니다.



[총괄] Living Calm Technique(LCT) 교육(3.15) / 트라우마심리치료 중급과정 교육(7.4-5) / 트라우마 심상치료-재난충격해결을 위한 기본치료 프로토콜(TIDES) 워크샵(8.23, 8.30)

올해도 어김없이, 종사자의 전문역량 향상을 위해 다양한 심층적 교육이 진행되었습니다. 내담자들의 회복과 안정된 삶을 촉진할 수 있도록, 지속적으로 양질의 교육을 기획해 나가겠습니다.

총괄지원단



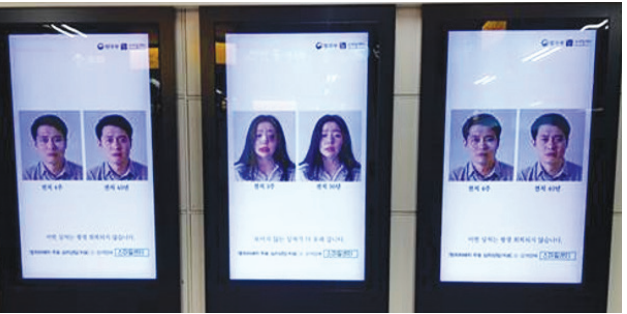
[총괄] 스마일센터 연합사례회의(6.20-21)

심층사례회의, 특별강의(마음챙김과 명상), 소진예방프로그램, 팀별회의 등 다양한 프로그램을 통해 13개 스마일센터 종사자들의 전문성 및 친목을 도모하고 소진 예방을 위한 자리가 되었습니다.



[총괄] 제4회 스마일센터 학술심포지엄 '범죄피해 트라우마의 뇌 과학과 치료'(11.25)

범죄피해 트라우마가 미치는 영향에 대해 뇌 과학적 접근으로 살펴보고, 신체적/심리적 피해를 치료하기 위한 여러 근거 기반의 치료법들을 알아보는 유익한 시간이었습니다.



[총괄] 스마일센터 옥외 및 지하철 광고

범죄피해 후유증의 심각성을 알리고 스마일센터 필요성을 널리 홍보하기 위하여 2호선 주요 역사(강남, 삼성, 건대입구, 홍대입구, 신촌, 잠실, 사당) 및 1호선 서울역, 3호선 고속터미널역에서 포스터 광고를 진행하였고 의정부스마일센터에는 옥외 광고를 설치하였습니다.



[총괄] 스마일센터 현수막 광고

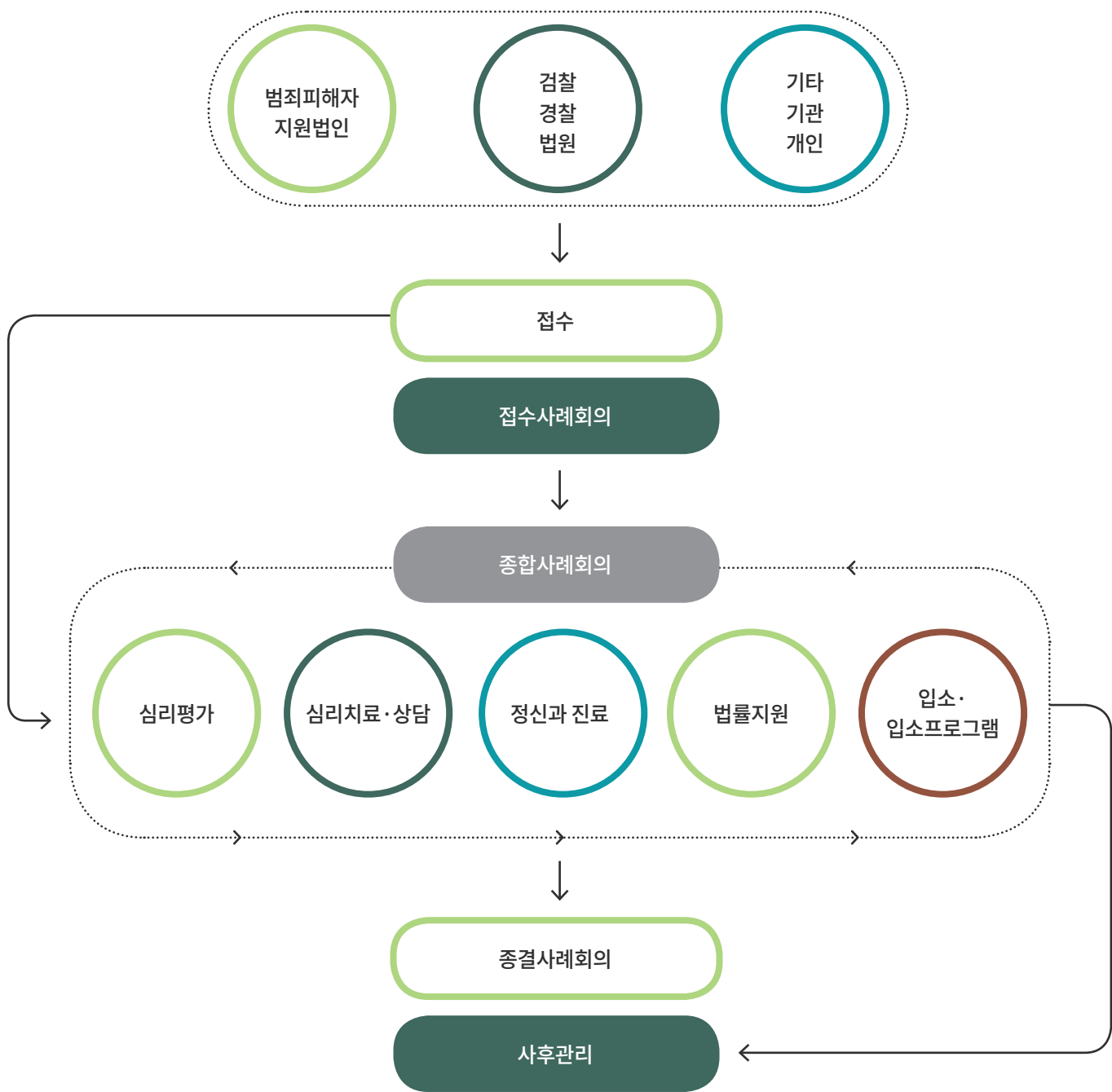
범죄피해자와 그 가족이 다시 웃을 수 있는 내일을 희망합니다.

법무부, 서울동부구치소 및 서울송파구청의 협조로 서울 송파구 소재 법무부 관사 건물에 스마일센터의 대중적인 인지도를 높이기 위한 홍보 현수막을 설치하였습니다.

※ 지면의 한계로 전국 스마일센터의 소식을 모두 실지 못한 점 양해를 구합니다.



# 스마일센터 이용 가이드



# 주소록

The map shows the locations of Smile Centers across South Korea. Each location is marked with a pin and accompanied by its name, establishment date, address, and phone number.

- 스마일센터 총괄지원단(2018.01.)**  
서울 마포구 성산로8길 6 (성산동 58-6)  
T. 02-333-1295
- 서울동부스마일센터(2010.07.)**  
서울 송파구 풍성로22길 37 (풍납동 244-2)  
T. 02-473-1295
- 서울서부스마일센터(2016.12.)**  
서울 마포구 성산로8길 6 (성산동 58-6)  
T. 02-332-1295
- 인천스마일센터(2013.11.)**  
인천 미추홀구 소성로 272 (문학동 169-13)  
T. 032-433-1295
- 대전스마일센터(2014.12.)**  
대전 서구 갈마로 139 (갈마동 1490)  
T. 042-526-1295
- 전주스마일센터(2015.12.)**  
전북 전주시 덕진구 경원로 387 (인후동2가 1577-35)  
T. 063-246-1295
- 광주스마일센터(2013.11.)**  
광주 동구 구성로 163 (충장로 5가 81-3)  
T. 062-417-1295
- 창원스마일센터(2019.12.)**  
경남 창원시 진해구 진해대로902번길 14 (자은동 904-14)  
T. 055-546-1295
- 부산스마일센터(2012.09.)**  
부산 금정구 금샘로 371 (구서2동 1026-12)  
T. 051-582-1295
- 울산스마일센터(2018.12.)**  
울산 중구 성안로 218 (성안동 403-6)  
T. 052-707-1295
- 대구스마일센터(2014.12.)**  
대구 수성구 만촌로 148 (만촌동 427-33)  
T. 053-745-1295
- 청주스마일센터(2018.12.)**  
충북 청주시 청원군 1순환로 112 (울량동 2225)  
T. 043-218-1295
- 의정부스마일센터(2017.09.)**  
경기 의정부시 평화로 578 (의정부동 205-5)  
T. 031-841-1295
- 수원스마일센터(2016.12.)**  
경기 수원시 권선구 세권로 28 (세류동 255-3)  
T. 031-235-1295
- 춘천스마일센터(2015.12.)**  
강원 춘천시 동내면 공지로 70-67 (거두리 933-7)  
T. 033-255-1295



주소 서울 마포구 성산로8길 6 스마일센터총괄지원단  
T. 02-333-1295 F. 02-335-1295 H. [www.resmile.or.kr](http://www.resmile.or.kr)