

# 다시웃기

Vol.03



**발행일**

2020년 12월 , 통권 3호

**발행인**

석정호

**발행처**

스마일센터 총괄지원단

(석정호, 민지영, 최가영, 이혜린, 양현지)

www.resmile.or.kr

**편집디자인/인쇄**

(주)디자인위드

## Contents

04

**인사말**

06

**스마일 기획 특집**스마일센터 10주년 기념  
범죄피해자 회복을 위한  
포스터 및 슬로건 공모전

14

**우리 센터를 소개합니다 ①**

인천스마일센터

**우리 센터를 소개합니다 ②**

창원스마일센터

22

**미소가 아름다운 그대 ①**나와 슈베르트의 평행이론 :  
3개의 피아노 소품 D.946**미소가 아름다운 그대 ②**영원히 끝나지 않을 이야기  
그래도 조금씩 괜찮아집니다

26

**반가운 편지**스마일센터 이용자의  
반가운 소식

28

**힐링 칼럼**애써 눈물을  
거두지 않아도  
됩니다

31

**힐링 북스**

수치심 원하는 사회

34

**스마일센터에서 하는 일**트라우마 극복하고  
몸과 마음 회복하기

38

**자유기고**

순천으로

40

**따뜻한 법률 상담소**범죄피해자를 위한  
손해배상 제도 안내

43

**스마일 가득한 날**

전국 스마일센터 소식

58

**스마일센터 이용가이드**

59

**전국스마일센터 안내**

## 인사말

# 범죄 피해자에 대한 온전한 회복을 돕는 일은 우리 사회 공동체의 의무이며 책임입니다.

매년 한 차례씩 스마일센터의 소식을 담아 알리는 ‘다시 웃기’ 세 번째 책자가 발간되었습니다. 앞으로도 스마일센터에 여러분의 많은 관심과 사랑 부탁드립니다.

우리나라의 스마일센터는 강력범죄 피해자와 그 가족의 정신적인 충격과 고통을 치유하고 회복을 돕는 세계적으로도 전례가 없는 국가 차원의 조직을 갖춘 심리지원 전문기관입니다. 2010년에 첫 센터로 서울동부스마일센터가 세워진 이래 10년이 되는 올해는 제주와 목포에 센터가 만들어져 이제 전국에 16개 센터가 운영될 예정입니다.

이곳을 방문하는 강력범죄 피해자와 그의 가족은 살인, 강도, 성폭행 등 끔찍한 범죄를 경험한 후 외상후스트레스장애(posttraumatic stress disorder, PTSD)로 고통받는 분들입니다. 강력범죄를 경험한 사람은 사건과 관련된 장면과 기억이 반복해서 떠오르며 일상생활을 영위할 수 없을 정도의 정서불안과 불면, 악몽, 대인관계의 어려움, 우울감 등에 사로잡히게 되는 과정을 겪기 쉽고, 이는 누구나 경험할 수 있는 과정입니다.

강력범죄로 인해 피해자가 경험하는 PTSD는 복합적으로 삶의 전반에 영향을 주기 때문에 통합적인 지원과 함께 충분한 기간 전문가에 의한 치료가 반드시 필요합니다. 복합적인 심리적 외상을 처리하는 근거 기반의 심리치료와 생활지원이 필요하기 때문에 PTSD 치료에 관한 전문적인 기술훈련을 마친 경험이 풍부한 전문가들의 다학제적 팀 접근을 통한 지원을 제공해야 합니다.

스마일센터는 강력범죄피해 심리지원 전문기관으로 정신건강의학과 전문의, 임상심리전문가, 사회복지사 등이 행정지원팀과 함께 피해자의 치유와 회복을 위해 최선을 다하고 있습니다. 필요한 경우 정신건강의학과 진료에 대한 지원, 법률전문가 연계 등의 지원과 더불어 충분한 기간의 심리치료에 대한 지원을 제공하기 때문에 피해자를 PTSD로부터 온전하게 회복하여 일상으로의 복귀와 외상 후 성숙단계에 도달할 수 있도록 지원서비스를 제공합니다.

지난 한 해 스마일센터를 통해 지원을 받은 대상자는 4천 명에 육박합니다. 7만 건이 넘는 서비스 지원을 제공하였고, 그중 77%가 넘는 서비스가 심리지원 서비스였습니다. 이러한 활동



이 강력범죄 피해자와 가족의 회복과 치유에 큰 힘이 되고 있습니다. 스마일센터의 모든 구성원은 강력범죄 피해자를 위한 최고의 전문적인 심리지원기관이라는 긍지와 사명감을 가지고 앞으로도 더욱 전문적이고 최선을 다하는 서비스를 제공하기 위해 노력하겠습니다.

이번에 발행된 ‘다시 웃기’ 3호를 통해 스마일센터의 지난 한 해의 궤적을 기록하며, 범죄피해자와 가족, 그리고 관계기관의 여러분들과 나누고 싶은 마음을 담았습니다. 이 책자를 통해 더욱 많은 분이 스마일센터의 역할을 이해하고 범죄피해자의 몸과 마음의 온전한 회복을 위해 관심과 사랑을 보내주시기를 부탁드립니다.

감사합니다.

2020년 12월

스마일센터 총괄지원단장 **석정호**

# 스마일센터 10주년 기념 범죄피해자 회복을 위한 포스터 및 슬로건 공모전

스마일센터에서는 개소 10주년을 맞이하여 포스터 및 슬로건 공모전을 진행하였다. 이번 공모전을 통해 범죄피해자의 회복에 대한 사회적 관심을 모으고, 강력범죄피해로 인한 어려움과 피해자의 정신적인 고통을 이해하며, 피해자가 일상으로 복귀할 수 있도록 응원하는 기회를 마련하고자 하였다. 더불어 전국 16개소(2020.12월 기준) 범죄피해트라우마 통합지원기관인 스마일센터를 알림으로써, 우리 센터 이용이 필요한 피해자에게 도움을 줄 수 있기를 희망하였다.



공모전에는 범죄피해의 회복과 스마일센터의 역할 및 가치 표현을 주제로 포스터 및 슬로건을 공모하였으며, 범죄피해자의 회복에 관심이 있는 대한민국 국민이라면 누구나 참여가 가능했다. 2020년 7월 20일부터 8월 31일까지 공모 기간 많은 이들의 관심과 참여로 총 500여 건의 작품이 응모되었다. 이 중 포스터와 슬로건 각 분야별로 대상(1)과 최우수상(2), 우수상(3), 장려상(4), 입선작(10)이 선정되었다.

포스터 부문의 대상 수상자인 고병주님은 '스마일센터 로고 모양을 모티브로 하여 스마일센터와 함께라면 극복할 수 있다. 우리 모두 행복해질 권리가 있기 때문에, 혼자가 아닌 함께라면 극복할 수 있다'는 메시지를 담았다고 밝혔다.

슬로건 부문에서는 '마음을 잇다, 희망을 빛다, 행복을 품다'의 이동혁님이 대상을 수상하였다. 마음의 상처를 입은 피해자를 다독이고 마음을 이어주는 것, 그래서 다같이 희망을 빚게 해주고 내일의 행복을 품게 하는 것이 범죄피해자의 온전한 회복을 의미하는 것이라며 작품의 의도를 설명했다.

시상식은 11월에 진행되었으며, 당선작은 스마일센터 홈페이지와 심포지엄 행사 등을 통해 전시될 계획이다. 또 수상작은 전국 16개소 스마일센터에서 전시회를 통해 소개될 예정으로, 이

를 통해 스마일센터 이용자를 포함한 범죄피해자의 회복을 응원하고자 한다. 특히 슬로건 당선작은 수묵 캘리그래피로 전시될 계획인데, 임미나 작가의 붓끝을 통해 범죄피해자를 위한 따뜻한 위로와 희망이 새롭게 표현될 것이다.

수상자		
	포스터	슬로건
대상	고병주	이동혁
최우수상	감자가 최고임 (고미경, 정재현, 임은아, 최형일)	강혜주
	유진, 하정은	김규미
우수상	강유석	손예찬
	서상민	송효섭
	최진우	유수연

뜻깊고 소중한 작품을 보내주신  
전국의 참가자 여러분들 모두에게 감사의 인사를 전합니다.  
앞으로도 스마일센터에  
많은 관심과 사랑을 보내주시길 바랍니다.



## 전시회 사진



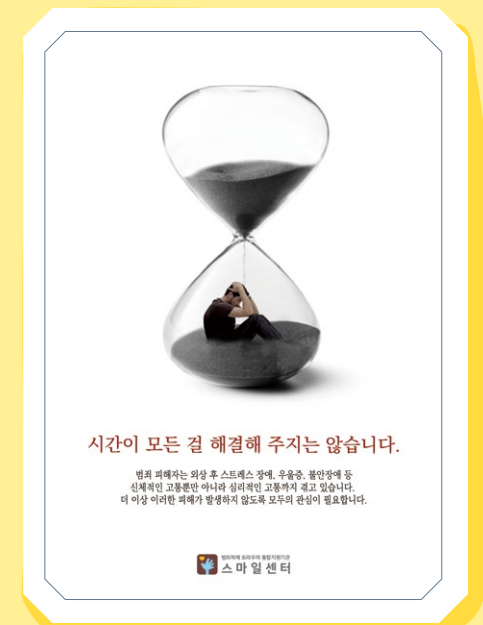
## 시상식 사진



## 포스터 수상작



대상 : 고병주

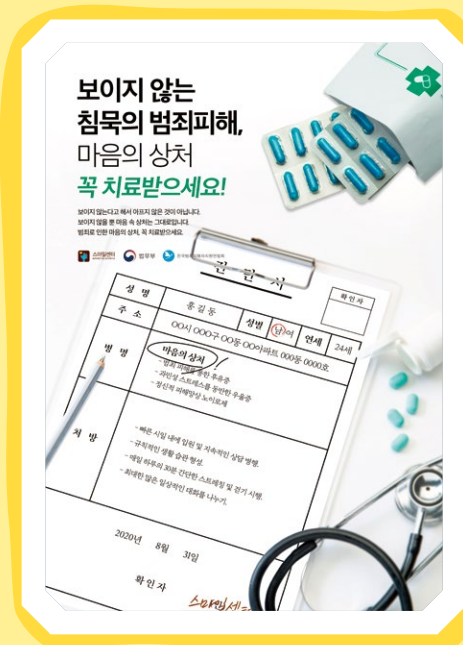
최우수상 : 감자가 최고임  
(고미경, 정재현, 임은아, 최형일)

최우수상 : 유진, 하정은

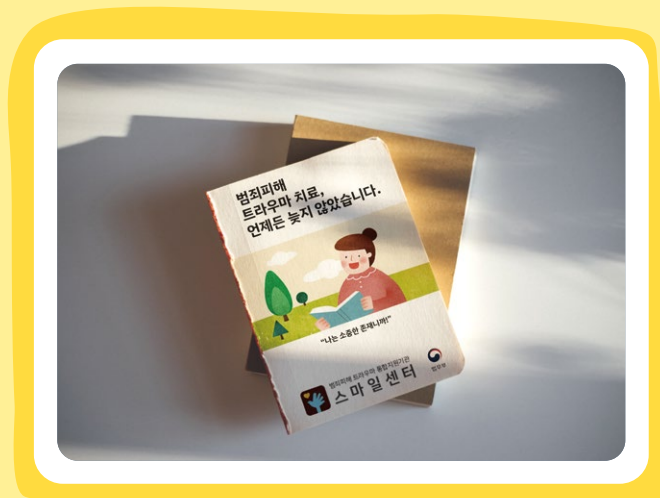
## 포스터 수상작



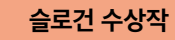
우수상 : 강유석



우수상 : 서상민



우수상 : 최진우



대상 : 이동혁



최우수상 : 강혜주



최우수상 : 김규미

## 슬로건 수상작



우수상 : 송효섭



우수상 : 손예찬



우수상 : 유수연

귀한 프로젝트에 함께할 기회를 주신 스마일센터에 거듭 감사드립니다.

스마일센터 10주년 기념 슬로건 공모전 문구들을 받고 캘리그래피 작업하는 내내 울컥함과 동시에 위로받는 나 자신과 만났습니다.

슬로건 문구들에서 보이거나 드러나지 않은 상처들에 대한 따뜻한 시선과 공감, 인식개선의 의지도 만날 수 있어 반갑고 고마웠습니다.

살아있음으로 다시 사는 법을 배우고 있을 이들과 그네들에게 힘이 되어주는 사람들 모두에게 “지금 여기에서 행복하자”고 말하고 싶습니다.

“나, 혼자 아니지?  
너, 혼자 아니야!  
우리 함께야!”를 외치며

오갈 데 없는 상처들에게 위로와 힘이 되어 주심에 감사와 사랑과 존경을 스마일센터 10주년에 부칩니다

작가 임미나 드림

## 우리센터를 소개합니다

①

# 인천스마일센터 내 가족을 보듬는 마음으로 당신의 미소를 되찾아드립니다

인천스마일센터는 전국에서 3번째로 개소했으며 체계적인 통합관리로 내담자의 빠른 회복을 돕고 있다. 스마일센터라는 이름이 너무나도 잘 어울리는 밝은 분위기 속에서 이뤄졌던 인터뷰를 통해 인천스마일센터 구성원들이 얼마나 범죄피해자를 최우선으로 여기고 있는지, 또 그들의 빠른 일상 복귀를 위해 어떠한 노력을 기울이고 있는지 알 수 있었다.

사진. 임재우



2013년 전국에서 3번째로 문을 열어 스마일센터의 발전을 이끌어 온 인천스마일센터(이하 센터)는 기본적인 심리치료와 더불어서 다양한 집단 프로그램 운영으로 내담자의 회복을 돕고 있다. 또한, 집에서 생활이 어려운 내담자를 위한 임시거주 시설 운영, 법률지원 서비스 등의 통합 프로그램을 통한 세심한 관리로 내담자로부터 언제나 좋은 평가를 받고 있다.

## 마음을 안정시키는 데 도움을 주는 집단프로그램

여러 가지 프로그램 중에서 집단프로그램 같은 경우에는 내담자의 마음을 안정시키고 트라우마를 벗어나는 데 많은 도움을 줘 처음 오시는 분들에게는 필수적으로 권하고 있다는 것이 사례지원팀 조은지 선생(사회복지사)의 설명.

“처음에는 시행착오를 많이 겪었어요. 이분들이 좋아할 수 있는 게 뭘까 고민을 많이 했습니다. 일회성이 아니라 3~4회기 동안 꾸준히 할 수 있는 것들로 구성해서 진행하니 반응이 좋았어요. 가장 좋아하시는 건 향초, 디퓨저, 석고방향제 만들기예요. 가능하면 처음 오시는 분들은 심리치료와 병행해서 해보시는 걸 추천드리고 있어요.”

이지현 부센터장(임상심리전문가)은 비슷한 처지의 분들이 모여서 하나의 공동체를 만들고 그 안에서 서로 위로가 되는 것도 집단프로그램의 순기능이라고 설명한다.

“범죄피해로 다 트라우마를 겪고 계시다 보니까 상담치료는 기본으로 하고 있는데 집단프로그램에서는 촉각, 후각 같은 다양한 감각들을 통해 트라우마에서 벗어나서 안정되게 하는 데 도움을 줄 수 있어요. 비슷한 피해를 겪으신 분들끼리 친분을 쌓아나가는 것도 의미 있는 일이죠. 본인의 심리치료가 끝났는데도 계속 하러 오시는 분들도 있어요. 그런 분들은 어느 정도 회복의 단계에 들어간 분들이니까 저희가 우스갯소리로 ‘반장님’이라고 불러드려요. 요즘은 코로나19 때문에 안전하게 소그룹으로 나눠서 진행하고 있습니다.”

## 피해자를 위한 일을 하고 싶어서 스마일센터 선택

센터에서 일하기 전 다양한 곳에서 경험을 쌓아온 직원들이지만, 센터로 오게 된 이유는 모두 비슷하다. 바로 피해자를 위한 지원을 하는 기관을 찾아서 왔다는 점이다.

사례지원팀의 최정임 선생(사회복지사)은 대학교에서 사회복지를 전공할 때 교수님으로부터 스마일센터에 대한 이야기를 듣고 그때부터 관심을 가져왔다고 했다.



“교수님께서 범죄피해자를 지원하는 센터가 있다는 것을 설명해주셨고 그때부터 관심을 가졌어요. 졸업 후 다른 곳에서 잠시 일하다가 스마일센터 채용공고를 보고 바로 지원해 운 좋게 합격할 수 있었어요. 사회복지사로서 이곳에서는 임상심리선생님들과 일을 함께 할 수 있다는 것도 큰 장점이라고 생각해요.”

심리지원팀의 이현지 선생(임상심리전문가)은 트라우마에 관심을 이어오던 찰나에 스마일센터를 알게 되었고, 최정임 선생의 설명처럼 사례지원팀과 함께 문제를 해결해나간다는 점이 무척 매력적이라고 전했다.

“저는 다른 곳에서도 심리치료를 하고 있었고, 이전부터 트라우마에 관심이 있어서 공부도 하고 관련 치료도 하고 있었어요. 그러던 중 접하게 된 스마일센터가 저에게 특히 매력적이었던 이유는 이곳에서는 사례지원팀 등 다른 선생님들과 협업을 하게 되니까 사례를 통합적으로 함께 보고 해결해나갈 수 있다는 점이었어요. 더 좋은 해결책을 찾을 수 있다는 점이 너무 좋았습니다.”

## 변화, 어려움 속에서도 힘을 낼 수 있는 원동력

매일 바쁘고 고단한 하루를 보내는 센터 직원들이지만, 이 일을 즐겁게 할 수 있는 이유는 바로 하루하루 달라지는 내담자의 모습 때

문이다. 처음 센터를 방문했을 때 경직되고 위축되어 보이던 내담자들이 여유를 찾아가는 모습은 직원들에게 가장 큰 동기부여가 된다.

심리지원팀의 이현정 선생(임상심리전문가)은 불가능해 보이던 일들을 해결해나갈 때 큰 보람을 느낀다고 했다.

“굉장히 위급한 상태에서 오시거나 힘든 증상이 많이 나타나는 경우 이게 치료가 잘 될까 걱정하는 경우가 많은데, 우리의 노력으로 조그마한 변화라도 있을 때 보람을 정말 많이 느끼고 있어요.”

박소현 행정지원팀장은 내담자들과 직접 대화를 나누거나 하지는 않지만, 달라진 표정을 보는 것만으로도 본인의 마음도 행복해진다고 전했다.

“저는 행정지원을 하고 있기에 직접적으로 피해자분들을 대면하지는 않지만, 가끔 제가 문을 열어드리거나 차량 지원을 해드리거나 할 때 뵈 기회가 있습니다. 처음 오실 때는 경직되어있는 모습이었던, 치료를 받으시면서 웃음을 되찾으시고 편해지시는 모습을 봤을 때 마음이 벅차오르더라고요.”

사례지원팀의 김웅 선생(사회복지사)은 치료를 잘 받은 내담자들이 특별한 연락 없이 잘 살아가실 때 가장 보람된다고 했다.

“저희의 작은 도움으로 조금이나마 그분들의 삶이 나아지는 모습을

보거나, 그분들이 더는 저희에게 연락하지 않고 잘 지내신다는 소식을 들으면 그것만큼 기쁜 일이 없더라고요. 힘든 일이 있어도 그런 내담자들이 앞으로 더 늘면 좋겠다는 바람입니다.”

행정지원팀의 이강복 선생 역시 사회적약자에게 도움이 된다는 사실이 좋다고 전했다.

“정년퇴직 후 새로 얻은 직장에서 사회적 약자에게 도움을 줄 수 있다는 점이 보람됩니다. 또 제가 평소 무언가 고치는 일은 잘 못 했는데 요즘 건물 관리를 하며 내 손으로 무언가 고치고 다듬으며 상당히 뿌듯함을 느낍니다.”

배승민 센터장(정신건강의학과 전문의)은 이곳의 선생님들과 나누고 있는 끈끈한 유대감이 업무를 계속 이어나갈 수 있는 원동력이라고 말했다.

“2009년 해바라기센터에서 상담소장직을 하다가 너무 소진이 되어서 한동안 병원 일에 매진하다가 운명처럼 스마일센터장직을 맡게 되었습니다. 팀이 서로 협업해서 한 개인이 고통에서 벗어나는 여정을 함께한다는 건 정말 대단한 경험입니다. 이런 과정을 거치면서 저도 선생님들과 동료 이상의 감정을 나누고 있다고 생각합니다. 그런 것들이 제가 아직도 이 일을 계속하게 하는 힘이 되어주고 있습니다.”

내담자들이 보여주는 변화는 센터 직원들이 일을 계속해나가는 힘이 되고 있지만 그래도 스스로 힐링이 필요하다고 느낄 때는 본인들만의 힐링 포인트를 찾아 즐기고 있다. 이지현 부센터장은 고양이 모시는 집사로서, 심리지원팀의 이현정 선생은 BTS를 응원하는 아이로서, 사례지원팀의 최정임 선생은 권성징악이 확실한 애니메이션을 감상함으로써 스트레스 관리를 위한 나름의 노력을 기울이고 있다면서 내담자에게도 각자 자신에게 맞는 힐링 포인트를 찾을 것을 권했다.

인터뷰를 마치며 배승민 센터장은 마지막으로 지금까지 잘 버텨주시는 선생님들에게 깊은 감사의 말을 전하고 싶다고 했다.

“유독 인천에서 강력사건이 많이 발생하기에 힘들고 어려운 사례의 내담자들이 늘고 있는데, 진심으로 내담자들을 위하는 마음으로 최선을 다해주어서 너무 감사합니다. 앞으로 여러분이 소진되는 일이 자주 일어나지 않도록 저도 최선을 다해 지원해드리고 싶습니다.”

하나 된 마음으로 내담자의 마음을 헤아리고 그들의 희망을 찾아주고자 노력하는 인천스마일센터 구성원의 앞길에도 알록달록 꽃길만 펼쳐지길 바라본다.



## 범죄피해자를 위한 응원 한마디

### 배승민 센터장

우리 센터가 조금이라도 더 발전해서 더 잘해드릴 수 있도록 노력을 쉬지 않겠습니다.

### 이지현 부센터장

오늘도 올해도 잘 버티셨다는 말씀드리고 싶고, 언제나 저희가 함께 하겠다는 말씀도 드리고 싶습니다.

### 심리지원팀 이현정

내담자분들이 스스로 회복되는 것을 느끼면서 활력을 얻는다고 말씀하세요. 언젠가는 몸도 마음도 반드시 회복된다는 메시지를 드리고 싶습니다.

### 심리지원팀 이지현

생존해주셔서 감사하고 일상회복을 위해서 목격자로서, 조력자로서 함께할 수 있도록 노력하겠습니다.

### 사례지원팀 최정임

잘 버텨주셔서 감사합니다. 더 잘 버티실 수 있게 함께 하고 싶습니다.

### 사례지원팀 조은지

오늘보다 내일 더 행복해지기를, 앞으로 웃는 날이 더 많아지기를 응원하겠습니다.

### 사례지원팀 김웅

항상 조금이나마 도움이 되어드리고 싶고, 사건 발생 이전의 삶으로 좀 더 빨리 돌아가실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

### 행정지원팀 박소현

여러분은 혼자가 아니니 늘 함께하겠다고 말씀드리고 싶습니다.

### 행정지원팀 이강복

우리 선생님들이 범죄피해자에게 울타리가 되어주고 있습니다. 함께 했으면 좋겠습니다.



우리센터를 소개합니다  
②

## 창원스마일센터 창의적인 해답으로 피해자의 웃음을 찾아드리겠습니다

2019년 12월 19일 개소해 이제 1년 가까이 경남 지역 강력범죄 피해자의 심리피해 회복 지원 업무를 담당하고 창원스마일센터는 내담자의 빠른 트라우마 극복과 일상으로의 복귀를 돕기 위한 다양한 방안을 마련하는 데 최선의 노력을 기울이고 있다. 가족처럼 화기애애한 분위기 속에서 이뤄졌던 창원스마일센터 직원들과의 인터뷰를 통해 창원스마일센터의 이모저모를 살펴본다.

사진. 임재우



전국에서 14번째로 개소한 창원스마일센터(이하 센터)는 홍보활동을 열심히 하고 있다. 지자체와 계속 교류하면서 전광판같은 홍보 시설과 버스광고 등을 통해 적극적인 홍보를 펼친 덕에 내담자들이 꾸준히 늘고 있고, 심지어는 지금 치료를 받으려면 1~2달 대기를 해야 하는 상황도 생기고 있다. 그렇다면 비교적 빨리 센터를 알릴 수 있었던 센터만의 특별함은 무엇일까?

### 창의적인 해답을 찾는 것이 창원스마일센터만의 강점

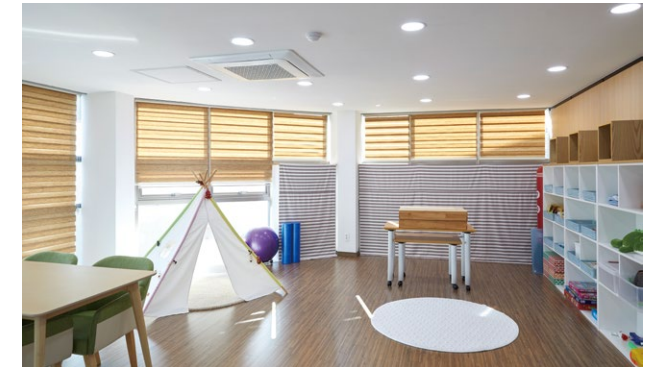
이민규 센터장(임상심리전문가)은 일을 처리하고 문제해결을 하는데 있어서 창의적인 접근을 하고 있다는 점이 센터만의 강점이라고 했다. 센터 직원 모두가 피해자분들의 입장에 서서 어떤 서비스를 어떻게 제공해야 좀 더 효과적일지에 대해서 항상 고민한다고. “항상 피해자를 중심으로 생각하고 있습니다. 센터 구성원 모두가 내담자분들의 빠른 회복을 위해서 끊임없이 고민하고 있죠. 예를 들어 강력범죄피해자분들 중 취약계층인 경우가 많습니다. 이러한 분들은 신체적 건강에 문제가 생겼을 때 적극적인 치료를 미루시는 경향이 있어서 우리 센터에서는 심리치료와 함께 신체적 건강 문제도 해결할 수 있도록 창원경상대학교병원과 MOU를 맺어서 지원하고 있습니다. 이렇듯 어떤 방안이 내담자분들에게 실질적인 도움을 줄 수 있는지 고민하고 창의적인 답을 찾고 있습니다.” 이와 더불어서 센터에서는 법률홍닥터와 MOU를 맺고, 경남 서부의 내담자분들도 센터에 더 편히 오실 수 있도록 이동 서비스 제공을 경남도청에 제안하는 등 내담자들이 센터를 더욱 편리하게 이용하면서 최상의 치료효과를 얻을 수 있는 다양한 방안을 구상하고 있다.

### 다양한 집단프로그램으로 심리치료 효과 강화

센터에서는 내담자들에게는 EMDR, SE 등 트라우마 극복에 초점을 맞춘 심리치료를 진행하고 있는데, 송민정 부센터장(임상심리전문가)은 이런 심리치료 프로그램 못지않게 내담자분들이 센터 자체를 안전한 공간으로 인식하도록 하는 것이 중요하다고 전했다.

“내담자분들이 여기 오셔서 이 공간이 안전하고 이 상담사는 내가 믿을 수 있는 사람이구나 신뢰감을 형성하는 것이 매우 중요합니다. 그런 면에 가장 초점을 맞춰 진행하고 있고요, 심리치료지원만으로는 피해 회복에 한계가 있어서 사례지원팀에서 사회적인 자원과 연계될 수 있도록 많이 안내드리고 있습니다.”

심리치료의 효과를 배가시키기 위한 집단프로그램도 운영 중에 있다. 공예프로그램으로는 아로마를 활용한 DIY, 목공예, 가죽공예,



도자기 만들기 등을 진행하고 있고, 마음의 안정을 위한 요가프로그램도 운영하고 있다. 특히 요가 같은 경우에는 트라우마 치유요가(TSY, Trauma Sensitive Yoga) 전문 강사를 초빙해 진행하고 있다. 김재훈 사례지원팀장(사회복지사)은 더 다양한 집단프로그램을 구상하고 있지만, 최근 코로나19의 영향으로 적극적인 운영은 힘든 상황이라고 설명했다.

“항상 정성을 들어서 서비스를 발굴하고 제공하고 있어 만족도는 매우 높은 편이지만, 이번에 코로나 때문에 많은 분이 참여하시기는 힘든 부분이 있었습니다. 특히나 요가 같은 경우는 호흡이나 이런 것이 중요하기 때문에 충분한 거리두기를 통해서 한정된 인원만 참여하도록 하고 있습니다.”

### 내담자의 작지만 꾸준한 변화, 우리에게 큰 기쁨

강력범죄피해자의 상담과 치료를 하는 곳이니만큼 정신적으로 힘든 부분도 많고 소진되는 경우도 많이 있다. 그런데도 센터에서 계속 일할 수 있는 원동력은 무엇일까? 직원들은 내담자가 다시 웃음을 찾아가고 일상으로 조금씩 회복하는 모습을 볼 때 보람을 느낀다고 전했다. 먼저 송민정 부센터장은 내담자들이 자신의 의사 표현을 솔직하게 했을 때 큰 기쁨을 느낀다고 했다.

“모든 범죄 피해자의 특성이라고 할 수는 없겠지만, 내담자분들이 자기표현을 하는 걸 어려워하시는 경우가 많습니다. 그런 분들이 자기표현을 솔직하게 하셨을 때 전 정말 기뻐요. 짜릿한 감정을 느끼기도 합니다. ‘싫어요, 안 할 거예요,’ ‘이거는 별로인 것 같아요’ 같은 표현을 해주실 때 정말 감사합니다. 오히려 고맙다고 말씀드리죠. 그게 저에게는 원동력이 됩니다. 저와의 관계에서 자기표현을 솔직하게 하기 시작한다는 건 다른 사람과의 관계에서도 자기표현을 솔직하게 할 수 있는 하나의 시발점이 되는 것이거든요.”

김재훈 사례지원팀장은 어떻게든 방법을 찾고자 하는데 그게 어려울 때 자책을 할 정도로 힘들기도 하지만, 종종 치료를 마친 내담자들이 잘 지낸다는 연락을 해올 때면 그런 힘든 점들이 모두 상쇄된다고 했다.

“사례지원을 하면서 ‘고맙다,’ ‘덕분이다’라는 이런 말씀을 들으면 정말 기쁩니다. 사후관리를 한다거나 사례 때문에 연락을 하면 그런 말씀들을 해주세요. 처음에는 너무나 힘든 상태로 우리 센터를 방문하신 분들인데 지금은 잘 지내신다고 하면 큰 보람을 느낍니다.”

#### 평범한 일상 속에서 얻는 큰 위안

심각한 범죄피해로 어려움을 겪는 내담자를 상담하고 치료하다 보면 그 감정이 전이되어 스트레스를 받고 정서적으로 소진이 되는 경우가 많지만, 직원들은 나름의 해결법으로 그런 문제를 이겨내고 있었다.

홍진남 행정지원팀장은 “우리 센터의 가족적인 분위기가 참 위안이 됩니다. 가끔 간단한 간식을 사서 함께 나눠 먹으며 대화를 나누는 시간이 참 소중해요. 이런 따뜻한 분위기가 일하는 데 많은 도움이 되고 있습니다.”라고 전했다.

사례지원팀의 천진화 선생(사회복지사)은 “우리 센터가 있는 진해가 소도시처럼 보일 수도 있는데, 저는 그게 정말 좋아요. 동네 분위기도 그렇고 아기자기한 나무도 많고 해서 낮에 잠시 산책만 다녀도 굉장히 편안한 느낌이 들어요. 내담자분들도 함께 이런 편안함을 느끼시면 좋겠습니다.”라며 센터 주변 환경을 자랑했다.

심리지원팀의 최지영 선생(임상심리전문가)은 자연을 바라보며 오감에 집중하는 방법을 추천했다.

“저는 하늘을 잘 쳐다봐요. 구름이 흘러가는 모습, 새가 날아가는 모습 등을 바라보면 마음이 편안해지더라고요. 또 센터 옆에 개천이 흐르는데 거기 사는 오리가족에게 말도 걸어보고 시냇물이 흘러가는 소리도 들어보면서 오감을 이용해 현재에 집중해보는 것입니다. 저도 점심 시간에 그렇게 힐링하고 있고, 내담자분들에게도 평상시 해보시라고 권하고 있습니다.”

개소한 지 이제 1년. 쉼 없이 달려온 창원스마일센터는 직원 간의 남다른 결속력과 창의적인 문제해결 의지를 통해 앞으로도 피해자의 회복을 위한 노력을 이어나갈 것이다. 더 많은 피해자가 창원스마일센터에서 다시 웃을 수 있기를 바라본다.



### 범죄피해자를 위한 응원 한마디

#### 이민규 센터장

그 누구라도 범죄피해자가 될 수 있습니다. 그러니 혼자가 아니라는 말씀을 드리고 싶고, 일상생활로 돌아갈 그 날을 위해 하루하루를 알차게 살아가시면 좋겠습니다.

#### 송민정 부센터장

힘들면 힘들다고 표현해도 좋다는 점을 말씀드리고 싶습니다. 겉으로는 괜찮은 척하며 속으로는 큰 아픔을 안고 살아가시는 분들이 많습니다. 누구에게도 털어놓기 어렵다면 스마일센터로 오셔서 함께 하시면 좋겠습니다.



#### 심리지원팀 최지영

스마일센터로 오셔서 전문적인 도움을 받으시면 좋겠습니다. 지금은 아프고 힘들지만 결국에는 하나의 사건이자 경험으로만 남길 수 있고, 다시 일상으로 돌아갈 수 있다고 말씀드리고 싶습니다.

#### 사례지원팀 김재훈

힘들고 어려울 때 도움을 청하는 것도 하나의 해결방법입니다. 물론 그러기 위해서는 용기를 내셔야 하는 경우가 많습니다. 힘드시더라도 용기를 내셔서 빨리 회복하시고 다시 웃으시면 좋겠습니다.

#### 사례지원팀 천진화

여기에 여러분에게 도움을 줄 사람들이 많으니 다시 웃으실 수 있는 스마일센터로 오셔서 앞으로 나아갈 힘을 얻으시길 바랄게요.

#### 행정지원팀 홍진남

‘당신이 잘못된 건 없다’고 말씀드리고 싶어요. 나의 부주의로 일어난 일이 아니라는 점을 늘 명심하셔서 스스로 자책하는 일이 없었으면 합니다.

#### 행정지원팀 한성동

저는 힘들 때마다 ‘피할 수 없으면 즐겨라’라는 말을 떠올리는데, 여러분께도 감히 그런 말씀을 드리고 싶습니다. 힘드시겠지만 늘 긍정적인 마음으로 잘 이겨내셨으면 합니다.

# 나와 슈베르트의 평행이론

: 3개의 피아노 소품 D.946

‘인간으로 사는 동안은 끊임없이 어디론가 가야 한다. 걸어가기도 하고 달려가기도 한다. 가다가 역경을 만나도 그저 걸어야 한다. 인생의 가는 길의 모든 역경은 우리를 끊임없이 괴롭히고 해결책을 강구해야 하고 길을 잃게도 하여 우리는 인내하면서 가야 한다. 어느 날 평화롭던 나의 인생에 커다란 변화가 찾아왔다. 무서운 일들이 내 일상에 파고들었다. 왜? 왜? 다른 사람도 아닌 내게 이런 사건이 생긴 것일까? 생각할 겨를도 없이 폭풍과 풍랑 속으로 빠져들어 무서움과 불안에 휩싸여 경찰서와 병원을 전전했다. 돌이켜보면, 근 1년을 그렇게 가쁜 숨을 몰아쉬고 좌절과 인내를 반복하면서 달려온 것 같다.

## 혼란 속에서도 자신의 길을 가는 슈베르트의 음악

슈베르트의 3개 피아노 소품들은 나의 두렵고 캄캄했던 순간들을 실감 나게 표현하고 있다. 슈베르트의 말기 작품에 속하는 이 3개의 피아노 소품들에서는 어떻게든 끝까지 버티려 했던 의지력에 조금씩 균열이 가는 그림이 희미하게나마 포착된다. 그 균열은 음악이 진행됨에 따라 점점 더 벌어져 간다. 첫 곡, 극히 빠른 템포로 어지러이 돌아가는 왼손의 셋잇단음표로 테이션 위로 형언할 수 없는 조급함의 감정이 가슴을 서서히 옥죄어온다. 그 조급함은 듣는 이의 심장박동수를 한껏 올리다가 잠시 이완한다. 그러나 조급함은 배후로 숨어 들어간 것뿐이다. 두 번째 곡은 한결 평온하게 시작하지만, 뱃노래를 상징하는 6/8박자의 박자표는 여전히 불안하다. 곧이어 음악은 태풍의 전야처럼 음악이 Eb장조에서 c단조로 바뀌다가 갑자기 풍랑으로 바뀐다. 이렇게 위태롭게 이어져가던 음악 한가운데에서 갑자기 당황스러운 정도의 악상이 등장하면서 곡은 전혀 다른 분위기를 자아낸다. 세 번째 곡이야말로 혼란의 절정이다. C장조의 밝은 악상을 취했지만, 초반부터 싱크페이션이 난무하며 불안한 마감으로 치달아가는 것이다.

그러나 슈베르트의 음악은 혼란과 불안 속에도 끊임없이 어디론가 걸어가고 있다는 느낌을 자아낸다. 걷다가 가파른 언덕을 만나도 가쁜 숨을 몰아쉬거나 잠시 멈출 뿐 계속해서 가던 길 꾸준히 간다. 만나는 모든 사람과 꾸준히 대화도 한다. 슈베르트는 음악 안에서 좌절하지 않고 어떻게든 끝까지 간다.

## 어두운 현실을 밝혀주었던 등대 같은 존재, 스마일센터

스마일센터는 슈베르트의 작품에서 느껴지는 것과 같이 우리와 인생 여정을 함께 한다. 그냥 함께 하는 것이 아니라 내 고통을 자신의 고통처럼 여기며 폭풍과 풍랑이 주는 고통을 묵묵히 함께 견뎌주고, 해결책을 강구해 나가는 과정에서도 빠짐없이 함께한다. 모든 재판과 판결에서 그랬고, 앞으로 찾아올 ‘그날’에 대해서도 심리적 안정을 찾게 도와주며 지금까지 함께 하고 있다.

슈베르트가 지금에야 무한한 추앙을 받고 있지만, 생존한 당시에는 인생 대부분을 인정받지 못한 채 살다가 말년이 되어서야 겨우 대가들에게 인정을 받았다. 그렇게 마침내 자신의 이상(理想)을 펼칠 만한 순간을 마주했지만 안타깝게도 건강이 따라주지 않았다. 이상(理想)을 꿈꾸며 하염없이 걸어왔던 지난날이 너무 아깝기도 했을 슈베르트의 조급한 마음이 그의 회한 어린 음악에 담겨 다가와 너무도 절절하게 심장을 꿰뚫는다. 그 일이 있기 전까지 나는 이상과 현실의 괴리를 느끼지 못했다. 원하는 것을 쫓아왔고, 이상이 현실과 가깝다고 느꼈을지 모른다. 그러나 현실은 여러 가지 환경적 요소들로 인해 제한된다. 다시 말해, 현실이라는 것은 가혹하게도 내가 원하는 것, 우리가 바라는 이상을 제한한다.

지금 나에게 스마일센터는 이 가혹한 현실에서 이상과 현실을 넘어 나와 여정을 함께 하며 마음을 편안하게 안정시켜주는 피난처와 같은 곳이다. 어두운 현실 속에서 아무것도 보이지 않아 갈팡질팡할 때, 하나하나 차근차근 문제를 해결해 나가도록 도와주며 내 인생의 등대 역할을 하고 있다.

슈베르트의 음악, 3개의 피아노 소품집은 미완성으로 끝났다. 그것은 아직 남아 있는 우리의 인생 여정을 생각하게 한다. 우리가 바라는 이상을 제한하는 이 현실을 어떻게 극복해야 하는가는 모두가 앞으로의 인생 속에서 풀어나가야 하는 숙제이다. 슈베르트 3개의 피아노 소품집을 들으며 나의 인생을 되돌아본다. 그리고 괴롭고 힘들었던 일은 이제 한쪽 가슴에 묻어두고 가장 어려웠던 시절을 함께해주었던 따뜻한 스마일센터에 감사하며 앞으로 살아갈 현실과 이상을 계획해 본다.

괴롭고 힘들었던 일은  
이제 한 쪽 가슴에 묻어두고  
가장 어려웠던 시절을  
함께해주었던 따뜻한  
스마일센터에 감사하며  
앞으로 살아갈 현실과 이상을  
계획해 본다.

\*이 글은 춘천스마일센터 이용자의  
범죄피해 회복 희망수기입니다.

미소가 아름다운 그대  
②

## 영원히 끝나지 않을 이야기 그래도 조금씩 괜찮아집니다

화가 났다.

성폭력이 있었다는 것을

증명해야 했다. 내 말을

믿지 않는 사람이 또 나타날 것을

전혀 예상하지 못했다.

더군다나 피해자를 돕는 기관에서

그랬다. 피해 사실을 증명하기 위한

절차는 나를 무너뜨렸다.

피해자임을 증명해야 하는 괴로움

5년 전 4월에 일어났던 성폭행 사건에서 가명으로 사건을 처리했다. 내가 죄를 지은 것은 아니었지만, 좋은 일도 아니니 이름을 남기는 게 싫었다. 13년 전 당했던 성폭행을 성폭행이라고 말하지 못했던 경찰 조사에서 나는 내 이름을 기록에 남기는 과오를 이미 범했다고 생각했기에. 그런데 가명을 사용한 것이 내가 피해자라는 사실을 증명하기 어렵게 된 이유가 되었다. 경찰서를 찾아가고 변호사를 찾아갔다. 나의 피해 사실을 증명하기 위해서. 내 말을 믿지 않는 사람에게 어떻게든 내가 피해자였다는 것을 믿게 하고 싶은 오기와 분노가 일었다. 가명으로 성폭력 사건을 처리한 경우 피해자 보호를 위해서 피해자 본인이 사건사고사실확인원을 요구하여도 발급받을 수 없었다. 그런 사실을 이번 일을 경험하기 전에는 전혀 알 수 없었다. 경찰서에 가는 것 자체도 심장이 터질 것처럼 두근거렸다. 서류를 발급받기 위해 어떻게 해야 할지 몰라 112로 문의를 했을 때 전화기 넘어 경찰관은 지금 긴급한 상황에서 받은 전화라며 다른 번호를 알려줬다. 경찰서 앞 뿌연 담배 연기에 쌓인 남경들을 뚫고 경찰서 안으로 들어서자 바글바글 모여있는 남경들의 시선이 일제히 나에게 쏠렸다. 예상치 못한 관심이었고 불편한 시선이었다. 나는 충격을 받고 순간 정신이 혼미했다. 무슨 일 때문에 오셨냐는 질문에 '사건사고사실확인원'이라는 단어를 떠올리기 위해 애썼다. 이 긴 서류의 이름은 도대체 누가 지은 걸까.

아무도 의도하지 않았다. 사건사고사실확인 서류가 필요하다던 그 기관도, 112전화를 받았던 경찰관도, 경찰서에서 큰 소리로 "성폭력 사건 사실 확인서가 필요하다구요?"라고 되묻던 경찰관도. 2차 가해를 할 의도는 없었을 것이다. 그러나 피해를 증명하는 서류 한 장이 필요했을 뿐 과거를 숨기고 싶었던 나는 마치 죄를 지은 것 같은 수치심과 분노, 슬픔, 당황스러움을 억누르기 힘들었다.

제대로 변화하기 위해 찾은 스마일센터

성폭력 사건에서는 피해자의 증언이 증거의 전부일 경우가 많다. 경찰관에게 '가해자와 왜 모텔에 함께 갔는가와 같은 질문을 받은 것이 떠올랐다. 여러 번 재진술 과정을 겪으며 또렷해진 성폭력의 경험을 잊기 위해 음주와 폭식, 눈물로 지냈던 시간도 떠올랐다. 다 괜찮아졌다

고 생각했는데. 이제는 아무렇지 않아서 나와 비슷한 경험을 가진 사람을 도울 수 있을 거로 생각했는데.

'내가 증거대'라고 분노하며 마음속으로 소리쳤다. '아, 아직 나 괜찮지 않구나. 이번 기회에 도움을 받아보자.' 왜 나는 이렇게 안전하지 못한 장소에 놓여있는가? 분노의 힘을 받아 안전한 곳에서 나를 드러내고자 스마일센터를 찾았다.

이 고통은 도대체 언제쯤 끝날까? 언제쯤이면 나는 덜 출렁거릴 수 있을까? 온전한 삶을 살아가도 괜찮은 것처럼 느낄 수 있을까? 예전에도 해보았던 심리검사를 하며 지루함을 느꼈다. 그럼에도 심리검사를 통해 나를 다시 보았다. '내가 지금은 이렇구나.' 이번 상담에는 이상하게 욕심이 났다. 제대로 나를 고치지 못했던 전 상담 기관들에 대한 불만이었을까. 제대로 나아지고 싶은 나의 간절함 때문이었을까. 보통 10회기~20회기 제한이 있었던 지원에 사실 뭔가 부족함을 느꼈고 지속해서 상담받고 싶었다. 제한된 상담 회기 때문에 내가 끝내고 싶지 않았어도 마무리를 지었어야 했다. 제대로 회복하고 싶은 마음을 담아 엄마같이 기댈 수 있는 상담자를 만나고 싶다고 했고, 회기제한이 없었으면 좋겠다고 했다. 평일에 상담을 받을 수 있는 취준생이었음에도 상담 시간을 이리저리 자주 변경하기도 하고 간혹 빠지면서도 상담을 이어나갔다. 귀찮고 쓸모없이 느껴지는 시간도 있었고, 그래서 아픈 척하며 상담을 가지 않은 날들도 있었다. 간절히 원했지만, 역시 쉽지 않았다. 어느 날은 울었고, 어느 날은 웃었으며, 또 어떤 날은 아무렇지도 않았다. 취업이라는 삶의 중요한 과제를 해결해가면서 현실에 마주한 문제도 다뤘다. 내 안에서 '아니 나는 하고 싶은 더 중요한 이야기가 있어요. 더 중요한 건 취업보다 성폭력 사건에 대해 다루고 싶어요. 나는 무너지지 않는다고요.'라는 소리가 커졌다. 이 마음이 간절해지고 EMDR 접근에 다가섰을 때 나는 갑자기 두려워졌다.

앞으로 더 좋아진다는 믿음을 가지다

안전지대가 필요하다고 알고 있었지만, 나에겐 그런 것이 없었다. 두려움을 견어내기 위해 잠시 상담을 중지하고 마음의 안식을 찾을 수 있는 안전지대를 찾아야 했다. 무작정 안전지대를 찾아 나선 길에 우연히 들어선 요가원이 나의 쉼터가 되어주었다. 자전거, 바다, 바람, 햇살과 요가원 사람들을 통해 평화를 느꼈다. 그리고 요가를 하며 힘들게 내쉬는 숨, 동작을 하며 찾아오는 고통이 나를 편안하게 만들기도 했다. 여러 감정과 생각들을 그저 바라보고 흘러가게 두었다. 어느 날은 바람에 흔들리는 풀을 가만히 바라보며 평안을 얻었다. 그렇게 4개월의 여정을 마치고 다시 돌아왔다.

조금은 변화되었다고 믿고 싶은 마음을 안고 상담센터로 향했다. 변화한 나를 돌아보고 확인받고 싶은 마음도 있었고, 좋았던 경험을 자랑하고 싶은 마음도 있었다. '아, 인정! 인정받고 싶었구나. 나 혼자서도 잘 해내고 왔죠?'

EMDR이 뭔지 잘 몰랐지만 나에게 효과적일 것 같은 예감이 잘 맞았다. 그동안 치유를 위해 했던 여러 노력이 분명 뒷받침되었겠지만, 그동안 받았던 상담을 뛰어넘는 효과가 있었다. 나를 되찾은 것만 느낌이 들었다. 내가 힘이 있다는 사실을 확실히 발견할 수 있었고, 유쾌했고 신이 났다. 신뢰감이 회복되면서 세상이 달라 보였고 마음도 한결 가벼워졌다. 살만한 세상이라고 느껴졌다. 이 이야기는 끝나지 않겠지만, 앞으로 조금씩 더 좋아질 것만은 확실하다.

나를 되찾은 것만 같은

느낌이 들었다. 내가 힘이

있다는 사실을 확실히 발견할

수 있었고, 유쾌했고 신이

났다.

신뢰감이 회복되면서 세상이

달라 보였고 마음도 한결

가벼워졌다.

살만한 세상이라고 느껴졌다.



\*이 글은 서울서부스마일센터 이용자의  
범죄피해 회복 희망수기입니다.

스마일!



“스마일센터를 생각하면 하트가 생각나요.  
상처받은 마음을 두 사람이 보듬어주는 그림을 그리고 싶었어요.  
그리고 제가 스마일센터에서 상담받은 것이 행운인 것 같아  
여기 클로버도 같이 그렸어요.”

\*인천스마일센터 이용자로부터 온 반가운 그림편지입니다.

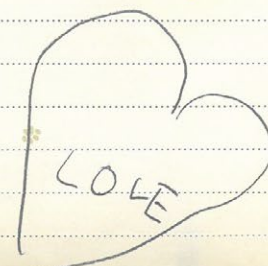
“추석 명절이 지나고,  
아이들로부터  
편지가 도착했습니다.  
아이들과의 따뜻한 추억을  
마음속에서 꺼내어 봅니다.  
선생님들도 너희들과의  
소중한 만남 잊지 않을게!”



귀요미플플  
❀ 시바

선생님께  
안녕하세요, 저 에요 선생님이름 기억  
하고있어요 박윤경선생님 잘지내고계시죠  
박윤경선생님 보고싶어요 코로나조심하세요 마스크  
잘쓰고다니제요 2020년 9월 27일 일요일 - 드림-  
박윤경선생님께

P5 건강한 추석 보내세요



선생님께  
안녕하세요. 권은영 선생님 편지를 너무 늦게 보내드려서  
죄송해요. 선생님 위에는 가 선생님이신  
박윤경 선생님께 쓴 편지도 있어요 선생님과 선생님  
둘이 꼭같이 어떤 지를 보냈으면 좋겠어요.  
선생님 지금 코로나 때문에 계속 마스크를  
쓰고 계시잖아요 지금 제 편지를 보고있을 때도  
마스크를 쓰고 계시죠? 선생님도 저도  
마스크를 쓰고있어서 엄청 힘들어요  
이편지를 읽고 꼭 위로가 되셨으면 좋겠어요.  
정말 편지를 늦게 보내드려서 죄송해요.  
선생님 추석 잘 보내시고 코로나 조심하세요.  
감사해요 지근까지요. ...  
2020. 9. 27, 일요일 - 이가 드림-



Shiba Inu dog

\*청주스마일센터 권은영, 박윤경 선생님께서 소개해주신 반가운 편지입니다.

# 애써 눈물을 거두지 않아도 됩니다

어릴 때 엄마에게 들었던 말 중에 따라왔던 말을 꼽으라면 “니가 왜 울어?”이다. 풀어서 말하면 네가 잘못해놓고 뭐 잘못했다고 우는 거냐 정도가 될 것이다. 어린 나로서는 눈물이 나는 걸 막을 길이 없는데 잘못해서 혼나고, 운다고 두 번 혼나는 그 상황이 참 괴로웠다. “니가 왜 울어?”는 지금도 마음에 남아서 울 때마다 나를 다그치는 사감 선생이 되어버렸다. 평평 울지 못하고 어떻게든 재빨리 눈물을 거두려는 습관이 생긴 것이다.

나의 경우만 그런 건 아닌 것 같다. 우리 사회는 슬픔을 허용하지 않는 분위기가 있다. “마음 편히 울어도 돼”라는 말보다, “울지마”, “뚝 그쳐”라는 말이 익숙하지 않은가. 아무렴, 산타할아버지는 우는 아이에게 선물을 주지 않는다는 크리스마스 대표곡까지 있으니 말이다.

하지만 나는 이제 ‘왜?’라고 묻고 싶다. 우리는 왜 울음을 그쳐야 할까. 기쁨만큼이나 슬픔이나 서러움도 소중한 감정이다. 모든 감정은 그 주인에게 똑같이 의미 있는 손가락이다. 그런데 행복이나 기쁨은 ‘좋은 감정’으로 슬픔이나 불안과 같은 감정은 ‘나쁜 감정’으로 나뉘버린다. 때문에 그 감정이 드러날 때마다 불편감이 따를 수밖에 없다. 슬픔도 불안도 느끼지 않을 수는 없으니까. 개운하게 우는 대신에 억압하거나 숨기려 든다. 그럴수록 마음은 건강해질 기회를 놓치게 될 것이다. 눈물 또는 슬픔은 기쁨만큼이나 강력한 힘을 가지고 있다는 것을 우리는 기억해야 한다.

## 눈물은 언어다

울음은 생의 첫 번째 언어다. 알다시피 신생아는 울기만 한다. 종일 우는 아기도 있다. 그 울음에도 다 뜻이 있는데. ‘기저귀 갈아주세요’, ‘배고파요’, ‘더워요’ 혹은 ‘추워요’ 정도이다. 그중 꽤 많은 시간을 할애하는 울음은 ‘불안해요, 엄마. 나 좀 안아주세요.’이다. 아직 언어를 쓸 줄 모르는 아이는 모두 우는 것으로 감정을 표현한다.

말을 할 줄 아는 어른이라고 다를까 싶다. 상담실에서 내담자에게 “어떤 일로 상담실을 찾게 되셨어요?”라고 물으면 한마디도 채 떼지 못하고 눈물을 왈칵 쏟아내는 분들이 있다. 언어로 정돈해서 표현할 만큼 간단치가 않은 것이다. 얼마나 괴로운지 말로 설명할 방법이 없기에 쏟아지는 눈물이다. 감당하지 못할 큰 상처와 그에 따르는 복합적인 감정과 생각은 차마 문장이 되지 못한다. 그러니 그저 울기만 할 수밖에.

시간을 두고 생각을 정돈하고 내면을 이해하는 과정을 거치게 되면서 엉켜있던 실뭉치가 자연스럽게 풀어진단다. 그때는 차근차근 언어로 표현할 수도 있다. 물론 아주 오랜 기간이 필요할 수도 있겠지만.

어쨌거나 눈물이 언어의 한 종류인 것은 확실하다. 그것도 놓쳐선 안 되는 엄청난 보물을 함축하고 있는 언어. 자신이 그 언어를 듣지 않는다면 스스로 매우 중요한 시그널을 놓치는 셈이다. 그러니까 ‘울지마. 뚝 그쳐.’는 내가 무언가 말을 하고 있는데 ‘아무 말도 하지 마’라며 입을 막아버리는 것과 같다. 그러면 그 무수한 말들은 갇혀버리고 슬픔은 갈 곳을 잃는다.

순간순간 울컥하는 마음이 들거나, 작은 일에도 이상하다 싶을 정도로 눈물이 쏟아질 때 모른 체하지 말고 찬찬히 들여다보길 권한다. 때로는 이유 없이 울고 싶은 마음이 들 때도 있을 것이다. 그때마다 내가 무슨 말을 하고 싶은지, 무엇을 숨기고 있었는지 호기심을 가지고 바라보자.

## 눈물은 회복의 과정이다

눈물을 쏟아내는 그 자체가 정화작업이다. 우리는 충분히 울어야 다음 챕터로 넘어갈 수 있다. 회복의 한 단계를 건너가는 것이다. 감정은 고정적인 것이 아니라 계속해서 변화한다. 생각해보라. 지금 당신은 오늘 아침에 느꼈던 감정을 똑같이 느끼고 있는가?

중요한 건 변화하는 감정이 계속해서 자연스럽게 흘러가도록 하는 것이다. 울음이 터져 나오는데 울지 못하게 하거나, 화가 나는데 애써 밝은 척을 해야 한다면 그 감정은 막혀버린다. 흘러가지 못한 감정은 문제를 일으키고 만다. 상처가 깊은 사람에게 눈물조차 허락하지 않는다면 그 상처는 꿀아 터져버릴 것이다.

심리치료의 한 갈래인 게슈탈트 치료에서는 내면에 떠오르는 충동이나 욕구를 중요하게 본다. 욕구는 그 사람에게 미해결된 과제를 해결하게 만드는 단초가 되기 때문이다. 욕구를 스스로 알아차리고 그것에 맞게 행동하면 욕구는 해소된다. 하지만 욕구를 알아차리지 못하거나, 욕구가 원하는 행동을 하지 못한다면 미해결된 상태로 남게 되는 것이다. 즉, 내 안의 슬픔을 알아차리지 못하거나, 슬픔을 충분히 표현하도록 허용되지 않는 환경에 있다면 결국 우리의 욕구는 미해결된 상태로 남는다. 그리고 심리적 에너지가 묶여버려 건강하게 살아갈 자원이 고갈된다. 안 그래도 살아가는 게 힘이 드는데 필요한 에너지마저 낭비해버릴 수는 없다. 내면에 남아있는 응어리가 풀어지기 위해서는 충분히 아파야 하고 충분히 울어야 한다. 그래야 다음 단계로 나아갈 힘을 얻는다. 하지만 우리 사회는 마음껏 우는 것을 허용하지도 않으면서 멀쩡하게 살라고 독촉한다.

우리 문화는 슬픔에 인색한 경향이 있다.

그리하여 슬픔에 빠진 사람들에게 빨리 정상적인 삶의 궤도로 돌아오라고 압박을 가한다. 그러나 슬픔을 수용할 충분한 시간을 갖지 않으면, 삶의 속도를 늦추고 내면에 집중함으로써 성장할 수 있는 기회를 놓치게 된다.

일자 샌드, <서툰 감정> 중에서

울지 않는 사람이 강한 것이 아니라 자신의 아픔을 있는 그대로 알아차리고 기꺼이 울 수 있는 사람이 강하다. 우리는 언제까지나 매끈한 아기 피부로 살아갈 수 없다. 연약한 아기 피부는 보기에 좋지만, 상처에 취약하다. 넘어지고, 데고 예상치 못하게 상처를 입을 수밖에 없다. 그럼에도 어김없이 새살은 돌아날 것이다. 다만 새살이 돌아나고 회복되는 데에도 용기가 필요한 것이다. 그렇게 생겨난 흉터는 감히 성장의 증거라 할 수도 있을 테다.

슬픔과 아픔으로 가득 찬, 하지만 차마 울지 못하고 있는 누군가가 있다면 어깨를 토닥여주며 꼭 말해주고 싶다. '마음껏 울어요. 충분히 울어요.'라고. 눈물이 마를 때까지 울어도 괜찮다고. 그렇게 개운하게 울고 나면 내일 아침은 분명 지금 같지는 않을 거라고.

눈물은 또 하나의 언어이며, 회복의 과정임을 잊지 말자. 그러므로 타인의 눈물에 무턱대고 '울지마'라고 하지 말 것이며, 스스로 눈물을 충분히 허용할 수 있어야 할 것이다. 그것만으로도 많은 사람의 상처 입은 마음이 조금이나마 편안해질 수 있으리라 믿는다. 적어도 상처가 더 깊어지지는 않을 것이다. 부디 '울면 안 돼 울면 안 돼'가 아니라 마음 편히 울고 그 눈물을 통해 회복하고 성장할 수 있기를 간절히 바라본다.



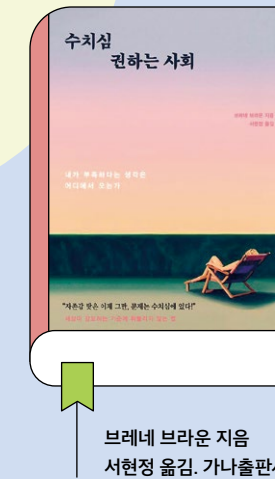
### 작가 김혜령

심리에세이 작가, 브런치 작가 브런치북 프로젝트 7회 대상 수상.  
한국일보 <삶과 문화> 칼럼 연재 중  
이외 다양한 월간지에 칼럼 기고 중

### 저서

<내 마음을 돌보는 시간> <불안이라는 위안>  
<이게, 행복이 아니면 무엇이지>

### 힐링 북스



브레네 브라운 지음  
서현정 옮김. 가나출판사

수치심 회복탄력성을 기르려면 수치심을 알아차려야 한다. 수치심은 두려움과 비난 같은 강력한 감정과 함께 홍수처럼 들이닥친다. 그래서 자신의 진짜 모습과 거리가 먼 반응을 하거나 때로는 수치심을 더욱 부추기는 방식으로 반응하고서도 그 사실을 인지하지 못할 때가 많다.

「3장. 내 안의 수치심을 자극하는 것은 무엇인가?」  
중에서

## 내가 부족하다는 생각은 어디서 오는가 수치심 권하는 사회

2007년 처음 출간된 이후 13년째 미국 아마존 심리 분야 베스트셀러 자리를 지키고 있는 「수치심 권하는 사회」는 세상이 강요하는 기준에 휘둘리지 않고 타인의 평가로부터 자유로워지기 위해 반드시 알아야 하는 수치심 문제를 정면으로 다루고 있다. 수치심이 무엇이며 우리에게 어떤 식으로 영향을 미치는지 알려주고, 이 감정에 사로잡히지 않도록 '수치심 회복탄력성'을 키우는 방법을 소개하고 있다.

### 소리 없이 나를 공격하는 감정, 수치심

'수치심'하면 무엇이 떠오르는가? 사람들이 하는 흔한 착각 중 하나가 수치심은 어떤 특별한 일을 겪은 사람들만 경험하는 감정이라고 생각하는 것이다. 하지만 수치심은 누구나 느끼는 감정이고 인식하지 못하는 사이 우리의 생각과 행동을 지배한다. 못생겨서, 뚱뚱해서, 내 아이가 공부를 못해서, 승진이 늦어서, 집이 가난해서, 연봉이 작아서, 남들이 부러워할만한 좋은 대학이나 회사를 다니지 못해서 등 우리는 일상에서 크고 작은 수치심을 느낀다. 정도는 다르지만 우리는 완벽해야 하고 남과 다르면 안 된다는 걸 강조하는 사회에 적응하느라 애쓰며 산다. 내 외모와 내 일, 내가 아이를 기르고 돈을 쓰는 방식, 내 가족이나 내가 어찌할 수 없었던 경험 때문에 비난받거나 무시당하고 싶지 않기에 엄청난 시간과 노력을 쏟아 모든 사람의 기대와 요구를 충족하려 애쓴다. 하지만 아무리 노력해도 모든 기대와 요구를 만족시킬 수는 없기에 결국 수치심을 느끼게 되고, 부족한 자신을 탓하며 자기비난을 하고, 자신을 '문제가 있는 사람'이라 여기며 괴로워한다.

안타깝게도 수치스럽게 하거나 무시하는 것으로 타인의 행동을 변화시킬 수 있다는 믿음이 우리 사회에 팽배해 있다. 개인, 가족 그리고 집단이나 공동체는 사람을 변화시키고 자신을 보호하는 수단으로 수치심을 이용하며 수치심이 개인과 공동체의 정신을 파괴하고 있지만, 우리 사회는 이를 인식하지 못하고 있다. 이런 점에서 저자는 수치심을 개인의 문제가 아닌 심각한 사회문제로 인식해야 한다고 경고한다.

### ‘남들이 나를 어떻게 볼까’에서

#### ‘나는 지금 이대로 충분해!’로의 변화

이 책에서는 수치심은 누구나 경험하는 인간의 보편적인 감정이지만, 저자는 그중에서도 여성이 경험하는 수치심에 더 집중한다. 수치심은 외부에서 오는 것이며 여성을 억압하고 입을 막는 수단으로 더 많이 이용되고 있다. 모순되고 다층적인 사회공동체의 기대로 인해 많은 여성이 수치심 거미줄에 걸린 채 스스로 책망하며 고통스러워하고 있음을 저자는 수많은 인터뷰 사례를 통해 보여준다. 그리고 이런 고통스러운 수치심의 뿔에서 빠져나오기 위해서는 ‘수치심 회복탄력성’이 필요하다고 설명한다. 특히 ‘공감’을 ‘수치심의 강력한 해독제’라고 강조하면서 수치심의 감정에서 빠져나오는 데 가장 필요한 것은 주위 사람에게 자신의 경험을 이야기하고 공감의 한마디를 듣는 것이라고 말한다.

수치심 전문가 이전에 평범한 여성으로서 자신도 수많은 기대를 충족시키려다 좌절하면서 수치심을 경험하곤 했다고 고백하는 저자는 이 책에서 자신의 흑역사를 거침없이 털어놓는다. 아이의 사은회에 보냈어야 하는 쿠키를 깜박해놓고 이를 들키고 싶지 않아 거짓말을 했던 사연, 노트북 광고 속 완벽한 워킹맘처럼 되고 싶어 무리하게 면접을 진행하다 좌절한 사연, 완벽한 엄마로 보이고 싶어 경쟁하다 점점 자기답지 않은 모습을 보였던 사연, 상류층 문화에 대해 모르고 있어서 모임에서 망신당했던 사연 등 그녀가 털어놓는 수치심 경험은 우리도 한번쯤 경험해봤을 법한 이야기들이다. 또한 이 책에는 저자가 수치심 연구를 하며 인터뷰한 여성들의 사연이 많이 담겨 있는데 외모, 모성, 육아, 직장, 성생활 등에서 그녀들이 경

수치심은 사진기의 줌렌즈처럼 작동한다.

수치심을 느끼면 줌렌즈는 우리를 확대해서 결함이 있는 자신,

홀로 힘겨워하는 모습을 잡아낸다. 그러면 우리는 이렇게 생각한다.

“이런 사람은 나 하나뿐이야. 나는 뭔가 잘못됐어. 나만 이런 거야.” 하지만 그때 줌아웃하면 시야가 완전히 달라진다. 나와 같은 문제로 괴로워하는 사람들이 많이 보이기 시작한다.

‘나 하나만 이런 거야’라는 생각 대신 ‘저 사람도 나처럼 괴로워하잖아?

그럼 내가 정상인 거야? 나만 문제 있는 줄 알았는데 아니잖아!’라는 생각이 들기 시작한다. 일단 큰 그림을 보고 나면 우리의 수치심 촉발제와 수치심을 자극하는 사회공동체적 기대의 연결고리를 좀 더 쉽게 이해할 수 있다.

「4장. 휘둘리지 않으려면 한발 물러서서 보라」 중에서



험한 수치심은 우리가 일상적으로 겪는 것들과 맞닿아 있어 자신의 상황에 대입해볼 수 있고 이를 어떻게 다뤄야할지 좀 더 쉽게 이해할 수 있게 한다.

이 책을 통해 우리는 모르는 사이 ‘수치심’이라는 감정에 영향을 받아왔음을 깨닫고 수치심이 나를 지배하려할 때마다 비판적 인식을 통해 한 발 떨어져 바라볼 수 있는 지혜를 얻을 수 있을 것이다.

### 완벽을 강요하는 사회에서 있는 그대로의 나를

#### 사랑하기 위해 알아야 할 것들

저자는 수치심을 전혀 느끼지 않고 살 수는 없지만, 수치심을 인식하고, 수치심을 유발하는 경험에서 배움을 얻는다면 수치심을 이겨낼 수치심 회복탄력성을 기를 수 있다고 말한다. 수백 명의 여성들과 인터뷰하면서 저자는 수치심 회복탄력성이 높은 사람들에게는 네 가지 공통점이 있음을 알게 되었고 이를 수치심 회복탄력성을 기르는 4가지 전략으로 정리하여 알려준다. 이 책의 핵심이라 할 수 있는 수치심 회복탄력성을 실천하다 보면 누구나 두려움, 비난, 단절과 같은 수치심의 부작용에서 벗어나 진정으로 행복한 삶을 사는 데에 꼭 필요한 용기, 연민 그리고 유대감을 얻을 수 있을 것이다.



# 트라우마 극복하고 몸과 마음 회복하기

스마일센터에서는 강력범죄 트라우마로 고통받는 분들이 이를 극복하고 일상생활로 자연스럽게 복귀할 수 있도록 돕고 있다. 스마일센터 총괄지원단에서 제작한 '트라우마 경험자를 위한 <몸과 마음의 회복 안내서>' 중 일부 내용을 통해 스마일센터의 심리지원 프로그램 과정을 소개한다.

우리가 트라우마 반응<sup>01</sup> 때문에 힘들고 어려움을 느끼는 건, 사건 당시에 나를 지키기 위해 나타났던 신체 반응이 여전히 작동하기 때문이에요.

앞으로는 더 상황에 맞게끔 신체 스스로 조율하는 작업이 필요해요. 편안한 몸의 상태를 되찾도록 말이죠.

이제부터 제시되는 활동을 하면서 만약 불안이나 고통이 심해진다면, 언제라도 잠시 멈추고 내려놓으셔도 좋습니다. 우리는 당신의 경험과 함께 머무르면서, 적절한 속도로 나아갈 거예요. 이 연습들은 혼자서도 시도해볼 수 있지만, 처음 시작할 때에는 가급적 전문가와 함께 시행하길 추천드려요. 도움이 필요하다면 스마일센터의 선생님들께서 충분한 안내를 주실 거예요. **그럼 시작해볼까요?**



## 알아차림

우리는 먼저 내 몸의 감각과 반응을 알아차리는 연습을 해볼 거예요. 알아차림이란, 현재의 순간을 바꾸거나 해석하려고 하지 않으면서 있는 그대로를 경험하는 걸 의미해요. 내 몸이 보내는 신호에 꾸준히 주의를 기울이면, '열탕<sup>02</sup>'이나 '얼음냉탕<sup>03</sup>'에서 빠져나와 신체를 안전하게 통제할 수 있어요.

제시된 연습 중에 몇 가지를 해보세요. 순서는 상관없습니다. 결국에는 나에게 가장 안정감을 줄 수 있는 활동 한 가지를 찾는 것이 목표예요. 계속 시도해볼 만한 연습 한 가지를 발견하면, 그 하나의 활동을 여러 차례 해보세요.

- ☉ 내 몸의 감각에 주의 기울이기
- ☉ 감정과 연결된 감각 느끼기
- ☉ 시각을 활용해 현재에 머무르기
- ☉ 땅과 맞닿은 내 몸 느낌 알아차리기
- ☉ 심호흡으로 안정감 찾아가기
- ☉ 부(VOO) 호흡하기

## 내 몸의 감각에 주의 기울이기

안전한 공간에서 편안하게 앉아, 잠시 내 몸의 느낌을 천천히 느껴보세요.

머리 끝부터 얼굴, 이목구비, 목, 어깨, 배와 등, 허리, 엉덩이, 다리, 발끝까지 내 몸 전체를 찬찬히 따라가며 감각을 느껴볼 수도 있고요.

잠시 눈을 깜빡이거나 혀로 입안을 훑어보는 것도 좋은 방법이에요.

## 어떤 감각이 느껴지나요?

떨리는, 툭툭 쏘는, 가려운,  
따끔거리는, 축축한, 긴장된, 텅 빈,  
확 트인, 막힌, 쪼이는, 느슨한,  
가벼운, 이완된, 단단한, 묵직한,  
부드러운, 따듯한, 뜨거운,  
시원한, 상쾌한, 폭신평신했,  
매끈한, 미끌미끌한, 끈적끈적한,  
알쏭달쏭한, 저린, 멍한, 마비된...



## 스마일센터에서 하는 일



어떤 감각이든 좋습니다. 엉덩이가 따뜻한 느낌도 좋아요. 지금 느껴지는 그 감각에 잠시 집중해서 어떠한 판단도 하지 않고 잠시 머물러주세요.

그 느낌에 머물다 보면 계속 비슷한 느낌이 들 수도 있고, 처음 느낌과는 다른 느낌으로 바뀔 수도 있어요. 예를 들어, 뱃속의 차가운 느낌이 조금 따끈해지기도 하죠. 좋습니다. 그럴 때는 점차 변화되는 감각을 그냥 바라본다고 생각하면 돼요.

여러 가지 느낌이 있다면 차례차례 알아차리세요. 다만 만약 점점 불편한 느낌이 강해진다면 잠시 다른 곳으로 주의를 돌려도 좋습니다.

## 시각을 활용해 현재에 머무르기

편안한 자리에 앉아 주변을 천천히 둘러보세요.

이때 시선이 닿는 곳에 고개도 가볍게 따라가도록 움직여 주세요.

온몸을 힘껏 돌려서 등 뒤까지 바라볼 필요는 없어요. 양쪽으로 어깨가 살짝 돌아가는 범위 내에서, 180도 이내 공간을 천천히 둘러보면 됩니다.

## 어떤 것들이 보이나요?

단지 천천히 둘러보면서, 주변이 어떻게 보이는지 알아차려 주세요.

주위 풍경과 사물들의 모습, 모양, 색깔 등을 찬찬히 바라봐주세요.

그중에 마음이 가거나 편안하게 느껴지는 지점 또는 물건이 있다면, 그곳에 잠시 더 시선을 머무르며 원하는 만큼 바라보아도 좋습니다.

그리고 이곳이 안전한 공간임을 알아차려 보세요.

우리는 지금 이 공간에 머무르고 있습니다.



## 심호흡으로 안정감 찾아가기

편안한 자세를 유지하고, 공기가 코를 통해 들어왔다가 입을 통해 나가는 것에 집중해보세요. 숨을 내쉴 때는 입술을 살짝 떼 입술 사이로 바람이 나가는 것을 느껴보세요.

5번 정도 천천히 호흡을 유지해볼게요. 원한다면 더 많이 호흡을 시행할 수 있습니다. 입술에 힘이 들어간다면 힘을 빼주세요.

숨을 들이쉴 때는 공기가 들어와 배와 폐를 채우는 것을 상상해보세요. 다음으로 천천히 숨을 내쉴 때는 배와 폐를 채웠던 공기가 입을 통해 빠져나간다고 상상해봅니다.

## 우리의 몸이 함께 움직이고 있죠?

호흡을 유지하면서 몸통이 움직이는 것도 함께 느껴보세요.

※ 알아차림 단계 중 3가지 활동을 알아봤습니다. 보다 자세한 내용은 <몸과 마음의 회복 안내서>를 참고해 주세요.

- 01 트라우마를 경험한 뒤 겪게 되는 심리적, 신체적 반응을 일컬음. 예를 들어, 재경험 및 관련 자극 회피, 과각성, 불안이나 공포, 해리 증상, 분노, 우울, 충동성, 감정조절 곤란, 혼란감, 자책감이나 자기비난, 수치심, 모욕감, 슬픔이나 비통함, 두통, 과호흡, 심장 두근거림, 구토, 어지럼증, 근육의 경직, 소화기계 장애, 일시적인 시력 및 청력 저하, 오한, 몸이 얼어붙음, 식은땀 등
02. 과도하게 흥분되고 각성되어 있는 상태로 심장이 빨리 뛰거나 호흡이 가빠지고 얼굴이 빨개지는 등의 신체 반응이 나타남.
03. 몸이 얼어붙고 무감각해지는 상태로 감정이나 감각이 잘 느껴지지 않고 어지럽거나 다리에 힘이 풀리는 등의 신체 반응이 나타남.

# 서저해탄 야이행다만 순천으로



글.  
서부스마일센터 사례지원팀  
최유진 사회복지사

서울은 밤낮으로 반짝거리고 있었다. 그 불빛 속에서 사람들은 저마다의 삶을 살아가고 있다. 모든 희로애락을 가득 담고 있는 한강과 그 한강 옆으로 즐비한 아파트 숲. 아파트 숲을 서로 잇고 있는 여러 개의 다리 위에는 차들이 줄지어 지나가고 있었다. 그 그림 같은 모습 속에 나도 하나의 존재로 있었다. 서울의 반짝임 속에서 나도 밝게 빛나고 싶었다.

삶을 살아가는데 한 번도 넘어지지 않는 사람이,  
삶이 무겁게 느껴진 적이 단 한 번도 없는 사람이,  
삶이 버거운 짐이 되어 나 자신을 짓누를 때, 그 무게에 모든 걸 던져 버리고 싶다는 생각을 한 번도 해보지 않은 사람이 얼마나 있을까?

삶은 변화의 연속이고 쉽게 예측할 수 없기 때문에 어떤 사람들은 인생을 잔잔한 바다 위 파도라고 한다. 잔잔하다가도 갑자기 몰아치는 파도에 당황하기도 하고 낙담하기도 하지만 그 뒤에 이어지는 평온함에 자연스레 내 한 몸을 맡기기도 한다. 그렇게 우리는 인생이라는 파도 속에서 서핑을 하며 살아간다.

**파도치는 삶을 살아가는데 가장 큰 원동력은 ‘꿈’이 아닐까?**

필자는 학창시절부터 지금까지 쭉 이어온 꿈이 있었다. 사회복지사. 책상에 앉아 공부하는 것 보다 다양한 사람들과 만나서 관계를 맺는 것이 좋아서 틈만 나면 어디 봉사활동 하는 곳이 없을까 하며 호시탐탐 기회를 엿보곤 하던 학생은 대학도 봉사활동 수상경력으로 합격



하고 기어코 사회복지학과로 진학했다. 대학생 때는 생각보다 만만치 않은 전공과목에 당황하고 사회에 나와서는 그동안 꿈꿔왔던 모습과 현장의 괴리감에 좌절하기도 했다. 열정만 있다면 지치지 않을 줄 알았고 지치지 않는다면 무슨 일 이든지 잘해 낼 수 있을 줄 알았다. 하지만 세상은, 그리고 사회복지 현장은 그것만으로는 부족했다. 수많은 시행착오를 거친 경력과 전문적인 지식이 뒷받침되지 않는다면 나뿐이 아니라 클라이언트에게 결코 도움이 되지 않는 그런 상황에서 자꾸만 자신감을 잃어갔다.

**그런 나에게 위로가 되어준 곳이 있었다. ‘순천’**

한 번도 가보지 못했던 곳, 넓고 탁 트인 곳, 서울, 수도권처럼 복잡하고 시끄럽지 않은 한적한 시골 마을. 그러면서도 볼거리가 많은 곳. 순천이 바로 그런 곳이다. 자연과 도시가 함께 어우러져 있는 곳. 순천만습지와 순천만국가정원, 낙안읍성마을, 선암사, S자 물길로 유명한 순천만 용산전망대 등 바쁜 삶을 살아가는 우리가 잠시 숨을 고르기 좋은 그런 곳이다. 따뜻한 남쪽 지방에 있어서 사계절 언제 여행을 가도 좋은 순천은 특히 가을철 여행으로 손꼽히는 곳이기도 하다.

가운데에 맑은 호수가 있고 호수 주변을 작은 언덕들과 숲길이 둘러싸고 있는 순천만국가정원은 푸르름을 잔뜩 머금고 있었고 갖가지 테마로 꾸며진 정원들이 아름다움을 더욱 돋보여주고 있었다. 그리고 조금 떨어진 곳에 위치한 순천만습지는 철새와 갯

벌, 갈대로 유명한 곳으로 200여 종의 철새를 만날 수 있는 대한민국 대표 생태 관광지다. 넓게 펼쳐진 갈대숲과 그 갈대숲 위에 길게 놓여져 있는 나무다리 위에 서서 앞을 바라봤다.

**‘길 시작점에 서서 길을 바라보고 있자니  
지금 내 마음 같기도 하고 내 미래 같기도 했다.  
그 길을 마주 본 사람이라면 누구나 그런 생각이  
들지 않았을까?’ <본문 중에서>**

많은 사람은 사회복지사라고 하면 ‘좋은 일을 하는 사람’이라고 생각한다. 하지만 사회복지사는 단순히 좋은 일을 하는 사람이 아니라, 이 사회가 건강한 사회가 될 수 있도록 사회를 만들어가는 사람. 다양한 사람들을 만나서 함께 사회를 만들어가고 그들이 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 옆에서 같이 걸어가는 사람이라고 할 수 있지 않을까? 지금도 파도를 타고 있는 나에게, 그리고 우리 모두에게 한마디 해주고 싶다.

**“순탄해져서 천만다행이야.”**

따뜻한 법률상담소

# 범죄피해자를 위한 손해배상 제도 안내



글.  
법무부 법률홍닥터 변호사  
황지영

범죄가 발생한 경우 가해자는 수사기관에 의한 수사, 검찰의 공소제기, 법원에 의한 형사재판절차를 거쳐 법적 처벌을 받게 됩니다. 이는 국가가 형벌권을 행사하여 범죄를 저지른 사람에게 형사책임을 부과하기 위한 것으로서, 범죄발생 시 이처럼 가해자에게 형사적 처벌을 받게 하는 것도 중요하지만, 피해자가 정당한 배상을 받아 손해를 회복하는 것 또한 매우 중요하다고 할 것입니다. 이하에서는 형사절차 진행 과정에서 피해자가 가해자로부터 손해배상을 받을 수 있는 제도들을 소개하고자 합니다.

## 1. 형사조정

사기·횡령·배임 등 재산범죄사건과 의료·명예훼손, 지적재산권 침해범죄 등의 형사사건에 대하여 검찰청에 설치된 형사조정위원회에서 피해자와 가해자의 원만한 합의로 분쟁을 조정해 실질적인 피해 회복과 화해를 도모하는 제도입니다.

검사가 수사 중인 형사사건을, 당사자의 신청 또는 직권으로, **공소제기 전에 조정**에 회부하는 것으로서, 검사는 형사조정 회부를 결정하는 경우 당사자에게 형사조정제도의 취지와 사건진행 예정사항을 설명하고, 형사조정 회부 의사를 확인합니다.

형사조정 제도의 대상은 주로 개인 간의 차용금, 공사대금, 투자금 등 금전거래로 인하여 발생한 분쟁입니다. 즉, 사기, 횡령, 배임 등으로 고소된 재산범죄사건, 개인 간의 명예훼손·모욕, 경계침범, 지적재산권 침해 등 고소사건, 그리고 기타 형사조정에 회부하는 것이 분쟁해결에 적합하다고 판단되는 고소사건 및 이에 준하는 일반 형사사건이 대상이 됩니다. 형사조정절차를 통해 합의가 이루어지면 피해자는 합의된 내용에 따라 신속히 피해회복을 받을 수 있습니다. 가해자에 대하여는 검사가 범죄 및 조정의 내용을 고려하여 사건을 종결하거나, 계속 수사를 진행하여 처분하되 형사조정 과정 및 결과를 참고하여 감경된 처분을 할 수 있습니다.

당사자들 사이에 합의가 되지 않고 형사조정위원회에서 조정이 안 될 때에는 검사는 사건을 통상의 절차대로 조사한 후 사건에 대한 기소 등 처분을 하게 됩니다.



## 2. 형사소송절차에서의 화해

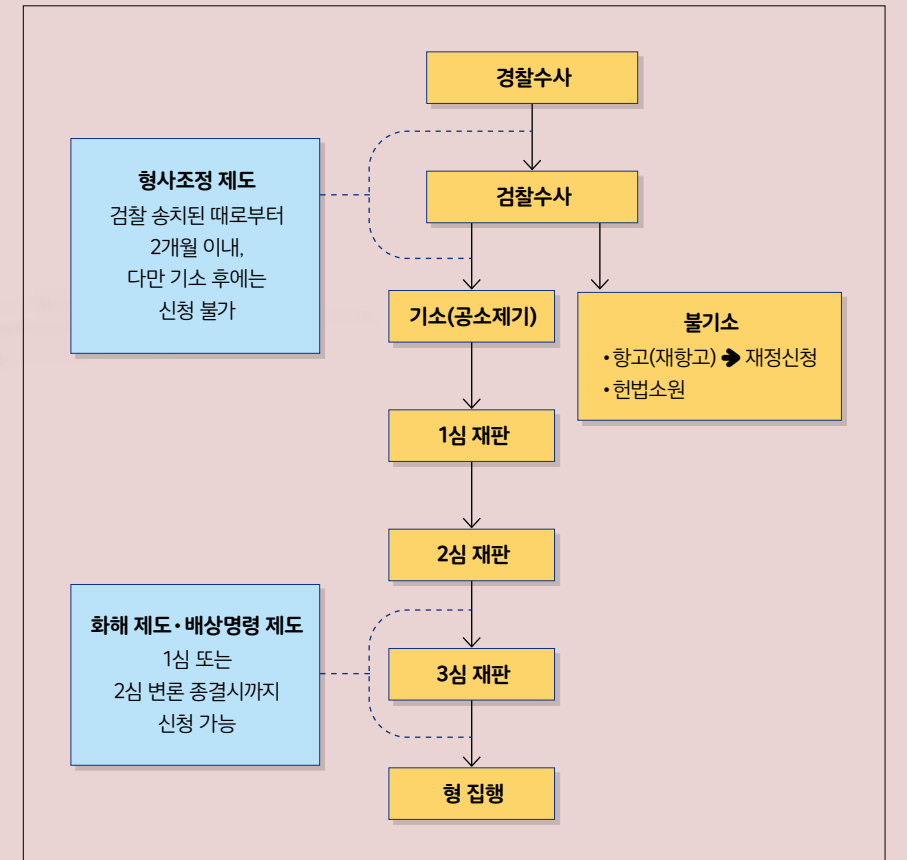
형사재판 중 피해자와 가해자가 사건 피해 보상에 합의한 경우, 공동으로 공판조서에 기재할 수 있도록 하여 재판상 화해와 같은 효력을 갖고, 피해자는 가해자로부터 보상을 받는 제도입니다.

피해자와 가해자 사이에 합의한 사항을 형사사건이 계속 중인 제1심 또는 제2심 법원에 제출하여야 하며, 합의 사항에는 해당 형사사건과 관련된 피해에 관한 다툼을 포함해야 합니다. 합의의 내용이 당해 형사사건의 공판조서에 기재된 경우, 재판상 화해, 즉 확정판결과 같은 효력이 생겨 이를 기초로 강제집행이 가능합니다.

## 3. 형사손해배상금의 공탁

공탁은 법령에 따라 공탁소(법원)에 금전, 유가증권 및 물건 등을 맡김으로써 일정한 법률적 효과를 얻는 제도입니다.

형사사건의 가해자가 피해자에 대한 손해배상금을 법원에 공탁하는 경우, 공탁통지서를 받은 피해자는 법원에서 공탁금을 수령함으로써 손해배상을 받을 수 있습니다.



\*출처 : 법무부

#### 4. 배상명령

법원이 제1심 또는 제2심의 형사재판에서 유죄판결을 선고하는 경우, 피해자의 신청이 있으면 그 유죄판결과 동시에 가해자에게 범죄행위로 인해 발생한 직접적인 물적 피해, 치료비, 위자료의 배상을 명하는 제도입니다.

상해, 폭행, 과실치상, 강간·추행 등 성폭력 사건, 절도, 강도, 사기·공갈, 횡령·배임, 손괴, 가정폭력 사건 등의 범죄에서 배상명령 신청을 할 수 있으며, 피해자는 제1심 또는 제2심 형사재판의 변론이 종결하기 전까지 법원에 배상명령신청서를 제출하여야 합니다.

**형사법원은 유죄판결을 선고할 때 배상명령을 함께 선고**하고, 배상의 대상과 금액을 표시합니다. 확정된 배상명령 또는 가집행선고가 포함된 배상명령은 집행력 있는 민사판결과 동일한 효력이 있어, 피해자가 별도의 민사소송 없이도 피고인의 형사재판절차에서 강제집행을 할 수 있는 집행권원을 얻게 됩니다.

다만, 범죄피해자의 성명·주소가 분명하지 않은 경우, 피해 금액이 특정되지 않은 경우, 피고인의 배상책임의 유무 또는 그 범위가 명백하지 않은 경우, 배상명령으로 인하여 공판절차가 현저히 지연될 우려가 있거나 형사소송 절차에서 배상명령을 하는 것이 타당하지 아니하다고 인정되는 경우에는 배상명령을 할 수 없습니다.

#### 5. 민사상 손해배상청구소송

피해자는 **정식 민사소송을 통해 치료비, 위자료 등 손해배상을 청구**할 수 있습니다.

손해배상청구소송 중 당사자의 신청이나 법원의 결정으로 민사조정제 회부된 경우에는 법관이나 법원에 설치된 조정위원회가 민사에 관한 분쟁 당사자의 주장을 듣고 관련 자료 등 여러 사항을 검토해서 당사자들의 합의를 주선함으로써 조정을 할 수 있습니다.

민사조정이 성립하거나, 조정이 불성립하여도 승소판결이 확정되면 이를 기초로 가해자의 재산에 대하여 강제집행이 가능하게 됩니다.

범죄피해자가 기준 중위소득 125% 이하인 국민 또는 국내 거주 외국인인 경우, 대한법률구조공단을 통해 무료로 손해배상청구소송의 소송대리 지원을 받을 수 있습니다. 범죄피해자가 소송대리 등 법률서비스를 받기 위해서는 법률구조 대상자임을 소명할 자료(건강보험료납부확인서, 경찰서나 검찰청에서 발급하는 '사건사고사실 확인원' 또는 '공소장' 등), 주장 사실을 입증할 자료(진단서, 치료비 영수증 등)를 가지고 가까운 공단 사무실에 상담예약(국번없이 132) 후, 방문해 상담 및 법률구조신청을 하면 됩니다.

이상으로 범죄피해자가 가해자로부터 손해배상을 받을 수 있는 방법에 대해서 알아보았습니다. 이와 관련하여 법률상담이 필요한 범죄피해자께서는 법무부 소속의 변호사로서 지방자치단체 및 사회복지협의회에 배치되어 1차 법률서비스를 제공하는 “법률홍닥터”와 상담하실 수 있습니다.

스마일센터  
소식

# 스마일 가득한 날

## 송년회

서울동부



송년 프로그램  
'호두까기 인형' 발레  
공연 관람

범죄피해 이후 외부와 단절되어 연말을 쓸쓸하게 보내는 피해자들에게 따뜻한 연말을 선물해주고자 피해자 및 가족을 초대하여 '호두까기 인형' 발레 공연을 감상하였습니다. 함께 맛있는 음식을 먹고, 아름다운 발레 공연을 감상하고 이야기를 나누며, 어느 때보다 따뜻한 연말의 시간을 보냈습니다.  
(2019.12.21. / 예술의전당)

인천



송년회  
'수고했어, 올해도'

2019년 한 해를 내담자들과 함께 의미 있게 마무리하는 시간을 가질 수 있도록 나에게 편지쓰기, 희망 메시지 남기기, 크리스마스 쿠키 만들기, 상장수여식 등을 진행하였습니다. 또한 다양한 간식을 제공하여 내담자들이 서로 응원하고 격려의 시간을 가질 수 있도록 하였습니다.  
(2019.12.18. / 인천스마일센터 1층 프로그램실)

광주



송년 프로그램

한 해를 마무리하고 다가오는 2020년을 맞이하기 위해 덕담 메시지를 나누며 서로를 격려하는 시간을 보냈으며, 이후 5.18기념문화센터에서 뮤지컬 관람을 하며 송년 행사를 진행했습니다.  
(2019.12.14. / 광주광역시 서구 상무지구 일원)

대구



2019 송년행사  
'대구스마일센터와  
함께하는 송년의 밤'

센터를 이용한 대상자 및 대구스마일센터에 도움을 주신 유관기관 종사자들을 초대하여 감사한 마음을 담아 맛있는 음식을 대접하고 즐거운 시간을 보내며 한 해를 마무리하는 소중한 시간을 가졌습니다.  
(2019.12.6. / 대구 제니스 뷔페)

대전



2019 송년행사 '만남, 그리고 동행'

한 해 동안 대전스마일센터를 이용한 분들과 유관기관 실무자들이 한자리에 모일 수 있는 장을 마련하여 'Sole 앙상블' 연주 감상과 저녁 식사를 하였습니다. 또 새해 소원 작성하고 담소를 나누는 시간도 가졌습니다.  
(2019.12.20. / 프라도 뷔페)

춘천



송년행사 '다 함께 스마일'

센터를 이용했던 내담자분들과 범죄피해자 보호·지원기관 직원분들, 유관기관 종사자, 그리고 춘천 시민과 함께 인문학 강연 '자신을 사랑한다는 것<자존감 수업>의 저자 윤홍균 정신과전문의)'과 미니 음악회 행사를 진행하여, 지난 한 해를 마무리하는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.  
(2019.12.5. / 강원도 여성가족연구원 내 1층 강당)

전주



2019 송년모임

2019 스마일 송년모임은 센터 개소 4주년을 기념하는 영상물 시청 및 [스마일을 찾아라! 특별 이벤트], 즉석사진 촬영 등으로 진행되었습니다. 특히 이날 행사는 전주범죄피해자지원센터의 김장 나눔 행사와 함께 진행되어 참석한 가정 모두에게 김장김치와 쌀까지 지원되는 혜택이 주어져 이용자분들의 겨울 나기에 든든한 보탬이 될 수 있었습니다.  
(2019.12.18. / 흥록기파티하우스)

수원



송년 프로그램

한 해를 마무리하며 센터를 이용했던 내담자와 현재 이용 중인 내담자, 직원 등 총 21명이 함께 유리돔 무드등을 만드는 시간을 가졌습니다. 특별프로그램에 참석한 내담자 모두 범죄피해 및 일상생활의 스트레스를 잊고, 활동에 집중하며 한 해를 마무리하는 시간을 가졌습니다.  
(2019.12.13. / 수원스마일센터 3층 대회의실)

서울서부



2019 송년회

본 센터 이용대상자와 가족, 직원이 함께 2019년 한 해를 마무리하는 시간을 보냈습니다. 함께 식사하며 교류하는 시간을 통해 화합과 친목의 시간을 다질 수 있었습니다.  
(2019.12.9. / 애슬리)

의정부



2019 송년모임

본 센터를 이용한 범죄피해자 및 가족을 격려하고, 지역사회 범죄피해자를 돕기 위해 함께 애써온 유관기관 종사자들과 의지를 다지기 위한 송년 모임을 진행하였습니다. 회복을 위해 함께 걸어온 길을 되짚어보며 감사를 나누고, 앞으로의 삶에 대한 기원을 담은 케이크를 만들어보는 시간도 나누었습니다.  
(2019.12.10. / 프라임 마리스)

울산



2019 송년회

센터 이용자 및 가족, 유관기관 종사자와 함께 한 해를 마무리하는 뜻깊은 시간을 보냈습니다. 자신의 손으로 만든 작품을 전시하고, 맛있는 음식을 나누며, 서로의 이야기를 하고, 희망트리에 새해 소망을 적어보면서 다가오는 2020년 새해를 함께 준비하였습니다.  
(2019.12.17. / 울산스마일센터 1F 강당)

대구



2019 힐링캠프 '대구스마일센터와 함께하는 상생여행'

범죄피해 이후 심리적인 어려움을 겪고 있는 내담자들이 여행을 통해 일상을 벗어나 마음 정화의 시간을 가지고, 대상자들 간 상호지지와 유대감을 통해 '상생'의 의미를 다시 한번 마음에 새기는 시간을 가졌습니다.  
(2019.10.28. / 경북 포항시 남구 일대)

청주



2019년 이용자 가을나들이

청주스마일센터 이용자분들과 직원들은 베어트리파크로 가을나들이를 다녀왔습니다. 단풍낙엽 산책길 탐방, 미니동물원 관람, 맛있는 식사 등 각박한 도심심을 벗어나 자연 속에서 심신 힐링을 위한 시간을 가졌습니다.  
(2019.10.29. / 베어트리파크)

나들이

인천



나들이 '너나들이'

같은 아픔을 가진 사람들이 함께 월미도 및 차이나타운 나들이와 도자기 만들기 체험을 통하여 서로를 이해하고, 소통하는 시간을 가졌습니다.  
(2019.11.1. / 인천 월미공원 및 차이나타운)

전주



1박 2일 힐링캠프 '공감나눔'

전주스마일센터, 전주범죄피해자지원센터를 이용하고 있는 이용자 가정 중 5가정을 선정하여 함께 가족 캠프를 떠났습니다. 테마파크 물놀이, 몸으로 배우는 의사소통, 바닷가에서 추억 만들기 등 답답하고 복잡한 도심에서 벗어나 1박 2일 동안 자연을 느끼고 즐기면서 쌓인 스트레스를 해소하고, 가족 간 추억을 쌓으며, 유대를 강화하고 정서적 안정감을 회복하는 유익한 시간을 보냈습니다. (2019.10.24.~10.25. / 부안군, 임실군 일대)

울산



가을나들이 시즌1 '情'

파란 하늘과 시원한 바람이 부는 기분 좋은 10월! 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 다가갈 따뜻한 온기를 느낄 수 있는 정답고 정겨운 우리만의 시간을 가졌습니다.  
(2019.10.31. / 경주 주령주령 보문점, 불국사)

## 심신치유 프로그램

### 서울동부



### 원데이 프로그램

정규프로그램 외에 원데이 프로그램을 진행하여 프로그램에 다양성을 더하고자 했습니다. 바느질 프로그램을 통해 일상에서도 사용이 가능한 가방 등 여러 소품을 직접 만들어봄으로써 심신의 안정을 도모하고자 했으며, 꽃과 식물을 이용한 원예 프로그램에서는 식물이 주는 자연치유적 힘으로 부정적인 감정을 해소하고자 했습니다. 또한, 밖으로 잘 나오지 않는 대상자들과 함께 전시회나 영화 감상 등의 외부 활동을 진행함으로써, 답답한 실내를 벗어나 기분을 환기시키고 일상생활을 살아갈 힘을 얻을 수 있었습니다.

(바느질 공예프로그램:2019.11.6., 11.11., 12.9. / 전시회 관람프로그램:2019.11.8. / 원예프로그램:2019.11.15. / 영화 관람프로그램:2019.11.29. / 도자기 만들기 체험프로그램\_2020.2.5.)

### 서울동부



### 추모제

살인 피해 유가족들과 합동 추모제(제6회)에서 고인이 된 가족을 추모하는 시간을 가졌습니다. 유가족 각자가 경험한 상실과 어려움을 함께 나누며 서로의 슬픔을 보듬고 공감과 위로를 주고받는 시간이 되었습니다.

(2019.10.16. / 서울동부스마일센터 강당)

### 수원



### 아로마 프로그램

식물에서 추출한 에센셜오일을 활용하여 각종 소품 만들기(비누, 캔들 등)를 진행하였습니다. 다양한 에센셜오일에 대해 배우고, 향을 맡으며 심신안정을 할 수 있는 시간이었습니다.

(2019.10.10.~11.28. 매주 목요일, 8회기/ 수원스마일센터 2층 집단치료실)

### 부산



### 민화프로그램

센터를 이용하는 내담자를 대상으로 민화를 진행하였습니다. 민화 활동을 통해 내담자들은 집중력을 키우고 감정 정확화 성취감을 경험해보는 시간을 가졌습니다.

(2019.10.~2020.2., 주 1회 / 부산스마일센터 3층 프로그램실)

### 부산



### 펜드로잉

펜과 마커를 이용하여 간단하게 주변의 것들을 그려보면서, 활동에 대한 즐거움을 느끼며 집중력을 향상시킬 수 있는 시간을 가졌습니다.

(2020.2.14. / 2.21. / 부산스마일센터 3층 프로그램실)

### 울산



### 공예프로그램, 요가프로그램

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

(2019.10.~2020.10. / 울산스마일센터 집단치료실)

### 인천



### 살인유가족 추모제

살인유가족을 대상으로 공동추모행사를 열어 피해자를 애도하고, 유가족을 위로하기 위해 유가족 추모제를 시행했습니다.

(2019.12.10. / 인천스마일센터 1층 강의실)

### 인천



### 피해자 가족 집단 프로그램 '같이, 가치'

범죄피해자와 가족의 심리적 안정을 통해 삶에 대한 의지를 심어주고, 디퓨저, 에버콜라주, 크리스마스트리, 천연비누 및 캔들 등 다양한 활동을 통해서 자존감을 높여 사회의 적응을 돕고자 가족 집단프로그램을 진행하였습니다.

(2019.11.16.~2020.7.29. / 인천스마일센터 1층 프로그램실)

### 대구



### LCT (신체기반 안정화 기법) 프로그램

피해를 겪은 내담자들의 경직된 신체를 다양한 신체 기법을 통해 몸에서 나타나는 감각을 직접 느껴보았고 남아있는 트라우마 반응을 신체 기반의 방식으로 방출시키고 보완시켜 몸의 안정감을 찾도록 도와주었습니다.

### 광주



### 마음챙김 집단치료

범죄 피해자들의 과각성 상태를 진정시키고 정서적으로 이완되는 등의 치료적 효과를 위해 MBSR(마음챙김에 근거한 스트레스 완화 프로그램)과 MBCT(마음챙김에 근거한 인지치료)의 내용을 토대로 마음챙김 집단치료 프로그램을 진행했습니다.

(매주 화요일 / 광주스마일센터 3층 집단치료실)

### 광주



### 코로나 집콕키트 전달

코로나19 바이러스로 인하여 지친 일상에 마음을 환기하고 방역용품을 보내드리기 위해 손소독제, 마스크, 스티커 컬러링, 음용차로 구성된 '코로나 집콕키트'를 제작하였으며 이용대상자분들의 집 앞으로 방문하여 전달함으로써 서로를 격려하는 시간을 보냈습니다(사회적 거리두기 2.5단계 이전에 시행).

(2020.7. / 광주스마일센터 및 이용대상자 가정 방문)

### 대구



### 오감만족 테라피 프로그램

센터를 이용하는 내담자들이 원하는 물건들을 스스로 만들어보며 완성을 통한 성취감도 얻고 불안정한 심신도 프로그램을 통해 치유할 수 있는 힐링의 시간을 가졌습니다.

(2020.2~2020.8. / 대구스마일센터 회의실)

## 대전



## ‘그대가 꽃’ 원예치유 프로그램

식물을 만져보고 향을 맡으며 내가 원하는 방식으로 작품을 만드는 동안 피해로 인해 잃었던 통제감과 약해진 심신을 회복할 수 있도록 하였습니다.  
(2020. 8. ~ 2020.11. / 대전스마일센터)

## 대전



## 자조모임 ‘사이애(愛)’

심리치료가 종결된 피해자와 가족들이 공감적 활동을 하며 유대감을 강화하고 자발적인 참여를 통해 소속감을 갖게 하였습니다.  
(2019.10.5. / 대전스마일센터)

## 전주



## 다시 스마일 작품 전시회

전주지역 범죄피해자지원센터와 함께 센터 이용자인 범죄피해자 및 가족이 다양한 프로그램에 참여하며 만든 작품들을 전시하고 관람할 수 있는 작품 전시회를 개최하였습니다. 전주스마일센터를 작품 전시회장처럼 꾸며, 피해자분들의 작품이 돋보일 수 있도록 배치해 감동적인 전시회가 되었습니다. 피해자와 가족들에게는 성취감과 다시 웃을 수 있는 희망을 주는 계기가 되었고, 피해자를 위한 유관기관들의 관심과 지원을 이끌어 낼 수 있는 좋은 계기가 되었습니다.  
(2019.11.21.~11.29. / 전주스마일센터)

## 춘천



## 크리스마스 프로그램 ‘Smile Chistmas’

센터 이용하는 내담자들과 함께 크리스마스 기념 행잉 가랜드를 만들었습니다. 마크라메로 만든 지팡이와 천사들을 달아 나만의 작품을 완성하고, 다 함께 모여 크리스마스의 분위기를 느껴보는 즐거운 시간이 되었습니다.  
(2019.12.20. / 춘천스마일센터)

## 춘천



## 세라믹 핸드페인팅 프로그램

센터를 이용하는 내담자들을 대상으로 세라믹 핸드페인팅 프로그램을 진행하여, 자신만의 독특한 생활자기 작품을 완성하였습니다. 집중력을 강화하여 자연스럽게 복잡한 마음을 잊고 편안함을 느낄 수 있는 시간이었습니다.  
(2020.2.3.~6.23. / 춘천스마일센터)

## 전주



## 슬기로운 가정생활

코로나19 사태가 장기화되면서, 학교 개학이 늦춰지고, 센터 내 아동 심리치료, 회복프로그램 등도 제한을 받고 있는 상황에서, 5월 가정의 달을 맞이하여 심리적으로 위축될 수 있는 한부모 가정을 대상으로 슬기로운 가정생활 프로그램을 진행하였습니다. 가족 구성원이 함께 활동할 수 있는 키트(활동재료 및 사용 설명서, 간식 꾸러미) 및 심리방역 지침 자료 등을 꾸러미로 구성하여 각 가정에 전달함으로써, 스마일센터의 관심을 표현하고 가족 구성원들이 소중한 시간을 즐겁고 슬기롭게 보낼 수 있도록 응원하였습니다.  
(2020.5. / 전주스마일센터)

## 서울서부



## 집단프로그램 ‘느린 우체통’

종결 예정인 대상자와 함께하는 프로그램입니다. 지나온 시간을 격려하며 대상자 스스로에게 사진을 선물하고 편지를 보내는 활동을 진행하고 있습니다.  
(2020.4~ 상시운영 중 / 서울서부스마일센터)

## 서울서부



## 변증법행동치료 기술훈련 학교

변증법행동치료학교에서는 수용과 변화의 균형을 찾아 나 자신이 나다운 모습으로 좀 더 살만한 삶을 사는 방법을 함께 배우고 연습합니다. 총 20회기에 걸쳐 진행되며, 마음챙김, 자기돌봄, 감정공부, 관계키움학교로 구성되어 있습니다.  
(2020.9.14.~2021.2.22. / 서울서부스마일센터)

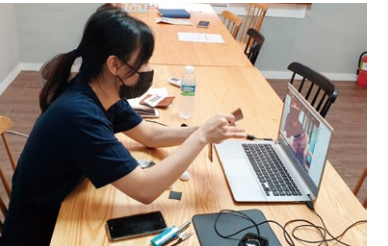
## 창원



## 공예프로그램

범죄피해자의 욕구에 맞춘 다양한 목공예, 섬유, 식물, 아로마, 가족, 도자기 등의 다양한 재료를 사용하는 프로그램으로 구성되어 범죄피해로 인한 스트레스 및 고립감에서 벗어나 주의를 전환하고 집단 내에서 상호 간 지지하고 상호작용할 기회를 제공함으로써 관계를 통한 회복을 촉진하고 심리적 안정을 꾀합니다. 아울러 다양한 만들기 프로그램을 통해 성취감을 획득하고 긍정적인 정서 경험을 증진시킬 수 있도록 돕습니다.  
(2020.5.~ 매주 화요일 / 창원스마일센터)

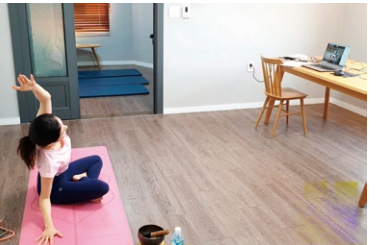
## 의정부



## 가족공예 원데이 클래스

코로나 감염 위험을 방지하고자 ZOOM 화상회의로 가족공예 프로그램을 진행하였습니다. 새로운 방식으로 프로그램을 운영하다 보니 서툴고 어색한 면이 있었지만, 참가자 모두 작품을 완성하였고, 만족도도 높았습니다.  
(2020.7.16. / 온라인 ZOOM 화상회의 방식)

## 의정부



## 명상요가 프로그램

집단프로그램 참가자들의 마음챙김, 이완, 신체적 유연 등을 증진시키고자, 명상요가 프로그램을 4회기 실시하였습니다. 참가자들의 호응과 만족도가 좋아 좀 더 다양한 요가 프로그램을 진행할 예정입니다.  
(2020.9.3.~9.24 / 온라인 ZOOM 화상회의 방식)

## 창원



## 요가프로그램

범죄피해로 인해 트라우마를 겪고 있는 대상자들에게 요가프로그램을 실시하여 사건으로 인한 몸의 긴장을 해소하고 신체적 · 심리적 건강을 도모하고자 하였습니다. 또한 신체를 움직임으로써 몸의 감각과 근육의 이완을 느낄 수 있도록 하며, 프로그램에서 익힌 요가동작을 일상생활에 적용해 규칙적인 스트레스 관리를 지속하도록 하였습니다.  
(2020.5.~ 매주 1회 / 창원스마일센터)

교육 및 워크숍

서울동부



10주년 기념 직원 워크샵

서울동부스마일센터 개소 10주년을 기념하여, 향후 업무계획 및 방향에 대해 논의하고, 직원들 간의 화합을 도모하며 업무 관련 스트레스를 해소하는 시간을 보냈습니다.  
(2020.7.1. / 남한산성)

광주



법률교육

센터 직원들의 전문성 향상을 위하여 범죄피해자 및 가족들에게 보다 나은 법률상담을 위하여 법무부 법률홈닥터에서 활동하고 있는 김기연 변호사를 초빙하여 법률교육을 실시했습니다.  
(2020.6.24. / 광주스마일센터 3층 세미나)

청주



직원 전문화교육

범죄 피해 및 트라우마를 경험한 피해자 및 가족·보호자에게 보다 전문적인 치료를 제공하기 위하여 충북대학교 유성은 교수님을 모시고 “트라우마 및 범죄피해와 관련된 상실에 대한 이해”라는 주제로 강의를 들었습니다. 여러 유관 기관 관계자분들과 함께 효과적인 심리지원을 도모하는 시간을 가질 수 있었습니다.  
(2019.12.11. / 청주스마일센터 1층 강당)

대전



디지털 성범죄 피해자 지원체계와 피해자 연계 교육

범죄피해 지원 업무를 담당하고 있는 유관기관 담당자들을 대상으로 디지털 성범죄 피해자지원센터의 강사로부터 디지털 성범죄 피해자 지원체계와 피해자 연계 교육을 실시했습니다.  
(2019.11.18. / 대전스마일센터)

대전



직원 소진예방 워크샵

직원의 소진 예방을 위한 워크숍을 실시했습니다.  
(2019.11.29. / 마이산)

수원



내부 워크샵 '간접 트라우마 치유와 심리치료 적용'

MBSR의 신체자각과 비판단주의, 연민 등을 실제로 체험하는 시간을 가지며 직원들이 겪고 있는 간접 트라우마를 치유하는 데 도움을 받고자 했습니다. 그리고 MBSR의 일부 요소들을 직접 체험해봄으로써 내담자의 심리치료에도 적용해볼 수 있도록 하는 시간을 가졌습니다.  
\*강사: 김성희(MBSR 지도자, 서울불교대학원대학교 외래교수, 한국심신치유학회 운영이사) (2019.10.23. / 수원스마일센터 대회의실)

춘천



직원교육 '생애주기관점에서 바라본 중년기 여성의 주요 이슈와 개입의 초점'

피해자의 증상의 변화에 영향을 미치는 생애주기의 이슈들과 개입방안에 관한 교육을 진행했습니다.  
(2020.1.21. / 춘천스마일센터)

춘천



센터 직원 교육

센터 직원들의 대리외상 및 소진 예방을 위해 모래놀이치료 전문가 권미라 선생님(리본심리상담센터 소장)을 모시고, 모래놀이 치료를 직접 체험하면서 감정을 정화하는 시간을 가졌습니다.  
(2020.10.8. / 춘천스마일센터 2층)

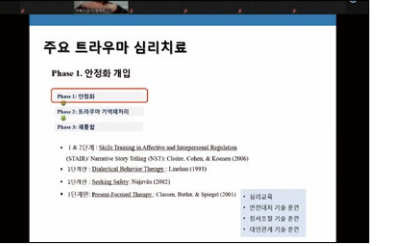
전주



직원워크샵

센터 구성원 간 친목을 도모하고 단합의 기회를 마련하여, 업무 효율성을 증진하기 위해 직원 워크숍을 실시하였습니다.  
(2019.12.20. / 전주 고사동 및 한옥마을 일대)

의정부



자기연민과 마음챙김 명상기법 교육

의정부스마일센터에서는 범죄피해 대상자들이 경험하는 다양한 심리적 후유증의 완화와 회복을 위해, 일상생활에서 실질적이고 실용적으로 사용할 수 있는 명상기법 교육을 진행하였습니다. 특히 범죄피해 대상자 및 유관기관 종사자들과의 Q&A 시간을 통하여 회복 과정에서 스스로를 돌보는 것에 대해 보다 심도 있게 논의해보는 뜻깊은 시간을 나눌 수 있었습니다.  
(2019.11.19. / 의정부스마일센터 4층 강당)

의정부



Somatic Experiencing 접근의 트라우마 심리치료

치료자의 역량강화를 위해 ZOOM을 이용해 SE교육을 실시하였습니다. 신체감각기반 치료 접근은 상담자의 자기 이해를 높이고, 자원개발을 통한 역량 강화에 많은 도움을 주었습니다.  
(2020.9.8. / 의정부스마일센터)

전주



직원 법률교육

전주지방검찰청 피해자지원전담 법무관을 강사로 초빙하여 센터장님 이하 상근직원을 대상으로 범죄피해지원제도 개관에 대한 교육을 실시하였습니다.  
(2020.6.23. / 전주스마일센터)

간담회 및 네트워크

서울동부

서울송파경찰서  
학대예방경찰관 (APO)  
간담회



서울송파경찰서 학대예방경찰관(APO)과 학대피해 범죄피해자 심리지원서비스 제공 시 협력방안 모색을 위한 간담회를 진행하였습니다.  
(2020.2.20. / 서울동부스마일센터 회의실)

인천

2019 통합사례회의



인천스마일센터 이용 내담자의 대한 통합적인 지원 방안을 모색하고자 유관기관 통합사례회의를 개최하였습니다.  
(2019.12.3. / 인천스마일센터 1층 프로그램실)

인천

한국여자의사회  
·인천시의사회 간담회



인천스마일센터 홍보 및 지역 내, 유관기관 네트워크 구축을 위한 간담회 진행 및 후원물품 증정식을 하였습니다.  
(2020.9.4. / 인천스마일센터 1층 프로그램실)

광주

광주스마일센터,  
광주광역시  
피해자전담경찰관  
간담회



2013년 12월 광주지방경찰청과 광주스마일센터가 업무협약 체결 후 강력범죄 피해자 및 가족의 지원을 위한 간담회를 지속적으로 진행 중이며 범죄피해자지원 방안 및 양질의 서비스를 제공하기 위한 논의 시간을 진행하였습니다.  
(2019.12.3., 2020.6.10. / 광주스마일센터)

대전

대전둔산경찰서와의  
피해자지원 맞춤형  
사례회의



대전둔산경찰서가 의뢰하여 대전스마일센터에서 지원을 받고 있는 분들을 중심으로 사례회의를 진행하였습니다.  
(2020.2.19., 7.17., 7.20., 9.15. / 대전스마일센터)

대전

면마스크·손소독제 수령  
및 전달



대전범죄피해자지원센터가 외부에서 후원을 받은 면마스크와 손소독제를 대전스마일센터에서 수령하여 피해자 및 가족에게 전달하였습니다.  
(2020.3.27., 8.26. / 대전스마일센터)

춘천

유관기관 사례회의  
공동개최



스마일센터의 통합지원의 실례를 통해 트라우마 피해자 개입에 이해를 증진하고 협력체계를 구축하기 위한 초석을 다졌습니다.  
(2019.11.26. / 강원지방경찰청)

춘천

춘천시 중독관리  
통합지원센터 간담회



알코올 관련 장애 피해자를 효과적으로 지원하기 위해 상호 기관의 정보를 교류하고 지원체계를 구축하였습니다,  
(2020.1.16. / 춘천시중독관리통합지원센터)

수원

교육 및 법률지원간담회



수원스마일센터에서 진행한 법률지원간담회에 수원지방검찰청, 대한법률구조공단 수원지부, 경기 남부 지역 법률상담터, 법무관, 수사관, 수원지역 범죄피해자 지원센터 등 총 14명이 참석하여 피해자 심리에 대한 교육 및 상호협력체계 구축을 위한 의견을 나누고, 협력을 도모하는 시간을 가졌습니다.  
(2019.11.6. / 수원스마일센터 3층 대회의실)

전주

전주완산경찰서장 방문  
및 간담회



최원석 전주완산경찰서장님이 취임 이후, 취약계층 지원에 대한 보고를 받으며 교류가 활발히 잘 이루어지고 있는 전주스마일센터의 방문을 희망하시어 센터 방문 및 간담회를 개최하게 되었습니다. 완산경찰서 관내에서 발생하는 강력 사건에 대하여 양 기관의 협조가 잘 이루어질 수 있도록 다양한 의견을 주고받는 자리가 되었습니다.  
(2020.2.14. / 전주스마일센터)

전주

전주지방검찰청  
인권감독관 방문 및  
간담회



검찰청 인권감독관의 역할, 전주스마일센터 소개 및 역할, 범죄피해자 보호지원 현황점검, 피해자 인권보호의 중요성 및 필요성에 대한 공감대 형성, 이슈화 피해자 지원 사례 공유 및 지원방안에 대한 논의가 이루어졌습니다.  
(2020.6.9. / 전주스마일센터)

의정부

피해자전담 경찰관 오찬  
간담회



의정부스마일센터에서는 경기북부청 피해자전담경찰관 오찬 간담회를 진행하였습니다. 이를 통해 각 기관의 역할에 따라 유기적으로 협력하여 진행해온 범죄피해자 및 가족에 대한 지원 현황 및 성과 등을 살펴보고, 향후 발전방향에 대해 논의하는 뜻깊은 시간을 나누었습니다.  
(2019.11.26. / 의정부스마일센터)

서울서부



하나원 화상 온라인  
간담회

통일부 소속기관인 하나원(북한이탈주민정착지원사무소)과 화상으로 온라인 간담회가 진행되었습니다. 상호 기관을 소개하고 피해자 지원을 위한 협력방안을 논의하였습니다.  
(2020.9.9. / 온라인 진행)

서울서부



서울중앙경찰서 간담회

서울중앙경찰서를 방문하여 스마일센터를 안내·홍보하였습니다. 우수지원 사례 및 2차 피해 사례를 함께 공유하며 범죄피해자 지원을 위한 협업 사항을 논의하였습니다.  
(2020.10.6., 10.08. / 서울중앙경찰서)

창원



창원스마일센터·검찰  
및 경찰 유관기관  
세미나

창원스마일센터는 창원스마일센터에서 범죄피해자 지원 서비스 활성화를 위한 세미나를 개최하였습니다.  
(2020.1.8. / 창원스마일센터)

청주



청주스마일센터  
기관방문

청주지방검찰청 검사장, 청주지방검찰청 인권감독관, 청주범죄피해자지원센터 이사장님께서 청주스마일센터에 기관방문 하였습니다. 청주스마일센터 소개 및 홍보, 사업안내 및 정보 공유방법 등의 내용으로 진행되었으며, 센터의 효율적·효과적 운영 방안을 모색하고 원활한 업무협조 체계 구축을 위한 시간이었습니다.  
(2020.9.9. / 청주스마일센터 기관방문)

울산



유관기관 피해자지원  
사례회의

범죄피해자 보호 및 회복을 위한 다기관 지원 사례에 대한 좌담회가 진행되었습니다. 유관기관별로 범죄피해자를 위한 서비스 제공 내용과 절차 등을 이야기 나누는 등 질 높은 서비스를 제공하기 위한 한결같은 노력이 빛난 자리였습니다.  
(2019.11.16. / 울산지방검찰청)

창원



창원스마일센터  
·국립경상대학교  
심리학과 대학원 세미나

창원스마일센터 창원스마일센터에서 범죄피해 트라우마 증상의 이해와 지원 방안에 관한 세미나를 개최하였습니다.  
(2020.9.15. / 창원스마일센터)

업무협약

광주



광주서구건강  
가정지원센터 업무협약

가정폭력 피해자들에 대한 원활한 지원 및 회복을 위해 광주스마일센터와 광주서구건강가정지원센터가 업무협약을 체결하였습니다.  
(2020.6.24. / 광주서구건강가정지원센터)

춘천



강원도청소년  
상담복지센터 MOU

범죄피해와 관련된 청소년과 그 가족을 외상에서 회복하고 복귀할 수 있도록 업무협약을 체결하였습니다.  
(2020.6.4. / 강원도청소년상담복지센터)

청주



충청북도  
발달장애인지원센터  
MOU 체결

청주스마일센터와 충청북도발달장애인지원센터는 상호 간 원만한 업무협조 및 동반 상승을 위해 손을 맞잡았습니다. 청주스마일센터에서 이루어진 체결식에서, 양 기관은 협약에 따라 가용한 범위 내에서 각 기관의 고유 업무 특성을 살려 업무 협업 및 지원 등에 적극 협력하고자 협약하였습니다.  
(2020.6.23. / 청주스마일센터 1층 강당)

수원



대한법률구조공단  
수원지부 업무협약 체결

수원스마일센터는 대한법률구조공단 수원지부와 범죄피해자를 위한 전문적이고 체계적인 정신건강 전문치료와 법률지원을 위하여 업무협약을 체결하였습니다.  
(2019.11.13. / 수원스마일센터 3층 대회의실)

울산



유관기관 업무  
협약식(MOU) 체결

울산스마일센터는 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.  
(2020.6.19. / 울산스마일센터)

창원



창원경상대병원  
강력범죄 피해자 지원을  
위한 업무협약 체결

창원스마일센터(센터장 이민규)와 창원경상대병원(원장 이영준)은 지난 2020년 9월 22일(화) 오후 16시 30분에 창원경상대병원에서 강력범죄 피해자가족의 피해 회복을 위한 의료 지원 업무협약(MOU)을 체결하였습니다.  
(2020.9.22. / 창원경상대병원)

홍보 캠페인

춘천

가정폭력. 아동학대  
예방을 위한 춘천시  
관내 유관기관 연합  
캠페인 ‘보라데이’ 참여



성폭력, 가정폭력 추방 기간을 맞아 가정폭력에 대한 경각심을 일깨우고 예방 문화 확산을 위해 풍물시장 독백쉼터에서 30여 개 춘천 관내 기관 및 시민 200여 명이 참석한 가운데 ‘보라데이’ 캠페인에 참여하였습니다. 가정폭력은 범죄라는 인식을 개선하고, 폭력 피해자지원을 위해 지역사회 유관기관들이 함께 협력체계 및 사회안전망 구축을 강화하는 시간이었습니다. 춘천 스마일센터에서는 홍보부스를 운영, 센터 리플릿과 기념품을 전달하여 시민들에게 센터를 알리며 효과적인 홍보를 위해 노력을 기울였습니다.

(2019.11.22. / 춘천 풍물시장 인근)

울산

2019 울산 119  
안전문화축제



울산에 거주하는 시민들에게 안전체험을 통해 재난사고 대처능력을 길러주고 안전의식을 고취하고자 「2019 울산 119 안전문화축제」가 열렸습니다. 울산 스마일센터에서는 센터 개소 이후 처음으로 참여한 지역 행사에서 전 직원이 함께 고생하며 부스 운영을 위해 기념품, 인식조사, OX 퀴즈 등을 준비했습니다. 고진감래라는 말을 실감하며, 시민들과 함께 어울리고 홍보하면서 힘들었지만 보람된 시간을 보냈습니다.

(2019.10.10.~10.12. / 울산 태화강 국가 정원)

수상

서울동부

스마일센터 10주년  
기념식



서울동부스마일센터 10주년 기념식을 코로나로 인해 센터 내에서 간소하게 진행하였습니다. 법무부 인권국장님의 감사패를 받고 10주년을 기념하는 자리를 보냈습니다.

(2020.6.9. / 서울동부스마일센터)

수원

2019년 수원지역  
범죄피해자 인권대회  
표창 수상 및 홍보



수원스마일센터에서는 ‘수원지역 범죄피해자 인권대회’에 참석하였습니다. 이날 인권대회에서는 수원지방검찰청 검사장을 비롯해 관내 유관기관·단체 대표 등 200명이 참석하였고, 수원스마일센터의 사례지원팀장이 범죄피해자 보호·지원 업무에 대한 수원지역범죄피해자지원센터 이사장 표창을 받았습니다. 아울러, 수원스마일센터에서 실시하고 있는 범죄피해자 트라우마 통합지원에 대한 홍보 및 교육을 제공하였습니다.

(2019.12.18. / 수원지방검찰청 대강당)

울산

울산지방경찰청 경찰의  
날 기념 피해자 보호  
유공 감사장 수상



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

(2019.10.21. / 울산중부경찰서)

스마일센터 총괄지원단

스마일센터 10주년 기념 포스터 및 슬로건 공모전

스마일센터 개소 10주년을 기념하여, 범죄피해 회복을 위한 포스터 및 슬로건 공모전을 실시하였습니다. 약 500여 건의 작품이 접수되었고 이중 심사를 거쳐 범죄피해자의 회복을 응원하는 많은 관심을 확인할 수 있었습니다. 앞으로도 스마일센터는 범죄피해자의 회복을 위하여 열심히 노력하겠습니다.

(2020.7.~2020.8.)

전문역량개발교육 (온라인 진행)

종사자의 전문역량을 강화하고 피해자 지원의 효율성을 증대시킬 수 있도록 전문역량개발교육을 실시하였습니다. 내담자 회복을 위한 직접적인 기술훈련에서부터 종사자의 처우 개선을 위한 인사노무 교육까지 다양한 주제로 진행되었으며, 앞으로도 양질의 교육을 기획·진행할 계획입니다.

(사례지원팀 법률교육\_2020.05.28. / 사례지원팀 ‘외상후 회복지원 프로그램의 실제’\_2020.10.14. / 행정지원팀 인사노무교육\_2020.7.17. / 심리지원팀 ‘트라우마와 사별 애도상담’\_2020.11.30.)

스마일센터 온라인 및 지하철 광고

범죄피해 후유증의 심각성을 알리고 스마일센터의 필요성을 널리 홍보하기 위하여, 2020년 5월 19일부터 8월 25일까지 카카오톡 메신저 및 DAUM 포털 사이트 등에서 온라인 광고를 진행하였습니다. 2020년 9월 1일부터 10월 31일까지 2개월간 수도권 지하철 1, 2호선 내 액자 광고를 진행하였습니다.

(2020.5.19.~8.25. 온라인 광고 / 2020.9.1.~10.31. 지하철 1, 2호선)

스마일센터 정기회의 (온라인 진행)

전국 14개소(2020년 9월 기준) 종사자들이 모여 스마일센터의 현안을 논하고, 앞으로의 발전 방향과 표준 모델 구축, 협력 증진을 위하여 정기회의를 실시하였습니다.

(센터장 회의, 부센터장 회의\_2020.6.26. / 심리지원팀 회의\_2020.9.18. / 사례지원팀 회의\_2020.9.22.)

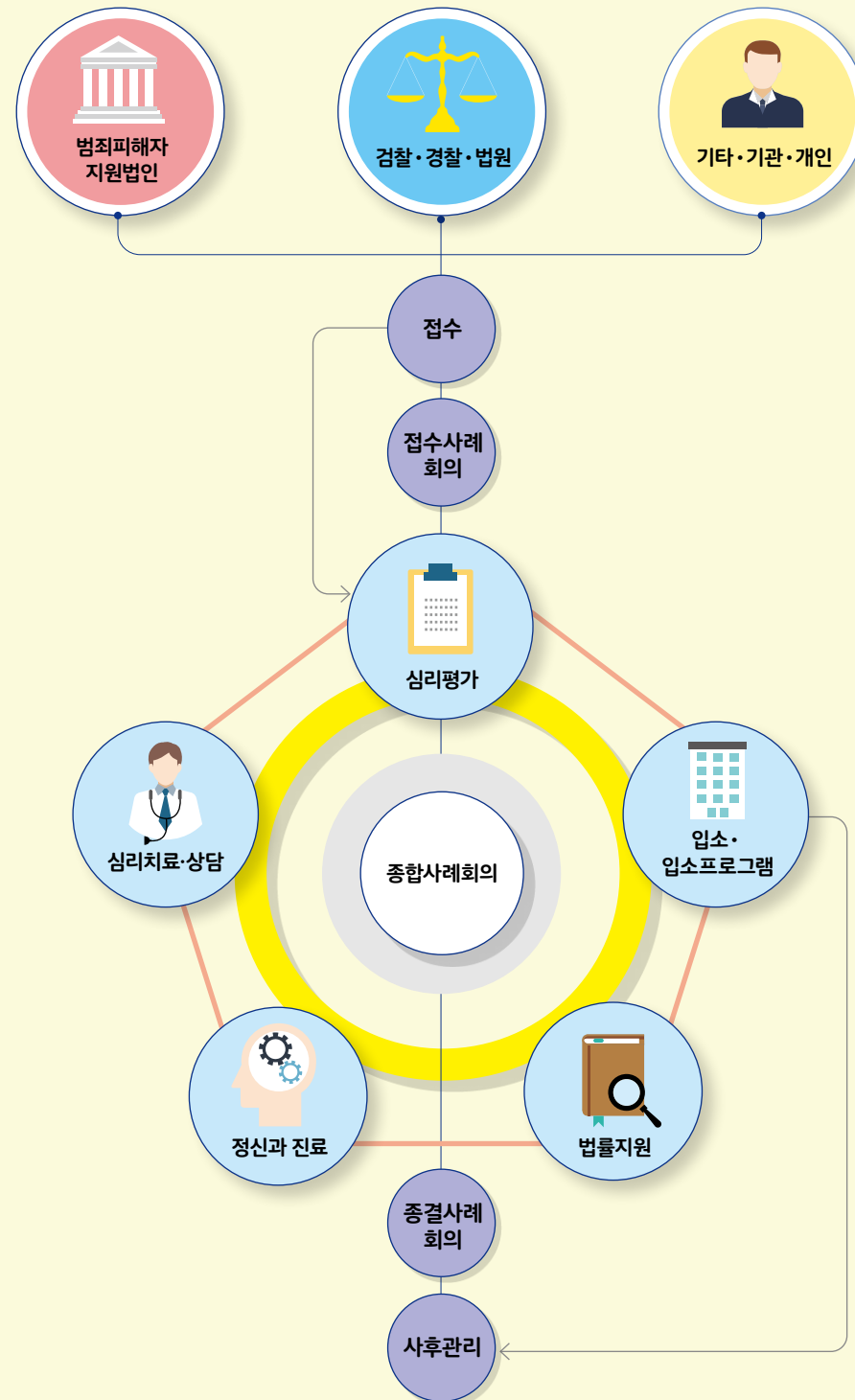
제5회 스마일센터 심포지엄 ‘언어 그 너머의 범죄피해 트라우마 치료’

올해로 5회째를 맞이한 스마일센터 심포지엄에서는 범죄피해가 신체에 남기는 트라우마에 대해 살펴보고, 전통적인 치료 모델인 언어기반의 치료를 넘어 신체 기반의 트라우마 치료의 최신 기조와 이론들에 대해 알아보는 자리를 마련했습니다.

(2020.11.23. 온라인 진행)

※ 2020년 3월 이후 진행된 모든 행사는 전염 예방을 위한 방역 수칙을 준수하였습니다.  
※ 지면의 한계로 전국 스마일센터의 모든 소식을 실지 못한 점 양해를 구합니다.

## 스마일센터 이렇게 이용하세요!



## 전국 스마일센터 안내

## 스마일센터 총괄지원단

서울 마포구 성산로8길 6(성산동 58-6)  
T. 02-333-1295

## 서울동부스마일센터

서울 송파구 풍성로22길 37(풍납동 244-2)  
T. 02-473-1295

## 서울서부스마일센터

서울 마포구 성산로8길 6(성산동 58-6)  
T. 02-332-1295

## 인천스마일센터

인천 미추홀구 소성로 272(문학동 169-13)  
T. 032-433-1295

## 대전스마일센터

대전 서구 갈마로 139(갈마동 1490)  
T. 042-526-1295

## 전주스마일센터

전북 전주시 덕진구 견훤로 387  
(인후동2가 1577-35)  
T. 063-246-1295

## 광주스마일센터

광주 동구 구성로 163(충장로 5가 81-3)  
T. 062-417-1295

## 목포스마일센터

개소예정

## 제주스마일센터

제주특별자치도 제주시 동광로1길9  
(이도일동 1295-13)  
T. 064-742-1295

## 수원스마일센터

경기 수원시 권선구 세권로 28  
(세류동 255-3)  
T. 031-235-1295

## 의정부스마일센터

경기 의정부시 평화로 578  
(의정부동 205-5)  
T. 031-841-1295

## 춘천스마일센터

강원 춘천시 동내면 공지로 70-67  
(거두리 933-7)  
T. 033-255-1295

## 청주스마일센터

충북 청주시 청원군 1순환로 112  
(율량동 2225)  
T. 043-218-1295

## 대구스마일센터

대구 수성구 만촌로 148(만촌동 427-33)  
T. 053-745-1295

## 울산스마일센터

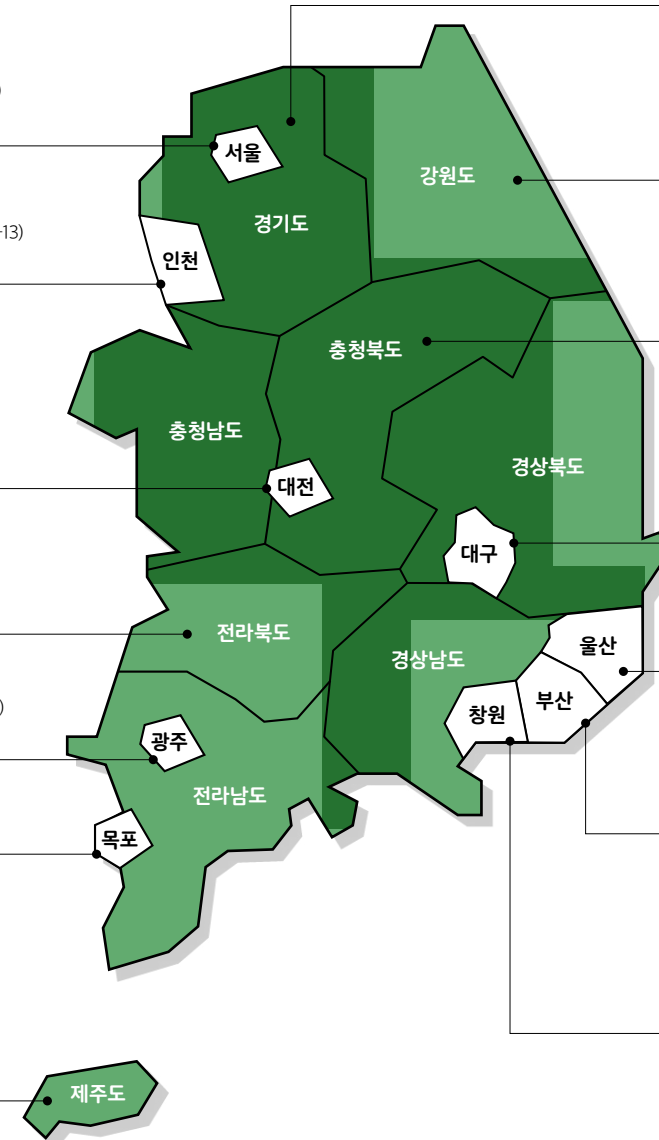
울산 중구 성안로 218(성안동 403-6)  
T. 052-707-1295

## 부산스마일센터

부산 금정구 금샘로 371  
(구서2동 1026-12)  
T. 051-582-1295

## 창원스마일센터

경남 창원시 진해구 진해대로902번길 14  
(자은동 904-14)  
T. 055-546-1295



스마일센터 정기간행물  
<https://www.resmile.or.kr>

# 다시웃기

