

“주부 우울증 치료하세요”

밤잠을 설치고 '만사가 귀찮다'며 아침밥을 차려주지 않는 아내, 매사에 짜증을 내면서 자녀에게 무관심한 엄마. 이런 증상을 보이는 주부들에게 전문가들은 '우울증'이라는 진단을 내린다. 우울증을 보인다고 하면 가볍게 치부해 버리기 일쑤이지만 이는 엄연한 병으로, 방치하면 자살이라는 극한 상황까지 초래되기도 한다.



목동청소년회관 '감수성 훈련' 인기

◇ 목동청소년회관의 감수성 훈련 강좌 모습.

집단상담 통해 '감정풀기' 유도 자녀·남편·시댁갈등 해결 6년째 2백명 '행복찾아'

의학적 보고서에 따르면 우리나라 국민의 4명 중 1명이 우울증 환자. 우울증의 심각성은 가정의 파괴는 물론 사회문제로 확대되고 있는 실정이다.

불교계가 운영하는 목동청소년회관(관장 명우스님)은 이같이 우울증을 앓고 있는 주부들을 대상으로 6년째 감수성훈련을 실시, 그 성과가 참가자들의 입에서 입으로 전해지면서 화제가 되고 있다.

3개월 코스로 매주 화요일 오전 10시부터 오후 1시까지 실시되고 있는 감수성 훈련은 심리적으로부터 나온 집단 상담. 기존교양강좌의 수업방식과는 달리 10여명의 주부들이 특별한 주제나 교재없이 자신의 감정에 대해서만 이야기하는 형식으로 진행된다. 자신이 겪고 있는 현실을 얘기하는 것이 아니라 지금, 이 순간의 감정에 대해서만 이야기하는 것이 규칙이다.

목동청소년회관의 감수성훈련을 받은 주부는 2백여명. 상담원 백중하씨는 "아이, 남편, 시댁과의 갈등 등을 해결하기 위해 찾아오는 30대 주부들이 대부분"이라며 "자신의 감정표현을 하지 못하거나 반

대로 감정을 절제하지 못해 대인관계가 원만하지 못한 사람, 너무 생각이 많은 사람, 원칙을 세워놓고 그것에 따라 행동하는 사람 등이 감수성훈련으로 큰 효과를 보고 있다"고 말했다.

감수성훈련의 효과는 세가지 정도. △그동안 모르고 있었던 자신의 솔직한 모습을 보게 된다. △남편을 통해 자신의 객관적인 모습을 발견하게 된다 △서로 모르는 사람들과 만나게 되어 자기 속에 쌓여있던 것을 속 시원하게 털어놓을 수

있어 마음의 짐이 덜어진다는 점이다.

살림과 가족 뒷바라지에 존재감이 없고 우울증을 앓던 한미숙씨(36·서울 영등포구 문래동)는 "감정을 있는 그대로 표현하고 남의 감정을 이해하는 것이 생각보다 어려웠다"면서 "내 얘기를 진지하게 들어주는 그런 사람이 존재한다는 것 만으로도 마음의 위로가 된다"고 말했다. (02)646-6818

도필선 기자

세상품



호신용 엽석고리경보기

치한퇴치·위급상황 해결

백이기획(대표 백명주)이 내놓은 이색 호신용품. 이 제품은 토끼, 문어, 물고래, 너구리 등 동물모양의 엽석고리에 경보기를 부착한 것. 치한의 공격이나 위급한 상황에 처했을 때 다리나 꼬리를 잡아챌면 화재경보기 만큼의 경보음이 울리게 돼 있다.

가격은 봉제인형이 1만8천원, 플라스틱 제품이 1만5천원. (02)252-9973

청소년 자연사랑 글짓기 대상

이 글은 청정국토만들기운동본부(회장 성태스님)가 개최한 '97 청소년 자연사랑 환경 글짓기공모전'에서 고등부 대상인 환경부장관상 수상작이다. <편집자 주>

세상이 될 것이다.
우리는 어려서는 꼭 휴지통에 휴지를 넣으라고 배웠고, 불쌍한 동물은 죽이거나 괴롭히는 안된다고 배웠다. 그런데 어른이 되면 지키지 않는다. 지하도 육교 계단의 끈, 침자국, 길거리 휴지, 담배꽂, 시합이 끝난 후의 야구장의 모습은 정말 우리를 부끄럽게 한다. 자기의 얼굴이 어떤 그렇게 할까?

"아버지 고기는요?"
회사 아저씨들과 같이 바다 낚시를 떠나 하룻밤을 보내고 돌아오신 아버지의 낚시 망태 속에는 고기가 한 마리도 들어 있지 않았다. 연재나 붕어, 잉어, 향어, 놀래미, 우럭 등 많은 고기를 가시는 장소에 따라 잡았었는데 오늘은



일석사조

황인섭
(동국대 부속고 3년)

낚시시간 아빠는 물고기대신 쓰레기를 한웅큼 잡아오시고...

빈 낚시 망태였다.
"대신 내가 잡아 온 것이 있지." 씩 웃으며 옆에 있던 제법 큼직한 비닐봉지를 들어 보이신다.
"뭐예요?"
"쓰레기."

아버지는 물고기대신 쓰레기를 담아 오신 것이다. 엄마는 화도 못 내시고 기가 막히신지 웃기만 하신다. 낚시를 못하게 한 이유가 물고기가 불쌍해서였는데 이제는 엄마가 무엇이라 하며 막으실까?

쓰레기를 줌은 아버지를 이상한 눈으로 보시던 아저씨들도 모두 아버지만큼의 쓰레기를 가지고 가셨다. 집에 있던 그 아저씨네 식구들도 모두 놀라셨지... 쓰레기를 담아오신 것뿐이 우리 아버지. 물고기가 불쌍하다고 도로 놓아주라는 사랑스러운 우리 엄마. 세상 어른들이 모두 우리 어머니, 아버지 같은 조금 더 아름답고 깨끗한

요사이 우리 아파트 배란다 창문을 열면 아카시아 꽃냄새가 배방산에서부터 풍겨온다. 올라가 보면 휴지나 빈 병 기타 여러가지 오물이 거의 없다. 동네 사람들 서로가 자기 산처럼 아낀다.

아버지는 이제부터 낚시를 하더라도 고기 대신 쓰레기를 잡아 오시겠다고 하신다. 약속만 지키신다면 아버지는 낚시를 즐기셔서 좋고, 엄마와 나는 물고기의 불쌍한 모습을 보지 않아서 기쁘고, 국토는 깨끗해지고 고기들은 자기 집에서 계속 살 수 있으니 일석사조의 효과이다. 아! 참 고기가 물어도 입이 아프지 않을 낚시 바늘을 발명할 땐 일석오조가 될테니... 매년 명탕 못 먹어도 아주 맛있는 저녁을 우리 식구는 먹었다. 오늘 밤 꿈에 용왕님이 나타나셔서 우리 아버지께 착하다고 큰 상을 내리실 지도 모르겠다.

재활용 알뜰시장 열립니다

28~29일 강남 봉은사서 불교용품·세제·의류등 전시

현대불교신문과 중단협 소비재보호회, 맑고향기롭게모임은 28일~29일 봉은사에서 재활용 알뜰시장을 열립니다.

재활용 가능한 불교용품 및 생활용품(헌옷, 탈수기, 장난감, 시계...)과 환경용품(세제류, 화장품, 먹거리...), 우리옷 등 다양한 물품이 전시될 알뜰시장에 불자님들의 많은 참여를 부탁드립니다.

내용물 물건이 있으신 분은 아래 연락처로 전화 주십시오. 수거일은 20일입니다.

- 일정: 6월28일~29일 오전 10시~오후 5시
- 장소: 봉은사
- 문의: 현대불교신문사(722-4162)
- 중단협 소비재보호회(3452-7485)
- 맑고향기롭게모임(741-4696)

만화 백야경

신도불이 무공해 오염되지 않은 피부! 신선한 自然 속에서 이루어집니다.

각종 유해 대기속에서 지친피부를 바라보는 마음은 실로 안타까운 일입니다. 신선한 자연속에서 생활하고 싶은 마음이야 간절하지만 ... 바쁜 일정속에서도 만족하고 싶은 자연의美! 이제 세안·샤워하실 때 만큼은 항생제를 쓰지 않는 천연 무공해 항균면역피부미용비누를 사용하세요.

● 오보크린은 알부민푸로테인과 레시틴등의 생리활성물질 (호서대학교와 C.T.F. 연구개발팀의 공동연구 개발물)을 기본원료로 하고, 한국인의 체질에 적합한 일곱가지 한방재료 추출물들을 첨가한 천연소재의 비항생제성 피부 친화적 항균면역피부미용비누입니다.

● 오보크린은 피부에 감염되는 병원균들에 대해 직접·간접적인 생리작용으로 항균효과를 발휘하여 주부습진, 비듬, 무좀등을 예방하고, 피부의 자연면역기능을 활성화 시켜줄 뿐만 아니라, 공해로 인해 오염된 중금속을 피부로부터 배출시켜 항상 싱싱하고 아름다운 피부를 유지해주는 새로운 개념의 첨단 생명공학적인 건강미용 비누입니다.

● 한방재료추출물 (오미자, 구기자, 감초, 숙지황, 천궁계피등)을 첨가하여 한국인의 체질에 맞게 만든 무공해성 신도불이 비누

● 피부에 미백효과가 있습니다.

● 99% 천연소재 사용

● 공해매연, 산성비로 인해 오염된 중금속배출 능력이 우수합니다.

● 주부습진, 여드름, 가려움증(비듬, 무좀등) 예방에도 좋습니다.

● 항균·항진균효과(anti-bacterial & fungal effect)가 있어 피부에 자연면역 기능을 증진시켜, 장기간 사용시에도 병원균들이 내성을 갖지 않습니다.

추천의글

호서대학교 식품영양학과 교수 공학박사 이기영
"오보크린"은 공해로 인해 오염된 피부를 깨끗이 씻어내고 피부에 필요한 영양을 공급할뿐만 아니라, 우수한 항균력과 면역기능까지 부여한 첨단생명공학의 고기능성 건강미용비누라고 생각합니다.

카톨릭대학교 환경학과 교수 이학박사 김영준
대기 및 실내에 산재된 각종 유해 중금속입자와 및 오염물질들을 신속하게 제거해 주는 "오보크린" 건강미용비누는 이들에 노출되어 살아가는 도시인들에게 건강한 삶을 제공해 줄 것이라 기대됩니다.

강원대학교 축산기공학과 교수 이학박사 최연
세면비누는 미용필수품이지만 "오보크린"처럼 과학적으로 입증된 항균성물질과 피부노화방지물질 등을 천연소재로부터 추출하여 첨가한 "건강기능성비누"는 차세대 아이디어 상품입니다.

신성국제특허법률사무소 대표변리사 원석희
"오보크린"은 피부에 유익한 생리활성물질에 한방재료성분을 첨가하여 만들어진 한국인의 체질에 맞는 건강미용비누로서, 어느 외국제품과도 당당히 경쟁할 수 있는 첨단기술력의 제품입니다.

(주)씨·티·에프 호서대학교 호서신기술센터 내
구입문의 현대불교신문사 영업부 (02)737-8881