

'설마 자살을?' 이런 방심이 자살 불리

불교계 자살예방센터 현황

부산에 거주하는 30대 초반의 주부 A 씨는 평소 우울증과 무기력증으로 자살충동을 자주 느꼈다. 고층 아파트에 살고 있어 남편과 아들이 없는 낮 시간에는 13층 창문에서 뛰어내리고 싶어 했다.

B 씨는 남자친구와 2년 정도 사귀다 최근 남자친구가 자신을 좋아하지 않는 것 같아 화가나고 관계가 좋지 않아 수면제 과다복용으로 자살시도를 했다.

신용불량자인 C 씨는 부채로 인한 물질적 정신적 고통으로 자신의 주변들을 정리하고 자살을 하려고 준비하고 있었다.

세 사람은 모두 자살예방센터에 상담전화로 걸었고 상담자의 설득과 만류로 현재도 삶을 영위하고 있다.

9월 10일은 올해로 10번째를 맞는 '세계 자살 예방의 날'이었다. 세계보건기구(WHO)와 국제자살예방협회(IASP)가 생명의 소중함과 자살 문제의 심각성을 알리기 위해 2003년 제정했다.

자살하려다 삶의 의지를 되찾은 이들도 있지만 전국적으로 하루 수십 명이 스스로 목숨을 끊고 있다.

2010년 한국에서 자살한 사람은 1만 5566명으로 하루 평균 42.6명꼴이다.

10만명당 자살자 수는 31.2명으로 경제협력개발기구(OECD) 회원국 1위다.



지난 3월부터 시행된 '자살예방 및 생명존중문화 조성을 위한 법률'에 따라 불교계 복지기관에서도 자살예방센터 설립 운영을 위해 적극적으로 참여하고 있다. 사진은 생명나눔실천본부에서 운영하는 자살예방센터에서 청소년 및 성인자살을 예방하기 위해 정택수 상담팀장(사진 오른쪽)이 청소년들을 대상으로 '생명존중교육'을 하고 있는 모습.

지역 자살예방센터 설립 증가 생명나눔, 금오복지관 등 활발 위기관리경험대대로 운영해야

지난 3월부터 시행된 '자살예방 및 생명존중문화 조성을 위한 법률'에 따라 복합적이고 다양한 '자살' 문제의 해결방안으로서 지역사회 내 자살예방센터의 설립이 추진되고 있으며, 불교계 복지기관에서도 자살예방센터 설립 운영을 위해 적극적으로 참여하고 있다.

불교계에서는 생명나눔실천본부 자살예방센터, 구미자살예방지원센터, 경북서북부노인보호전문기관,

여성긴급전화1366, 불교상담개발원 자비의 전화 등에서 자살예방센터를 운영하고 있다.

생명나눔실천본부는 2011년 6월 자살예방센터를 설립하고 △전화위 기상담 △인터넷 사이버상담(비공개, 이메일) △면접상담 등을 실시하고 있다. 또한 청소년 및 성인자살을 예방하고 '생명존중교육' 및 '생명문화교육'을 통해 청소년들에게 생명존중의식을 고취시키고, 점차적으로 우리나라 자살률을 낮추는데 기여하고 있다.

금오종합사회복지관은 지난 6월 1일 개소한 구미자살예방지원센터와 협약을 통해 사업을 공동 주관하고 있다. 자살위험을 낮추는 위기상담, 생명존중 교육 등의 프로그램 운영을 기반으로 자살예방전문가교육, 독거노인 우울예방 집단프로그램 등을 통해 생명존중 캠페인을 펼치고 있다.

경북서북부노인보호전문기관은 생명존중센터를 부설기관으로 운영하고 있다. 높은 자살률을 보이는 노인을 대상으로 위기개입과 사례관리, 예방교육 및 24시간 핫라인을 운영하고 있다.

불교자살예방지원센터	
생명나눔자살예방센터	(02)735-1010
정혜사	(02)812-9065
맘 행복 치유 센터	(02)545-8177
성림사	(02)334-6465
참나선원	(02)883-5554
비커밍연구소	(02)541-5171
불법사	(031)663-0468
장경사	(031)332-8981
만불선원	(042)222-3315
금오종합사회복지관 구미자살예방센터	(054)472-5060
정광정혜원	(061)243-1791
경북서북부노인보호전문기관	1577-1389

김현영 여성긴급전화1366은 가정폭력, 성폭력, 성매매여성의 고민상담과 협약을 통해 사업을 공동 주관하고 있다. 자살위험을 낮추는 위기상담, 생명존중 교육 등의 프로그램 운영을 기반으로 자살예방전문가교육, 독거노인 우울예방 집단프로그램 등을 통해 생명존중 캠페인을 펼치고 있다.

경북서북부노인보호전문기관은 생명존중센터를 부설기관으로 운영하고 있다. 높은 자살률을 보이는 노인을 대상으로 위기개입과 사례관리, 예방교육 및 24시간 핫라인을 운영하고 있다.

김현영 여성긴급전화1366은 가정폭력, 성폭력, 성매매여성의 고민상담과 협약을 통해 사업을 공동 주관하고 있다. 자살위험을 낮추는 위기상담, 생명존중 교육 등의 프로그램 운영을 기반으로 자살예방전문가교육, 독거노인 우울예방 집단프로그램 등을 통해 생명존중 캠페인을 펼치고 있다.

생명나눔실천본부 자살예방센터 정택수 상담팀장은 "누구나 우울증, 자살생각이 있을 수 있다. 자살 고위험군에 있던 내담자들은 센터에 직접 전화를 하거나 면담과 이메일 상담 등으로 새 삶을 살고 있다"며 "자살하는 사람들은 주변인들에게 자

살의 징후를 반드시 보이고 목숨을 끊는다. 가족과 지인들은 '설마' 하는 생각으로 지나치는데 이럴 때 자살예방센터나 전문상담가를 찾아 의뢰를 해야한다"고 말했다.

국가 및 지방자치단체로부터 자살예방센터를 위탁운영하기 위해서는 불교계에서 발 빠른 대응을 해야 한다.

김휘연 경북대 보건복지학부 겸임교수(금오종합사회복지관 부관장)는 "현재 종교계에서는 법률시행에 따라 센터운영에 적극적으로 참여하고 있다"며 "불교계에서는 학대아동·노인 및 가정폭력과 관련된 자살생각이 있을 수 있다. 자살 고위험군에 있던 내담자들은 센터에 직접 전화를 하거나 면담과 이메일 상담 등으로 새 삶을 살고 있다"며 "자살하는 사람들은 주변인들에게 자

살의 징후를 반드시 보이고 목숨을 끊는다. 가족과 지인들은 '설마' 하는 생각으로 지나치는데 이럴 때 자살예방센터나 전문상담가를 찾아 의뢰를 해야한다"고 말했다.

우리복지관 주력사업 경기 과천종합사회복지관 '가족 및 남성프로그램'

가족·남성 위한 문화프로그램 풍성



'부부문화체험' 참가 부부들은 케이크만들기, 가구DIY, 미니정원만들기 등을 주제로 부부간 소통을 통해 결속력·친밀감을 높여준다.

최근 사회적 변화에 따른 기러기 아빠·미혼·이혼 남성 등 다양한 유형의 혼자서 생활하는 남성들이 크게 증가하고 있다. 또한 여성의 사회진출이 늘어남에 따라 맞벌이 부부가 증가하면서 여성의 가사부담은 크게 증가해 요리의 중요성이 더욱 부각되고 있다.

과천종합사회복지관(관장 주교선)은 2009년부터 싱글남성 및 직장인 남성들을 위한 요리코치 프로그램인 '싱글남성지원사업'을 진행하고 있다.

매년 4분기로 진행되는 싱글남성지원사업에 참가하는 남성들은 된장찌개, 제육볶음 등 실생활요리코치와 식단을 통한 건강관리, 체형관리 등도 전문강사로부터 배운다.

"레시피가 간단하고 명료해 따라하기 쉬우며 집에서 해도 그대로 맛이 나와 매우 만족합니다."

"만족스러운 요리강습이었습니다. 60평생 처음으로 주방에서 요리를 할 수 있게 돼 너무 기쁩니다."

싱글남성 뿐 아니라 일반 기혼 남성들도 참가 가능한 요리교실은 36기의 수강생을 배출할 정도로 인기가 높다.

김민아 사회복지사는 "복지관은 남성분들의 요리에 대한 욕구가 높은 것을 확인하고 프로그램을 진행해왔다. 가정 내에서 요리 실습을 통해 대화의 시간이 많아져 분위기가 밝아지는 긍정적인 효과를 얻을 수 있었다"고 설명했다.

과천종합사회복지관은 요리교실을 가족에 까지 확대했다. 바로 '가족요리교실'이다. 주말을 이용해 부모와 자녀가 요리활동을

할 수 있게하는 프로그램이다. 참가자들은 쿠키만들기, 생활요리 및 간식만들기 등을 통해 가족간 의사소통의 기회를 넓히고 협동심을 길러 가족간 화합을 도모할 수 있다.

남성들의 문화적 욕구가 높아짐에 따라 '남성문화증진 프로그램'도 마련돼 있다. 복지관은 직장인 남성들이 다양한 문화 활동 및 교육을 받을 수 있도록 △인간교육 △테이블매너 △비즈니스 대화법 △카메라교육 △바리스타 등을 진행하고 있다. 2007년부터 진행된 '남성문화증진 프로그램'은 참여자의 90%이상이 출석률

싱글남성위한 요리교실 인기 부부문화교실 부부사이 돈독 바리스타·외인교육 호응

을 보이고 높은 만족도를 보일 정도로 큰 호응을 일으켰다.

이 밖에 복지관은 2008년부터 연 3회 '부부문화체험'을 운영하고 있다. 참가 부부들은 케이크만들기, 가구DIY, 미니정원만들기 등을 주제로 부부간 소통을 통해 결속력·친밀감을 높여준다.

김민아 사회복지사는 "2010년 조사한 만족도조사에 따르면 참가 부부 98%가 부부간 의사소통에 도움이 됐다고 긍정적인 응답을 했다"며 "프로그램 진행기간 동안 아이돌보미 서비스도 실시하고 있어 잠시나마 육아에 대한 부담을 덜고 부부만의 여가시간을 활용할 수 있도록 하고 있어 인기가 좋다"고 설명했다.

(02)507-6319 이너는기자

복지관 로비서 듣는 클래식음악 '좋아요'

종로노인복지관, 서울시향과 클래식 공연열어



종로노인복지관 로비에서 9월 11일 클래식을 쉽게 접할 수 없는 어르신들을 위한 클래식 공연이 열렸다.

종로노인종합복지관(관장 정관)은 9월 11일 1층 로비에서 우리는 행복과 서울시립교향악단이 함께하는 '우리 동네 음악회'를 개최했다.

이번 공연은 클래식을 쉽게 접해 볼 수 없는 어르신들을 위해 무료로 진행됐으며, 음악에 대한 이해를 돕고자 오병권 전문위원의 해설이 함께 곁들여졌다.

이번 무대에서는 '모차르트 바이올린과 비올라를 위한 2중주', 'K. 423과 바흐 영광모음곡 5번' '가제트와 뮤제트' 등이 연주됐다.

정관 스님은 "해설과 함께 이루어지는 아름다운 실내악이 마치 사랑방에서 정담을 나누듯 이루어져 흐릿한 정이 흐르는 시간이었다"며 "앞으로도 어르신들이 문화의 혜택을 누릴 수 있게 다양한 프로그램을 마련하겠다"고 밝혔다.

'우리 동네 음악회'는 시민들에게 문화향유의 기회를 제공하고자 서울시립교향악단이 기획한 프로그램으로 대중에게 친숙한 영화음악과 클래식 레퍼토리로 시민들을 찾아가고 있다. (02)742-9500 이너는기자

광진노인종합복지관 9주년 기념행사 마련

광진노인종합복지관(관장 화평)은 개관 9주년을 맞아 '기념식 및 지역주민과 함께하는 9988 해피투게더'를 10월 5일 오후 1시 광진광장에서 개최한다.

이번 행사에서는 어르신들과 지역사회가 함께하는 축제로 모범노인 표창과 외부 초청공연단의 다양한 공연이 진행된다.

또한 지역주민과 함께하는 가요제와 체험부스가 운영돼 지역사회 문화축제의 장이 마련될 예정이다. 화평 스님은 "행사를 통해 경로효친사상을 일깨우고, 노인복지사업에 관심을 유도하고자 한다"며 참여를 당부했다. (02)466-6242 이너는기자

신사복지관, 나눔 바자회 개최

서울 신사종합사회복지관(관장 보연)은 오는 9월 21·22일 복지관에서 지역 소외계층을 위한 알뜰 나눔 바자회를 연다.

이번 행사는 지역 단체에서 물품을 후원받아 주민들에게 저렴한 가격에 판매함으로써 생활 속 복지실현을 유도하기 위해 마련됐다.

바자회와 함께 먹거리 나누기 등 다양한 부대행사도 열린다. 수익금은 지역 저소득층과 차상위계층의 복지사업 기금으로 사용될 예정이다. 복지관 관계자는 "재향군인회 은평지부 등 다양한 단체들과 여는 행사를 통해 주민들이 화합하는 자리가 될 것"이라고 기대했다. 이너는기자

Hwalbup Posture Correct Master

활법자세교정사

인체가 바로서야 건강이 바로 선다.

활법자세교정사란?
잘못된 생활 습관으로 근육과 뼈의 균형이 무너져 신체적 고통을 겪는 사람에게 과학적, 체계적인 방법으로 건강한 사회생활을 할 수 있도록 돕는 전문가로서 바른자세원을 개입할 수 있음.

보건복지가족부공인법인 대한보건의료진흥회 (자격검정)

자격과정	교육기간
<ul style="list-style-type: none"> 체형교정 / 골반 / 선추(조정요법) 전신조정술 / 두개골 / 후두골 / 골반(조정요법) 경락 / 경혈학 / 임팩트소통(정혈요법) 자율신경 척추교정운동요법(맞춤운동) ※특강: 기공, 양자파동 분석 보건식품효소 발효액	8주 과정 토요일반

▶특별강사 : KBS / MBC출연 / 대한(병)의원 진흥회장. 활법창시자 직강
▶대상 : 종교지도자 / 인체 교정 및 건강분야 관계자
 평생건강에 관심과 질환으로 고생하는자
▶특전 : 자세교정사 자격 부여

접수처 : 서울시 서대문구 충정로 2가 130-1 신한은행빌딩 5층
문의 : 02)393-5111 / 019-517-1730

교육과학기술부허가공인법인/한국평생교육기구
한국보건교육원
KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH

사찰 법당 앰프 설치전문

좋은 소리는 스피커와 마이크에 의해 결정됩니다.

소장 : 김문화(海月) 직점설치
音響研究家 無線設備技師

파워앰프

스테레오 앰프

스님께서 사용중인 '무선-핀 마이크'를 고성능 '헤드셋 마이크'로 개조 해 드립니다. (빠- 소리없이 웅장하고 맑은 소리를 책임지겠습니다.)!!

무선 마이크
◆고성능 헤드셋 (귀걸이)마이크

헤드셋 마이크

고성능 탁상마이크

◆특징: 자체 제작하는 스피커로 소리가 웅장합니다. 핀 마이크와 잘 맞습니다.

유코음향연구소 소장 김문화 : 010-5335-2695 서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호
전화 (02)2697-9976 / 팩스 (02)2601-8284 홈페이지 www.yukosound.com