

마음이 건강한 여성들이 만드는 착한 사회

(사)한국알트루사(altrusa)는 애타주의(altruism) 정신의 토대 위에 여성들이 자기개발과 자원봉사의 뜻을 합하여 일하고 있는 여성단체입니다.

인조 합성 성격인 (synthetic personality)

내 나이만큼 늙게 되면 건강 걱정하는 사람들이 많아집니다. 특히 치매에 걸릴까 걱정입니다. 치매에 걸릴 조건이 여러 가지 있는데 심장 순환의 문제가 가장 크지만 잠자는 것이 그 가운데 한 중요한 요인이랍니다. 그런데 우리나라 사람들이 잠의 문제가 세계 어떤 나라들 가운데 제일 심각한 편에 속한답니다. 주변을 돌아보면 밤늦게까지 일하는 무리들이 아주 많습니다. 그리고 새벽 아주 이른 시간에 벌써 찾길이 메입니다. 저녁 6시만 되면 조용한 나라들에서 살아봤는데 그들과 달리 우리의 거리는 밤새 북적거리고 있습니다. 여름이 되면 우리나라에서는 매미도 쉬지 못합니다. 외국에서 온 친구의 딸이 여름학교를 서울에서 지낸 적이 있습니다. 우리네 매미들이 밤을 도아 우는 소리 때문에 잠을 잘 수 없다고 했던 기억이 납니다.

매미도 문제지만 그보다 더욱 심각한 것은 사춘기 아이들의 잠 부족입니다. 잠을 재우지 않는 고문이 아주 힘들다는 이야기도 들었습니다만, 우리 아이들, 특히 고3이 된 아이들, 충분히 자야 할 나이에 잠을 재우질 않습니다. 부모와 선생님이 고문관이 된 셈입니다. 이 글에서는 치매를 걱정해서 잠의 문제를 거론하려는 것이 아닙니다. 한참 잠이 많을 아이들이 잠을 자지 못하게 하는 그 이유를 우리는 궁금해 합니다. “아, 그것도 모르시나요?” 공부하느라고 그렇다고 하겠지요. 한 시간이라도 더 공부해야 그만큼 좋은 대학에 간다고 합니다. 이제 와서는 우리 때와 달리 대학에 꼭 가야 하는가를 묻지도 않습니다. 또 대학도 서열을 매깁니다. 그리고 그 서열에 따라 평생 어떻게 살 것인가를 가름합니다.

삶을 가름하는데도 우리 사회에서 만들어낸 온갖 자(척도)가 있습니다. 어떤 사명감을 가졌는가 상관없어 관심도 없고 묻지도 않습니다. 연봉이 얼마인지, 얼마나 알아주는 일인가 중요한 척도입니다. 결혼 중개소에서 문과 계열 대학원생은 목록에도 오르지 못한답니다. 웬만한 지방 대학은 입사 원서 목록에 오르지 못합니다. “몇 시간 자는가?”에서 “성적 등급이 뭐가?” “한 문제 더 풀었는가?” 따져 묻게 됩니다. 들어간 학교가 “어느 지역 어느 급의 대학인가?” “어떤 전공인가?”를 갈라서 봅니다. 그리고 나서 다음 단계는 취직한 곳이 “어느 규모 기업인지?” “정규직인가 비정규직인가?”에 따라 연봉의 크기를 또 눈독 들입니다.

그러니 아주 어린 아이들부터 몇 평짜리 아파트에 사는지 친구 고르기에 척도가 됩니다. 부모의 직업과 지위만이 아니라 할아버지의 재산규모가 어린 손주들의 배경이 됩니다. 외국에서는 돈 많은 집 아이들이 “은수저를 입에 물고 태어났다”라는 표현이 있지만 우리는 ‘금 수저’로 격을 한껏 더 벌려 놓습니다. 타고난 외모의 특징을 소중하게 여기지 않고, 성형하고 피부를 다듬고 몸을 주리고 키를 늘립니다. 화장품으로 눈매를 고쳐 탄 사람으로 보이게 합니다. 문화를 다루는 주무부서 장관이 화장하지 못하는 곳에서 하루를 보내고 카메라 앞에 섰을 때 몰라보게 달리 보였습니다. 대통령이 외국에 나가서 남들 앞에서 화장 시연하는 것을 허리를 뻗어 유심히 구경하고, “대통령님께서서 피부가 제일 좋다”는 말을 듣고 수줍어하는 품을 보이는 나라가 우리나라입니다. 외국 여성 지도자들의 주름진 자연의 얼굴이 부럽다 느끼게 합니다. 그러니 우리는 모두 노인이 되어서 머리 염색을 부지런히 합니다.

공부, 학벌, 돈벌이, 권력, 외모 이런 것이 사람답게 사는 우리의 본 모습을 지워 잊어버리게 합니다. 이제 우리가 아이들을 자기 나름으로 잠잘 수 있게 하고, 자기 속도로 자라고, 자기 포부대로 성취하며, 마음껏 눈치 보지 않고 기쁘게 살 수 있게 하지 않는다는 것을 참회해야 합니다. 우리가 인조 성격을 품고 아이들에게도 인조 성격을 합성하고 있다는 것을 자백해야 합니다. 저마다 사랑스럽게 창조되어서 세상에 보내졌는데 무슨 권한으로 우리가 가진 척도대로 아이들을 빚어내는 것인지 뉘우쳐야 합니다. 우리에게 그럴 권한이 없습니다. 자연의 아이들로 저마다 아름답게 살게 해야 합니다.

2017. 2. 14. 알트루사 집단상담 발제 글/ 문은희(알트루사 여성상담소장)

== 제262호 ==

[정신건강 상담공부]

…… 저마다 자기답게, 아름답게 살기

[여성의 눈으로 성서읽기]

…… 십자가를 진 순간에도

[핵없세시민모임]

…… 모두의 바다

[소통연구모임]

…… 아들과의 소통이 평화로워졌어요

[재미있는학교]

…… 춤과 꼬꼬를 소개합니다

[난민과 함께 살기]

…… 9월 난민 친구 소식

[나의 후원 이야기]

…… 71호에게 전하는 글

[함께 사는 이야기]

…… 계간 니 선물하기

[모람소개]

…… 이옥자 님

[모람들이 궁금하다]

[자원활동 소식]

[희비현황]

[후원방법 및 2023년 10월 일정표]

[알트루사 사업, 오시는 길]

◆ 정신건강 상담공부

통찰력 있는 눈, 유연한 사고로 나의 삶과 주변 이웃을 제대로 사랑할 수 있게 만드는 힘 있는 시간. 문은희 상담소장님이 진행하는 집단상담 프로그램이다.
(매월 첫째, 셋째 주 수요일 오전 10:30~12:30)

전문가의 무료 상담이라니, 우선 '나도 한번 상담받고 싶다'라는 솔깃함이 든다. 실제 그의 따뜻하고 환한 미소와 때로는 자기 자신을 냉철하게 돌아보게 하는 카리스마를 접하고 나면 발길을 끊기가 어려워진다. 우리나라 여성으로 사는 것이 어떤지에 대해 관심이 떠나지 않아 여성의 마음을 일깨우는 일이라면 늘 함께 한다.

◆ 9월 6일

저마다 자기답게, 아름답게 살기

최미리

이번 시간에는 “인조 합성 성격인(synthetic

personality)”이란 여는 글을 읽고 우리의 사춘기 얘기를 이어나갔다. 저마다 인조 합성 성격으로 자라게 된 배경과 그렇게 자랐을 때 겪게 되는 문제들을 살펴보면서 얼마나 우리가 자기답게 살지 못하고 있는가를 돌아보게 되었다.

우리가 더 좋다고 생각했던 것도 알고 보면 사회가 만들어놓은 척도가 우리 삶의 기준이 돼서 자기답게 사는 것이 어렵다는 얘기, 자기 본래의 모습은 온데간데없이 돈, 권력, 학벌, 외모 등이 우리 삶의 바탕이 되어 저마다 다양함을 존중해가며 소통하는 게 힘들어졌다는 얘기 등 여러 경험을 나누었다. 집집마다 사회가 만들어놓은 틀에 들어가지 않으면 문제가 된다고 생각하고, 그 틀이 좋다고 여기게 돼서 아이들에게도 마치 등급 좋은 동물을 길러 시장에 내놓듯 그렇게 길러내고 있는 게 우리의 현실이라는 문 선생님의 얘기가 실감 났다. 그렇게 자란 아이들은 자기의 느낌을 모르게 되니 다른 사람의 느낌을 알고 이해하는 데에 어려움이 생길 수밖에 없다. 자기도 모르는 사이에 인조 합성 성격인이 되는 것이다.

몸의 사춘기는 겪었는지 모르지만 심리적 사춘기를 제대로 겪었을까? 질문을 하게 된다. 자연스럽게 나다움을 찾아가지 못한 배경을 보면 나의 사춘기는 이중적인 모습을 가진 혼란의 시기였다. 어머니가 원하는 기준으로 자라다가 중학생이 되면서 어머니의 기준이 아닌 다른 기준이 눈에 들어오게 됐다. 그 다른 기준이 나에겐 색다른 경험이고 자유를 느끼게 해주었지만 어머니의 기준(사회적 기준)에 키워진 나는 그 기준으로 살지 않으면 죄를 짓는 것처럼 느껴져서 마음 한 켠이 불편했다. 그렇게 나의 사춘기는 이중적인 양상으로 드러났다. 사회에서 요구하는 것을 따르라고 할 때는 다른 것을 생각할 겨를 없이 그것만 따르려고 했기 때문에 숨이 막혔다.

이젠 내 본래의 성향을 되찾아가면서 내가 접하는 환경에만 날 맡기는 게 아니라 그 환경을 자기답게 조율해나가며 살아야 한다. 여는 글 마지막 부분인 “저마다 사랑스럽게 창조되어서 세상에 보내졌는데 무슨 권한으로 우리가 가진 척도대로 아이들을 빚어내는 것인지 뉘우쳐야 합니다. 우리에게 그럴 권한이 없습니다. 자연

의 아이들로 저마다 아름답게 살게 해야 합니다.”라는 글이 내 마음속 울림으로 남는다.

❖ 여성의 눈으로 건강하게 성서읽기

평소 교회나 성당에서 잘 들어보지 못한, 특히 여성들에게 복된 소식을 차근차근 읽어나가는 재미가 쏠쏠하다. 성서를 읽고 느낀 점을 자유롭게 이야기 나누며 믿음을 키워가고 있다. 교회에 다니지 않아도, 다른 종교를 가져도 모임에 참여할 수 있다. 신학을 공부하는 모람들의 도움을 받으며 진행한다.

(매월 둘째, 넷째 주 수요일 오전 10:30~12:30)

❖ 9월 13일

십자가를 진 순간에도

한문순

군중이 예수를 고발하여 죽음으로 몰고 간다. 빌라도는 예수에게 죄가 없다는 걸 알고 헤롯에게 넘기지만 헤롯왕은 아무 답변이 없는 예수를 다시 빌라도에게 돌려보낸다. 빌라도는 유대 대제사장과 지도자와 백성을 다시 부른다. 죄 없는 예수를 풀어주고자 했다. 예수가 살아서 풀려날 것 같을 때 백성들은 점점 더 목소리를 높여 예수를 죽음으로 내몬다. 빌라도는 그들의 목소리에 떠밀려 결국 예수를 십자가형에 처한다. 예수를 따르던 여자들은 가슴을 치며 운다. 그때 오랜 침묵을 깨고 다시 예수가 말씀하신다. “나를 두고 울지 마세요. 오히려 그대들 자신과 자식들을 두고 우세요”

사람들은 대개 자신들의 욕구를 이뤄 줄 압도적인 능력의 소유자를 지도자로 떠받든다. 그를 통해 대리만족이라도 이루길 기대하며 그의 능력을 소비하려고 든다. 그러나 예수는 그런 분이 아니다. 인간적인 욕구를 채워주고자 하지 않는다. 세속적이고 인간적인 욕구를 다른 차원으로 초월하기를 촉구한다. 인간에게 지금까지와 다른 마음으로 다른 삶을 살도록 이끈다. 십자가를 지고 끌려가는 순간에도 그랬다. 예수 자신을 따르는 여자들이 슬피 우는데도 예수 자신보다 오히려 우는 그들의 처지를 생각하라고

촉구한다. 한치 앞을 모르는 인간은 머지 않아 로마의 침공으로 예루살렘 성전이 무너지며 엄청난 혼란과 환난 속에 빠져들게 된다는 사실을 모른다. 부활을 모르고 예수의 정체를 모르는 인간은 눈 앞의 예수가 당하는 고난을 두고 슬퍼할 뿐이다. 예수는 어떤 뜻으로 그렇게 말씀하셨을까? 모람들의 해석과 고민은 분분했다.

정신건강을 추구하는 알트루사 역시 우리가 어떤 마음으로 사는지를 알고 마음을 건강하게 바꾸고자 하는 일은 매우 중요한 과제이다.

❖ 정신건강연구소(소통모임)

누구나 연구의 대상이 되기도 하고 스스로 연구자가 될 수 있다. 어머니, 언니, 아주머니, 할머니... 각양각색 니들과 소통하는 이들의 정신건강을 연구한다. 어린이, 청소년, 젊은이, 늙은이 모두 같이 한다. 이미 만들어진 틀이 아니라 공평하게 새로운 틀을 만든다. 우선 각자 제대로 소통하고 싶은 사람을 정하고 인터뷰한 자료를 바탕으로 관계를 새로이 발견하며 동시에 자신도 알아가고 있다. 한 달에 한 번 모임 때마다 그동안의 생각의 틀이 바뀌고 있다.

(둘째 주 금요일 오전 10:30~오후 1:00)

❖ 9월 8일

아들과의 소통이 평화로워졌어요

홍혜경

소통연구를 하기 위해선 연구할 대상자를 정해야 했다. 나는 큰아들과 하고 싶었다. 2남 1녀의 맏이인 아들은 올해 27살이다. 아래로 5살 터울의 첫째 동생이 있고, 그 아래로 11살 터울이 나는 둘째 동생이 있다. 터울이 많이 나는 맏이니 오빠로서, 형으로서 동생과 더 잘 지내기를 바랐다. 그러나 그렇지 않았다. 그래서 나는 속상해했고 큰아이는 늘 엄마가 동생들 편이라고 불만이었다. 그러면 나는 동생이 너보다 어리니 내가 편 들어주는 건 당연한 것이라고 하며 제대로 큰아이의 입장에서 생각해보려고 하지 않았다. 오히려 큰아이를 더 가르치려고 했고 답답해하고 화를 냈다.

어릴 때부터 큰아이는 말이나 행동이 내 예상

을 훨씬 넘어서는 아이였다. 내 기준보다 더 행동이 크고 적극적이었고 말이 많았고 감정적이었다. 그래서 나는 더 단속하고 걱정하고 가르치려고 했다. 그러니 매번 대화가 되지 않았고 이야기 끝은 늘 좋지 않았다. 그러면 나는 기분이 상해 너는 엄마를 이해하려고 하지 않는다고 큰아이를 또 다그쳤다.

그래서 큰아이는 급기야 나는 ‘서자(庶子)’고 막내는 적자(嫡子)’라는 말까지 했다. 아들이 이렇게까지 생각하는 줄 몰랐고 내가 어찌할 바를 모를 때 소통모임을 하게 되었다. 다행히 큰아이가 어릴 때 알트루사 재미있는학교에 다녀서 알트루사 모임에서 고민을 나누고 해결하는 과정을 이해하고 있었다. 그리고 무엇보다도 모임을 지도해주는 문은희선생님을 신뢰하고 존경했다. 문할머니께서 아이들의 마음을 잘 알아주신다는 것을 알고 있었기에 모임에서 우리의 문제를 나누는 것을 허락했다. 나도 내가 이해받기를 은근 기대 했다.

그러나 내 예상은 여지없이 빗나갔다. 첫모임에서부터 나는 큰아이의 마음을 알려고 하지 않는 엄마이고 아들이 나와 완전히 다른 사람이라는 것을 인정하지 않는 엄마였다. 엄마의 기준이 문제이지 큰아이는 모자라지도 넘치지도 않는 아이라는 것이다. ‘큰아이의 마음은 어떨까?’를 생각해보지 않았다는 것을 쉽게 동의하기가 쉽지는 않았다. 나는 여전히 엄마로서 할 말이 많았고 그것이 맞다는 걸 알아주기를 원했다.

그러나 큰아이의 말을 듣기 보다 내 말만 하려고 했다는 것을 인정하니 작지만 의미있는 변화들이 생겼다. 아들의 마음을 다른 무엇보다도 앞서 생각하기 시작한 것이다. 며칠 전 큰아이가 아침에 알람소리를 듣지 못하고 늦게 일어나 허둥지둥 출근한 일이 있었다. 그 때 나는 집에 없었고 남편에게 나중에 듣게 되었다. 가끔 알람소리를 듣지 못하고 자는 경우 내가 깨워주곤 해서 혹시나 해서 전날 내일 엄마가 없다는 것을 미리 말해 주었다.

그런데도 늦게 일어났다고 이전에는 “내가 그럴 줄 알고 엄마가 미리 말했지!”라며 내 말을 허투루 들었다고 한 마디 했을 것이다. 그리고 “일찍 잤어야지!”라는 말도 했을 것이다. 그러면 큰아이는 인상을 쓰며 기분 나빠했을 것이고

나 또한 엄마한테 또 인상 쓴다고 잔소리가 길어졌을 것이다. 그런데 이번에는 달랐다. 저녁에 들어 온 아들과 나는 대화이다.

“아침 안 먹고 갔다며?”

“네, 1시간이나 더 잤어요”

“어머, 많이 놀랐겠다!”

“네, 아주 많이 놀랐어요”

아들과의 소통이 이렇게 평화로워졌어요!!

심리학교실 10기를 9월부터 시작하다!

심리학교실은 수요일정신건강상담모임과 함께 알트루사의 대표적인 심리학 공부모임이다.
2005년도 1기를 시작했고
이번에 마친 9기는
2015년 5월에 시작해
올 8월에 마지막 수업을 했다.
심리학교실은 수요일정신건강상담모임을 일정기간 꾸준히 한 모람들을 대상으로 매월 두 번 모임을 한다.
수업은 <에밀>을 시작으로
<멋진 신세계>, <꺼삐딴 리>,
<다른 목소리로>,
<한국여성의 심리구조>를 읽고
인간본성론, 환경결정론, 상호교섭주의,
여성주의, 포함이론의 안경으로
나 자신을 분석했다.
그러면서 나뿐만 아니라 다른 사람도 이해하고 발견해나가는
뜻깊은 여정이다.
그동안 10기 참여를 기다리며
목이 길어진 니들과 함께 하는
10기 시작을 축하하며
새로운 눈으로 보고 변화하는 기쁨을
맞보게 되길 응원한다.

❖ 재미있는학교

재미가 없는데 어떻게 집중할 수 있을까? 재미가 없는데 어떻게 헌신할 수 있을까? 재미가 없는데 어떻게 행복할 수 있을까? 정말 재미있으면 어려움도 이겨내고 고통도 극복한다. 자발적으로 하는 공부를 통해 배움의 의미를 회복하여 평생 인생을 재미있게 살아가는 것이 '재미있는학교'의 목표이다.

❖ 어린이 재미있는학교 9월 11일

춤과 꼬꼬를 소개합니다

임은유(초5)

나는 춤을 추는 모습을 찍은 영상이 이상해서 조금 그랬다. 그래도 다른 친구들이 뭘 좋아하는지 궁금했다. 친구들이 성격과 취향이 다 달라서 다양하게 나올 것 같아서 기대가 되었다. 다음 수업을 누가하게 될 진 모르지만 기대가 된다. 각자의 취향과 좋아하는 것을 알아가는 것이 재밌다.

임고유(초3)

나는 꼬꼬(토끼 베개)를 돌리는 모습을 찍은 영상이 멋져서 많이 만족했다. 다른 친구들의 반응이 괜찮으면 좋겠다. 달 샤베트를 읽은 것도 재미있었다. 다음 재학 수업도 정말 좋을 것 같다. 꼬꼬도 꼬꼬 발표가 즐거웠으면 좋겠다.

❖ 핵없는세상

<핵없는세상>은 2011년 3월 후쿠시마 원전사고를 계기로 핵발전소에 반대하고자 2012년 8월 15일 출범한 시민단체이다. '저항의무를 감당하는 사람이 시민이다.' '공공의 자리에서 실제로 의무를 이행할 때 우리는 시민이다'라는 정신으로 세계의 피폭자를 돕고 핵 없는 세상을 만들기 위해 어린이 청소년 성인이 다 함께 연대하고 있다.

facebook.com/wwnukep

cafe.daum.net/wwnp

blog.naver.com/wwnp2011

(첫째 주 토요일 오전 11:00~)

(읽기모임 : 마지막 주 월요일 오전 10:30~12:30)

< 모두의 바다 >

9월 23일 '923기후정의행진'이 열린 서울과 부산에서 핵없는세상이 제작한 <모두의 바다>가 울려 퍼졌다. 핵없세 회원들이 지은 가사에 회원의 자녀와 몇몇 대학생들이 자발적으로 곡을 붙였다. 그리고 알트루사 모람이자 뮤지션인 김지혜 님의 주선으로 전문가와 협력해서 편곡하고 녹음을 마쳤다. 앞으로 집회에서, SNS에서, 우리들 생활 현장에서 널리 불려지기를 바란다. 함께 부르며 지구의 모든 생명을 위해 시민들이 함께 하길 기대해본다.

< 노랫말 >

우리는 파란 하늘을 우리는 꿈꿉니다
우리는 푸른 바다를 우리는 꿈꿉니다

함께 사는 지구를
우리 모두의 바다를

모두 함께 지켜냅시다

우리가 무관심하면 행동하지 않으면
우리의 미래가 더 이상 바뀌지 않아

함께 사는 지구를
우리 모두의 바다를

모두 함께 지켜냅시다

“우리는 후쿠시마 오염수 방류를 반대합니다
인간이 만든 쓰레기는 인간이 짊어져야 할 것입니다
우리는 위기의식이 없는 사람들이 모든 것을 결정하도록 내버려 둘 수 없습니다
바다는 쓰레기통이 아닙니다”

우리의 파란 하늘을

우리의 푸른 바다를
지구의 모든 생명을 위해

우리의 파란 하늘을
우리의 푸른 바다를
지구의 모든 생명을 위해

우리의 파란 하늘을
우리의 푸른 바다를
지구의 모든 생명을 위해

❖ 난민과 함께 살기

난민은 자신이 살던 나라에서 박해나 차별을 받아 생명조차 보호받을 수 없어, 살아남기 위해 제3국에 국제적 보호를 요청하는 사람들이다. 마음이 건강한 여성들이 난민과 함께 사는 착한 사회를 위해 행동한다. 마음 붙일 데 없는 난민에게 관심 두고 서로 협력하려 한다.

(둘째 주 월요일 오전 10:30-12:30)

난민 친구 소식

최미리

-아미아타 님은 아파서 힘들게 지내고 있고, 조셉과 조안나는 잘 지내고 있다. 얼마 전 조셉은 '외국(자국)에 알리고 싶은 한국 문화 학생 공모전'에서 우수상을 받았다. 다음 달에 딸 마케시가 하게 될 재판으로 아미아타와 마케시는 힘들어 하고 있다. 난민 생활이 한국에 와서도 해결되지 않고, 자식들까지 힘들게 한다는 생각이 들어서 힘들어하고 있다. 이럴 때 알트루사에서 관심을 가져줘 감사하다고 전해왔다.

-아담 님은 적극적으로 주변 난민들을 위해 애쓰고 있으며 건강하게 지내고 있다.

-도르카스 님은 열심히 지내고 있으며 아이와 화요모임 하는 것에 대해 생각해보기로 했다.

-유스라 님은 손목 수술 후 지금까지 일을 못하고 있어서 어려움이 있다는 안타까운 소식을

전했다.

❖ 자원활동가 일기

알트루사의 모든 활동은 자원활동가들이 주체가 되어 이루어진다. 함께 모여 웃고, 울고, 갈등하고, 화해하느라 알트루사 사무실은 조용할 날이 없다. 그러면서 경험한 감동과 성장의 이야기를 나누려 한다.

71호에게 전하는 글

이정현

시간이 날 때마다 굳이 책을 사러 가지 않아도 서점에 들러 둘러보는 것이 좋다. 알트루사의 진면목을 보여주는 노력의 결실인 계간지 '니'를 찾아보는 재미가 있기 때문이다. 계간 '니'에서는 서로 다른 생각을 가진 이들의 생각들이 집약된 글을 만날 수 있다. 표현하는 방법에 있어서 글쓰기가 이렇게 좋은 것인지 이제야 깨닫고 있다. 이전 70권 속에 있는 여러 모람들의 글들을 지금 읽어도 감동을 느낄 수 있는 것이 정말 좋구나 하는 깨달음은 덤이다.

알트루사에 들어와 활동한지 일 년이 훌쩍 넘었다. 알에서 스스로 깨고 나온 지 얼마 안 된 것 같은데 내 곁에 많은 모람들이 생겼다. 많은 모람들의 다른 생각과 살아가는 다양한 모습을 먼저 만나보고, 읽고 또 읽었다. 한 번에 하지 않고, 글 쓴 작가님에게 다시 한 번 생각하고 글로 옮길 시간을 드렸다. 이는 내가 생각해도 정말 좋은 방법 같다.

교정도 윤문도 함께 해야 하는 일이 쉽지 않지만 그래서 더욱 값진 한 권의 계간지를 만나면 자연스레 지어지는 미소는 과연 누구를 위한 것일까.

❖ 함께 사는 이야기

'우리는 다 다른 사람이다. 한 사람도 같은 사람이 없다' 알트루사에서 가장 많이 듣는 말이다. 이 생각을 기반으로 우리는 알트루사에서 나를 분명히 알고 나와 다른 이웃을 이해하며 함께 살아가자 노력한다. 여기서 그 이야기들을 나누고자 한다.

계간지 선물하기

김지은

몇 해 전 친구에게 계간지를 몇 권 골라 보냈다. 계간지는 매 특집 주제마다 니들의 솔직한 이야기들을 실었고 주제별로 언제 꺼내 읽어도 현재와 밀접한 얘기들이기에 과월호를 선물해도 편안한 마음이었다.

계간지에 글로 참여하는 대부분의 모람들은 수요집단상담모임 등 심리학 공부 모임에 참여하고 알트루사 봉사활동을 함께 하며) 자기와 다른 사람을 공평하게 이해하기를 훈련하는 과정에 있는 이들이다. 이들의 생각과 마음이 친구에게 가 닿기를 바라며 책 첫 장에 이름을 쓰고 계간지를 선물했다.

친구가 책을 받고 내용을 극찬하기에 내가 독자후기를 권했더니 친구는 한 권을 선택했다. 친구에게 그 주제가 특별할 수밖에 없다는 걸 알기에 매우 기뻐다. 나에게도 계간지는 특별하다. 분명하게 표현되지 않는 마음에 속을 끓이다가 계간지에 쓴 내 글을 읽으면 분명하지 않았던 내가 이해되었다. 그리고 내가 이 과정을 겪고 자라야 한다는 걸 받아들이게 된다.

그것이 위로라는 말의 뜻이면 나는 위로를 받았다. 그래서 내가 좋아하는 사람들에게 나누고 싶어서 선물하게 된다. 물론 나만 그런 게 아니다.

이미 계간 니를 알아보는 많은 회원들이 그리하고 있다. 정기구독을 신청하면서 2권씩 구입해 형제에게 선물하는가 하면 3권씩 구입해서 두 권을 선물해달라고 한 이도 있다. 그래서 이번에는 지역 어린이 도서관에 보냈다. 어떤 이는 평생회원이 되면 받게 되는 계간지를 지인에게 선물로 보내기도 한다. 이렇게 우리의 거미줄같은 계간지 선물하기는 계속 이어져나가고 있다. 그리고 앞으로 계간 니 전자책에 독자후기, 댓글, 또는 읽으면서 좋았던 문구를 적으면 계간지를 선물하자는 제안도 나왔다. 선물하기를 즐겁게 이어나갈 새로운 제안들이 이어지길 바란다.

모람소개

이옥자님을 소개합니다

한제선

알트루사 청년모람 이현주, 이원석의 할머니이며, 나의 시어머니 이옥자님을 모람들에게 소개한다. 어머니의 품은 매우 넓다.

먼 친척 동생을 살뜰히 보살피신 것, 아버님 형제분들을 “내 동기(同氣 형제, 자매)”라 부르시며 애뜻하게 여기시는 것, 그리고 속 좁고 철부지 며느리인 나의 마음을 지금까지 키우시는 것 등등 제가 아는 몇 가지 일들을 떠올리는 것만으로도 어머니의 넓은 품이 새삼 느껴진다.

어머니는 또한 지역 어머니 합창단 활동, 악기 배우기 등을 하셨고, 노래를 무척 잘 부르셨다. 특히 영어공부를 즐기시고 팝송을 무척 좋아하셔서 “고엽(Autumn Leaves)”이라는 노래는 지금도 즐겨 부르신다.

농담과 대화를 좋아하시며 고향 바다처럼 넓은 품으로 가족과 이웃 속에서 살아오신 어머니는 알트루사 활동을 열심히 하는 나에게 따뜻한 사랑과 든든한 믿음의 표현을 많이 해주신다. 알트루사 후원도 그 표현의 하나이다.

모람들이 궁금하다

-지영림님이 9월 19일 한국걸스카우트 서울연맹 연맹장으로 취임했다. 축하드린다. 한국걸스카우트 서울연맹을 도약시키는 미션을 함께 응원한다.

-한의정 선생님(한지연님의 부친)의 팔순을 축하드린다. 팔순에 더하는 하루하루가 행복하고 건강하시길 바란다.

❖ 자원활동 소식

알트루사의 주인은 바로 모람(회원)들이다. 모람이 둘러싸고 서는 실무 간사 중심의 단체가 아니라 건강한 사회를 위해 공공영역에 명예롭게 참여하는, 모람들이 주인 되어 이끌어 가는 자원봉사 단체이기 때문이다. 기쁘게 할 수 있는 만큼 자기를 찾아가며 건강한 마음으로 착한 사회를 만들고자 한다.

- 자원활동가회의 10월 5일(목) 오후 2:00
- 이사회의 10월 20일 (금) 오후 8:00

■ 사무 봉사

- 상담봉사 : 문은희
- 뜨개봉사 : 문은희
- 모임 공지 : 김은정 최미리 한문순 한제선
- 연구소 책 구입 : 한문순
- 심리학교실 10기 카페개설 : 최미리

■ 소식지 봉사

- 원고 청탁 및 수합 : 홍혜경
- 교정 : 이정현 한문순
- 편집 : 이미경
- 라벨 및 발송 봉투 작업 : 이미경 이인미 조은숙 한문순 한수정 홍혜경
- 우체국 발송 : 이인미

■ 계간지 봉사

- 계간 <나> 편집 회의 & 원고모집 : 윤들 정은선 이정현 최미리 한문순 한제선
- 교정 : 윤들 이정현 정은선 최미리 한제선
- 계간지 만기자 확인 : 정은선
- 계간지 라벨 및 발송 : 정은선 한문순 한제선
- 우체국 발송 : 정은선 한문순

■ 핵없는세상 후쿠시마오염수 방류반대 스티커발송봉사

- 스티커제작 : 한문순
- 발송 작업 : 이인미 조은숙 한문순 한수정

■ 핵없는세상 광고 메시지 모임 봉사

- 광고회의 진행 : 양재경
- 참석자 : 김지은 김영희 문은희 박영신 양재경 정은선(손여진) 한문순 한제선 홍혜경

회비현황

(2023년 8월 1일 - 8월 31일)

■ 월회원 45명

강아름이(20년9월-21년8월) 강용민(7월-8월) 고은하 김금희 김광윤 김미영(5월) 김소윤 김숙희 김연옥(1월) 김영남 김용은(6월) 김인하 김지은 김희정 남유정 문성근(7월) 박상희 박선옥 박소영 박수산나(9월) 박영신 박정희 박진선 변범석 양나래(6월) 여정숙 이경희 이미경 이미숙 이복원 이은미 이한나 이현숙 일하는학교김지영 임미선 정보영 정은지 조운영 주귀련(6월) 지순경 최동안(7월) 하지영 한수정(7월) 한은영(6월) 황재경(7월-8월)

■ 이사 14명

김순금 김윤정(9월) 문은희 박영희(9월) 박희영 배혜화 윤들 이인미(10월) 이정연 정선주(9월) 조운미(7월) 최미리(22년7월-11월) 한문순(7월) 홍혜경(4월)

■ 어린이·청소년회비 12명

김지은(권혁빈) 박소영(이하진) 박진선(정아윤) • 박진선(정아인) 박희영(천하림) 윤들(현승주) • 윤들(현주은) 이정현(손정휘)(9월) 이미경(조승연) • 이미경(조승훈) 한아민(한문순) 홍혜경(이은우)(10월-11월)

■ 평생회비

-어린이청소년
권혁빈31차

-정회원 및 이사

권오성31차 박선옥97차 박진선86차
박희영85차 이정현8차

■ 지정후원 18명

- 뜨개모임: 권혁빈
- 난민과함께살기: 강아름이 강용민 김광윤 김순금 김영만 문성근 박영희 윤들 이미경 이정현
- 계간지: 김광윤 김인하 문성근 박선옥 이정현 최현숙

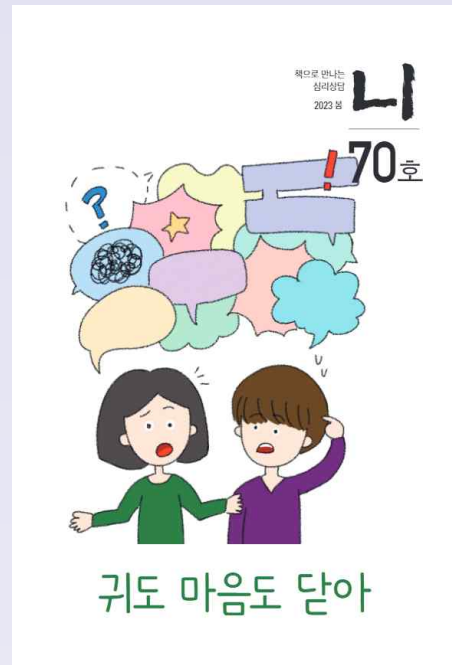
• 핵없세: 최광열

*새회원: 김소운 이미숙 이복원 변범석 황재경

살림현황

(2023년 8월 1일 - 8월 31일)

계정과목	금액
수입	2,510,273
회비	1,607,000
월회비	832,000
평생회비	75,000
이사회비	700,000
후원금	775,000
지정후원금	775,000
계간니 후원금	110,000
핵없는세상 후원금	100,000
난민과함께살기 후원금	560,000
뜨개모임 후원금	5,000
사업수입	128,273
계간니 수입	18,273
정신건강연구소 수입	0
상품판매 수입	110,000
녹취록판매	110,000
지출	5,177,130
사업비	2,338,990
지정후원금	300,000
난민과함께살기 지원비	300,000
사업진행비	2,038,990
계간니 운영비	1,550,200
정신건강연구소 운영비	174,350
난민과함께살기 운영비	103,440
소식지마스터인쇄비	167,000
관리운영비	2,838,140
인건비	1,448,930
급여	1,210,000
법정부담금	238,930
사무관리비	1,389,210
회의비	0
통신비	92,720
여비교통비	7,900
제세공과금	62,500
소모품비	622,000
사무용품비	61,700
지급수수료	414,330
보험료	30,000
지급임차료	70,000
수도광열비	28,060
사업외 수익	0
당기 순자산의 증(감)	-2,666,857



목차

서로 듣지는 않고 자기 말만 한다면 | 문은희
 ‘네’와 ‘왜?’ | 박희영
 같이 해야 ‘소통’ | 최미리
 너는 나와 달라서 참 좋구나! | 한제선
 치매가 가져다준 선물 | 홍혜경
 내 맘대로 듣고 내 맘대로 말하다 | 정은선
 들으면 치유할 수 있다 | 김지은
 연습이 시작되었다 | 이정연
 내가 안 들은 거라고?! | 한문순

인간과 인간이 마주하는 자리
 - ‘마중’의 김대권 활동가를 만나다
 노무현 싫어하는 사람과 이야기하기 | 현명호

그대, 먼 곳으로부터 오는 소리 들리시나요? | 최동안
 내 속엔 내가 너무도 많아
 - <성난 사람들: 비프(Beef)>(2023) | 임세은
 조카와 다녀온 경주여행 | 김지영
 터가 무너질 때(시편 11:1-7 묵상) | 김용은
 할머니의 두부 | 이정현

‘짐작이 오해를 낳다’를 다시 읽다
 | 김현경 정은선 윤들 박희영

* 교보문고, 알트루사(02-762-3977)에서 판매 중

2023년 10월 알트루사 일정표

* 코로나19 감염 확산을 막기 위해 잠정적으로 오프라인 모임을 중단하고, 화상회의, 카페와 SNS로 소통하고 있다.
사무실로 모임 참여 신청을 하면 회의 시작 전에 화상회의 아이디와 비밀번호를 알려준다.

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
	임시공휴일		정신건강 상담공부 (오전 10:30-12:30)	10월자원활동가회의 (오후 2:00~)	심리학교실 (오전 10:30-1:00)	책없는세상 (오전 11:00~) 청소년 재미있는학교 (오전 10:00-11:00)
8	9	10	11	12	13	14
	어린이 재미있는학교 (오후 7:30-8:30)	개인상담 (오전 10:30-)	여성의 눈으로 건강하게 성서읽기 (오전 10:30-12:30)	개인상담 (오전 10:30-)	소통연구모임 (오전 10:30- 오후 1:00)	청소년 재미있는학교 (오전 10:00-11:00) 아잘사 (오후 11:00-2:00) 청년 재미있는학교 (오후 8:30-)
15	16	17	18	19	20	21
	난민회의 (오전 10:30-12:30) 어린이 재미있는학교 (오후 7:30-8:30)		정신건강 상담공부 (오전 10:30-12:30)		심리학교실 (오전 10:30-1:00) 이사회회의 (오후 8:00-9:30)	청소년 재미있는학교 (오전 10:00-11:00)
22	23	24	25	26	27	28
		개인상담 (오전 10:30-)	여성의 눈으로 건강하게 성서읽기 (오전 10:30-12:30)	개인상담 (오전 10:30-)		청소년 재미있는학교 (오전 10:00-11:00) 아잘사 (오후 11:00-2:00) 청년 재미있는학교 (오후 8:30-)
29	30	31				
	어린이 재미있는학교 (오후 7:30-8:30)					

후 원 방 법

➤ 회원이 되시려면

【정 회 원】매월 일정액(어른 - 1만원 이상, 어린이 - 5천원) 납부

【평생회원】정회원이면서 일시불 또는 분납으로 100만원 납부

【후원회원】알트루사 사업과 운영을 후원

- ▶ 지정후원 : 계간 <니>, 여성상담소, 큰언니운동, 재미있는학교, 정신건강연구소, 도서출판 니, 난민모임 등을 지정하여 후원
- ▶ 일반후원 : 알트루사 운영을 위한 후원

➤ 후원금을 보내시려면

【월회비, 평생회비, 이사회비, 일반후원, 지정후원 등 후원】

- ▶ SC은행 282-10-010618
- ▶ 신한은행 100-020-578689
- ▶ 국민은행 368101-01-003343
- ▶ 우리은행 513-114021-13-101

※입금시 입금자명 뒤에 내역을 기재해주세요(예:000월회비, 000니후원, 000난민후원 등)

【정신건강연구소 후원】

- ▶ SC은행 129-20-289474

【계간 니 후원】

- ▶ SC은행 130-20-278937

【난민과함께살기 후원】

- ▶ SC은행 130-20-260246



(사)한국알트루사는
여성들의 정신건강 사회운동 단체입니다.
모든 활동은 모람들의 자원봉사입니다.

여성 정신건강

- ▶ 개인심리상담 : 문은희 여성상담소장의 1대 1 심리상담입니다. 내담자가 직접 전화 예약 하는 것이 원칙입니다.
- ▶ 정신건강 상담공부 : 첫째셋째 주 수요일, 여성 자신을 제대로 보는 눈을 기르며 함께 건강을 회복해가는 집단상담입니다.
- ▶ 정신건강연구소 : 자기 삶 속에서 각양각색 여성들의 정신건강을 알트루사의 시각으로 연구합니다.
- ▶ 심리학교실 : 알트루사의 틀로 깊이 있게 자신을 분석하는 글을 써서 발표합니다. 서로가 거울이 되어 자신과 다른 사람들을 심리학으로 알아갑니다.
- ▶ 책으로 만나는 심리상담 계간지 <니> : 알트루사가 말하는 정신건강의 의미와 가치를 널리 퍼뜨리기 위해 정신건강을 주제로 다양한 글들을 엮어냅니다.
- ▶ 여성의 눈으로 건강하게 성서 읽기 : 당연하게만 여겨온 성서 구절을 여성의 눈으로 질문하여 읽고 토론합니다.

자기발견과 관계 맺기 운동

- ▶ 뜨개모임 : 매주 월요일, 뜨개질을 함께 하면서 서로를 알아줍니다. 자신을 위한 뜨개는 물론 후원 작품을 만듭니다.
- ▶ 노래모임 : 나와 다른 이들의 목소리가 어우러지는 합창을 통해 함께하는 재미를 경험합니다.
- ▶ 오케스트라 : 청소년과 어른들이 협력하여 연습하고 공연합니다.
- ▶ 화요모임 : 알트루사 모람들이 강사가 되어 발표하고 토론합니다. 남성도 참여 가능합니다.
- ▶ 큰언니운동 : 마음이 건강한 여성들끼리 또 청소년들과 큰언니와 동생 삼으며 심리적으로 서로를 지지하는 관계 맺기 운동입니다. 서로 마음을 보살피는 관계를 퍼뜨려 갑니다.

재미있는학교

토요일에 운영하는 대안교육 프로그램입니다. 어린이·청소년·청년의 정신건강을 위해 함께 어울려 놀고 공부도 신나게 합니다. 원칙을 세우고 지키며 서로를 존중하는 방법을 알아갑니다. 알트루사에서 정신건강에 눈을 뜬 모람들이 교사로 활동하며 '아이들과 잘살아보자는 모임'(아.잘.사)도 진행합니다.

도서출판 니

건강한 여성의 마음과 목소리를 담은 책을 만듭니다. <눈치 보는 한국여자>(문은희, 2009), <꽃 너희들 한 해 건너서 피면 안 되겠니?>(최동안, 2010), <한국여성의 심리구조>(문은희, 2011), <이해할수록 더 사랑하게 된다>(최선옥, 2012), <나는 어떤 시민인가?>(책 없는 세상 회원들, 2017)<3.1운동의 기억>(예람교회 교인들, 2020)을 펴냈습니다.

착한 사회를 위한 사회운동

- ▶ 책없는 세상 : 세계의 피폭자들을 돕고 책 없는 세상을 만들기 위해 어린이 청소년 어른이 다 함께 연대합니다.
- ▶ 난민과 함께 살기 : 마음 붙일 데 없는 난민에게 관심 두고 난민과 협력합니다.
- ▶ 장애인 집짓기 : 장애인의 거주방식은 장애인의 눈과 욕구에 근거해야합니다. 이를 위해 협력합니다.

발행인: 한지연 편집인: 홍혜경 창간일: 1987년 8월

주소 03029 서울시 종로구 통일로 12길 6-7 / 전화 02)762-3977~8 / FAX 02)762-3979

홈페이지 : <http://www.altrusa.or.kr> / 카페 : <http://cafe.daum.net/altrusa>

메일 : altrusa.adm@daum.net

찾아오시는 길 : 3호선 독립문역 3번 출구에서 도보 3분



후쿠시마방사능오염수 바다방류를 반대하는 이유

알아보고 따져보고 철저히 검증합시다

1.

일본은 스스로 만든 런던협약 위반

1993년 러시아 해군이 방사성폐기물 약 900톤을 블라디보스토크 남동쪽 190km 지정 동해상에 투기하자 일본은 크게 분노하여 1993년 런던협약 개정. 모든 핵폐기물의 해양투기를 전면 금지했다.

그러나 2023년 현재 일본은 스스로 런던협약을 위반! 런던협약 외에도 유엔국제해양법, 원자력 안전협정 총 3가지 국제법을 위반하여국제해양법재판소에 제소가 가능하다. 승소확률은 매우 높다!

2.

IAEA의 검증은 믿을 수 있나?

국제원자력기구인 IAEA는 핵의 평화적 이용장려를 주목적으로 하는 UN의 전문기구일 뿐, 핵오염수 전문 검증기구 아님. 일본 정부가 요청한 업무를 수행한 용역수행 기관일 뿐, 일본의 용역대금을 받고 진행한 검증으로 독립성은 훼손! IAEA 스스로 검증보고서 사용으로 인해 발생할 수 있는 결과에 대해 어떠한 책임도 지지 않는다고 스스로 보고서에 밝힘 IAEA에 미국과 일본은 거액의 분담금을 부담! 보고서는 객관성을 담보할 수 없다.

3.

우리나라 원전에서도 삼중수소가 나온다는데?

해결해야 할 과제이다. 그러나 일본은 후쿠시마핵발전소 폭발 사고를 통해 원자로가 녹아서 발생한 오염수로 그 차이가 크다. 상당한 양의 삼중수소만이 아니라 독성 강한 다른 핵물질(핵종)이 배출되어 단순비교할 수 없다.

제거설비 자체가 충분히 검증되지도 않았으며 삼중수소는 처리되지도 않은 채 희석해서 방류. 삼중수소는 내부피폭될 경우 세포 내에 머무르며 연쇄적인 손상을 일으킨다!

4.

일본을 신뢰할 수 있는가?

의심하는 이들의 철저한 제3자 검증이 충분히 이루어져야 신뢰가 가능하다.

그러나 일본은 제3기관의 검증시도를 아직도 가로막고 있다. 검증하지 않은 과학적 주장은 주관적 주장일 뿐 과학이 아니다.