| 발간등록번호 |
| --- |
| 2021-교육·1인가구지원-013호 |

# 2021년 서울시 1인가구지원사업
# 우수수기집

서울특별시
건강가정지원센터

# 2021년 서울시 1인가구지원사업

# 우수수기집

## 2021년 서울시 1인가구지원사업 우수수기


| | | |
|---|---|---|
| 대상 | 독립하고 나서야 알게 된 가족의 소중함 / 이은솔(노원구) | 07 |
| 최우수상 | 따로 또 같이: 비대면 시대, 똑똑하게 운동하기 / 김경아(은평구) | 13 |
| | 커피 한 잔 하실래요? / 이진희(종로구) | 16 |
| | 1인가구 집단상담 '마음力키우기' / 김수현(강서구) | 21 |
| 우수상 | 구로구건강가정 · 다문화가족지원센터! 내 친구 고맙다!! / 김남순(구로구) | 25 |
| | 코로나19 속 1인가구, 서울시 문화와 예술로 초대 받다! / 조근욱(마포구) | 30 |
| | 요즘 따라 1인가구인 듯 1인가구 아닌 1인가구 같은 나 / 염혜린(중랑구) | 34 |
| | 책이 아닌 사람을 읽는 시간, 우리의 다독다독한 시간 / 김지현(노원구) | 37 |
| | 작은 변화가 가져온 일상의 활력 / 안다현(영등포구) | 43 |
| | 잇다 엮다 그리다 / 박선영(종로구) | 47 |


## 2021년 서울시 1인가구 상담멘토링 우수수기


| | | |
|---|---|---|
| 대상 | 친애하는 나에게 / 멘티 이슬기(동대문구) | 53 |
| 최우수상 | 마음으로 기댈 수 있는 또 하나의 가족 / 멘토 최진환(동작구) | 59 |
| | 네, 저는 예민하고 특별합니다 / 멘티 이진희(동작구) | 64 |
| 우수상 | 사람들을 만나고 싶었어요! / 멘토 김현정(마포구) | 71 |
| | Siempre sale el sol(해는 항상 뜬다) / 멘티 김민지(마포구) | 75 |

# 2021년 서울시 1인가구지원사업

# 우수수기

2021년 서울시 1인가구지원사업 우수수기

# 대상

# 독립하고 나서야 알게 된 가족의 소중함

안녕하세요. 저는 서울에서 직장 생활을 하고 있는 이은솔이라고 합니다. 약 10년 전부터 시작된 우울 증세가 최근 직장 스트레스로 인해 심해졌고, 모든 것을 포기하고 싶은 마음까지 생기며 스스로 위험한 단계에 있다는 것을 느꼈습니다. 인생에서 감정적으로 제일 암울한 시기에 우연히 친구의 추천으로 노원구 '전지적 1인가구시점' 프로그램을 알게 되었습니다. 타인의 인생을 들여다보며 공감과 위로를 받고, 새로운 인연을 만들 수 있지 않을까 하는 기대로 참여를 결심하였습니다.

한평생 사람을 만날 때 눈을 마주치고 손을 사용하며 대화를 해온 저에게, 화상으로 사람들과 이야기를 나누는 세상은 다른 세상이었습니다. 처음에는 서로 카메라 뒤에서 만나 어색하고 불편하지 않을까 하는 걱정이 있었습니다. 저에겐 얼굴이 보이도록 카메라를 켜는 과정부터가 큰 도전이었는데, 마스크를 벗고 사람들에게 맨 얼굴을 보이는 게 굉장히 어색했기 때문입니다. 그러나 저의 우려와 달리 강사님의 매끄러운 진행으로 강의를 이어나갈 수 있었습니다. 작은 것을 해내고 나니 그 뒤부터는 의견을 먼저 내고 말하는 것도 적극적으로 할 수 있었습니다.

처음 1~3주간은 독특한 주제로 강의가 시작되었습니다. 식스팩을 갖춘다는 내용으로, 1주차에는 예(禮)와 악(樂)에 대해 나의 생각을 나누게 되었습니다. 코로나로 인해 사람과의 관계도 단절되고, 사람이 많이 모이는 전시회는 갈 수 없게 되었습니다. 방구석에서 강사님이 보여주는 명화와 신기한 악기를 연주하는 비디오를 보며, 간접적인 문화생활을 즐길 수 있었습니다. 수업 중 파울 클레의 <지저귀는 기계>를 참고하여 스스로를 그리는 시간이 주어졌습니다. 나에게 하는 말은 결국 나에게 돌아온다는 생각으로 마주 보고 있는 제 자신을 그렸습니다. 새로운 그림을 보고 음악을 들으며 예술의 매력을 느낄 수 있는 시간이었습니다.

2주차에는 사(射)와 어(御)에 대한 시간이었습니다. 수업을 시작하기 전, 사과 1개와 가족과 함께 찍은 사진을 준비했습니다. 함민복 시인의 <사과를 먹으며> 라는 시를 낭독하고, 사과 한 알이 나에게 오기까지의 과정과 사람들의 노고에 대해 생각해보는 시간을 가졌습니다. 평소에는 아무 생각도 없이 먹던 과일이었지만, 자세히 들여다보고 향도 맡은 후 먹어보니 사과가 다르게 느껴졌습니다. 사과의 동음이의어인 '사과하다'라는 의미를 갖고 스스로에게 사과를 건네는 시간도 가졌습니다. 다음은 부모님에 대해 생각해보는 시간이었습니다. 최근 어머니가 서울에 오시면서 같이 하늘공원과 남이섬을 여행했는데, 그때 함께 찍었던 사진을 소개했습니다. 어머니와는 최근 찍은 사진이 있었지만, 아버지와 단둘이 찍은 사진은 한 장도 없었습니다. 지금 부모님과 시간을 보내지 않으면 나중에 굉장히 후회할 것 같다는 생각이 들어, 다음에 고향에 내려가면 반드시 가족사진을 찍겠다고 다짐했습니다.

3주차는 서(書)와 수(數)라는 주제로, 독서와 셈하기 능력에 관해 이야기 나누었습니다. 평소에 어떤 책을 읽는지 그리고 현대 사회에 필요한 능력은 어떤 것일지에 대한 것이었습니다. 또한 '걷기'의 중요성에 관해 이야기하며, 목적이 있는 걷기와 방랑하는 걷기에 대해 생각해보게

되었습니다. 급변하는 사회 속에 스마트폰에만 사로잡혀 주변의 풍경을 보지 못하고, 여유로운 시간을 많이 가지지 못하는 경우가 많았습니다. 수업이 끝난 후 밖으로 나가서 노랗게 물든 은행나무를 보고 걸으며 여유로운 시간을 가졌습니다.

4주차에는 에고그램을 통해 개인의 성격을 분석하고, 균형 잡힌 성격 형성을 위한 팁에 관해 이야기했습니다. 함께 인생 그래프를 그려보며 어린 시절을 회상하고 담담하게 아픔을 공유하는 시간을 가졌습니다. 실패했던 경험, 어려움, 슬펐던 일, 우울증 등 제 인생의 굴곡을 모두 똑바로 마주할 수 있게 되었고, 과거를 생각해도 더이상 아프지 않다는 것을 깨닫게 되었습니다. 향후 생애 목표도 설정하고 설계하는 시간을 통해 과거, 현재, 미래를 모두 돌아볼 수 있는 소중한 시간이었습니다.

5주차는 강사님과 함께 하는 쿠킹 클래스가 진행되었습니다. 센터 담당자님이 보내주신 감바스 재료로 새우 요리를 만들었습니다. 요리를 잘 안 하는 편이지만 이번 기회에 서양식 요리를 해볼 수 있어서 좋았습니다. 재료를 다듬고 순서대로 요리하는 과정이 수고스러웠지만, 내 손길이 닿았다는 이유로 더 맛있었던 게 신기했습니다. 기억에 남는 집밥 이야기를 하며, 어머니가 해주신 따뜻한 집밥이 그리워졌고, 가족의 소중함을 다시 한번 느꼈습니다.

길다면 길고 짧다면 짧은 5주간의 프로그램을 통해 자신을 돌아보고 가족의 소중함을 느끼게 되었습니다. 3주차 준비물이었던 가족사진을 준비하며, 아버지와 평소에 대화도 잘 나누지 않고 전화도 잘 드리지 않았던 것이 후회되었습니다. 분명 부모님이 돌아가시고 세상에 계시

지 않을 순간이 올 텐데, 그때가 오면 진작에 부모님과 많은 시간을 보내지 않은 점을 두고두고 후회할 것 같았습니다.

과묵하고 무뚝뚝한 경상도 아버지 밑에서 자라며, 저 또한 애교 하나 없는 무뚝뚝한 딸로 자랐습니다. '경상도 사람들은 원래 그래', '내 성격은 원래 그래' 하는 핑계로 부모님께 소홀하고 애정 표현 하나 제대로 못 한 것에 대해 죄송한 마음이 많이 들었습니다. 이제야 철이 든 것인지, 나이가 들어가며 부모님의 마음이 더 이해되는 것인지 모르겠지만, 이번 프로그램을 하는 동안 내내 부모님 생각이 났습니다. 가까이 있을 때는 당연하게 생각되어 느끼지 못하고, 멀리 떨어져야만 알게 되는 게 가족의 소중함인 것 같습니다.

이번 프로그램을 계기로 반드시 행하겠다는 저와의 약속 3가지를 만들었습니다.

- 1~2주에 한 번씩 아버지에게 전화드리기
- 내년에 어머니가 가고 싶어 하던 울릉도에 함께 가기
- 아버지, 어머니 모시고 스튜디오에서 같이 가족사진 찍기

저와의 약속을 반드시 지키고, 성장할 수 있는 사람이 되길 기대하고 있습니다.

가족의 소중함을 일깨워주고, 현재에 집중할 수 있도록 계기를 만들어 주신 강사님과 프로그램 담당자님, 인생의 일부를 공유해주신 참여자분들께도 모두 감사한 마음입니다. 1인가구로서 외로움을 느끼거나, 생활 팁을 공유하고 또는 인생에 대해 진지한 이야기를 해보고 싶은 다양한 사연을 가진 분들께 모두 이 프로그램을 적극 추천하고 싶습니다.

2021년 서울시 1인가구지원사업 우수수기

# 최우수상

김경아 (은평구센터)



# 따로 또 같이
# : 비대면 시대, 똑똑하게 운동하기

팬데믹의 장기화로 인해 외부 활동이 줄고 많은 사람이 체중 증량에 대한 고민이 생겼다. 나도 마찬가지였다. 평소 등산, 자전거, 클라이밍 등 실내외 운동을 즐기는 나에게 팬데믹은 운동을 도저히 할 수 없는 상황이 된 것으로 여겨졌다. 한동안은 회사 일도 재택근무로 변경이 되어 집 밖으로 아예 나가지를 않았고, 단 몇 달 만에 체중도 15kg 정도가 증가했다. 스트레스는 비단 증량에 대한 것만이 아니었다. 체력도 떨어져서 생활이 불편할 정도가 되었고 나에겐 변화가 필요했다.

처음엔 유튜브를 보고 요가나 홈트를 따라 해보았다. 그러나 내가 하고 있는 자세가 맞는 것인지, 현재의 나에게 적절한 처방인지 판단하기가 쉽지 않았다. 그러던 중 은평구건강가정·다문화가족지원센터의 홈트 프로그램을 알게 되었다. 프로그램 이름은 '따로 또 같이'. 팬데믹 속에서 거리두기를 유지하며, 따로 있지만 안전하게 함께 운동할 수 있는 프로그램이었다. 그렇다. 내가 찾던 게 바로 이런 것이었다!

'따로 또 같이'의 홈트레이닝은 전문가 선생님의 이론 수업과 실습으로 이루어졌다. 19:30~21:00까지 한 시간 반 동안 계속 운동했다면

너무 힘들어 진작 포기했을지도 모르지만, 이론과 실습을 병행했기에 따라 할 만했다. 선생님은 이 운동이 어떤 사람에게 왜 필요한지, 어떻게 해야 하는지, 이 운동을 하면 어떤 변화가 생기는지 등 자세히 설명해 주셨고, 설명을 듣고 나니 실제로 운동할 때에도 해당 운동에 더 집중할 수 있어서 도움이 되었다. 또한 참여자들의 건강 상태와 체력이 다른 것을 유념하면서 개인 맞춤 동작을 추가하거나 빼 주셔서 각자에게 맞게 난이도를 조절할 수 있어서 더 좋았다.

카메라를 켜고 운동을 하는 게 처음에는 어색했지만 어느새 선생님의 동작을 보고 따라 하는 것에 집중할 수 있었고, 혼자 운동했다면 나의 자세가 올바른 자세인지 스스로 체크 할 수 없었던 부분에 대해서 전문가의 조언으로 자세를 잡을 수 있어서 더욱 좋았다. 또한 수업이 끝난 후에도 카카오톡을 이용해 수업 내용을 다시 한번 정리해 주시기도 했고, 언제든지 운동 관련 질문을 편하게 하라고 해 주셔서 개인적인 상담도 할 수 있었다.

전에는 혼자서라도 체력을 키우겠다며 무작정 근처 공원을 뛰었는데 그렇게 며칠을 뛰고 나면 왜인지 모르게 더 힘들어졌다. 그러나 '따로 또 같이 홈트'에서는 선생님께서 나에게 적절한 속도를 알려 주셨다. 그리고 내 연령, 체중 등을 고려해 하루 적정 섭취량과 식품군 등에 대해서도 알려 주셔서 매우 도움이 되었다.

'따로 또 같이 홈트'는 시즌1, 2로 진행되었는데, 나는 시즌1, 2를 모두 참여했고 그 과정에서 체중도 6kg 정도 감량할 수 있었다. 팬데믹 이전의 몸으로 돌아가려면 아직도 더 감량이 필요하지만 이제 어떤 운동

이 나에게 필요한지, 어떤 강도로 얼마나 반복하는 것이 좋은지 등을 알게 되었기에 혼자서도 운동을 지속해 나갈 수 있을 것 같다는 자신감이 생겼다.

홈트 프로그램을 하면서 다른 참가자들과 함께 운동하며 동지애를 느꼈다. 그리고 우리 모두는 1인가구지만 결코 혼자가 아니라는 것과 1인가구도 이런 커뮤니티를 통해 건강한 삶을 영위할 수 있을 것이라는 생각이 들었다. 홈트 프로그램이 끝난 후에도 배운 것을 생각하며 시간이 날 때마다 조금씩이라도 몸을 움직이게 되었다.

'따로 또 같이 홈트'라는 프로그램을 기획한 담당자님께 감사의 인사를 드리고 싶다. 담당자님은 매회기 참여자들에게 참여를 독려해 주었고 필요한 정보를 적절히 제공해 주어 불편함 없이 모든 일이 순조롭게 진행되었다. 또한 선생님과 함께 한 1인가구 분들께도 이 시간을 함께 운동해 줘서 고맙다고, 여러분들 덕에 나도 한층 건강한 시간을 보낼 수 있었다고 인사 드리고 싶다. 앞으로도 이런 프로그램이 꾸준히 생겼으면 좋겠고, 많은 1인가구들이 경험해 보기를 추천하고 싶다.

이진희 (종로구센터)

# 커피 한 잔 하실래요?

"커피 한 잔 할까요?"

코로나19 이전의 일상에서 우리는 낯선 사람 또는 다소 거리감이 있는 사람과 한 발짝 더 가까워지려고 할 때 어쩌면 아직은 밥 한번 먹기도 어색한 사이일 때, 흔히 '커피 한 잔' 하자고 말을 띄우곤 했다. 그런데 코로나19가 우리 일상을 잠식하면서 모든 게 멈춰버렸고 타인과의 만남에서도 제약이 굉장히 많아졌다. 그래서 나에게는 그 흔한 커피 한 잔을 할 만한 사람도 신중히 고르고 골라야 하는 커다란 변화가 생겨버렸다. 2020년부터 올해의 이 시간까지. 사람 사이에 관계 맺음의 무게감을 그 어느 때 보다 생각하게 된 시기였던 것 같다.

코로나 초기에는 1인가구여서 오히려 괜찮다고 생각했다. 어차피 나는 혼밥, 혼술 정도는 아무렇지도 않은 혼자가 익숙했던 사람이었고, 내 거주지 안에서는 세상과 자체 거리두기가 가능했으며, '나는 원래 상황에 대한 적응력이 좋은 사람이니까'하며 별일 아니라는 듯 넘기려고도 해보았다. 그런데 어느 정도 시간이 흐르면서 스스로가 고립되고 단절된 느낌과 마주하는 횟수가 늘어났다. 그렇게 나는 여전히 유대감이 필요한

사회적인 동물이라는 점을 절실히 느끼고 있던 때였다.

우연한 기회에 1인가구에 대한 프로그램들을 접하게 되었는데 왠지 외부 활동이 부담스럽기도 했고, 조금 적응하는 시간도 필요할 것 같아서 처음에는 집에서 안전하게 키트를 받아 수업에 참여하는 방식부터 시작하였다. 코로나19로 인해 비대면 온라인 플랫폼으로 진행하는 프로그램은 모든 게 처음인 나에게 낯설게 느껴졌다. 그러나 비대면 세상을 통해 세상의 소소한 취미를 체험해보는 기회들이 생겨났다. 뿐만 아니라 나와 프로그램 참가자들과 사는 곳과 나이, 성격이 다들 제각각이었지만 1인가구로서의 공통점을 바탕으로 조금씩 마음을 열어 보이는 일들도 늘어나면서 다소 느슨하지만 안전한 연결성에 대한 자신감이 생겨났다.

그러던 올해 9월, 학업과 업무로 빈틈없이 바쁜 상반기를 보냈던 나에게 또 다른 전환점이 필요했다. 사람들도 직접 만나고 싶고, 일상에서 좀 더 재미를 주는 요소가 절실했다. 그때 패밀리서울 사이트를 통해 종로구건강가정·다문화가족지원센터에서 5회기의 오프라인 커피 수업을 모집한다는 공고를 보게 되었다. 보통 1~3회기의 짧은 온라인 수업만 수강해 보다가 '회기가 길어서 부담되진 않을까?' '나 빼고 다른 사람들은 그래도 커피에 대해 좀 알고 오는 게 아닐까' 하는 걱정도 함께였지만 워낙 신청자가 많을 것으로 예상되어 일단 신청해 보기로 했다.

카페라는 공간은 꼭 둘 셋이 오지 않아도 된다는 느낌을 주던 '혼자 커피 마시러 갑니다' 라는 프로그램 제목도 마음에 들었고, 그쯤 뒤늦게 즐겨보던 〈미스터선샤인〉이라는 드라마 속 남녀주인공이 개화기를 배경으로 핸드드립 가배(커피)를 나누면서 마음을 키우는 것에 매료되어 있기도 했다. '설령 특별한 손재주가 없어도 커피는 맛있으니까' 라고 생각하며 첫 수업을 기다렸던 생각이 난다.

종로구 창신동의 아담한 카페에서 모인 첫날. 약간의 알 수 없는 어색함은 금세 지나가고 정성스럽게 커피의 역사와 커피콩의 제작 방법에

대한 간단한 설명과 함께 블라인드 테스트가 시작되었다. 다섯 명의 소수정예 수업. 우리는 각자의 자리에서 방역수칙을 지키고 플라스틱 커버를 사이에 둔 채로 서로에게 안전한 거리를 지켜가며 함께 수업을 들었다. 우리는 약 16종류의 커피 추출액과 5종류의 로스팅 차트를 만들어 보면서 여러 종류의 커피를 향으로 구분하는 법, 맛으로 구분하는 법 등 잠깐 잊고 살았던 자신의 감각에 대해 오롯이 깨우치는 시간을 가질 수 있었다.

사실 잠을 쫓기 위해 매일 함께하며 굉장히 익숙했던 커피라는 소재 범위가 크게 확장되면서 낯설게 다가오는 순간이었다. 그때 미각과 후각이 둔하다고 믿어왔던 나에게도 미세하게 맛과 향을 구분해 내는 능력이 잠재되어 있었음을 깨달았다. 그리고 평소에 아메리카노만 주문해 마시던 내가 에티오피아 원두와 브라질 원두의 맛과 향의 차이를 인지하고, 여러 종류의 커피 원두 중에 어떤 종류를 맛있게 느끼는지, 여러 원두를 특정 비율로 섞어 추출하면 어떤 향을 선호하는지에 대해 알게 되었다. 길지 않은 체험이었지만 오랜 세월 잠들어 있었던 새로운 세포가 깨어난 것처럼 신기한 경험이었고, 내가 몰랐던 나의 모습을 새로이 알게 된 것에 대한 놀라움과 기쁨이 컸다.

두 번째 만남부터는 다른 참가자들과도 인사를 나누고 한결 편해졌으며 각자 핸드드립으로 추출한 커피를 나눠 마셔보고 서로의 취향과 관심사를 나눌 수 있었다. 또 한참 유행하던 수제 달고나 커피에 달고나 고명부터 직접 만들어 보면서 요즘 트렌드와 타인의 관심사에 대해 마음을 열어볼 수 있었다. 그리고 이날 직접 만든 달고나를 훗날 회사 관계자분들에게 나눠드리며 화기애애한 분위기가 만들어지기도 했다. 수업을 진행하신 강사님은 전문 커피 강사답게 알고 있는 지식을 아낌없이 나눠주셨고 재료 사용이나 집기 역시 겹치는 것 하나 없이 넉넉하게 사용을 권해주셔서 수업 시간이 굉장히 풍족하게 느껴지기도 했다.

내가 개인적으로 가장 즐거웠던 체험은 수제 바닐라 시럽을 만들고 바닐라 라떼를 만들어 보는 4회기였는데, 이 시기에 참가자들끼리 친밀감이 꽤 형성되어 있던 터라 2인 1조로 바닐라빈에서 바닐라 가루를 추출해 모두의 재료를 모아 소분하여 바닐라 시럽을 만들어 보기도 하였다. 또 휘핑크림 만들 듯이 거품기로 생크림과 우유를 섞어 우유 크림을 만드는 작업은 단순해도 많은 품이 들어가는 것이 마치 우리가 하루하루를 정성스럽게 보내는 것과 같다는 생각을 떠올리게 해줬다.

수업을 마칠 때쯤엔 항상 입안에 커피 향과 기분 좋은 미소가 맴도는 시간이 반복되었고 수업이 없는 날에도 나눠준 재료들로 일상 속에서 커피를 마시면서 내가 좋아하는 커피 향이 무엇이었는지 떠올리게 되었다. 그리고 무엇보다 나에게 지루한 토요일은 기다려지는 토요일로 5주의 시간을 보내게 되어서 너무나 행복했다.

사실 작년과 올해는 나를 포함한 많은 사람의 마음속에 유달리 고립되고 힘들었던 시간으로 기억되겠지만 나는 그런 고난 속에서도 사람 마음에 커피 향이 배어날 수 있다는 것을 배웠고 수확을 기다리는 농부의 마음처럼 이렇게 소소하게 즐거운 마음이 차곡차곡 쌓이다 보면 미래에도 따뜻하고 행복한 날이 많아질 것이라는 믿음이 생겼다.

기대보다 훨씬 좋은 프로그램을 만들어 주신 담당자분에게 감사드린다. 커피라는 일상의 소재도 너무 좋았지만 프로그램 내에서 자연스럽게 스스로와 타인에 대해 끊임없이 질문을 던지고 반추할 수 있게 된 것이

가장 큰 수확인 것 같다. 격동의 시대, 변화의 중심에서 우리는 아직도 여러 걱정을 안고 살아내는 중이다. 그래도 위드코로나라는 새로운 환경과 공존하는 시기, 지금부터는 두려운 마음을 한 겹 벗어내고, 소통하고 싶은 사람들에게 조심스럽게 물어볼 수 있을 것 같다.

"저랑 커피 한 잔 하실래요?"

김수현 (강서구센터)



# 1인가구 집단상담 '마음力키우기'

실직 후 무기력한 나날을 보내고 있던 참이었습니다. 자주 가던 인터넷 커뮤니티에서 서울시 1인가구 포털을 통해 서울시 1인가구를 위한 다양한 프로그램을 접할 수 있다는 사실을 알게 됐습니다. 거주지인 강서구에는 주로 마음 치유를 위한 다양한 프로그램을 진행 중이었고, 그중 미술치료와 결합한 '마음力키우기'라는 프로그램에 눈길이 갔습니다. 이거다 싶어 얼른 신청 했고, 다행히 선착순에 들어 프로그램을 들을 수 있었습니다.

신청 후, 참가자들을 위한 온라인 단체 대화방이 열렸고, 미술치료에 필요한 마음 키트도 커다란 박스에 담겨 집에 도착했습니다. 박스가 마치 선물상자처럼 느껴져 설레는 마음과 호기심을 안고 박스를 열어보았습니다. 박스 안에는 졸업 후 처음 접하는 알록달록한 색연필과 사인펜, 파스텔 외에도 3회기의 온라인 클래스에 필요한 다양한 재료들이 빼곡하고 섬세하게 챙겨져 있어 정말 선물을 받은 듯 마음이 따뜻해졌습니다. 그리고 '이런 걸 받는다고? 이건… 정말 너무 좋잖아'라는 생각이 저절로 들었습니다.

그렇게 어느덧 미술치료 온라인 클래스 당일이 되었습니다. 클래스는 코로나19 시국에 맞춰 비대면 온라인 플랫폼으로 진행됐고, 코로나19 이후 외출이나 만남도 자제한 터라 이런 수업도 굉장히 오랜만이었던 저는 괜스레 수업 1시간 전부터 심장이 두근거렸습니다. 어느덧 7시 정각이 되고, 다른 참가자들도 속속들이 접속한 후 온라인 클래스가 시작됐습니다. 미술치료인 만큼 내용은 프라이빗하게 진행됐습니다. 1회기 온라인 클래스를 마친 제 소감은 살짝 어색하긴 했지만 비대면 온라인 플랫폼이라 오히려 편했고 흥미로웠습니다. 오랜만에 뭔가를 그리고 색을 입히는 단순하지만 멋진 작업에 기분도 좋아졌습니다. 그리고 저는 어느새 다음 주 목요일이 기다려지기 시작했습니다. 살짝 보태자면 '네가 오후 네시에 온다면 나는 세시부터 행복해지기 시작할거야'라던 어린 왕자를 기다리던 여우의 마음과도 같았달까요.

2회기 역시 일찍부터 회차에 맞는 재료를 챙기고 기다렸습니다. 두 번째는 좀 익숙해져서인지 지난번보다 마음이 더 편했고, 특히 손으로 뭔가를 한다는 것이 심적으로 이렇게 큰 위로와 안정을 줄 수 있다는 사실이 놀랍게 느껴졌습니다.

1회기 때의 제 마음 안에 걱정과 불안함이 있었다면 2회기에는 '나'를 다독이고 여유를 찾기 위한 씨를 뿌리고 물을 줬던 시간이었다고 말하고 싶습니다. 그만큼 1회기보다 더 큰 안정과 편안함을 느낄 수 있었습니다. 2회기가 좋았던 만큼 3회기에 대한 기대도 더욱 커졌습니다.

부푼 마음을 안고 시작한 3회기는 기대만큼이나 따뜻한 시간이었습니다. 만다라와 파스텔, 그리고 꽃소금을 이용한 작업에서 소위 말하는 망손인 저는 '망치지는 않을까? 내가 이걸 할 수 있을까?' 망설이고 주저했지만, 이미 진행 중인 수업을 포기할 순 없었기에 작업을 시작했습니다. 그리고 어느덧 작업을 마쳐야 할 시간이 됐습니다. 그리고 저는 이 작업에서 의외로 바닥까지 내려꽂힌 자신감을 회복할 수 있었습니다. 마

치 드라마처럼 반전으로 멋진 작품이 탄생했냐고요? 아니요. 심지어 시간 안에 작업을 끝내지조차 못했습니다. 그런데 어째서인지는 모르겠지만 미완성인 작품이 스스로 꽤 마음에 들었습니다. '내가 이걸 할 수 있을까?'라는 처음 마음과 달리 '어? 나도 하면 되잖아?'라는 걸 깨달았기 때문인 것 같습니다.

이 수기를 쓰면서 다시 한번 그때의 마음이 떠올라 감정이 벅차오릅니다. 단순한 체험 수업 정도로 생각하고 신청했던 시작과 달리 3회기의 온라인 클래스는 제게 생각보다 더 큰 위안과 희망을 안겨주었습니다.

저는 요즘 서울시 1인가구 포털의 홍보대사가 됐습니다. 저와 같은 1인가구 지인들에게 이런 유용한 사이트가 있다며 얼른 들어가 보라고, 그리고 개인별로 적합한 프로그램을 추천해 주곤 합니다. 저 역시 종종 서울시 1인가구 포털로 들어가 오늘은 또 어떤 새로운 프로그램이 올라왔나 살펴보는 게 취미가 됐습니다.

1인가구가 점차 늘어가는 요즘 교육, 여가 프로그램은 물론, 상담, 사회적 관계망 형성까지 다양한 맞춤 프로그램들이 진행되는 것이 매우 반갑고 뜻깊은 일이라 생각합니다. 다양한 프로그램들 속에서 더 많은 1인가구가 저처럼 위로와 활력, 또 희망을 얻길 바랍니다.

2021년 서울시 1인가구지원사업 우수수기

# 우수상

김남순 (구로구센터)

# 구로구건강가정·다문화가족지원센터! 내 친구 고맙다!!



나이야 가라 나이야 가라 나이가 대수냐~ 오늘이 가장 젊은 날~~~♪

2021년 11월 18일! 모니터 앞에 자리한 내게 떠오르는 대중가요 한 소절이 있다. 가사 말 후렴구에 나오는 '오늘이 가장 젊은 날~' 바로 이 소절이다. 이 노랫말을 떠올리며 모니터 앞에 앉은 오늘! 오늘은 정말 내게 있어 가장 젊은 날이기도 하고, 행복한 날이기도 하고, 이렇게 우수수기 공모 글을 쓰고 있다는 사실에 감사 할 수 있는 그런 날이기도 하다. 잃어 보기 전에는 소중함을 잘 모른다고 하였던가? 우리 곁에 늘 있었던 것처럼, 앞으로도 영원히 있을 것처럼, 그렇게 생각했었던 것이 어느 날 문득! 얼마나 소중하고 감사한 일인지 다시금 알게 되는 건 꼭 알아야 할 아주 소중한 값진 경험이다.

2020년, 2021년 건강이 좀 안 좋아지고, 중년이 되어가며 여자로서 여러 가지 변화가 찾아오며 1년 반의 시간 동안 잠깐의 입원, 여러 차례 치료 시기를 거치면서 이 1년 반이란 시간은 내게 몸도 마음도 많이 고된 날들이었다. 목, 허리 디스크로 인해 앉기도 서기도 힘들어 거의 집안

에서 누워 지내며 견뎌야 했던 몇 개월! 이런저런 치료를 받으며 힘겹게 견뎌야 했던 또 다른 몇 개월! 이런 일들이 반복되며 몸도 많이 축나고, 정신적으로도 많이 우울해지고, 생활의 질이 많이 피폐해진다는 생각에 빠져 지냈기 때문이다. 조금씩 진전되다가 다시 통증이 찾아오고, 또 조금 호전되다가 다시 고된 시간들이 반복되어 힘든 시기였다.

내게 건강의 문제가 찾아온 것처럼, 우리들 세상엔 2020년 1월을 기점으로 COVID-19라는 팬데믹이 찾아왔다. 지구는 하나! 전 세계인은 이제 가족이라는 인식이 무색할 정도로 우리에게 찾아온 코로나 바이러스는 전 세계적으로 각각의 나라들을 고립과 고통에 빠뜨릴 정도의 위력을 가지고 우리를 괴롭혔다. 그리고 현재 진행형이기도 하다. 이렇게 상상도 할 수 없었던 문제로 1년 반 이라는 기간이 넘는 동안 행복하다? 즐겁다? 의욕이 넘친다? 이러한 감정은 마치 어두운 상자 속에 넣어 둔 것처럼 내 것이 아니었던 적이 있었다. 그렇지만, 이런저런 검사들로 몸을 체크한 후 이젠 강한 마음과 운동으로 몸을 관리하는 일만 남았다고 생각하게 될 즈음, 코로나 바이러스로 인해 단절된 외부와의 활동! 나의 건강상의 한계로 인해 단절된 외부와의 교류! 이젠 다시 예전처럼, 나의 몸과 마음을 살찌울 만한 무엇이든 찾아 도전 해봐야겠다! 다시금 마음먹었을 즈음, 나에게 새로운 친구가 찾아왔다. 내가 그 친구를 찾아내었고, 그 친구도 고맙게도 나에게 찾아와 주었다. 그렇게 우린 친구가 되었다. 그 친구는 아주 고마운 '구로구건강가정·다문화가족지원센터'라는 친구이다.

비대면 온라인 플랫폼이라는 매개체를 통해 온라인으로 처음 만났고, 이제는 오프라인으로도 만날 수 있는 즐거운 친구이다. 코로나로 인해, 그리고 나의 몸 컨디션으로 인해 외부 활동의 제약을 많이 느끼고 있었던 때에 우리 동네 온라인 카페에 올려진 공지 글을 보았고 용기를 내어 신청하게 되었다. 그리고 센터 프로그램 담당자 선생님께서 따뜻하고

친절하게 신청받아 주시고, 신규 회원도 잘 참여 할 수 있도록 안내해 주셨기에 여러 차례 좋은 프로그램을 접할 수 있었다. 이런 부분에 있어 1인가구에게 참여할 수 있는 기회를 만들어 주신 서울시 그리고 구로구, 그리고 구로구건강가정·다문화가족지원센터 담당자 선생님들에게도 감사한 마음을 꼭 전해 드리고 싶다.

제일 처음 참여한 프로그램은 '마끄라메 매듭공예'였다. 준비된 재료와 자료를 받아 실행해 볼 수 있는 프로그램이었다. 준비된 자료가 초보자도 잘 실행해 나갈 수 있도록 자세하게 배려되어 있어 완성품으로 만들기에 어려움이 없었다. 예쁜 토분과 토분에 파종할 수 있는 씨앗도 함께 준비해 주시고, 그 화분을 완성된 매듭공예에 앉혀 행잉 화초로 구경할 수 있게 구성해 주셔서 성취감을 느낄 수 있었다. 완성품은 창가 또는 베란다 한 켠에 걸어두어 인테리어 효과도 누릴 수 있었다.

그 후로 참여하게 된 프로그램은 요리였다. 다행히 백신 접종자가 늘어나면서 행정적인 면에 변화가 있어 온라인, 그리고 최근에 오프라인으로도 참여할 수 있게 되었다. 참여해 만들어 본 메뉴를 간략히 정리해 보면 돼지고기 가지볶음, 꽈리 고추찜, 버섯볶음밥, 돼지고기 큐브 스테이크, 두부전, 단호박 제육볶음 그리고 불고기 가지볶음, 명란 계란말이 등이다.

요리 외에도 중년의 재무설계에 관한 프로그램에도 참여한 것이 기억에 남는다. 그리고 이렇게 용기를 내어 수기 공모에도 참여하며 글을 작성하는 지금 이 시간에도 다시금 프로그램에 참여하며 느꼈던 즐거운 감정들이 되살아남을 느낀다.

나와 구로구건강가정·다문화가족지원센터와의 인연이 우연이라면 단순한 과정으로 맺어지게 되었지만, 그동안의 시간들을 돌이켜 보니 사사로운 인연이 아닌 상심에 빠져 힘겨워하던 나에게 결코 가볍지 않은 인연이 되었음을 이렇게 시간을 정리해 보며 다시 더 깊게 느끼게 된다. 그

래서 이 시간 또한 감사하게 되는 지금이다.

소중한 시간이다. 조금씩 건강이 회복되면서 그동안 내게 주어진 시간을 헛되이 보내고 있던 건 아닌지, 이 몸 상태로 이젠 앞으로 내가 어떤 걸 할 수 있을지, 중년을 지나 앞으로의 내 생활을 예전처럼 활기차고 젊은 마음을 가지고 새로운 것에 도전하며 살 수 있을지… 자신감이 많이 저하되어 있던 내게 활기를 조금씩 찾아주기 충분한 시간들이 되었기 때문이다.

그리고 단순히 요리만 해보고 끝내는 것이 아니라 요리 활동 하기 전에 참여자들과 함께 나의 식습관이나 생활 패턴에 대해 이야기 나눠보는 시간, 그리고 음식과 관련한 간단한 심리테스트를 하고 이야기 나누며 타인에 대해 생각해보고, 나의 성향에 대해서도 생각해 볼 수 있는 시간이 있어 흥미롭기도 했다. 그리고 잘못된 식습관이 있다면 개선하고 생각해 볼 수 있도록 유도해 주신 것 또한 도움이 되었다. 사실 1인가구원들의 식습관은 식사 시간이 불규칙하다거나 식재료의 불균형이 오기 쉬운데, 이런 부분에 대해서도 다시 한번 개선해 보고자 다짐해 보는 시간이 된 것이다.

인간은 자연에서 태어나 자연과 함께 더불어 살고 자연으로 돌아가는 것이 인생이고 자연의 이치라고 한다. 그래서인지 계절마다 자연이 주는 식재료가 어느 정도는 구분이 되어 있는 것 또한 자연의 이치인 것도 같다. 때문에 제철 식재료로 음식을 하고 섭취하는 것이 건강한 몸을 만드는 기본이라고 해도 틀린 말은 아닌 것 같다. 그동안 참여한 프로그램을 가만히 생각해보면 아마도 프로그램 담당자 선생님과 강사님이 메뉴 선택을 하실 때도 이런 점을 고려했으리라 짐작된다. 그래서인지 요즘은 더 건강해진 기분이다.

몇 차례 프로그램을 참여하며 이를 계기로 활기찬 발걸음이 되어 요즘은 구로구건강가정·다문화가족지원센터에서 하는 프로그램 외에도 평

생학습센터 그리고 구로구청에서 진행하는 프로그램도 신청하여 '코라벨'향 제품 만들기(오프라인), 드론 지도사(온라인) 과정도 듣고 있다. 아마도 요즘 이런 나의 생활을 볼 때 구로구건강가정·다문화가족지원센터는 나에게 용기와 활력을 주는 좋은 친구! 새로운 것에 두려움 없이 도전할 수 있도록 응원해주는 친구가 된 것이 분명하다.

이런 면에서 다시 한번 기회를 주신 서울시, 구로구, 그리고 구로구건강가정·다문화가족지원센터에 감사드리고 싶다. 그리고 아직 이런 시간들을 접하지 못한 주변의 이웃들이 있다면 참여해 보라고 후회하지 않을 거라고 추천하고 독려해 주고 싶다. 그리고 다시 한번 다짐해 본다. "이 기운! 이 기분! 마음에 꼭 품고 행복하게 살자!"라고 다짐하고 외쳐 본다. 그리고 "내 친구 구로구건강가정·다문화가족지원센터야 고맙다!!"

조근욱 (마포구센터)

# 코로나 19 속 1인가구, 서울시 문화와 예술로 초대 받다!

1. 통계청의 '2020 인구주택총조사'에 따르면 지난해 1인가구는 664만 3000명으로 전체 가구의 31.7%를 차지했다. 전년도에 비해 8.1%나 늘어나면서 통계청의 예측치를 벗어났다.

2. 2020년 1월 20일, 국내에 첫 코로나19 환자가 발생했다. 이후 이야기라면 더 말할 것도 없이 현재 전 세계인이 느끼고 있는 이 상황이 유지되고 있다. 팬데믹의 공포 그리고 그 현상의 끝을 알 수 없기에 현대인들은 제시된 생활양식의 변화에 적응하고 있다.

예측을 벗어나는 변화가 계속 이루어지는 사회 속에서, 작년 한 해 동안 서울시의 1인가구로 살아가는 나에게는 어떤 변화가 있었을까? 끝없이 쏟아지는 확진자 발생 문자 메시지와 가족들의 걱정하는 전화들, 명절에는 귀향길을 자제할 수밖에 없었다. 게다가 거리를 거니는 타인의 표정들은 마스크 속에 감춰져 관계 속에서 주고받는 생기들이 사라진 기분이었다. 공동체 속에서도 느껴지는 거리감 같은 건 현대 사회에 당연한

거라지만, 홀로 있는 시간이 길어지면서 '인간이 사회적 동물'이라는 아리스토텔레스의 말이 구닥다리는 아니구나 싶은 날들이 자주 찾아와 나를 괴롭혔다.

약해진 사회의 고리를 아주 편리하면서도 파괴적인 중독성을 갖게 하는 SNS 속 페이지를 한층 우울해진 동태눈으로 넘겨보다가 문득 마포구건강가정·다문화가족지원센터에 '걸어서 마포 속으로-예술의 도시, 마포편'이라는 프로그램이 올라온 걸 봤다. 솔직히 무료라는 게 눈에 먼저 들어왔다. 그리고 1인가구지만 나는 1인가구니까 불편하다거나 도움을 받아야 된다는 의식 자체가 없었고, '건강가정·다문화가족지원센터'라는 기관의 명칭과 나의 연관성을 전혀 연상할 수 없었다.

**3. 서울시가 발표한 '2020 서울시민 문화향유 실태조사'에 따르면, 2018년 대비 2020년의 문화예술 관람 횟수는 연평균 6.8회에서 4.2회로 약 38% 감소하였다. 특히 일반시민 3명 중 1명꼴로 문화생활을 하지 않았다는 것으로 조사되었다.**

팬데믹은 건강에 대한 불안감을 떠나, 많은 이들의 먹고사는 문제까지 위태롭게 만들었다. 좋아하던 식당이 사라지고 그곳에서 일하던 친구도 자리가 없어져 일을 그만두었다. 그리고 여행사에 다니던 삼촌이 일을 그만두었다. 생활을 영위하는 데 있어서 불안감을 갖고 사는 누군가에게 문화·예술은 사치처럼 느껴지기도 한다. 미술관, 박물관은 문을 닫았다가 제한적으로 개방하였고, 홍대의 공연장에서 펼쳐지는 무대 그리고 매년마다 서울시 각 구별로 열리는 축제들도 취소되곤 했다. 나 또한 이런 상황 속에서 문화생활을 즐기는 것은 쉽지 않았다.

그러나 우연한 계기로 발견한, '무료'라는 말에 냉큼 신청해버린 '걸어서 마포 속으로' 프로그램은 나에게 의외의 신선하고 즐거운 경험을 선

사했다. 마포구 구석구석 숨겨진 문화·예술 공간들을 정해진 노선에 따라 체험할 수 있는 프로그램이었다. 센터에서 친절히 만들어 주신 지도가 있어 길치인 나도 쉽게 찾아갈 수 있었고, 장소와 전시에 대한 설명 자료는 문화·예술 분야 문외한도 이해가 쉽도록 축약되어 제공되었다.

예술이 단순히 소수의 소유물이 아닌, 모두가 공유하는 공공적 성격을 가진다는 의미를 실천하는 대안공간 루프를 방문해 17년 동안 제주도의 자연을 기록한 박형근 작가의 전시는 낭만적 관점이 아닌 있는 그대로의 자연에 대해 집중한 작가의 치열함이 전해졌다. 불안과 답답함이 일상이 되어버린 내가 그 치열함 속에서 보여지는 광활한 자연을 보고 있자니 가슴이 뻥 뚫린 듯 묘한 상쾌함이 느껴졌다. 또한 국내에서 가장 작은 영화관을 품고 있는 씨네마포에서는 마치 홍콩으로 여행 온 듯한 이국적인 분위기 속에서 젊은 양조위와 장만옥을 보며 나만의 여유를 즐겼다. 게다가 센터에서 지원해주신 선물을 받아 집에 고이 간직하고 있다.

**4. 「문화예술교육지원법」 제1조에서 명시된 것처럼, 문화예술교육은 국민의 삶의 질 향상을 목적으로 한다. 즉, 문화예술을 향유하는 것은 곧 삶의 질 향상으로 이어진다고 해석할 수 있다.**

앞서 말했듯이, 서울시민이자 1인가구로 살아가고 있는 나는 무엇이 불편한지 또는 무엇이 나의 생활에 도움이 될지에 대해 고민하는 것조차 하지 않았다. 이번 '걸어서 마포 속으로' 프로그램은 서울 속 문화·예술 공간에 대한 손쉬운 접근을 도와주었고, 이를 통해 팬데믹 상황 속 1인가구의 원인 모를 답답함과 외로움을 환기시켜 주었다. 내가 하지 않은 고민을 대신 고민해주고, 나 같은 1인가구가 가질 수 있는 문제점들을 해결할 수 있도록 도움을 준 마포구건강가정·다문화가족지원센터 그리고 서울시에게 감사하다는 말을 전하고 싶다.

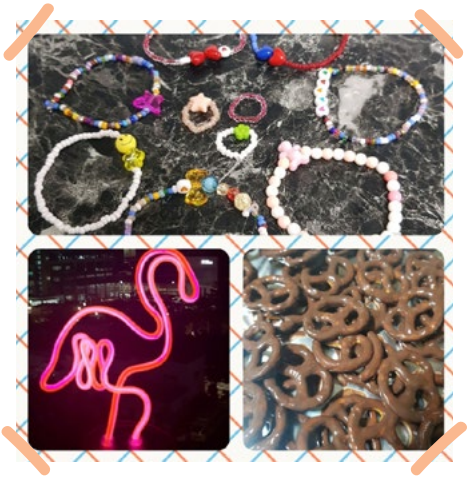
이제는 건강가정·다문화가족지원센터라는 기관명 속 단어들이 모두 나에게 속할 수 있다는 것을 안다. 나뿐만 아니라, 본인 스스로도 알지 못하는 문제점을 지닌, 또는 지원이 필요한 다른 수많은 서울시민에게 이런 기회가 계속 주어지길 소망해본다.

염혜린 (중랑구센터)

# 요즘 따라 1인가구인 듯 1인가구 아닌 1인가구 같은 나

혼자 살아가야 할 준비를 하고 있을 때쯤 중랑구건강가정·다문화가족지원센터를 만나게 되었습니다. 1인가구에게 필요한 여러 가지 활동이나 정보들을 배울 수 있어 제 삶에 많은 도움을 받았습니다. 센터 내 선생님들도 친절하게 안내해주셔서 따뜻함과 온기를 받을 수 있었습니다. 아직 센터를 접하지 못했던 분들에게 널리 알리고 싶어 저의 이야기를 쓰게 되었습니다. 여러 가지 좋은 프로그램이 있었지만 그중 가장 인상 깊었던 내용을 추천해드리고자 합니다.

첫 번째 프로그램은 '슬기로운 의식주 생활_청년편' 입니다. 우선 3차례의 성교육 강의를 시청했습니다. 교내 보건 시간에서 배웠던 지식과 함께 점검해보는 시간이었습니다. 건강관리 방법도 배워보고 처음 알게 된 월경 팔찌도 만들어봤습니다. 활동을 통해 소중한 사람임을 인식하게 되었고 자신을 먼저 사랑함으로써 다른 사람을 사랑하고 존중할 수 있게 된 것 같습니다. 그 후 캔 네온사인과 초코 프레첼을 만들었습니다. 집 공간을 펍 분위기로 세련되게 바꿀 수 있었고 반짝반짝 빛나는 네온을 보며 힐링할 수 있었습니다. 그리고 달콤한 초콜릿에 퐁당 빠진 프레첼을



먹는 순간 행복을 찾을 수 있는 시간이었습니다. 만드는 과정이 복잡하지 않았지만 결과물이 예쁘게 나와 뿌듯했고 보람 있었던 활동이었습니다.

두 번째 프로그램은 '슬기로운 의식주 생활_예비1인가구편' 입니다. 반려식물, 요리키트, 금융교육 활동이 있었습니다. 요즘 코로나블루로 인해 많은 사람에게 외로움이 찾아올 때가 있습니다. 그때 반려식물을 통해 친근감이 생기고 공기 정화에도 많은 도움이 되었습니다. 관리도 편하고 정을 나눌 귀여운 친구가 생겨 1인가구에게 적합한 활동입니다. 그리고 요리키트를 통해서 닭볶음탕과 어묵볶음을 만들게 되었습니다. 어려웠던 요리 중 하나였는데 도전하게 돼서 뿌듯했습니다. 이번 프로그램을 통해 따뜻한 집밥을 먹을 수 있게 되어 감사했습니다.

마지막으로 금융교육 활동이 있었습니다. 청년들에게 지원되는 제도가 다양한 것을 처음 알게 되었습니다. 늘 예금만 꾸준히 해왔던 저에게는 신선한 내용으로 다가왔습니다. 또한 중소·중견기업에 재직 중이면 좋은 혜택이 있다는 것을 깨닫고 열심히 준비하고 있습니다. 쉽게 접하지 못했던 정보들을 얻게 되어 최고의 시간이었고 감사했습니다.

세 번째 프로그램은 '위드홀로데이 영화제' 입니다. 1인가구 및 지인을 초대하여 영화를 관람하는 활동이었습니다. 코로나 확진자가 증가하는 추세라 표는 미리 수령하였고 저번 주에 각자 관람하게 되었습니다. 일상생활에 지쳤던 저에게 쉼표를 만들어 주셔서 힐링하는 시간이었습니다. 오랜만에 여가문화를 즐길 수 있었고 좋은 추억을 만들었습니다.

관람 후 나눠주신 키트를 통해 비누도 만들었습니다. 향기도 좋고 여러 가지 모양의 틀로 만들어 귀여웠습니다. 틀에서 비누를 제거할 때 스트레스가 해소되는 것 같았고 제가 직접 만든 비누로 손을 씻을 때마다 기분이 좋았습니다. 코로나 바이러스가 사라지는 그날까지 깨끗하게 사용하도록 하겠습니다.

마지막으로 아래 사진과 같이 요리 활동도 많았습니다. 센터를 만나기 전에는 주로 외식을 하거나 간단한 즉석식품을 선호했습니다. 하지만 행복한 마음으로 재료 손질부터 조리까지 직접 해보니 요리의 완성도와 맛이 달랐습니다. 앞으로도 직접 요리를 만들어 보려고 노력하고 있습니다. 요즘에는 마카롱이나 머랭쿠키 만들기와 같은 취미활동이 생겨서 시간이 빨리 지나가는 느낌입니다. 중랑구건강가정·다문화가족지원센터를 통해 제 몸과 마음에 많은 변화를 느꼈습니다. 제가 받았던 나눔을 다른 분들에게도 나눠드리며 살아가고 싶습니다.

앞으로 대한민국 모든 가구가 행복해지는 그 날까지 응원하겠습니다. 그럼 지금까지 긴 글 읽어주셔서 감사합니다~^^*

김지현 (노원구센터)

# 책이 아닌 사람을 읽는 시간, 우리의 다독다독한 시간



▣ 까칠한 나를 무장해제 시킨 비밀

그 사람에 대해서 아는 거라곤 온라인에서 보이는 얼굴과 이름뿐이다. 그런데 참 이상하게도 오래 알고 지낸 것처럼 익숙하고 편안하다. 나도 모르게 속내를 거부감 없이 드러내고, 은근슬쩍 고민거리도 털어놓고, 고민 상담도 주저 없이 하게 된다. 신기한 일이다. 이 모임에서만큼 나는 솔직하게 감정을 표현하고, 타인의 의견을 경청하는 모범 시민이다. 나는 비밀이 많은 사람인 줄로만 알았는데, 이런 나를 무장해제 시키는 모임이 있다니! 내 성격이 극적으로 변했거나, 모임원들이 까칠한 내 모습까지 편견 없이 보듬어줄 정도로 좋은 사람들임이 틀림없다.

지난 8월부터 11월까지 노원구건강가정·다문화가족지원센터에서 '1인가구 하고 싶은 거 다 해' 사업을 통해 독서 모임에 참여했다. 모임 이름은 다독다독. 책을 많이 읽자는 의지와 다독다독이라는 의태어가 주는 따스한 위로의 메시지를 중의적으로 담았다. 그리고 나는 모임 이름처럼 책에서 위로받고, 또 모임원으로부터 위안받으며 코로나로 망가졌던 일상을 서서히 회복할 수 있었다.

### ▣ 코로나 직격탄을 맞고 180도 달라진 삶

지난 2년간의 삶을 떠올리면 탈력감과 소외감이라는 단어가 가장 먼저 떠오른다. 오랫동안 지속해왔던 실내 운동 시설은 코로나 위험으로 기약 없이 폐쇄되었고, 친구들과 5년째 함께 해온 정기 모임도 일 년 넘게 중단된 상황이었다. 코로나로 장기간 지속된 사회적 거리두기로 많은 사람이 피해를 받았지만, 지난 2년은 특히 나처럼 사람들과의 대화와 만남에서 에너지를 얻는 사람들에게 특히나 가혹한 시간이었다. 누군가에게 만남을 요청하는 일이 실례가 되는 상황이 지속될수록 나는 무기력해져만 갔다. 겁이 많아서 코로나 방역수칙을 어길 엄두는 꿈에서조차 해보질 못했고, 가끔 전화 통화나 카톡으로 지인들과 생존 신고 수준의 안부만 나누는 아슬아슬한 생활이 이어졌다. 사람들과의 물리적 거리가 멀어진 만큼 심리적 거리도 멀어졌고, 어느덧 정신 차리고 보니 퇴근 후에는 집 밖에 갈 곳이 없었다. 영화관도, 운동 시설도, 노래방도 갈 수 없던 나는 어느새 침대 위에서 넷플릭스와 유튜브만 뒤적거리며 배달 음식만 주야장천 먹고 있었다.

### ▣ 녹슨 페달처럼 멈춰 있던 삶, 변화를 꿈꾸다

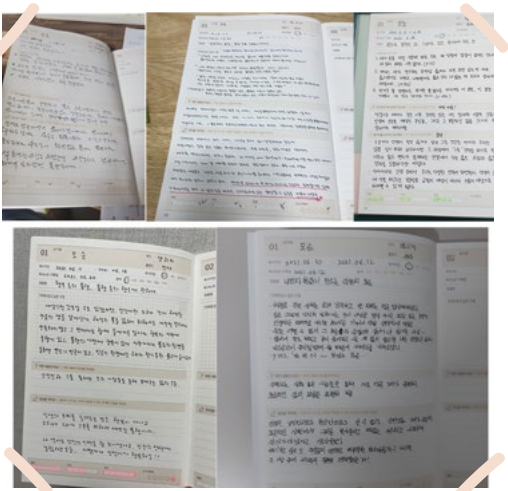
정신을 차리고 나를 돌아봤다. 거울 속 내 모습은 내가 아닌 것 같았다. 좀 더 정확히 말하자면 내가 알고 있던 내 모습이 아니었다. 운동을 중단한 후 자극적인 배달 음식만 자주 먹다 보니 어느덧 바지가 끼기 시작했고, 몸이 무거워지자 덩달아 체력이 떨어지고 잠이 늘었다. 오랫동안 사람들과 만나지 않다 보니 내가 살이 찌는 줄도 모르고 있었고, 그저 계절이 바뀌어서 부쩍 피곤함을 느낀다고 착각했다. 규칙적인 일상이 깨지자 생체리듬이 엉망이 되었지만, 한 번 무너진 일상을 복구할 엄두가 나지 않았다. 마치 오랜 시간 멈춰 있는 동안 심하게 녹슬어 버려서 이제는 아무리 정성 들여서 기름칠을 해봐도 앞으로 나가지 않는 자전거

가 된 기분이었다. 나는 자전거 안장에 앉아 페달을 밟아 앞으로 나아가려고 애써봤지만, 녹슨 페달은 움직일 기미조차 보이지 않았다. 엎친 데 덮친 격으로 개인적인 사정으로 스트레스가 극에 달하던 시기였다. 극도로 예민해지고 신경이 잔뜩 곤두선 상황에서 나는 마치 자전거 타는 법을 까먹은 사람처럼 어찌할 줄 모른 채 멈춰 있을 따름이었다. 더이상 멈춰 있어서는 안 되겠다는 불안감과 더이상 이렇게 살아서는 안 되겠다는 절박한 마음으로 1인가구지원사업에 지원했다.



### ▣ 삐딱하고 불안한 마음으로 참여한 첫 번째 모임

첫 모임은 너무 낯설고 어색했다. 꼰대 같은 생각이기는 하지만 온라인 만남은 결코 오프라인 모임을 대체할 수 없다는 편견도 갖고 있던 차였다. 사람과 사람의 만남은 아이컨택과 대화를 통한 쌍방향 공감으로 이뤄진다고 생각하기에 첫 시작부터 온라인 모임의 한계가 명확히 보이는 느낌이었다. 특히나 한 달에 한 번으로 정해진 모임 주기가 너무 길게 느껴졌기 때문에 온라인 모임이 얼마나 지속될 수 있을지 회의감을 느끼기도 했다.



첫 모임은 무더운 8월에 이뤄졌다. 휴대폰에서 비대면 온라인 플랫폼 화면은 4분할로 보이기 때문에 모임원들의 얼굴이 잘 보이지 않았고, 온라인 속에만 존재하는 가상 인물처럼 느껴져 현실감도 없었다. '이 모임을 얼마나 지속할 수 있을까' 하는 불안감을 애써 감추며 어색하게 자기소개를 했다. 우리

는 책 선정 기준과 운영 방법을 간단히 정하고 한 달 후 있을 두 번째 모임을 기약하며 첫 모임을 마쳤다.

### ▣ 오랫동안 잠겨있던 마음의 문을 활짝 열어버린 두 번째 모임

'내가 요즘 가장 우울해하는 것은 내 인생에 양감이 없다는 것이다. 내 삶의 부피는 너무 얇다.' 독서 모임 첫 번째 책으로 정해진 양귀자 작가의 〈모순〉을 읽으며, 나는 내 삶의 정곡을 찌르는 구절과 마주했다. 지금의 내 삶이야말로 양감이 없이 지나치게 얇기만 한 게 아닐까? 내가 꿈꿔왔던 삶은 결코 이런 모습이 아니었는데, 어디서부터 잘못된 것인지 책을 읽을수록 고민은 깊어졌다. 그리고 대망의 두 번째 모임 시간이 다가왔다.

돌이켜보면 두 번째 모임에서도 나는 여전히 모임에 대한 확신을 가지지 못한 상태였다. 온라인 활동이 얼마나 진정성 있게 이뤄질 수 있을지 의구심을 버리지 못한 상태였고, 책을 읽기는 했지만 어떤 이야기를 어떤 방식으로 풀어나가야 할지도 정하지 못했다. 그런데 모임원들은 각자의 방식으로 서로를 존중하고 격려하며 모임을 이끌어 나갔다. 책을 읽으면서 느꼈던 출처를 알 수 없는 회한, 현재 삶에 대한 자기반성과 성찰, 그리고 비록 현재는 불만족스럽지만 그래도 이런 엉망진창인 나라도 바뀌고 싶다는 작은 희망이 우리를 한뜻으로 이끌었다. 그리고 그 순간 나는 거짓말처럼 무장해제 됐다. 코로나 이후로 오랫동안 걸어 잠가왔던 마음의 빗장이 풀리는 느낌이었다. 삶의 의미에 대해서 진지하게 고민하고 성찰하면서 모임원 사이의 마음의 거리는 부쩍 좁혀졌다. 일부 모임원들은 〈모순〉을 인생 책으로 꼽으면서 독서 모임을 통해 너무나 좋은 책을 만나서 감사하다는 인사를 전했다. 나 역시 같은 마음이었다. 이 모임이 나를 변화시키는 전환점이 될지도 모른다는 기분 좋은 설렘이 처음으로 느껴졌다.

모임은 8회차까지 이어졌다. 심리학, 스릴러, SF, 연애소설 등을 읽으며 때로는 회사생활에 필요한 처세술을 공유했고, 각자 이상형을 소개하며 연애 조언을 나눴다.

독서 활동에 이어 향초를 만들며 고민을 나누고 책을 추천하는 시간을 가지기도 했다. 어설프게 만든 향초를 보며 폭소가 터졌는데, 누구 하나 기분 나빠하는 기색 없이 즐겁기만 했다. 우리는 단풍잎만 떨어져도 까르르 웃던 여고 시절로 돌아간 것처럼 쉴 틈 없이 웃고 또 웃었다. 모임이 지속되면서 형성된 라포와 끈끈한 유대감은 우리를 개인으로서도 또 하나의 공동체로서도 단단한 존재로 만들어 주었다.

또 서로 책을 선물하기도 했다. 누군가에게 책을 선물하는 게 처음이라 부담이 됐지만 재미있는 경험이었다. 내가 별 뜻 없이 언급하고 넘어갔던 인생 책을 기억하고, 내 취향에 딱 맞는 책을 선물로 보내온 모임원은 정성 어린 편지까지 함께 보내서 끝내 나를 감동시켰다. 사람 때문에 상처 입고 지친 마음을 사람으로부터 위로받는 느낌이었다.

### ▣ 책이 아닌 사람의 마음을 여는 시간

공식 모임이 다 끝난 지금, 돌이켜보면 독서 모임은 책이 아니라 사람의 마음을 여는 시간이었다. 독서 모임 덕분에 혼자서 책을 읽었다면 결코 닿지 못했을 지점까지 생각을 확장할 수 있었다. 오랜 시간 고립된 생활을 하면서 익숙해졌던 자기 비하적인 태도를 버리고 자기반성을 통해 더 나은 삶을 살아야겠다고 발상을 전환하게 됐다. 모임 전에는 일면식도 없었고 전혀 접전이 없었던, 심지어 첫 모임에서는 마치 가상 인물처럼 느껴져서 어색하기만 했던 모임원들이 이제는 너무나 친근하고 소중한 존재가 됐다. 한 달에 한 번 만나는 모임을 두근거리는 마음으로 기다릴 정도인데다가, 심지어 모임 일에 회식이 잡히자 모임원들의 동의를 구하여 모임 시간을 저녁 8시에서 10시로 늦추는 일도 있었다. 너무나

소중하고 귀한 시간이기에 회식과 겹쳐도 결코 놓칠 수 없는 시간, 바로 다독다독 모임원들과 함께하는 시간이다.

▣ 마침표가 아닌 우리의 다독다독한 시간

공식 모임은 지난 11월 8일에 있었던 활동 보고회로 끝났다. 하지만 우리는 모임을 이어나가기로 했기에 앞으로도 우리들의 다독다독한 시간은 계속될 예정이다. 그리고 11월 29일 월요일, 우리는 강남에서 처음으로 대면 모임을 가질 예정이다. 첫 대면 모임이 두렵거나 어색할 것 같지는 않다. 우리는 여느 때처럼 밝은 모습으로 인사를 나누고 마치 오랫동안 알고 지낸 것처럼 자연스럽게 지난 한 달의 일상을 공유할 것이다. 또 겸허한 자기반성과 굳건한 격려를 나누며 진정성 있게 서로를 지지하고 응원할 것이다. 양감 없이 지나치게 얇기만 했던 삶이 이렇게 사람으로 따뜻하게 채워진다.

안다현 (영등포구센터)

# 작은 변화가 가져온 일상의 활력



안녕하세요. 사람들과 거리를 두며 생활한 지 어느덧 2년이 되어갑니다. 매일 쳇바퀴 돌듯 출퇴근을 반복하는 5년 차 직장인에게 코로나19는 조금 더 가혹한 시간으로 느껴집니다. 팬데믹 이전, 가까운 사람들과의 만남은 힘든 업무로 쌓인 스트레스를 풀 수 있는 시간이었고 매주 땀 흘리며 운동하던 체육관은 성취감과 자신감을 얻을 수 있는 장소였습니다. 하지만 당연하게 여기던 평범한 일상이 더 이상 당연한 것이 아니게 된 지금 가끔씩 즐거웠던 예전의 생활을 회상해보곤 합니다.

감정을 공유하던 사람들과 단절된 채 집과 회사를 왕복하는 무료한 생활 속에서 자연스럽게 저는 점점 우울하고 무기력해졌습니다. 퇴근 후 아무도 없는 깜깜한 집에 들어설 때면 보지도 않는 TV 소리로 적막함을 깨우고 침대에 누워 핸드폰 화면을 들여다보는 것이 저의 새로운 일상이 되었습니다. 오랜 자취 생활로 혼자 있는 시간이 익숙해질 법도 한데 코로나19로 인한 변화는 쉽게 익숙해지지 않았습니다. 주말 늦은 아침 눈을 떠 어질러진 방 안에서 생기를 잃은 채 멍하니 앉아있는 제 자신을 거울로 마주하고나서야 지금의 생활이 잘못되었다는 것을 느낄 수 있었습

니다.

이런 저의 모습을 바꾸고 예전의 활기찼던 모습으로 돌아가기 위해 노력하던 중 서울시에서 진행하는 1인가구지원사업에 대해 알게 되었고, 영등포구센터에서 진행하는 1인가구 자조모임 '나만의 동아리 Life Share' 홍보 포스터를 보게 되었습니다.

사람들과의 만남과 소통이 필요했던 저에게 필요한 프로그램이라는 생각이 들었지만 자조모임 참여를 위해 모임원 모집과 활동 주제 선정을 어떻게 해야 할지 몰라 한참을 고민하다 1인가구로 생활 중인 직장 동료들과 함께 하면 좋겠다는 생각이 들었습니다. 회사에서 주 5일 같은 공간에 있지만 업무적인 대화들만 오갈 뿐 진심을 나누기 어려운 일로 연결된 가깝고도 먼 사이.. 이번 기회를 통해 그 벽을 허물 수 있지 않을까? 라는 생각을 하게 되었습니다. 다행히 참여 의견을 물었던 3명의 직원 모두 참여하고 싶다고 말해주었고 그렇게 우리는 동아리 이름을 '일로 만난 사이'로 정하고 활동을 시작하였습니다. 자조모임이 또 다른 업무의 연장이 되지 않길 바라는 마음으로 활동 주제를 스트레스 해소와 소통으로 정하고 모임을 진행했습니다.

1회차 활동은 핸드페인팅 체험으로 모임원 모두 처음 해보는 활동에 대한 설렘을 담아 신중하게 작업에 임했습니다. 완성된 컵을 보며 같은 모양의 컵이지만 그리는 사람의 개성에 따라 이렇게나 다를 수 있음을 느끼며 상대방을 이해하고 알아갈 수 있는 기회가 되었습니다.

2회차 활동은 독서 활동으로 단순히 모여 책을 읽는 것이 아닌 모임원이 선정한 도서를 각자 완독한 후 모임을 하며 조금 더 깊은 이야기를 나눌 수 있었습니다. 각자 읽은 책을 소개하고 느낀 점을 공유하며 대략

적인 책 내용과 함께 모임원들이 현재 관심 갖고 있는 분야와 생각에 대해 알 수 있는 시간이었습니다. 독서 활동 후 느낀 점을 이야기하는 것이 낯간지럽고 부끄럽지 않을까 고민했던 것이 무색할 정도로 유익하고 좋은 경험이었습니다.

3회차 활동은 네온사인 조명 만들기로 코로나19로 집에 있는 시간이 많아진 모임원들의 의견을 반영해 집안의 포인트가 될 수 있는 조명 만들기 활동을 진행하였습니다. 원하는 디자인 시안을 정한 후 네온사인 전선을 활용해 완성하기까지 오랜 시간이 걸리다 보니 만드는 동안 모임원들과 많은 이야기를 나눌 수 있었습니다. '조명을 만들어 홈바를 만들고 싶다.' '감성 아이템으로 집에 두고 싶다.' '남자친구에게 선물로 주고 싶다.' 등 조명을 어떻게 활용할 지에 대한 이야기와 가벼운 주제로 대화를 이어가며 즐거운 시간을 보낼 수 있었습니다. 완성된 작품을 들고 암실에 들어가 조명을 켰을 때 작품 모두 예쁘고 마음에 들어 모임원들의 만족도가 가장 높았던 활동으로 기억됩니다.

이외도 향수 만들기와 레진 소주잔 만들기, 밀키트를 활용한 음식 만들기와 독서 활동을 진행하며 평소에는 해보지 못한 새로운 경험을 통해 즐거운 여가시간을 보낼 수 있었습니다. 활동을 위해 모임원들과 함께 주제를 정하고 자유롭게 좋아하는 것들에 대해 이야기하다 보니 자조모임에 대한 애착과 책임감도 생겼던 것 같습니다. 이번 기회를 통해 혼자 있던 무료한 일상에서 벗어나 만남과 소통의 기회 가질 수 있어서 좋았고, 그 대상이 직장 동료들이라서 저에게는 더 의미 있는 시간이었습니다.

자조모임 활동에 참여하며 저에게도 작은 변화가 생겼습니다. 한 달에 한 번 갖는 짧은 모임이지만 사람들과의 교류가 저에게 큰 위로와 힘이 되었고 우울하고 무기력했던 모습을 바꾸기 위해 스스로 더 노력하게 되었습니다. 먼저 사회적 거리두기가 진행되고 있는 상황에서 혼자 할 수 있는 것들에 대해 고민해 보았고, 모임원들과 함께했던 독서 활동이 좋은 기억으로 남아 책 읽는 시간을 늘려가다 보니 어느덧 30권이 넘는 책을 읽게 되었습니다. 쉬는 날에는 집 앞 산책길을 걷거나 자전거를 타며 부족한 운동량을 늘렸더니 이전보다 건강하고 긍정적으로 바뀐 제 자신을 발견할 수 있었습니다.

1인가구로 생활하며 저와 비슷한 어려움을 갖고 있거나 여가·교육 활동에 참여하고 싶으신 분들은 서울시 자치구 건강가정·다문화가족지원센터에서 진행하는 프로그램 참여를 통해 몸과 마음이 건강한 1인 생활을 이어가실 수 있었으면 좋겠습니다. 제 경험을 담은 이야기가 1인가구로 살아가는 여러분들의 마음에 조금이나마 와닿아 긍정적인 일상의 변화가 생기길 바랍니다. 감사합니다.

박선영 (종로구센터)

# 잇다 엮다 그리다



서울시 자치구 1인가구지원센터의 모든 프로그램을 홍보하고 있는 패밀리서울 홈페이지를 발견한 후로 출퇴근 때마다 업데이트된 프로그램들을 찾아보곤 했다. 이 행동의 시작에는 좁은 사회적 관계망을 깨닫고 느낀 슬픔과 두려움이 있었고, 퇴근 후 매일 똑같이 핸드폰에 소비되는 시간에 느낀 불만족이 있었다. 1인가구 프로그램의 존재와 모여있는 홈페이지를 발견한 건 행운이었지만 편도 출퇴근 시간이 1시간 15분씩 걸리는 나에겐 저녁 7시부터 시작하는 1인가구 프로그램도 그림의 떡이었다.

늘 그렇듯 퇴근길에서 습관적으로 패밀리서울에 들어갔다가 신청하게 된 게 '치료사의 아틀리에'였다. 프로그램의 첫인상은 잘 만든 포스터와 '매주 금요일 19:30'이라 적힌 프로그램 시간, 그리고 미술집단상담이라는 프로그램의 성격이었다. 5회기나 되는 게 걱정도 되었지만 '열기-풀기-짓기-담기-엮기'로 구성해놓은 요약 글을 보며 이모저모 들인 정성이 느껴졌다. 그리고 다행히 나는 여러 사람과 함께 나를 알아갈 수 있는 집단상담에 거부감이 없었고, '그림+책을 통한 치유적 그리기'라

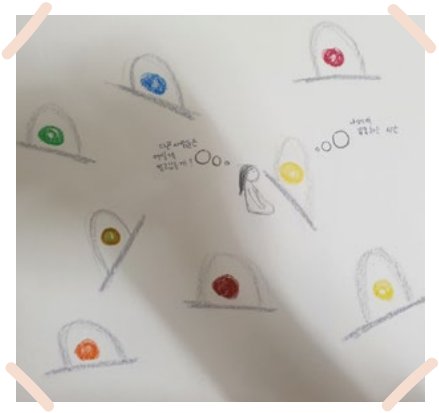
는 안내 글이 신청을 결정하게 만들었다. 나는 집과 직장 간의 거리도 꽤 멀고, 프로그램조차 아예 다른 구인 종로구 프로그램을 신청해서 걱정이 많았는데 다행히 다른 자치구에 거주해도 접수를 받아 주셔서 무사히 프로그램에 참여할 수 있었다.

프로그램 신청과 참여자가 모두 모인 온라인 단체 대화방, 재료 수령을 거쳐 첫 회기 날이 되었다. 처음으로 퇴근 후 방구석 온라인 장에 참석하기 위해 집으로 뛰어 들어온 게 기억난다.

사회적 거리두기가 만연한 코로나19 현실에서 오히려 온라인을 통해 사람 간의 거리를 줄였다는 말을 심심찮게 듣다가 그 문장을 기껍게 실감한 것이 지난 5주간의 소감이다. 첫 시간에는 화면을 키고 얼굴을 보여주는 것도, 음소거를 풀고 내 목소리를 내는 것도 어색했지만 5번의 만남이 이어지는 과정에 우리는 고민을 풀어내고, 들어주고, 서로를 향해 박수를 건넸다.

2회기가 지날 무렵까지 나는 우리의 다름에 초점이 맞춰져 있었다. 성별, 나이, 직업의 유무, 지금 고민 하고 있는 상황처럼 대화 속에서 알게 되는 것들은 물론, 내가 표현한 감정의 색깔이 누군가에겐 정반대의 감정을 표현한 색깔이 되는 점들까지 말이다. 3회기가 넘어가면서 깨달은 것은 누군가의 고민이 이전에 나도 가졌던 고민이었고, 다른 누군가의 고민은 현재 내가 가지고 있는 고민이라는 것이고, 또 다른 누군가는 앞으로의 내가 될 수도 있는 1인가구의 모습이라는 점이다. 프로그램 초반에 나는 외부의 것들에 초점을 두며 내 과거나 기억을 푸는 상담 과정에는 얕게 참여하지 않았나 하는 생각이 든다. 그러나 각자의 상황에서 진심으로 이 시간에 임하는 다른 참여자들과 서로의 말에 귀 기울여주고 끝까지 같은 온도로 프로그램을 이끈 강사님 덕분에 나 또한 내면의 나를 풀고, 보고, 다시 조립하는 시간에 임하게 되었다.

그 과정에서 지금까지 인식했던 '나'와 달리 생각보다 내가 스스로



를 드러내기에 방어적이라는 것을 알았고, 과거의 나를 어떻게 남겨두었는지를 알았고, 타인과 나 사이에 위치한 울타리를 알았다. 다행히 이 모든 깨달음이 그림을 통한 앎의 과정이었고, 그래서 좀 더 시각적으로 나를 직면할 수 있었고, 내 손으로 직접 '나'를 그렸기 때문에 수월하게 받아들이고 인정할 수 있었다.

소감으로는 마지막 시간에 함께 나눴던 말을 다시 빌려야 할 것 같다. 나는 내 안에 있던 구멍들이 이제 나만의 색깔을 띤 나이테가 된 것을 그림 그리며 마주 보았고, 이제는 나의 중심을 더 단단히 한 채로 주변의 나무들을 볼 수 있게 되었다. 이미 이번 프로그램을 통해 이런 구멍들을 나이테로 승화시키는 사람들을 만났고, 우리는 그 과정 속 잠깐의 시간을 공유했다. 이번 프로그램은 외부를 바라보는 나의 시야가 넓어지고, 내가 나를 바라보는 시선이 좀 더 단단해지는 계기가 되었다.

참여자 모두가 발언권을 가질 수 있도록 애써주시고, 그 말에 다른 참여자의 말을 엮어서 확장될 수 있도록 해주신 강사님, 모두가 나서기 힘들 때 먼저 손들어 시작을 열어준 참여자분, 각자의 상황에서 진심으로 이 시간에 임해준 모든 분들 덕분에 따스한 치유의 시간을 보냈습니다. 다른 분들께도 함께 보낸 저희의 시간이 기억할 만한 온기로 남았으면 좋겠습니다.

# 2021년 서울시 1인가구 상담멘토링

# 우수수기

2021년 서울시 1인가구 상담멘토링 우수수기

# 대상

# 친애하는 나에게

벌써 2021년 한 해가 마무리되어간다.

여전히 잘 지내고 있지? 추운 겨울이 다시 돌아오니 이맘때쯤 너무나 힘들어하던 내가 생각나. 어디서부터 잘못된 건지, 어디서부터 꼬이기 시작한 건지 모르겠다며 공연히 자신을 탓하고 자책하던 내 모습이 말이야.

사람을 만나기도 무섭고, 다시 사람을 믿기도 두려웠던 그때의 내 모습이 떠올라서, 너무나 마음이 아파. 상담을 시작하기 전엔 누구도 만나지 않고, 우울과 불안장애 약을 달고 살았잖아. 늘 컴컴한 방 안에서 잠들고 눈뜨고, 무기력한 나날을 보내던 그때 상담받기 시작한 건 정말 잘한 일이라 생각해. 그때의 나에겐 큰 용기였을 거야. 그렇지?

살고 싶어서 제발 도와달라고 손을 내밀었었는데, 따뜻하게 나의 두 손을 맞잡아준 사람들에게 정말 고맙게 생각하는 거 알아. 대가 없이 무조건 날 믿어주고, 응원해주는 사람이 생겼단 사실이, 아무런 희망도 없던 그때의 나에게 다시 일어설 힘이 될 수 있을 거라고 누가 생각했겠어.

그래서 그 누구보다 상담 시간을 기다렸던 나인걸? 까먹고 싶지 않아서 달력에 쓰고, 휴대전화 알람을 맞추고, 일주일에 한 번 그 한 시간

을 위해서 하루하루를 열심히 살아갔잖아.

상담멘토링 때 멘토 선생님 처음 만났던 날 기억나? 비대면 온라인 플랫폼으로 하는 화상 미팅이 익숙하지 않았던 내가 쭈뼛쭈뼛 어색하게 접속했을 때, 눈부시게 환한 미소로 널 반겨주셨잖아. 누군가가 나를 그렇게 맞이해 주는 게 너무 오랜만이기도 해서 부끄러운 마음에 내색은 못 했지만, 속으로 너무나 기뻤지? 그래서 더 빨리 마음을 열 수 있었던 것 같기도 하고.

예술치료는 처음이라, 매시간 괜히 떨리고 호기심이 넘쳤던 그 시간이 생각난다. 첫 시간에 뭐 했는지 기억나? 나를 소개할 수 있는 꽃 사진을 준비했었잖아. 나는 꽃 중에 제일 먼저 봄을 알리는 매화를 골랐었지. 추운 날씨에도 움츠리지 않고 고고한 기개로 당당히 자신의 존재를 세상에 알리는 매화. 그때 한낱 꽃 사진 하나를 설명하는데도 얼마나 많은 눈물이 차올랐는지 몰라. 그때 알았지, 매화처럼 살고 싶어서 매화 사진을 고른 나란 걸. 어떤 눈치도 보지 않고 나를 당당하게 세상에 꺼내 보이고 싶은, 나의 마음을 그때 난 알아차렸어.

또 언제가 가장 기억에 남아? 나는 내가 자신에 관한 책을 썼을 때도 기억이나. 자서전처럼 나에 관한 책을 쓰는데, 책 제목을 '사랑받고 싶었던 나의 고군분투기'라고 망설임 없이 썼잖아. 그 책 표지도 아직 기억나. 별빛이 내린 조용하고 어두운 밤, 물속에서 열심히 달리기하고 있는 힘든 표정을 한 내가 있었지. 평생을 구걸하듯이 사랑을 바라며 살아왔잖아. 그 때문에 사람들의 눈치도 많이 보게 되고, 어떤 일이든 잘못되면 항상 내 탓인 것 같고. 아무도 날 사랑하지 않는다고 생각했기 때문에, 사랑받기 위해 항상 나의 가치를 늘 증명하면서 살았지.

하지만 사랑 없이 혼자 독립적으로 살아왔다고 믿었던 나에게, 감사할 일이 생각보다 많았지? 책의 뒷장을 펼쳐 감사한 일을 하나씩 쓰고, 소리 내어 읽는데, 왜 이렇게 눈물이 났을까? 내가 생각했던 것보다 많

은 사람의 사랑과 도움으로 살아왔다는 것을 알게 되어서였을까? 아니면 그들의 따뜻한 마음을 느낄 수 있어서였을까? 어지러운 마음과 혼란스러운 머릿속에서 하나는 분명해졌지. 난 참 많은 사랑을 받았구나. 그 사랑을 내 마음속에 잘 새기고 살아가야겠구나.

버킷리스트 썼을 땐 또 어떻고? 뭔가를 해내는 데에 늘 관심이 많았던 나였지만, 글로 정리해보니 생각보다 더 많은 목표와 꿈을 가지고 있었지? 그걸 아직 하나도 실행하지 못했고 이루어내지 못했는데, 벌써 지쳐버리기엔 지금 흘러가는 시간이 아깝다고 느끼지 않았어? 버킷리스트를 쓰는 것만으로도 심장이 쿵쿵하고 뛰었잖아. 이뤄낼 수 있을 것 같고, 내일이 더 기대되는 시간이었어.

어때? 그때 세웠던 계획들 아직도 잊지 않고 잘 실천해나가고 있어? 사는 게 바빠 까먹고 있었다면 지금이라도 늦지 않았어. 다시 마음을 다잡고 천천히 시작해보는 건 어때? 시간이 걸리더라도 분명히 난 해낼 수 있을 거야. 왜냐면 난 할 수 있으니까.

상담을 시작할 때, 이 시간을 통해 이루고 싶은 목표를 얘기했던 것 기억나? 상담이 끝날 때쯤엔 나를 더 알아갈 수 있는, 나와 더 친해지고, 나를 더 이해할 수 있는 시간이 되었으면 좋겠다고 했었잖아. 지금 와서 생각해봤을 때 해낸 것 같아? 나와 더 친해지고 나를 더 이해하게 되었어?

적어도 내가 어떤 생각을 하는 사람인지, 살아오면서 어떤 일들이 나를 슬프게 또는 기쁘게 했었는지 알 수 있었던 귀한 시간이었지? 나는 어떤 사람인지에 대해 모조리 다 알지는 못했지만, 내가 미처 몰랐던 나의 모습을 발견해서 신기하기도 했고, 그 모습까지 끌어안을 힘을 기르는 시간이 되었어. 결과적으론 나를 더 이해할 수 있게 되었고, 더 나아가 나를 더 애틋하게 느끼고 또 아껴줄 수 있게 되었지.

다들 인생은 내가 어떤 사람인지 알아가는 여정이라고 하잖아. 그 전엔 그게 무슨 말인지 와 닿지 않았는데, 멘토링이 끝나고 나서는 그 말

의 의미를 비로소 이해하게 된 것 같아. 삶이 재미없고, 더 이상 새로울 것이 없다고 생각했는데 다시 생각해보니 매 순간 같은 날은 절대 없었고, 그 속에서 나의 태도도 감정도 모두 달랐어. 삶 속에서 다양한 나를 발견하고 그런 내 모습을 지켜보는 것에도 하루는 너무 짧더라고.

나는 어떤 사람인지, 또 어떻게 살고 싶은지 치열하게 고민하고 나 자신에게 물어봐야 해. 그러다 보면 비로소 나에 대한 확신을 하게 되고, 그런 삶의 태도가 세상과 사람에 대한 자신감과 자존감을 높여주는 것 같아. 어둡고 힘들었던, 고단하기만 했던 그 시간 속에서 나를 더 사랑할 수 있는 방법 중 하나를 마침내 찾을 수 있게 되어, 나는 지금 정말로 행복해.

부디 이 마음을 잊지 않고, 혹여나 또 길을 잃어 헤매게 되더라도 지금까지의 나를 믿고 그 시간을 버티자. 멘토링 시간 동안 나는 그 누구보다 강하고, 현명하고, 슬기로운 사람이란 것을 알게 되었으니. 부쩍 추워진 겨울날에 건강 잘 챙기고, 오늘도 나를 마음껏 사랑하는 하루를 보냈길 바라며…

2021. 11. 29.

친애하는 나에게…

2021년 서울시 1인가구 상담멘토링 우수수기

# 최우수상

# 마음으로 기댈 수 있는 또 하나의 가족

저는 스스로가 1인가구이자 1인가구의 외로움에 대해 관심이 있었습니다. 가족이 아닌 사회적 지지가 1인가구의 외로움에 어느 정도 도움이 될지도 궁금하였고, 1인가구의 입장에서 멘토링 활동을 한다면 대상에 대한 이해가 될 것으로 생각하여 멘토로 지원하게 되었습니다.

첫 멘토링 시작 전에 서울시건강가정지원센터에서 제공한 강의는 1인가구를 이해하고, 성인지 부분을 인식하는 데 많은 도움이 되었습니다. 1인가구인 멘티의 입장에서 생각해 볼 때, 처음 만나는 사람에게 경계하거나 개인정보 노출을 꺼리는 부분이 있을 수 있어서 멘티가 마음을 열 때까지 기다리는 시간이 필요하겠다는 생각과 1인가구에게 필요한 프로그램이 구성되지 않으면, 흥미를 잃고 참여율이 떨어질 수 있다는 생각으로 프로그램 구성에 노력을 기울였습니다. 프로그램 계획을 미리 오픈하고, 투표를 통해서 그중에 멘티가 관심을 두고 참여하고 싶어 하는 프로그램을 선별하여 다시 계획을 짜고 진행하였습니다. 개인정보의 개방을 불편해하시는 멘티도 계셔서, 처음에 문자로 연락드리고, 온라인 단체 대화방으로 초대하였습니다. ―멘티와의 라포형성과 성향 파악 후에

온라인 개인 대화방으로 전환을 추천해 드리고 싶습니다.

멘토링하기 전에 기본적인 규칙을 정하고 시작하였습니다.

1. 가능하면 매일 하루에 한 가지 글이나 사진을 통해 서로를 이해하자
2. 기쁜 일이 있을 때나 슬픈 일이 있을 때나 함께 공유할 수 있는 분위기가 조성되면 좋겠다
3. 매회기 시작 시 5분씩 일주일 동안 있었던 일들을 얘기하고 어떤 감정이 들었는지 나누면서 함께 멘토링을 만들어 간다는 소속감을 부여하자

이런 룰을 정하고 시작하였습니다. 처음엔 다들 어색하고 온라인 단체 대화방에 글을 올릴 때도 눈치 보는 분위기였지만, 멘토링 회기가 진행될수록 마음을 열고 자발적으로 글을 올리는 일이 늘어갔습니다. 비대면 상황에서 식사 시간에 음식사진을 찍어 보내거나, 비 오는 날에 감성사진을 찍어 올리거나, 기분이 가라앉는 날에 적절한 음악을 추천하고 공유하면서 1인가구지만 누군가 항상 함께하고 있다는 생각이 좋았던 것 같습니다.

진행되었던 프로그램은 영화감상, 심리검사를 통한 나를 이해하기, 핸드폰 사진 콘테스트, 반려 식물 키우기, 음악 리스트 공유 및 1인가구 생활 노하우 전수, 책 읽고 의견 나누기 등이었습니다. 저는 프로그램의 순서가 중요하다고 생각했습니다. 초반에 멘토링 프로그램에 대한 만족도가 적으면, 참여율이 낮아질 것이며 자주 만나지 않으면 서로가 마음을 열기 어려울 것으로 예상하였습니다. 첫 프로그램이었던, 영화감상은 서로의 감정을 나눌 수 있는 영화 3가지를 제안하고 그중에서 〈이터널 선샤인〉으로 선정하였습니다. 저를 포함한 모든 멘티들이 다시 보고

싶어 하는 영화였고, 그룹멘토링을 시작하는 멘토라면, 추천해 드리고 싶은 영화입니다. '사랑'에 대한 감정을 이야기함으로써 서로를 알아갈 수 있는 좋은 시작이었던 것 같습니다.

저희 그룹 멘토링은 심리상담이 목적이 아니었기에, 기존에 했었던 MBTI 결과를 토대로 서로의 성향을 예상해서 얘기해보고, 실제 결과와 비교함으로써 타인이 느끼는 나의 성향을 인식할 수 있는 시간을 마련하였습니다. 심리검사보다 멘토, 멘티가 함께 서로를 좀 더 알아가는 시간이 되었습니다. 일주일간 핸드폰으로 사진을 찍어서 비대면 온라인 플랫폼으로 보여주며 설명하고, 그때의 감정을 공유하는 시간을 가졌습니다. 서로가 시각적으로 어떤 부분에 관심을 가질 수 있는지 알 수 있는 시간이었습니다.

1인가구 생활 노하우를 공유하는 시간도 서로가 많은 것을 배울 수 있었습니다. 알뜰하게 장 보는 법, 요리하는 꿀팁, 1인가구로서 구매하면 좋을 아이템들 등등 1인가구만이 느낄 수 있는 좋은 정보를 알게 된 의미 있는 시간이었습니다. 정서적 공유에 음악이 좋을 것 같아서 즐겨찾기 목록에 노래를 공유하고 일주일 동안 듣고 난 후 서로의 느낌과 소감을 들어보는 시간을 마련하였습니다. 어떤 장르, 어떤 음악을 즐겨 듣는지를 통해서 서로를 알아가는 데 정서적 교감이 되었던 것 같습니다.

센터에서 추천해주신 식물 키우기도 처음엔 의미가 있을지 반신반의했는데, 매일 식물이 커가는 과정을 찍어서 온라인 단체 대화방에 공유하면서 1인가구지만 서로 돌보고 있다는 결속감이 커진다는 좋은 효과가 있었습니다. 책을 읽고 서로의 감정공유를 위해서 논술을 지도하시는 선생님께 자문을 구하여, 삽화 중심의 사회적 문제를 다룬 책을 선정하였습니다. 사회적 문제에 대한 서로의 시각을 존중하면서 타인의 관점을 이해할 수 있었던 좋은 시간이었습니다.

다양한 멘토링 활동을 하면서, 초반에 감성을 공유할 수 있도록 순

서를 편성한 것이 서로를 이해하고 정서적으로 가까워지는 데 큰 도움이 된 것 같습니다. 초반에 어색함이 사라져 갈수록 온라인 단체 대화방에 매일 다양한 사진과 글이 올라와서 서로가 함께한다는 느낌이 증가하였으며, 서로가 가까워지는 만큼 1인가구로서 부모님께 혹은 친한 친구에게조차 말할 수 없는 고민을 하나씩 표현하고, 조언을 받으면서 혼자가 아닌 함께하는 이웃으로 다가가게 되었습니다.

저는 멘토링을 처음 시작할 때, 몇 가지 기준을 정하고 시작하였습니다. 첫째는 멘티들의 희망 사항은 사회적 관계망과 지지, 정서적 안정을 원하고 있었기 때문에 상담사적인 접근보다는 항상 가까이에서 힘들 때 도움을 줄 수 있는 '키다리 아저씨' 같은 존재가 되겠다고 생각했습니다. 둘째는 멘토도 같은 1인가구로서 방관자로서의 멘토가 아닌 '멘티 같은 멘토'가 되고자 모든 프로그램을 멘티 입장에서 참여할 수 있도록 노력하였습니다.

멘토도 1인가구로서 외로움을 느끼기도 하고, 사회적 관계망을 넓히고자 노력하지만, 사회적 편견으로 인하여 자기 개방이 쉽지 않았습니다. 1인가구는 타인이 바라보는 불편한 시선으로 인해 스스로가 가진 고민을 과연 이해해줄 수 있을까 하는 의문을 가지고 마음에 담아둔 채 사회적 고립을 겪기도 합니다. 같은 1인가구가 모여서 서로의 고충이나 말 못 할 고민을 공유하면서 같은 문제를 겪고 있을 때는 공감이 더 빨랐으며, 그 공감으로 함께하는 이웃이라는 공동체 의식이 자리 잡은 것 같습니다.

서울시 1인가구는 폭발적인 증가추세에 있습니다. 특히, 청년 1인가구는 최근 자발적, 비자발적 요인으로 비약적인 증가를 이루고 있습니다. 이번 멘토링을 통하여, 청년 1인가구의 외로움을 감소시키고, 사회적 지지를 통한 심리적 안정에 많은 도움이 되었다고 생각합니다. 비록, 참여하신 멘티님들은 자발적인 참여로 이루어진 분들이지만 향후에는

비자발적인 분들도 참여로 이끌 수 있다면 더 많은 청년 1인가구에게 심리적 안정의 기회가 되지 않을까 하는 기대도 가져봅니다.

멘토링 활동을 통한 긍정적인 면도 있지만, 몇 가지 아쉬운 점도 남습니다. 멘토에게 프로그램 선정의 자율성은 멘티의 성향에 맞춰 제공할 수 있는 장점이 있었으나, 향후에는 약간의 세부적인 가이드라인이 제공되면, 멘토에 따른 편차를 줄일 수 있지 않을까 하는 생각이 들었습니다. 지원한 멘티분들의 성향도 제각각이라 서로 다른 성향의 멘티들이 구성되었을 때는 멘토가 그룹을 이끄는 데 어려움이 따를 수 있어서 멘토링 전에 MBTI 같은 간단한 심리검사를 진행하여, 멘티의 성향에 따라 그룹 멘토링이 이루어진다면 서로를 이해하고 참여하는 데 도움 될 것으로 생각합니다.

저는 이번 멘토링을 통하여, 프로그램이 지속되는 동안만 연락을 주고받는 것이 아니라 장기적으로 멘토/멘티 간에 연락을 주고받아서, 멘토링 기간에 느꼈던 사회적 지지와 심리적 안정이 그대로 이어나갈 수 있도록 지속적인 관리체계가 이루어진다면 증가하는 1인가구의 외로움을 줄일 수 있을 것으로 기대하고 있습니다.

끝으로 1인가구에 한 발짝 다가갈 수 있는 프로그램을 이끌어주신 동작구건강가정·다문화가족지원센터 센터장님과 실무관계자분께 깊은 감사 말씀을 드리고 싶습니다.

이진희 (동작구센터) 멘티

# 네,
# 저는 예민하고 특별합니다.

"선생님 요즘 제가 좋아하는 커피가 따로 생겼어요."
"저는 예민한 사람이 맞네요. 일상생활에서 느껴지는 감각이 너무 많아서 주의집중이 필요하고 하루를 보내고 나면 피로감이 높아요."

총 8회기의 서울시 1인가구 상담멘토링을 거친 후 나는 마침내 타인의 시선이나 기대가 반영된 문장이 아닌 '내가 스스로 느끼는 감정이나 상태가 어떠하다'라는 말을 꺼낼 수 있게 되었다. 내가 경험한 상담의 최대 효과는 스스로에 대해 섬세하게 돌아보기 시작했다는 점이다.

부모님의 불화로 불안했던 10대의 집안 분위기와 20대의 오랜 해외체류 생활, 30대 예상치 못한 가족 구성원과의 사별 등을 경험했던 나는, 어느 순간 스스로에 관한 생각이나 감정에 집중하는 일보다는 사회적인 역할을 어긋남 없이 충실히 수행하는 것이 생애 전반에 있어 가장 중요하다고 생각하게 되었다. 즉 한 가정의 딸로서, 한 직장 내에 일 잘하는 팀원으로서, 그리고 때로는 학생들을 이끄는 강사로서 기대되는 역할에 맞춘 일상이 익숙했고 이따금 타인으로부터 '누구와 함께라도 큰

탈이 없는, 배려심 많고 밝은 사람'이라는 평가를 받을 때면 '그게 바로 나지' 하는 안도감이 들곤 했었다.

그런데 약 5년여 전부터 가끔은 이상한 상황이 연출되었다. 딱히 특별한 사건이 없는데도 기분이 몹시 처지거나 날카로워져서 일터에서 예전처럼 능숙하게 표정을 숨길 수 없었고, 밤샘 과제를 제출하고 출근하려던 찰나 갑자기 서러운 마음이 올라와서 눈물을 왈칵 쏟기도 하였다. '왜 이러지? 나는 슬프거나 분노할만한 일이 없는데….' 당혹스럽고 황망했다.

시일이 더 흐른 후 평소에 그렇게 좋아하던 고기구이도 딱히 맛있겠다는 생각이 들지 않고, 기다려 마지않았던 벚꽃이 만개해도 아름답다고 느끼지 못하던 봄날. 나는 수면장애와 계속된 무기력함으로 혹시나 하는 마음에 병원을 찾았고 우울증 진단을 받았다. 이것이 내가 처음 상담에 입문하게 된 계기였다. 당시 '안전하고 전문적인 사람과 대화를 하면 마음속 답답함, 불편함을 거둬내고 더 괜찮은 컨디션으로 다음 며칠을 견뎌낼 수 있구나.'하는 긍정적인 시각을 갖게 되었고 앞으로도 지내면서 감정의 위기가 닥치면 상담받는 것을 주저하지 않겠다고 마음먹었다.

그리고 2021년 초, 사상 초유의 코로나19 팬데믹 상황이 길어지면서 나 역시도 큰 영향을 받았다. 업무적으로는 비자발적인 휴직을 하고 딱히 다음 직업에도 속하지 못한 채 무작정 대기하는 상황이 길어졌다. 일상에도 변화가 컸는데 처음에는 20대 때의 오랜 1인가구 경험을 통해 혼밥을 하거나 혼자 어떤 일들을 진행하는 것에 대한 적응도가 상대적으로 높을 것이라 기대했지만, 실상은 그렇지 못했다. 익숙한 생활과의 단절, 보고 싶은 사람들과의 거리감. '나만' 힘든 상황은 아니었지만 '나도' 힘든 상황은 맞았다. 직업에 있어서도 조금 더 안정적인 길을 선택하지 않았던 과거의 나에 대한 원망이 이어지면서 다시금 불안과 무기력함이 엄습했다. 버틸 수 없는 지경이라는 생각이 들었다.

답답함이 지속되면서 그간 잘 극복했다고 생각한 우울증이 염려되었다. 상태가 호전되기까지 많은 노력과 시간이 필요했는데 또다시 나를 그런 깊은 동굴 속으로 밀어 넣고 싶지 않았다. 바닥을 치기 전 올라올 수 있는 동아줄을 미리 잡고 싶었다.

그러던 차에 패밀리서울 홈페이지에서 상담멘토링에 대한 게시물을 확인했고 멘티와 멘토가 합의할 경우 안전하게 비대면 상담이 가능하다는 정보를 얻었다. 멘토링 형식이다 보니 무겁지 않게 대화를 이끌어갈 수 있지 않을까 하는 기대감과 전문 상담에 비해 혹여나 효과가 다소 떨어지지 않을까 하는 우려의 마음을 동시에 가졌었다.

결론부터 얘기하자면, 그동안 학창 시절부터 경험한 모든 상담 경험 중 이번이 나에게는 가장 사소하지만 확실한 변화를 만들어 주었다. 우선 상담사님은 상담 회기가 진행되는 내내 차분하고 신뢰감을 주는 언어적, 비언어적인 태도를 보여주셨다. 상담은 같은 요일, 같은 시간에 8회기 진행되었는데, 일주일 중 가장 변동이 없고 편안하게 이야기를 나눌 수 있는 장소가 보장된 시간이 좋다고 미리 언급해 주셔서 토요일 저녁 시간대를 선정해서 꾸준히 진행할 수 있었다. 상담을 진행하기 전과 진행 초기에 어떻게 신뢰 관계를 쌓아 가느냐에 따라서 상담의 효과가 많이 나뉜다고 들은 적이 있는데 적어도 나는 초기에 상담에 대한 틀을 잡을 때 담당자님과 상담사님이 제공한 세심한 설명과 정확한 정보, 세세한 배려를 통해서 이번 상담이 좋은 경험으로 남을 것이라 기대하며 마음을 열 수 있었다.

상담을 진행하면서 가장 기억에 남는 부분은 멘토가 '제가 관심을 두는 것, 그리고 우리가 관심을 가져야 하는 것은 오직 상담받는 분의 주관적인 감정이나 해석입니다.'라는 메시지를 일관적으로 제시하는 것이었다. 상담을 진행하는 50분의 시간 동안은 그 누구도 아닌 바로 내가 이 상황의 주인공이고 타인의 시선이나 해석보다는 나의 감정이 어디에 머물

러 있는지를 직·간접적으로 생각해보게 된 것이다. 사는 동안 가치 판단이나 상황 전개에 있어 스스로가 느끼고 생각하는 것 보다 타인과의 관계성에 더 중요도를 두고 살아왔던 나에게는 너무나도 생소하고 낯선 접근법이었다. 그래서 때로는 '그때 선생님은 어떤 감정이었나요?'와 같은 몇몇 질문에 바로 답하지 못하기도 하고 깊은 생각에 잠겨서 하루 종일 답을 찾기 위해 애쓰기도 하였다.

배려가 습관인 사람으로 주변인에게 인식되던 나. 음식 메뉴 하나조차도 '저는 뭐든 다 좋아요, 뭐 드실래요?'되묻는 것을 미덕으로 알고 살았던 나. 물론 이런 성향이 좋은 사회적 관계를 유지하는 순기능도 있었지만 정작 스스로가 어떤 마음으로 어떤 판단을 중요하게 생각하는지에 대해서 너무 오랜 세월 동안 무관심하게 지낸 것만 같아서 태어나서 처음으로 나에게 미안하다는 생각이 들었다. 그리고 일상에서 아주 작은 것부터 나의 느낌, 나의 생각, 나의 시공간에 대해서 의식적으로 관찰하기로 마음먹었다.

알게 되어서야 비로소 명확히 보이는 것들. 나는 사실 타고난 예민함을 부끄럽게 여겼다. 조금만 상황이 바뀌어도 바로 알아차리는 것도, 몸이 아플 때의 신호를 빨리 받아들이는 것을 건강에 대한 과한 우려라고 평가절하 하던 것도. 나는 그냥 둥글고 평범한 사람이 되고 싶어서 '나는 예민하지 않아', '나는 불편하지 않아'를 외치며 지내왔던 스스로에게 '근데 사실 나는 예민한 것 같아'라고 말을 걸었다. 그랬더니 무언가 복받치고 불편했던 마음이 편안해지는 것 같은 느낌을 받았다.

그리고 상담 과정이 진행되는 동안, 취미로 1인가구 커피 클래스에 다닌 적이 있다. 그 곳에서도 나는 놀랍게도 '브라질 원두의 바디감보다는 에티오피아의 신맛이 훨씬 맛있게 느껴져. 앞으로 커피를 전문으로 하는 카페에 가게 되면 에티오피아 베이스의 커피를 마셔봐야지.'라는 마음이 들었다. 카페인에 민감한 나인데, 그날은 참 잠을 잘 잤던 것 같다.

사소한 커피 취향. 그런 게 뭐 그리 대수로울까 싶지만, 평생을 내 목소리에 귀 기울인 기억이 없던 나는 하루하루가 다시 태어난 것처럼 신기하고 관찰할 것이 많아서 흥미롭다. 사는 게 아주 조금은 즐거워졌고 내 마음이 편안하니 내일 무슨 일이 더 닥쳐도 잘 헤쳐나갈 수 있을 것만 같은 마음이 함께한다. 간혹 예민하고 불편한 마음이 샘솟는 날이면 불편함 자체를 거부하기보다는 불편함을 초래한 상황이나 주위 환경을 주시하며 수위를 조절하고 편안함을 회복할 수 있는 방법에 대해 고민하게 되었다. 나는 아직도 같은 멘토에게 추가 상담을 받고 있다. 나의 삶에 아주 작은 귀 기울임을 함께 해주는 사람. 믿을 수 있는 사람. 나를 있는 그대로 지지해주는 사람. 만약 일상의 어려움을 겪고 있는 누군가가 상담을 아직도 어렵고 동떨어진 것으로 생각하고 망설인다면 아주 조금의 용기가 세상을 보는 눈을 달리 만들어 준다고 진심으로 권해주고 싶다.

요즘의 나를 소개하자면, 나는 예민한 감수성을 가진 사람이다. 그래서 일상에서 보이고 느껴지는 것들이 조금은 섬세하고 특별하다. 좋은 것은 함께 나누고자 하는 타인에 대한 배려심도 그대로이다. 그리고 그냥 이런 모습의 오늘의 나는 내가 꽤 괜찮은 것 같다.

2021년 서울시 1인가구 상담멘토링 우수수기

# 우수상

# 사람들을 만나고 싶었어요!



"멘토링 프로그램에 어떻게 오게 되었나요?"라는 질문에 멘티들의 공통된 이야기가 있었다. 코로나19 팬데믹으로 집에 있는 시간이 늘었고 주변인들과 멀어져 갔으며 1인가구로 살아가면서 더 외로움을 느끼게 되었다는 것이다. "사람과 소통을 하고 싶었어요." 일단 집 밖에 나가서 누군가와 만나서 이야기를 하고 싶었다고 하였다. 현재 멘티들의 상황에서 가지는 개별적인 고민은 혼자 있을 때 걱정과 불안이 눈덩이처럼 커진다는 것이었다. 자신의 생각을 누군가와 나누어 더 나은 방향의 길로 가고 싶었다고 한다. 또 다른 멘티는 대인관계가 왜 이렇게 힘든지 자신을 탐색해 보고 싶어 하는 분도 있었다. 그래서 우리 상담멘토링 그룹의 주제는 '내면 탐색, 관계 이해, 소통'이었다.

먼저 자기 자신을 탐색하는 시간을 가졌다. 내가 봐주지 못했던 무의식을 들여다보면 지금 내가 힘든 이유나 앞으로 갈 방향이 보일지도 몰라서이다. 나를 이해하는 것이 곧 타인이나 대인관계를 이해하게 되는 길이기도 하니까. 그림으로 빗속의 사람과 동적 집-나무-사람 검사를 진행하였다. 멘티들은 자신이 현재 스트레스를 받고 있는 양과 그 스트

레스를 어떻게 대처하고 있는지를 살펴보았다. 회피하고 있는 자신의 내면과 마주치기 위해서는 용기가 필요한데 멘티들은 한 발짝씩 자신의 내면을 향해 걸어가고 있었다. 고통이 조금 따르기도 하지만 나를 온전히 받아들였을 때 편안함을 느낄 수 있는 것이다. 많은 이들이 자기 자신을 잘 알고 있는 척하며 살아가고 있다. 또는 남이 보는 나를 자신이라고 착각하고 살거나. 집-나무-사람 그림에서 자신이 그린 평범해 보이는 그림이 사실은 겉은 평범하지만 집안은 텅 비어있는 멘티 자신의 그림처럼 자신이 외부에 보이는 면만 평범해 보인다는 것을 알아차리게 되는 시간이 있었다. 그림 검사 진행 후 한 주간 자신의 내면을 바라보는 연습을 하며 그림에 자신의 무의식이 나타난 것이 놀라웠다고 말한다. 나를 잘 안다고 생각했지만 사실은 남에게 보이는 나를 알고 있다는 것을 알게 된 것이다.

혼자 살아서 외로운 것인가? 코로나19 팬데믹 때문에 외로운 것인가? 대인관계 기술이 부족해서 힘든가? 대체 내가 힘든 원인이 뭘까? 어린 시절을 보지 않고는 나를 이해할 수 없었다. 한 멘티는 독립적으로 살아야만 했기에 자신의 감정을 보듬어주는 경험이 적었다. 그래서 대인관계에서 상대가 자신을 더 많이 이해해주기를 바랐다는 것을 멘토링을 하며 알게 되었다. 또 다른 멘티는 자신이 위험에 대해 과민하고, 도전하거나 갈등을 해결하는 것이 어려운 것은 어릴 적 엄마 배 속에서 일찍 세상 밖으로 나왔고 많은 갈등 상황에 노출되지 않았기 때문이란 것을 알게 되었다. 어제의 내가 오늘의 나를 만들었다. 오늘의 나도 미래의 나를 만들겠지? 역사는 죄가 없다. 교훈이 있는 것이지. 과거를 탐색하는 것이 누구의 탓이 아닌 부정적인 패턴을 발견하여 긍정적으로 변화시켜주는 계기로 삼기를 바란다.

모여서 가방 키트를 만들기로 하였다. 우리가 구입한 다이어리와 도서를 넣을 수 있는 가방이 우리 그룹 활동에 찰떡궁합이라고 생각하였

다. 가장 쉬운 키트를 구입했지만 바느질할 시작 구멍을 잘못 찾아 다시 작업하기 일쑤였다. 금손이라 자랑하던 나도 실수를 피하지 못했다. 하지만 함께 만들고 실수하고 실을 풀고 다시 작업하며 누구 하나 힘들어 하지 않았다. 우리는 가방을 만드는 것이 목적이 아니라 모여서 서로 사는 이야기와 최근의 관심사에 관해서 이야기하는 것에 더 집중하고 있었기 때문이다. 가방 만들기는 그냥 부재료일 뿐 소통이 진짜 목적이었나 보다. 실수한 것이 뭐가 그리 웃긴 건지, 또 실수했다며 좋아한다. 멘티들은 멘토링 프로그램이 끝날 때까지 가방을 모두 완성하였고 모임에 들고 오기도 하였다. 멘토인 나만 손잡이를 아직 덜 달았다는 것은 안 비밀이다. 멘티가 끝냈으면 됐다!

마지막 모임은 우리 그룹 모두가 어딘가 가서 문화생활을 함께 경험하는 것을 바랐다. 전시회와 연극 중에 고민하다가 연극을 선택. 연극 〈쉬어매드니스〉를 보았다. 배우들이 관객과 소통을 하며 관객의 답변에 따라 연극 내용이 조금씩 바뀌는 연극이었다. 보통 연극은 일방인데 쌍방이 가능하다니! 신선했다. 대인관계도 그렇지 않을까? 내가 어떤 말이나 행동을 하는 것에 따라 상대의 반응도 달라지니까. 소통이 없으면 우리는 고립되고, 고립될수록 나를 객관적으로 보는 법을 자꾸 잊게 될 테니까. 우리 멘티들도 혼자 있으며 그런 부분이 힘들지 않았을까 생각해보았다. 연극이 끝나고 소통의 끝판왕, 떡볶이 타임을 가졌다. 오늘도 우리 그룹은 고립이 아닌 소통의 날이었다. 떡볶이를 먹으니 자연스레 예전 이야기도 꺼내 보면서 서로 공통점들도 찾아갔다. 한국인의 특성처럼. 찾다 보니 서로 또 다른 면들도 있어서 자기 생각도 이야기하였다. 달라도 서로 인정해 주니 나라는 한 존재가 특별하게 느껴지기도 한 시간이었다.

상담멘토링 프로그램 멘토로 진행하며 '혼자'라는 의미에 대해 생각해보았다. 모두가 고립되었다고 외로움을 느끼는 것은 아닐 것이다. 고

립은 객관적인 상황이고 외로움은 주관적인 느낌이다. 외로움을 어떻게 이겨낼 수 있을까? 또는 불편하지 않게 함께 살아갈 수는 없을까?

외로움의 대안은 사회적 공간을 공유하는 것이라고 생각한다. 멘토링 서비스는 개개인이 느끼는 어려움에 대해 소통하며 관심사와 경험을 나눌 수 있어 외로움을 낮추는 사회적 공간이 될 수 있다고 본다. 조원들 스스로가 자신의 주제에 맞춰 원하는 활동을 제안하거나 계획할 수 있다는 것 또한 큰 장점이었다. 나 또한 멘티들의 세상에 들어가 그들과 소통하며 그들이 탐색하는 과정에 함께 여행하는 시간을 가졌다. 소중한 경험을 나눠준 멘티들에게 고마움과 오늘도 열심히 살아가는 1인가구 청년들에게 존경심을 표한다!

# Siempre sale el sol (해는 항상 뜬다)



1. 뭐라도 해보자, 누구라도 만나자

늦은 여름 1인가구지원사업 지원서를 작성했던 것이 생각납니다. 그때 당시 날씨도 타들어 가듯 덥기도 했고, 타들어 가는 날씨처럼 제 마음도 활활 타서 재만 남은 것 같은, 무기력한 시기였습니다. 계획했던 일들을 고민만 하다 실행하지 못해서 자신감이 많이 떨어져 있던 시기였기 때문입니다.

이대로는 안 되겠다 싶어서 '패밀리서울' 홈페이지에서 상담 프로그램을 검색하다, 운명처럼 '심반추-1인가구 지원사업'을 만나게 되었습니다. 상담뿐 아니라 즐거운 활동을 함께 할 수 있도록 기획된 프로그램 내용을 보면서 '뭐라도 해보자, 누구라도 만나자.'라는 생각으로 프로그램에 지원했습니다. 무얼 해도 힘이 없던 시기에 활력소가 될 수 있을 것 같고, 멘토님과 멘티분들과 취미를 공유하면서 '치유'가 가능할 것 같다고 생각해서 설레는 마음으로 지원했던 기억이 납니다.

2. 진정한 심(心) 반추 – 나 자신을 만나다.

처음 멘토분을 배정받고, 개인 상담멘토링을 시작했을 때는 다소 어색했었습니다. 누군가에게 내 마음의 가장 어둡고 깊은 면을 꺼내어 보여준다는 것이 생소했기 때문입니다. 하지만, 멘토님의 진심 어린 공감과 따뜻한 조언을 통해 저는 당시 제가 가지고 있던 부담을 내려놓고 한층 성숙해지고 성장할 수 있었습니다.

저는 단순한 제 성격 때문에 고민을 오래 하지 않고, 그 때문에 행동력이 떨어진다는 단점이 있다고 생각하며 살고 있었습니다. 다른 사람들은 시간을 쪼개며 살고 있는데, 난 이렇게 단순하게 그냥 그날그날 의미없이 보내도 될까 생각하면서 괜히 내 자존감을 깎아 먹기도 했습니다. 이렇게 제가 깎았던 제 자신과 제 마음을 심반추 상담멘토링을 통해 많이 치유하였습니다.

그룹 상담멘토링에서 소소하게 일상 얘기를 나누면서도 따뜻하게 제 장점에 대해서 말씀해주시고, 진심이 느껴지는 조언을 해주셔서 너무나 감사했습니다. 아마 다른 분들도 비슷하게 따뜻한 응원의 메시지를 느끼셨을 것 같습니다. '먹고 살기 힘든 세상 나라도 나를 격려하고 사랑해줘야지'라고 속으로 많이 되뇌어도 실천이 잘 안 되었는데, 자주 칭찬받는, 존중받는, 사랑받는 자리가 있어서 한층 마음이 좋아질 수 있었습니다.

앞으로 저는 일을 하면서든, 생활하면서든 멘토님과 멘티분들께서 저에게 해주셨던 따뜻한 말을 저 자신에게 해주려고 합니다. 저의 강점을 좀 더 살펴주고, 좋지 않은 일이 생겼을 때도 이 일의 장점은 무엇일까? 생각해보고자 합니다.

3. 느리더라도 앞으로 나아가자

심반추 상담멘토링에 참여하기 전까지는 제 마음을 들여다보고 돌보는 것에 익숙하지 않았습니다. 하지만 상담을 차차 진행할수록 내가 무

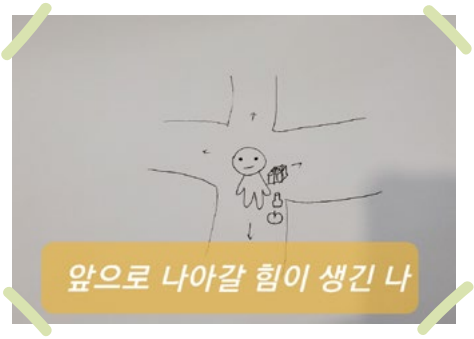
엇을 좋아하고 싫어하는지, 나는 어떨 때 힘들다고 느끼는지, '마음의 근력'을 키우려면 어떻게 해야 하는지 배워나가기 시작했습니다. 무기력하게 있기보다 작고 소소한 것이라도 '시작'하고 '행동'할 수 있는 자신감을 가지게 되었습니다.

이러한 자신감을 바탕으로, 평소 생각만 하다가 실천하지 못하고 있던 스페인어 공부를 시작했는데, 괜찮은 글귀를 하나 알게 되었습니다. 바로 제 수기 제목인 "Siempre sale el sol"입니다. 스페인어로 "해는 항상 뜬다"라는 뜻입니다. 제가 심반추 상담멘토링을 통해 배운 교훈과 일맥상통하는 글귀라서 제 좌우명으로 삼고 살아가고 있습니다. 안 좋은 일이 생겼을 때도 '그래, 해는 항상 뜨지'하고 훌훌 털어내고, 회복할 수 있는 능력을 기르는 게 중요하다는 것을 심반추 상담멘토링을 통해 배웠습니다.

멘토님과의 대화를 통해서, 내 주위에만 비가 오는 것 같고 왜 내 일상과 삶은 흐리기만 할까 느껴질 때도 해는 항상 뜬다고 생각하면 한층 긍정적인 시각으로 살아갈 수 있겠다는 것을 깨달았습니다. 지나고 보면 생각보다 고민이 별거 아닐 때도 많고, 실제로 별 탈 없이 넘어갈 때도 많다는 생각이 들었습니다. 비가 올 땐 옷이 젖고 괜스레 울적해졌다가도 맑아지면 옷이 바삭바삭 잘 마르더라고요. 비가 오고 폭풍우가 불다가도 언제 그랬냐는 듯 맑아지고 항상 해가 뜨듯이 우리 기분도 삶도 그러리라 생각합니다.

저는 심반추 상담멘토링을 통해 'Siempre sale el sol'이라는 새로운 인생 좌우명을 가지고 이를 실천하는 힘을 가지게 되었습니다. 부담을 내려놓고 제 생각대로 차근차근 일상을 살아가니, 회사 일도 개인적인 일도 더 잘 되었습니다. 회사에서는 연말에 '우수 사원상'을 받게 되었고, 개인적으로 마음도 편안해지니 책도 많이 읽고, 스페인어·중국어 공부 등 자기 계발에도 힘쓸 수 있게 되었습니다.

앞으로도 심반추 상담멘토링에서 감사했던 경험을 마음 한구석에 담아두면서, 느리더라도 앞으로 나아가는, 발전하는 내가 되겠다고 다짐하며 수기를 마무리합니다.



# 2021년 서울시 1인가구지원사업 우수수기집


| | |
|---|---|
| 발 행 일 | 2021년 12월 |
| 발 행 인 | 권금상 |
| 발 행 처 | 서울시건강가정지원센터 |
| 편 집 인 | 교육·1인가구지원팀 |
| 주 소 | 서울시 중구 소파로4길 6 |
| 전 화 | (02)318-8168 |
| 팩 스 | (02)318-0228 |
| 홈 페 이 지 | www.familyseoul.or.kr |


※ 이 책의 판권은 서울특별시건강가정지원센터에 있으며 동의 없는 무단복제를 금합니다.