

“트라우마·불면증·코로나우울 극복, 나눔터와 함께 하세요”

든든한 보훈 현장

심리재활집중센터 마음나눔터 신기숙 센터장

봄이 절정에 다다랐다. 분홍과 노랑의 꽃잎들이 화단과 거리를 수놓고, 가로수마다 푸르른 잎을 뽐내며 일상에 생기를 더한다. 하지만 장기화된 사회적 거리두기로 사람들의 마음은 봄바람 앞에서도 무겁기만 하다. 보훈가족의 상황도 마찬가지일 터. 그런 보훈가족의 마음을 상담을 통해 보듬어주고, 일상의 회복을 도와주고 있는 서울 여의도 심리재활집중센터의 신기숙 센터장을 만났다.

그는 국가유공자와 유가족의 심리재활과 건강한 생활을 위해 ‘마음나눔터’가 2018년 7월 처음 문을 열었을 때부터 지금까지 계속 함께 해왔다. 신센터장은 특히 지난 3년 동안 마음나눔터에 대해 알리고 업무영역을 확장하는 데 집중해왔다. 마음나눔터가 어떤 곳인지, 상담이 무엇인지, 왜 필요한지를 알리고, 보다 더 많은 보훈가족에게 좋은 경험을 선사하고자 노력해왔다.

현재 마음나눔터를 통해 심리재활



신기숙 센터장이 마음나눔터에서 개인상담을 하고 있다. 현재 대부분의 상담은 화상전화와 전화상담으로 진행된다.

서비스를 제공하는 곳은 모두 6곳. 서울 여의도에 위치한 심리재활집중센터를 비롯해 부산·광주·대구·대전지방보훈청 및 인천보훈지청에 각각 설치돼 있다. 국가유공자와 유가족은 전화, 팩스로 이 서비스를 예약하고 이용할 수 있다. 코로나 이전에는 마음나눔터를 직접 방문해 집단 프로그램 또는 개인상담도 가능했지만 현재는 비대면으로 화상상담, 전화상담을 적극적으로 활용하고 있다.

“최근 사람들을 오랫동안 못 만나고, 집에만 머무르는 기간이 늘어나면서 답답함을 호소하고, 자신의 삶에 대해 부정적으로 생각하시거나 인생 자체를 허무하게 느끼는 분들이 많아졌

습니다. 그런 분을 위해 영상통화 방법을 알려드리고, 정서적 안정을 찾을 수 있도록 상담을 하고, 호흡법을 알려드리거나 노래 부르기, 그림그리기 등 숙제를 내드리기도 합니다. 상담은 치유의 역할도 있지만 일상생활에 잘 적응하도록 돕는 과정이기도 하지요.”

최근엔 코로나로 인한 우울감을 호소하는 보훈가족도 늘었지만 마음나눔터를 찾는 대부분의 국가유공자와 유가족은 참전 등으로 인한 트라우마(과거 경험했던 강력한 정신적 충격으로 인해 심리적 불안을 겪는 증상)를 자신의 일부로, 성격으로 치부하며 살아온 분들이다.

또한 은퇴 후 삶을 반추하며 지난 일

에 대한 죄책감에 시달리는 분들도 많다. 배우자와 사별 등으로 인한 우울감을 호소하는 분들도 있다. 신기숙 센터장과 마음나눔터 상담사들은 그분들이 자신의 삶을 긍정적으로 받아들이도록 다독이고 격려하고 있다.

“안정적인 환경에 있는 지금의 내가 급박한 환경에서 한 과거 선택을 돌아보면 한심하고 어리석게 느껴지기 마련입니다. 하지만 그 상황에서 할 수 있는 최선을 선택한 것인 만큼 과거의 결정과 자신의 모습을 인정하고 수용하는 과정이 필요합니다. 그걸 도와드리는 것이 마음나눔터의 역할입니다. 그동안 왜 그렇게 악몽에 시달렸는지, 뜬눈으로 밤을 지새워야 했는지, 대수롭지 않은 일에 별걱화가났는지, 작은 소리에 깜짝 놀라며 불안해 했는지 이해하면서 점차 평온을 되찾게 되는 거죠.”

오늘도 온화한 말투와 미소를 가진 신기숙 센터장을 중심으로 마음나눔터의 상담사들은 보훈가족의 마음에 더 가까이 다가가기 위해 노력하고 있다. 지금은 무엇보다 마음나눔터의 존재를 몰라 활용하지 못하는 분들이 없도록 적극 알리는 게 급선무다.

신 센터장은 언제나 기댈 수 있는 든든한 국가보훈처 마음나눔터가 되겠다며 보훈가족에게 문이 활짝 열려있음을 다시 한 번 강조했다.

아름드리 천년송에 기대어

내가 생각하는 ‘든든한 보훈’

신록의 푸르름이 참으로 싱그럽고 눈부신 5월이다. 눈을 두는 곳마다 푸른 잎들과 화사한 꽃잎들이 반갑게 인사를 건넨다.

우리 전북동부보훈지청은 지속되는 코로나19의 위기 속에서 관할 8개 시군의 유공자 및 보훈가족들이 우리의 보훈에 기대어 쉬어가실 수 있도록 든든한 조력자이자 버팀목으로서 보훈가족들의 생활을 섬세하게 살피고 도와드리고 있다. 동시에 뉴노멀 시대의 흐름에 발맞추어 선양과 예우 등 보훈처의 여러 업무에 혁신적인 아이디어를 더하여 더 많은 국민들에게 보훈 공감대를 형성, 보훈문화를 확산하고자 끊임없이 노력하고 있다.

먼저 코로나19 장기화로 외부활동이 어려워짐에 따라 외부와의 단절이

심화되고, 일상생활에 막대한 변화로 외로움과 불안함을 호소하는 고령 보훈가족의 심리적 안정을 되찾아주기 위하여 마인드 케어 프로그램 ‘보훈이 ♥합니다’를 추진하고 있다. 매주 고령 보훈가족과 영상통화를 진행하며 지친 보훈가족의 마음을 위로함과 동시에 생활에 어려움이 없으신지 섬세하게 살피고 있다.

또한 거동이 불편한 고령·독거 보훈가족의 기초생활을 든든히 지원하기 위해 ‘마음 든든, 행복도시락’ 사업을 4월 8일부터 시작하였다. 이 사업은 보훈가족의 집 앞까지 밀반찬을 배달해주는 서비스로 전주지역 90세 이상 독거 재가복지대상 보훈가족을 우선으로 식사준비에 어려움을 겪고 있는 고령 보훈가족의 걱정을 덜어주고

있다.

이와 함께 국가유공자의 공헌을 사회에 널리 알려 ‘기억’과 ‘감사’로 전세대를 아우르는 보훈공감대를 형성하기 위해 ‘기억해요 1950’ 프로젝트를 진행한다. 생존 6·25참전유공자의 모습과 음성을 담은 피규어 전시, 6·25 당시 주먹밥을 재해석한 밥버거, 그리고 ‘기억해요 1950 챌린지’를 통해 진행되는 이번 프로젝트는 유공자의 희생과 헌신을 모든 국민들이 ‘기억’하게 되는 주요한 계기가 될 것이다.

최근에는 관광에 보훈을 더해 우리 지역을 방문하는 여행객들이 여행을 즐기면서 자연스럽게 보훈문화에 스며들 수 있도록 온라인 보훈탐방 지도를 제작하고 있다. 온라인 보훈탐방 지도 ‘보훈 트래블러’는 각 지역의 관광 핫플레이스와 보훈현장을 결합한 여행코스 및 관련 정보를 제공하는 모바일 큐레이션 웹사이트로 여행객들이 보다 쉽고 재미있게 나라사랑 정신이 깃든 현장을 방문할 수 있도록 도와줄 것이다.

이런데면 전주를 방문하고자 하는 여행객들이 터치 한번으로 보훈의 향기가 깃들어있는 한옥마을, 금재 최병심 선생이 일제로부터 지켜낸 한벽당, 독립유공자의 열이 스며있는 장현식 고택 등을 유명 핫플레이스인 경기전, 전동성당 등과 함께 재미있게 여행할 수 있도록 코스와 여행정보를 제공받는 것이다.

이는 우리의 생활 속에 자연스럽게 보훈문화를 함양해 일반 국민들에게 보훈의 허들을 낮추고, 여행을 다녀온 ‘트래블러’들에게 수많은 부침 속에서 도 나라를 지켜낸 유공자분들을 향한 감사의 마음을 배양할 것이다.

전북동부보훈지청은 앞으로도 시대마다 어려운 발걸음을 내디뎠던 유공자분들을 감사의 마음을 담아 따뜻하게 감싸고 그 마음이 바람을 타고 멀리 멀리 퍼져나가 모든 국민들의 마음에 뿌리 내릴 수 있도록 힘차게 나아갈 것이다.

이윤심 전북동부보훈지청장