

마음이 건강한 여성들이 만드는 착한 사회

2026 4·5 | 284호

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



놀이 시기는 어른이 되어 어떻게 살 것인지
“그런 사람이 만들어지는 중요한 과정”을 밟아가는 때입니다.

여성상담소

[정신건강 상담공부]

- _ “여자답다”와 “남자답다”는 것
- _ 공주놀이 기억

[심리학교실]

- _ 아이의 존재가 감사하다
- [여성의눈으로 건강하게 성서읽기]
- _ 희망/ 내 눈이 아니라 신의 눈으로 본다면

정신건강연구소

- _ 소통 재미

재미있는 학교

- _ 청소년이 생각하는 ‘로블록스’ 새 채팅 규정
- _ 아이들 마음을 살리기 위해

착한 사회

[난민과함께]

- _ 4월 난민친구 소식

[핵없는세상]

- _ 기억하자 후쿠시마 핵발전소 사고!
- _ 핵없세 다큐 ‘월성’ 상영회(CGV 백석)
- [자원활동소식]

재정보고

[회비현황]
[살림현황]

후원방법 및 2026년 5월 일정표

알트루사 사업, 오시는 길



마음이 건강한 여성들이 만드는 착한 사회

마음을 헤아려 듣고 적절하게 말하기가 건강한 소통과 관계의 출발이라고 여기는
정신건강사회운동 방침을 강조한 로고
제작·기증: 디자인으로 사회봉사하는 경희대학교 시각디자인팀 김형석 교수와 학생들

(사)한국알트루사는

마음이 건강한 여성들이 착한 사회를 만들어가는 정신건강사회운동을 합니다

마음건강을 동력으로 건강한 가족과 사회를!

여성상담소/ 정신건강연구소/ 마음을 읽는 잡지, 계간지

이웃을 사랑하며 함께 사는 세상을!

큰언니운동/ 난민과 함께 살기/ 뜨개모임/ 핵없는 세상 / 말더듬 아동 및 청소년을 위한 캠프

아이 마음을 알아주고 살리어 건강한 미래를!

재미있는 학교/ 아이들과 잘 살아보려는 사람들 모임 / 우울증에서 아이들 구하기

시민 스스로 적극적으로 참여하는 시민단체를!

상담 및 다양한 자원활동/ 소식지·자료집·계간지 제작/ 모임 참여 등

마음 살리기

알트루사는 1983년에 창립되어 올해 43주년을 맞습니다.

건강한 세상을 만들기 위해 다양한 사회운동이 필요하지만

어떤 운동이든 사람의 마음에서 비롯됩니다.

마음이 바뀌고 건강해야 같이 사는 방법을 터득합니다.

제대로 듣고 존중하며 소통합니다.

사람 마음을 무시하고 죽이는 삶을 살 것인지,

마음이 살아나 모두를 살리는 삶을 살 것인지 선택해야 합니다

놀이 시기는 어른이 되어 어떻게 살 것인지

“그런 사람이 만들어 지는 중요한 과정”을 밟아가는 때입니다.

그냥 아무 생각 없이 시간만 흘려보내고,

다음에 올 중요한 학령기에 앞에 놓인 험값의 시기로 묻어 버릴 수 있는 때가 결코 아닙니다.

아이들은 이때의 경험에서 많은 것을 보고 듣고,

그 가치를 흡수하고, 머리 속에서 정리하고, 분류하여 고르고,

선택하면서 자신이 행동할 것을 만들어 갑니다.

자신을 나뉘 매력적으로 만들고, 사랑받는 존재가 되어 영향력을 가지려 애쓰기도 합니다.

“여자답다”와 “남자답다”는 것

문은희 여성상담소장



동화가 자기 엄마의 짧은 머리모양을 싫어했습니다. 우리가 보기에는 선희님에게 아주 잘 어울리는 모양새인데, 한동안 어깨에 찰랑찰랑 닿는 ‘단발형’ 향심이모와 미형이모 머리가 좋다고 했습니다. (실은 자기 엄마가 더 단발인데 말입니다.) 요즘 아샤는 머리가 아주 길어졌습니다. 앞머리가 눈을 가려 답답해 보여서 “머리가 길었구나.” 했더니 길게 길러서 땅을 거랍니다. 그리고는 엄마와 자기는 여자랍니다. 그러니까 제 엄마가 할머니도 여자라고 알려줍니다. 머리 길이로 자기 여성 정체를 굳건히 하려는 듯 보입니다. 그 아이는 아빠와 많은 시간을 보내면서 이미 공룡 이름도 많이 알고 있고, ‘오스트랄리안 뛰는 거미’도 자기 손으로 잡았다고 자랑할 정도로 이른바 여성스러운 아이만은 아닌데도 인형의 엄마 노릇하기를 좋아합니다.

프로이트는 이 때 아이들이 남자와 여자가 다른 몸을 가지고 있다는 것을 알게 되면서 평생 어떻게 살 것인지 ‘인생 길’이 갈라진다고 합니다. 영아의 성 (Infantile sexuality) 이 존재하고 어른들의 성과 비슷하다는 듯 중요하게 본 그는 유명한 에디프스 콤플렉스를 (Oedipus complex)를 말합니다. 그러나 에릭슨은 어른의 성과 그 정도로 비슷하게 아이의 성을 견주어 보려 하지 않습니다. 아이들이 몸이 활발해지면서 거칠게 행동하게 되는데 남자 아이들이 가지고 있는 공격의 도구 (몸의 차이)를 여자 아이들이 가지고 있지 않다는 것이 여자 아이들을 혼란스럽게 만든다고 여깁니다. 그래서 이 때 ‘남자아이 같은 여자아이’ (tom boy)가 되기도 합니다. 남자가 할 수 있는 것을 다 할 수 있고, 남자보다 더 잘 할 수 있다는 자세를 지닌 여성으로 자랄 바탕입니다. 요즘 한 대학 가을 졸업식에서 장애인 여학생이 대표로 졸업사를 해서 뉴스가 되었지요. “무엇이나 할 수 있다”는 정신은 이렇게 혼란스러운 조건을 극복해서 성취로 이루어진다는 것을 볼 수 있습니다.

여자 아이들만 혼란스러운 문제 상황에 놓이는 것이 아닙니다. 이 때 아이들은 가정 안과 어린이 집에서 여자 어른들이 주도하는 삶의 현장에서 지내게 되기 때문에 남자 아이들이 겪는 역할 개념도 혼란스러울 수 있다고 봅니다. 남자 아이들도 이 혼란을 겪어 내어서, 사람들이 서로 보살피며 살아야 한다는 마음을 가질 수 있도록 자라야 합니다. 그러려면 가정과 이웃에서 남자인물들이 좋은 역할을 해야 합니다. 보살피는 역할은 전혀 하지 않고 폭력을 휘두르는 아버지 밑에서 자란 아들이 폭력의 아픔을 경험하고, 깊은 상처를 입었음에도, 사랑하는 자기 아내와 아이들, 그리고 누이들에게 다시 똑같이 상처를 주고 있는 것을 안타깝게 보게 됩니다.

놀이 시기는 어른이 되어 어떻게 살 것인지 “그런 사람이 만들어 지는 중요한 과정”을 밟아가는 때입니다. 그냥 아무 생각 없이 시간만 흘러보내고, 다음에 올 중요한 ‘학령기’ 앞에 놓인 험값의 시기로 물어 버릴 수 있는 때가 결코 아닙니다. 아이들은 이때의 경험에서 많은 것을 보고 듣고, 그 가치를 흡수하고, 머리 속에서 정리하고, 분류하여 고르고, 선택하면서 자신이 행동할 것을 만들어 갑니다. 자신을 나름 매력적으로 만들고, 사랑받는 존재가 되어 영향력을 가지려 애쓰기도 합니다. 자기만의 매력에 솔선 (initiative)을 효과 있게 할 것임을 알게 됩니다. 열심히 솔선할 기회를 추구합니다. 요즘 사탕과 과자를 열심히 나눠주는 동화는 또 다른 방식을 찾아 낼 것입니다. 하나씩 나눠주다가 두 개를 먹겠다는 노인의 요구는 생소해서 한동안 어리둥절했지만 곧 회복해서 “안 된다”고 단호할 수 있었습니다.

먹는 것이 중요한 동화가 앞으로 다른 차원의 중요성을 찾는 것이 동화의 솔선 개발에 필요한 요인이 될 것입니다. “마음을 바꾸는” 경험을 아주 여러 번 할 겁니다. 다른 사람들과 다양한 즐거움을 경험할수록, 아이의 삶의 풍요로운 선택지가 새로 생기는 겁니다. 먹는 것이 중요한 친정어머니 덕에 유명한 요리사가 되었다는 사람을 봅니다. 그런데 먹는 것만이 아닌 우리 삶에서 더 중요한 다른 영역이 있으니까 자꾸 다양한 삶을 찾아내야지요. 우리 인구 전체가 요리사만 된다면 어떻게 되겠습니까?

2015년 9월 2일 수요일정신건강공부방 발제 글

정신건강상담공부

공주놀이 기억

박 모니카

문은희 상담소장이 진행하는

집단상담 프로그램이다,

따뜻하고 통찰력 있는 눈, 유연한 마음으로

‘나’ 자신과 ‘이웃’을

재대로 사랑하게 한다,

_매월 1,3주 수 오전 10:30~12:30

여성이라면 누구나 참여할 수 있고,
발언할 수 있다.

문 은희 소장의 따뜻하고 환한 미소와

우리 자신을 냉철하게 돌아보게 하는

통찰력을 접하고 나면

나와 이웃의 마음과

현실을 보는 눈이 열린다.

우리나라 여성으로 사는 일에 평생 관심을 두고

온라인으로 따뜻하게 여성들을 만나간다.

돌이켜서 생각해 보니 나의 놀이 시절은 천생 여자였던 것 같다. 이쁜 옷 입고, 엄마놀이 하고, 노래하는 거 좋아하고. 여동생을 데리고 놀 때도 한복 입고 공주놀이 하면서 놀았던 기억이 떠오른다.

그러나 엄마는 내가 뭘 하는지 무슨 생각을 하는지 전혀 관심이 없으셨던 것 같다. 바쁜 것도 있으셨겠지만 자식은 그냥 울타리 안에만 두면 보호자로서 본인의 소명을 다 했다 생각하셨던 것 같다. 한 번은 동네 다니면서 ‘어니언스’의 ‘말없이 건네주던~~’하던 노래를 부르고 다닐 때가 있었다. 집에서는 아무도 관심이 없었으니, 밖에서 해소하려고 한 걸까? 양장점 아저씨가 노래 정말 잘한다고 동전을 주셨다. 집에 와서 나는 엄마 아빠에게 자랑했고, 엄마는 다짜고짜 나를 때리면서 네가 거지냐며 화를 내셨다. 울고 있는 나를 아버지도 어떻게 해줘야 할지 모르고 엄마 눈치만 보고 계셨다.

난 그 뒤로 노래를 부르지 않는다. 그러니 노래를 못 부르게 된 것 같다. 살면서 부모의 양육이 자식에게 얼마나 크게 영향을 끼치는지 그때는 몰랐다. 엄마가 "노래를 부르는 건 좋지만, 돈은 받지 말았으면 좋겠다"라는 식으로 답변했으면 얼마나 좋았을까. 엄마에게 사랑받고 싶었던 어린 나는 늘 상처를 품고 살았다.

오늘 수업을 들으면서 엄마의 특별함을 인정하고 상처받지 않고 살았다면, 훨씬 자신감 있는 삶을 살지 않았을까 하는 생각을 했다. 나는 ‘나’ 그대로 살고, 부모는 부모 있는 그대로 인정 하고. 지금도 쉽지는 않으나 그렇게 나답게 살아가기로 마음먹어 본다.

나는 ‘나’ 그대로 살고, 부모는 부모 있는 그대로 인정 하고.
지금도 쉽지는 않으나 그렇게 나답게 살아가기로 마음먹어 본다.

심리학 교실

아이의 존재가 감사하다

이 한나

다섯 가지 심리학 이론(본능론부터 포함 이론까지)을
안경삼아, 글을 써 자신의 마음을 풀이한다,
발표하며 함께 분석하며 자신과 이웃의 마음을 읽고
이해하는 깊이를 더한다,

2005년부터 시작해서 10기 진행 중이다,

_매월 1,3주 금 오전 10:30~12:30



첫째가 6학년이었던 4년 전, 아이는 교회를 안 나가기 시작했고, 당시 가고 싶다고 이야기했던 학교 입시 준비를 하면서 조금씩 아프기 시작했다. 지금 와서 보니 핸드폰 때문이었던 거 같다. 그러나 그것만은 아니다. 강박과 불안이라는 이야기를 했다. 정신건강의학과에서. 아이는 6학년때 주어진 핸드폰을 통해 음원을 들으며 멜로디를 악보로 옮기는 훈련을 했다. 그것을 새벽 한 두시까지 하고 아침에 못 일어나는 일이 반복되었다. 중학교에는 합격했지만 합격 후에도 아이는 아침마다 일어나지 못했고, 배가 아프다고 했고, 초등학교 졸업식 전날까지도 가지 못하다가 감사하게도 졸업식을 참석했다. 그런 일이 아이가 중학교 때 유사하게 반복되었고, 결국엔 3학년을 다니지 않고 검정고시를 통해 고등학교에 가게 되었다. 자신이 가고 싶던 실용 음악을 전공할 수 있는 고등학교에 가지 못해 속상해 하던 아이가 고등학교에 가서 밴드 동아리를 만들고, 연극 동아리에 참여하며 학교 생활을 하고 있다. 학교에 다녀오면 쉬어야 한다고 문을 걸어 잠그고 있다가 밤에는 잠을 자야 한다고 하는 아이를 보며 걱정이 하나도 없다면 거짓말일 것이다. 그러나 알고 있다. 아이가 아침에 일어나고, 학교에 가고, 사람을 만나고, 집으로 돌아오고, 잠을 잔다는 것이 내가 그토록 바라왔던 것임을. 누군가에게는 너무나도 당연하고 평범한 일상이지만 우리 가족에게 이것이 당연한 것이 아니라는 은혜라는 것을 알고 있다. 그래서 감사하다. 아이의 존재가 감사하고 평범한 일상이 감사하다. 그리고 힘들고 답답해서 어찌할지 모르던 그 시간의 궤적을 알트루사에서 함께 할 수 있었던 것이 감사하다.

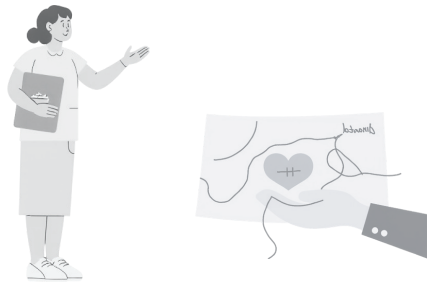
여성의 눈으로 건강하게 성서읽기

내 눈이 아니라 신의 눈으로 본다면

김은정

여성의 눈으로, 자신의 눈으로,
복된 소식을 차근차근
읽어나가는 재미가 쏠쏠하다,
성서를 읽고 느낀 점을 자유롭게 이야기 나누며
건강한 마음의 뿌리인 믿음을 키워간다,
교회에 다니지 않아도, 기독교인이 아니어도
모임에 참여할 수 있다

_매월 2주 수 오전 10:30~12:30



사도행전 13:51, 전도 중 내쫓김을 당한 바울과 바나바는 그들의 발에 있는 먼지를 떨어버리고, 다른 곳으로 갔고, 계속 기쁨과 성령으로 충만했다. "먼지를 떨어버리다"에 집중해 봤다. 전도하라는 명령에 순종하지만 결과는 긍정적이지 않을 수 있다. 결과와 상관없이 계속 기뻐했던 것은 하나님의 눈으로 그 상황을 바라보아서였나보다. 나는 보이는 결과로 열매의 많고 적음을 판가름하는 일에 익숙하지만, 그 과정이 또 다른 색깔과 크기의 열매일 수도 있고, 아직 설익은 매실 크기의 초록색 복숭아일 수도 있겠다고 생각했다.

희 망

이 미경

사도행전 13장을 읽으면서 가슴으로 와닿는다고는 머리보다 머리로 이해하려 드는 나를 발견했다. 우선 키프로스, 셀레우키아, 살라미스, 팜필리아의 페르게, 피시디아의 안티오키아에 이르는 여러 장소를 지도에서 찾아보면서 사울의 전도 여행을 그려봤다. 늦은 나이에 하느님을 믿게 된 나는 그분을 아는 것에 한계가 있어 습관적으로 지식의 습득에 중점을 두었기 때문이다. 그런데도 감사하다. 맨 끄트머리의 이방인에 해당했을 내게 이 좋은 복음이 전해졌다는 것은 사울의 긴 여정의 여행이 없었다면 불가능한 것이다. 영원한 생명을 주신 주님께 무한 감사를 드린다.

소통모임

소통 재미

한 문순

여성 누구나 연구 주체이자 대상이 되어
나들의 마음을 인터뷰하고 파고들어 연구한다,
어린이부터 늙은이까지 연구를 위해 협력한다,
어떤 연구에 이어 소통연구를 진행 중이다,
소통하고 싶은 이를 인터뷰한 후, 녹취를 풀어
모험들과 함께 분석한다,
자신의 소통 태도를 자각하고 변화를 맞는다,
모일 때마다 생각의 틀과 소통 태도가
바뀌고 성장하고 있음을 본다,

_매월 2주 금 오전 10:30~오후 1:00

소통은 각기 다른 생각과 마음을 서로 알아주며 생각을 바꾸어 가기 위해 하는 것이다. 소통연구모임을 하게 되는 이유는 그런 소통을 하기 쉽지 않은 우리의 한계 때문이다. 또 그 한계에 유난히 무딘 우리 현실과 문화의 문제 때문이다. 그러니 소통연구모임의 소통도 이 길로도 저 길로도 가기도 한다. 그렇게 잘 통하지 않아도 소통을 포기하지 않고 이어가게 하는 힘은 믿음과 인내심과 자기와 이웃에 관한 이해가 바탕이 된다는 생각이 들었다. '내'가 이해한 바가 '그'가 말한 것과 다를 수 있다는 사실을 의식하고 소통하기란 막상 쉬운 일은 아니었다. 당연한 것 같지만 현실에서 꼭 그렇지 않았었다.

언젠가 철학책을 읽다가 철학자들이 우리 인식이 바깥 현실을 반영할 수 있는가 없는가를 두고 고민하고 논쟁하는 것을 봤고, 칸트는 바깥 세계를 '물 자체'라고 표현하면서, 우리가 지닌 관념과 '물 자체'는 거리가 있다고 주장하는 바도 알게 되었다.

그보다 더 어린 시절에는, 잠자리 눈으로 세상을 보는 것과 독수리 눈으로 세상을 보는 것, 사람 눈으로 세상을 보는 게 제각각 다르다는 사실을 어린이책이었나, 다큐였나, 기사였나, 하여간 언젠가 어디선가 뭔가를 보고 알았다. 완전하게 보는 존재는 세상에 없고, 다 달리 본다는 생각을 어렴풋이 했던 기억이 난다. 새삼 추상적이기 그지없어 보이는 남자 철학자들의 언어가 남자들에게 익숙한 언어였을지 궁금증이 있다. 알트루사 언어와 달라서 비교할 수 있게 되어 좋은데 비슷한 얘길 다른 방식으로 풀어간다. 전에는 추상적인 표현들만 진리인 줄 알았고, 진리라서 어렵게 표현되는 줄 알았다. 그런 남자들의 표현의 한계를 알고 소통해야 하나, 하는 생각이 든다. 추상적인 언어로 풀어가는 철학은 알트루사에서 **지금 여기 내 문제를 구체적인 언어로 생생하고 고유하게 풀어나가는 일**과 다르다는 점이 분명해 보인다. 그래서 그런 철학책을 읽어도 '나'와 이웃을 제대로 보고 이해하는 데까지는 이르지 못했던 이유를 조금은 알 것 같다.

개인단위로 살아가는 이들이 풀어내는 추상적인 철학과 포함단위로 살아가는 이들의 추상적인 철학도 다를 것이란 생각도 해본다. 생각하는 내가 지닌 틀에 따라 개념이나 언어를 어떻게 이해하고 세상을 풀어나가는지가 궁금해지니까.

이런 생각을 하다 문득, **엄마 아빠랑 살면서 가족들이 서로 고맙다, 미안하다는 감정 표현이 늘고 있다**는 것도 의식한다. 그래서 **서로 마음이 푸근해지는 경험을 하게 됐음에 특별히 감사**하다. 목소리 큰 자가 마음 불편할 때 허공을 가르며 내지르는 데시벨의 크기는 여전히 남다르지만, 수습하는 과정이 달라지기도 하고...

재미있는 학교

청소년이 생각하는 '로블록스' 새 채팅 규정

문지기

재미가 없는데 어떻게 집중할 수 있을까?
재미가 없는데 어떻게 헌신할 수 있을까?
재미가 없는데 어떻게 행복할 수 있을까?
삶의 재미를 진정으로 안다면
어려움도 이겨내고 고통도 극복한다,
자발적으로 하는 공부를 통해
진심으로 배우고,
평생을 재미있게 살아가자는 것이
'재미있는 학교'의 목표이다,

제작년부터 6학년은 청소년 모임에 참여한다. 요즘 6학년은 옛날 6학년과는 다르기 때문이다. 요즘 6학년은 중학생들보다 1~2학년 동생들과 더 크게 달라 보인다. 재작년, 6학년이었던 첫 학생이 청소년 모임에 참여하여 잘 적응했다. 그런데 올해는 6학년이 셋이라 청소년 수가 확 늘었다.
서로를 알아가는 과정이 필요해서 자신이 즐겨보는 것을 돌아가며 소개하고 있다. 책이든 영상이든 기사든 만화든 게임이든, 뭐든 모임마다 한 명씩 돌아가면서 자신이 즐겨보는 걸 화면을 공유해서 나눈다. 요즘은 SNS도 영상도 즐기는 게 학생마다 천차만별이라 이런 시간이 꽤 유용하다. 이들과 다른 청소년 시기를 보낸 내가 요즘 청소년 문화를 알고 이해하는 기회가 되기도 한다.

차례가 된 6학년 학생이 자신이 즐겨 하는 게임에 관해 이야기했다. '로블록스'라는 게임이다. 전부터 조금씩 들어본 게임이긴 한데 화면을 공유해서 게임 설명을 듣고 나니 게임 체계가 좀 더 잘 이해되었다. '로블록스'는 단지 하나의 게임이 아니다. 게임 사이트 안에 수많은 게임 개발자가 다채로운 게임을 올려두어 접속자들이 골라서 즐기게 하고 있었다. 그중 사격 게임은 예전부터 유행해 오곤 했는데 이 학생이 즐겨 하는 게임이 이것이다. 사실적이지 않은 그림으로 이루어진 게임이어서 폭력적인 게임이 아니라고 느끼고 있었다.

그런데 게임 회사 대표가 바뀐 뒤 채팅 규칙에 큰 변화가 생겨 갑론을박이 있다. 비슷한 연령대만 채팅하도록 규칙이 바뀐 것이다. 그 이유를 듣지는 못했어도 짐작이 되었다. 그런데 이 게임을 이미 해 본 바 있던 다른 중학생이 이에 관해 의견을 냈다. 채팅 규제가 생긴 것에 반발했다. 의외였지만 이유를 들어보니 그럴듯했다. 자신은 집을 만들고 인테리어 하는 게임을 즐겼는데, 채팅 규칙이 바뀌면 제작자의 의도 등에 관해 의견을 교환하기 어렵기 때문이라는 것이다. 게임 세계가 다채로운 줄 알고 있었지만 취향과 나이·성별에 따라 게임의 세계가 무궁무진하는 사실을 새삼 의식하게 되었다.

시간이 충분하지 않아 '로블록스' 채팅 규정에 관한 토론은 다음에 더 이어가기로 했다. 작년 SNS 청소년 규제 찬반을 주제로 토론했던 것처럼, 아이들 스스로 관련 자료를 찾고, 스스로 고민해서, 규제에 관해 균형 잡힌 판단을 하는 시간을 갖도록 해야 한다고 생각했다. **청소년이 납득할 수 없게 형식적으로 규칙을 강요하는 게 아니라 스스로 납득하고 이해하는 과정을 거치는 게 중요하기 때문이다. 청소년 스스로 적합한 해결방법도 찾아야 하기 때문이다.**

휴대폰으로 어른이나 아이 할 것 없이 무궁무진한 온라인 세상에 접속한다. **어른이 이해하고자 하는 마음으로 특별히 관심 두고 알아가지 않으면 아이들이 누리는 온라인 세계를 전혀 모른 채 지나치기 쉽다.** '로블록스'는 외국에서는 그 심각성이 요란하게 논의되는 데 비해 우리는 그렇지 않은 것 같다. **무조건 거부감을 느끼고 불안해하기보다 아이들을 이해하는 마음으로 인내심 있게 스스로 판단해 가도록 돕는 방법을 고민하고 있다.**

핵없는 세상

기억하자 후쿠시마 핵발전소 사고!

김지은

2011년 3월 11일 후쿠시마 핵발전소 폭발사고 직후
시민모임을 열었다,
시민이 고민하고 행동하며
안전한 세상을 만들어야 한다는 자각 때문이다,
2012년 8월 15일에 알트루사가 참여하여
연대하는 또 다른 시민단체
'핵없는세상'을 정식으로 발족했다,
후손들에게 깨끗한 지구를 물려주기 위해
생각과 삶의 태도를 바꾸고 함께 할 일을 찾는다,

3월 후쿠시마 핵발전소 폭발 사고를 기억하는 시간을 보냈다. 15년 전 그날을 영상으로 보고, 집회 참여를 하며 지금의 원전 정책에 대해 목소리를 냈다. 15년 전, 실감 나지 않는 듯, 소식을 들었고 지금 더 후쿠시마 핵사고를 안타까워한다. 핵발전소가 폭발했다는 인식을 품고 있었지만, 시간과 공간상 거리를 두고 살았다. 그러나 우리나라 핵발전소 옆에도 사람들이 산다. 그 사람들은 나와 마찬가지로 이웃과 가족을 위해 살림하고, 어린 가족을 아끼며 지낸다. 그들 중에 어떤 사람들은 핵발전소가 옆에 있어서 생긴 병으로 고통한다. 어린이에게 방사능이 영향을 미칠까 봐 가족들이 헤어지기도 한다. 아직 재판정에서는 핵발전소와 병의 연관 관계를 인정받지 못했다. '핵없는세상' 모임은 핵발전소 지역의 사람들과 만나서 함께 할 수 있는 길을 찾아보자고 얘기했다. 그 지역의 사람들이 해왔던 이야기는 영화로 나와 있어서 우선 영화를 먼저 보자고 의견을 모았다.

_매월 1주 토요일 오전 11:00~

7페이지 하단부에 계속

아이들과 잘살아보려는 사람들 모임

재미있는 학교를 함께 만들어가는 어른들 모임이다, 아이들이 건강하게 자라도록 방해하지 않고, 아이들 이야기를 제대로 듣는 어른으로 성장하고자 모였다, 아이들만이 아니라 아이들과 함께 재미있는 학교에 나와 재미있는 삶을 살아가는 어른이 되고자 한다,



사진 박희영

그러나, 그렇다고, 우리가 집에서, 지역에서, 학교에서 아이들 숨통을 틔워 살릴 수 있는 길이 없는 건 아니다. 사회의 문제를 해결할 아이들로 건강하고 힘 있게 자라도록 방해하지 않고 도울 수 있는 길이 없는 것이 아니다. 그 점은 절대 사소하게 볼 일이 아니다. 그래서 우리는 우울증에서 어린이를 구하자는 무모해 보이는 운동을 시작한다.

전문가는 상담실 안에서 어린이들을 치유하지만, 아이들이 숨통 트도록 도울 수 있는 어른들의 변화를 상담실 안에서 다 이룰 수는 없다. 자칫 아이를 그렇게 만든 게 부모 책임이라는 굴레를 쓰게 될까 봐 두려운 마음에 위축되어 문제를 외면하게도 되지만, 서로를 향해서든 나 자신을 향해서든 탓하지 말자고 제안하고 싶다. 우리가 몰라.서. 벌어진 문제이기 때문이다. 정보나 지식을 몰라서가 아니라, 어른인 ‘내’ 마음이 어떠한지, 그 마음이 아이들에게 어떻게 영향을 미치는지, 아이들 마음을 잘 알고 있는지 모르고 있는지, 아이들 마음을 어떻게 해야 제대로 느끼고 이해하며 성장하도록 도울 수 있는지, 우리가 몰라서, 관심 두지 않아서 일어나는 문제이기 때문이다.

그래서 알트루사에서 오랫동안 벌여왔던 어른의 변화, 특히 여성의 변화, 엄마의 변화 운동이 얼마나 소중한 일이었고, 거기서 자란 아이들이 어떻게 숨통을 틔워 왔는지를 알리고, 어떻게 그 변화 공동체를 확산할 수 있을지를 고민한다. 또, 아이들의 마음이 얼마나 우리에게 미지의 세계였으며, 마음의 발달에 우리가 얼마나 무심하고 무지했는지를 알려 나가며, 어떻게 그것을 제대로 의식하도록 도울 캠페인을 벌여 나갈 수 있을지를 함께 고민한다.

5월 16일 알트루사 창립기념행사에 맞춰 그 첫 번째 행동을 시작한다. ‘아이들 마음’ 증언하기이다. 보고 듣고 내가 경험한 아이들 마음, 전에는 몰라서 놓쳤던 아이들 마음, 이제 알게 된 아이들 마음을 서로 나누고 확인하며, 우리 관심을 ‘마음’에, 아이들 마음 살리기에 붙들어 본다. 그리고 우리는 다음 행동으로 이어갈 것이다.

6페이지 하단부에 이어서

최근 기후에너지환경부에서 중동전쟁의 충격으로 재생에너지 중심 대전환 선언을 했다. 2030년까지 재생에너지 100GW 목표를 제시했다. 에너지 안보 전략을 화석연료에서 재생에너지로 옮기고, 소비 중심 구조를 전기 기반구조로 전환한다는 것이다. 원전은 늘 얼마만큼의 정해진 양을 생산하는 구조이고, 재생에너지는 날씨 변화가 잦아 출력 문제로 원전과 충돌하게 돼 있다. 그래서 말이 많았다.

이런 중에 재생에너지를 크게 확충했던 파키스탄과 스페인은 전쟁 타격이 크지 않았다. 이런저런 이유로 우리 사회도 재생에너지를 확대하는 분위기가 조성되고 있다. 2030년 100GW는 국가 전체 에너지 생산의 20%에 불과하다. 그를 위한 예산도, 유가 최고 가격 지원금보다, 조세지출 휘발유와 경유 세금 낮추는 것보다 턱없이 적다. 정말 어디에 관심을 두고 정치를 하는지 새삼 다시 본다. 재생에너지로의 전환을 위해 현실적인 준비를 해야 한다. 민간에서 ‘나도 해결해 볼까?’ 하는 친환경 의식으로 계속되는 변화를 나누며, 그야말로 다양한 것을 모색할 수 있기를 바란다.

‘나도 해결해 볼까?’ 하는 친환경 의식으로 계속되는 변화를 나누며, 그야말로 다양한 것을 모색할 수 있기를 바란다.

난민소식

<4월 난민친구 소식>

홍혜경

난민은 박해나 차별을 피해 생존하기 위해 제3국에 국제적 보호를 요청한다, 마음이 건강한 여성들은 사각지대에 놓인 난민과 함께 살기 위해 이웃으로 관심갖고, 관계 맺고자 한다, 의지할 데 없고 마음 붙일 데 없는 난민과 친구가 되고자 한다,

_매월 2주 월 오전 10:30~오후 12:30

- 아미**님 가족이 하순희 님이 출석하는 포이에마예수교회 점심식사에 초대 받아 교회에서 보내 온 차량으로 다녀왔다. 또 4월 24일에는 한문순, 홍혜경 님이 최 율리에타 수녀님과 함께 아미**님 가족과 식사 했다. 살이 많이 빠진 아미**님과 딸 그레이셔스(25세) 모두 암투병 중이라 치료 상황을 들었다. 세 사람은 아미**의 두 아이와 손주인 초등학교 1학년, 5학년, 15개월 된 아이들의 이모가 되기로 했다. '세 아이들의 이모들' 카카오톡 방을 만들어 더 많은 이모들을 초대하기로 했다. 거실 외에는 보일러가 들어 오지 않는데, 경매로 넘어갈 집이라 9월에 이사를 해야 한다. 한밀 어린이집 어린이들의 모금으로 매달 아미**님의 손자의 건강보험료를 후원하고 있다. 많은 이웃의 관심이 절실하다.

- 도르카스의 두 아이의 생일과 주디*님의 생일이 있었다. 주디*님에게는 과일꾸러미를 선물로 보냈는데 주디*님이 사진과 함께 감사하다고 전해 왔다. 주디*님의 딸 애* 양은 올해도 대학교 기숙사에서 지내고 있고, 기업에서 주는 이주배경을 가진 학생에게 주는 장학금으로 1년 등록금과 약간의 지원금도 받아 알바를 하지 않고도 학업에 집중할 수 있게 되었다고 한다. 애* 양이 안정적으로 공부를 할 수 있어 기쁜 마음으로 축하인사를 전했다.

- 한문순 님이 화성외국인보호소 면회운동을 하는 '마중' 자료집에 실을 '보호소' 방문 후기를 청탁받아 기고했다. 또 상주 외국인'수용소' 신설에 대한 구금의 대안 온라인 긴급토론회에 참석했다.

모람소식

모람들의 곤경을 나누며 함께 축하하고 응원하고 위로하고 격려한다,

석현중

- 남편 분이 입원하셨다는 소식을 들었습니다. 쾌유를 빌며 응원하겠습니다.

정미형

- 정기검사를 받고 건강을 유지하고 있다는 소식이 반갑습니다.

이현주

- 인하대학교 국어교육학과에서 실무자 강의를 하였습니다. 응원합니다.

이정현

- 정현 영어교실을 열었습니다. 성인 대상으로 대면 혹은 비대면 수업으로 진행합니다. 지난 달 수강생들이 이번 달에도 수강하며 5월에는 한 분 더 참여하게 되었다고 합니다.

회 비

2025_03_01

정회원_75명

강용민 고은하(증액) 고향심(26년 한 해 분 완납) 김경희 김금희 김명숙 김미영(2-3월) 김삼성 김선미 김숙희 김연옥 김영남 김옥경 김옥희 김은경 김은정 김은희 A 김은희 B 김인하 김희정 문성근(2-3월) 문영미 민경은 박상희 박선옥 박수산나 박에스더 박영신 박은선 박정희(2-3월) 박종근 박호숙 배유리(증액) 배윤정 배혜화 변범석 복소녀 서유미 석현중 송미성 신근정 심석영 양나래 양미화 여정숙 유은옥 이미경 이미숙(2-3월) 이보미 이복원(2-3월) 이순영 이승리 이안숙 이연화 이은미 이은영 이인미 이정현(증액) 이주영A 이한나 이현주 이희진 임세은(2-3월) 임형미 전선영 정보영 정은지 정재하 지순경 최동안 하지영 하혜민 한수정 홍명자 황재경

이사회비_13명

김지은(02) 김지혜 문은희(01~02) 박영희(04) 박진선(03-04) 박희영 윤들 정선주 조윤미(01) 최미리(2504~ 2505) 한제선 한지연 홍혜경(04)

어린이청소년_7명

손정휘 정아윤(3-4월) 정아인(3-4월) 조승연 조승훈 천하림 하연우

자원활동 소식

알트루사의 주인은 모람들이다,
 모람은 회원, 모인 사람 준말이다,
 알트루사는 모람이 들린 서는
 실무 간사 중심의 단체가 아니다,
 건강한 사회를 위해 공공영역에
 명예롭게 참여하는,
 모람들이 주인 되어 이끌어 가는
 자원봉사 단체이다,

소식지봉사

- 원고초교 및 편집 : 김 희정, 이 한나, 한 문순, 홍 혜경
- 교정 : 한 문순, 한 제선, 홍 혜경

난민과 함께살기

- 김 순금, 김 지은, 이 미경, 최 미리, 한 문순, 홍 혜경

큰언니운동

- 문 은희, 한 문순

재미있는학교

- 박 진선, 박 희영, 한 문순

여성상담

- 개별상담 : 문 은희
- 집단상담 : 문 은희
- 심리학교실 : 문 은희

정신건강연구소

- 소통연구모임 : 문 은희

자원활동가회의

- 김 지은, 김 지혜, 박 진선, 박 희영, 이 정현, 이 한나, 정 미형, 한 문순, 한 제선, 홍 혜경

계간 <니>

- 편집 : 박 선옥, 최 미리, 한 문순, 한 제선
- 표지 그림 및 삽화 : 김 지혜, 조 수아, 이 한나
- 편집디자인 : 조 은영

핵없는세상

- 시민모임 : 김 영희, 김 지은, 문 은희, 박 영신, 양 재경, 한 문순, 한 제선, 홍 혜경

사무봉사

- 홍보물 제작 및 홍보 : 박 진선, 이 한나, 한 문순
- 상담예약 및 전화 : 박 진선

회계

- 이 서구(세무사), 박 진선, 한 문순
- 모금운동 : 윤 근휴(아름다운뿌리), 한 문순

알트루사는 자원활동을 통해
 건강한 마음을 지닌 여성으로 성장하여 착한 사회를 만들고자 한다.

현 황

~ 03_31

평생회비_4명

김옥경(19(21)) 이정현 (39(64.5)) 정아인 22(23) 정아인 23(24)

일반후원_4명

금동원 이정훈(조은숙) 장성환

목적사업 후원

계간 니_4명

김인하 김지혜 박선옥 이정현

재미있는학교_7명

강용민(아이들마음 후원) 손정휘 정아윤 정아인 진효리 천하림 하연우

난민과함께살기_8명

강용민 김민아 김은정 박영희 박혜숙 윤들 (유스* 지정후원) 이미경 (아미** 지정후원) 이정현

살림현황

3월

수 입		지 출	
회비	2,345,000	운영지출	2,461,229
월회비	1,750,000	활동보조	700,000
평생회비	45,000	소식지인쇄	195,000
이사회비	550,000	통신비	75,570
일반후원	120,000	수수료	985,489
수입	123,911	보험	30,000
계간지	69,600	임차료	70,000
상품판매(녹취)	50,000	수도광열비	405,170
이자	4,311	목적사업후원	725,000
		계간지	55,000
		난민과함께살기	30,000
		재미있는학교	410,000
		목적사업지출	740,960
		개별난민지정후원	340,000
		정신건강연구소	30,960
		재미있는학교	200,000
		난민과함께살기	30,000
		뜨개모임	140,000

창립기념행사 안내

(사)한국알트루사 창립기념행사 '아이들 마음' 증언대회

올해로 알트루사가 43번째 생일을 맞이합니다.

온라인(ZOOM)으로 진행합니다.
시간 내셔서 축하하는 자리에서
뽕기를 기대하고 기다리겠습니다.

이번에는 알트루사가 올해 진행하고 있는
'우울증에서 아이들 구하기' 운동의 시작으로
'아이들 마음' 증언대회를 진행합니다.

어른들이 그동안 무시하고 외면한 이들의
마음을 들여다보며
내 마음의 건강도
회복하는 기회가 되시길 바라며
함께하는 자리에 초대합니다.



시간 : 2026년 5월 16일 11:00 오전 서울
장소 : 온라인 Zoom 회의 참가
[https://us02web.zoom.us/j/89174954529?](https://us02web.zoom.us/j/89174954529?pwd=sKzr4YrXnNjsZYv9hkplbybOwMRSp0.1)
[pwd=sKzr4YrXnNjsZYv9hkplbybOwMRSp0.1](https://us02web.zoom.us/j/89174954529?pwd=sKzr4YrXnNjsZYv9hkplbybOwMRSp0.1)
회의 ID: 891 7495 4529
암호: 619928

[핵없는세상]

-기억이 세상을 바꾼다 2.

월성 원전 주변 주민들 이야기를
함께 기억하려 합니다.

"현지 어린이의 몸을 비롯해
주민들에게서 삼중수소가 검출되었고,
동네에선 갑상선암 환자가 늘었다!"



관람신청 QR

핵없는세상 상영회
- 다큐 '월성' -
5/30(토) 오후 3시
CGV 백석

5월

일	월	화	수	목	금	토
					1	2
					심리학교실 오전 10:30 어린이/재미있는학교 오후 7:00	청소년 재미있는 학교 책없는 세상 오전 11:00
3	4	5	6	7	8	9
		어린이날	정신건강 상담공부 오전 10:30	계간지 회의 오후 8:00	소통연구모임 오전 10:30	청소년 재미있는 학교 청년 재미있는 학교
10	11	12	13	14	15	16
	난민회의 오후 8:00	개인상담 오전 10:30	여성의 눈으로 건강하게 성서읽기 오전 10:30 정신건강공부방 자료집제작회의 오후 8:00	개인상담 오전 10:30 계간지 회의 오후 8:00	심리학교실 오전 10:30	창립기념행사 오전 11:00
17	18	19	20	21	22	23
			정신건강 상담공부 오전 10:30	계간지 회의 오후 8:00	자원활동가회의 오후 8:00	청소년 재미있는 학교 청년 재미있는 학교
24/31	25	26	27	28	29	30
석가탄신일	대체공휴일	개인상담 오전 10:30		개인상담 오전 10:30		책없는세상 다큐 '월성' 상영회 CGV 백석 오후 3시

후원방법

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>, 난민과함께살기, 우울증에서 아이들 살리기, 말더듬 아동 및 청소년을 위한 캠프 등을 지정하여 후원

▶ **일반후원** : 알트루사 운영을 위한 후원

후원금을 보내시려면

▶ SC 은행 282-10-010618

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

【계간 니 후원】

▶ SC 은행 130-20-278937

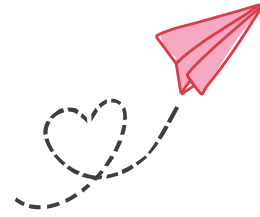
【난민과 함께 살기 후원】

▶ SC은행 130-20-260246

쉽고 편리한
온라인
바로 후원
QR



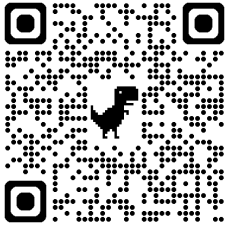
아이들 마음 증언대회



CHILDREN'S HEART TESTIMONY CONTEST



“제가 엄마를 슬프게 해요”
“학원에 다니는게 힘들어요.
제가 공부하는 기계가 된 기분이에요.”
“이야기해도 듣지 않으세요.”
“아무도 마음을 몰라요.”



회의참가
QR

- ♥ 일시: 2026년 5월 16일 11:00 오전 서울
- ♥ 장소: 온라인 Zoom 회의 참가
- ♥ 회의 ID: 891 7495 4529
- ♥ 암호: 619928

후원은 건강한 변화와 착한 세상을 만듭니다.

정회원 : 회비 월 1만원 이상 | 평생회원 : 월회비 + 100만원 이상 (일시납, 분납 가능)

일반후원 : 운영 후원 | 지정후원 : 여성상담소, 정신건강연구소, 계간 니, 난민과 함께 살기 등 지정사업 후원

- (사)한국알트루사 SC 은행 282-10-010618
- 난민과함께 살기 SC 은행 130-20-260246
- 계간 니 SC 은행 130-20-278937

쉽고 빠른
후원
QR



(사)한국알트루사의 소식지는 환경보호를 위해 재생지로 만들어집니다.

2026 4·5 284호

발행인 홍혜경

서울 종로구 통일로 12길 6-7

T. 02-762-3977

C.P 010-9735-3977 **법인폰으로 연락권장**

cafe. daum.net/altrusa

www.altrusa.or.kr

www.facebook.com/altrusakorea

https://pf.kakao.com/_PpxgEn 카카오톡 채널 추가

상담 및 대부분 모임 온라인 zoom 진행_ 자세한 안내는 11p 참고

표지 알트루사 재미있는 학교

