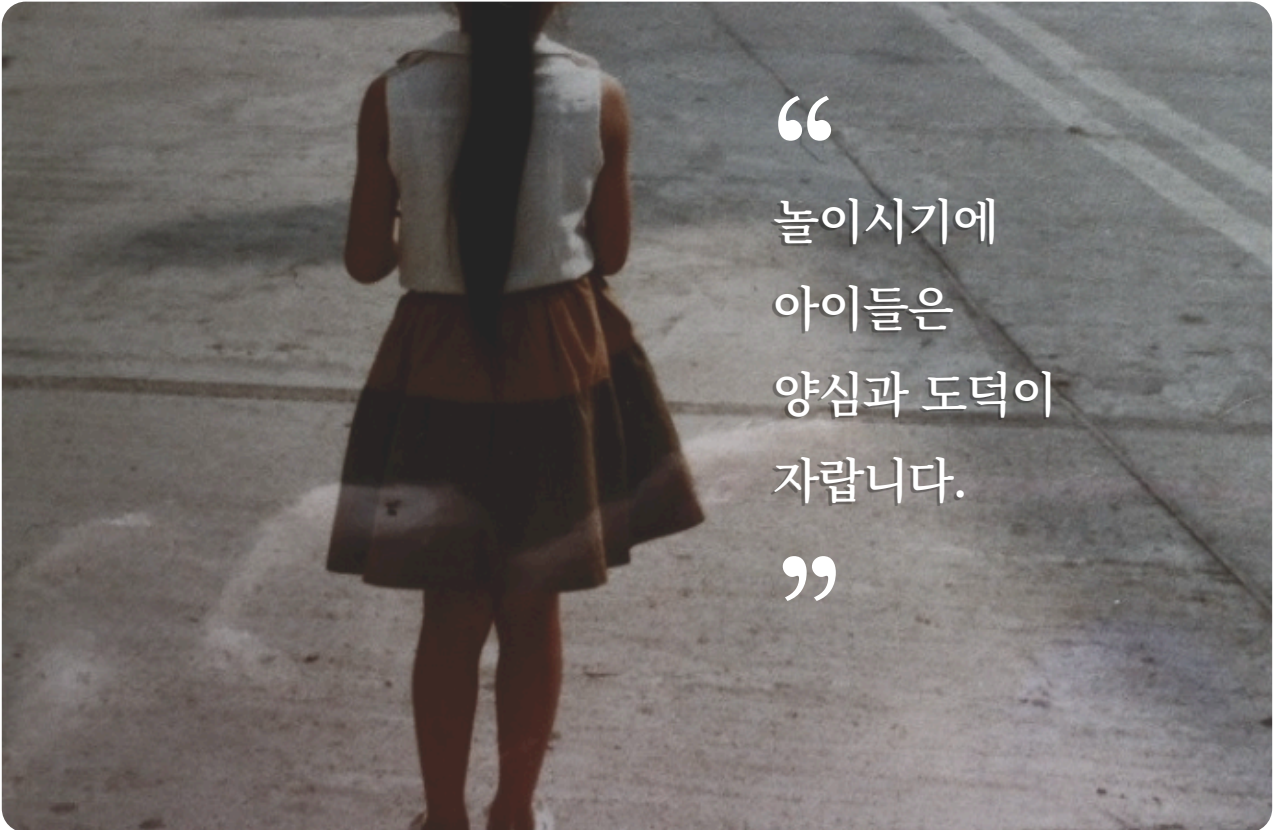


마음이 건강한 여성들이 만드는 착한 사회

2026 6 | 285호

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

여성
상담소



“
놀이시기에
아이들은
양심과 도덕이
자랍니다.
”

불평등한 어른과 아이 사이

문은희 여성상담소장

큰아이가 초등학교 시절 바른생활 시간에 가장(家長)에 대해 배우고 시험을 봤습니다. 첫 문제에 걸려 시험을 엉망으로 본 겁니다. “우리 집 주인이 누구인가?”라는 문제의 답은 ‘아버지’여야 한다는 것을 그 아이가 동의할 수 없었기 때문이었습니다. 우리 집에서 아빠, 엄마, 동생이 다 자기만큼 중요한 사람이라는 고민에 빠져 다음 문제로 넘어갈 수 없었습니다. 그렇다고 우리 가정에서 어른과 아이가 완전히 평등했다는 말은 아닙니다. 아이들과 어른의 위치를 우리가 얼마나 의심 없이 차등을 두고 가르치고 배워왔는가를 생각해보자는 말입니다.

어른으로 익숙한 안목을 가지고, 어른들이 아이들을 보면 아이는 불안전하고, 한참 모자르고, 아무 것도 제대로 알지 못하다고 생각하게 됩니다. 남성 중심 생각으로 보면 여자가 부족하고 뭘 모르고 산다고 여깁니다. 부자는 가난한 사람이 부족하다고 여기고, 몸이 성한 사람은 자기보다 몸이 불편한 사람이 부족하다고 여깁니다. 가방끈이 긴 사람은 가방끈 짧은 사람을 무시하고 가르치려 듭니다. 어차피 모두 서로 다른데, 서로 다른 사람들이 다른 것을 아무렇지도 않게 인정하고, 길고 짧은 대로, 서로 즐겁게 돕고 같이 살면 좋을 텐데, 그러려고 하지 않습니다. 왜 이런 고약한 풍조가 생겼을까요?

3페이지에 계속

마음이 건강한 여성들이 만드는 착한 사회



마음을 헤아려 듣고 적합하게 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, 계간 니

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 방법이 터득합니다.

제대로 듣고 존중하며 소통합니다.

사람 마음을 무시하고 죽이는 삶을 살 것인지,

마음이 살아나 모두를 살리는 삶을 살 것인지 선택해야 합니다

2026 6 | 285호

여성상담소

[정신건강 상담공부]

- _ 엄격한 도덕주의자

[심리학교실]

- _ 성취 중심인 내가 놓치는 것들

정신건강연구소

[소통연구모임]

- _ 몰랐지만 이제는 알고 싶어요

재미있는 학교

- _ 함께 시작할 힘을 얻었던 43회 창립기념회

착한 사회

[난민과함께]

- _ 5월 난민친구 소식

알트루사 창립기념행사

[이모저모]

- _ 회장인사
- _ 정신건강사회운동 역사 중에서
- _ 모두영상
- _ 청소년발언 중에서 외

[모람소식] [자원활동소식]

재정보고

[회비현황] [살림현황]

후원방법 및 2026년 6월 일정표

행사소개 계간니 82호 안내

2026 6

일방으로 어른의 지시에 따르기만 하면서 자란 사람은
 바깥 기준으로 걸려들지 않을 방도만을 찾는 사람이 됩니다.
 금지된 규율만이 그의 삶을 좌우합니다.

자신의 욕구와 행동동기를 인정받지 못하고 바깥(어른) 기준으로 살아왔기 때문입니다.



어른이 아이들의 형편을 살펴
 알아주어야 합니다.
 그리고 늘 아이들의 필요를
 알려고 해야 합니다.
 그래서 아이들이
 자기마음을 솔선해서
 표현할 수 있어야 합니다.

3페이지 하단부에 이어서

목소리 크고 힘이 있는 어른은 어른보다 힘이 약하고 아직 표현할 말이 덜 갖추어진 아이를 부족하다고 여깁니다. 어른의 생각이 마치 고칠 것 없이 완전한 것인 양, 아이들을 일방으로 가르치고, 아이는 또 그대로 배워야 한다고 생각하고 주장합니다. 어른이 보기에 부족해 보이고 고쳐야 한다고 여기는 아이의 행동에 아이 나름의 정당한 이유가 있다는 것을 전혀 보려하지 않습니다. 우리 누구나 한때 아이였기 때문에 성별, 경제 요인, 몸의 건강, 교육 수준 같은 조건을 따지지 않더라도 우리 모두 겪어내야 하는 불평등입니다. 그래서 더욱 심각한 보편의 문제이고 해결해야 할 일입니다.

어린 시절이 빨리 지나가고 어서 어른이 되었으면 하고 바라는 아이들이 많습니다. 이 불평등한 관계의 영향이 어른이 되면 사라진다고 하면 그냥 참고 눈 감아 줄까요? (물론 그럴 수 없지요.) 그렇다 하더라도 어린 시절 겪은 불평등의 영향이 평생 우리의 발목을 잡고 있다는 것을 생각한다면 더더욱 근본의 해결을 보아야 합니다. 놀이시기에 아이들은 양심과 도덕이 자랍니다. 일방으로 어른의 지시에 따르기만 하면서 자란 사람은 바깥 기준으로 걸려들지 않을 방도만을 찾는 사람이 됩니다. 금지된 규율만이 그의 삶을 좌우합니다. 자신의 욕구와 행동동기를 인정받지 못하고 바깥(어른) 기준으로 살아왔기 때문입니다. 엄격한 도덕주의(moralism)에 매여 살게 됩니다. 진정한 도덕(morality)과는 분명히 구분되어야 합니다.

우리는 “법 없이도 살 사람”이 되는 것에 만족하는 것이 아니라, 법의 규제와 상관없이, 법 이전에 이웃의 마음을 알고, 함께 살아가는 참 이웃이 되는 것을 바랍니다. 그러기 위해서 어른과 아이의 불평등이 가정 안에서 사라져야 합니다. 이것은 아이들의 책임이 아닙니다. 아이들더러 “왜 말하지 않았느냐?” 채근할 수 있는 것이 아니기 때문입니다. 어른이 아이들의 형편을 살펴 알아주어야 합니다. 그리고 늘 아이들의 필요를 알려고 해야 합니다. 그래서 아이들이 자기마음을 솔선해서 표현할 수 있어야 합니다.

그런데 우리네 어른들이 이런 행동을 선선히 용납하는 습속에서 자라고 살지 않아서 그런 태도가 갖추어져 있지 않습니다. 애초부터 아이의 욕구와 필요는 아예 금지되어 온 셈입니다. 어른의 말(씀)이 아이의 말보다 유창하기도 하고, 강도도 더 세고, 중요하다고 생각해 왔습니다. 아이들끼리 평화스럽게 잘 지내는 것보다 어른 말을 더 잘 듣는 것이 중요하다고 아이들도 익히게 만들어 왔습니다. 아이들은 눈치보아야 하고 양심은 뒷전이 되었습니다. 양심은 각각 마음속에 섬세하게 생겨야 하는 것인데, 우리네 양심은 길거리의 확성기로 외치는 구호에 그치게 되었습니다.

2015년 10월 6일 수요정신건강공부방 발제 글

정신건강상담공부

문은희 상담소장이 진행하는 집단상담이다. 따뜻하고 통찰력 있는 눈, 유연한 마음으로 ‘나’ 자신과 ‘이웃’을 제대로 사랑하게 한다. 여성이라면 누구나 참여해서 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 있다. 현재는 온라인으로 여성들을 만난다.

_매월 1,3주 수 오전 10:30~12:30

엄격한 도덕주의자

한제선

예닐곱살 즈음의 나는 사진 찍는 걸 싫어했다. 아니 싫은 것보다 카메라가 무서워서 고개를 돌렸다. 나는 왜 카메라가 무서웠을까? 카메라는 어른이 들고 있었고 그 어른의 기대(?) 혹은 지시에 맞추어야 한다는 압박감 때문이었을까? 아니면 카메라를 어른의 엄격한 눈이라 생각하고 그 눈이 나를 지켜보고 있다는 게 무서웠을까? 왜 그랬는지 모르겠지만 사진 찍을 때 "하나, 둘, 셋" 하는 소리가 들리면 조마조마한 마음에 "셋"이 들리자마자 고개를 외로 꼬았다. 특히 선생님(유치원이나 초 1 담임 선생님)처럼 중요한(?) 사람과 찍을 때 더 그랬던 것 같다. 내가 정면을 바라보지 못하고 얼굴을 돌릴 때마다 얼마나 카메라를 든 누군가가 매우 안타까워하고 혼을 냈다. 그래서 다시 찍을 때면 또 그 긴장을 이기지 못하고 고개를 돌렸으니 혼도 많이 났다. 그렇게 사진 찍는 시간이 끝나면 안도의 한숨을 쉬었다. 그즈음 tv 광고 중에 무척이나 무서워했던 종근당이라는 제약회사의 종소리(?)도 기억난다. 종이 울리는 모습과 소리가 우렁차게 들리면 오금이 저리도록 그렇게 무서울 수가 없었다. 또한 tv에서는 밤 9시 뉴스 하기 직전에 “이제 어린이들은 잠자리에 들 시간입니다”라며 아이가 자는 그림을 보여주었다. 그러면 나는 신기하게도 금세 잠이 들었다.

위의 기억을 떠올려보니 어릴 때 나는 말을 잘 듣는 어린이였고 무서운 게 많은 어린이였다. 당시 나에게는 엄마도 tv도 완벽(?)해서 내 기분과 나만의 생각을 하기도 전에 그들의 생각을 짐작했고 따라 살았다. 그러다보니 진화(?)를 해서 어느 때는 엄마보다 더 엄격하게 동생들을 대했다. 누가 나를 보고 있다는 생각, 누구에게 보인다는 것에 더 집중했다. 내 행동의 원동력이 남의 눈치보기였다. 이러한 삶이 답답하지만, 위태로운 순간에는 내가 경험한 틀을 벗어나는 것이 더 위험하고 불안하게 느껴져 기존의 방식을 고수하는 습관이 여전하다.

상담공부방에서 놀이시기<불평등한 어른과 아이 사이>를 배우다 보니 내가 편안하고 자유로운 어린 시절로 여긴 적이 없었다는 것이 놀라웠다. 그때 나는 그저 빨리 어른이 되기만 바랬다.

심리학 교실

다섯 가지 심리학 이론(본능론부터 포함이론까지)을 안경삼아, 글을 쓰며 자신의 마음을 풀이한다. 발표하여 함께 분석하고 자신과 이웃의 마음을 읽고 이해하는 깊이를 더한다. 2005년부터 시작해서 10기 진행 중이다. _ 1,3주 금 오전 10:30~12:30

성취 중심인 내가 놓치는 것들

김 지혜

심리학교실 수업을 하면서 모람들과 문선생님의 말씀을 듣다보면 내가 모르는 나를 알게 되는 경험을 많이 한다. 나는 열정적으로 몰입하는 것을 좋아한다.무엇을 시작하면 원하는 성과가 나오기까지 멈추지 않고 집중하는 것에 큰 즐거움을 느낀다. 이렇게 저렇게 궁리하면서 더 효율적인 방법을 찾다보면 제법 효과도 있었다. 그렇다보니 무엇을 시도할 때 '효과가 있을 것인가!' 하고 미리 짐작하는 것은 오랫동안 학습된 태도일 것이다.

원하는 바가 있을때 상대방에게 선뜻 말하지 못하고 참거나 혼자 해결한다는 것에 대해서 문선생님께서 '원하는 효과가 없을까봐 입을 다무는 것'이 아니겠냐는 말씀을 하셨다. 그렇지 않아도 나는 나름대로 상대를 파악하고 그 반응을 예상한다고 생각하지만, 예상치 못한 반응에 내가 상대를 오해하였음을 확인하는 경우를 종종 경험한다. 일하는 것과 달리 사람과 소통하는 것은 상호작용이라서 내 계획과 예상대로 상황을 통제할 수가 없다. 반은 상대방의 몫이라는 얘기가. 소통하기 위해서는 내가 통제할 수 없는 상대방의 부분 50프로를 궁금해하며 열심히 파악하고 순발력 있게 반응해야 하는데 혼자서 효율적으로 집중하는 것에 익숙한 나는 함께 하는 것에 매우 약하다.

'목표한 대로 성과를 내지 못함을 경험하고, 그래서 선뜻 시도하지 못하는 사람들의 심정을 잘 이해하지 못할 것 같다'는 말씀도 들었는데, 그 말씀이 계속 한동안 머릿속을 맴돌았다. 그동안 알트루사에서 수업하면서 '나와 다른 경험을 하는 사람들'에 관해 학습을 하며 나와 다른 사람들이 있다는 것을 알고, 그들을 이해하려고 노력한다고 생각해 왔는데, '그 심정을 잘 이해하지 못할 것 같다'는 말씀은 새로웠다. 머리로 아는 것과 경험으로 터득하는 심정적인 이해는 다르기 때문이다. 그러고 보니 나는 집요한 노력을 멈추지 않기 위해 실패를 받아들이는 심정을 스스로 허락하지 않았던 것 같다. 그러니 나와 다른 심정을 모르고 살아왔다는 무감각이 이제와 미안한 마음이 든다. 나도 이제는 그 심정을 알아가고 있기에.

소통연구모임

여성 누구나 연구 주체이자 대상이 되어 니들의 마음을 인터뷰하고 파고들어 연구한다. 어린이부터 늙은이까지 연구를 위해 협력한다. 어머니 연구에 이어 소통연구를 진행 중이다. 소통하고 싶은 이를 인터뷰한 후, 녹취를 풀어 모람들과 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

몰랐지만 이제는 알고 싶어요

이 정현

소통하려는 시작점이 다르다는 생각을 했다. 다른 사람들은 할 수 있어도 나는 할 수 없다고 생각했다. 심장이 딱딱해져서 나는 느끼지 못하는가 보다. 몸이 무너져서 일어설 수 없는가 보다 하는 말들이 한없이 우울하게 느껴지고 답답했고, 계속 다람쥐 쳇바퀴처럼 같은 얘기를 반복하면서도 늘 갈구한 게 있었다. 나는 그것이 정말 귀한 것이라고 말하고 싶다. 나답게 살기 위해서 내 느낌을 찾고 싶고 표현하고 싶었는데 그게 잘 안되니까 자꾸 몸이 아팠다. 나도 말을 깨고 밖으로 나가고 싶은 욕구가 샘솟고 있었다.

나는 이 소중한 것, 귀한 것을 ‘건강한 나’라고 칭하고 싶다. 나를 살리기 위해서는 나를 이해하는 작업이 필요했다. 한국 사회에서 첫째 딸로, 모범생으로 도장찍어 유년기를 보낸 나는 극도로 심한 어린이 우울증을 심히 앓았나 보다. 사실 나는 이 병이 언제 시작이 되었는지, 또 왜 걸렸지 알 생각조차 하지 못했지만, 마흔이 넘어 제대로 삶을 살아보고자 노력하려는 맘을 먹고, 노력하기 시작했다. 어른들이 하는 말을 앵무새처럼 따라하며 대책없이 어린아이답지 않게 행동했던 어린 내가 보였다. 그 무수히 많은 시간 속에서 기초신뢰감이 쌓일 수 있는 시기는 없었고, 잘해야 하고, 돋보여야 하고, 예쁘고, 뛰어나야 한다는 경쟁심이 타올라 머릿 속은 견딜 수 없이 괴로웠고, 몸은 마냥 무거워 움직일 수 없다는 가히 이상한 몸 상태가 된 것이다. 소통 모임을 통해 발언을 할때마다, 가까운 어른의 행실을 비판해야 할 때마다, 그것이 불효라는 생각이 들어 오히려 아파서 가족을 힘들게 한 내 자신을 못났다고 생각했다. 하지만 이제는 그렇지 않다. 나의 특징을 살리고, 타인의 특징을 제대로 보기 위해서는 우선 나를 살려야 한다는 급박한 내면의 외침을 존중해주고 싶다. 이렇게 내가 내 삶을 다시 생각해보는 일은 꼭 나만을 위한 일이 아니다. 알트루사는 정신이 마음에 들어와 함께하게 된 모임이다. 하고 싶었지만, 하지 못하고 혼자서 해결해보려는 나의 오랜 고집을 고쳐 보려고 한다. 그 시작을 여기서 함께 할 수 있음에 감사하다.

재미있는 학교

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 살아가려는 것이 ‘재미있는학교’의 목표다.

함께 시작할 힘을 얻었던 43회 창립기념행사

박희영

오랫동안 아이들과 잘살아 보려는 사람들의 모임원으로, 재미있는학교장으로 활동하는 이번 창립 기념회가 뜻깊었다. 어린이 우울증이 급증한다는 기사를 접하고 뭔가를 해야겠는데 할 수 있는 일이 있을까 싶었다. 전문가가 좀 더 나서야 하지 않나 싶고, 간사가 없이 자원활동으로 분담하여 많은 일을 하고 있는 상황에서 새로운 활동을 해나가자고 하는 게 부담이 되었다. 하지만 손을 놓고 있을 수는 없었다. 모금 운동에 뜻을 모아주시는 분들을 보며 희망을 얻었다. 창립기념행사를 맞아 캠페인의 시작을 알리고 대내외적으로 긴급함을 공유하기로 하고 현실의 자기 이야기와 간접적으로 듣고 본 이야기들을 모아보자 했는데 쉽지 않았다. 반응이 없으니 탄력이 붙지 않았다. 그런데 한문순샘이 반응도 변화도 쉽지 않은 일이란 걸 알지 않냐고 길게 보고 꾸준히 하는게 중요한 것 같다는 말을 해주니 마음이 한결 가벼워지며 문은희 선생님이 늘 이야기하셨던 "갈 길이면 가야죠~"라고 해주신 말씀이 떠올랐다. "그렇지. 알트루사답게 나답게 함께 해나가면 되지!" 창립기념행사는 고맙게도 많은 분이 와주셨고, 관심을 보여주고, 활동을 함께 하자고 뜻을 모으는 자리가 되었다. 오프라인 행사가 아니고 줌으로 전달해야 하는지라 많은 고민과 회의가 있었다. 사회자로 행사를 진행하면서 모인 분들의 집중도가 매우 높다는 걸 느낄 수 있었다. "아~ 이 정도면 전달이 되게 잘 준비하였구나"라는 생각이 들면서 안심이 되었다. 초대된 문화기획자 친구가 행사 후 통화를 하면서 극찬을 하였고, 자기도 오랜만에 썬 시민활동에 대한 감동을 느꼈다며 앞으로 함께 할 뜻을 밝혀주었다. 아이디어도 많고 시민 활동 경험도 많은 친구라 너무 든든하고 뿌듯했다. 이제 시작을 잘 하였으니 지치지 않고 꾸준히 해 나갈 일만 남았다. 조금이라도 마음을 바꾸고 아이들이 행복한 세상이 오기를 두 손 모아 기도해 본다.

난민소식

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

5월 난민친구 소식

홍혜경

아미님 가족이 포이에마교회에서 집 보증금을 후원해 준 덕분에 이사를 하게 되었다. 집 문제가 해결이 되어 아미님의 표정이 밝아졌다. 따님인 그레이셔스님이 사랑스런 둘째를 출산했다. 출산 후 미뤘던 치료를 진행할 예정이다. 5월에도 4월에 이어 아미님 가족과 만남을 가졌다. 서로 많이 친해졌고, 함께 하는 수녀님이 영어를 잘해 아미님과 속 깊은 얘기를 나눌 수 있어 아미님 가족의 사정을 더 잘 알고 나눌 수 있게 되었다. 아미님 가족을 후원하는 사람들이 카톡방을 열어 소식을 나누고 있다. 아미님 가족이 새 집에서 안정적으로 살고, 아미님과 그레이셔스님의 건강이 잘 회복되기를 바란다.

- 야무님은 보호소에서 나와 인천에 있는 형들과 지낸다. 하루속히 가족과 함께 사는 기쁨을 누리길 바란다.
- 도르카스 님의 딸 샤이닝이 재미있는학교 청소년 모임에 잘 참석하고 있다. 분명하게 자기 생각을 표현하는 청소년이다.
- 각 가정의 아이들과 청소년들에게 물어 어린이날 선물을 준비해 전달했다.

난민 가족과 한 달에 한 번 식사를! 난민 아이들에게 이모 되기를! 함께 하시면 어떨까요?

한문순

최 율리엠타 수녀 님이 아미와 대화하고 통역해 주어서 좋았습니다. 공감 어린 대화가 절실한 아미가 수녀님과 이야기를 많이 나눌 수 있었으니까요. 아미는 다른 사람처럼 느껴질 만큼 지난 달에 비해 아주 밝고 평온한 표정이었습니다. 집문제도 얼마나 곤란했는지 짐작할 수 있었어요. 가족 모두가 그랬겠지요? 여러 요인이 있었겠지만 그레이셔스도 몸이 아픈 데도 한결 여유 있어 보였습니다.

이삿짐센터를 부르기 어려워 짐을 조금씩 옮기는 모양입니다. 동두천 난민 공동체에서 나이지리아 분이 조금 도와주시고 11살 죠*이 애쓰고 있습니다.

이번에야 눈에 들어왔는데 *서가 엄마 그레이셔스를 많이 닮았더군요. 그 얘길 했더니 가족들끼리 이구동성으로 목소를 높였습니다. 처음엔 *서가 엄마를 닮았다 여겼는데 알고보니 할머니를 닮았더라, 좀더 크니 11살 삼촌 얼굴이 보이고, 8살 이모와 비슷하더라고 하면서 서로 기분 좋게 얘기합니다. *서를 보고 서로 자기와 닮았음을 확인하며 좋아하는 이들은 다복한 가족이라는 인상을 받았습니다. 난민들이 한국인들보다 육아를 더 잘한다고 여겨왔는데 가족관계도 더 좋아 보입니다.

두 초등생은 이제는 식당에서 점잖음을 유지하며 앉아만 있기에 어린이 특유의 에너지를 더는 누를 수 없어 보이더군요. 앞으로 청년들까지 함께 한다면 좀더 적절하게 역할분담할 수 있지 않을까 싶습니다.

아미는 저를 만나면 떠오르는 목사가 있다면서 아프리카 선교를 하는 여성 목사 사진을 보여줬어요. 어떤 분이었는지 듣고보니 왜 그렇게 말하는지 이해가 됐습니다. 격식에 사로잡히지 않고 정의로운 분노를 드러내는 분이었는데 저를 나쁘게 본 건 아닌 것 같아 안심했습니다. 이사를 마치면 새 집에서 같이 기도하자고 청하길래 거룩하지 않은 목사가 기쁘게 응했습니다.

“ 난민의 이야기에 귀 기울이는 친구,
난민 아이들의 이모와 삼촌이 되고자 하는 분들을
기다립니다.”



(사)한국알트루사 43주년 창립기념행사

지난 5월 알트루사의 창립기념행사가 있었습니다.
행사의 이모저모를 함께 살펴볼까요?

1. 창립기념행사

가. 회장 인사

홍혜경 1983년 5월, 알트루사는 5월의 하늘처럼 여성들의 마음이 건강해지는 사회를 만들기 위해 뜻을 함께 하는 분들이 모여 창립총회를 열었습니다. 그 이후 1992년, 여성 정신 건강 모임을 시작으로 1995년, 여성 정신 건강 수요 공부방을 열었고, 1999년, 여성 상담소를 개설하고, 2005년, 심리학 교실과 재미있는 학교를 시작하였습니다. 그렇게 43년간 알트루사는 여성들과 아

이들의 마음 건강을 위해 모여 공부하고 자신의 변화를 시작으로 사회의 변화를 위해 실천하며 함께 걸어왔습니다.

그리고 특히 올해에는 너무나 어린 아이들마저 마음 아파하며 죽음을 생각하는 참담한 현실에서 아이들을 구하기 위해 알트루사가 한 발 먼저 나서기를 시작하였습니다. 여기 모이신 분들 모두 함께 하시기 위해 모여주셨으리라 생각하며 반가운 마음으로 감사 인사드립니다. 이 자리가 43살 알트루사의 생일을 축하하며 또 앞으로의 알트루사를 위해 함께하고자 하는 마음을 모으는 자리가 되기를 바랍니다.

나. 정신건강사회운동 역사 중에서

한문순



미국에서 출발을 해서 알트루리즘(altruism)하고 USA가 합쳐져서 이름이 알트루사(ALTRUSA)가 됐어요. 미국에서는 전문직 여성들의 봉사 단체였는데, 저희가 보통 생각하는 개념이랑 달라서 오래 한 가지 일들을 오래 한 분들을 전문가로 보는 그런 단체였어요. 국가마다 독자적으로 활동을 하는 단체였습니다.

문 선생님의 제안으로 '주부도 전문직이다' 이런 관점을 추가하게 됐어요. 한국 알트루사는 1983년에 창립이 됐고요. 홍숙자 선생님, 문은희 선생님, 기타 등등 여러 선생님들이, 그때부터 같이 하셨습니다.

...지금까지 저희가 지속하고 있는 운동의 성격을 한마디로, “마음에 무디고 둔한 사회를 마음 알아주는 따뜻한 사회로 바꾸려고 활동하는 것”이라고 표현해 봤습니다. 모두 공감하실 것 같은데 한국 사회가 특히나 더 돈과 성취가 앞서다 보니까 마음의 세계는 뒤로 밀리고 정신 건강의 중요성은 관심 받지 못하고 있어서 시간이 갈수록 얼마나 우리가 둔감한 사람인지, 마음을 무시하는 사회인지, 절감하게 되는데요. 그 속에서 알트루사는 마음의 눈을 뜨기 위해서 여성 상담소, 정신건강연구소를 비롯해서 공공을 위해 자원 활동을 하고 세심하게 마음을 느끼고 알아보는 나의 변화에서 시작한 사회 변화를 도모하고 있습니다.

나를 정직하게 들여다보고, 또 내가 의식하지 못하던 나, 내가 기대했던 나와는 다른 나를 발견하는 과정이었기 때문에 어떤 면에서는 독재자하고 싸우는 일보다 더 힘들 때도 있었습니다...그런데도 그 어려운 과정을 포기하지 않고 지금까지 이렇게 여기 참여하신 분들이 같이 하고 계신데요. 이렇게 말할 수 있을 것 같아요. “가정에서 또 지역에서 사회에서 우리는 히틀러가 되고 싶지 않기 때문에 그런 변화를 끊임없이 추구하고 있다”고 말할 수 있겠습니다...그래서 죽을 때까지 건강하게 변화하는가, 이게 정신 건강에 가장 중요한 지표가 아닐까 생각을 하고요. 그게 또 힘이라고 생각을 합니다. 그래서 이제 마무리를 한다면 알트루사는 건강한 마음의 힘으로 자기답게 참여해서 함께 변화를 일구고, 시민으로서의 책임감을 다하며 공공을 위해서 나누고 사회를 바뀌는, 참여하는, 그런 사람으로 성장한다고, 그걸 목표로 활동하고 있다고 말할 수 있겠어요.

2. 창립 기념, <‘아이들 마음’, 모아보면 보입니다> 캠페인 행사 스케치

가. 모두영상 나레이션

정 미형

어린이가 우울증에 걸리는 시대. 건강보험 심사평가원 2025년 자료가 가리킨다. 4년 사이 어린이 우울증 환자 104% 증가. 자살로 생을 등진 아이들은 900명이 넘었고, 자살을 시도한 아이들은 3만 명이 넘었다. 보이지 않는 아이들 마음속이 마치 전쟁터와도 같다.



1986년 중학교 2학년이었던 A양의 유서를 기억하는가? “행복은 성적 순위 아니잖아요”라고 하던 호소를 기억하는가? A양은 공부를 잘하는 학생이었지만 공부만 하는 삶은 싫다고 했다. 공부만 한다고 잘난 게 아니라는 걸 알고 있었다. 자신만의 꿈이 있고 생각도 깊은 학생이 어른들의 무심함과 욕심과 무감각함 때문에 세상을 등지게 된 것이다. 지금 A양이 살아 있었다면 자신의 꿈을 펼치면서 다른 사람들을 돕기도 하고 행복하게 살아가고 있었을 텐데...

40년이 흐른 지금, 아이들의 현실은 그때보다 더 심각하다. 한 영어 선생님은 증언한다. “가르치는 학생들의 많은 수가 학원 수업만 최소 주 40시간을 수업한다. 6살짜리 아이가 자기가 공부를 못하면 가족들이 불행해질까 봐 걱정하는 말을 한다”고. 아이들은 체험 학습을 가셔도 영어 단어를 외운다. 아이들은 어린이가 우울증에 걸리는 일을 쉽게 이해한다. 한 아이는 어른들이 어린이 시절로 돌아가서 우울증 걸린 아이들 기분을 느껴보라고 말하고 싶다고 한다. 아이들은 이 정도도 못하느냐 핀잔을 듣고, 너는 그것밖에 못하냐고 비난을 듣고 산다. 더 높은 학교를 못 갈까 봐 불안해하고 자신이 부족해 보여 괴로워한다.

나. 청소년 발언 중에서

진 효리 (중2)



처음 알트루사를 알게 된 건 6학년 때였어요. 처음에는 토요일마다 하니깐 많이 힘들었는데 지금은 많이 재미있고요. 제가 이렇게 다양하고 좋은 활동을 한다는 게 되게 영광스러운 것 같아요.

초등학교 4~5학년 때 학원에 다니는 아이들이 되게 많았거든요...애들이 좀 많이 힘들어하는 것 같은 모습이 많이 보였어요. 맨날 쉬는 시간에도 학원 숙제를 한다던가 점심시간에도 애들이랑 안 놀고 학원 숙제를 하고 문제집을 풀고 그런 애들이 되게 많았거든요...

생각이 하나 더 드는 게 요즘에는 초등학생이나 되게 어린 애들도 폰을 들고 다니고 하다 보니까 SNS에 많이 노출돼 있는 것 같아요. 그러다 보니까 SNS 속 사람들은 엄청 완벽해 보이잖아요. 겉으로 얼굴도 예쁘고 성격도 착해 보이고. 그런 사람들 보면서 아이들이 SNS 속의 사람들과 ‘나’를 비교하면서 점점 자존감이 낮아지고 그런 게 아닐까 하는 생각도 들어요. 저도 6학년때였나 중학교 1학년 때쯤에 폰을 받아서 SNS를 처음 접해 보니까 되게 재밌는 거예요. 그래서 자주 하고요. 그러다 보니까 연예인들이나 그런 사람들을 보면 하나같이 다 너무 예쁘고 잘생겼는데 그들에 비해 나는 너무 초라해 보이고 얼굴도 별로 안 예쁜 것 같고, 그런 생각이 저도 들었어요...

중학교 2학년이 돼서 공부도 많이 해야 하고 기말고사도 곧 한 달 뒤인데 기말고사를 못보면 어떡하지, 약간 그런 걱정도 들어요. 수행평가가 진짜 많거든요. 수행평가가 연속 4교시 있을 때도 있어요. 국어 수행평가는 PPT도 만들고 서평도 쓰고, 과학 역사나 그런 것들도 다 공부를 해야 되니까 저도 스트레스가 많았고. 수행평가를 할 때마다 준비할 시간도 되게 없고 또 거기에다가 이제 기말고사 공부 준비도 해야 되고. 그러다 보니까 힘들었거든요...

진로에 대한 고민도 많아요. 자꾸 내가 하고 싶은 걸 생각 안 하게 되고 현실적으로 생각하게 돼요. 제 꿈이 작가였는데 되게 유명하고 돈도 많이 버는 사람도 있고, 이름이 별로 안 알려졌고 돈도 잘 많이 못 버는 분도 있잖아요. 그래서 저도 이제 돈이나 그런 현실적인 문제에 자꾸 부딪히면서 꿈을 잘 찾지 못하게 되더라고요

하 연우 (고1)

끊임없이 비교하게 되는 우리 사회가 우울증을 만든다고 생각해요. 저도 유튜브라든지 인스타그램, 이런 거 들어가 보면 제일 완벽한 사람들, 답이 정해져야 되는 우리 사회가 그걸 요구하는데요. 시도 틀리는 시대인데 답이 정해진 학습, 이게 과연 얼마나 우리 사회에서 영향력을 발휘할 수 있을지는 저는 의문이긴 해서 그런 부분에 있어서 조금 더 유연하게 사회가 돌아갈 수 있다면 조금 더 우울증이나 큰 스트레스, 이런 거 내려놓을 수 있지 않을까 생각합니다.

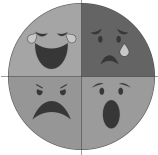
다. 캠페인 웹페이지 글 중에서

슬픔씨



부부 싸움할 때 아이들은. 아이가 어릴 때의 일이다. 새해맞이로 보신각에서 종이 울리면 무슨 소원을 빌었는지 누가 아이에게 물었다. 아이는 엄마 아빠가 싸우지 않게 해달라고 빌었다고 했다. 그때 옆에서 듣고 창피한 마음에 아이의 입을 막고 싶었다. 그 우약스러운 마음으로 겉으로는 웃었다. 민망함만 가득했다. 아이의 소원을 깊이 생각하기보다 무시하고 덮었다. 아이들 소리가 들리지 않았다. 지금도 남편과 싸우는 우리 부부에게 어른이 된 아이는 내게 상담을 받으라 한다. 그때 무시당했던 아이가 지금 어떤 마음일지 묻고 싶지만 왜 물어보냐고 화낼 것 같아 못 물어보겠다. 무기력한 아이를 보면 내 잘못 같아 슬프다.

알트루사 청소년 재미있는 학교
6학년 학생글



어른들이 어린이로 돌아가서 기분을 느껴보라고 말하고 싶어요. 4학년 때 지금도 힘든데 그때 더 힘들었어요. 학원이요. 그래서 그때 자기 전에 이렇게 생각하기도 했어요. 이 인생 빨리 끝내고 다른 인생 살고 싶다고요. 그래도 5학년 때부터 회복돼서 지금은 그런 생각을 안 하게 됐어요. 5학년 때 초에는 친구들도 많아서 괜찮다가 학기가 끝날 때는 힘들어졌지만 극복하고 6학년 때는 좀 더 편하게 됐고요. 공부하는 양은 줄지 않았는데 하는 시간이 줄었어요. 전에는 수학 학원을 두 번 가는 건데 한 번에 3시간씩 했어요. 지금은 그 학원 끊고 다른 학원 다니고 있죠. 지금은 1시간 반씩 나눠서 해요. 그때는 그렇게 공부를 잘하지 않았어서 공부 더 잘하려고 다니다가 그랬어요. 그래서 아이들 우울증이 이해가 잘 됩니다. 어른들이 어린이로 돌아가서 우울증 걸린 아이들 기분을 느껴보라고 말하고 싶어요.

라. 전문가 발언 중에서

하 해민 (지금 여기 심리 상담센터)

...상담실을 찾고 있는 아이들은 대부분 어떤 어려움을 안고 옵니다. 그리고 그 어려움의 뿌리를 들여다보면 많은 경우에 애착의 문제, 그리고 아이들의 상황의 문제로 이어져 있습니다. 아이들을 만나면서 저는 점점 마음이 좀 무거워지는 걸 경험하고 있는데요. 충분히 뛰어놀고 또 실수도 하고 천천히 자라야 하는 그 시기에 아이들은 늘 무언가를 해내야 하는 압박 속에 살고 있다는 걸 느끼고 있었기 때문입니다...

제가 아이들에게서 공통으로 발견한 것이 하나 있었는데요. 그건 바로 아이들에게 시간이 없다는 것이었습니다. 우리는 어릴 때 충분히 움직이고 뛰어놀고 성장해야 합니다. 사실은 사람들의 신체를 기준으로 봤을 때 고등학교 3학년까지는 저희가 열심히 땅을 밟고 뛰어놀도록 설계되어 있다고 합니다. 하지만 우리 사회는 너무 이른 시기부터 무언가가 되어야 한다고 배웠죠. 좋은 성적을 내야하고 좋은 대학에 가야하고 그러한 좋은 결과들이 행복으로 이어진다는 믿음 속에서 아이들은 초등학교에 입학하기 전부터 경쟁 안으로 들어가는 사회 구조가 되었습니다. 물질적으로는 이전보다 훨씬 풍요로운 시대입니다. 좋은 옷을 입고 좋은 학원에 다니고 더 많은 교육을 받고 있습니다. 하지만 점점 아이들의 마음은 더 가난해지고 있다고 느끼게 됩니다. 이것은 저만의 생각이 아니라 함께 상담 하시는 분들의 사례를 들으며 공통적으로 경험하고 있는 부분입니다.

아이들에게는 아무것도 하지 않는 시간, 심심한 시간도 꼭 필요한데요. 그 시간 속에서 상상력이 자라고 자신만의 놀이를 만들고 실패와 성공을 반복하며 자기 삶을 만들어가기 때문입니다. 하지만 지금의 아이들은 정해진 놀이, 정해진 교육, 정해진 답 안에서 살아가고 있죠. 스스로 길을 만들어 가는 것보다 누군가 정해 놓은 정답을 외우는 데 훨씬 더 많은 시간을 쓰고 있습니다. 그 기준에 맞추지 못했을 때 아이들은 쉽게 죄책감을 경험하기도 합니다. “내가 너한테 얼마나 투자했는데”, “너를 위해서 내가 얼마나 애썼는데”라는 말들이 아이들에게는 때로 사랑보다 부담으로, 마음의 죄책감으로 자리하게 된다는 것을 보게 됩니다...

하 순희 (청소년 상담가)

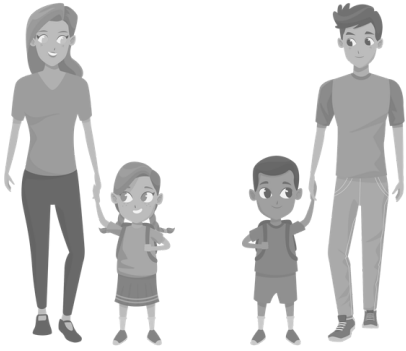


..중고등학교에 들어가면 아이들이 학년 초에 정서 · 행동 검사라는 걸 해요. 그 검사가 수치로 나오는데 어떤 어떤 항목에 대해서 좀 심각하다고 보는 경우, 특히 자살, 자해, 이런 위험도가 있는 아이들을 우선으로 상담을 진행하고 있어요. 그런 . 아이들은 개별적으로 만나서 상담을 하는데 여러 사연이 많아요. 아이들이 마음이 힘들고 자기가 자살할 수밖에 또 자해할 수밖에 없

던 상황들이 있지만, 가장 심각한 건 제가 볼 때는 학교 폭력이에요. 그걸 개인 상담을 통해서 알게 되거든요...그런데 요즘 부모님들은 맞벌이다 뭐다 여러 가지 이유로 아이들에게 참 무관심하다는 걸 많이 느끼게 돼요. 우리 아이들이 그런 일을 당하는데 어떻게 무관심할까 싶지만 사실 그런 일들이 너무 많아요. 무관심할 수밖에 없다고 그 환경을 이해하기에는 너무 아이가 처절해요...그런 아이들을 관심 있게 보지 않는 부모님의 태도, 그걸 보지 않으려고 하는 그러한 부모님의 무딘 마음, 그런 것이 참 심각한 것 같아요. 그런 아이들은 그런 상황이 있는데도 부모님께 말을 해도 처음에는 굉장히 적극적으로 나서는 것 같기는 해요. 학교에 찾아가기도 하고...제가 학부모 교육을 좀 적극적으로 해보려 해도 학부모를 모으기가 쉽지가 않아요. 그래서 이제 어떤 아이들에게는 정말 부모의 도움이 필요하다 싶으면 개별적으로 연락을 해서 학부모 상담을 또 따로 해주기는 해요. 근데 의외로 어머니들이나 아버지께서 하시는 말씀이 ‘몰랐다’는 거예요. 우리 아이가 그렇게 고통스럽고 그런 일을 겪었다는 걸 몰랐다고 하는 거예요. 너무 미안해하시고 그때 제대로 대처하지 못했다는 안타까움을 표현하시는 분들이 있어요...

하지만 “우리 아이가 그러니까 그런 일을 당하죠.” 또 이런 분들도 있거든요. 아이들이 발 디딜 곳이 없는 가정 그리고 의지할 수 없는 가정이 된다면 불행한 사회가 되잖아요. 이런 것들이 캠페인 되면 조금이라도 아이들에게 관심을 가지는 부모들, 좀 더 아이들 마음을 잘 살필 수 있는 부모들이 많아지지 않을까 싶어요.

송 미강 (가정지원센터 외)



...이혼하면 부모가 서로 애를 안 맡으려고 한다는 정도로 알고 있었는데, 그와는 전혀 반대로 서로 아이에 대한 애정은 있는데 한쪽 부모가 아이를 완전히 자기 소유물로 만들고 독점을 하고 자기가 문지기처럼 아이를 공공 싸매면서 또 다른 배우자를 미워하게 만드는 거예요. 그냥 못 만나게 방해하는 걸 떠나서 그 부모를 증오하고 거부하고 마음속 깊이에서부터 적대감을 가지도록 만들어서 진짜 그렇게 된 아이들을 제가 상담에서 많이 만나게 됐어요. 그때 너무 깜짝 놀랐어요. 어떻게 아이가 자기 부모에 대해서 저렇게 증오감을 가질 수 있나 싶었거든요. 그 아이들이 욕을 하는 것뿐 아니라, 아버지 집에 가서 와이셔츠를 다 가위로 잘라놓고 온다든지 손가락 욕을 하며 때려서 전치 3주를 입힌다든지 하는 행동들을 보고 제가 너무 놀라서 그걸로 학위 논문을 좀 썼고요...

그 이후에 그와 같은 피해를 당한 부모님들이 제 논문을 통해서 어떻게 알음알음해서 한 분 두 분 찾아오셔서 2023년도에 그런 사람들이 모여서 저희끼리 공부도 하고 블로그도 만들고 저도 또 추가 논문을 쓰고 그랬어요. 그해에는 협회를 하나 만들었어요. 비영리 단체를 만들어서 운영하고 있어요. 이 문제에서의 핵심은 아이를 못 만나는 부모도 괴롭지만 자기 부모를 미워할 수밖에 없는 처지에 놓이는 아이들이거든요. 이런 아이들에 관한 해외 연구는 그래요. 우울증은 기본이고 근본적인 자기 혐오가 있어요. 자기 뿌리의 한쪽인 부모를 미워할 수밖에 없잖아요. 그로 인해 대인관계 문제, 공격성 문제들이 심각하고요. 상담하던 중에 초등학교 6학년짜리 아이가 투신사살한 사건도 겪었어요. 그때 충격이 정말로 저도 너무 심했죠.

...우리나라가 이혼 후에 자녀 양육에 관한 부분에 관해서 한부모 가정 지원이라는 이런 대책은 있지만 심리적인 면에서 실제 양육을 어떻게 지원하고 어떤 가이드를 해야 된다는 측면은 너무 연구가 미흡한 걸 많이 보게 돼요.

마. 비회원 참여자 소감 중에서

손 아영



저는 5살 딸 아이를 키우고 있는 엄마고요. 들으면서 마음이 좀 더 무거워진 것 같아요. 수치로 나타나지니까 생각보다 지금 현재 얼마나 심각한 상황인지 실감하게 된 것 같고요. 아이를 키우는 입장이다 보니까 이렇게 말씀하시는 한마디 한마디가 그냥 넘겨지지 않아요...문제가 되는 게 어떻게 보면 남들과 비교할 수밖에 없는 이런 사회인 것 같아요. 근데 그런 건 앞으로 더 심화될 테고 저희가 그런 사회를 고쳐 나간다는 게

사실상 쉽지가 않잖아요. 그래서 이제 사회를 고치려고 하기보다는 우리 한 사람 한 사람의 인식 변화? 노력? 이런 것들이 가장 필요하지 않을까 그런 생각을 많이 해봤고요. 그러려면 아까 상담가 선생님께서 말씀해 주신 것처럼 뭔가 이제 자기 자신의 마음을 안전하게 표현하고 털어놓을 수 있는 기지를 만들어주는 역할을 어른들이 해주는 것이 가장 중요하다고 생각해요...그리고 이렇게 보이지 않는 곳에서 노력해 주시는 분들이 되게 많은 것도 놀랍고 감사한 일인 것 같아요.

조 원영

‘사소한 연구소’를 운영하는 사람입니다...이 행사하신다는 얘기를 듣고 43년동안 활동하시다니 조금 예사롭지 않은 분들이라고 그냥 느끼고 있었지만, 43년간 진짜 대단한 일들을 하셨다는 걸 오늘 더 크게 알게 돼서 되게 영광이었고요. 사실 이런 창립 기념 행사는 주로 그냥 다들 축하하다가

끝나는데 축하뿐만 아니라 묵직하면서도 정말 중요한 화두까지 같이 던져주셔서 진짜 더 큰 감동으로 오늘 이 시간을 같이 하게 되었습니다. 저도 개인적으로 만나는 아이들을 보면 예전에 비해서 정말 더 무기력해지고 좀 우울한 것 같다 그런 느낌만 있었는데 이렇게 구체적인 이야기들을 모아보거나 어떤 자료를 보거나 이런 부분은 하지 않아서 구체적으로는 몰랐다가 오늘 좀 더 현실적이고 구체적으로 만나게 돼서 더 이제 뭔가를 해야 되겠다라는 생각을 좀 더 하게 되었고요...생각했던 것 중에 하나는 우리는 보통 ‘아이들은 우리의 미래’라고 이야기하잖아요. 근데 저는 그 표현 자체가 잘못됐다, 그러니까 아이들 문제를 자꾸 뒤로 미루고 미래에 해결될 것 같다는 식으로 미루는 것 같다는 생각이 들어서 오히려 아이들은 과거와 현재의 우리의 성적표다라는 이야기를 하고 싶다는 생각이 좀 들었습니다.

...우리의 성적, 어른들의 성적표다라고 이렇게 못을 박으면 역설적으로 우리가 지금 되게 잘못하고 우리도 되게 부끄럽구나 이런 거를 좀 다시 좀 느낄 수 있지 않을까라는 생각을 하게 됐고요...저는 문화예술 관련된 여러 가지 기획에 참여하고 있다 보니까 상담실에서 진짜 실질적으로 굉장히 많은 도움을 주시는 선생님들과 협업해서 아이들이 더 풍부한 삶을 살 수 있도록 더 좋은 문화 경험과 예술 경험을 할 수 있게 어떻게 하는 게 좋을까를 같이 협력해서 고민해 보면 참 좋겠다라는 생각을 오늘 해보게 됩니다...

바. 아이들 마음을 살리는 앞으로의 캠페인

모람소식

모람들의 근황을 나눔며 함께 축하하고 응원하고 위로하고 격려한다

문은희

상담소장님이 맥박과 혈압이 떨어져 두차례 입원을 하셨습니다. 인공심장박동기 시술을 마치셔서 맥박이 온전하게 돌아왔습니다. 어려움을 이겨내 주셔서 감사합니다.

아미**

아미** 가족이 좀더 쾌적하고 안전한 집으로 이사를 했습니다. 기쁩니다.

그레이셔스

그레이셔스가 둘째를 출산했습니다. 축하합니다.

하 해민

심리학 박사 논문을 준비하면서 목사 안수도 받았습니다. 축하합니다.

이 현주

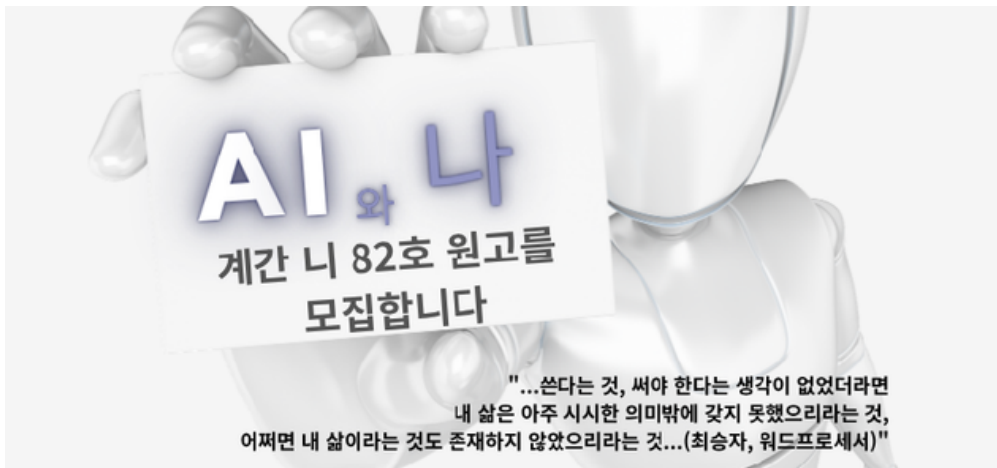
갑상선 수술을 받습니다. 쾌유를 빕니다.

강 아름이

경기도로 이사 했습니다. 자주 만날 수 있기를!

조 수아

대학원에 합격했습니다. 가고 싶은 학교를 고르고 있어요. 하고 싶은 일을 위해 외국어로서의 한국어 교육을 공부합니다. 축하합니다.



회 비

2025_04_01

정회원_77명

고은하(증액) 김경희 김금희 김명숙 김미영 김삼성 김선미 김숙희 김순금 (03-04) 김연옥 김영남 김옥경 김옥희 김은경 김은정 김은희 A 김은희 B 김인하 김희정 문성근 문영미 민경은 박경옥 박상희 박선옥 박수산나 (05) 박에스더 박영신 박은선 박정희 박종근 박효숙 배유리(증액) 배윤정 배혜화 변범석 복소녀 석현중 송미성 신근정 심석영 양나래 (02) 양미화 여정숙 이미경 이미숙 이복원 이순영 이승리 이안숙 이연화 이은미 이은영 이인미 (06) 이정현(증액) 이주영 A 이한나 이현주 이희진 임세은 임형미 장영선 전선영 전해순 (03-04) 정보영 정은지 정재하 조미영 (03-04) 지순경 최동안 2603 하지영 하해민 한만섭 한수정 한지연(증액) 홍명자 황재경

이사회비_9명

김지은(03) 김지혜 문은희(03-04) 박영희 (05) 박희영 윤들 정선주 한제선 홍혜경(05)

어린이청소년_5명

손정휘 조승연 조승훈 진효리(03-04) 천하림

자원활동 소식

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

알트루사는 자원활동을 통해
건강한 마음을 지닌 여성으로 성장하여
함께 사는 사회를 만들고자 합니다.

계간 <나>

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

소식지봉사

- 원고초교 및 편집 : 박 희영, 이 한나, 한 문순, 한 제선, 홍 혜경
- 교정 : 한 문순, 홍 혜경

난민과 함께살기

- 김 순금, 김 지은, 이 미경, 최 미리, 최 율리엠티, 한 문순, 홍 혜경

4월 자원활동가 명단

여성상담

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

정신건강연구소

- 소통연구모임 : 문 은희

창립기념행사 준비 및 발언

- 김 지영, 김 지은, 김 지혜, 박 진선, 박 희영, 송 미강, 손정휘, 이 정현, 이 한나, 정 미형, 정 아윤, 정 아인, 진 효리, 하 순희, 하 연우, 하 혜민, 한 문순, 한 제선, 홍 혜경

큰언니운동

- 문 은희, 한 문순

핵없는세상

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

발송

- 김 옥경, 한 수정, 한 문순, 홍 혜경

사무봉사

- 홍보 : 이 한나, 한 문순
- 상담예약 및 전화, 사무소 관리 : 박 진선

회계

- 이 서구(세무사), 박 진선, 한 문순

현 황

~ 04_30

평생회비_4명

김옥경 20(22) 이정현 40(66) 이한나 7-8(20)

일반후원_1명

변세진

목적사업 후원

계간 나_4명

김인하 김지혜 박선옥 이정현

재미있는학교_1명

박 은경

난민과함께살기_9명

김민아 김순금 김영만 김은정 박영희 윤들(유스* 지정후원) 이미경(아미아* 지정후원) 이정현 한문순

살림현황

4월

수 입		지 출	
회비	1,915,000	운영지출	2,585,325
월회비	1,490,000	활동보조	1,100,000
평생회비	75,000	소식지인쇄	22,120
이사회비	350,000	통신비	154,190
일반후원	100,000	수수료	1,179,985
수입	1,038,340	보험	30,000
계간지	70,000	임차료	70,000
상품판매(녹취)	30,000	수도광열비	22,780
환급금	938,340	소모품비	6,250
		목적사업후원	1,625,000
		계간지	55,000
		난민과함께살기	370,000
		재미있는학교	1,000,000
		말더듬아동및 청소년캠프	200,000
		목적사업지출	797,300
		개별난민지정후원	340,000
		정신건강연구소	137,900
		재미있는학교	100,000
		난민과함께살기	219,400

행사 안내

핵없는세상

7/4(토) 오전 11시 온라인(ZOOM)

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

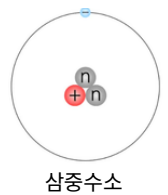
경주 월성 원전 주변 시민들의 이야기입니다.

위험시설 가까이 사는 주민들이 위험해질 때
멀리 사는 주민들은 잘 모르고 지나치거나
무심하기 쉽습니다.

일부러 관심을 두지 않으면
아픈 이들을 방치하게 되고 그들은
좌절하고 포기하거나
고립되어 홀로 싸우게 됩니다.

무심했던 태도를 반성하며 소송 중인 주민과
다큐 월성 감독을 초청해 이야기를 나눕니다.

아픈 이들과 연대하고 더 많은 시민과 공감하며
서로 설득해 가는 활동을 모색합니다.



*삼중수소가 여러 가지 경로를 통해 우리 몸속에
들어오면 다른 방사성 핵종보다 세포에 더 큰 손
상을 일으킬 수 있습니다.

고에너지의 감마선 핵종은 투과력이 강해 DNA나
세포를 통과하며 몸 밖으로 빠져나가지만, 삼중
수소는 투과력이 약한 저에너지로 몸을 통과하지
않고 세포 내에서 머무르며 마치 공이 튕겨 다니
듯 세포에 연쇄적인 손상을 일으킵니다.

-티머시 무쏘 사우스캐롤라이나 대학 생물과학
교수

6월

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
			지방선거 임시공휴일	계간지 기획회의 오후 7:30	심리학교실 오전 10:30 어린이/재미있는학교 오후 7:00	현충일 청소년 재미있는 학교 핵없는 세상 오전 11:00
7	8	9	10	11	12	13
	난민회의 오후 8:00	개인상담 오전 10:30	여성의 눈으로 건강하게 성서읽기 오전 10:30	개인상담 오전 10:30 계간지 회의 오후 8:00	소통연구모임 오전 10:30	청소년 재미있는 학교 <u>다큐 '월성'상영회</u> 청년 재미있는 학교
14	15	16	17	18	19	20
	난민회의 오전 10:30		정신건강 상담공부 오전 10:30	계간지 회의 오후 8:00	심리학교실 오전 10:30	
15	22	23	24	25	26	27
		개인상담 오전 10:30		개인상담 오전 10:30 계간지 회의 오후 8:00	자원활동가회의 오후 8:00	청소년 재미있는 학교 청년 재미있는 학교
28	29	30	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 			

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 아이를 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





81호 특집글 중에서

한창 푸르른 젊은이들조차 홀로 살다가,
외롭게 아프고,
지켜보는 이 아무도 없이 죽어간다니!
더 어린 청소년, 아니 어린이들까지 외롭다 하다니!
...

우리는 잘 압니다.
거기다 이웃과 같이 사는 것보다
자기만,
자기 가족만,
자기편만 잘 살기를 목표 삼아 온 것을
우리는 압니다
...

신경학자들의 연구 결과 사람의 뇌는 친구가 필요하다지요!
혼자 있기를 좋아하는 사자는 암놈이 필요할 때가 되면
자기 새끼도 물어 죽이려 해서
여러 어머니들, 새끼들과 함께 떼 지어 살지요.
사람은 혼자 모든 일 감당하며 살면 몸 안에 염증 수치도 높아진답니
다.
경제로 잘 사는 큰 나라보다
고룩하게 이웃들과 오손도손 사는 나라가 현명한 나라지요.
자기만 잘 먹고, 잘 입고, 좋은 곳에서 살면 마음이 불편하지 않을까요
...

주관 핵없는 세상 협력 (사)한국알트루사, 산황산을 사랑하는 사람들

그들이 아프면 나도 아프다

월성 원전 주변 주민들 이야기를 기억하려 합니다.

6월 13일 토요일 오후 3시

백석 CGV*



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 6 285호

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

