

## 회요세평



**황수주**  
광주북구청소년상담복지  
학교밖청소년지원센터장

고등학교 1학년인 형준이는 부진한 학습능력, 친구관계의 어려움과 부모님과의 갈등으로 스트레스를 받으면 자해를 하는 문제로 센터를 방문했다. 어머니는 필리핀에서 온 이주여성으로 식당에서 설거지 아르바이트를, 아버지는 건설현장의 일용직 노동자로 일을 하셨다. 일을 하다 다친 아버지는 사고 후 유증으로 거동이 자유롭지 못하고, 일을 제대로 할 수가 없어서 술을 많이 드시고 식구들과도 자주 다했다. 형준이는 학교에서 친구들과 사이도 좋지 않아 학교 가기를 꺼려해 무단결석을 자주했고, 이를 못마땅하게 여긴 아버지와 같은 이가 심했다. 어머니는 형준이와 이야기를 하려고 많이 노력하나 언어적인 부분에서 이해하기 힘든 단어나 문장이 많아

깊이 있는 소통을 할 수 없어서 늘 안타까워하셨다.

## 자해·자살 청소년 증가

형준이를 둘러싼 의미의 요소들은 친구, 부모님, 스트레스, 우울, 불안, 마음, 상처, 문제, 자해, 도움 등으로 나타난다. 형준이는 미래에 대한 두려움과 친구관계의 어려움, 아버지와의 갈등으로 인한 답답함은 자해로 이어졌다. 주로 부모님이 주무시는 밤늦은 시간에 자해를 하기 때문에 심할 경우에는 안전사고의 우려도 있어서 평상시 생활관리가 필요했다. 가정을 벗어나 입소시설에서 지속적인 사례관리를 진행하는 것이 효과가 클 것으로 보았고, 안정된 공간에서 또래청소년과 집단으로 활동하면서 새로운 관계형성을 맛을 수 있도록 경기도 용인에 있는 디딤센터를 권유했다. 그렇지만 청소년은 입소했다가 부적응으로 나오게 될 경우 부모님이 오시지 않으면 집에 가기 어렵다는 이유로 거부했다. 부모님도 시간을 내서 용인까지 이동하기 어려운 상황이고, 이후 어머니 혼자서 가족상담이나 가족프로그램을 하기 위해 용인까지 가는 부분에 대한 부담감이 커서 결국 가지 못했다.

우리 청소년의 모든 삶을 바꿔버린 코로나19와 학업스트레스, 인터넷·스마트

폰의 과의존 등으로 인하여 심리·정서적 문제를 호소하거나 자해·자살하는 청소년이 늘고 있다. 광주광역시 청소년상담복지센터 상담내용 중 정신건강 영역이 2020년부터 제1순위를 차지하고, 2019년 1만8,812건, 2020년 2만644건, 2021년 2만7,678건으로 지속적으로 증가하고 있다. 정서·행동 문제는 장기간에 걸친 학습이나 대인관계의 어려움, 부적절한 행동이나 감정의 표출, 불행감이나 우울감 등으로 나타난다. '국립청소년디딤센터'는 우울, 불안, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD), 학교부적응 등 정서·행동 문제로 가족 및 또래 관계에서 어려움을 겪는 청소년을 지원하기 위한 시설이다.

디딤센터는 정서·행동조절에 어려움을 겪는 만 9세~18세의 청소년들을 대상으로 4박 5일의 단기와 1개월, 4개월 장기과정의 기숙형 치료재활센터가 특징이다. 주요 프로그램으로는 개인상담, 집단상담 및 치료, 생활보호, 사회적응 프로그램, 대안교육, 진로탐색 및 다양한 체험활동 등을 통해 학교와 사회에서 건강하게 성장할 수 있도록 지원하고 있다. 종합적이고 전문적인 상담 치료 서비스 제공을 위해 정신건강의학과전문의, 심리치료사, 상담사 등이 참여한다. 다양한 특수치료로는 음악, 미술, 모래놀이, 통합예술, 동작, 원예, 요가명상, 동물매개

치료 등이 있고, 생활습관 및 사회적응 행동, 대인관계 기술 습득 등을 지원하고 있다.

## 지리적 접근성·편의성 고려

디딤센터는 전국에 2개소가 운영되고 있다. 서울·수도권은 2012년 경기도 용인에, 영남권은 작년 11월 대구 달성군에 건립됐다. 그러나 앞의 사례처럼 호남권의 청소년들은 접근성이 떨어져 이용에 어려움을 겪고 있다. 입교를 하기 위해서는 의뢰 소견서와 진단서, 심리 검사결과 보고서 등의 서류심사와 면접과정을 거쳐 참가자가 선정된다. 입교를 위해 면접을 보려 가야 하고, 선정되면 직접 이동하고 또 주말에는 가정으로 복귀를 해야 하기 때문에 청소년이나 보호자들이 입교를 꺼린다. 디딤센터 입소를 꺼려한 보호자는 "디딤센터, 들어보기는 했지만 너무 멀리 있어서 보내기가 어려워 생각도 하지 못했다. 가까운 곳에 있으면 좋겠다.", 디딤센터를 이용한 보호자는 "국가에서 운영하니 안심이 되고, 시설과 프로그램이 너무 좋아 자녀가 너무 좋아졌다. 그렇지만 퇴소 후 지속적으로 사후관리가 되지 않아 아쉽다."라고 했다. 광주는 호남·제주 지역 이용자 편의성과 사후관리를 위해 지리적 접근성이 뛰어난 최적의 적지이다.



## 정박과 엇박의 진리 '타이밍'

흡해 본다. 나에게 맞는 타이밍으로 숨 쉬면서 리듬을 타본다.

골프 구력은 있으면서도 라운드시에 번번히 실패를 하고 원하는 스코어가 나오지 않는 상황이 많다. 타이밍은 엇박자로 인해 좋지 못한 결과가 나는 경우 어떤 상황인가? 오랜만에 나온 라운드, 기분이 상쾌하지만 욕심이 과하고 조급해 진다. 타이밍을 맞추기 어렵다. 결정적 순간 지나치게 신중해 실행이 늦어져 버리기도 한다. 개인의 성향 때문이든 배경상황 때 문이든 지나치게 신중해 신속히 실행하지 못하는 경우이다.

골프구력은 상당히 됐는데 볼이 잘 맞지 않는다. 왕년에 내가 고수였는데 하는 고정관념에 사로잡혀 있다. 하지만 스윙 변화 모멘텀은 동반자에 의해, 내기의 률에 의해, 나의 호주머니 사정에 의해, 심리의 변화에 의해, 라운드 상태에 의해 이 모든 것들에 의해 시시각각 바뀐다. 골퍼 자신의 성향과 역량을 잘 모르고 있는지 자만하고 있다. 골프는 심리전인데 자신의 성향을 모르면서 덤벼든다. 성급하기

에 자신의 단점을 보완해 줄 수 없는 잘못된 전략을 수립하게 된다. 그리고 자신의 역량을 모르면 과신하고 무리하거나, 자신을 믿지 못하고 지나치게 신중하게 된다.

타이밍이 좋으려면 휘두르는 스윙을 해야 한다. 스윙에는 히터와 스윙어가 있다. 볼을 때리는 쪽에 강점을 가지는 골퍼와 스윙을 물 흐르듯 일관되게 하는 골퍼다. 타이밍은 물 흐르듯 연습 스윙 하듯 스윙을 하는 것이 좋다. 정박의 스윙은 물 흐르듯 스윙의 단계를 이어가는 스윙을

이미지 연상하는 스윙이다. 전체적인 관점에서 바라보아야 한다. 백스윙을 했을 때 몸의 움직임의 순서를 역으로 하여 다른 스윙의 움직임을 하면 타이밍을 맞출 수 있다.

스윙은 정박과 엇박의 스윙으로 이루어진다. 타이밍이라는 것은 다운스윙을 할 때 최대의 클럽헤드 스피드를 얻기 위해 우리 몸이 다양한 종류의 움직임을 잘 연결하는 순서를 조율하는 정박의 스윙이다. 타이밍이 좋지 않다고 하면, 이런 동작이 뭔가 잘 안 맞아 들어가면서 비효율적인 스윙인 엇박의 스윙이 된다.

골퍼 자신의 타이밍은 전제적인 리듬감으로 전제적인 루틴과 움직이는 습관 등을 몸에 배어가는 연습으로 만들어진다. 올바른 스윙패스가 이뤄졌는지, 몸의 코일링이 제대로 이뤄져 있는지, 몸통스윙이 잘 진행되고 있는지, 릴리즈에 이어 임팩트 리듬감을 타고 있는지, 나에게 맞는 골프스윙의 삼박자인 리듬과 템포를 가진 타이밍의 골프를 해야 한다.

/한국골프학회부회장·체육학박사

## 독지광장

## 영화칼슘 살포 도로 더욱 주의운전 해야

겨울철 내리는 눈은 어떤 사람에게는 낭만이겠지만 차량 운전자들에게는 반갑지 않은 불청객이다.

때문에 눈이 많이 내려 도로에 쌓일 때는 빙판이 된 도로에 영화칼슘을 뿌려 제설작업을 서둘러서 하곤 한다.

하지만 절대 방심해서는 안될 사실이다. 영화칼슘 살포로 인해 눈길이 덜 미끄러운 것은 분명하지만 겨울철에는 빙판길과 눈길을 지날 때와 마찬가지로 영화칼슘이 뿌려진 제설구간도 주의를 기울여 지날 필요가 있다.

기온이 급감하는 저녁부터 이른 새벽시간대는 제설이 완료되고 마른 노면이더라도 특히 주의를 해야 한다.

흡수성이 있는 영화칼슘으로 인해 낮에는 노면이 녹지만 밤 시간에는 다시 습기를 머금어 살얼음이 얼기 때문에 더 위험할 수 있기 때문이다.

영화칼슘은 눈을 녹이면서 물로 변하는데 이 물은 염분이기 때문에 보통 물보다 증발이 느려 날씨가 추위질때는 빙판길로 되기 때문에 이러한 노면 상태에서는 빗길을 운행할 때보다 훨씬 더 미끄러워 반

드시 주의할 필요가 있다.

영화칼슘을 뿌린 도로는 눈에 보이지 않지만 살얼음길 가능성은 높아 평소처럼 운행하다가는 대형사고로 이어질 수 있다.

도 매체에서 영화칼슘을 뿌린 도로가 얼마나 미끄러운지 실험을 했었는데 시속 50킬로미터로 달리다 브레이크를 밟는다고 가정할 때 마른 노면은 정지까지 12.6미터, 영화칼슘으로 제설한 노면은 정지까지 19.9미터가 걸려 영화칼슘을 뿌린 도로가 확실히 위험하다는 결과도 나온

바도 있다.

영화칼슘으로 제설된 구간은 타이저리에 확연히 떨어지는 만큼 앞 차량과의 간격을 유지하는 것은 물론 약간에는 특히 노면상태를 잘 체크하면서 주행해야 안전운전에 도움이 된다.

제설 작업된 도로는 평소보다 노면상태가 급변할 수 있음을 항시 잊지 말아야 한다.

더불어 겨울철에는 차량이 기본적인 월동장구를 갖추고 내집 앞 눈은 내가 치우는 기본적인 자세로 겨울철 사고예방에 좀 더 관심을 가질 필요가 있다.

/김덕형 장성경찰서 정보안보외사과

## 생활정보전화

## 긴급전화

▲ 이주여성 긴급전화	1577-1366
▲ 응급질병상담	1339
▲ 미아·기출인 신고	182
▲ 여성 긴급전화	1366
▲ 청소년 상담 지원센터	1388
▲ 아동보호전문기관	1577-1391
▲ 노인보호전문기관	1577-1389
▲ 응급의료센터	1339

\*외부 필자의 글은 본지 편집 방향과 다를 수도 있습니다.

1989년 6월 29일 창간		전남매일		2005년 9월 21일 등록번호 광주가 14(일간)
회장	朴哲弘	대표이사·발행인·편집인	金善男	편집국장 姜秀秀
대표전화	062) 720-1000	구독 신청 및 배달안내	720-1004, 010-4601-5323	
정 치 부	(062) 720-1060~62	편 치 부	(062) 720-1073	기사제보
경 제 부	(062) 720-1066~67	논 설 실	(062) 720-1006	• TEL (062) 720-1050~53
사회체육부	(062) 720-1050~53	전 산 실	(062) 720-1033	• 세부장 010-5601-2219
사 회 2 부	(062) 720-1043	월 간 국	(062) 720-1007	• FAX (062) 720-1080
동부권본부	(061) 743-4200~01	판 매 국	(062) 720-1004	• E-mail jndn1@chol.com
문 화 부	(062) 720-1071	사 업 국	(062) 720-1011, 1099	광고문의
사 진 부	(062) 720-1040	광 고 국	(062) 720-1016~17	• TEL (062) 720-1016~17
기획팀사무	(062) 720-1045~46	관 리 국	(062) 720-1012	• FAX (062) 720-1020
※ 본지는 신문윤리강령 및 그 첨부 요강을 준수합니다.		• E-mail jnnm100@hanmail.net		
우) 61639 광주광역시 남구 천변로 398 (사동) / 구독료 월 10,000원 (1부 500원)				

## 사설

## 도시숲 '푸른도시 광주' 기대 크다

광주시가 콘크리트 도시를 나무숲이 우거진 '푸른도시'로 바꾼다고 했다. 겨울이면 찾아오는 불청객, 고농도 미세먼지를 막을 대책이기도 하다. 광주 도심에 도시숲을 조성해 시민들이 느끼는 '녹색 갈증'을 풀어 주고 희뿌연 하늘을 맑게 해 삶의 질을 높이려는 의도로 이해된다.

광주시는 올해 예산 205억 원을 투입해 미세먼지차단숲과 도시바람길 숲 등 도시숲 30㏊를 조성하기로 했다. 광주시 예산 뿐 아니라 산림청의 기후대응기금 75억원 등 국비 170억 원을 투입할 계획이다. 선정된 대상지를 보면 북구 계립동 1815번지 등 녹지한평리기사입 8곳과 가로숲길 조성사업 4곳이다. 또 광주동초등학교 등 4개 학교 안에 미래숲(명상숲)을 조성하기로 했다.

올 상반기에 곧바로 추진할 계획이다. 도심 녹지가 주는 효과는 매우 크다. 기후를 조절하고 대기를 정화한

다. 공해를 줄이고 새나 곤충 등 생물의 서식지가 된다. 환경이 좋아지니 시민들에게도 좋다. 운동할 수 있고 휴양시설의 역할을 한다. 도심경관을 멋있게 만든다.

그러나 도로를 놓거나 늘리고 아파트와 공장을 짓기 위해 광주의 녹지공간이 많이 사라졌다. 특히 시내 곳곳에 아파트가 들어서는 바람에 삼막한 회색도시로 변했다. 도시에 녹지 공간이 사라지니 공기 정화능력을 떨어지고 늘어나는 자동차로 매연은 갈수록 심해지고 있다.

'푸른도시 광주' 사업은 녹색도시를 만들려는 시도다. 생태기능을 회복해 물과 녹음이 풍부한 생태도시, 자연과 사람이 더불어 사는 건강도시를 만들려는 계획이다. 국제적, 국가적 흐름이 기도하다. 광주시가 미세먼지를 줄이기 위해 도심 속 허파 역할을 하는 도시숲을 조성하기로 한 것은 매력적인 도시로 탈바꿈하는 계기가 될 것이다.

## 광주·전남 초광역협력사업 강화해야

대통령과 전국 시·도지사가 지방자치 관련 정책 현안을 논의하는 회의체인 중앙지방협력회의가 지난 13일 처음으로 열렸다. 분기마다 개최되는 이 회의는 지방자치와 국토균형발전과 관련한 주요 정책을 결정하는 기구로 제2 국무회의의 성격으로 운영되는 점에서 주목을 받는다.

중앙지방협력회의 출범은 중앙과 지방의 관계가 종전의 지도·감독 관계에서 대등한 정부 간 관계로 전환됐음을 의미한다. 중앙과 지방의 상생 발전을 위한 이행력 확보가 관건이다. 때문에 지방에 큰 영향을 미치는 법률이나 정책을 사전에 중앙지방협력회의에서 논의하고 이후 국무회의와 연계성을 높여야 한다는 지적이 있다. 광주와 전남은 수년 전부터 상생