

“관찰기 힘든 세상, 당신 마음은 안녕한가요”

 **청년잇소** 김광명 광주광역시정신건강복지센터 팀장

고단한 일상 속 피어나는 청년들의 마음 보건소
돈 버는 것보다 중요한 투자, 내 마음에 안부 묻기
일상 무너질 땐 위험 신호...전문 기관 연계 절실

-간단한 자기 소개 부탁드립니다.

△오늘 당신의 마음에 안부를 묻는 청년, 김광명입니다. 현생을 치열하게 살아 가는 청년 중 한 명이자, 지금은 정신건강 전문요원으로 광역정신건강복지센터에서 근무하고 있습니다. 관찰기 힘든 현대사회에서 마음을 돌보는 일이 내 삶을 지키는 가장 중요한 투자 수단으로 돈 버는 일만큼이나 중요하다고 끊임없이 설득하고 알리는 역할을 하고 있습니다.

-광주광역시정신건강복지센터는 어떤 기관인가요? 담당하시는 업무 소개와 함께 알려주세요.

△먼저, 정신건강복지센터는 시민 누구나 마음의 어려움이 있을 때 무료로 도움을 받을 수 있는 ‘마음 보건소’라고 생각할 수 있습니다. 실제로도 전남광주통합특별시의 27개 시·군·구 모두 보건소와 가까운 곳에 정신건강복지센터가 위치해 접근성이 높습니다. 제가 속한 ‘광역’센터는 시민들과 가까운 곳에서 활동하는 기초센터들이 원활하게 서비스를 제공할 수 있도록 환경을 조성하고 기반을 마련하는 정책적 컨트롤타워로 이해하시면 되겠습니다.

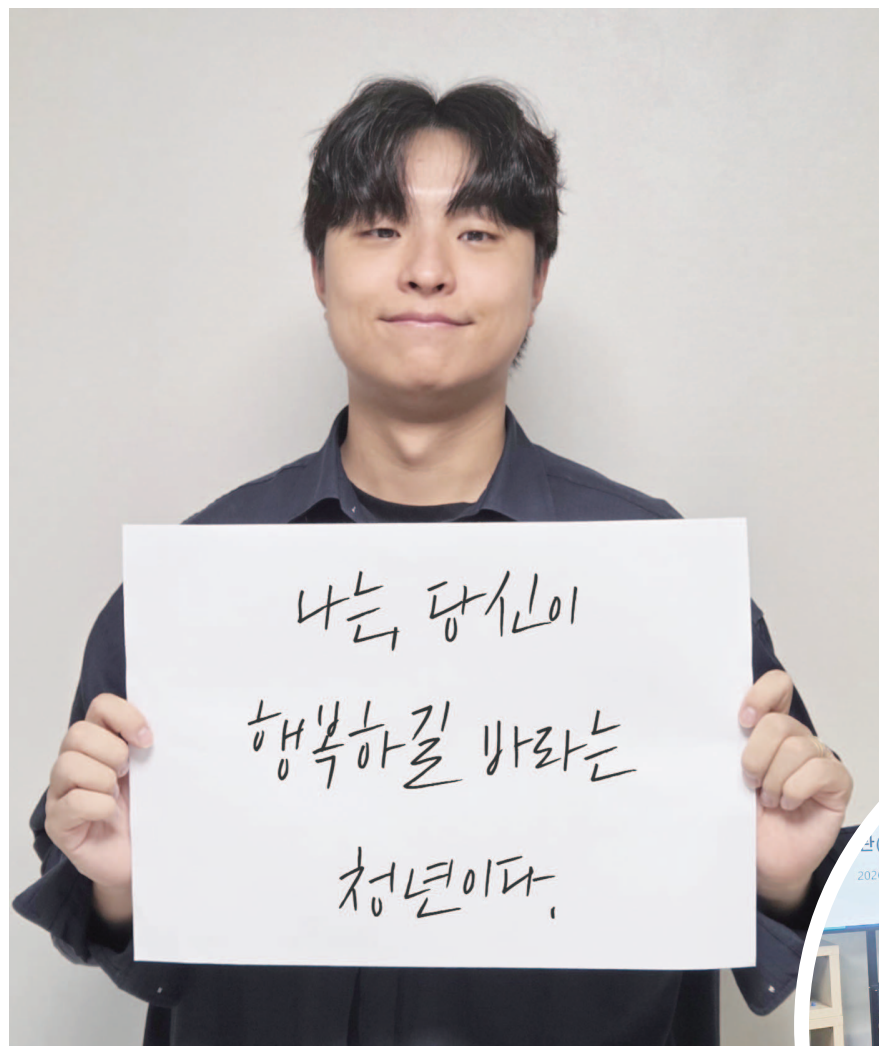
저는 광주광역시정신건강복지센터에서 우울·불안부터 재난과 트라우마에 이르기까지 시민의 생애에서 발생하는 정신건강의 어려움에 대응하는 환경을 조성하고 대응할 수 있는 역량을 길러주는 역할을 맡고

있습니다. 이전에는 위기개입팀으로서 경찰·소방과 함께 자살 시도와 같은 정신과적 응급 현장에서 활동했습니다. 지금은 그 현장의 경험을 바탕으로 지역사회가 청년과 시민들의 마음에 더 가까이 다가갈 방법을 고민하고 있습니다.

-청년들이 자신의 마음을 살피고, 도움이 필요하다는 것을 알아차릴 수 있는 신호가 있을까요?

△내 마음을 살펴봐야 하는 가장 강력한 신호는 ‘일상의 무너짐’입니다. 사람이라면 누구나 살면서 힘든 일들을 경험하고, 늘 그렇듯 털고 일어나는 회복탄력성을 발휘하게 됩니다. 하지만, 이 마음의 어려움이 아무리 시간이 지나도 해결되지 않고 고여버릴 때가 있습니다. 이럴 때 나의 일상에서 보내는 신호를 확인해야 합니다.

나를 괴롭히는 일 때문에 평소 애용하던 작은 일들이 버겁게 느껴져 ‘못’하게 되고, 무척 좋아하던 취미나 재미있던 일들이 ‘노잼’이 되어버려 흥미가 떨어진다면 주의 깊게 스스로의 안부를 물어야 합니다. 특히 수면 패턴이 무너져 불면이 심해지거나 체중 변화가 눈에 띄는 정도로 식습관이 급변하는 등 내 일상에서 눈에 띄는 정도의 변화가 있다면, 이는 단순한 의지의 문제가 아닙니다. 마음의 회복탄력성이 떨어져 도움이 필요하다는 신호로 생각하시고 꼭 전문가의 도움을 받아야 합니다.



김광명 광주광역시정신건강복지센터 팀장

-활동을 하면서 가장 기억에 남는 에피소드가 있나요?

△처음 입사해 위기개입팀으로 근무를 시작했을 때 첫 현장이 아직도 생생히 기억납니다. 비가 오는 새벽, 긴 시간 이어지는 자살 시도자와의 대치, 지쳐가는 종사자들 비밀 보장을 위해 자제히 말할 수 없지만 저의 첫 현장은 제법 강렬했던 것 같습니다.

특히, 의지만 앞섰던 신입이었던 저는 자살 시도자를 설득하는 과정에서 담배를 사다 주면 손에 든 도구를 내려놓겠다는 제안에 선배님들의 만류에도 불구하고 편

의점에 달려가 난생 처음 담배를 구매한 경험이 있습니다. 그 당시 건넸던 담배가 해결책은 아니었지만, 제 속에 있는 누군가를 위해 작은 시도를 망설이지 않는 미려한 생명감을 확인할 수 있었고 전문성을 더해 많은 사람을 돕고 싶다는 목표를 갖게 된 출동 현장으로 기억에 남아 있습니다.

-청년들을 위해 꼭 필요한 법(제도)가 있다면 무엇일까요?

△청년기는 정신과 마음의 건강에 있어서 단연코 가장 중요한 시기라고 할 수 있습니다. 일상을 심각하게 위협하는 조현병

·조울증 같은 정신질환들의 발병이 대부분 청년기에 집중되어 있어 전남과 광주에 각각 청년마음건강센터가 세워져 이 시기 청년들의 마음건강을 집중적으로 살피고 있습니다.

청년기의 마음건강이 중요한 만큼, 청년을 둘러싼 지역사회가 유기적으로 정보를 공유하고 사례를 연계하는 통합적인 지원 체계가 필요합니다. 예를 들면, 구직프로젝트에 참여한 청년이 정신건강의 도움이 필요할 때 절차를 간소화, 협력체계 내 전문기관으로 연계될 수 있도록 유기적인 연계가 가능해야 합니다. 청년이 욕구에 따라 어느 기관에 도움을 요청하든, 그곳이 마음을 회복하는 출발점이 될 수 있도록 지역사회가 촘촘한 안전망이 되어줄 수 있

와 캠페인 활동들을 모으고 모아 시민 누구나 마음의 어려움이 있으면 숨기지 않고 당당하게 말하고 도움받을 수 있는 건강한 사회가 되도록 만들고 싶습니다.

장기적으로는 1인가구의 증가처럼 바뀌는 생활 양식 속에 고립되지 않고 일상 곳곳에서 자연스럽게 연결하고 안부를 묻는 공동체를 만들어 가고 싶습니다.

그리고 그 활동의 가장 첫 시작은 바로 저입니다. 가장 중요한 저의 마음에 더욱 귀 기울여 안부도 묻고 저를 예뻐해 주려고 합니다.

-마지막으로 청년들에게 하고 싶은 말이 있다면?

△오늘 하루, 살아낸 당신을 스스로 안아보신 적이 있나요? ‘나비 포옹’은 양팔을 가슴 위에 교차해 얹고, 나비가 날갯짓 하듯 양쪽 어깨 부분을 번갈아 토닥이는 방법입니다. 처음엔 생소하기도 하고 유치하게 생각하시는 분들이 있습니다. 하지만, 나비포옹을 통해 나의 체온을 오롯이 느끼며 토닥일 때 긴장했던 교감신경은 가라앉고 부교감신경이 활성화되며 몸과 마음의 균형이 회복됩니다.

이때 꼭 목소리를 내어 말해 주셔야 합니다. ‘오늘 하루도 쉽지 않았지만, 정말 잘 버텨주었어. 고생 많았다. 역시 최고다.’ 우리의 귀는 남의 말을 듣기 위해서만 존재하는 것은 아닙니다. 경청의 첫 번째 대상에 부디 ‘나 자신’을 세워주시길 바랍니다. 입 밖으로 꺼낸 나의 청원과 위로는 고스란히 내 귀를 통해 내 마음에 닿게 됩니다.

가장 소중한 혼자만의 시간, 가장 가까운 내 마음에게 안부를 물어주시기 바랍니다. 감사합니다.

신승기 광주청년센터 교류협력팀



청년통합협의체 회의

어야 합니다.

-앞으로의 계획은 어떻게 되나요?

△다가오는 10월 10일, 세계 정신건강의 날을 맞이해 시민들에게 정신건강의 의미를 알리는 기념행사를 차질 없이 준비하는 것이 가장 가까운 목표입니다. 이런 행사

광남일보·해피니스CC

전국 아마추어 골프대회

2026. 10. 12(월)~11. 16(월)

해피니스CC(전남광주통합특별시 나주시 마도면 마도로 171-60)

대회일정 예선 : 2026.10.12~11.09(매주 월요일) 07:00 티업

본선 : 2026.11.16(월) 07:20 티업

경기방식 신페리오 방식

대중제코스(하트, 히든, 힐링), 18홀 샷건
남성(화이트티), 여성(레이디티)

참가대상 만 20세 이상 남·여 순수 아마추어 골퍼

참가접수 해피니스CC 홈페이지 또는 모바일(앱)

참가비 30,000원 / 본선 : 50,000원

(중식+출입원 보험료 포함)/ 입금 확인 시 참가 확정

입장료 회원 : 55,000원(카트비, 기본요금 별도)

비회원 : 115,000원(카트비, 기본요금 별도)

대회 7일 전 취소 가능하며 이후 취소는 참가비 전액 반환 불가
(단, 본선은 5일 전 까지 가능)

납부방법 접수 후 참가비 입금, 입장료는 현장 결제

(광주은행 001-127-012075, 해피니스컨트리클럽(주))

문의 예약실 061)330-5001~4 / 경기팀 061)330-5021~2

*위 내용은 천재지변 및 부득이한 경우로 중단 또는 변경될 수 있으며 자세한 사항은 해피니스CC 홈페이지를 참고 바랍니다.