

마음이 건강한 여성들이 만드는 착한 사회

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

삶의 네 번째 시기, 학령기

하나님이 세상에 보내주신 대로 부모님 품에 안긴 첫해에 아기였던 우리는 있는 그대로 사랑받고 부모의 존재를 받아들이며 기초 신뢰감을 키웠습니다. 아장아장 걷기 시작하며 우리 몸을 마음대로 움직이는 느낌이 무엇인지 맛본 때 쫘(toddler, 걸음마 시기) 스스로 의지를 품게 되는 독자성이 불타올랐습니다. 그다음에는 몸을 자유롭게 움직일 뿐 아니라 말로 표현하는 것이 자유로워지며 상상하는 재미를 한껏 부풀리며 즐기고 부담 없이 누리는 놀이 시기에 못 할 것이 없는 슈퍼맨이 될 수 있었습니다. 아직 어른 만큼 몸이 자라지는 않았지만 어른이 되어 어떻게 살고 싶은지 나름의 포부를 품었습니다.

이제 네 번째 시기를 맞습니다. 누구나 한 번밖에 못 사는 삶이니 자기만의 꿈을 펼치며 살기 위해서는 어른이 되기 전에 어른으로 책임지며 살 준비를 착실히 하고 능력을 갖추어야 합니다. 그래서 익혀야 할 기술을 익히고, 다른 사람들과 어울려 사는 데 필요한 사회성을 기르고, 사회 정치 문화 자연환경 안에서 사는 이해심과 참을성도 길러야 합니다. 현대 산업 사회가 되기 전에는 집에서 일을 배우고 도제 관계에서 필요한 기술을 익혔습니다. 그러나 현대 사회에서는 학교에 가서 배우는 길을 택합니다. 스스로 부지런히 애쓰며 배우려는 태도를 익히면 품어온 목적을 이루고 실현하며 살고, 그렇지 않고 게으르면 뒤쳐진다는 사실을 알게 됩니다.

“열심히 한다”는 태도가 이때 생겨나야 하는 중요한 덕목이고 이 덕목을 갖추지 못하면 뒤떨어진다는 열등감을 안고 살게 됩니다. 그런데 우리 사회에는 차곡차곡 열심히 하지 않고서도 성적이 좋은 것을 자랑하는 이상한 풍토가 생겼습니다. 시험 때 공부를 열심히 하는 것이 당연한데도 동무들 사이에서 “공부 하나도 못 했다”는 엄살을 부립니다. 그렇게 공부를 하지 않고도 이 정도로 성적이 나온 결과를 은근히 자랑하듯 말합니다. 공부하지 않아도 될 만큼 똑똑한 머리라고 뽐내려 합니다. 어른들도 자기들 아이가 열심히 하지 않아 그렇지 머리는 좋은 아이라고 말하기를 좋아합니다. 자기를 닮아 아이 머리가 명석하다고 애들러 자기 자랑을 하는 셈입니다.

그러나 유난스레 뛰어난 능력을 가지고 태어났다는 이른바 천재라는 소수 아이가 순조롭게 살 수 있지만은 않습니다. 계단을 하나씩 밟아 오르듯 차근차근 배우는 태도를 익히지 않고도 머리가 각별히 좋은 아이들은 쉽게 깨닫기 때문에 적절한 훈련을 받지 못하고 맙니다. 그래서 어른이 되고 나서 어울려 사는 데는 어려움을 겪는 것을 자주 볼 수 있습니다. 아무리 다섯 살에 미적분 문제를 풀 수 있었다 해도 동료 학생들과 나란히 교섭하며 공부하고 어울려 협력하며 살아야 하는 공동생활도 잘 할 수 있는 것이 아니기 때문입니다. 천부의 재능으로 아무리 약기를 잘 다룬다 해도 사회성은 저절로 자라주지 않습니다. 삶에 필요한 여러 측면에서 다 “부지런히 열심히 애써서 노력하는” 덕목을 참을성 있게 갖춰야 하는데, 어떤 한 영역에서 두각을 나타내는 경우 이런 태도를 기르는 기회를 오히려 방해받습니다.

우리네 교육이 성적이라는 성취 결과물에 초점을 맞추는 경향이 있는 탓에 문제가 심각해진다고 봅니다. 그것도 영어 수학 같은 중요 과목에 특출하면 더 인정받기 쉽다고 여기는 상황이니 삶의 성실한 태도나 인성을 중시한다는 표어는 그냥 표어에 그치고 맙니다. 성적을 내기 위한 잔재주나 요령 부리는 기술이 아니라, 참 깨달음과 이해를 위해 아낌없이 노력하는 성실한 자세를 학교 교육이 기르지 못하고 있습니다. 배움을 추구하는 끈질긴 자세보다 쉽게 성적을 올릴 요령만을 부모나 학교가 부추기고 있습니다. 그러니 자신이 어떤 삶을 누릴 것인가 놀이 시기에 마음먹은 것의 정수를 누리려 하지 않고 쉽게 얻는 낚싯밥에 걸려들어 버둥거리기 십상입니다. 마음이 맞는 사람과 삶의 동반자 되려 하지 않고 든든한 일자리에 눈길을 빼앗기고, 몇 캐럿 금강석으로 저울질하는 장님이 됩니다. 쉽게 잘 해내는 것보다 꾸준히 열심히 하는 자세를 기르는 것이 필요합니다.

2015. 12. 1. 알트루사 집단상담 발제 글 / 문은희 (알트루사 여성상담소장)

=== 제245호 ===

이경란

- [정신건강 상담공부]
- 일과 삶의 균형!
- [여성의 눈으로 성서읽기]
- 성령님이 일하시는 때, 내가 일하는 때
- [어머니 연구]
- 모람들과 함께 기억 속의 어머니를 만나는 여정 [해없는세상]
- 파수꾼들
- [기후응급시대]
- 앞으로 우리 집 냉난방은 어떻게 해야 할까?
- [재미있는학교]
- 과일 중에 가장 뜨거운 과일은?
- 현주는 이미 좋은 선생님
- [나의 후원 이야기]
- 겨울 양식 한 보따리
- [자원활동가 일기]
- 알트루사, 행촌동으로 이전하다
- [코로나19 시대, 우리 이야기]
- 커피 한 잔에 온 마음을 바치다
- [모람소개]
- [모람들이 궁금하다]
- [자원활동 소식]
- [회비현황]
- [후원방법 및 2022년 2월 일정표]
- [알트루사 사업, 오시는 길]

◆ 정신건강 상담공부

통찰력 있는 눈, 유연한 사고로 나의 삶과 주변 이웃을 제대로 사랑할 수 있게 만드는 힘 있는 시간. 문은희 상담소장님이 진행하는 집단상담 프로그램이다. (매월 첫째, 셋째 주 수요일 오전 10:30~12:30, 코로나 방역을 위하여 화상모임으로 진행함.)

전문가의 무료 상담이라니, 우선 '나도 한번 상담 받고 싶다'라는 솔깃함이 든다. 실제 그의 따뜻하고 환한 미소와 때로는 자기 자신을 냉철하게 돌아보게 하는 카리스마를 접하고 나면 발길을 끊기가 어려워진다. 우리나라 여성으로 사는 것이 어떤지에 대해 관심이 떠나지 않아 여성의 마음을 일깨우는 일이라면 어디든 간다.

◆ 12월 15일

일과 삶의 균형!

수요집단상담은 문은희 선생님과 모람들의 이야기 속에서 나 자신을 되돌아보는 기회가 되기에 아주 값지고 소중한 시간이다.

2022년 올해로 지금의 직장에 다닌 지 5년이 된다. 대학교 내 상담센터 전임상담원으로 주3일 근무를 하면서 센터 행정업무를 비롯해 재학생을 위한 프로그램, 상담전공 학부생 및 대학원생을 대상으로 실습과목 지도를 맡고 있다.

상담관련 교육은 처음 해보는 일이라 교육 자료를 만들고 수업을 준비하는 데 시간이 아주 많이 필요했다. 입사 이후 1~2년은 일주일 내내 근무하는 느낌이었다. 사흘 근무라지만 화요일의 3시간 교육을 위해 출근하지 않는 월요일에도 10시간 이상 준비하는 경우가 많았다. 처음에는 이렇게 계속 일하는 느낌이 불편하지 않았다. 그동안 일이 나의 일상과 삶의 거의 전부인 양 살아온 세월이 길었던지라 자연스럽게 받아들였다. 퇴근 이후에 몸은 집에 와 있어도 생각은 온통 직장 업무로 가득했다. 가정에서의 시간도 근무의 연속처럼 느껴졌다. 8살 조카 하진이 막내 고모인 나에게 얼마 전 별명을 지어 주었다. "일쟁이 고모." 어린 조카 눈에도 그동안 나는 "일쟁이"로 보였던 것이다.

그런데 4년 정도 지나자 점차 내 안에서 불편감과 억울함이 생겼는데 그것은 나 자신을 챙기지 못했기 때문이다. 이번 수요 집단상담 중에 문은희 선생님이 "외부의 기준을 내가 조절할 수 있다는 믿음이 중요하다. 내가 대상, 시간을 선택할 수 있다"고 말씀하실 때 마음에 와 닿았다. '일에 매몰되어 있다 보니 나에게 주어진 시간, 삶은 뒷전이 되어버렸구나' 깨달았다. 일에 매여 나 자신을 소외시켰던 것은 아닌지, 정작 원하는 국가 자격증 취득을 위해 시간을 내지 못하는 아쉬움이 느껴졌다. 이제부터라도 일과 삶의 균형을 추구하며 습관처럼 일에 매몰되지 않도록 조절해 가고 싶다.

◆ 여성의 눈으로 건강하게 성서읽기

평소 교회나 성당에서 잘 들어보지 못한, 특히 여성들에게 복된 소식을 차근차근 읽어나가는 재미가 쏠쏠하다. 성서를 읽고 느낀 점을 자유롭게 이야기 나누며 믿음을 키워가고 있다. 교회에 다니지 않아도,

다른 종교를 가져도 모임에 참여할 수 있다. 신학을 공부하는 모람들의 도움을 받으며 진행한다.
(매월 둘째, 넷째 주 수요일 오전 10:30~12:30)

❖ 12월 8일

성령님이 일하시는 때, 내가 일하는 때

김은정

이날 성서읽기모임에서는 자유롭게 하는 진리, 외식하는 믿음, 성령님이 일하시는 때 등 우리의 관심이 쏠리는 주제가 여럿 있었다. 그 중 성령이 일하시는 때와 내가 노력해야 하는 때가 각각 언제인지를 판단하는 문제를 두고 이야기 나눈 내용을 옮겨 보고자 한다. 한 모람은 자녀의 고등학교 부모면접에 별다른 준비 없이 갔다. ‘준비를 안 해도 도와주시겠지’라는 마음으로 갔는데 면접관 앞에서 평소보다 더 말을 못했다. 준비하지 않은 자신을 보며 ‘인간이 노력해야 하는 부분을 안 하면서 성령님이 다 해 줄 것이다.’라고 생각하는 자신과 같은 사람이 있을 거라며 이야기를 열어 주었다.

• 어린 자녀들이 하나님께서 지켜주시는데 왜 안전벨트를 매야 하는지 모르겠다고 한다. 그런 아이들을 마냥 한심하게 볼 수 없는 듯하다. 신앙생활을 계속해왔지만 명확하게 구분하기 어려울 때가 많다. • 자기가 해야 하는 부분을 성령님이 대신 한다는 건 아니다. 성경에서도 일하지 않은 자 먹지도 말라 했다. • 자기가 사는 대로 사는 게 아니고, 믿음으로 살면서 권세자 앞에서 말해야 할 때가 있는데 그때를 말하는 것 같다.

• 사도행전에 돌 맞는 순간에도 행복해하며 죽은 스테반이 나온다. 서로가 다른데 어떻게 다른지를 알려고 하지 않고 사랑을 포기하면 계속 적대적 관계가 되는 것 같다. • 성령이 우리가 가지는 두려움의 방향을 조절해 주시는 것 같다. 진정한 두려움의 대상이 하나님이라고 할 때 죽음 이후가 더 길다는 걸 알게 될 것 같다. 그렇다면 이 세상에서 짧게 고생하는 걸 할 수 있지 않을까? • 우리의 부족함과 연약함을 인정할 때, 솔직해지는 그때를 성령님이 믿음으로 주시는 것 같다. 내가 못한다는 걸 인정했을 때 “하나님 도와주세요!” 하며 하나님을 찾는다.

내가 계획했을 때 보다 더 큰 힘을 얻어 순조롭게 진행되는 것을 맛본 적이 있다.

- 어떤 돌 맞는 자리에서 말은 못하더라도 그 순간 하나님과 나만 느껴져 하늘을 바라볼 수 있다면 어떨까? 이 모임에서 말하고 나면 등이 따뜻하고, 혼자 있는 것 같지 않다. 보지 않고도 본 것 같은 마음으로 살아야 한다는 말을 들었지만 그 경험을 넘어선 것 같은 느낌이 든다.
- 모람들의 고백을 토대로 누구는 등으로, 누구는 가슴으로, 누구는 자신의 연약함을 고백함으로 성령님이 다채롭게 오시는 것 같다.

이날은 모임 내내 잔잔한 감동이 전해져서 성령이 함께 하심이 느껴졌다는 한 모람의 발언으로 나의 소감을 대신한다.

❖ 정신건강 연구소

여성이라면 누구나 함께 연구의 대상이 되기도 하고 스스로 연구자가 될 수 있다. 어머니, 언니, 아주머니, 할머니... 다양각색 니들의 정신건강을 연구한다. 어린이, 청소년, 젊은이, 늙은이 모두 같이 한다. 이미 만들어진 틀이 아니라 공평하게 새로운 틀을 만든다. 우선 각자의 어머니를 인터뷰한 자료를 바탕으로 어머니를 새로이 발견하며 동시에 자신도 알아가고 있다. 2014년과 2015년 두 차례 연구보고서를 냈다. 한 달에 한 번 모임 때마다 그동안의 생각의 틀이 바뀌고 있다.

(첫째 주 금요일 오전 10:30~오후 1:00)

❖ 12월 10일

모람들과 함께 기억 속의 어머니를 만나는 여정

이경희

어머니가 돌아가신 지 7년째인데 어떻게 인터뷰를 할 수 있을지 걱정이었다. 문은희 선생님은 어머니가 돌아가신 사람은 자매들이나 가족들과 기억을 공유하며 어머니를 알아가 보라고 말씀하셨다. 이번 모임의 큰 주제 중 하나는 ‘남편과 결혼하여 사는 데 부모님이 어떤 영향을 미쳤는가?’였다. 부모님이 사는 모습이 각자 부부상의 밑그림이 된다고 해서, 남편을 대하는 태도에 관해 이야기 나누었다.

나는 태어나자마자 입양 간 막내 여동생과 재회한 이야기를 했다. 동생 이야기를 소설로 썼

다 하니 모람들이 관심 가져줘서 고맷다. 마치 자신의 동생을 찾은 것 마냥 기뻐해 줘서 친밀감이 느껴졌다. 그래서 선생님이 “여자는 언제나 여자 친구가 필요하다”고 했나보다.

문은희 선생님이 어머니연구 결과물을 엮어 모두가 필자가 되는 책을 써보자고 제안했다. 모두가 함께 쓰는 어머니 전기라니, 근사할 것 같다. 특히 세 자매들의 이야기가 기대된다. 자매가 여럿인 나의 모습도 거울에 비춰보듯 볼 수 있고, 어머니를 입체적으로 이해하는 계기가 될 것 같다. 다들 부지런히 인터뷰해서 의미 있는 이야기들을 많이 발굴하면 좋겠다. 나도 그 한 귀퉁이를 담당할 수 있다고 생각하니 설렌다.

모람들이 들려주는 어머니의 모습이 나의 어머니와 참 다른데, 신기하게도 나의 엄마를 재해석하는 데 많은 도움이 된다. 나처럼 어머니가 살아계시지 않은 모람들이 있어서 공감되기도 하고, 내게 또 다른 어머니가 생기는 것 같은 느낌이 들기도 한다. 이런 조각들을 모으면 엄마를 다시 볼 수 있지 않을까. 어머니연구를 통해 모두 어머니와 더 가까워지는 기회를 얻기를 바란다. 언젠가는 같은 여자로서 어머니와 좋은 친구가 될 수 있기를.

❖ **핵없는세상**

<핵없는세상>은 2011년 3월 후쿠시마 원전사고를 계기로 핵발전소에 반대하고자 2012년 8월 15일 출범한 시민단체이다. ‘저항의무를 감당하는 사람이 시민이다.’ ‘공공의 자리에서 실제로 의무를 이행할 때 우리는 시민이다’라는 정신으로 세계의 피폭자를 돕고 핵 없는 세상을 만들기 위해 어린이 청소년 성인이 다 함께 연대하고 있다.

[facebook.com/wwnukep](https://www.facebook.com/wwnukep)

cafe.daum.net/wwnp

blog.naver.com/wwnp2011

(시민모임 : 첫째 주 토요일 오전 11:00~)

(읽기모임 : 마지막 주 월요일 오전 10:30~12:30)

파수꾼들

한제선

핵없는세상(이하 핵없세)에 참여할수록 핵발전소 하나가 없어지는 것도 어렵지만 그것만으로는 문제가 다 해결되지 않으리라는 생각이 들었다.

지구가 겪는 기후위기와 코로나 전염병을 만들어내는 인간의 무절제한 욕심이 없어져야 하는데 그건 불가능하게 느껴졌다. 핵발전소만 해도 값싼 친환경 에너지라며 포장하는 언론 기사나 원전 수출, 소형 원전 개발 정책, 그리고 대통령 후보자의 원전 건설계획 등이 현실적인 유불리에 따라 바뀌는 것을 볼 때면 원망스럽기만 했다. 곳곳에서 쉽고 편하게 돈 벌 수 있다는 욕심을 부추기는 사회에서 “가난하게 살자, 자연과 함께 살자”는 목소리는 작고 힘이 없게 느껴졌다. 이렇게 ‘포기’라는 내 안의 바위와 ‘욕심’이라는 바깥의 바위가 만나면 답이 없다. 바위라고 느끼는 한은 답이 없다.

하지만 핵없세는 이런 나를 그냥 두지 않는다. 막연하고 막막하여 도망갈 준비를 열심히 하었는데 회원들을 만나면 만날수록 신기하게도 내 안에 단단히 서 있던 바위가 조금씩 작아지는 느낌이 들었다. 계란으로 치는 바위, 시지포스가 등에 지고 계속 올라야 했던 바위처럼 거대한 어려움인 줄 알았던 그 바위가 말이다.

이유를 생각해보니 떠오르는 장면이 있다. 이번에 대통령 선거를 맞아서 핵없세의 입장을 담은 성명서를 내려고 하는데, 그 회의에서 주저된다고 말하는 사람이 있었다. 다들 어떤 구체적인 경험이나 청사진이 있어서 하는 게 아니라지만 그 회원은 성명서를 내는 것에 회의적이었다. 그런데 성명서를 내고 싶어하는 마음도 느껴졌다. 왜냐하면 며칠 동안 자료를 찾느라 애쓰셨다고 했다. 그리고 보니 심드렁한 태도였다고 느껴진 모습도 다시 보였다. 이 자리에 억지로 있는 게 아니라는 생각이 들었다. 부족한 부분을 짚어서 섭섭하기보다 뜻이 더 잘 전달되는 과정이라고 생각했다면 어떨을까? 회의에 못 온다고 많이 미안해하고, 못 오지만 회의 자료를 보내고, 멀리 부산에서 참여하기도 하고, 핵없세를 시작하고 참여하고 지키는 회원들, 넓은 안목으로 이끌어주는 귀한 말들... 이런 사람들과 만나고 있는데도 볼 줄 몰랐다. 내 멋대로 포기와 절망으로 치달았다.

세상은 내 마음처럼 들쭉날쭉한 욕망으로 제멋대로이다. 하지만 핵없세는 2012년부터 지금까지 한결같이 존재해 왔다. 2021년에는 한 달도 쉬지 않고 매달 모였다. 핵없세를 향한 기대와 후원하는 마음을 생일날(8월 15일) 확인하며 감격하였다. 핵없세는 어린이들, 노인들, 전국 각지의 핵발전소 인근 주민들과 밀양 할매들, 고래와 어민들

과 바다생물들, 동식물들, 우리의 욕심으로 힘겨운 지구를 보호하고 싶다. 그래서 팔순 노인부터 어린이까지 핵없는세상을 위해 모인다. 나 혼자서는 포기할 때가 많지만 바윗덩이들이 보일 때마다 “심호흡하고, 머리 한번 흔들고, 하늘을 쳐다보고” 핵없세 파수꾼들을 떠올리며 힘을 내고 싶다.

❖ 기후응급시대

필자인 김희정 님은 현재 환경교육강사로 활동하며 텃밭농사를 짓고 있다. 아이가 자연환경에 가깝게 자라기를 바라는 마음에 출산 후 전북 장수로 이사했다. 제236호부터 기후위기에 대한 글을 연재하고 있다.

앞으로 우리 집 냉난방은 어떻게 해야 할까?

김희정

2018년 10월 인천 송도에서 열린 기후변화에 관한 정부 간 협의체(IPCC) 총회에서 <지구온난화 1.5도 특별보고서>를 채택한 이래 2050년까지 탄소 중립사회로 가기 위한 각국의 변화가 눈에 보이게 나타나고 있다. 우리나라도 작년 설립된 탄소 중립위원회를 중심으로 시기별 온실가스 감축 목표를 세웠고 이를 실현하기 위한 변화가 진행되고 있다. 우리나라는 온실가스 대부분이 에너지 분야에서 배출되는데 그 양이 전체의 87.2%가 된다. 에너지원을 어떻게 사용하고 있는지 그 수요조절도 필요하고, 에너지원의 전환도 중요하다. 한국에너지공단에 따르면 우리나라에서 사용하고 있는 에너지원은 석유 > 전력 > 석탄 > 천연가스 순으로 집계된다. 이중 석유, 석탄, 천연가스는 사용이 제한되며 재생에너지를 기반으로 한 전력 에너지를 사용하는 사회로 전환될 것이다. 지난 2021년 영국 글래스고에서 열린 26회 유엔기후변화협약 당사국총회(COP26)에서 합의된 내용도 이를 뒷받침하고 있다.

난방으로 기름보일러를 사용하고, 조리할 때 LPG 가스를 사용하는 나는 앞으로 우리 집 난방과 조리를 위해 사용하는 에너지원을 어떻게 전환해야 할지 고민이다. 도시에 사는 사람들은 대부분이 도시가스로 난방과 조리를 할 테니 나와 고민이 크게 다르지 않을 것이다. 이를 위한

대안 모색의 한 예로, 노원EZ센터는 노원에너지제로주택 단지에 적용된 기술과 자재, 노력을 공유하며 에너지제로 건물(Net-Zero Energy Building)을 알리려 노력하고 있다. 또, 그린 아카데미의 1월 녹색문명공부모임에서는 한 회원이 에너지효율주택의 하나인 패시브하우스(Passivhaus)를 짓고 사는 이야기를 들려줬다. 보일러 없는 집, 온수매트, 온열기로 난방하고, 전기 조리 기구를 사용하면서 한 달에 사용하는 전력 에너지가 400kWh를 넘지 않게 유지한다고 했다. 앞으로 자신이 사용하는 전력 에너지를 생산하기 위한 태양광발전을 고민 중이라 전했다. 이야기를 들으며, 앞으로 집의 형태가 지금보다 많이 다양해지겠다고 생각했다. 다만, 바닥이 따뜻한 집을 선호하는 나는 구들이 있는 작은 잠자는 방을 따로 짓고, 외부에 로켓 스토브로 조리하며 그 구들과 로켓 스토브에 사용할 나무를 심으면서 살아야 할까? 라는 생각을 했다. 알트루사 모람들은 다가올 탄소 중립사회에서 어떻게 냉난방을 하고 조리하고 싶은지, 그에 필요한 에너지원을 어떻게 조달할 생각인지 궁금하다.

❖ 재미있는학교

재미가 없는데 어떻게 집중할 수 있을까? 재미가 없는데 어떻게 헌신할 수 있을까? 재미가 없는데 어떻게 행복할 수 있을까? 정말 재미있으면 어려움도 이겨내고 고통도 극복한다. 자발적으로 하는 공부를 통해 배움의 의미를 회복하여 평생 인생을 재미있게 살아가는 것이 '재미있는학교'의 목표이다.

❖ 11월 13일 어린이 재미있는학교 후기

과일 중에 가장 뜨거운 과일은?

윤들

이번 학기 어린이 재미있는학교는 매주 각 가정의 아이들이 수업을 준비해서 진행하고 있다. 세훈·세진·여진이네 가정의 경우 정은선 선생님이 뉴질랜드 원주민인 마오리족의 “나는 행복해질 거야(에 포이 타이타이 예)”라는 노래를 가르쳐줬고 웬디·샤이니네 가정은 웬디가 종이 접기로 상자 만드는 법을 알려줬다. 우리 집은

진작부터 승주가 퀴즈쇼를 진행하기로 정하고 열심히 준비를 해왔다. 학교에서 난센스 퀴즈를 처음 접하고서는 재미있었는지 들을 때마다 집에 와서 퀴즈를 내곤 하더니 재미있는 학교 수업도 퀴즈쇼를 하고 싶은 모양이었다. 서점에서 난센스 퀴즈 책도 사서 읽고 같이 인터넷 검색을 하며 문제를 고르고 또 골랐다. 답을 생각하는 20초 동안 들려줄 음악도 같이 골라봤는데 듣기에 흥겨웠는지 내가 파워포인트 파일을 만드는 동안 승주는 옆에서 노래를 들으며 덩실덩실 춤을 쳤다.

재미있는 학교 수업 당일, 수업 자체는 계획한 대로 굴러가지 않았다. 준비한 파일을 줌에서 여는데 문제가 생겨 아이들이 좀 기다려야 했고 열심히 고른 노래들도 재생이 되지 않았다. 승주와 내가 준비한 문제들은 너무 흔하고 쉬운 것들이어서 퀴즈쇼를 마치고 다른 아이들이 추가로 내준 퀴즈가 훨씬 더 재미있었을 정도였다. 이렇게 약간의 우여곡절이 있었지만 승주는 직접 수업을 진행했다는 점이 참 만족스러웠었다. 수업을 잘 마친 “자기 자신이 자랑스러웠”단다. 아이들이 수업에 집중해서 참여해서 신기하고 고마웠다. 이후 어린이 재미있는 학교에서 퀴즈대회가 두 번 더 열린 걸 보면 문제를 내고 맞추는 걸 아이들이 좋아하는구나 싶었다. 아 참, 참고로 과일 중에 가장 뜨거운 과일은 천도(!)복숭아이다.

❖ 11월 12일 청년 모임

현주는 이미 좋은 선생님

한문순

오늘날 청년 문제는 우리 사회의 주요 화두가 되었으나 막상 이에 대한 관심은 ‘취업난’이라는 상투적인 이슈에 한정된 듯하다. 그러나 청년모임에서 오가는 생생한 이야기를 듣다 보면 취업고민이 전부가 아님을 알게 된다. 청년모임에 참석한 청년들은 자기 삶에서 고투하는 가운데 서로 이끌어주며 각자의 길을 찾아간다. 서로 적절하게 공감하고 복돋는 청년들이 참 귀하다.

곧 임용고시를 치르는 현주는 요즘 지역복지관에서 청소년에게 국어를 가르친다. 온라인 화

상모임으로 가르치다 “위드 코로나”를 맞아 복지관에서 직접 수업이 이루어졌다. 엉망진창에 우당탕탕거리는 정신없는 만남이었다. 여기저기 돌출 행동이 끊이지 않았고 인사는 엉뚱했다. 아이들은 “안녕하세요”라고 인사하는 대신 얼굴 앞으로 바짝 다가와서 불쑥 “선생님 누구예요?”를 연발했고 수업 중에는 자기들끼리 떠들다 큰 소리로 싸웠다. 현주는 첫날 너무 황당해서 우울했다.

다음날부터는 학생들 이야기에 일일이 대꾸하기보다 학생들이 하는 이야기를 잘 들어보았다. 그리고는 자신의 감정을 표현했다. “네가 그렇게 하면 내 기분이 너무 나빠.” 그러자 전혀 말을 들을 것 같지 않던 아이들의 행동이 바뀌기 시작하더라. 그리고 나서야 아이들 상황을 생각해보게 됐다. 자신이 자란 환경과는 다른 처지에 있는 아이들이 많았다. 아이들은 적당하게 관심을 표현하는 방법을 몰라 엉뚱하게 표현하는 것 같았다. 아이들을 이해하지 못했던 자신이 반성이 되었다.

아직 교사 자격시험을 통과한 건 아니지만 학생들로부터 배우고 반성하는 현주는 이미 누구보다도 좋은 교사라는 생각이 들었다. 재미있는 학교에서 어린 시절을 보냈고, 엄마가 활동하는 알트루사에서 할머니와 이모들을 때로 만난 현주가 어느 틈엔가 알트루사 정신을 체화해서 어른보다 더 잘 학생들을 돌보고 사랑하며 가르치고 있다는 사실에 감사했다.

❖ 나의 후원 이야기

알트루사는 회원들의 후원회비로 살림을 꾸려간다. 월회비, 평생회비, 각종 지정후원금 모두 알트루사가 추구하는 정신건강 사회운동에 귀중하게 쓰인다. 어린이와 청소년들은 어린이, 청소년 회비를 낸다. 만든 물건이나 안 쓰는 물건을 기증하기도 하고 자신의 재능과 시간을 후원하기도 한다. 후원하는 즐거움을 함께 나누고자 한다.

겨울 양식 한 보따리

박희영

오늘 드디어 기다리던 계간지 <니> 과월호가

도착했다. 얼마 전 소식지에서 과월호를 신청하면 보내준다는 광고를 읽고 사무국로 연락했다.

보금자리 이사를 하면서 책정리를 좀 하기로 했다며 여러 권을 받을 수도 있다는 이야기에 쾌재를 불렀다. 알트루사를 처음 알고 다니기 시작했을 때 시민단체 활동 경험이 많았던 나는 알트루사 운영방식을 보고 너무 놀라웠다. 거의 이상에 가깝다고 생각했던 모습이 현실에서 이루어지고 있기 때문이었다. 그중 가장 감명 깊었던 건 바로 계간지 <니>였다. 그 오랜 세월 동안 한 번도 끊어지지 않고 자원봉사의 힘으로 매번 이 알찬 글들이 책으로 묶여 나온다는 사실이 너무도 신기했다. 그 글을 빨리 읽고 싶은 마음과 나도 조금이나마 보탬이 되고자 얼마간 교정 봉사도 했었다. 그래서 그런지 <니>에 대한 애정이 있었는데 내가 활동하기 전에 나온 책들은 막상 읽어볼 기회가 없었다. 사실 3개월에 한 번 받아보는 <니>도 점점 제대로 읽지 못할 때가 생겨 과월호 제목들을 보며 관심을 가지고는 있었지만 막상 사서 읽을 엄두를 못냈다. 그런데 갑자기 나에게 기회가 찾아온 것 같아 그동안 내 시선과 마음을 잡아끌었던 제목들에 동그라미를 치고 신청했다.

그러면서 아주 소정의 작은 후원금을 넣었는데 그 내용을 쓰기가 몹시 부끄럽게 느껴진다. 후원금에 가성비라는 말은 어울리지 않지만 그 작은 후원금으로 이렇게 값진 선물을 받았으니 요즘 말로 정말 가성비 값이 아닐 수 없다. 내가 신청한 <니>의 제목은 「갈등 합.시.다」, 「집착이 오해를 낳다」, 「자폐, 너도 나도 심각해」, 「몇째로 태어나셨어요?」, 「우리는 왜 재미있게 살지 못할까?」, 「규칙과 합의」, 「왜 화가 날까?」, 「나만 아프다?」, 「실수하며 자라다」이다. 내가 왜 이 제목들에 끌렸는지 이제 길고 추운 겨울 동안 한 권씩 읽어가며 공부해보려 한다. 작은 후원으로 겨울 마음 양식 보따리를 한 아름 챙겨두어 나는 참으로 고맙다.

❖ 자원활동가 일기

알트루사의 모든 활동은 자원활동가들이 주체가 되어 이루어진다. 함께 모여 웃고, 울고, 갈등하고, 화해하느라 알트루사 사무실은 조용할 날이 없다. 그러면서 경험한 감동과 성장의 이야기를 나누려 한다.

알트루사, 행촌동으로 이전하다

이주영

올해 알트루사의 가장 커다란 변화 중 하나는 사무실 이전일 것이다. 새로 이사 온 곳은 행촌동의 한옥이다. 이전 사무실이었던 계동 한옥과 비슷한 느낌도 있어서 새로 이사한 집인데도 낯설지가 않고, 오래전부터 우리 집이었던 것같이 편안하고 아늑하다. 한옥치고는 외풍이 적어 따뜻하고 마당에 햇볕도 잘 들어 앞으로 맞이할 봄, 여름, 가을의 모습이 어떨지 설레고 기대된다.

보통의 가정집도 이사 한 번 하려면 얼마나 번거롭고 수고로운가. 집을 구하고 알아보고, 이사를 결정하고 실행에 옮기기까지 정말 많은 모람들의 노력이 있었다. 모람들이 마음 터놓고 이야기하고 쉬었다 갈 수 있는 공간, 또 새로운 사람들이 찾아오고, 자꾸 오고 싶은 그런 집을 찾기 위해 담당 이사들이 오랜 기간 수고했고, 이사를 위해 이사추진위원회도 꾸렸다. 그렇지 않아도 업무가 많은 두 간사의 수고도 두말할 것이 없다. 나는 직장 일 때문에 큰 도움은 못될 것이 뻔했지만 그래도 한 손을 보탬다는 뜻으로 끼어들었다. 코로나 상황이라 여럿이 한 번에 모이지도 못해서 각자 시간 되는 대로 와서 혼자서, 때로는 두세 명이 정리하고 또 정리했는데 이사를 하고서도 할 일은 계속 나왔다. 이사는 이사 전문업체에서 다 해 주는 일이 아니다.

알트루사의 특징은 무슨 위원회를 꾸리더라도 위원이든 아니든 상관없이 거들고 같이 한다는 점이다. 한 끼 밥을 지으려면 시장을 보고 재료를 사 와서 준비를 먼저 해야 하고 또 식사 후 설거지와 뒷정리까지 해야 하듯이 정말 수많은 보이는 일과 보이지 않는 일들을 모람들이 함께 힘을 모아 해냈다는 점에서 뜻깊다. 여전히 쓸고 닦을 곳이 남아있으니 자원 활동의 손길도 계속 기다리지만, 그냥 와서 쉬었다 가도 좋겠다. 집은 사람이 드나들고 머물러야 온기가 가득해지니까. 대신 방역수칙은 잘 지켜주길...

❖ 코로나19 시대, 우리 이야기

코로나19로 한자리에 모여 이야기를 나눌 수 없다. 직접 만날 수 없지만 각자의 자리에서 지내는 일상

을 나누고 싶어 이 꼭지를 마련했다.

커피 한 잔에 온 마음을 바치다

이형춘

나의 경우는 좀 특이하고 운이 아주 좋은 것 같다. 아주 오랫동안 장사가 너무 안돼서 걱정이었다. 코로나가 시작된 그해 역시 개업 이후 15년 내내 그랬듯이 손님이 별로 없어서 우울한 시간을 보내고 있었다.

여러 가지 생각이 들었다. 예람교회 교인들과 알트루사 모람들이 걱정하고 사랑해준 마음도 생각났다. 그래서 이전보다 열심히 장사하기로 했다. 긍정적인 생각 덕분이었을까. 손님이 조금씩 늘어나기 시작했다.

그런데 한 달 정도 후에 코로나가 뺨 터졌다. '나는 운도 되게 없다'고 생각했다. 그런데 이게 웬일인가. 코로나와 관계없이 손님들은 꾸준히 가게를 찾았다. 하지만 뉴스에서 확진자와 사망자가 늘어나는 것을 보고 사람을 많이 만나는 일이 무척 겁났다. 8.15 광화문 집회로 확진자가 폭증했을 때는 감염될까 봐 몹시 두려운 나머지 한동안 가게 문을 닫기도 했다. 하지만 하루하루 벌어먹고 살아가는 처지라 일을 언제까지 안 할 수 없었다.

위기는 곧 기회라는 생각도 들었다. 커피 공부를 계속해서 나만의 커피를 만들고 싶었다.

지금도 코로나의 위험은 여전하고 전보다 더 많은 확진자가 나오고 있지만, 손님들은 계속 계속 찾아온다. 사람을 많이 만나는 일이 불안했지만, 이제는 이런 상황이 오래되어 익숙해진 것 같다. 다행히 커피도 점점 맛있어지고 있다. 더군다나 작년 봄에 새롭게 문을 연 커피한잔 2호점, 북한산성점에서 아내가 만든 디저트를 받아서 판매하기 시작했는데 반응이 폭발적이다. 손님들이 매우 맛있어한다.

한 손에는 커피, 다른 한 손에는 디저트를 들고 예전보다 훨씬 더 재미있고 자신 있게 장사를 할 수 있게 되었다. '이제 풀릴 게 없다' 생각할 정도로 마음이 편안해졌다. 모든 것은 내가 잘해서 이뤄진 것이 아니다. 커피한잔 손님, 예람교회와 알트루사 모람들의 사랑과 관심이

아니었다면 버티기 힘들었다고 생각한다. 커피 한잔이 작은 카페이다 보니 코로나가 두렵기도 하고 장사가 더 안될 수도 있다고 걱정했다. 하지만 아내와 내가 맛있는 커피와 디저트를 열심히 만들어서 한 사람 한 사람에게 마음을 담아서 전하면 코로나도 극복할 수 있을 것이라 믿는다.

모람 소개

‘윤 들’

조윤미 정리

2005년부터 알트루사와 인연을 맺어온 윤들님은 이제 40대에 접어들었지만 20대에 찍은 사진에 지금의 모습을 넣어본다 해도 별로 어색하지 않을 정도로 여전히 맑고 순수하다. 2020년에 미국에서 돌아와 제주도에서 살고 있는 윤들님은 거리의 한계에도 불구하고 알트루사의 여러 활동에 적극적으로 참여하고 있으며 그 성의로 알트루사 이사가 되었다.

• 알트루사 활동에 열의를 갖게 된 동기가 궁금했다.

—미국에서 짧지 않은 시간 동안 지내면서 관계가 단절되는 경험을 하고 나니 이런 공동체가 얼마나 소중한지 깨달았다. 그전에도 알트루사가 특별한 곳이라는 것을 알고는 있었지만 자연스럽게 누리고 당연하게 받아들였다. 관계가 저절로 주어지지 않는 상황에 부닥쳐보니 절박해지기도 했고 내가 적극적으로 만들어야 했다. 공동체는 저절로 주어지지 않는다.

• 알트루사 활동에 어떤 의미를 두고 있는지 물었다.

—알트루사를 통해 배우고 도움받은 삶의 면면을 다른 사람도 누리기 위해서는 이곳을 잘 지키고 운영해야 한다는 책임을 느낀다. 결혼하고 보니 아주 작은 부분도 신경 써야 집안 살림이 흔들리지 않는다는 사실을 알았다. 알트루사가 정신건강사회운동을 해나가는 과정에 책임감을 느끼고 작은 역할이라도 맡아 성실하게 참여해야 한다고 생각했다.

• 윤들 님에게 점점 소중한지는 알트루사에

기대하는 점이 있을 것이다.

—이렇게 좋은 곳에 여러 사람, 특히 나와 비슷한 또래나 젊은 사람이 많이 와서 더 활기찬 알트루사가 되었으면 좋겠다. 비슷한 생각을 하는 사람이 모여 있는 곳이 아니라 다양한 세대, 전혀 다른 생각을 하는 사람들이 만나 함께 살아가는 가치를 추구하면 좋겠다. 이런 알트루사를 만드는데 책임감을 갖고 활동하겠다.

모람들이 궁금하다

- 조제(이윤주)님의 개인전<색을 잡다>전시회가 21년 11월 16~30일까지 갤러리 블루스톤에서 있었다. 첫 번째 개인전 축하드린다! 다음 전시회소식을 기대한다.
- 20여 년 전 큰언니운동으로 만나온 강아름이 님이 테솔자격증 시험에 합격했다. 축하한다.
- 김용은 님이 박사(Ph.D.) 졸업논문을 마쳤다. 축하한다. (논문명: '대화적 그리스도의 몸을 향하여')
- 입학과 졸업을 맞이한 이들을 축하한다.
 - 초등 입학: 김아인 최예지 손세진
 - 초등 졸업: 손세훈 조영우
 - 중등 졸업: 김한을 김연준 이은우
 - 고등 졸업: 김민석

자원활동 소식

알트루사의 주인은 바로 모람(회원)들이다. 모람이 둘러싸고 서는 실무 간사 중심의 단체가 아니라 건강한 사회를 위해 공공영역에 명예롭게 참여하는, 모람들이 주인 되어 이끌어 가는 자원봉사 단체이기 때문이다. 기쁘게 할 수 있는 만큼 자기를 찾아가며 건강한 마음으로 착한 사회를 만들고자 한다.

- 자원활동가회의는 2월 8일(수) 오후 1:30-3:30에 화상회의로 열린다.
- 이사회회의는 2월 19일(토) 오전 10:00-12:00에 화상회의로 열린다.

사무 봉사

- 상담봉사 : 문은희
- 뜨개봉사 : 문은희
- 공증 업무 : 한문순
- 모임 공지 : 김윤정 윤들 한문순

- 수업 녹음파일 전송: 김윤정
- 모임 줌 호스팅 : 김지은 정은선 한문순 흥혜경
- 수업 원고 전달 : 한문순
- 우편물 발송 : 김현경
- 난민에게 연말 선물과 카드 발송 : 최미리 한문순
- 어린이재학생에게 선물 발송: 윤들 윤재오
- 사무실 계약 : 유선희 정선주 조윤미
- 이사 준비 : 김현경 유선희 이주영 정선주 조윤미 조은숙
- 이사 당일 정리 : 유선희 정선주 조은숙 이인미
- 새 사무실 정리 및 수리 : 김현경 이주영 유선희 이상엽 이형춘 조윤미 조은숙 정선주
- 설거지 봉사: 이주영

소식지 봉사

- 원고 청탁 : 김현경 한제선
- 원고 수합 : 김현경
- 원고 초교 : 윤들
- 편집 : 김용은
- 교정 : 박영희 조윤미 최현숙 한문순 한제선
- 발송 봉투 작업 : 조은숙
- 우체국 발송 : 조은숙

계간지 봉사

- 홈페이지 계간지 업데이트: 정은선
- 계간지 65호 교정 : 문은희 김현경 유선희 윤들 이주영 정은선 조윤미
- 발송 봉투 작업 : 김현경 이주영 이인미
- 우체국 발송 : 이인미
- 기획회의 안내와 모임 줌주소 발송 : 이지영
- 총괄 : 이주영

회비현황 (2021년 12월 1일 - 31일)

월회비 42명

강용민(12월) 김광윤(12월) 김금희(12) 김미영(11월) 김연옥(8월) 김영남(12월) 김용은(11월) 김은정(11월) 김인하(12월) 김지은(12월) 김지혜(11,12월) 김태영(12월) 김희정(12월) 목갑수(18년7월-19년6월) 문명희(22년1월) 문성근(11월) 박상희(11월) 박선옥(12월) 박수산나(22년1월) 박영신(12월) 박희영(12월) 서유미(12월) 성주은(20년5월) 손정애(12월) 양나래(11월) 여정숙(12월) 이경희(12월) 이미경(12월) 이승희(12월) 이한나(12월) 이현숙(11,12월) 임금희(12월) 정보영(12월) 주귀연(12월) 지순경(12월) 최경애(11월) 최동안(11월) 최영은(12월) 펠(12월) 하지영(12월) 한수정(10월) 한은영(12월)

이사회비 14명

고은하(8월) 김아리(11월) 김윤정(21년3월-21년12월)

김현경(12월) 문은희(12월) 박영희(22년1월) 박진선(12월) 배혜화(12월) 윤들(12월) 이인미(22년2월) 이지영(11월) 정선주(22년1월) 조윤미(12월) 한문순(7월)

■ 어린이·청소년 회비 10명

권혁빈(12월) 김찬위(11월) 김한을(11,12월) 정아윤·정아인(12월) 천하림(12월) 최윤지·최예지(11월) 현승주·현주은(12월)

■ 평생회비 11명

권오성(10차) 권혁빈(10차) 김영남(35차) 김지혜(23,24차) 박선옥(77차) 박진선(66차) 박희영(65차) 배운정(6차) 윤들(12차) 이지영(71차) 최예지(57차)

■ 지정후원 21명

- 알트루사 : 박영희
- 뜨개모임 : 권혁빈 문성근
- 난민과 함께살기 : 김광윤 김영만 김은정 문성근 박영희
- 계간지 : 고향심 김광윤 김윤정 김인하 김지은 김지혜 김현경 박선옥 박희영 정선자 최영은
- 핵없는세상 : 문성근
- 장애인집짓기 : 문성근

살림현황
(2021년 11-12월, 단위: 원)

11월

월회비	945,000
이사회비	1,300,000
평생회비	420,000
후원금 및 기타 수입	3,540,141
원서동사무실계약금	-32,000,000
수입 계	6,205,141
지출 계	-28,897,300

*원서동사무실 계약금으로 32,000,000원을 받았습니다. 이를 자산으로 돌려받는 방법은 지출에서 마이너스로 잡는 것입니다.

12월

월회비	685,000
이사회비	809,460
평생회비	260,000
후원금 및 기타 수입	1,191,856
수입 계	2,946,316
지출 계	24,948,100

*지출 계에 행촌동 사무실잔금지출이 포함되어있습니다.



평생의 숙제 | 유선희

절망하지 않는 순례자 | 김현경

과연 내가 바뀔 수 있을까 | 정선주

마음이 자라는 시간 | 김희정

고민하고 선택하고 집중하기 | 정지은

나가! 나가라고! | 김지은

변화와 성장의 요소 | 최현숙

우리를 위해 함께 싸웠던 시간 | 이경희

뽀씨에게 | 한제선

* 교보문고, 알트루사(02-762-3977)에서 판매 중

2022년 2월 알트루사 일정표(안)

* 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.

일	월	화	수	목	금	토
		1 설 날	2	3 개학 심리학교실 (오전10:00-12:30)	4 어머니연구모임 (오전10:30-오후1:00)	5 책없는세상 시민모임 (오전11:00) 청소년 재미있는학교 (오후3:00)
6	7 난민회의 (오전10:30-12:30)	8 자원활동가회의 (오후1:30-3:30) (주휴 조정가능)	9 여성의 눈으로 건강하게 성서읽기 (오전10:30-12:30)	10	11 어린이재학 아잘사 (오후 9:00) 청년 재미있는학교 (오후 10:00)	12 청소년 아잘사 (오후12:00-2:00) 청소년 재미있는학교 (오후3:00) 어린이 재미있는학교 (오후5:00-6:00)
13	14	15	16 정신건강 상담공부 (오전10:30-12:30)	17 심리학교실 (오전10:00-12:30)	18	19 이사회 (오전 10:00-12:00) 청소년 재미있는학교 (오후3:00)
20	21	22 책없는세상을 위한 읽기모임 (오후3:30)	23 여성의 눈으로 건강하게 성서읽기 (오전10:30-12:30)	24	25 청년 재미있는학교 (오후10:00)	26 청소년 아잘사 (오후12:00- 2:00) 청소년 재미있는학교 (오후3:00) 어린이 재미있는학교 (오후5:00-6:00)
27	28					

후 원 방 법

▶ 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>, 여성상담소, 큰언니운동, 재미있는학교, 정신건강연구소, 도서출판 니, 난민모임 등을 지정하여 후원
- ▶ 일반후원 : 알트루사 운영을 위한 후원

▶ 후원금을 보내시려면

【월회비, 평생회비, 계간<니>, 여성상담소, 큰언니운동, 재미있는학교, 난민모임 등 후원(예금주 한국알트루사)】

- ▶ SC은행 282-10-010618
- ▶ 신한은행 100-020-578689
- ▶ 국민은행 368101-01-003343
- ▶ 우리은행 513-114021-13-101

※계간<니> 구독료 입금도 위 계좌로 보내고 연락주세요. (02-762-3977~8)

【정신건강연구소 후원】

- ▶ SC은행 129-20-289474

【도서출판 니 후원】

- ▶ 우리은행 1005-901-604429

알트루사의 모든 사업은 회원들의 회비로 운영됩니다.
건강한 사회를 만드는 데 마음을 같이 하는 분은 누구나 회원이 될 수 있습니다.



(사)한국알트루사는
 여성들의 **정신건강 사회운동** 단체입니다.
 모든 활동은 모람들의 자원봉사입니다.

여성 정신건강

- ▶ 개인심리상담 : 문은희 여성상담소장의 1대 1 심리상담입니다. 내담자가 직접 전화 예약 하는 것이 원칙입니다.
- ▶ 정신건강 상담공부 : 첫째셋째 주 수요일, 여성 자신을 제대로 보는 눈을 기르며 함께 건강을 회복해가는 집단상담입니다.
- ▶ 정신건강연구소 : 자기 삶 속에서 각양각색 여성들의 정신건강을 알트루사의 시각으로 연구합니다.
- ▶ 심리학교실 : 알트루사의 틀로 깊이 있게 자신을 분석하는 글을 써서 발표합니다. 서로가 거울이 되어 자신과 다른 사람들을 심리학으로 알아갑니다.
- ▶ 책으로 만나는 심리상담 계간지 <니> : 알트루사가 말하는 정신건강의 의미와 가치를 널리 퍼뜨리기 위해 정신건강을 주제로 다양한 글들을 엮어냅니다.
- ▶ 여성의 눈으로 건강하게 성서 읽기 : 당연하게만 여겨온 성서 구절을 여성의 눈으로 질문하여 읽고 토론합니다.

자기발견과 관계 맺기 운동

- ▶ 뜨개모임 : 매주 월요일, 뜨개질을 함께 하면서 서로를 알아줍니다. 자신을 위한 뜨개는 물론 후원 작품을 만듭니다.
- ▶ 노래모임 : 나와 다른 이들의 목소리가 어우러지는 합창을 통해 함께하는 재미를 경험합니다.
- ▶ 오케스트라 : 청소년과 어른들이 협력하여 연습하고 공연합니다.
- ▶ 화요모임 : 알트루사 모람들이 강사가 되어 발표하고 토론합니다. 남성도 참여 가능합니다.
- ▶ 큰언니운동 : 마음이 건강한 여성들끼리 또 청소년들과 큰언니와 동생 삼으며 심리적으로 서로를 지지하는 관계 맺기 운동입니다. 서로 마음을 보살피는 관계를 퍼뜨려 갑니다.

재미있는학교

토요일에 운영되는 대안교육 프로그램입니다. 어린이·청소년·청년의 정신건강을 위해 함께 어울려 놓고 공부도 신나게 합니다. 원칙을 세우고 지키며 서로를 존중하는 방법을 알아갑니다. 알트루사에서 정신건강에 눈을 뜬 모람들이 교사로 활동하며 '아이들과 잘살아보자는 모임'(아잘사)도 진행합니다.

도서출판 니

건강한 여성의 마음과 목소리를 담은 책을 만듭니다. <눈치 보는 한국여자>(문은희, 2009), <꽃 너희들 한 해 건너서 피면 안 되겠니?>(최동안, 2010), <한국여성의 심리구조>(문은희, 2011), <이해할수록 더 사랑하게 된다>(최선옥, 2012), <나는 어떤 시민인가?>(핵 없는 세상 회원들, 2017)<3.1운동의 기억>(예람교회 교인들, 2020)을 펴냈습니다.

착한 사회를 위한 사회운동

- ▶ 핵없는 세상 : 세계의 피폭자들을 돕고 핵 없는 세상을 만들기 위해 어린이 청소년 어른이 다 함께 연대합니다.
- ▶ 난민과 함께 살기 : 마음 붙일 데 없는 난민에게 관심 두고 난민과 협력합니다.

발행인: 최현숙 편집인: 김현경 창간일: 1987년 8월
 주소 03029 서울시 종로구 통일로 12길 6-7 / 전화 02)762-3977-8 / FAX 02)762-3979
 홈페이지 : <http://www.altrusa.or.kr> / 카페 : <http://cafe.daum.net/altrusa>
 메일 : altrusa.adm@daum.net
 찾아오시는 길 : 3호선 독립문역 3번 출구에서 도보 3분