



상담교육 및 자원봉사자 훈련 프로그램을 마치며

정선정

COVID-19으로 인한 세계적 팬데믹상황에서 일어난 많은 일들중 우리는 가까운 사람들을 잃는 슬픔과 이어지는 애도의 과정이 가장 큰 아픔중의 하나였음을 경험했다. 이 시기에 '생명의 전화'에서 이런 어려움을 함께 나누고 용기와 희망을 주기 위해 진행되었던 '엠브레이스워크샵'에 참석하면서 '생명의 전화'와의 인연이 시작되었다. 그후 '상담교육 및 자원 봉사자 훈련 프로그램 -1, 2차' 과정을 마치면서 '나와 가족'이라는 일차적인간 관계에서 벗어나 '남과 이웃', 그리고 지역사회까지 이르는 폭넓은 관심을 갖게되는 귀중한 경험을 했다. 이 소중한 경험을 얻기까지 겪었던 과정에서, 처음에 개인적으로 고민이 있었다. 다름 아니라 두 차례의 훈련 프로그램을 시작할 당시, "자원 봉사"는 거의 해 본적이 없는 나였기에 프로그램을 참가해야 할지에 대한 결정이 쉽지 않았던 것이다. 망설여지는 이유는 여러가지가 있었지만, 그중에서 시간과 경제적인 면에서 어려운 부분, 그리고 경험이나 나눌 수 있는 기술, 능력도 갖추지 못한 내가 과연 온라인으로 진행되는 이 훈련과정을 마친 후, 실질적인 도움이나 봉사실천을 할 수 있을까에 대한 의문이 주된 요인이었다. 그래서 솔직하게 진수연사무장께 나의 생각을 밝히고 의견을 구했다.

명쾌한 답이 이 메일로 왔다. 배워서 먼저 '나'를 돌보고, 그렇게 준비된 '내'가 가족, 친구, 가까운 이웃에게 봉사를 실천하는 것으로 발전해 나가는 것이니, 거창한 '자원 봉사'에 대한 막연한 부담은 갖지 말라는 것이 요지였다. 상식적이면서도 점진적인 접근 방법을 듣고나니 그 동안 고민했던 '내가 할 수 있을까?'라는 의구심이 경감되었고, 또한 '나'로부터 시작한 배움의 과정이 '나'를 변화와 성장으로 이끌어줄 수 있을 거란 믿음이 생겼다. 궁극적으로 이러한

노력의 결과가 이타적인 삶으로 연결될 수 있을거라는 희망까지 가지게 되었다. 이런 개인적인 희망을 가지고 두 차례의 자원 봉사훈련 프로그램을 참여하게 되었다. 1차는 7회로 진행되었고, 각 회마다 상담과 심리치료의 전문가들이 다양한 주제 [가족의 역할과 중요성, 공감과연민, 대화의 기술, 마음챙김, 정신 건강, 감정조절, 그리고 회복탄력성]를 다루었고, 또한 프로그램참여자들은 이 과정을 통하여 새로운 것을 배우고, 실천이 가능한 유익한 정보를 접하는 기회도 접할 수 있었다.

2차는 6회에 걸쳐서 자원 봉사의 의미와 정신, 이를 통한 개인의 성장및 역량의 계발, 나아가 이를 통해 사회에 기여할 수 있는 진정한 '자원 봉사'를 실천하는 계획과 목표를 수립하는 구체적인 방법까지 다루었다. 2차의 마지막 시간에는, 두 차례의 훈련 프로그램의 궁극적인 목표인 '자원 봉사'실천을 위한 참여자들의 개인적인 목표를 수립하고, 이를 실행하기 위한 세부 계획을 만들고, 각자가 준비한 것을 발표하고 나누는 시간도 가졌다. 오랫동안 생활인으로 바쁘게 살아온 나로서는 이 준비과정이 쉽지 않았지만 의미있는 도전이었다고 생각한다. 나, 개인의 성장과 더불어 가족, 이웃, 사회의 발전에 내가 기여할 수 있는 곳을 찾아 아무런 대가없이 스스로 참여하고 도움 수 있는 보람된 삶을 계획하고 실천할 수 있다는 것은 참 아름다운 모습이다. 해야하는 것이 아니고 진정으로 원해서 하는 일이기에, 가슴 벅찬 기쁨과 보람, 더불어 인생의 깊은 깨달음을 가질 수 있다는 것만으로도 감사할 일이다. 이런 개인적인 성장의 과정에서 '생명의 전화'에 빛을 졌다. 빛은 깊어야 하는 것이니 방법을 찾아야 하는 것은 앞으로 풀어야 할 내 숙제라고 생각한다.