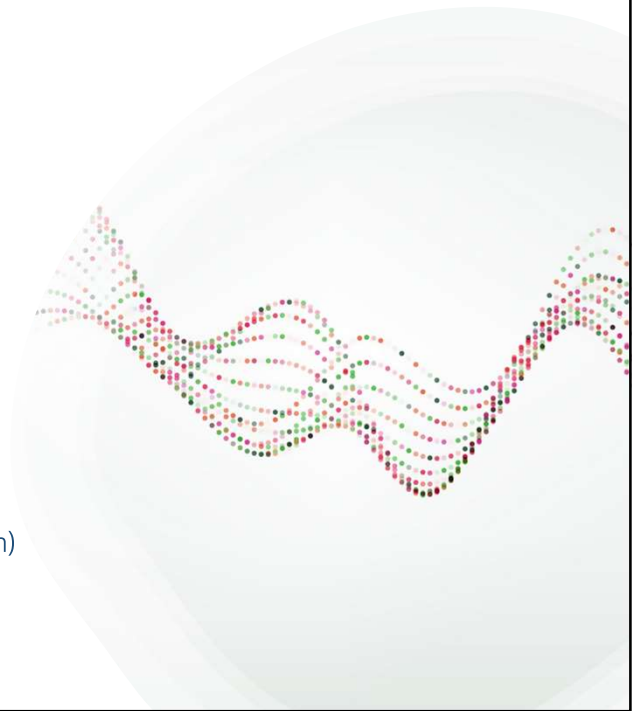


인권활동가 마음건강 기초조사
결과 발표 및 토론회 자료집

일시: 2021년 9월 14일 (화)

1부. 인권활동가 마음건강 기초조사 결과발표

뜻밖의 상담소(amazingcenter@naver.com)



1

오늘 발표의 순서는,

- 인권활동가 마음건강 설문조사 결과
 - 한국인 직무스트레스 척도
 - 한국판 정신건강전문가용 삶의 질 척도
 - 간이정신진단검사
- 심층면담 결과 중,
 - “소진의 이유”를 중심으로,
 - 활동과 활동환경이 활동가에게 어떠한 심리적 영향을 끼치고 있는가에 대해

2

오늘 발표의 순서는,

- 심층면담 결과 중,
 - 소진의 증상과 대처
 - 회복 과정 및 후기 소개
- 연구의 의의 및 후속방향
 - 예방 및 회복 방안

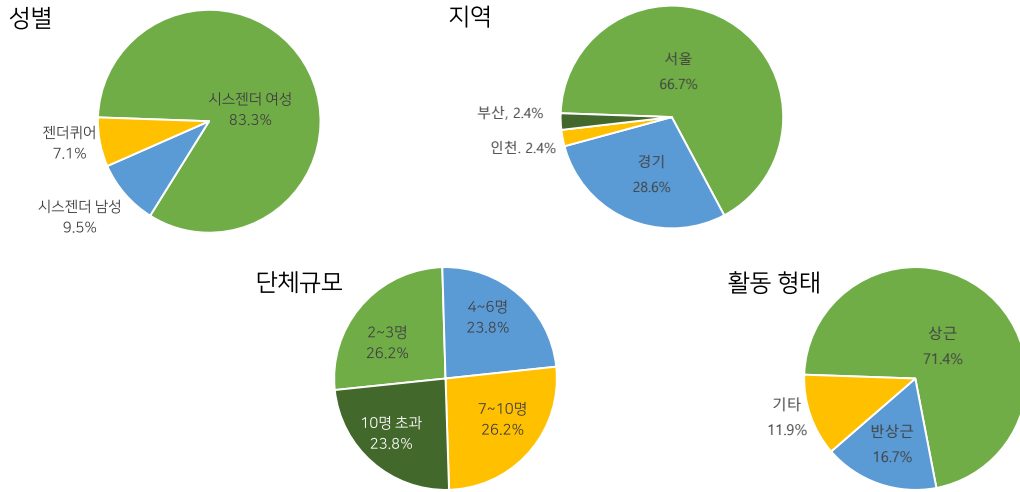
3

설문조사 개요

- 기간 2020년 7월 3일 ~ 21년 3월 17일까지 실시
- 조사 도구:
 - 직무 스트레스: 직무요구, 직무자율성 결여, 관계갈등 등 6개 하위 척도
 - 정신건강전문가용 삶의 질 척도: 공감만족과 공감피로(소진, 간접트라우마 스트레스) 등 총 3개 하위척도
 - 간이정신진단검사(SCL-90-R) : 신체화, 우울, 불안 등 9개 주요 증상별 심리적 고통
- 총 42명 참여
- 온라인으로 제작한 설문 + 모바일 검사, 또는 지필 검사

4

설문 응답자 기본배경(1)

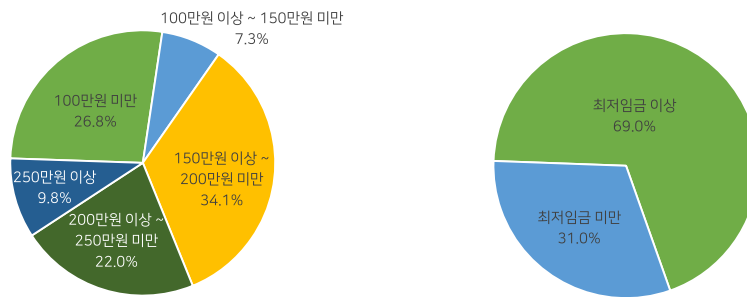


인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

5

5

설문 응답자 기본배경(2)



- 연령: 평균 34.5세 (21세~54세)
- 전체 인권 활동 기간 : 8년 5개월
- 현재 단체 활동 기간 : 3년 11개월

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

6

6

직무 스트레스(단축형)_척도 소개

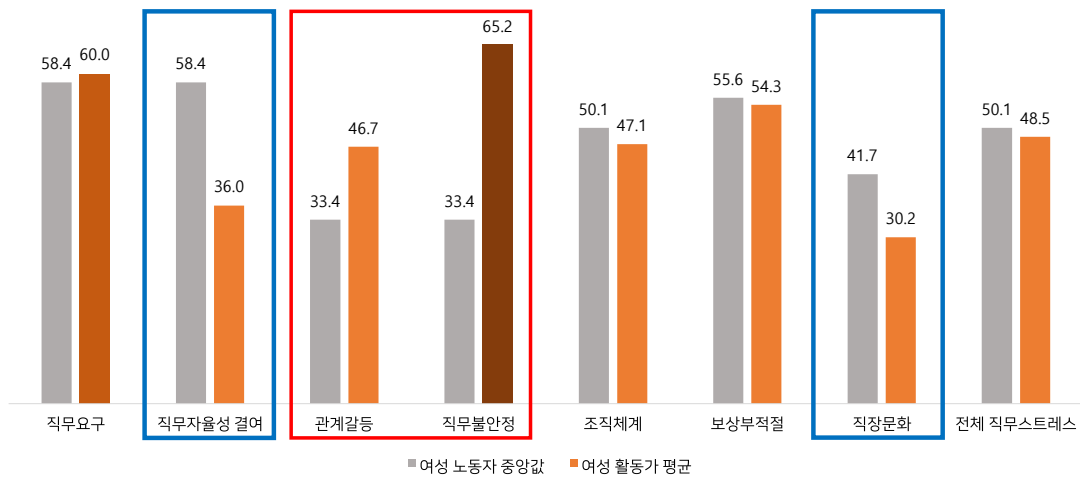
- 7개 하위요인(총 24개 문항), 4점 척도 응답
 - 직무요구: 직무에 따른 부담(시간압박, 활동량, 책임감, 중단 등)
 - 직무자율성 결여: 의사결정권한과 재량활용성 부족
 - 관계갈등: 단체 내에서의 도움, 지지부족
 - 직무불안정: 직무 및 미래에 대한 불안정성
 - 조직체계: 조직 내 갈등, 의사소통에서의 비합리성 등
 - 보상부적절: 기대하고 있는 보상 정도(존중, 내적 동기, 기대부적합)
 - 조직문화: 비일관적인 업무지시, 집단주의적/권위적 문화, 성적 차별

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

7

7

직무 스트레스_여성 활동가

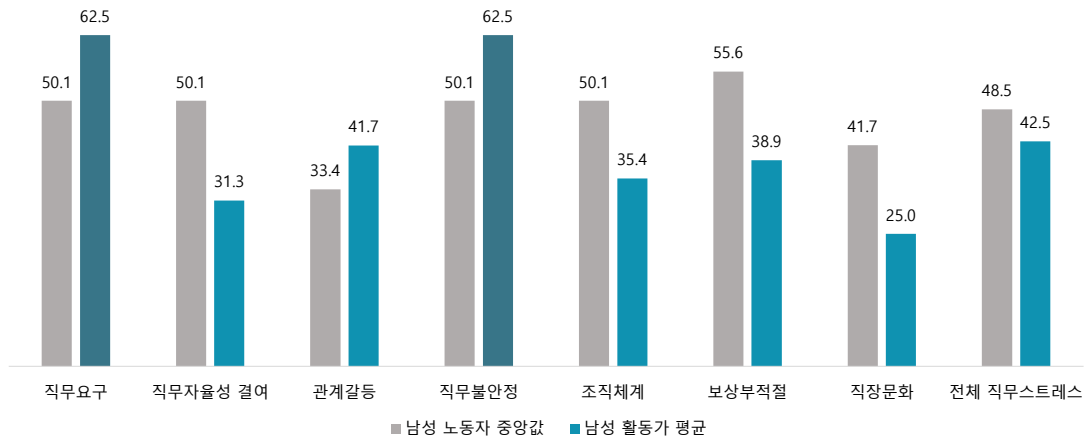


인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

8

8

직무 스트레스_남성 활동가

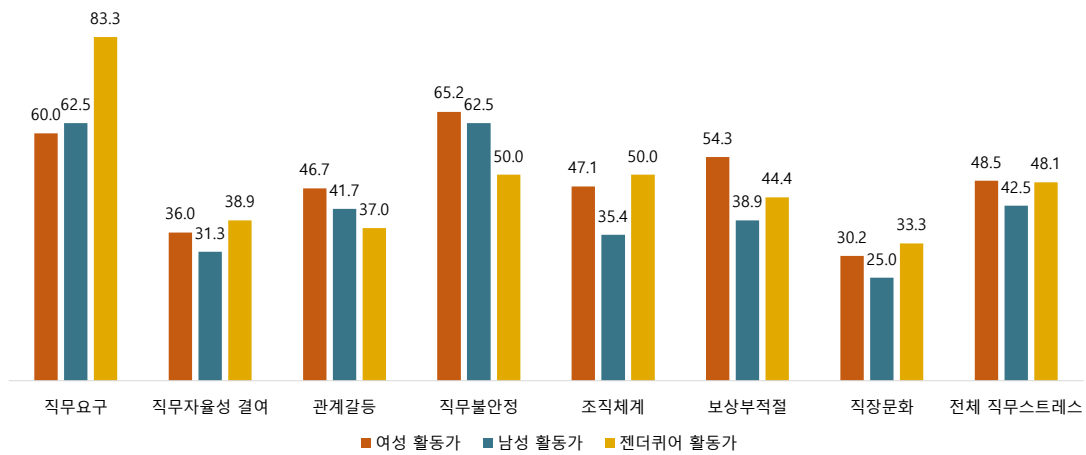


인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

9

9

직무 스트레스_성별 비교



인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

10

10

정신건강전문가용 삶의 질_척도 소개

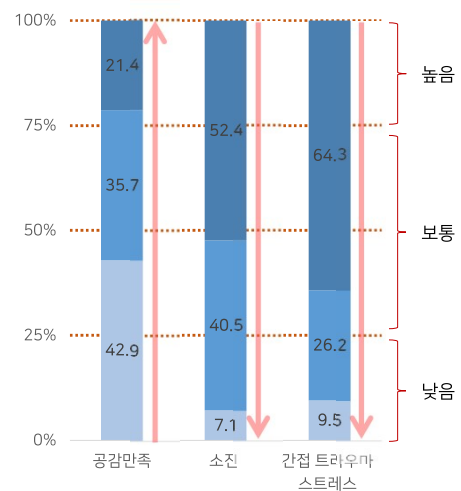
- 타인의 내적 경험에 공감하고 개입하는 전문조력활동가의 삶의 질 측정
- 3개 하위척도 (30개 문항), 5점 척도 응답
 - 공감만족: 활동에 대한 긍정적 적응과 만족감
 - 소진: 활동수행과 관련한 전반적인 어려움과 무력감, 피로감, 분노 등
 - 간접트라우마 스트레스: 지원자의 트라우마성 사건으로 인한 기능손상
- 공감만족 ↑, 소진 ↓, 간접트라우마 스트레스 ↓ ⇒ 삶의 질 ↑
- 절단점: 높음(상위 25%), 낮음(하위 25%)

} 공감피로

11

삶의 질 척도_하위요인별 분포

- 공감만족
 - "업무를 통해서 지원대상자와 이 세상을 좋게 변화시킬 수 있다고 믿는다" (3.76), "나의 일을 좋아한다" (3.74)
- 소진
 - "내 직업 때문에 나는 매우 지친다"(3.43)
 - "나는 행복하다"(역채점) (3.38)
- 간접트라우마 스트레스
 - "직장에서 삶과 내 개인적인 삶을 분리하기 어렵다"(3.73)
 - "내 직업으로 인해 신경이 날카로워지는 것 같다"(3.45)



12

전문가 삶의 질 척도_유형별 빈도 및 상태

코드 유형	빈도	상태 및 개입 방향
H-L-L	1	4명 • 간접 트라우마의 영향을 잘 관리하고 있는 상태
H-M-M	3	
H-L-M	0	
H-M-L	0	
L-H-L	1	7명 • <소진이 위험 수준으로> 개인과 직무환경이 고위험인 상태. 휴식 및 조직 내 환경 개선의 필요성 검토
L-H-M	3	
M-H-L	1	
M-H-M	2	
H-L-H	1	1명 • <간접트라우마 스트레스가 위험 수준으로> 직무에 대한 효능감은 유지하고 있지만 간접 트라우마 스트레스는 높기 때문에 사건에 대한 의미해석에 잠재적 영향을 받을 수 있음. 사례에 대한 조언을 받을 수 있는 직무 환경을 만들고 개인 상담을 받는 것도 유용함
L-H-H	9	9명 • <공감만족은 낮고, 소진과 간접트라우마 스트레스가 모두 높아> PTSD와 우울증의 가능성을 면밀히 평가할 필요가 있음. 적절한 치료적 개입 요망. 현재 직무 환경을 벗어나 환경 변화를 조성. 직무 효능감을 올릴 수 있는 기술 학습, 직무체계의 변화 검토

42명 중 4명은
= 비교적
잘 관리 중

42명 중 17명은
심리적 개입이
필요한 상태

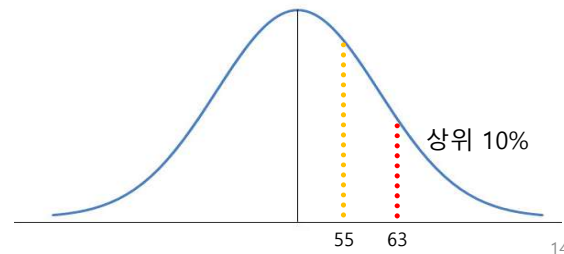
인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

13

13

간이정신진단검사_소개

- 심리적 고통과 관련된 대표적 증상 선별도구
- 9개 하위척도(90개 문항), 5점 척도응답(0점-4점)
 - 신체화, 대인민감성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 등
- 전체심도지수, 표출증상합계, 표출증상심도지수 및 하위척도별 T점수
 - 위험: $63 \leq T$ (상위 10%)
 - 주의: $55 \leq T < 63$
 - 양호: $T < 55$



인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

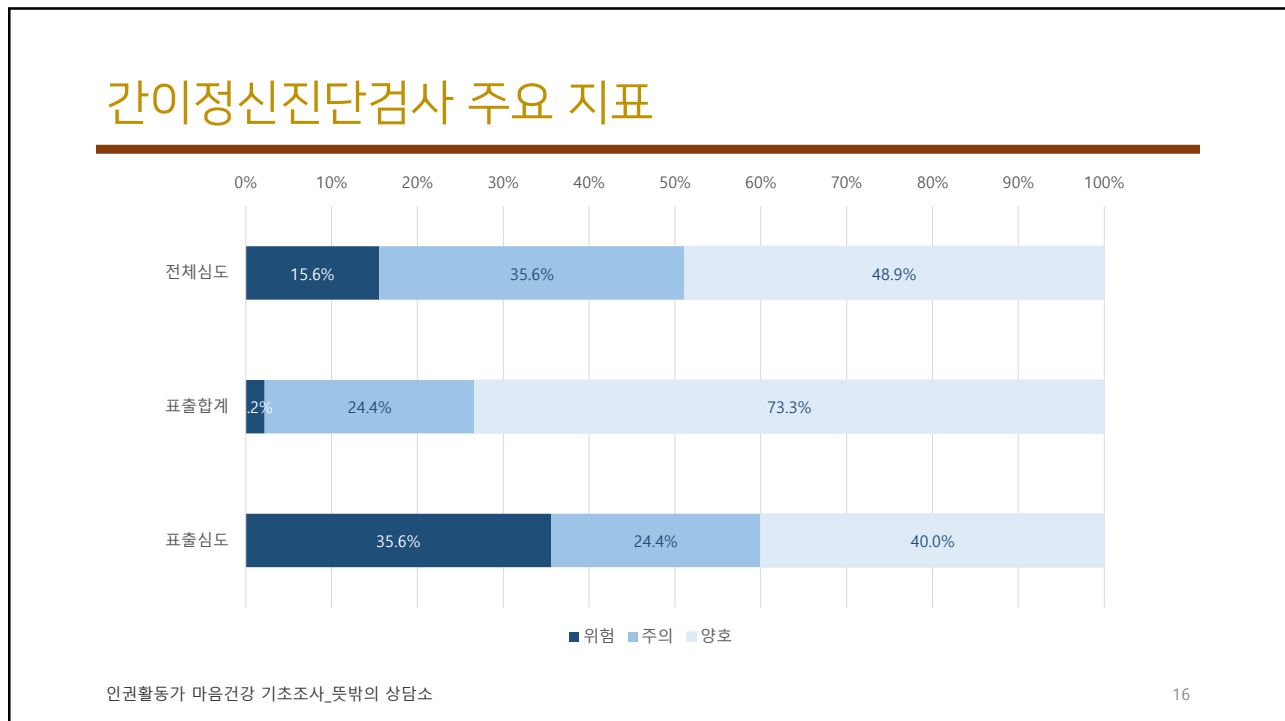
14

14

증상 차원	내용 및 문항 예시 (응답값 평균)
신체화	자율신경계의 영향 하에 있는 순환기, 소화기, 호흡기 및 기타 기관의 장애와 두통, 동통 등 신체적 기능이상에 대해 주관적으로 호소하는 증상 - 예) 42. 근육통 또는 신경통이 있다. (1.2)
강박증	자신은 원치 않는데도 어쩔 수 없이 되풀이하게 되는 사고, 충동 및 행동 등 강박증상을 반영 - 예) 3. 쓸데없는 생각이 머리에서 떠나지 않는다. (2.0)
대인예민성	타인과의 관계에서 나타나는 불편감, 부적합감 및 열등감 등을 측정 - 예) 6. 다른 사람들이 못마땅하게 보인다. (2.1)
우울	삶에 대한 관심의 철수, 동기결여, 활력상실, 절망감 및 자살사고 등의 기분이나 감정의 저조. 임상적으로 우울증의 증상과 일치되는 증상 - 예) 30. 기분이 울적하다. (2.2)
불안	신경과민, 긴장, 초조, 두려움 및 불안과 관련된 신체적인 증상으로 구성 - 예) 2. 신경이 예민하고 마음의 안정이 안된다. (2.2)
적대감	분노, 공격성, 자괴과민성, 격분, 울분 등 부정적인 정서상태를 내포하는 사고, 감정 및 행동을 반영 - 예) 11. 사소한 일에도 짜증이 난다. (2.0)
공포불안	특정한 사람, 장소, 대상 혹은 상황에 대해 지속적이고도 불합리한 두려움이 생겨 회피행동을 하게 되는 상태를 평가 - 예) 50. 어떤 물건이나 장소 혹은 행위가 겁나서 피해야 했다. (1.1)
편집증	편집증적 사고를 재려는 것으로 투사적 사고, 적대감, 의심, 자율성의 상실에 대한 두려움 및 망상 등을 반영하는 내용 포함 - 예) 8. 다른 사람들이 나를 비난하는 것 같다. (1.7)
정신증	가벼운 대인관계에서의 소원함, 고립, 철회부터 환각, 사고통제 등과 같은 정신분열증의 주요 증상에 이르는 넓은 영역의 증상을 반영 - 예) 77. 사람들과 함께 있을 때에도 고독을 느낀다 (1.6)
기타문제	임상적으로 중요한 의미가 있지만, 9개의 증상 차원중 2개 이상의 차원과 관련되어 있어 특정 증상 차원에 포함하지 않는 7개의 문항 - 예) 44. 잠들기가 어렵다. (1.6)

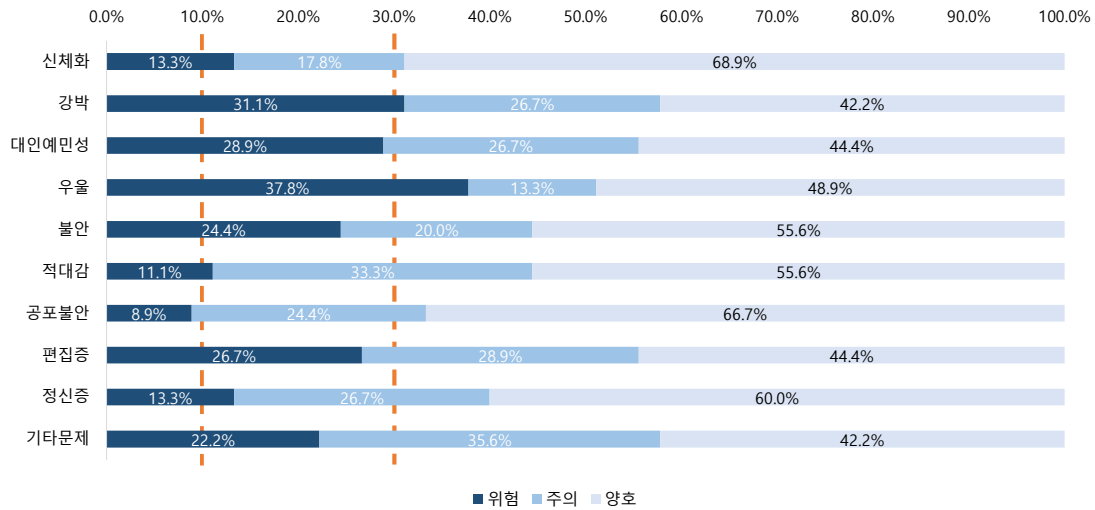
인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소 15

15



16

간이정신진단검사 증상 차원별 분포



인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

17

17

설문조사 결과 요약

- 전체 직무스트레스는 각 성별 노동자와 비슷하거나 낮은 편
- 직무불안정, 직무요구로 인한 스트레스가 가장 큰 편
- 동일 성별과 비교할 때,
 - 직무불안정과 관계갈등, 직무요구(남, 성소수자)에서는 더 큰 스트레스,
 - 직무자율성과 조직문화에서는 더 적은 스트레스를 받음
- 소진 또는 간접 트라우마 스트레스가 높아, 활동환경 또는 개인적 차원에 대한 즉각적 개입이 필요한 비율: 42.5%
- 전반적인 심리적 고통이 위험수준인 비율은 15.6%이며, 경험되는 증상의 수는 적은 편이나 경험되는 고통의 정도는 심각한 수준임.
- 특히, 우울(37.8%)과 강박(31.1%), 대인예민성(28.9%), 불안(24.4%)은 위험군의 비율이 매우 높아 심각한 수준이라 하겠음.

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

18

18

심층면담 개요

- 주제: 소진의 이유, 증상 및 대처, 상담의 효과 등
- 면담 참여자: 뜻밖의 상담소에서 10회기 이상 상담을 받은 활동가 5인

사례번호	성별	연령대	근무형태	활동기간	단체규모
참여자1	여	20대	상근	7년	4~6명
참여자2	남	30대	기타	15년	2~3명
참여자3	여	20대	반상근	2년 7개월	10명 이상
참여자4	여	20대	반상근	4년	2~3명
참여자5	여	30대	상근	6년	10명 이상

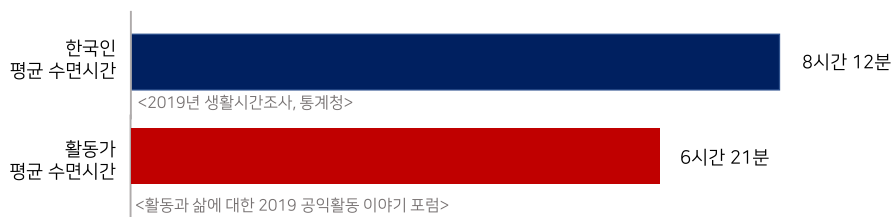
- 분석자료: 심층면담 녹취록 + 활동생애사

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

19

19

소진의 이유 (1): 과도한 일의 양



- “1년 차 때는 진짜 야근을 많이 했거든요. 집에서도 해가지고 주말에도 하고 그래서 진짜 일을 많이 했다고.. 휴일에도 나와서 일하고 그랬어요.”
- “O월에 큰 행사하고 다음달에도 계속 일하고, 석 달 뒤에도 또 크게 행사하고. 그러면서 그냥 쉬는 타이밍 없이 계속 이렇게 되는 것 같아요”
- “단체가 단체의 형상을 띄려면 최소한의 어떤 것들을 해야 되는데 그것들을 하기에 사람들이 부족한 거 같아요. 해야 되는 어떤 게 있고 사람이 더 많아야 하는 문제인데, 사람이 많지 않아서 적은 사람들이 모여서 뭔가 이렇게 하다가 보니까”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

20

20

소진의 이유 (2): 개별화된 활동

- 직무 스트레스 척도 가운데, “관계갈등” 스트레스가 일반 노동자에 비해서 높게 나타남



인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

21

21

소진의 이유 (2): 개별화된 활동

- 혼자서 알아서 배워가며 일하는 상황
 - “그거를 처음 하는데 뭔가 매뉴얼이 제대로 없다고 생각해요. 어느 단체든, 매뉴얼도 제대로 없고 뭔가 인수 인계하는 그런 것도 그냥 단 일회성이고 이렇다 보니까 맨땅에 헤딩하게 되는 게 좀 있죠.”
 - “대학 졸업하자마자 첫 직장입니다. 그래서 이제 뭘 어떻게 해야 되는지 모르는 상태에서 들어왔는데 뭘 가 차분히 하나하나 가르쳐 주기보다는 그 당시에 일이 바쁘니까 일이 막 닥쳐서 오는 거예요.”
- 활동이 개별화되는 구조적 이유: 과도한 일의 양
 - “최근까지 일했던 팀장은 너무 갈 데가 많은 거예요. 저기 자문회의 가고, 저기 위원회 가고 이러니까 자리에 없어...”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

22

22

소진의 이유 (3): 열악한 경제적 처우

- 설문조사 결과에 따르면,
 - 응답자 중 31.0%는 최저임금 이하의 활동비를 받고 있음.
 - 200만원 미만의 활동비의 비율이 약 70% (100만원 미만의 비율은 26.2%)
- 경제적 처우를 소진의 직접적인 이유로 언급하는 사례는 드물었으나,
- 일상의 여러 층위에서 삶을 제한하며,
- 갑작스러운 경제적 위기상황에서 불안과 회의감으로 이어짐

소진의 이유 (3): 열악한 경제적 처우

- 앞으로도 나는, 우리는 계속 활동할 수 있을까?
 - “<경제적 어려움> 뭔가 활동에 대한 불안함이 가중되는 요소 중 하나인 거 같아요. 올해 끝나고 돈 받으면서 활동할 수 있을까. 혹은, 돈 받으면서 활동할 수 없으면 알바하면서 해야 되는데, 그럼 이 단체가 계속 살아남을 수 있을까. 그냥 다 불확실한 거죠...”
- 열심히 일했는데, 왜 이렇게 돈이 없지?
 - “제가 조금 예상치 못하게 많은 걸 갚아야 되는 상황이 됐어요. (...) 그렇게 돈을 막 끌어모으는 과정에서 ‘나 3년 동안 되게 열심히 일했는데, 왜 이렇게 돈이 없지?’ 이런 생각이 들면서 눈물이 나더라고요. 음... 막 일하면서 절망이 많아지고 할 때는 ‘아, 내가 돈도 못 벌면서 여기서 뭐 하지’ 이런 생각이 들어요. 돈을 벌려고 이 일을 한 건 아니지만, 돈이 없으면 활동할 수 없거든요.”

소진의 이유 (4): 활동가로서의 높은 기대와 책임감

- “나는 좋은 활동가일까?”
 - “뭔가 이렇게 활동가가 되면 어딘가에서 말을 되게 잘 하거나, 혹은 어떤 문제의식을 정확하게 담아서 명확한 글을 써 내야 할 것 같다는 생각을 많이 해요. (...) 글을 못 쓰는 건 그만큼 문제의식이 깊지 않다는 뜻이고, 그럼 그만큼 이 활동에 대한 애정이 부족한 걸 거고, 그래서 나는 별로 좋은 활동가가 아닌 것 같은데? 이렇게까지 이어지는 거죠.”
- 높은 기대와 책임감이 발생하게 되는 구조적 한계
 - “관계 면에서는 사교성이 없는 내가 계속 새로운 사람들을 만나고 먼저 연락을 하고 활동에 참여할 수 있도록 유도해야 한다는 것이 힘들고 지치게 느껴졌다. 그래서 되도록 다른 사람들이 그런 역할을 하기를 바랐으나, 사람이 적었던 지라 나도 선택의 여지없이 역할을 해야 했다.”, “제가 성격이나 말하는 게 이래서 이 운동이 안 좋게 평가받거나 더 커지지 못했나 약간 이런 좀 자책감도 좀 들고요...”

소진의 이유 (5): 인권활동에 대한 엄격한 잣대

- 나의 실수가 단체와 인권활동에 대한 공격과 불신으로 이어질 것이라는 두려움
 - “1년차인데도 영상물을 만들었어야 됐어가지고. 말한번, 편집 잘못하면 끝나잖아요. 너무 무서운 거예요. 그런 긴장도가 높은 일을 했던 거 같아요. (...) 요즘에 지금 더 심해졌지만 정말 말 한 마디 잘못하면 진짜 쥐 잡듯이 하잖아요. 특히 이쪽 단체가 이때부터 욱을 엄청 먹었거든요. 활동가들도... 저 때문에 욱먹을 까봐...”
 - “진짜 하나 잘못하면 저렇게 매장당하는 거구나. 이런 것들이 막 눈에 보이고, 개네 잘못이 개네에서 끝나는 게 아니라, 의제자체가... 막 이래서 기부하면 안 돼, 이래서 시민단체들 다 똑같이 이런 얘기 막 들으니까 되게 몸사리게 되고 되게 예민해지고. (...) 그런 도덕적인 게 엄청 중요하구나, <스스로를> 옥죄게 되고 막 그랬던 거 같아요”

소진의 이유 (6): 동료의 상실

- 누군가에게는 소진의 결과이자, 누군가에게는 소진의 이유
- 면담 참여자 5명 중, 4명은 동료의 상실을 경험
 - “계속 첫해부터 이제 막 동료들이 아파서 그만두고, 막... 더 이상 일할 수 없어서 그만두고 했고, 일 년 됐을 때는 이제 피해 당사자 한 분이 자살을 하셨었고, 그러고 나서 그 다음 해는 같이 활동하던 활동가가 암으로 돌아가셨거든요. 그런 게 계속 누적누적 되긴 했죠.”

소진의 이유 (6): 동료의 상실

- 동료의 상실이 남긴 흔적:
배신감과 무력감, 미래에 대한 두려움, 심리적 위축
 - “가장 컸던 거는 배신감이나 어떤 무력감? 어쨌든 여러 가지 역할이든 신뢰든 마음이든 맡겼던 사람이 이렇게 쉽게 <이 운동을> 버릴 수 있다면 앞으로 해나갈 수 있을까 이런 생각도 들었고. (...) 이 운동이 그렇게 하찮나? 그런 생각도 들고, 그런 가치평가? 가치관 같은 게 저같은 경우는 그런 게 좀 크고.”

소진의 이유 (6): 동료의 상실

- 흠어지는 역량

- “말로는 이제 수십년이 된 단체고... 수십년이 된 단체면은 그만큼 노하우가 있어야 되는데 그게 아니라 사람이 계속 바뀌니까 그냥 새로 들어온 사람이 새로 배우고 새로 배우고 해가지고 그러고 이제 또 나가고 하니까 그게 축적이 안 되고 그냥...”

- 운동에 대한 근본적인 질문: 사람이 무너지도록 활동하는 게 옳은가...

- “삶이 활동이 되고, 실재없이 처절하게 부딪히며 늘 피해자를 생각하는 모습은 너무나 힘들어보였고 댕가는 거의 없다시피 미미했다. 그 정도로 나를 버릴 수 있을 것 같지도, 그러고 싶지도 않았다. 그동안의 내 모습에 대한 부끄러움을 느끼는 한 편, 누구보다 헌신적으로 일하시던 분이 떠나시고 난 후 사람이 무너지도록 활동하는 게 옳은가라는 질문이 더 강하게 일었다.”

소진의 이유 (7): 비민주적인 조직문화

- 지속가능한 공익운동을 위해 필요한 조건 중 1순위: 조직문화의 민주성(21.8%)

- 활동과 삶에 대한 2019 공익활동가 이야기 포럼 자료집 중

- 소진의 이유이자, 변화의 걸림돌

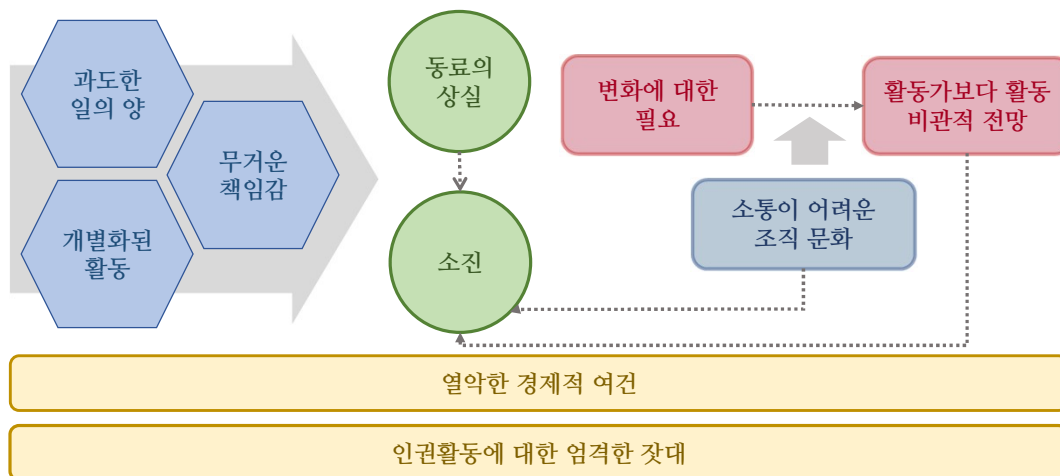
- “이 조직같은 경우는 결정단위가 되게 크게 있다 보니까 거기서 오는 모순? 이런 걸 많이 생각하는 거 같아요, 활동가들은. 왜 그렇게 결정을 해서 우리는 활동가인데 일방적으로 결정된 걸 해야 되지? 이런 생각을 할 때 답답해하는 거 같더라고요.”
- “뭔가 내부에서 동의하지 않는 목소리는 있었는데, 그런 게 좀 받아들여지기 보다는 좀 그냥... 그냥 동의하지 않는 사람들이 나가는 쪽으로 된 거죠.”

소진의 이유 (8): 활동가보다 활동

- 동료들은 떠나가도 변하지 않는 활동과 단체
 - “큰 일이 있었기 때문에 그나마 바뀔 수 있는 전환점이 생긴 건데, 근데 그럼에도 불구하고... 이제 사람이 기대가 생기잖아요. 근데 여전히 똑같이 일은 많고 더 하려고 하시는 거예요. 그래서 더 많이 지친 게 느껴지는 것 같아요. (...) 그냥 ‘아, 이게 나아지지지가 않겠구나’라는 생각이 들어요.”
 - “옆에 그 책상, 일하는 사무실에서 옆에서 목매달고 있어도 일할 거 같다고 했어요. (...) 그런 얘기를 했거든요, 동료랑. 우리는 바둑알이다. 이렇게 놓여지면 이제 가서 하는 바둑알이라는 거예요. 그런 느낌일 때... 좌절을 많이 하는 거 같아요.”

31

소진의 이유_요약



32

소진의 증상 (1): 신체적 질병

- 스트레스로 각종 염증성 질환
- “면역력이 많이 떨어져서 좀 그냥 계속 장염, 위염, 방광염 뭐 이런 온갖 염증들이 생기고 체력도 떨어지고 그래서 뭔가 일상적인 생활을 하기가 좀 어려운 상태가 좀 길게... 있었었고..”
- 농성 이후, 단체의 위기로 일이 급증했던 시기 등

소진의 증상 (2): 정서적 자원 고갈

- 체력 저하가 감정조절 저하로 이어짐
- “아, 내가 진짜 좀 많이 힘들구나’ 느꼈던 건 제가 어느 순간 후배들한테 화를 내고 있더라고요. 체력도 안되니까 어떤 문제를 붙잡고 토론한다기보다는 그냥 포기해 버리거나 얘기를 돌려버리거나 막 이렇게 하고... 감정도 약간 주체가 안 되고 이러니까 아... 더 뭘 하는 건 어렵겠다 생각이 들었던 거 같아요.”
- 활동력 저하가 자기효능감 저하로 이어짐
- “제 몸이 안 좋으니까 옛날에 가능했던 활동들이 가능해지지 않는 거예요. 시위를 가고 기자회견을 하고 하는 것들이 몸이 안 좋으니까 못 하게 되고 그럼 후배들이 그걸 제 대신 대신한다거나 역할을 맡아서 하는데... 저는 제 효능감이 없으면 저로서 있는 게 되게 어려운 사람이었던 거 같아요. 내가 후배들 많이 뭘 해야지, 후배들한테 뭔가 후배들보다 더 내가 열심히 살아야지만 된다, 약간 이런 게 있었던 거 같은데 그게 몸이 안 좋아지면 못 하게 되니까 뭔가 무시... 아무도 날 무시하지 않았는데 내가 무시받는다고 느끼고 그런 감정들이 커졌던 거 같아요. 예민해지고, 작은 것에도...”

소진의 증상 (3): 심리적 위기

- 우울, 공황 증세
 - “그때 공황같은 게 왔었어요. 그래서 정신과에 가서 처음으로 약을 처방 받고 하던 때였던 거 같아요. 잠을 못 자고, 심장이 막 뛰고, 집에 혼자 있는 게 무섭고...”
 - “막 화가 나고 막 울고... 혼자 있으면...”
 - “엄청 모든 게 다 싫어지는 느낌? 그냥 매사에 하나라도 그냥 다 일하기 싫고 뭐 그랬던 거 같아요.”
- 자살 생각 및 시도
 - “허하고... 이것들을 다 했는데 나한테 남는 건 없다? 이런 생각을 많이 했었고... [중략] 주변 사람들이 다 미워졌던... 이유가 없는데, 그냥 다 미운 거예요, 그냥 다. 이렇게 된 게 다 밉고, 다 싫고. 그냥 다 떠나고 싶은 거예요...”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

35

35

대처 (1): 개인 차원에서 자기 보호를 시도

- 고통을 마주하지 않는 방식을 시도
 - “오랜만에 만난 친구가 ‘안 행복해 보인다, 괜찮다고 하는 너의 말과 행동이 서로 안 맞는다’고 말해줄 때 찢렸지만 내 모습을 똑바로 마주보기가 힘들어서, 하루 하루가 지나가는 것만으로도 벅차서 애써 피하려고 했던 거 같다.”
 - “이번에는 뭔가 그거<한계>를 벗어난 일 같았어요, 제가 뭐 할 수 있는 게 없다... 너무 큰일이고, 저 스스로도 좀 이 일이 너무 힘들기도 했던 거 같아요. 되게 회피하고 싶었던거요, 저는. 그 낱골당도 가고 싶지 않았고, 추모식도 하고 싶지 않았고. 그런 상태이기도 했고...”
- 주변 지인에게 털어놓기
 - “친구한테 얘기하는 건 도움이... 그때 그때 도움이 된 거 같고요, 많이. 어쨌건 속에 담아두기만 하진 않을 수 있으니까”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

36

36

대처 (1): 개인 차원에서 자기 보호를 시도

- 상실의 충격을 줄이기 위해 심리적 경계 구축 시도
- “저 같은 경우는 상담을 하면서 좀 돌아보고서 언어화를 한 거지만, 그 일정 선을 그어 놓고 대부분의 사람들을 ‘너희는 다 떠날 수 있는 사람들’ 이렇게 그냥 두는 식으로 했던 거 같아요. 그래서 이제 대신에 정말 이 몇 명의 사람들, 꼭 같이 할 사람들을 몇 명 믿을만한 사람들을 좀 더 강하게 의지하고, 그런 식으로 해왔던 거 같은데...”
- 고통에 무감해질 것을 스스로에게 요구
- “다들 잘 지내는 거 같으니까, 다른 사람들이... 계속 이렇게 6년 일해서 이렇게 겪은 건데, 30년 이상 일한 사람들은 이런 걸 계속 겪었을 텐데 그냥 그대로 있잖아요. 내가 이거에 익숙해져야 되나, 이런 생각했어요, 진짜. 마지막 자살한 동료 일이 있었을 때는 내가 이거에 익숙해져야 하나... 이런 생각을 했어요, 활동가를 계속 하려면.”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

37

37

대처 (1): 개인 차원에서 자기 보호를 시도

- 지속가능한 활동을 위해 필요한 지원 항목 중 1순위 : 안식년제도와 같은 유급재충전의 시간확보를 위한 지원

2019년 「인권재단사람과 인권운동더하기」에서 실시한 『지속가능한 인권활동을 위한 활동가 조사』

- 더 이상 활동이 불가능한 상태에서 쉬면서 재충전 시도
- “20xx년초 이럴 때도 소진감을 많이 느껴서 자체적으로 쉰 적이 있거든요. 흠흠. 한 달? 두 달? 약간 좀 그런 거를 양적인 문제로 바뀌서 생각한다 그래야 하나? ‘아, 이게 내가 지금 에너지가 없구나, 지쳤구나. 그럼 좀 충전해야지’ 이런 식으로.”
- “그때 당시에 일이 너무 많아서 활동말고는 제 삶에 없었어요. 그래서 그렇게 2주의 휴가를 딱 내고 나와서 돌이켜 봤을 때, 내가 뭘 했지 뭘 좋아했고, 내가 이제 뭘 하면서 뭘 쉬어야 되지 하는 게 아무 것도 없는 거예요. [중략] ‘난 이제 뭘 해야 되지’ 해서 되게 공허했던 마음이 더 컸던 거 같거든요. 일상이 늘 활동으로 짜여졌기 때문에, 늘 바쁘고 늘 할 일이 있었으니까.”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

38

38

대처 (2): 조직 내에서 자기 보호를 시도

- 비슷한 고통을 가진 동료들과 고통 분담
- “사건 한참 겪을 때는 뭐 저희만 따로 모여서 막 얘기도 많이 했고.. 아휴.. 그 뒤로는 셋이서 맨날 모여서 술 먹을 때면 항상 그 얘기로 가서 딱 얘기 하다가도, 우리 맨날 그 얘기만 하네.. [중략] 얘기하고 울고 그러면 풀리는 것도 있고.. 이게 막 말하고 나면 그때그때 달라지는 걸 체감하는 건 아닌데 조금씩 경험하는 고통이 나 그런 게 희미해지는 것 같긴 해요. 의미를 따지면...”

대처 (2): 조직 내에서 자기 보호를 시도

- 조직 내에서 공유하는 것의 한계를 경험하기도 함
- “사실 그걸 요새 계속 맞닥뜨리고 있는 문제예요. 뭔가 이게 한 작년부터 계속 제가 그런 얘기를 했었던 거 같아요. 그런 거에 대한 토로? 고민? 네.. 근데 그럴 때마다 조직에서 같이 얘기를 해봐도, ‘근데 어쩔 수 없잖아’ 같은 방향으로... (중략) 그것들이 계속 쌓여서 요새 제가 더 크게 이렇게 회의감과 힘든 시기를 겪고 있는 거 같아요”
- “약간 얘기를 잘 못하는 스타일이었던 거 같아요, 주변 사람들한테. 다... 제가 느끼기에는 단체 안에서 다 후배였고, 제가 제일 선배였고 그러다보니까 양해를 구한다거나 힘들다고 토로하는 게 좀 많이 어려웠던 거 같아요.”

대처 (2): 조직 내에서 자기 보호를 시도

- 구조 개선을 요구
 - “제가 얘기할 때. 급여 명세서를 안주거든요. 그거 달라고 얘기했다가 막 어색하다는 거예요, 주는 게. 막 그런 태도예요, 어색하다든지 싫다든지. 이런 식으로 토론하는 게 있어요. 오래된 활동가들이 왜 그렇게 말하는지 모르겠어요. 이런 게 계속 얘기하면 그래도 바뀌었어요. 대체휴무제도 바뀌었고, 근로계약서도 썼고. 그런 게 되게 수용하는 면에서는 저는 상대적으로 되게 괜찮은 조직이라고 생각하거든요. 근데 너무 그 과정에서 제가 만신창이가 된 거예요. 직책자들이 이런 토론하고 나면 저를 잘 안 보더라고요.”
- ‘운동을 지켜야한다’는 생각에 조직 내 어려움에 대해 공론화하기 어려움
 - “작년에 많이 얘기한 게 우리가 운동을 지키는 선택을 하느라 할 말을 참 많이 못 했고, 속에서 끓은 게 너무 많다 이런 얘기를 했어요. [중략] 제가 스트레스 받은 거는 그 상황에서 제가 ‘운동의 이미지를 위해서 좀 자중해라’ 라는 식으로 요구를 많이 받았거든요.”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

41

41

회복 과정 (1): 개인 상담

- 비판단, 공감적 분위기에서 심리적 고통 마주하기
 - “어디서도 말을 못 한 것들을 말할 수 있었던 거 같아요, 상담에서는. 부모님은 부모님이라서, 후배는 후배라서 할 수 없었던 이야기들은 얘기하고 좀 공감받을 수 있었던... 경험이었던 거 같아요.”
 - “일단은 좀 상대적으로 눈치를 안 보고 어떻게 평가받을지 신경 쓰지 않고 제가 겪은 일이든 생각이든 마음이든 얘기할 수 있는 시간인 게 좀... 그래서 좀 편했던 거 같고요.”
 - “어떤 얘기를 했을 때 한번 더 물어봐 주는 순간들이 있잖아요. 아까도 ‘다르다는 건 좀 더 구체적으로 뭐예요’, 이렇게 물어봐 준단디. 좀 더 청자의 관점에서 동조해주고 그러니까 제 얘기가 더 나오는 것 같아요. 상담하다보면은 아, 내가 이 얘기할 때 눈물이 나오네. 이렇게 느껴지는 거 있잖아요. 그런 게 좀 다른 거 같아요.”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

42

42

회복 과정 (1): 개인 상담

- 경험하는 감정이 타당하다는 것을 받아들이면서 자기 비난을 멈춤
- “<상담에서는> 이제 내가 이상한 게 아니구나, 이런 생각을 하게 되니까. 그 전에는... 사실 일평생에 저의 서사가 그랬던 거 같거든요. 나는 이상하다고 생각하는데, ”도대체 너는 뭐가 문제야?“ 이런 얘기를 일평생 들은 거 같거든요. 그래서 상담하면서 그런 얘기 들으면은 위로가 되죠.”
- 객관적으로 자기를 바라보고 지금의 마음 상태를 수용함
- “제가 또 여느 때와 다름없이 갑자기 확 우울증이 와가지고 막 울고 막 힘들었는데 그때 상담 선생님이 예전에 ‘그런 건 되게 마음이 공공 앓는 거예요’ 라고 했던 적이 있는데. 그때 많이 힘들 때 내가 지금 공공 앓고 있구나라는 생각이 딱 드니까 되게 그걸 안다는 것만으로도 되게 안심이 되는 거예요. 내가 되게 아프구나 마음이, 그래서 그게 되게 도움이 많이 됐거든요. ”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

43

43

회복 과정 (1): 개인 상담

- 명료하게 인식한 마음상태를 외부에 표현함으로써 소통 촉진
- “상담에서 이렇게 왜 화가 났는지 왜 기분이 나쁜지 정리를 안 했다면은 직장에서 화가 나는 일이 있었을 때, 화만 나지 이거에 대해서 뭐 말을 하겠다라는 생각을 못 했을 거 같아요. 근데 상담하면서 내가 화나는 이유는 과부하된 업무량 때문이고, 그런 거를 이제 알고 나니까 이제 화가 났을 때, 그것을 조금 더 조금 팀장님이나 윗분들한테 말할 수 있게 되는... 그런 게 생긴 거 같아요.”
- 동료에게 고통스러운 정서를 전염하는 것을 방지
- “제가 힘들었던 부분 중에 하나는 이 친구는 심리상담 필요하네 그걸 계속 저한테 털어 쏟아내는 거예요. 그러니까 활동을 하다 보면 아까 말씀드린 것처럼 그냥 직장동료의 관계가 아니라 이 활동을 같이 책임지는 뭔가, 제가 좋아하는 단어는 아닌데 동지로 이렇게 같이 가게 되잖아요. 그러니까 서로 의지하는 부분이 엄청 커지는데 그거가 상대 활동가한테 쏟아내주면 안되겠다는 생각이 들더라고요. 그게 병드는 도미노처럼 되는 거예요. 후배 활동가 때문에 힘들어하는 선배 활동가를 정말 많이 봤거든요. ”

인권활동가 마음건강 기초조사_뜻밖의 상담소

44

44

회복 과정 (2): 스트레스 대처 기술 익히기

- 자기만의 대처 방략 세우기
 - “제가 그냥 일상에서 한창 스트레스 심할 때 잠을 못 잔다든지, 아니면 어떤 자극에 굉장히 확 이렇게 우울해진다든지 그런 순간들이 있었는데 좀 그럴 땐 어떻게 대처해야 해야 될까, 아니면 좀 그런 걸 좀 어떻게 내가 받아들여야 될까, 이런 얘기도 많이 했던 거 같아요, 초반에는. 좀 그런 건 도움이 되기도 했구.”
- 신체적 증상을 개선하는 이완 요법 배우기
 - “아우토크엔<이완요법>하기 전에는 몸이 굉장히 아팠거든요, 스트레스 받으니까 막 어깨, 목하고 관절도 아프고 배도 아프고, 그래서 엄청 아팠는데. 이제 작년부터 인제 없어졌어요. [중략] 몸이 많이 안 좋았었는데 지금 그래서 막 일할 때도 스트레스 좀만 받으면 배가 엄청 아프고 했는데 지금은 없어요.”

회복 과정 (3): 단체별 집단상담

- 내부를 돌아보고 마음을 말하는 대화
 - “<집단상담에서> 얘기해보니까 확실히 그냥 서로 편하게 얘기할 때 비해서 서로 얘기를 못하고 있었던 것도 있었고. 좀 같은 사건을 겪었다 생각했지만 서로 이렇게 찍혀있던 점은 다른 것도 있었고. 약간 그걸 겪는 과정에서 서로한테 서운했다라든지 뭐 그런 얘기도 좀 더 했고. 매일 주로 만나서 술 먹을 때는 외부로 욕하는 식으로 얘기를 했었는데 상담을 하면서 서로에 대한 얘기를 많이 하니까. 그런 점에서 좀 더 다른 얘기를, 다른 관점에서 얘기할 수 있었던 거 같아요.”

회복 과정 후기

- 개인상담 후기
- “몸에 기대어 살아간다는 것은” <https://blog.naver.com/amazingcenter/222218023926>
- “각자의 삶에서 생존자인 ‘나’들에게” <https://blog.naver.com/amazingcenter/222252711556>
- “살 길이 도저히 보이지 않을 때, 그럼에도 손을 잡기로 합니다.” <https://blog.naver.com/amazingcenter/222285192908>
- “담쟁이가 늘어진 치유의 길을 따라가며 무기력과 싸웠어” <https://blog.naver.com/amazingcenter/222452680788>
- “나로 살아가는 것, 상담자가 되어가는 길” <https://blog.naver.com/amazingcenter/222490747110>
- 단체 마음돌봄 워크숍 후기
- <https://blog.naver.com/amazingcenter/222319620951>
- <https://blog.naver.com/amazingcenter/222284016559>

연구의 의의

- 기존의 연구는 인권활동가 삶의 전반을 폭넓게 조망하였다면, 본 조사는 마음건강이라는 보다 구체적인 주제에 대해 심층적인 이해를 제공
- 설문조사와 심층면담을 함께 진행하여 인권활동가의 마음건강을 기술하고, 소진을 불러오는 환경적 요소들을 살피고 활동하면서 경험하는 심리적 영향을 구체화 했다는데 의의

한계 및 후속연구 방향

- 활동가 맞춤형 척도 개발 필요성
- 응답자 성별, 지역, 연령이 제한적 → 향후 남성 및 성소수자 활동가, 서울경기 이외 지역, 상대적으로 높은 연령의 마음건강 및 소진에 대한 연구 필요
- 활동가의 소진 회복 경험을 바탕으로 효과적인 예방 및 회복 프로그램 함께 만들어나가기

예방 및 회복을 위한 방안 (1) 마음건강 관심 촉구

- 활동가 마음건강에 관련한 이야기를 공식적으로 활성화 함
- 정기적인 마음건강검진 실시
- 집중적인 쉼과 회복 프로그램 마련
- 마음돌봄 강의 /워크숍 마련
- 활동하면서 겪을 수 있는 소진, 대리외상, 애도 등 을 주제로 한 심리적 어려움을 예상하고 대비할 수 있도록 한다.
- 회복을 촉진하는 기술을 익히고, 질적으로 회복하는 법을 안내한다.
- 일상에서 스트레스 관리를 할 수 있는 방안을 마련할 수 있도록 한다.

예방 및 회복을 위한 방안 (2) 단체별 접근

- 심리워크숍 등을 통해 조직 내 마음건강 감수성 높이기
- 마음건강 상태를 간단하게 점검하고 현재 상태에 맞는 회복법을 처방
- 상호이해를 돕고 소통을 촉진하여 내부 갈등을 예방하는 효과
- <(가칭)활동가 소진 예방 가이드북> 등을 제작하여 배포
- 조직 내부적으로 심리지원 방안을 마련할 수 있도록 안내
- 소진휴가 및 유급 재충전 등 제도 마련 필요성 안내
- 상담비용 일부지원 또는 동행 가입 지원으로 안전망 확보
- 단체 내부적으로 상담 및 소통 기구 등 고통에 귀 기울이는 장치 마련

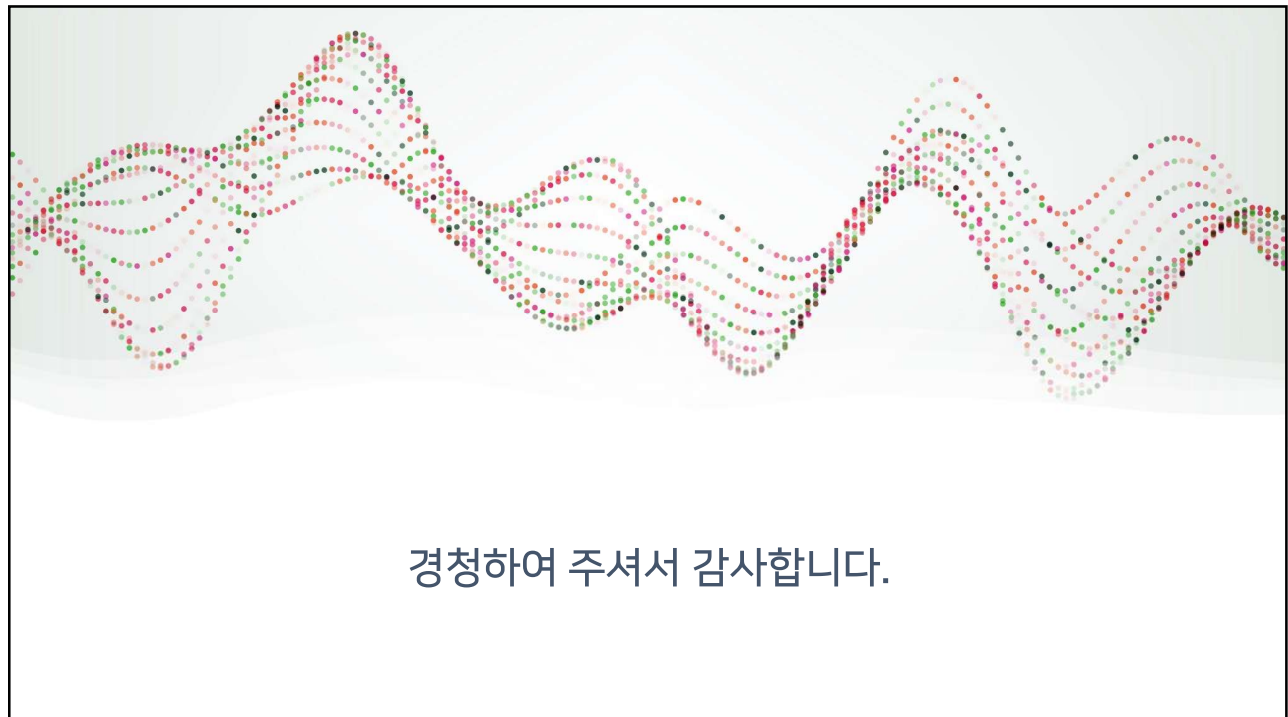
예방 및 회복을 위한 방안 (3) 활동가 심리지원 환경 마련

- 활동 및 활동가 생애 특성에 맞는 척도 개발과 효과적인 개입 방안을 연구
- 심리적 위기 시, 상시적으로 연결될 수 있는 심리지원체계 제도화
- 활동가의 삶과 활동에 대한 이해가 있는 상담사 네트워크 형성
- 심리상담 비용 문턱 낮추기

예방 및 회복을 위한 방안 (4) 일상의 관계망 지원

- 심리적 백업이 되어줄 수 있는 일상의 관계망 지원
- 또래간 교류 활성화로 진실하게 소속된 느낌, 연결된 느낌 확보
- 활동에 대한 연대 뿐 아니라 자기 개방을 통해 감정까지 공감할 수 있는 관계 형성
- 고통을 나누고 고통을 공감할 수 있는 심리적 연대 구축

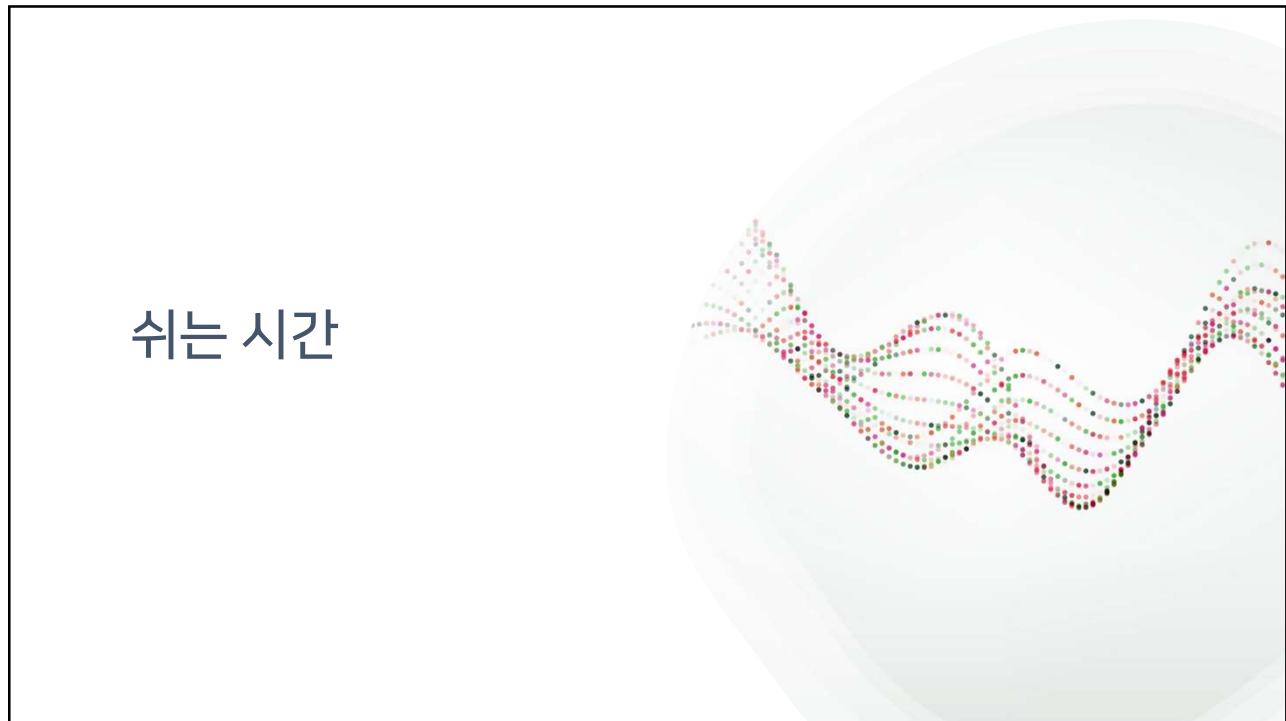
53



54



55



56

토론 1.

인권활동가 심리지원의 의미와 방안
- 활동의 환경을 바꾸려면 무엇이 필요할까 -

양여옥
(인권재단사람 배분지원팀장)

1. 메시지를 던지는 조사

처음 하는 조사, 새롭지 않은 이야기

활동가의 마음건강에 초점을 맞춘 조사는 처음인 듯하다. 단체의 규모에 따라 활동가가 처한 상황도 각각 다르고 활동가를 위한 척도가 별도로 있는 것이 아니기 때문에 조사의 한계는 있을 수밖에 없다. 하지만 이런 조사와 발표자리가 있다는 것만으로도 활동가의 마음건강이 중요하다라는 메시지를 던질 수 있기 때문에 이 자체로 주는 의미가 크다고 본다. 이런 자리가 분위기와 문화를 만들어 간다. 조사의 내용은 활동해오며 자주 접했던 이야기들이라 새롭지는 않았다. 힘들어서, 아파서 혹은 죽어서 떠난 활동가들은 그동안 늘 있어왔기 때문에 다른 활동가들에게도 새로운 이야기로 다가가지는 않을 것 같다. 이미 알고 있는 현실을 수치로 확인하며, 과거의 나를 본다. 작은 규모의 단체에서 모든 것을 해내려고 애쓰다가 몸과 마음이 망가진 상태로 그만두었던 경험이 있는 나는 그런 상황을 만든 것도 결국 나라는 자책감에 시달렸다. 누구나 살아가며 마주할 수밖에 없는 질병, 사고, 가족부양 등의 상황이 발생하면 버틸 수 없는 것이 내가 경험했던 활동가의 삶이었다. 그때 내가 내 상태를 미리 알았더라면 어땠을까 하는 생각을 해보며, 지금도 그때의 나와 같이 힘들어하는 활동가가 있는 것은 아닌지 늘 마음이 쓰였다.

저녁과 주말이 있는 삶, 활동가는 불가능?

조사에서 확인되는 것처럼 활동가들은 직무불안정과 직무요구에 있어 스트레스가 심하다. 최저임금을 맞추기 위해 주3일 반상근을 해야 하지만 그렇다고 일이 줄어들지는 않는다. 적은 인원이 감당해야 하는 업무가 늘어나고 주3일을 주5일로 늘리기 위해 모금과 후원회원 관리 업무가 추가된다. 사회변화를 위해 필요한 역할은 다양한데 일을 나눌 사람이 없다보니 다양한 업무가 주어진다. 금세 새로운 사건이 터지고 이에 대응하다보면 정세파악, 민심파악은 기본이고, 말도 잘 해야 하고 글도 잘 써야 하며, 상담도 잘하고 사람조직도 잘해야 한다. 인권재단사람에서 2년간 마음건강검진을 받은 활동가들 80여명이 1순위로 꼽은 고민거리도 직무 스트레스였다. 해본적 없는 일이라도 잘하기 위해 노력하다보면 밤에도 주말에도 쉴 시간이 없다. 피해당사자를 만나는 일이 잦고 늘 누군가를 챙겨야 하는 입장이라 자신을 돌보기가 어렵다. 이런 상황에서 활동가들이 몸과 마음 건강히 오래도록 잘 활동하기를 바라는 것은 무리이지 않을까.

2. 인권활동가 자기돌봄 프로젝트의 시작

배경

2019년에는 활동가들의 활동환경에 대한 이야기를 나눌 수 있는 자리가 여러 차례 마련되었다. 인권재단사람과 인권운동더하기가 진행한 <지속가능한 인권운동을 위한 활동가조사>, <사회운동활동가의 건강권을 묻다>포럼, 활동가이야기주간 등 자신의 이야기를 직접 말하는 자리를 통해 활동가들이 공통적으로 겪고있는 아픔과 고됨이 여전히 반복되고 있음을 확인할 수 있었다. 힘든 상황에서도 운동을 계속하기를 원하는 활동가들이 많았고, 활동을 지속하기 위해 필요한 변화에 대한 문제의식도 공유하게 되었다. 그 고민의 연장선 상에서 인권재단사람은 인권활동가 자기돌봄 프로젝트 <슬기로운 마음생활>을 시작하게 되었다.

슬기로운 마음생활

활동가의 건강문제가 개인의 책임으로 여겨져서는 안된다는 공감대를 바탕으로 마음건강이 상담으로만 귀결되지 않도록, 힘든 사람만 회복되면 끝나는 문제가 아니라는 점을 염두에 두고 프로그램을 고민했다. 시작하는 단계에서 활동가들이 스스로의 상태를 인지함과 동시에 해석 상담으로 상담의 거부감을 줄일 수 있는 마음건강검진을, 활동가들의 고민을 모아 공개강연을 진행하는 방식으로 프로그램을 설계했다. 20년에는 인권활동가들이 자주 겪는 소진, 트라우마, 섭 등을 주제로 <내 마음 돌봄의 기술> 공개강연을 총 2회에 걸쳐 진행했고, 50명을 대상으로 마음건강검진을 지원했다. 마음건강검진은 신청이 시작된 지 일주일도 채 되지 않아서 마감되어 마음건강에 관심있는 활동가들이 많다는 좋은 신호로 받아들였다. 작년에도 이어 올해도 진행 중인 마음건강검진은 신규대상자 뿐만 아니라 작년 대상자 중 재검진이 필요한 활동가들도 신청을 받았고, 검진에서 위기 상태가 확인되어 개입이 필요한 활동가에게 추가지원도 하고 있다. 마음건강검진 평가에는 해석

상담을 통해 자신의 상태를 객관적으로 볼 수 있었고, 스스로를 돌보기 위해 뭐가 필요한지 고민을 시작했다는 얘기가 많았다. 총 평점도 높았지만(4.6/5점 만점) 그중 주변 동료활동가들에게 추천하고 싶다는 항목의 점수가 가장 높았고, 앞으로도 상담을 받아보고 싶다는 의견이 많았다. 이는 활동가들이 필요할 때 적절한 도움을 요청할 수 있다는 의미라고 생각된다.

3. 활동 환경의 변화를 위해

마음만 돌본다고 나아지는건 아니니까

활동가의 열악한 활동조건, 구조적 상황에서 비롯된 마음건강의 문제가 단지 마음만 돌본다고 해결되지는 않을 것이다. 그래서 인권재단사람은 부족하지만 활동가들이 활동을 지속할 수 있는 방안에 초점을 두고 여러 지원을 하고 있다. 단체의 재정 운영을 돕는 사업, 역량강화를 위한 교육사업, 쉼과 재충전을 위한 사업, 작은단체 활동가들의 복지를 위한 사업, 연결을 위한 작은모임 지원사업 등. 코로나로 인해 더 어려워진 단체들을 위한 지원사업이 많이 생긴 것처럼 지원사업을 운영하는 기관에서는 상황과 필요에 따라 새로운 지원사업을 만들기도 한다. 어떤 분야에 어떤 지원이 더 필요한지 적극적으로 전달하고 요청하여 적절한 지원을 받는 것은 현재의 상황 변화에 도움이 될 수 있을 것이다.

우리 활동가들의 과제

활동가 모두가 과도한 업무에 시달리고 있지만 직무자율성은 높다는 것이 말해주는 바가 있다고 본다. 현재의 활동환경과 구조에는 우리 활동가들의 책임이 있다. 활동가사회의 워크홀릭 문화 속에서 각자 최선을 다했을 뿐인데 새로 활동하려는 사람을 찾기 힘들어졌다. 아픔과 고통의 목소리에서 구조적 문제를 발견하고 함께 싸우며 바꾸어나가는 것처럼 활동 내부에서도 그럴 수 있어야 하고, 의식적으로 노력할 필요가 있다. 이것은 나 자신을 포함해서 모든 활동가들에게 건네고 싶은 말이기도 하다. 아무리 숨가쁘게 달려도 세상은 하루아침에 바뀌지 않는다. 조금 더디더라도 오래갈 방법, 함께 갈 방법을 찾아나가는 것이 우리가 당면한 과제이다.

토론 2.

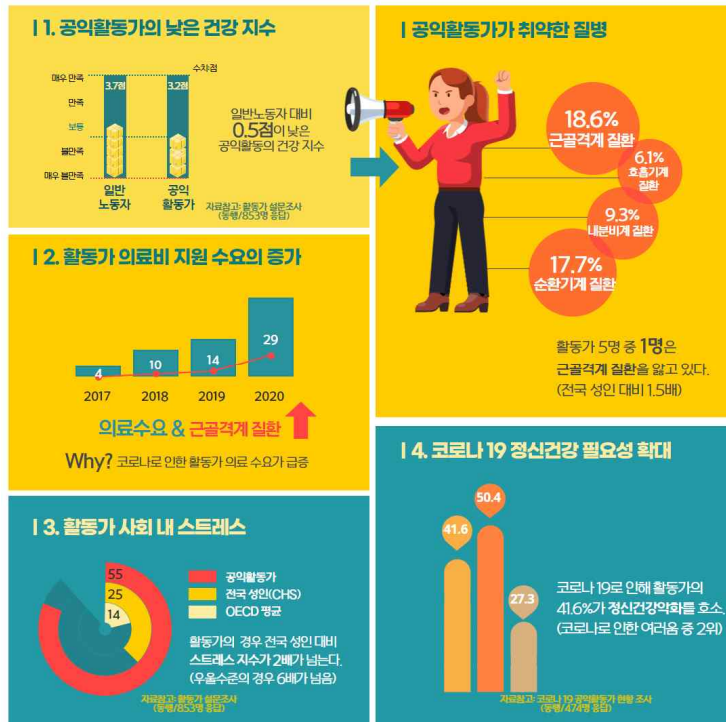
공익활동가 심리지원과 안전망

여진

(공익활동가 사회적협동조합 동행)

1. 공익활동가의 종합적인 건강지원체계가 필요

(1) 공익활동가의 건강 상태)



- 공익활동가의 주관적 건강 수준은 일반 국민보다 높은 편이지만, 노동자 집단에서 상대적으로 건강 수준이 낮은 단순노무자, 서비스종사자, 관리자 집단과 유사하며, 일반적 경향성과 달리 낮은 연령군에서 더 낮은 건강 수준을 보였음.
- 만성질환은 연령이 높을수록 유병률이 높지만, 주관적 건강 수준은 연령이 낮을수록 건강하지 않다고 생각함.
- 평균 수면시간은 성별, 연령별 차이는 없고, 평 활동가의 수면시간이 상급책임자보다 많은 반면에, 수면의 질은 여성과 2~30대, 평 활동가 상대적으로 나쁜 것으로 나타남.
- 공익활동가의 스트레스 인지율은 55.1%로 일반인구집단을 대상으로 한 국민건강영양조사(2017년)의 29.1%, 지역사회건강조사(2018년, 서울) 27.7%보다 약 2배 높음. 여성이 남성보다 조금 많이 느끼고, 연령이 낮을수록 스트레스 인지율이 올라가는 경향을 보임. 특히, 2~30대의 경우 전문가 상담 비율이 다른 연령대에 비해 약 2배 정도 높음
- 공익활동가의 우울감 경험률은 28.3%로 국민건강영양조사 11.6%, 지역사회건강조사(서울) 5.1%보다 2~4배 높음. 성별 유의미한 차이는 없지만, 낮은 연령, 평 활동가에서 상대적으로 높게 나타남.
- 만성질환은 높은 연령대의 활동가 그룹, 정신적 부담은 여성과 2~30대와 평 활동가 그룹에서 높다는 점을 고려하여 건강지원프로그램을 고민해볼 필요가 있음.

(2) 공익활동가 건강기금 조성, 종합적인 건강지원사업(신체/마음 건강 의료비 지원) 진행

1) 공익활동가 사회적협동조합 동행 (2019), 「공익활동가들의 지속가능한 삶과 활동에 관한 설문조사 결과」

- 정밀검진, 진료/치료비 지원 등의 신체 질병 중심으로 진행되었던 활동가 의료비 지원사업에서 마음 건강(정신 건강) 상담지원 및 정신건강 진료 등까지 지원함으로써 종합적인 건강지원 사업 체계 마련

※ 건강지원 사업 내용

구 분	지원내용
(녹색병원) 진료·입원·수술비 지원	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1인 최대 100만원 지원(50% 녹색병원, 50% 동행 지원) ■ 초과제외 모든 진료가능(정신건강과 진료 포함)
정밀 종합검사	<ul style="list-style-type: none"> ※ 정밀검사비 총 145만원 ■ 1인 정밀검사비 100만원 지원(녹색병원) ■ 동행 의료검진 30만원/본인 의료검진 부담 15만원
의료비 지원사업 (비급여포함)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 월 활동비 중 월 치료비용이 1/3이상인 조합원의 의료비 지원 ■ 지원 내용 <ul style="list-style-type: none"> - 본인 부담의 치료를 위한 검진 비용, 일반의료 치료비용 - 비급여 항목의 초과치료비용 - 정신과 개인 상담비용도 의료비에 포함하여 지원
뜻밖의 동행 (마음튼튼프로젝트)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2020년 신규 사업 ■ 1:1 개인 마음 상담 지원비(5~6회기 지원)/뜻밖의 상담소 협력 사업

- 종합적인 건강지원 사업을 통해 공익활동가들이 겪고 있는 건강상태와 건강에 미치는 영향에 대해 보다 면밀한 접근 가능
 - : 활동가들의 경우 주관적 건강 수준이 낮는데, 이는 건강 돌봄의 시간과 의료비 부담으로 인한 치료가 부족하다고 느끼는 것에 영향을 주어 종합검진에 대한 욕구로 이어짐.
 - : 활동가들의 심리 상태는 신체 건강에 영향을 미치거나 혹은 심리 상태의 요인이 신체 건강에 영향을 미치는 등의 상호 작용에 대한 이해의 폭 확대.
- 앞서 조사결과에서 보여지듯이 공익활동의 특성상 공익활동가들은 스트레스, 우울감 등 심리적 어려움을 일반 국민에 비해 2~4배 정도 높게 경험하고 있음. 마음건강에 대한 지원사업을 통해서 활동가들에 심리지원의 필요성에 대한 공감대 형성의 계기 마련.

2. 공익활동가 심리지원의 필요성과 공감대 형성이 필요.

- 동행은 2020년부터 뜻밖의 상담소와 활동가 개인 심리상담사업 진행.
- 2020년 1회, 2021년 2회 진행
- 선정자 42명을 간략하게 살펴보면 아래의 표와 같다.

활동경력	인원	지역	인원	상담 및 진료 경험	인원
10년 이상	12명	서울	34명	무경험(상담및진료)	16명
2년 이상~10년 미만	25명	비서울	8명	유경험(상담및진료)	16명
2년 미만	5명			약물처방	10명

- 2년 이상의 활동가는 37명으로 88%였고, 10년 이상의 활동경력을 가진 경우는 12명으로 약 30%에 이른다. 이번 인권활동가 마음건강 기초 조사의 평균 활동 기간인 8년 5개월보다 높고, 활동경력으로 유추하였을 때 평균 34.5세보다 다소 높을 것으로 예상된다. 또한 심리상담 및 진료의 경험에서는 유경험자가 26명으로 전체 선정자의 절반이 넘는 62%로 나타났다.
- 10년 이상의 공익활동가가 30% 정도인 것과 절반이 넘는 활동가가 심리상담 경험이 있는 것과 활동가 심리지원 필요성에 대한 논의가 최근 2년~3년 안에서 본격적으로 논의가 시작된 점을 비교하여 보면 그동안 활동가 심리지원에 대한 논의가 시민사회, 인권운동 영역에 논의가 부족한 현실을 드러낸다.
- 활동가 심리지원에 대한 논의 부족은 활동가 스트레스 및 우울감의 요인이 되는 조직문화 등에 영향을 미치고 있으며, 활동가 심리지원 필요성에 대한 공동의 노력 부족으로 이어지고 있다. 본 조사에 따르면 “활동가들은 조직과 함께 이러한 어려움을 함께 공유하고 해결해나가길 기대하지만, 현실은 그러하지 못하다”²⁾고 밝히고 있어 활동가 심리지원의 필요성에 대한 공감대 형성을 통해 조직문화 변화를 위한 논의와 심리지원 확대, 공동의 노력 등이 필요함을 보여주고 있다.

3. 지속적이고 다양한 심리지원체계 필요

- 개인심리상담의 경우 지속적인 상담이 필요함에도 불구하고, 1회기의 상담비용이 활동가 개인에게는 부담스러운 비용이다. 지속적이고, 안정적으로 활동가들이 심리상담을 받을 수 있도록 인권재단, 동행, 뜻밖의 상담소 등 활동가 지원 체계에 고정적으로 활동가 심리상담 지원 사업이 제공되어야 한다.

※ 동행의 활동가 마음건강지원사업 내용

구분	개인 심리상담 지원	교육/강의	집단 프로그램	마음돌봄&쉽 프로그램
2020년	<ul style="list-style-type: none"> - '뜻밖의 동행' (뜻밖의 상담소&동행) - 5회기 개인 상담비용 지원 - 총 상담비용 50만원 (동행 40만원 + 본인 부담 10만원) - 14명 지원 	공익활동가 건강권 강좌 (온라인, 총 5회, 18명)		
2021년	<ul style="list-style-type: none"> - 6회기 개인 상담비용 지원 - 총 상담비용 60만원(동행 54만원+본인 부담 6만원) - 26명 지원 	강의 '감정의 소용돌이에서 빠져나가기' (1회, 온라인, 20명)	공익활동가 마음테라피 (1회기, 3~4인 집단 프로그램, 13명)	(예정) - 공익활동가 섬마을쉽, 마음돌봄학교(3박 4일)

2) 뜻밖의 상담소(2021), 「인권활동가 마음건강 기초조사 결과보고서」, P47.

- 동행은 활동가 마음건강 지원사업을 활동가 개인 심리상담 지원 사업으로 시작하였고, 본 사업을 통하여 심리지원 사업에 대한 확대를 고민하고 있다. 마음건강 상담의 신청 이유는 활동영역에 따라, 활동기간에 따라, 조직문화에 따라, 활동가 생애사적인 요인 등이 여러 요인들이 복합적으로 영향을 미치고 있었다. 심리상담이 필요한 경우, 심을 통한 마음 챙김의 기회 등 활동가들이 처한 조건에 따라 다양한 지원 프로그램 안에서 어떤 경우에는 마음 치유의 기회가 제공되기도 하고, 또 다른 프로그램에서는 회복이 될 수 있도록 마음건강 사업의 확대와 다양화가 필요하다.
- 종합적인 건강지원(신체/마음건강) 사업 체계를 통해서 활동가들에게 <건강>에 대한 전반적인 지원이 이뤄지도록 지원이 확대되는 것처럼 활동가 심리지원 사업 역시 보다 다양한 형태를 통해서 활동가 마음건강지원사업 내용이 보다 종합적인 형태로 이루어질 수 있도록 심리지원사업 내용에 대해 보다 많은 사업 시도가 필요하다.

4. 공익활동에 대한 사회적 인정 필요

- 활동가들의 경제적 불안 요소는 심리적 상태 및 존재감을 떨어뜨리는 요인으로 작용을 한다. 이는 본 조사에서도 언급하고 있으며, 실직 및 이직 등의 경험이 자아존중감에 영향을 미치고 있음을 밝히고 있으며 동행의 경제적 안전망 사업 신청 이유에서도 경제적 어려움으로 인한 심리적 위협을 호소하기도 한다.
- 경제적 부담을 완화할 수 있는 조건을 형성하는 것과 함께 자존감을 높일 수 있는 활동에 대한 사회적 격려, 응원 메시지가 필요하다. 특히 공익활동에 대한 왜곡은 활동에 대한 소진과 심리적 위축에 상당한 영향을 미친다. 공익활동에 대한 사회적 가치 인정은 공익활동가의 사회적 지위 확보를 위한 제도적인 지원 정책과 함께 공익활동에 대한 사회적 인정을 위한 메시지가 지속적으로 필요하다.

5. 아픔이 길이 되기 위해 _ 공익활동가 소진 등 심리지원에 대한 연구 필요

- 공익활동의 특성상 활동으로 인한 소진이 많음에도 불구하고 활동가소진 경험에 대한 연구 등은 미흡한 현실이다. 사회복지, 의료계 등은 대표적인 번아웃 직업군으로 사회적으로 인식되고 있으며, 그와 관련된 지속적인 연구를 통해서 소진의 원인과 경험, 지원 정책 논의가 이루어지고 있으나 공익활동의 경우 이에 대한 경험 공유조차 미흡한 현실이다.
- 본 조사에서 활동가들이 심리적 소진에 이르게 되는 이유, 증상, 대처, 상담의 효과 등을 밝히고 있으며, 본 내용은 향후 활동가 소진에 대한 연구로 매우 소중한 기초 자료가 될 것이며, 이에 덧붙여 활동가 소진에 대해서 활동가(조직)는 어떻게 생각하는가에 대해 추가되었으면 한다. 앞선 연구의 질문들이 활동가 개인 경험에 대한 질문이라면 추가 연구 질문은 활동가 소진이 조직/공익활동에 미치는 영향에 대해 고민하고, 점검함으로써 활동가 소진에 필요한 지원체계 논의를 좀 더 본격적으로 할 수 있는 내용이라 생각한다.

토론 3.

활동가에게 직접 듣는 치유 경험

홍윤경

(영등포산업선교회 심힐링센터)