

여자들의 사자후 위풍당당! 16대 총여학생회
<http://16women.wo.to> (02)2260-3614



★
독립 이야기

인형의가(家)

나혜석 (1896~1949)

내가 인형을 가지고 놀 때
기뻐하듯
아버지의 딸인 인형으로
남편의 아내 인형으로
그들을 기쁘게 하는 위안물 되도다

노라를 놓아라
최후로 순순하게 엄밀히 막아논
장벽에서
견고히 닫혔던
문을 열고
노라를 놓아주게

남편과 자식들에게 대한
의무같이
내게는 신성한 의무 있네
나를 사람으로 만드는
사명의 길로 밟아서
사람이 되고저

나는 안다 억제할 수 없는
내 마음에서
온통을 다 열어 맛보이는
진정 사람을 제하고는
내 몸이 값없는 것을
내 이계 깨도다

아아 사랑하는 소녀들아
나를 보아
정성으로 몸을 바쳐다오
맑은 암흑 횡행(橫行)할지나
다른 날, 폭풍후 뒤에
사람은 너와 나



자취하는 친구들을 찾아서

언니들이 말하는 직장생활 이야기

아르바이트! 이것만은 알자

영화/만화 속에서의 독립

사이버 멘토링

동악 학우들이 말하는 나만의 스트레스 해소법

학교 100% 이용하기

나의 미래 생각해보기

'바리'를 소개합니다~!

우리는 자신의 삶을 스스로 계획해서 살아가는 주체로서 이끌어갈 권리를 갖고 있는 성인입니다. 그렇지만 이 사회는 여성에게 독립적인 삶보다는 의존적인 삶을 살도록 사회화하고 있기 때문에, 여성의 독립이란 차근차근 준비하지 않으면 이루어지지 어렵습니다.

그렇기 때문에, 20년이 넘게 의지하던 부모님의 울타리에서 나와 자취를 한다는 것은 자신이 원하는 자신만의 삶을 살 수 있다는 점에서 매력적이지만, 실행에 옮기는 것은 쉽지 않습니다. 자, 지금부터 자취하는 친구들의 이야기를 들어보면서 우리는 독립적인 삶의 준비가 되어있는지 살펴봅시다~

〈Case1〉 난 자취전문가~!

Q. 자취한 지는 얼마정도

A. 고등학교 들어가면서부터 6년째 혼자 살고 있다.

Q. 여자로서 자취생활에 어려운 점

A. 밤이 무섭다. 주변의 집에서 싸우는 소리가 들리거나 큰 소리만 나도 짹 짹 놀란다.

또 벌레는 자취생활의 가장 큰 적이다. 대부분의 여자들은 벌레를 몹시 싫어할 것이다. 게다가 그 벌레가 빨리 움직이거나 가끔 날기까지 하는 종류라면 거의 공포 수준이다. 나는 목욕탕에서 양 쪽 벽에 붙어있는 커다란 벌레를 보고 울면서 목욕한 적도 있었다. 우리 학교는 근처의 하숙집이나 자취집들이 후문 쪽은 대부분 한옥인데다 바로 뒤에 남산이 있어 특히나 벌레가 많다.

주변의 시선도 만만치 않다. 자취한다고 해서 완전히 주변의 시선에서 벗어나는 것은 아니다. 전화로 감시하는 부모님도 계시고 주인집의 눈도 있다. 같이 술을 마시고 새벽에 집에 들어갔더라도 여자라면 잔소리 한마디가 더 붙는다. 부모님과 주변에 자신에 대한 믿음을 팍팍 심어주고 나서 자취의 자유를 만끽해야 할 것이라고 생각한다.

Q. 자취생활, 이것만은 꼭 챙겨라!

A. 모든 친척집을 포섭해둔다. 친척어른들은 외지에 나와 혼자 살고 있는 당신을 측은하게 여겨 반찬도 챙겨주시고 용돈도 가끔 주실 것이다. 자주 친척집에 들러서 인사도 드리고 영양소도 보충하라.

주변에 자취하는 친구들과 연대하라. 자취생들은 혼자 살다보니 무엇을 하기에든 어정쩡하다. 자취생들이 많은 동네에는 편의점이나 별 것 다 있는 슈퍼가 꼭 있다. 그러나 동네 슈퍼에서 모든 생활용품을 구할 수는 없다. 시장이나 큰 유통점은 슈퍼보다 물건도 많고 싸서 좋지만 물건들이 보통 두 세개씩 포장되어 있다. 이런 물건들은 주변의 자취생들과 함께 구매하면 좋다.

자취생들은 이미지 관리도 필요하다. 급할 때 바로 부모님에게 용돈을 받아 쓸 수 없는 자취생들의 숙명은 가끔씩 위급한 상황에 직면한다. 바로 이런 순간에 당신의 평소 인간관계가 드러난다. 평소에 친구들에게(여유가 있다면 선배에게도) 저렴한 학교 식당에서 밥을 사들으로써 좋은 이미지를 만들어 놓자.

Q. 자취의 좋은 점

A. 일단 부모님의 감시로부터 벗어나할 수 있다는 것이 제일 좋은 점이다. 주변에 자취하는 것을 부러워하는 사람이 종종 있는데 바로 이 점 때문이다. 밤늦게까지 맘 놓고 놀 수 있고 친구들에게 인심쓰며 재워줄 수도 있다. 그러나 이 장점은 스스로 자신을 잘 관리하지 못한다면 자신에게 치명적인 단점이 될 수 있으므로 가장 어려운 점이기도 하다.

오래 해보니 드는 생각이지만 자취는 돈 주고도 살 수 없는 소중한 경험이다. 세상이 얼마나 험난하며 또 세상에 고마운 사람이 얼마나 많은가를 피부로 느끼게 된다. 한마디로 철이 난다.

Q. 자취를 시작하려는 여자들에게 해줄 말이 있다면

A. 스스로를 잘 관리했으면 좋겠다. 옆에서 잔소리 해주는 사람이 없으니 항상 스스로를 점검해야 한다. 여학생들은 자취방이 여관화되는 일은 드물지만 이것도 경계해야 할 듯.

(Case2) 든든하게 준비를 하고, 용기를 내~!

Q. 자취한 지는 얼마정도?

A. 4년째

Q. 여자라서 자취하는데 어려운 점은?

A. 남자들은 화장실이 따로 있는 방이나 욕실이 공동인 방, 방문을 잠그는 것이 그냥 자물쇠 하나밖에 없는 보안 시설(?)이 잘 되어있지 않은 방이라도 공포감에 시달리거나 두려움에 떠는 경우는 거의 없다. 하지만 여자들의 경우는 좀 다르다. 사실 이게 여성을 성폭력이라는 이름으로 집에 가둬두는 기제라는 점은 알고는 있지만 솔직히 밤에 혼자 있는데 발자국 소리가 창 밖으로 들리거나 째깍한 골목길을 지나가면서 소리질러도 도와주려 나오는 가족이 없다는 생각을 하면 무섭긴 하다.

Q. 자취생활, 이것만은 꼭 챙겨라

A. 성폭력의 위협에 대해서는 핸드폰 0번에 112를 입력해두거나 친구들과 헤어질 때 몇 분 내로 연락이 없으면 전화를 해 달라고 하거나, 한 가지 몸의 운동을 해서 달리기를 잘 할 수 있도록 한다거나 하는 노력들을 기울이면 된다.

또한 시간 관리 측면에서 자기 관리에는 건강 관리도 포함이 되는데, 밥을 제 시간에 챙겨먹지 못하고 집 밥이 아니라 밖에서 계속 밥을 먹다보면 다른 사람들에 비해 비타민이나 철분 등이 부족할 가능성이 더 높아진다. 그래서 최소한 하루 두끼씩은 고박고박 챙겨먹거나 하루에 한 끼는 꼭 쌀밥으로 된 식사를 하자는 계획을 세우기도 한다. 건강 관리의 기본은 규칙적인 식사와 규칙적인 수면이기 때문에 자기 관리가 전제되어야 하는 것이다.

사실 밥을 제 때 못 챙겨 먹는 것도 어떻게 보면 돈 문제일 수도 있다. 자취를 하게 되면 집에서 마치 공짜로 얻어지는 것처럼 느껴지던 김치와 쌀, 삼푸, 렌스, 비누, 세제 등등의 생활용품과 기본적인 음식들이 다 내 돈 들여 장만해야 하는 것이 되면서 그런 돈이 꽤 많이 들어간다. 따라서 똑같이 아르바이트를 해서 돈을 벌거나

용돈을 받는다 하더라도 혼자 사는 사람들은 밥 먹을 돈이나 옷을 살 돈 등이 줄어 들게 된다. 따라서 경제적 상황이 뒷받침되지 않으면 독립하는 것은 쉬운 일이 아니다.

또한 경제적 뒷받침이라는 것은 절대적으로 경제적으로 뒷받침이 되어야 한다는 의미는 아니다. 장기적으로나 단기적으로나 계획을 세우고 매달 수입과 지출을 따져보고 계획성 있게 돈을 써야 한다. 용돈 기입장을 쓰거나 가계부를 쓰는 것이 좋고, 카드를 많이 사용하는 것은 별로 좋지 않다.

Q. 자취의 좋은 점

A. 자취생활 4년동안 얻은 건 불규칙적인 식사생활로 영양 불균형이 되면서 걸린 영양 실조와 나빠진 피부뿐만이 아니다. 나는 혼자 생활하는 법을 배우게 되었고 집 안 일을 잘 하게 되었으며, 돈을 어떻게 계획적으로 써야 하는지, 혼자 재미있게 노는 방법은 무엇인지, 자유가 책임을 동반하지 않으면 폐인이 된다는 진리(?)를 배우고 깨닫고 얻었다.

Q. 자취를 시작하려는 여성들에게 해줄 말이 있다면

A. 혼자 산다는 것이 간섭받지 않고 자유를 만끽할 수 있다는 장점만 있는 것은 아니기에 든든한 준비와 계획을 해야 한다는 점을 강조하고 싶다.

하지만 언제나 남에게 의존적이고 수동적이라는 여성에 대한 이미지 때문에 아직 시도하지 못하고 있는 거라면 용기를 내라고 말하고 싶다. 자기만의 공간이 보다 자기 자신을 위한 일을 하고 자기 자신이 주체가 될 수 있는 빠른 길이기도 하니까 말이다. ~

〈Case3〉 증기만 한건 아니야...

Q. 자취한지 얼마나?

A. 1년.

Q. 자취의 장단점은?

A. 밥을 잘 챙겨먹지 않고, 생활이 불규칙해질 수도 있지. 그러다가 아프면 혼자 있다보니 약도 사러나가기 어렵고, 죽 끓이기도 귀찮고, 참 난처하지. 또, 아프거나 돈이 없거나 할 때 부모님께서는 말을 잘 안 하게 돼. 혼자 사는데 걱정하시니까, 그리고 밥 해먹기 더 힘든 건 반찬을 해도, 찌개를 해도 항상 남는거야. 그러면 상해서 버리게 되니까 사먹게 되고, 결론은 몸이 부실해진다는 거지.

그 밖엔, 세탁기가 접지가 잘 안 돼서 빨래 꺼낼 때 감전되는 느낌이거나, 접지 할 줄도 모르는데, 생각보다 혼자 살면 잡일이 많아지고, 반대로 생각하면 어떤 게 필요한지에 대한 생활의 이해랄까? 그런걸 보통 집에서 엄마가 밥해주고 빨래해주고 하는 애들보다는 빨리 알게 되지. 그리고 씹씹이도 덜 해피지고.

Q. 여성으로서 자취의 어려운 점은?

A. 혼자 집에 들어가기 무섭지. 여자 혼자 사는 거 티내면 아무래도 위험할 수도 있잖아. 하지만 여자라고 밤늦게 들어간다고 외박이나... 뭐 그런 거 해도 안 혼나고, 아무래도 가족과 함께 사람보다는 사생활이 보장되지.

Q. 생활비는 어떻게 중당?

A. 난 솔직히 독립했다고 볼 수는 없지. 부모님이 100% 주시니까. 난 한달에 50만원 받거든? 근데 생각보다 모자라. 식비, 세금 고지서 다 합치면 20만원정도 나오고, 이것저것 치약, 휴지, 세제 등등. 항상 모자라지.

Q. 자취를 시작하는 사람들에게 해주고 싶은 말

A. 부득이한 사정 아니면 권하고 싶지 않아. 물론 자기가 벌어서 생활비를 낼 수 있는 능력이 되면 그때는 괜찮지. 그게 진짜 독립이잖아. 그때를 예상하면, 부모님께 미리미리 생활의 지혜를 배워두는 것이 좋아. 예를 들어, 욕실청소는 락스와 세제를 섞은 물로 하면 좋다던가, 냉장고 청소는 어떻게 해야 한다던가, 뭐는 이렇게 관리하는 게 좋고, 등등.

그리고 가장 중요한 것은 세금 고지서는 밀리지 않고 매달 꼬박꼬박 체크하는 것. 전에 전기랑 가스 끊었던 적이 있거든. 가스는 그나마 참을만한데 전기 끊기면 컴퓨터도 할 수 없고, 볼도 안 들어오고 잠만 자야 하더라고 -; 그 다음날 바로 가서 내버렸지. 불편해서 살수가 없어.



〈Case4〉 자취의 단점을 모르겠는걸? ^^

Q. 자취한 기간은?

A. 만2년째.

Q. 여자라서 자취생활에 어려운 점

A. 그런 경험은 없었던 것 같다.

Q. 자취생활, 이것만은 꼭 챙겨라.

A. 별로 챙길 것은 없지만^^)

학교 근처에서 자취를 할 경우, 학교 선후배나 동기들이 아무때나 몰래와서 자거나 머무는 것을 거절하기가 힘든 면이 있다. 또한 기상시간 및 식사 등에 있어서 규칙적인 생활이 힘들다. 이러한 부분에 대해 자기자신의 원칙을 세울 필요는 있을 것이다.

Q. 자취의 좋은 점

A. 나의 행동을 제약하는 가족이나 타인의 시선에 구속받지 않고 '자유'로운 생활을 할 수 있다!

Q. 자취를 시작하려는 여자들에게 해줄 말이 있다면.

A. 자취생활은 하숙에 비해 경제적 부담이 큰 편이다. 나의 경우 생활비를 제외한 한달 고정비용으로 40여만원을 지출하고 있다. (이러한 비용은 부모님의 도움과 장학금으로 해결하고 있다.)

그렇기 때문에 자신이 스스로 해결할 수 없어서 부모님께 너무 큰 부담이 된다면 고민해볼 필요가 있을 것이다.

졸업후 취직에 대한 걱정과 불안감, 꼭 4학년이 아니라고 해도 존재합니다.

여성의 사회 진출이 쉽지 않은 이 사회에서 여성으로서 어려운 점은 없는지 혹은 여성이기 때문에 유리한 점은 있는지 취업전선에 먼저 뛰어든 여성들이 들려주는, 직장여성의 이야기입니다.

나이 36세

하는 일은? 라디오 구성작가이다. 구체적으로 원고(글쓰기)와 섭외(출연진 섭외), 기획(코너 및 아이템 개발 그리고 자료 조사), 진행(생방송이나 녹음을 할 때 출연진이나 전화연결을 준비하는 등)을 맡고 있다. 라디오 구성작가들의 업무에 있어서 이처럼 원고의 비중보다는 섭외와 진행의 업무비중이 큰 게 일반적이다. 현재 TBS 교토방송과 국군방송의 프로그램을 맡고 있다.

경력과 수입 11년이며, 현재 수입은 밤하기 힘들다.

직업 선택 동기 국문과였던 학부전공을 살리고 싶었는데 방송계가 수입이 높다는 얘기를 듣고 하게 되었다. (그러나 현실은 달랐다.) 나의 경우엔 이전 직장생활을 통해 알게 된 작가가 추천을 해줘서 음악작가(음악선곡 담당)로 시작했다.

지금 직업의 비전 일반 회사와 같은 승진체제나 직책은 없기 때문에 항상 제자리다.

특히, 고용안정성 면이나 수입 면에서 봤을 때 비전이 낙관적이지 못하다.

수입에 있어서 KBS의 경우 (가/나/다 급이 있는데) 가/나급이 200자 원고지 장당 5,700원이다. (새벽이나 심야방송의 경우엔 좀 더 수입이 높다.) 최근엔 방송계에서는 매수가 전반적으로 감소하는 추세이기 때문에 작가들은 보통 방송 1회당 10~12매 정도를 쓰며, 처음 시작하는 신참작가는 5매 정도로 시작한다. 11년전 내가 일을 시작했을 때의 수입은, 50만원이 미처 안됐다. 수입은 방송의 생리상 경력과 결코 비례하지 않으며 언제나 불안정하다. 메인프로그램(밤10시~자정 또는 자정~새벽2시의 골든타임대 프로그램)의 '메인작가'가 되고, 청취율이 높아야, 월 300~400만원 정도의 수입을 올릴 수 있다.

내가 최고 수입을 올릴 때에는, 장당 4,200원이었던 때 35매를 써서 월 300만원

이상의 수입을 올렸지만, 지금은 그렇지 않다. 이처럼 안정성이 전혀 보장되지 않기 때문에 대부분의 작가들은 불안감을 느끼며 최대한 많은 프로그램을 맡으려고 노력하며, TV드라마작가로의 전업을 꿈꾸기도 한다.

한편, 라디오구성작가는 평생직업일 수 없으며, 생명이 매우 짧다. 기껏해야 40대 정도까지 일하는 분위기다. 왜냐하면 여성들이 많은 일터이기 때문에 글쓰기능력은 기본일뿐만 아니라, PD들(대부분 남성이다)이 젊고 예쁜 여성작가를 선호하기 때문에 외모에 따른 차별이 심하다. 여러 가지 점 때문에 나이가 들면 전기를 대필한다거나 영화계, 드라마작가로 전업하는 식으로 다양한 길을 찾아 직업을 바꾸게 된다.

고용 안정성은? 안정성은 전혀 보장되지 않는다. 워낙 경쟁이 치열한 분야이며 1년에 2번(봄/가을) 개편 때 프로그램을 얻지 못하면 수입이 없어지므로 매우 불안하다. 이때 프로그램을 얻느냐의 여부는 능력과 관련된 뚜렷한 원칙에 따라 결정되는 게 아니기 때문에 인맥 등에 좌우되는 면이 크다.

또한 상여금이나 퇴직금, 산재와 같은 후생복지가 전혀 없다. 오직 원고지 장당 수입이 있을 뿐이다.

지금 일이 여성으로서 유리한 점과 불리한 점 원고는 대부분 집에서 쓸 수 있으며 정해진 업무시간이나 직장에 때어 있는 게 아니기 때문에 결혼이나 육아 생활과 병행이 가능하다. 예를 들어 섭외작가는 나가서 3시간정도(생방송2시간에 1시간 준비)만 투자하면 된다. 조직사회에 잘 적응하지 못하는 사람들에게도 편한 편이며, 상사로 인한 스트레스는 없는 편이다.

그러나, 조직사회의 경우엔 개인사정에 따라 휴가나 휴직이 가능하지만, 방송계는 냉혹하기 때문에 몸이 아프거나 부모상을 당하는 경우에도 일 수가 없으며, 개인 사정에 따른 업무차질을 전혀 인정하지 않는다.

경제적 독립에 있어서 지금 직업을 평가해 본다면? 잘 나가는 작가는 출지만, 못 나가는 대부분의 작가들에겐 낙관적이지 않다.

특히 초기 수입이 작기 때문에 대학졸업후 곧바로는 경제적 독립이 불가능하다.

지금 직장에서의 여성의 비율은? TV의 경우는 남:여 비율이 30:70. 라디오의 경우는 여자가 거의 90. 그래서 여성이 적응하기 더 쉬울 수도 있지만 아까 말했듯

이 성차별이 없는 것은 전혀 아니다.

그일을 하기위해 요구되는 능력이나 학력, 경력, 자격증 등에는?

4년제 대졸이 기본이며, 전공과목은 굳이 문예창작과나 국문과가 아니더라도 큰 상관이 없는데, 인문계 중에서도 언어학과, 역사학과 계통이 무난한 편이다. 4년제 대졸 학력이 아니더라도 방송아카데미 등의 교육기관들을 수료하면 학력 인정이 되는 편이다. 그러나 그러한 교육기관의 졸업생들이 워낙 많은 편이라 특별히 우대하는 것은 아니다.

한편, 방송작가가 되기 위해서는 특별히 통과해야 하는 정규시험이 없다. 채용모집기간이 정해져 있지 않으며, 1년에 봄/가을 2번의 개편기간에 작가, 리포터, 출연진과 같은 프리랜서들을 재편성할 때 일을 하게 되거나 또한 작가와 PD 사이에 불화가 생기는 일이 있을 때에 수시로 작가를 재편성한다. 이러한 과정에서 시험이나 공식적인 절차는 없다. 일반적인 경우에는 PD나 작가들과의 인맥을 통해 일을 맡게 되며 교육기관에서 연결해주기도 한다. 지금과 같이 인터넷이 발달한 요즘에는 청취자로서 적극적으로 그 프로에 참여하거나 프로그램에 대한 시청자의견을 말하면서 작가에게 발탁될 수도 있다. 이러한 과정을 통해 처음에는 한 폭지나 한 코너를 맡는 새끼작가로 일을 시작하게 되는 것이다.

예능부문 작가로서 요구되는 능력과 적성으로는 글쓰는 능력과 아이디어, 재미를 추구하는 기질, 오락적인 자질과 방송분야에 대한 흥미 등이다. 또, 잡지나 언론매체를 많이 접해서 그 순간 대중들이 원하는 것이 무엇인지를, 어떻게 하면 재미있을까를 '포착'해야 한다.

방송계에서도 특히 라디오계는 음악을 많이 알아야 하며 음악에 대한 지식이 능력으로 인정받는다. 가요작가나 러시아권, 중국어권 음악작가와 같이 차별화된 능력이 있으면 좋다. 또한 라디오에서는 PD들보다 작가들의 영역이 훨씬 넓기 때문에 다양한 능력을 갖추고 있을수록 좋다.

그 분야에 진출하려는 여자 후배들에게 해주고픈 말은?

처음부터 방송계에 입문하기보다는 경력만 확실하다면 30세라도 상관없기 때문에, 30대까지는 잡지사나 신문사와 같은 일반 사회생활을 하는 게 좋을 것 같다. 처음부터 방송계로 성공적으로 진출하기가 어렵기 때문이다.

나이 26세

하는 일은? 인테리어 디자이너로 삼성동에 있는 한 건축회사에서 일했다. 구체적으로 말하면 실내 공간을 설계 및 시공감리하는 일을 했다. 내 손을 거친 공간은 시청 파이낸스센터 내 호프 저그저그, 대학로 아케보노(이자카야 술집) 등이다. 현재는 공부를 위해 퇴사한 상태이다.

경력과 수입 3년차에 연봉 1,500만원. 시작때엔 1,100만원.

직업 선택 동기 대학 전공이 실내디자인과였고, 디자인 분야 전반에 관심이 많았다.

지금 직업의 비전 자신의 발전계기가 많다. 또한 5년차가 되면 연봉이 2000~2300만원이 될 정도이기 때문에 경력을 쌓을수록 연봉이 크게 높아지며, 분야의 미래가 밝은 편이기 때문에 비전은 좋다고 할 수 있다. (그러나 연봉이 매우 높아지는 이유는 초반에 일이 매우 힘들어 경력자가 남기 힘들기 때문이다.)

고용 안정성? 인테리어 디자인업계 회사가 대부분 규모가 매우 작은 중소기업이다. 처음에는 3~6개월동안 수습사원으로 일한 이후에 경력사원이 되지만 보험 혜택 등은 그다지 보장되지 않는다. 최근엔 점점 나아지는 분위기이긴 하다.

한편, 스스로 여러 회사에서 여러 가지를 배우고 자신의 경제적 가치를 높이기 위해 평균 1~2년마다 이동하는 게 일반적인 정도로 인테리어관련 종사자들은 직장 이동이 잦은 경향이 있다.

지금 일이 여성으로서 유리한 점과 불리한 점 여성으로서 꼼꼼한 성격이 유리하다고 생각되지만, 현장에서 건설인부와 같은 사람을 대하는 일이 힘든 점도 있다.

자신이 디자인했던 그대로 완성된 공간을 보았을 때의 성취감을 얻을 수 있는 것이 이 직업의 매력이다. 그러나, 퇴근시간이 자주 무제한 연장되기 때문에 자신의 개인시간이 보장되지 않는다. 야근이 잦아서 평상시 주당 4일은 야근이며, 이러한 야근이 당연시되는 분위기이다. 특히 공사 직전에 설계 막바지에 이르면 매우 바쁘

다. 보수가 적은건 아니지만 일이 너무 많은 편이다.

경제적 독립에 있어서 지금 직업을 평가해 본다면? 경제적 독립에 좋다. 자신의 사무실을 차리는 것이 다른 분야에 비해 어렵지 않다.

지금 직장에서 여성의 비율은? 거의 50%

그 일을 하기 위해 요구되는 능력이나 학력, 경력, 자격증 등에는?

전공이 그 관련분야이면 좋고, 디자인감각은 기본이다. 그러나 그 못지않게 필요한 것이 '꼼꼼함'과 '노력'이다. 특히 스스로의 노력이 매우 중요하다.

그 분야에 진출하려는 여자 후배들에게 해주고픈 말은?

매스컴에서 비춰지는 것처럼 결코 쉬운 일이 아니다. 중도에 힘들어서 그만두는 사람이 많다. 직업의 실제 모습을 잘 파악하고 결정하길...



나이 26세

하는 일은? 의상디자인(작업지시, 샘플작업)

경력과 수입 약 1년정도, 월 100만원정도.

직업 선택 동기 어려서부터 그림 그리는 걸 좋아했고, 디자인과 무관한 대학 졸업후 주위의 권유로 의상디자인전문학원을 다니면서 디자인 공부를 다시 하게 되었다.

지금 직업의 비전 전문직이기 때문에 비전은 좋은 것 같다. 그러나 현재 회사는 너무 작기 때문에 좀 더 큰 회사로 옮기고 싶은 생각이 있다. 아직 구체적으로 생각하지는 못했지만, 나중에는 내 이름을 걸고 하나의 의상실을 만들고 싶다. 한 계단 한 계단 밟을 때마다 성장해 가는 나를 만들고 싶기 때문이다.

고용 안정성은? 문직이어서 경력과 실력만 있다면 해고되는 경우는 그다지 없다. 그리고 대부분이 여성사원이기 때문에 여성에게 장점이 많은 것 같다. 그러나 처음 시작할 때 수입이 별로 없다는 것이 조금은 불안정하다. 4대보험은 있지만 연봉제라 상여금이나 퇴직금은 없다.

지금 일이 여성으로서 유리한 점과 불리한 점 패션 분야는 아직은 남성보다 여성이 많기 때문에 불리한 점은 별로 없다.

경제적 독립에 있어서 지금 직업을 평가해본다면? 적은 월급이지만 고정적인 수입이라 경제적 독립은 가능하다고 생각한다.

지금 직장에서 여성의 비율은? 남성도 많이 진출하였지만 남성들은 주로 MD(머천다이징:기획)나 일반사무직 쪽에 있고 의상디자인 쪽은 대부분이 여성 사원이다.

요구되는 능력

의상디자인 교육과정을 통해 배우는 지식이 많이 필요한 것은 아니지만, 기본은 알아야 한다. 그리고 요즘은 중국에서 작업을 많이하고 외국을 다녀야 할 경우가 많기 때문에, 외국어능력이 큰 장점이 된다.

그 분야에 진출하려는 여자 후배들에게 해주고픈 말은?

별로 권하고 싶은 직업은 아니다. 겉으로 보기엔 화려할지 모르지만 일이 너무 힘들기 때문이다. 야간작업이 일상적이어서, 6일 중에 4~5일은 밤9시나 10시를 넘긴다. 그래도 하고 싶다면, 열심히 하라고 하고 싶다.

기타 하고싶은 말

기회가 된다면, 외국에 나가서 관련공부를 하고 오는 것이 많은 장점을 살릴 수가 있다.

아직까지는 의상디자인 분야의 경우 우리 나라보다는 외국에서 많은 경험을 쌓을 수 있다는 점에서 좋은 것 같다.



나이 25살

하는 일은? 삼보컴퓨터 은평 대리점 AS 기사

경력과 수입 약 1년 정도, 월 70만원

직업 선택 동기 중학교 때 삼성 컴퓨터를 썼는데 그 때 왔던 AS기사의 불친절에 너무 실망을 하고서.

지금 직업의 비전 한 가정의 컴퓨터가 두 대 이상씩 되는 경우가 많아지면서 전문적인 컴퓨터 지식에 대한 수요가 나날이 늘어나고 있다. 따라서 AS 면에서도 수요가 늘어나고 있으나(대기업 제품의 AS 센터뿐만 아니라 컴퓨터 II9 등 AS 전문 업체들이 우후죽순 생겨나고 있다) 서비스 면에서는 개선이 잘 되고 있지 않은 상황이다. AS 기사 수요는 꾸준히 늘어날 것 같고, 특히 AS 방면에서 기술을 쌓고 실무 경험을 많이 한 후에 대리점을 차리는 경우가 많다. 나의 경우 여기에서 경험을 쌓은 후 본사 쪽으로 들어갈 것이다. 그리고 30~40대가 지난 후에 대리점을 차려야 할 것이다. 대리점 개업에는 1,000만원 이상 든다고 들었다.

고용안정성은? 대기업 제품의 경우 하청 업체에 위탁하는 경우가 많다. (예를 들어 삼보, 현주 같은 경우.) 일이 힘들어 전직하는 경우는 많지만, 수요가 많기 때문에 정식 기사인 경우 강제적인 퇴직은 거의 없다. 현주컴퓨터에 있을 때에는 능력 제였기 때문에 수입이 일정치 않았고 많지도 않았다. 보험, 상여금, 퇴직금도 없었다. 지금 내가 있는 곳에서는 교통 보험이 되고 있다. 거의 자영업 쪽으로 생각하면 될 듯 싶다.

지금 직업이 여성으로써 유리한 점과 불리한 점 여성이기 때문에 고객들이 생소하다는 반응과 함께 친절하다는 느낌을 받는 것 같다. 반면에 약간은 무시하는 듯한 분위기도 있다. 흔히 말하는 여성만의 섬세함을 강조해 고객들에게 어필해야 한다.

경제적 독립에 있어서 지금 직업을 평가해본다면? 고정적인 수입만 보장된다면 경제적 독립은 무난하다고 생각된다.

지금 직장에서 여성의 비율은? 현주에 있을 때 본사 교육이 있어 가봤으나, 외근직 AS 기사 중에 여자는 한 명도 없었던 것으로 기억한다. 본사 내근직 기사 중에 여자가 몇 명 있다고 하는데 잘 모르겠다. 삼보도 비슷한 것 같다. 용산의 경우 부품 판매직에서 약 10% 정도 여자이다.

요구되는 능력 우선 컴퓨터에 대해 하드웨어적, 소프트웨어적으로 정확하고 전문적인 기술이 요구되고, 사람들과의 만남을 즐기는 성격이어야 한다. 외근직을 생각한다면 자동차 운전 능력도 좋아야 한다. AS 뿐만 아니라 판매직도 생각한다면 하드웨어 쪽으로 많은 지식이 필요하다. 예를 들어 어떤 것이 더 좋고 어떤 것이 업그레이드 가능하고 어떤 효과가 있는지 말이다.

그 분야에 진출하려는 여자 후배들에게 해주고픈 말은? 서비스라는 직종이 우리 나라에서는 제대로 인정되고 있지 않는 것 같다. 처음엔 많이 힘들겠지만 이 직종에 대한 나름의 관심과 노력이 있다면 꽤 괜찮은 직업이라고 생각한다.

기타 하고싶은 말 나 같은 경우 대학교 때부터 컴퓨터에 대한 관심이 많아 독학을 하고 컴퓨터 정비 학원을 다녔다. 컴퓨터 정비 학원은 전국적으로 있다고 알고 있으며 서울에도 2~3군데 있는 것으로 안다. AS 기사라는 직업이 공채 형식은 거의 없으니깐 우선 학원을 통해 취업을 알아봐야 할 것이다.



나이 27세

하는 일은? (전자)회로설계

경력과 수입 4년차. 수입은 타 직업에 비해 괜찮은 편.

직업 선택 동기 대학 전공 분야여서 재학때부터 관심있었다.

지금 직업의 비전 비전만 따진다면 여는 직업에 뒤지지 않는다. 요즘 전자제품을 사용하지 않는 곳이 거의 없으니 앞으로도 계속 발전이 기대된다.

고용 안정성은? 법인 회사이므로 큰 문제는 없다.

지금 일이 여성으로서 유리한 점과 불리한 점 여성의 직업으로는 그다지 좋다고 볼 수 없다. 전자 업계쪽이 성차별도 좀 많은 편이고 아무래도 여성의 비율이 현저하게 떨어지니까, 이때문에 자신의 능력을 마음껏 발휘하기가 힘든 점이 있다. 하지만 마이크로 단위의 회로와 부품들을 다루는 일이므로 여성의 꼼꼼함이 많은 도움이 된다고 생각한다.

경제적 독립에 있어서 지금 직업을 평가해 본다면? 경제적 독립으로는 손색이 없는 직업이다.

지금 직장에서 여성의 비율은? 현재 속해있는 부서에서는 유일한 여성이다.

요구되는 능력

경력자는 기본 우대하며, (4년제)대학 전자전공을 우선시한다.
관련자격증에는 무선설비기사, 정보통신기사 등 여러 가지가 있지만 꼭 필요한 것은 아님. (자격증과 실전은 많은 차이가 있으니.)

그 분야에 진출하려는 여자 후배들에게 해주고픈 말은?

그다지 권하고 싶지는 않지만 그래도 하겠다면, 일을 할 때 자신이 여자라는 생각을 버려야한다. 밤샘작업도 종종 있고, 힘든 일도 많기에 거기서 자신은 여자라고 봐주길 바라게 되면 이일은 할 수가 없다. 또 혼자 고민하고 해결해야 하는 일이 많으므로 꾸준히 공부하는 길이 살아남는 길이다.



나이 20대 후반

하는 일은? 대학교에서 행정 및 상담 업무

경력과 수입 2년째, 100~150만원(월)

직업 선택 동기 지인의 추천으로.

지금 직업의 비전 자기 능력에 따라 실력 발휘 가능

고용 안정성은? 보험가입이 되어있고 퇴직금 지급함

지금 일의 장단점과 여성으로서 유리한 점과 불리한 점

장점은 자기의 능력을 향상시킬 수 있는 기회가 있다는 것. 단점은 정체가 쉽다는 것.

한편, 타 기업체에 비해 여성비하나 불평등이 적음.

경제적 독립에 있어서 지금 직업을 평가해 본다면? 힘들

요구되는 능력 기획, 집행능력

여자 후배들에게 해주고 싶은말

먼저 자신의 적성을 찾아라. 그리고 거기에 도달하기 위해 자기 자신을 훈련하라. 훈련기간 1년은 짧은 시간이다.

좋은 알바를 구해봅시다.

1. 일정한 기간 동안 일을 해야겠다는 생각으로 아르바이트를 고르세요.
2. 자신의 생활 속에서 한가한 시간을 체크해보세요. 자신이 활용할 수 있는 시간 여부에 따라, 자유시간 알바, 장기 알바, 단기 알바 중 어떤 것을 할 것인지 정해야 합니다.
3. 자신의 집에서 가까운 거리는 참 좋은 조건이겠죠. 아주 조건이 좋은 경우가 아니면 먼거리 알바는 삼가하세요.
4. 한 달에 대략 어느 정도 수입을 원하는지 생각해야 합니다. 그 조건에 맞는 알바를 구해야 하기 때문입니다.
5. 인력을 활용하세요. 일단 주위 사람에게 알바 자리 있으면 연락해 달라고 말해 두세요. 예상외로 빨리 알바를 구할 수도 있습니다.
6. 알바 자리는 시간이 지나면 금세 없어질 수 있으니 먼저 전화를 하고 직접 방문을 하세요. 되도록 빠른 시일 내에 방문해야 합니다.
7. 방문하기 전에 요구한 서류는 꼼꼼히 챙겨가야 합니다. 인원이 많은 경우, 유리하게 작용할 수 있습니다. 평소에 증명사진이나 이력서, 자기소개서 등은 미리 준비해 두세요. 급하게 필요할 경우 유용하게 쓸 수 있습니다.
8. 직접 방문하여 분위기나 하는 일을 확실히 체크하세요. 이 때 궁금한 것이 있으면 망설이지 말고 채용자에게 물어보세요. 꼼꼼하게 따져 보아야 자신의 여건에 맞게 할 수 있는 일인지를 알 수 있습니다.
9. 숙이거나 해로운 알바 자리가 있으니 각별히 주의하셔야 합니다. 평균 이상의 급여를 준다거나 늘면서 일할 수 있다는 등의 조건을 제시한다면 당장 나오는게 좋겠죠. 세상에 공짜란 없습니다. 일한만큼 버는 것이 알바입니다.
10. 가급적이면 자신이 하고 있는 일과 연관되는 자리를 선택하세요. 일석이조니까요.
11. 새롭고 어려운 일이더라도 자신에게 도움이 될듯한 알바면 일단 도전해보세요. 알바를 해서 얻는 것은 돈만이 아닙니다. 새로운 인간관계 형성, 적극적인 성격 만들기 등 알바를 통해 많은 것을 얻어 가세요.
12. 알바는 자기 자신의 일입니다. 자신과의 싸움이라고 생각하시고 항상 자신감을 갖고 생활하세요.

불량 아르바이트 구인 유형

1. 인감증명서를 필요로 한다.
알바를 하는데 인감이 왜 필요한지...등본이라면 몰라도...
2. 일을 시작하려면 돈이 필요하다고 한다.
선불로 결제해야 한다거나 카드나 현금을 요구.
3. 회원가입으로 돈을 벌 수 있다고 자랑한다.
"얼마를 투자하면 목돈을 벌 수 있다..." 등등.
4. 터무니없이 많은 일당이나 시급을 제시하며 일단 와보라고 독촉한다.
5. 근무지를 공개하지 않는다.
6. 전화상으로 무슨 일을 하는지 전혀 가르쳐주지 않고, 면접시 가르쳐준다고 한다.
7. 친구나 가족 등에게 소개하라고 압력을 넣는다.
8. 아르바이트 구인을 자주 등록하면서 담당 전화번호를 휴대전화번호로 표기한다.
9. 급여 조건과 회사명을 확실히 제시하지 않는다.
10. 회사에 전화할 경우 직접 방문하면 자세히 알려 주겠다고 한다.
11. 면접 장소를 바꿔가면서 연락을 준다고 기다리라고 한다.
12. 구인내용에 많은걸 적어 놨지만 꼭 집어서 무슨 일을 하는지 내용을 전혀 알 수가 없다.



알바 문의시 유의할 점 Best 5

1. 무슨 일을 하는지 구체적으로 물어본다.
자세히 말해주지 않거나 추상적으로(예를 들면, 그냥 고객관리하는 거예요...등) 알려주며 일단 와보라고만 하는 곳은 일단 의심하자. 자기가 해야할 일 외에도 그 회사가 어떤 사업을 하는 곳인지 정도는 알아두자.
2. 집과의 거리/교통편을 알아보자.
교통이 불편하면 일단 가기 싫다. 게다가 교통비를 감안하면 많이 갈아타야 하는 곳은 길거리에 쏠아 쫓는 돈도 만만찮다.

3. 보수에 점심값이 포함되는지 물어보자.

"점심은 주나요?" 물어보는 게 치사하게 느껴질지도 모르지만 이거 굉장히 중요하다. 점심 주는 줄 알고 알바 시작했다가 비싼 점심값에 울거나 점심값 아끼려다 몸 망치는 경우도 있다. 꼭 알아보자.

4. 노는 날도 물어본다.

알바생이 무슨 쉬는 날까지 챙기냐고 생각하는 사람은 건너뛰어도 좋지만, 장기 알바일수록 쉬는 날이 필요하다. 단기 알바라도 일주일내내 한달내내 계속한다면 그건 더 이상 알바가 아니다. 기죽지 말고 물어보자. 쉬는날, 유급휴가, 보전휴가!

5. 시간외 근무수당이 있는지 물어보자.

가끔 퇴근 시간은 7시인데 10시까지 일하고도 3시간만큼의 보상을 못 받는 알바생들이 있다. 아직도 바쁜데 좀 도와주는 것의 개념으로 은근슬쩍 넘어가려는 경향을 가진 고용주들이 남아있기 때문이다. 사전에 확실히 해두자. 나중에 억울하지 않으려면.

온라인 접수시 유의할 다섯가지

1. 개인정보유출 가능성 조심하자.

인터넷에 등록시켜둔 개인이력서가 외부에 유출돼 다단계 판매나 사술 등에 악용될 가능성이 있다. 특히 회원들의 개인이력서를 공개하는 취업정보 사이트들도 있어 이에 대한 주의가 필요하다.

2. 과대포장하지 말라.

인터넷으로 접수된 원서는 1차 평가의 기초 서류전형으로 활용되고 나머지 서류는 면접시 제출하도록 하는 것이 보통이다. 이를 악용해 인터넷 원서 접수시 개인 악력을 허위로 작성하는 경우가 있다. 그러나 한번 양심불량자로 낙인찍히면 그 회사와의 인연은 끝이다. 이력서 작성은 솔직하고 성의있게 해야한다.

3. 마감시간대는 피하라.

인터넷 접수는 마감 몇 시간을 앞두고 집중되는 것이 일반적이다. 한꺼번에 많은 사람이 몰리면 시스템이 다운되거나 용량 부족으로 접속이 안 되는 경우가 종종 있다. 따라서 시간을 두고 여유있게 원서를 접수하는 것이 중요하다.

4. 채용정보를 무조건 믿지 마라.

다급한 마음으로 구직을 하다 보면 지원업체에 대한 정보를 제대로 확인도 하지 않는 경우가 있다. 나름대로 지원업체에 대한 다각적인 조사를 하는 세심함이 필요하고 신뢰성 있는 업체에 조회해 보는 요령도 필요하다.

5. 상시채용을 활용하라.

요즘 인터넷 상시채용이 확산되고 있다. 한번 원서접수에 떨어졌다고 그 회사와 인연을 끊지마라. 특히 외국계 기업의 경우 한 번 원서를 접수해 두면 필요시마다 데이터베이스를 활용해 필요인력을 뽑아 쓰는 사례가 많다.

알바 면접시 유의사항

1. 편의점, 커피숍, 옷가게, PC방, 당구장, 만화가게 등의 알바시에는 방문할 때가 면접이나 다름없죠. 이런 알바의 경우, 따로 면접을 보는 경우는 거의 없고 희망자의 복장이나 성격 등을 파악한 후 연락처를 적은 다음 가게 하는 경우가 대부분입니다. 그렇기 때문에 방문시 깔끔한 복장을 하고 상냥하고 적극적인 태도를 보여 주어야 합니다. 단, 바(BAR)나 이벤트 카페 등에 알바를 구할 시에는 뽀는 복장이 오히려 장점으로 작용할 수도 있습니다.

2. 사무직, 판매, 장기 알바의 경우는 면접을 보는 경우도 많으며, 특히 이력서나 사진 등을 요구하는 경우가 많습니다. 사무직은 무엇보다도 자격 요건을 중요시하기 때문에, 경력 사항이나 자격증에 관해 상세히 언급해 주는 것이 좋습니다. 또, 판매의 경우는 적극적이면 잘 팔거라는 인식을 가지고 있기 때문에, 활발한 모습을 보여 주는 것이 좋고, 경험이 없어도 이것저것 해보았다고 말하면 높은 점수를 얻을 수 있습니다.

3. 다른 희망자들에 비해 이것도 저것도 부족하다고 느낄 때가 있을 것입니다. 그 때는 이 알바를 꼭 해야 한다는 의지를 보여주고 잘할 수 있다는 인상을 심어주는 것이 중요합니다. 너무 얌전하거나 나약한 모습을 보여주면 무시하거나 대상에서 제외하는 수가 있으니 조심하세요!

4. 면접을 요구하는 경우에는 일단 약속 시간 보다 일찍 가서 기다려야 합니다. 약속을 지키는 것은 그 사람의 책임감과 직결되기 때문에 아무리 유능한 사람이라도 약속 시간에 늦으면 탈락할 가능성이 아주 높습니다.

5. 항상 가볍게 웃는 표정을 하세요. 알바 하나를 구하더라도 막상 방문을 하거나,

면접을 보게 되면 긴장하기 나름인데, 이때 살짝 웃는 연습을 하게 되면 자신도 마음이 편한데 질 분더러, 여러분을 채용할 사람에게 좋은 인상을 남길 수 있습니다. "웃는 얼굴에 침 못 뱉는다."는 말은 괜히 있는 것이 아닙니다.

6. 이력서나 사진은 미리미리 준비해 두세요. 사진은 편잡게 하고 나간 날 많이 찍어 두세요. 막상 면접에 닥쳐서 사진을 찍으면 급하게 찍어 잘 안나올 수도 있고, 현상하는데도 시간이 많이 걸리기 때문입니다. 또, 면접하는 전날 바쁜 일이 생길 수도 있기 때문에 시간이 날 때, 상세히 적어둔 이력서를 C드라이브에 하나쯤 저장해 두세요.

알바 돌발 상황!!!

1. 사업주가 약속한 보수를 제대로 주지 않을 때

사업주는 근로계약한 대로 보수를 주어야 합니다. 비록 사정이 생겨 일하기로 약속한 기간을 다 채우지 못했더라도, 그 때까지 일한 날에 대한 보수는 반드시 받아야 합니다.

2. 사업주가 보수대신 물건을 줄 때

보수는 당사자에게 반드시 현금으로 직접 지급되어야 하고, 현금대신 물건 등으로 대신 받으라고 강요할 수 없습니다.

3. 아무런 이유 없이 갑자기 그만 두라고 할 때

정당한 사유 없이는 일하기로 정한 기간이 끝나지도 않았는데 갑자기 해고할 수 없습니다.

4. 일하다가 다친 경우

일하다가 다쳤을 경우에는 본인이 잘못했다고 해도 사업주가 치료를 해주어야 합니다.

5. 사업주가 벌을 주기도 하고, 기분이 나쁠 정도의 지나친 성적 농담을 하는 경우

근로자가 일하다가 실수를 했다고 해서 회사에서 신체적인 처벌을 할 수는 없습니다. 그리고, 일터에서 사업주, 상급자 또는 다른 근로자가 행한 성적인 말이나 행동 등으로 인해 당황스럽거나 불쾌한 경우가 있었다면 그것은 "직장내 성희롱"입니다. 만약 이러한 일이 생기면, 불쾌하다는 의사를 분명히 표현하세요.

6. 그 밖에..

경우에 따라서는 근로계약과는 달리 쉬어야 될 날에 일을 하라고 하는 등 근로계약을 어기는 일이 있을 수 있지만 회사에서 처음에 정한 근로계약 내용을 어기고 일을 시키는 경우에는 근로계약의 내용을 회사와 확인하고, 근로계약의 내용을 지키도록 요구해야 합니다.



* 근로와 관련하여 어려운 일이 발생하는 경우에는 회사와 가까운 지방노동관서 고용명동과(또는 근로감독과)에 찾아가거나 전화(국번없이 1544-5050)로 문의하세요.

* <http://www.todayarbit.co.kr>(알바 백과사전)과 국민일보에 실린 '인터넷 구직활동시 주의사항'에서 도움을 받았습니다.

우리가 쉽게 접하는 영화나 만화속에서는 여성의 삶과 독립이 어떻게 그려지고 있을까?

《영화 1》 스무살의 우리들 “고양이를 부탁해”



나의 20살 어느 날, 이 영화를 우연히 보게되었다. 사실 영화라기 보다는 우리끼리 찍은 비디오처럼 너무 친숙하고, 현실 속에서 느끼는 감정과 영화를 보면서 느끼는 감정 때문에 공감하지 않을 수 없었다. 나와 동갑내기 여자 친구들의 이야기. 태희처럼 가족으로부터 독립하고 싶어했고, 혜주처럼 성공한 커리어우먼이 되고 싶은 욕망이 있었고, 비류와 온조처럼 중고등학교 시절 친구들과의 소중한 우정을 잃어버리지 않길 바라며, 지영이가 느꼈던 현실에 대한 절망과 좌절 등, 또한 친구들 간의 매개체였던 휴대폰 문자 메시지도 너무 자연스러웠다. 심심하거나 보고싶을 때, 아주 흔하게 일상적으로 문자를 보내고, 읽는 모습이 현 20살의 모습이 아닌가?



영화는 교복을 입은 그녀들이 땅에 깔린 밧줄을 고무줄 삼아 노는 장면으로 시작된다. 고등학교를 막 졸업하고 이제 20살인 그녀들. 고등학교 때는 매일 보던 단짝 친구들과 자주 만나지도 못한다. 보통 일반계 고등학교를 나와 대학생이 된 우리들과는 달리, 상업고등학교를 졸업한 태희, 혜주, 비류와 온조, 지영이는 각자의 처한 상황에 따라 다른 길을 걷게 된다.

태희는 아버지가 경영하시는 백반석 사우나에서 일하면서 뇌성마비 시인을 돕는 봉사활동을 하고 있다. 경제적으로 자립적이진 않지만 가족들에게서, 특히 아버지로부터 독립을 꿈꾼다. 그녀는 보통 사람들이 생각하는 미래 -안정된 직장과 가정-

와는 다른 미래를 원한다. 그녀에게는 배를 타고 세상 밖으로 나가 자유롭게 살고 싶다는 꿈이 있다.

혜주는 우리 주위에서 가장 쉽게 발견할 수 있는 인물이다. 증권회사라는 직장에서 돈을 벌고, 사회적 지위를 갖는 꿈을 갖고 있다. 자신에게 있는 모든 조건과 능력을 발휘해서 사람들에게 인정받고 싶어한다. 부모님의 이혼으로 혼자 나와서 살 수밖에 없는 상황에서 어쩌면 더욱 빨리 사회에 눈을 뜨게 되었는데도 모른다. 그러나 현실에서 그녀가 하는 일은 커피 타기, 서류 돌리고 복사하기 등 잔심부름의 대상이었고, 그녀가 여상을 나온 까닭에 대학을 졸업하고 신입으로 들어온 여자직원들에 비해 사내에서의 위치가 밀릴 수밖에 없었다. 다른 상고를 졸업한 사원들은 야간 대학을 다니는데 그렇지 않은 혜주에게 상사는 "평생 잔심부름이나 하는 저부가가치 인간이 될 수는 없지." 라고 말한다.

비류와 온조는 쌍둥이 자매이다. 둘은 순수 수공예 머리핀 등을 만들어 주말마다 장사를 한다. 다섯 친구들 중에 가장 밝은 얼굴로 살아가는 인물들이다. 한 달에 한 번씩 주말에 친구들을 만나야 우정이 변치 않을 수 있다는 태희의 말에 "우정? 그럼 우린 달라지지." 라고 말할 수 있는, 장사보다도 친구들과의 우정을 더 소중하게 여기는 의리파 자매들이다.

흔히들 고양이는 야생성을 가지고 있다고 한다. 비록 애완동물로 키우더라도 야생 동물의 본성을 그대로 가지고 있다. 주인에게 무조건적인 충성을 바치는 개와 달리, 먹이를 주고 함께 놀아 주고 몸 손질을 해준다고 해서 주인으로 섬기지는 않는다. 또한 주인이 자기를 해치지 않는다는 확신이 생기고 친구라는 생각을 하게 되면 스스로 다가와 안기게 된다.

이러한 고양이의 특성과 가장 닮은 주인공은 지영이가 아닌가 싶다. 영화 속에서 처음부터 끝까지 우울한 인물이었다. 부모님이 사고로 돌아가시고, 무너지기 일보 직전인 셋방에서 할아버지 할머니와 함께 살고 있다. 고등학교 때까지는 학생이라는 범주에서 잘 적응해온 그녀지만, 돈을 벌려고 일한 공장에서는 월급도 밀리고, 새 직장을 알아보려고 면접을 봐도 직계 가족의 보증이 있어야 한다는 대답을 듣는다. 사실 그녀의 꿈은 텍스타일 공부를 하는 것이다. 공부하러 유학도 떠나고 싶지만 현실은 그렇지 못하다. 당장 언제 무너질지 모르는 집과 생계 역시도 그녀를 일터로 내몬다. 하지만 아르바이트 자리하나 구하는 것도 쉽지 않다.

자신의 이러한 처지를 친구들에게 숨기고 싶어한다. 고등학교때 가장 단짝이었던

혜주에게 자신의 꿈을 이야기했을 때, "유학은 아무나 가니? 이 언니가 알바자리 하나 알아봐줄 테니까 돈벌면서 학원이나 다녀."라는 대답을 듣고 지영이는 다시 야생 고양이가 되어버렸다. 사실 그녀에게는 혜주의 말이 더 현실성 있었지만.

친구들과 놀다가 비류와 온조네에서 하룻밤을 자고 집으로 돌아왔을 때, 그녀에게는 또 한번의 시련이 닥쳤다. 결국 집이 무너졌고, 유일한 친족이었던 할아버지, 할머니마저도 돌아가셨다. 더구나 이제는 발뻎고 잘 밤 한칸도 없게 되었다. 형식적인 조서를 작성하기 위해 경찰서로 간 지영이는 경찰의 말에 침묵으로 일관한다. 더 이상 갈 곳 없는 자신을 이렇게 만들어 놓은 사회에 대한 불만이었을까. 지영이는 소년원에 수감되고, 그곳에서도 침묵시위를 하듯 한마디 말도 꺼내지 않는다. 지영이를 믿는다는 태희 말에 태희에게 조금 마음의 문을 연 지영이는 "여기서 나가 봐야 갈 데도 없는 걸." 이라고 짧게 대답한다.

다섯 주인공 중 지영이의 처지가 가장 어렵고 힘들었다. 가장 독립적이어야 했고, 경제적인 능력도 있어야 했다. 하지만 그녀의 환경은 그녀의 시도를 너무 쉽게 받아 버렸고, 결국 무너진 집처럼 주저앉게 했다.

그러나 소년원에서 출감한 지영이는, 가족에게서부터 자신의 삶을 되찾아 살겠다는 생각으로 집을 나온 태희와 여행을 할 것이다. 여행이 언제까지가 될지, 어디로 갈 것인지는 모르겠지만, 이 여행의 마지막은 그녀들을 더욱 성장하게 할 것이다. 그리고 20살의 방황을 마치고, 완전한 성인이 된 그녀들을 볼 수 있게 될 것이다.



고 / 양 / 이 / 름 / 부 / 탁 / 우
고 / 양 / 이 / 름 / 부 / 탁 / 우

《영화 2》 20대 후반의 여성들과 모습

“처녀들의 저녁식사”를 통해 본 비혼여성의 삶



처녀들의 저녁식사. 남성들을 겨냥한 듯, 선정적인 분위기를 풍기는 제목은 맘에 들지 않지만, 지금껏 비혼여성들의 성생활과 사고방식을 수다를 통해 풀어낸 한국 영화가 없었다는 점에서, 그리고 (100% 제대로 그려내진 못한 것 같지만) 운명같은 사랑이 인생의 전부인 비혼여성들의 삶을 다루고 있다는 점에서 이 영화는 상당한 장점을 지니고 있다. 그럼 이 영화 속에 등장하는 세 여성들의 삶을 한번 살펴보자.

이 영화에서 비중있게 등장하는 세 명의 여성은 모두 가족들로부터 공간적으로 독립하여 살고 있는 20대 후반에서 30대 초반의 여성이다.

연이(진희경 분)는 호텔 레스토랑의 웨이트리스다. 스스로의 힘만으로는 아직 경제적으로 자립하기 힘들기 때문에 호정의 집에서 함께 살고 있다. 예전의 그녀는 사랑에 몰두하는 여성을 경멸했지만, 지금의 그녀는 정신적·육체적으로 힘든 호텔 써빙일을 그만두고 시나리오작가(조재현 분)와 결혼하고 싶어한다. 그녀는 그의 요구에 따라 성관계를 맺고 있지만 그러한 성생활은 그녀에게 고통과 불쾌함을 줄 뿐이다. 자신이 원하는 성생활을 추구하기엔 그녀는 여성의 주체적인 성생활을 금기시하는 사회적 시선으로부터 자유롭지 못하다.

호정(강수연 분)은 건축회사를 운영하고 있으며 자신의 집을 갖고 있다. 그녀에게

있어 사랑과 성과 결혼은 연장선상에 놓여 있지 않다. 그녀는 사랑이나 결혼과 상관없이 자신의 의사에 따른 성생활을 하며, 그녀가 기만적으로 여기는 일부일처제로서의 결혼을 거부한다. 그러나 그녀는 유부남과의 성관계로 인해 간통죄로 고발되면서 경제적·사회적 생활기반을 잃고 한국을 떠나게 된다.

순이(김여진 분)는 대학원생으로 연구소에서 일하고 있으며 자신의 집을 갖고 있다. 남성중심적인 사회에서 여성으로서 교수가 되기 힘들다는 것을 뒤늦게 깨닫고 는 뒤늦게 요리학원에 다니기 시작한다. 그녀는 자위가 세상에서 가장 안전하고 평화롭고 경제적인 섹스라고 말하며 남성 없이도 성생활을 즐기고 있다. 그녀는 결혼하지 않고 아이를 낳아 기르고 싶다는 생각도 한다.

.....

그녀들은 부모님이나 형제자매, 남편과 같은 가족과 떨어져 독립적인 생활을 할 수 있는 공간을 가지고 있지만, 그러한 공간을 유지해나갈 수 있는 수입원으로서의 직업은 불안정한 상태로 그려진다. 자신의 회사를 갖고 있는 호정조차도 성생활에 대해 남성과 여성에게 각기 다른 잣대를 들이대는 사회의 시선 때문에, 한국에서 살을 지탱하는 것이 힘들어진다.(만약 호정이 남성이었다면, 간통 때문에 그토록 철저히 하게 생활기반을 잃게 되었을까?)

셋 중에서 미래와 경제적 능력에 대한 불안을 가장 강하게 느끼는 것은 연이다. 그녀는 결혼이라는 수단을 통해 남성에게 의존하려고 했다가 남성에게 거절당하고 호정마저 한국을 떠나는 상황이 되자, 자신의 독립을 위해 힘겨운 발걸음을 내딛게 된다. 자취방을 알아보고 실업수당을 받으러 다닌다. 이러한 과정은 연에게 매우 불안한 현재이기도 하지만, 드디어 자신의 삶의 주체로 서게 되는 과정이며, 연이는 스스로에게 “you are so beautiful”을 불러주고 있는 듯 하다. 연이는 동시



에 주체적인 성을 모색하면서 우연히 만난 남성과 스스로의 욕구에 따라 하룻밤을 함께 하지만, 남성 또는 타인에게 의존하지 않는 성을 누리기는 아직 이른 듯 하다. 그에 비하면 순이는 경제적, 정신적, 성적인 모든 면에서 독립적인 삶을 살아가고 있다. 호정 역시 한국에서의 생활기반이 무너진 상황에서도 청혼을 거절할 수 있을 정도로 독립적인 삶을 계속하려는 의지를 보인다.

학창시절을 돌이켜보면, 누구나 한번쯤 친한 친구들과 함께 모여 사는 생활을 꿈꾸곤 한다. 시간날 때마다 저녁식사를 함께 하며 수다를 떨던 영화속의 그녀들도 서로 의존하지는 않되 식당을 함께 운영하며 사는 삶을 꿈꾸었다. 그러나 영화는 그녀들의 꿈을 미완으로 끝맺고 있다. 영화 속 그녀들이 여러 시련을 겪는 것 이상으로 현실은 우리에게 녹록치 않은지도 모른다. 그러나 주체적인 삶을 살아가고 나를 사랑하는 것이 무엇인지를 매순간 곱씹으며 살아가면서 자신의 꿈을 잃지 않는다면, 꿈은 우리에게 한걸음씩 가까이 다가올지도 모른다.



〈만화 1〉 스무살 두 나나의 홀로서기

“나나”

아이 야자와 Ai Yazawa 作

쇼우지가 도쿄로 떠난대~미대 재수하러 나두 길이 가고 싶은데, 친구들이 말려...ㅠ.ㅠ

나한테 목표도 없고 돈도 없는데, 그렇게 될대로 되라는 식은 좋지 않다고..

그래! 그동안 나는 여기서 상경 자금을 마련해서 쇼우지가 합격하는 날 나도 도쿄행이다!

-고마츠 나나-

렌을 따라 갈 순 없어. 프로 뮤지션으로 데뷔하는 그를 따라간다면,

난 집에서 하루종일 렌을 기다리면서 그의 앞날을 지켜보는게 전부겠지.

나는 나 자신을 사랑해, 내겐 나의 미래가 있어.

기다려, 내 실력을 갈고 닦아 언젠가 너를 앞지를거야.

-오사키 나나-



이책의 주인공인 두 나나는 성격도, 취미도 전혀 다르지만, 마음이 맞는 친구. 첫 번째 나나, 고마츠 나나는 '강아지' 같은 귀여운 성격. 두 번째 나나, 오사키 나나는 밴드에서 보컬을 맡은, 짧은 머리에 카리스마가 넘치

는 사람.

두 나나는 둘다 애인과 헤어진다는 상황을 맞고 있는데, 애인과 함께 새 생활을 시작할 수 있음에도 불구하고, 서로 떨어져서 생활하기로 한다. 애인을 따라가면, 애인과 함께 살며 그의 뒷바라지를 하면서 둘이 알몸달콤 사는 미래가 있다. 흔히 말하는 현모양처의 생활이다.

하지만 두 나나는 자신만의 인생이 있음을 잊지 않는다. 고마츠 나나는, 쇼우지가 합격할 때까지 고향에서 일하며 상경 자금을 마련한다. 물론 도쿄에 올라간 후에도 직업을 찾아 쇼우지와 사귀어 예정이다. 오사키 나나는, 실력을 갈고 닦아 댄스 들어간 밴드를 능가할 실력을 가지고 도쿄로 올라가서 음악을 계속하기로 한다.

남자친구가 밖에서 돈을 벌여와 둘이 행복하게 사는 것도 좋겠지만, 나예겐 나만의 인생이 있기 때문이다.

두 나나는 도쿄로 올라가는 기차 안에서 서로 만나고, 우연적으로 같은 집을 얻어 살게 된다.

이때부터 두 나나는 성격도 취미도 전혀 다르지만 맘이 맞는 친구로, 둘의 동거 생활을 꾸려간다.

후에 고마츠 나나가 애인이랑 헤어진 후, 그녀는 사랑의 피곤함보다, 나나와의 편안한 생활에 더 행복을 느낀다.

결정된 일도 없이, 확실히 정해진 아무 미래가 없이, 상경한 도쿄에서 서로 믿고 의지할 수 있는 여자 친구가 있다는 것은 얼마나 행복한 일일까.

귀엽고 사랑스럽지만 달렁거리는 고마츠 나나, 어두운 색의 카리스마를 가지고 있



지만 아픈 감성을 가지고 있는 오사키 나나, 두 나나의 멋진 미래는 아직 끝나지 않았지만, 어떤 어려움이 있어도 이겨낼 수 있을거라는 건 의심하지 않아도 될 것 같다..



“딱 상경한 무렵의 난, 제대로 사회 생활을 할 수 있을지, 없을지.-
쇼우지하고 계속 연인 사이로 지낼 수 있을지-
불안한 일이 산더미처럼 많았습니다.
하지만 나나와 함께 살기로 한 일에 대해선 -
회한하게도 불안감이 없었습니다.
왜 그런지는..
아무래도 잘 표현 할 수 없지만-”

학교 생활을 하다 보면, '선배'들을 자주 볼 수 있다. 그런데, 수업시간이 아닌 일상에서, 여자 선배는 왜 보이지 않는 것일까?

여성의 사회진출이 늘었다고 하지만, 고위직으로 갈수록 여성의 비율은 현저히 떨어진다.

나, 하고 싶은 것도 많고, 알고 싶은 것도 많은데, 나의 진로와 고민에 공감해주고 상담해줄 여자 선배는 없을까?

열심히 살고자 하는 당신을 위한, 사이버 멘토링Mentoring을 소개합니다~

남성 위주의 학연, 지연, 군대 등의 폐거리 문화가 일반화되어 있는 우리 나라에서 여성은 쉽게 조직에서 도태된다. 여성들의 전문직에 대한 관심은 높아져가지만 자신의 관심 분야에 대한 여성 선배를 찾는다는건, 막상 쉬운 일이 아니다.

여러 가지 직업을 가진, 각자의 분야에서 경력을 쌓은 여성들과, 관심은 있지만 조언해줄 선배가 없어서 고민하는 이들을 연결하는 것이 멘토링이다.

현재 여성부 공식사이트 위민넷(<http://www.women-net.net>)에서 여성들을 위한 사이버 멘토링을 연결해주고 있다. 도움을 주는 선배 여성을 멘토, 도움을 받는 후배 여성을 멘티라고 하는데, 멘티들은 멘토에게 게시판이나 이메일 등을 통해 상담을 받을 수 있다. 또한 여성 전문가들과 네트워킹 할 수 있는 기회가 부여되며, 자신과 비슷한 고민을 하고 있는 멘티들과 서로 정보를 교환할 수 있다. 다만 신청기간이 있으니, 잘 유의할 것!

자신의 관심 분야에 전문가인 언니들과 얘기하며 나의 미래를 상담하는 것, 생각만 해도 든든한 것 같지 않나요?

자세한 것은 위민넷(<http://www.women-net.net>)으로~

지난 1학기 열린 '건강한 여자가 아름답다'라는 주제의 여성축제에서 스트레스 해소법 공모전이 있었습니다.

개성있는 스트레스 해소법을 보여준 수상작들을 모아 보았습니다.

힘들고 어려운 독립의 길, 친구들의 스트레스 해소법을 들여보면서 같이 스트레스를 날려봅시다~

'현실을 벗어 던져라'

한김지영

대학교에 입학한 이후, 나에게 한 가지의 스트레스가 생겼다. 그것은 바를 때이든, 한가할 때이든 일상이 반복되어 삶이 무료하다는 느낌을 받는 것이다.

새내기 생활에 적응할 무렵, 많은 대학생들이 수업 끝나고 술로 지새우고, 수업을 자주 빠지고, 위계질서에 의해 선, 후배 관계가 이루어지는 모습들을 보면서 대학생 생활이 무료하다는 생각이 들었다.

그래서 나에게 주어진 모든 것들을 벗어 던지고 무작정 여행을 떠나기로 했다. 평소 기차 타 보는 것이 내 소원이어서, 청량리역에 갔다. 그리고 지도를 보며 어디를 갈까 고민 중에 청평 호수라는 이름이 눈에 띄어 표를 예매하고 기차를 탔다. 난 창밖의 풍경을 보며 사색에 잠기려고 했는데, 내 주위에 M.T 온 사람들이 노래를 부르며 왁자지껄 떠드는 바람에 귀를 틀어막고 봄의 진풍경들에 심취되었다.

기차에서 막상 내리니 어디로 가야될지 막막하여 기차에서 같이 내린 사람들이 가는 방향을 따라 가 보았다. 내가 도착한 곳은 M.T촌이었다. 그래서 혼자 호수를 바라보며 있다가 카페에 들어가 차를 마시며, 나의 대학 생활을 돌이켜 보았다. 나에게 있어서 문제는 무엇인지, 어떻게 삶을 살지 계획하는 등 '나'에 대해 생각해 볼 수 있는 시간을 갖었다.

일상에서는 눈을 뜨고 방을 나온 후, 밤에 눈을 감을 때까지 곁에는 항상 사람들이 있고, 삶에 치여 '나'에 대해 생각할 겨를이 없다. 하지만 혼자서의 여행은 '자아'를 찾게끔 해주고, 삶의 활력을 북돋아 준다. 그 이후 나에게 역마살이 끼어서인지 스트레스가 쌓이면 무작정 여행을 떠났다. 혼자서도 가고, 친구와도 가고... 지금까지 제주도, 춘천, 이천, 북한산, 내장산, 제주도, 경주, 해운대, 서울에서 땅끝

마을 해남까지 도보여행, 미국, 캐나다 등으로 여행을 하면서 그곳에 스트레스를 떨쳐버리고 일상으로 돌아오곤 했다. 가끔씩 여행이 너무 바빠서 지쳐서 고생할 때면 왜 여행을 하고 있냐하는 생각이 들 때도 있지만, 그것 또한 일상에선 피와 살이 되는 소중한 경험이었다.

3학년이 되어서인지 나의 진로에 대해 숨이 막혀올 때가 많다. 무언 안개가 끼인 미래... 그래서 이번에 이스라엘-이집트-터키-이란-파키스탄-인도로 여행을 떠나, 많은 경험을 토대로 내 인생행로를 만들어 볼까 한다. 스트레스가 쌓이면 모든 것을 버려버리고, 새로운 곳으로 여행을 떠나보아라.



‘나의 스트레스 해소법 3가지’

최재원

1. 이야기하기

내 의지대로 상황이 돌아가지 않을 때, 스트레스를 받는다. 그럴 때 다른 사람과 이야기를 나누는 것은 매우 도움이 된다. 친한 친구를 만나서(만일 친한 친구가 없으면 별로 안 친한 친구한테 가서 친한 척하면 된다) 자신의 느낌과 생각을 이야기하는 것이다. 쉽게 말해 정신 없이 수다를 떠는 것이다. 가슴속에 담아두었던 울분이나, 표출하지 못한 생각들을 상대방에게 전달하면서 조금 시원해지고, 수다를 떠는 동안 그런 상황(어려움에 처한) 자체를 잊게 되기도 한다. 내 경우 말이 무지 빠른 터라 상대가 못 알아듣는 불상사가 생기기도 하지만,

자신을 이해해주고, 받아줄 수 있는 친구가 있다면 이 방법이 가장 좋을 것 같다. 보너스로 어려움에 처한 상황에 대한 친구의 조언까지 들을 수 있다는 것. 원인을 없애는 것이 스트레스를 원천적으로 봉쇄하는 지름길일 테니까 말이다.

2. 음악을 듣자, 그리고 소리를 질러보자

나는 음악 듣는 것을 매우 좋아한다. 매일 매일 음악을 듣고, 걸다니면서도 속으로 노래를 부르곤 한다. 하지만 스트레스를 받으면 조금 달라진다. 볼륨이 올라가고, 음악의 종류도 달라진다. 과격한 음악을 틀고, 볼륨을 높인 후 이어폰을 끼면 그 엄청난 소리에 나 자신이 압도되고 만다. 이런 저런 자잘한 스트레스들을 모두 잊어버릴 만큼, 음악을 들으며 고래고래 소리를 지르며 노래를 따라 부르거나, 박자에 맞추어 몸을 흔들어대면 답답했던 기분이 많이 풀린다.(과격한 음악의 경우, Cannibal Corpse의 'Vile' 앨범-특히 'Devour by Vermin'이라는 곡, Metallica의 'Bottery', Sex Pistols의 'Anarchy in the U. K.' 등)

즐거웠던 기억을 떠올리게 하는 음악을 듣는 것도 좋은 방법이다. 기분이 좋았던 때 자주 들었던 음악을 들으면, 그 때의 기억이 되살아나기 때문이다. 즐거웠던 기억을 상기시켜 주는 음악을 들으면 기분이 좀 나아진다. 날카로운 신경이 정서적으로 안정된다고 할까. 여기서 주의할 것. 지나치게 감상적인 음악을 듣게 되면 무기

력해지고, 회의에 빠질 수 있음.(나는 Symphony X의 'A Fool's Paradise'와 Dream Theater의 'Take The Time'을 즐겨 듣는다. 특히 'Take The Time'은 즐겁고, 신나는 곡 전개와 여유를 가지라는 내용 때문에 무지 좋아한다. 이 곡 자체가 이 밴드의 어려웠던 시절을 노래하고 있기 때문인 듯)

음악은 감정을 완화시켜줄 수는 있지만 스트레스 그 자체를 해소시키지는 못한다. 하지만 날카로운 신경을 안정시키고자 한다면 나름대로의 처방은 될 수 있지 않을까?

3. 합리화

좋은 방법이라고는 할 수 없지만 가장 자주 쓰는, 그리고 쉽게 기대는 방법이기도 하다. 한 마디로 생각을 바꾸고, 현재의 자기 상태를 합리화하자는 것. 어떤 일을 해야 하는 데 그걸 계대로 못하는 나 자신이 한심스럽고, 그래서 스트레스를 받는다면, 이렇게 하면 된다. '어차피 그 일, 별로 중요한 것도 아니고, 안 하면 좀 어때? 원래 내가 그런 사람인걸' 해어진 연인을 잊지 못해서 스트레스를 받는다면, '사람 사는 게 다 그런 거지 뭐, 오히려 이게 내 삶의 좋은 계기가 될 수도 있을 거야, 돈도 안 쓰고, 시간도 절약하고, 잘 됐네'.

상황에 집착하지 않고, 마음을 편히 갖는, 그런 식이라면 좋겠지만, 쉽게 포기하고, 노력을 하지 않는 그런 식이라면 바람직한 방법이 아니다. 자신이 추구하는 목적에 지나치게 매몰되어도 안 되겠지만, 그렇다고 모든 일을 쉽게 포기하면서, 자신을 합리화하는 태도도 좋은 것은 아니다. 물론 그것이 스트레스를 없애주는 것만 할 테지만, 삶을 끌어나가는 원동력으로서의 스트레스까지 없애버리지 않을까?

이 중, 1-2-3의 순서대로 스트레스를 해소해보라고 권하고 싶다. 물론 이것들이 완전한 방법은 될 수 없다. 스트레스를 해소하려면 그것을 발생시키는 원인을 찾아야 하고, 그것에 적극적으로 대응하고 맞부딪쳐야 하니까. 내가 제시한 방법들은 조금은 도피적이고, 잠시 잊을 뿐인 임시적인 방법이다. 근본적인 해결책은, 자신감을 갖고, 당면한 삶의 문제를 피하지 않고, 적극적으로 대처해 나가는 것이 아닐까?

“너! 스트레스야? 일루와~ 딱 걸렸어~~!!”

이정은

양미간에 날카로운 계곡만큼이나 깊은 골이 생긴다... 머리 앞쪽으로 힘이 들어가고 머리 전체가 둔탁하니 아프며 이내 어지럼증까지 동반된다... 그리고는 명치끝에 굵은 돌덩이 하나 메달아 놓은 듯 갑갑해지며 이내 속이 쓰려온다... 바로 스트레스가 나를 엄습했을 때의 증상이다...

하지만 도발적인 스트레스를 받았을 때는 즉시, 잠시간 혼자만의 시간을 보내며 화를 식이는 것이 가장 좋은 방법이라 생각이 든다.

그렇지만 만성적인 스트레스를 이처럼 혼자서 마음을 가라앉히고 있다보면 아마 대부분의 시간을 그런 상태로 있어야 하지 않을까 하는 씁쓸한 생각도 든다.

그렇다면 스트레스라는 녀석을 쫓아 버리기 위해서 이런 방법은 어떨지...

비디오 보기, 노래 부르고 춤추기 그리고 대청소하기...

비디오는 코믹액션물! 예를 들자면 조폭마누라 또는 두사부일체와 같은 영화, 박장대소하며 맘놓고 웃고 강한 액션 씬이 나오면 내가 주연인 양 두 주먹에 힘이 붙곤 들어가기도 하면서 영화를 본다. (개인적으로 된소리 발음을 하기도 한다.)

빠른 템포의 음악을 볼륨을 높여 틀어 놓고서는 내 마음대로 신나게 노래 부르고 춤추기, 혼자서 마음 내키는 대로 주는 것이기에 잘 출 필요도 없다. 고운 미성으로 잘 부를 필요도 없다. 그야말로 춤이 아니라 몸부림에 가까운 만큼 격렬한 움직임일수록, 그리고 노래가 아니라 목에 핏대를 세우며 자지러지는 과성일수록 기분은 가벼워진다.(대신 때와 장소를 가려야 하는 유의점이 있다.)

내 방 대청소하기. 화장대 구석구석에 끼여있는 머리카락 하나하나 다 털어 내고, 계절이 바뀔 무렵이면 옷장 속에 있는 옷 다 꺼내어 정리하고... 그러다 보면 초등학교 때부터 모아 두었던 편지함을 다시금 열어보게 되고, 앨범도 다시 한번 들춰보게

되며, 지난해의 다이어리도 슬그머니 열어보게 된다... 그렇게 하나하나 지난 일들을 추억해 보면, 힘들었던 일들이 뭐 그리 많았는지, 슬퍼서 눈물방울에 젖은 페이지들도 볼 수 있고, 그래도 꿈은 커서 고등학교 때 다이어리에는 내가 가고 싶었던 대학교 이름을 커다랗게 형광펜으로 적어 놓질 않았다... 공부는 제대로 안 하면서도 이것저것 자격증 시험 날짜는 꼬박꼬박 잘도 적어 놓았던... 기억하면 아직도 마음이 시리는 지난 사랑의 이름도 볼 수 있게 되고... 그렇게 가만 생각에 잠기다 보면 '그래, 다시 시작하자'라는 속삭임이 내 안 어디에선가 자그맣게 하지만 힘차게 들려오는 듯 하다. 그간 나를 괴롭혔던 수많은 일들은 그 속삭임 하나로 모두 날려 버리고 힘들지만 다시금 맘을 추스릴 수 있게 된다.

절대 스트레스는 술로 풀어서는 안 된다. 흔히들 말한다. 술 마시면 해결 되나고, 하지만 그 이유보다는 술을 마시게 되면 감정이 격해져서 더욱 그 스트레스에 집착하게 되고 깊이 빠져들게 되는 것이다. 그러다 보면 풀기는 고사하고 더욱 괴로워하게 되는 것이다. 물론 다음날 아침의 숙취가 어리석은 나를 바웃기라도 하듯 찾아오는 것은 당연한 것이다.

그렇지만 가장 근본적인 스트레스 해소 방법은 바로 긍정적이고 낙천적인 사고가 아닐까 생각한다. 사실 이것이 실로 무척 어려운 일임은 누구나 공감할 것이다. 하지만 좀더 여유있는 마음을 갖고 숨 한번 크게 들이쉬고 거울을 보고 '하죽' 하고 한번 웃으면 스트레스로부터 보호막을 만들게 되는 것이 아닌가 생각해 본다.



최상의 스트레스 해소법은 여행!

김주현

사람들이 생각하는 스트레스 해소법에는 술, 여행, 잠자기, 사우나, 대화(보통은 수다), 운동, 맛있는 음식 먹기, 영화 보기, 음악듣기 등 여러 가지가 있을 것이다. 하지만 술의 경우는 잘못 쓰면 스트레스를 더욱 쌓아가는 경우가 될 수 있다. 오히려 과음을 하게 되면 오히려 역효과를 수반하기 쉽다. 술은 여행이나 대화, 맛있는 음식을 먹을 때 같이 함으로써 기분을 UP되게 하는 정도로 이용하는 것이 좋다. 단지 술만으로 스트레스를 풀려고 한다면 다음날 일어났을 때 몸이 받는 스트레스는 이루 말할 수 없으며 술로 받은 스트레스를 다시 수면으로 풀어야하는 스트레스의 연속이 되는 경우가 많다.

내가 생각하는 최상의 스트레스 해소법은 여행이다. 모든 사람이 공감 할 수 있는 최상의 스트레스 해소법이 아닐까? 하지만 반드시 핸드폰은 끄고 갈 것.

주의할 점이 있다면 일상생활에서 벗어나고 싶을 때는 마음 맞는 친구와 꼭 같이 간다. 혼자서 떠난다면 멍은 있을지 모르지만 하루만 지나면 외로워진다. 맛있는 여행이 당일치기로 끝이 나기 싫다면 친구와 둘이서 여행을 가는 것이 경험상으로 봐도 가장 좋을 듯하다. 힘든 일은 다 겪어 보고 여행을 하면서 할 수 있는 골통 짓은 다하고 돌아오길... 그렇게 하고 돌아오면 모든 문제가 해결되어 있진 않지만 일상 생활에 존재했던 문제를 해결할 수 있는 여유가 생길 것이다.

스트레스 없애는 하루 보내기

양시내

법과 학생인 이유로 늘 공부를 해야하는 나에게는 달콤하지 못하다는 것, 고로 남 자친구가 없다는 것, 요 두 가지가 말하기 씁스러운 고민거리이다. 평소엔 중도에 나와서 법서를 벗삼아 종일 공부를 하면 되는데, 주말이나 공휴일 특히 연인과 관계 된 뽀 day 같은 날은 끝도 없는 고독과 삶의 회의가 밀려와 도저히 책에 집중이 되 질 않는다. 이런 날은 '슬럼프에 빠진다'. 여튼간 나는 이런 날에 좀 한심해 보일지 도 모르는 스트레스 해소법이 있는데 살짝 공개한다.

아침에는 덩달하는 사람도 없고 약속이 있는 것도 아니므로 늦잠을 자게된다. 그 러나 '업' 하는 기운으로 벌떡 일어나 이불을 개켜버린다. 부엌으로 가서 냉장고에 있던 식빵을 꺼내 후라이팬에 구워서는 잼을 발라 연한 블랙커피를 곁들여 먹는다. 후다닥 씻고는 급계 화장실을 하고 집을 나선다. 집 근처 시립도서관으로 향한다. 텅 빈 도서관에 제일 구석진 곳에 일단 가방을 던져둔다. 그리고 시청각실로 간다. 히 야! 그동안 못 보았던 영화가 많이 최신 비디오관에 구비되어있다. 하나를 골라 사 서에게 주면 친절하게도 틀어준다. 혼자 2시간여 감동의 도가니에 갇힌다. 지갑만 들고 살짝 도서관을 나오면 백화점으로 향하는 버스가 지나간다. 버스를 타고 백화 점에 도착. 일단 식품코너가 있는 지하로 간다. 사람들이 북새통이다. 인파에 몸을 섞고 갖가지 시식을 즐긴다. 북경만두, 돈까스, 불고기, 빵, 우유에 한 조각씩만 먹 어도 배가 부르다. 지갑엔 오천원 정도만 있으므로 함부로 식품을 구입할 수는 없 다. 의류 코너로 가서 아이쇼핑을 한다. 화장품 코너에 가서는 늘 사고 싶은, 또 받 고 싶은 향수 '카보텐'을 테스트로 두세번 뿌리고는 다시 도서관으로 돌아온다. 정 기 간행물실로 가서 패션잡지 두어권을 본다. 우와~ 너무 잘생긴 꽃미남들을 실컷 구경한다.

어느덧 시계는 오후 6시를 향하고 있다. 그래도 책을 좀 보아야지. 자리로 돌아와 정신을 집중한다. 50여 페이지를 읽고나니 9시. 종이 꾸셔 집으로 돌아오면 가족들 은 저녁 식사를 끝내고 단란히 TV를 보고 있다. 내방에 들어와 조금 더 마저 책을 읽는다. 밤 11시 마루로 나와 이소라 다이어트 테이프를 켜다. 40분 후 가쁜한 몸과 성취감을 느끼며 뜨거운 물로 샤워하고 기분 좋게 잠든다.

학교 100% 이용하기

여러분이 생각하는 학교의 이미지는 어떤 것인가요?

혹시 강의 듣고 도서관에서 시험공부하고... 공부에 관련된 사항만이 전부는 아닌가요? 우리학교는 왜이리 작은지 투덜거리지기도 하지만, 자세히 살펴보면 학교에서도 독립 을 위한 여러 가지 정보를 얻을 수 있습니다.

평소엔 그냥 지나쳐버리는 공간들에, 그리고 사이버 공간들에 알고보면 유익하고 재 미있는 정보들이 숨어있지요. 정신적·경제적으로 나의 홀로서기에 도움이 될만한 학교 시설과 사업들, 한번 찾아볼까요?

1. 취업·아르바이트 정보

본관 3층 오른쪽 문(자판기쪽)으로 들어가면 좌측 게시판에 A4 크기의 종이들이 붙어있는 것을 발견할 수 있다. 바로 취업(아르바이트) 정보들이다. 학교에서 외부 업체들의 자료를 받아 구인 광고를 게시해놓는다.

혹시 본관까지 올라오기가 귀찮다면 학교 홈페이지에서도 구인 정보를 접할 수 있 다.

홈페이지 메인-대학생활로 들어가면 취업과 부업이라는 코너가 있다. 취업정보에 는 100여건, 부업정보에는 60여건의 구인 광고가 올라와있다.

취업 코너의 경우는 게시된 구인광고를 열람할 수 있는 것은 물론, 구인 등록도 가 능하다. 또한 학교 취업지원팀 설명, 취업가이드, 취업 정보 링크등의 항목도 마련 되어 있으며, 메일링서비스도 실시하고 있다. 그중 취업센터 홈으로 들어가면 취업 에 대한 좀더 많은 정보들을 얻을 수 있다. 최신 취업 정보들과 취업에 관한 각종 자료들이 자세히 정리되어 있다. 취업 외에도 아르바이트나 유학에 대한 사항도 다 루고 있으니 당장 취업을 생각하는 사람이 아니더라도 한번씩 방문해 보면 좋을듯 하다.

2. 심리검사를 받자!

- 어디서: 학생상담센터
- 위치: 본관 2층
- 전화번호: 2260-9390~1
- 홈페이지: <http://sec.dongguk.edu>

학생상담센터에서는 성격·흥미·인성 등의 심리적인 문제와 진로·적성탐색을 위한 각종의 검사를 실시하고 해석해 준다. 모든 검사는 무료이며, 검사 및 해석 소요시간은 검사마다 약간씩 다르다. 특별히 준비할 것은 없으며 센터를 방문하면 자신의 일정에 맞추어 검사를 받을 수 있다.

① 성격유형검사(MBTI)

한 개인이 지니고 있는 성격의 선천적 선호경향을 알아보는 검사. 검사시간은 30분 정도, 해석 상담은 약 1시간 30분~2시간 정도가 소요된다.

② 다면적 인성검사(MMPI)

세계적으로 가장 널리 쓰이고 있는 객관적 진단적 성격검사로 일반적인 성격특성 뿐만 아니라 비정상적 징후까지도 판별할 수 있다.

③ 일반적성검사(GATB)

일반능력, 언어능력, 수리능력, 사무지각능력, 공간능력, 지각능력, 공용능력을 검출하여 해당 적성을 파악하는데 도움을 준다.

④ 학과와 직업 선택을 위한 인적성검사

능력, 인성, 선호도에 따라 작용, 정보, 행동의 세가지 영역에서 가장 뛰어난 자신의 적성을 알아봄으로써 진로 선택의 기초 자료로 활용될 수 있다.

⑤ 적성탐색검사

자신의 능력, 흥미, 성격 및 가치관 등을 종합하여 자신의 진로코드를 결정하고 이것에 기초하여 자신의 직업분야를 선택·탐색해보는 검사이다.

⑥ 직업흥미검사

여러 가지 직업 중에서 자신이 어떠한 것에 흥미를 느끼는지를 알아보는 검사이다.

3. 남녀차별 및 성폭력에 관한 상담

꼭 물리적 성폭력이 아니더라도, 언어적 혹은 시각적 성폭력은 대학 내에서도 남의 일만은 아니다. 이럴때는 어떻게 해야 할까? 외부 단체에 연락하는 것도 한 방법

이지만 학교에서도 상담을 받을 수 있다. 학생상담센터와 여학생실에서는 예서는 성폭력 관련 교육을 받은 상담원이 상담을 해준다. 또한 우리 학교에는 반성폭력 학칙이 마련되어 있어, 학교 내에서도 성폭력 사건에 대해 피해자 지원과 가해자 처벌이 가능하다. 모든 상담에 비밀이 보장되는 것은 물론이다.^^ 직접 방문, 전화 상담, 인터넷 상담이 가능하다.

학생상담센터: 본관2층, 2260-9390~1,

홈페이지: <http://sec.dongguk.edu>

e-mail: hsy@dongguk.edu

여학생실: 계신관(학림관옆노란건물)1층, 2260-3056,

홈페이지: <http://home.dongguk.edu/user/gender/>

e-mail: gender@dongguk.edu (gender@dongguk.edu)

4. 보건소

* 위치: 본관 2층

* 전화번호: 2260-3466

* 진료시간

- 학기중 : 월~금 오전 9시~12시, 오후 1시~5시

- 방학중 : 월~금 오전 9시30분~12시, 오후 1시~3시

* 안정실

남녀 각각 독립된 안정실이 있어 몸이 불편할 때는 누구나 가서 이용할 수 있다. 생리통이 심할 때 이용하는 것도 좋은 방법^^

* 정기 건강검사

가을이 되면 본관 근처에 버스 한 대가 서있고 그 앞에 사람들이 줄지어 서있는 것을 볼 수 있다. 이는 보건소에서 하는 건강검사에서 엑스레이 촬영을 하려는 사람들이다.

보건소에서는 재학생을 대상으로 매년 9월 정기 건강검사를 실시한다. 혈압, 소변, 혈액검사, 엑스레이 촬영등이 실시되며 무료이다. 빈혈검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 간염검사 등의 결과를 알 수 있다. 기다리는 사람의 수에 따라 소요 시간은 다르지만, 기다리는 사람이 없을 경우는 10분 정도, 많은 경우에는 1시간 정도면 검사를 마칠 수 있다. 결과는 보건소에서 직접 찾아가거나, 우편으로 받을 수 있다.

자신의 몸 상태에 대해 자세히 알고 있는 것은 독립을 위한 첫걸음이겠죠~

나의 미래 생각해 보기

머릿속에 그리는 자신의 미래의 삶의 모습은 어떠한가요?
그 삶을 이루기 위해서는 어떠한 준비가 필요할지 정리해 봐요~

여성학 소모임 '바리' 를 소개합니다~!



“
아휴, 지저분해. 그러고도 니가 여자야?
여자애들이 원래 수학을 못한다니까.
이런 건 남자가 드는거야.
여자가 담배를 피우네.
”

주위에서 한번쯤 들어보셨던 말들입니다. 원가 잘못되었다고 느껴지지 않으십니까? 여성에 관한 편에 박힌 인식들, 세상엔 다양한 남자만큼 다양한 여자도 많다고요.

한번 뒤집어 볼까요?

학교에서, 사회에서 알게 모르게 차별받는 여성들. 총여학생회 여성학 소모임 '바리'는 과거와 현재의 여성들이 어떻게 억압받아왔는지 공부하고, 문제의식을 키워나가고 있습니다. 총여학생회는 이러한 문제의식을 바탕으로 학내 행사나 외부 단체들과의 연대를 통해 남녀가 평등한 사회를 만들어 가기 위해 노력하는 곳이지요.

여자라서, 딸이라서 하고 싶지 않았던 것, 할 수밖에 없었던 것이 있다면 이제 '바리' 안에서 풀어봅시다. '바리'와 함께 하고 싶은 학우라면 누구나 가능합니다.



"<http://cafe.daum.net/findgoddess>내에 소모임 '바리'로 오세요. 같이 공부하고, 함께하고 싶다는 의사를 밝혀주시면 누구든지 대환영입니다. 주소가 너무 길다면 다음카페에서 '숨은여신찾기'로 검색하시면 나옵니다.