



찾아가는 이동상담소 토닥토닥버스



시민의 마음건강 지키기 찾아가는 이동상담소 토닥토닥버스

고양시는 시민들의 마음을 보살피고 마음상담에 대한 고정관념을 허물기 위해 찾아가는 이동상담소 '토닥토닥버스'를 운영하고 있다. 친근한 외관으로 시민들에게 한 발 더 다가간 토닥토닥버스와 이곳에서 상담을 진행하고 있는 국민건강보험 일산병원 정신건강의학과 전문의 양소영 님을 찾았다.

글. 박다연(편집부) 사진. 조병우

오늘도 토닥토닥! 내일도 토닥토닥!

2019년부터 활동을 시작한 토닥토닥버스는 정신없이 바쁘게 돌아가는 일상을 보내느라 자신의 마음을 보살필 시간이 없는 현대인들을 돌보기 위해 마련된 이동식 상담소다. 고양시정신건강복지센터와 고양시자살예방센터, 고양시아동청소년정신건강복지센터가 함께 운영하며, 고양시 곳곳에서 시민과 만난다. 특히, 정신건강 위험신호를 조기에 발견하고 회복할 수 있도록 일산병원 정신건강의학과 전문의와 1:1 상담 프로그램도 운영하고 있다.

진료기록이 남지 않고 상담료 등의 비용이 발생하지 않기 때문에 부담 없이 이용할 수 있다. 또한 전문의 상담결과 지속적인 상담 또는 치료가 필요한 경우 '정신건강 전문요원'과의 상담으로 이어갈 수 있다.

현대인의 고질적인 고민, 스트레스 다스리기

지난 2월부터 토닥토닥버스에서 상담을 진행하고 있는 정신건강의학과 전문의 양소영 님은 한 달에 하루, 상담을 진행하고 있다. 그는 우울증과 우울함은 구분되어야 하며, 그 치료에는 왕도가 없다고 말한다. "보통 다들 우울함을 느끼기 시작한 시점은 알고 계세요. 하지만 우울한 데서 끝나는 것이 아니라 수면 부족이나 식욕 감퇴, 사회관계 문제 등 여러 증상이 2주 이상 오래 이어진다면 이는 병으로 판단하고 치료를 받아야 합니다. 토닥토닥버스를 찾아오시는 분들 중 자신이 느끼는 우울감이 단지 일시적인 것인지, 치료를 받아야 하는 수준인지를 판단해보고 싶어 하는 경우도 많아요."

그는 코로나19 이후 외활동이나 활동적인 취미생활이 줄어든 것도 우울감 호소의 한 원인이 될 수 있으며, 피할 수 없는 스트레스는 잘 다스리는 것이 중요함을 강조한다. "본인이 컨트롤할 수 없는 스트레스가 있다면 최대한 규칙적인 생활을 유지하고 충분한 수면을 취하며 일주일에 4번, 30분 이상 땀이 흐를 정도로 힘든 운동을 하는 것이 좋아요. 병원 방문 자체가 부담스러우시다면 이렇게 토닥토닥버스 같은 곳을 찾아 상담을 받아보시는 것을 추천합니다."

"본인이 컨트롤할 수 없는 스트레스가 있다면 최대한 규칙적인 생활을 유지하고 충분한 수면을 취하며 일주일에 4번, 30분 이상 땀이 흐를 정도로 힘든 운동을 하는 것이 좋아요. 병원 방문 자체가 부담스러우시다면 이렇게 토닥토닥버스 같은 곳을 찾아 상담을 받아보시는 것을 추천합니다."

"본인이 컨트롤할 수 없는 스트레스가 있다면 최대한 규칙적인 생활을 유지하고 충분한 수면을 취하며 일주일에 4번, 30분 이상 땀이 흐를 정도로 힘든 운동을 하는 것이 좋아요. 병원 방문 자체가 부담스러우시다면 이렇게 토닥토닥버스 같은 곳을 찾아 상담을 받아보시는 것을 추천합니다."



덕양구청 앞 토닥토닥버스



한 달에 한 번 상담을 진행하고 있는 양소영 전문의

토닥토닥버스와 함께 마음건강 찾기

그렇다면 화를 다스리는 방법에는 어떤 것이 있을까?

"전문의들 역시 사람인지라 분노나 우울감을 느낍니다. 저 같은 경우엔 지극히 현실적인 생각을 하려고 노력해요. 이를테면 누군가 저를 카메라로 찍고 있다고 생각하는 거죠. '내가 화를 내면 카메라에 찍힐 것이고, 보호자가 민원을 넣을 수도 있다' 이렇게 생각하면 순간적인 화가 사그라들죠(웃음)."

몸이 아프면 병원을 찾아 적절한 치료나 약물을 처방받는 것처럼 마음이 아플 때도 병원을 찾아야 하는 것은 당연한 일이지만, 정신과 상담이나 치료에 대한 막연한 두려움과 선입견이 존재하는 우리나라의 정서상 많은 사람들이 선뜻 병원을 찾지 못하는 현실이 안타깝다고 말하는 양소영 님. 그는 시민들이 아프고 상처받은 자신의 마음을 좀 더 전문적으로 돌볼 수 있게 되기를 바란다.

"의사들도 힘들면 약을 처방받아 복용하기도 해요. 부족한 부분을 채우고 과한 부분을 덜어내는 수단 중 하나가 병원일 뿐이지 그리 어렵게 생각하지 않아도 된다는 것을 꼭 말씀드리고 싶어요. 토닥토닥버스도 언제나 열려 있으니, 주저하지 마시고 찾아주시면 좋겠어요" 🍀

토닥토닥버스 운영 안내

- 운행일정 화요일(아동·청소년), 수요일(노인), 목요일(청장년)
- 이용방법 사전예약제
- 운행일정 홈페이지(www.goyangmaum.org) 참조
- 문의 고양시정신건강복지센터(031-968-2333, 내선번호 406)
고양시자살예방센터(031-927-9275)
고양시아동청소년정신건강복지센터(031-908-3567)