

KALISME 무브먼트



# 다리

도움을 청하기를 망설이고 있다면

올바른 문에 닿기까지, 먼저 또렷해지는 첫걸음

---

HAKAN KAYNAR

[www.kalisme.com](http://www.kalisme.com)

## 이 책자가 건네는 말

"도움받을 자격을 얻으려고, 먼저 더 나빠질 필요는 없습니다."

이 책자는 무언가 잘못되어 가고 있다고 느끼면서도, 아직 전문가의 문을 두드릴 엄두를 내지 못하는 분에게 건네는 말입니다. 약해서가 아닙니다. 너무 오래 홀로 버텨왔기 때문입니다. 혼자 헤쳐 나가는 법을 익혀 왔기 때문입니다. 어디서부터 시작해야 할지 알지 못하기 때문입니다.

그것이 당신이라면, 이 책자에는 단 하나의 바람이 있습니다. 당신이 조금 더 또렷이 보도록 돕고, 당신과 알맞은 도움 사이의 거리를 좁히는 것. 이 책자는 당신에게 괜찮아지라고도, 더 힘들어지라고도 하지 않습니다. 다만 한 가지만을 청합니다. 마음을 짓누르는 그것과 홀로 남지 마시기를.

도움이 되는 것은 가져가세요. 마음에 닿지 않는 것은 내려놓으세요. 그리고 마지막 페이지는 손 닿는 곳에 두세요. 어느 때든 응답하는 번호들이 거기 있습니다.

## 이 책자가 무엇이고, 무엇이 아닌지

**무엇인지.** 하나의 다리입니다. Kalisme 무브먼트의 언어로 쓰인, 먼저 토렷해지는 첫걸음입니다. 무언가를 정면으로 마주해야 한다고 느끼지만, 아직 그것을 어떻게 이름 붙여야 할지 알지 못하는 그 순간을 위한.

**무엇이 아닌지.** 치료가 아닙니다. 이 책자는 어떤 진단도 내리지 않고, 어떤 질환도 고치지 않으며, 어떤 보건 전문가도 대신하지 않습니다. 단 한 가지를 당신에게 믿게 한다면, 그것은 이것입니다. 나누어야 마땅한 것을 당신 혼자 짊어질 까닭은 없다는 것.

**정직하겠다는 약속.** 이 책자의 어느 페이지가 당신을 가볍게 하기는커녕 짓누른다면, 덮으세요. 그리고 나중에 다시 펼치거나, 영영 펼치지 않아도 됩니다. 당신을 올바른 문에 한 걸음 더 가까이 데려다주었다면, 이 책자는 이미 제 몫을 다한 것입니다.

## 우리가 스스로에게 들려주는 이야기들

---

전화를 미루게 하는 다섯 마디, 그리고 그것들이 잊고 있는 것

**"아직은 버틸 만해요."** 버티는 것은 괜찮은 것이 아닙니다. 우리는 조용히 꺼져 가면서도 여러 해를 버틸 수 있습니다. 물음은 당신이 버틸 수 있느냐가 아닙니다. 그것이 당신에게 무엇을 치르게 하느냐입니다.

**"나보다 더 힘든 사람도 많은걸요."** 괴로움은 겨루기가 아닙니다. 어딘가에 더 힘든 일이 있다는 사실이 여기 있는 누군가를 낮게 한 적은 없습니다. 당신의 어려움이 가장 큰 것이어야만 진짜인 것은 아닙니다.

**"이 정도로 심각한 건 아니에요."** 도움받을 자격을 얻는 데 진단이 필요한 것은 아닙니다. 우리는 이해하기 위해, 미리 살피기 위해, 지나오기 위해서도 찾아갑니다. 심각해지기를 기다리는 것은, 고치기가 더 어려워지기를 기다리는 일입니다.

**"혼자 해내야 해요."** 누구도 혼자 해내지 않습니다. 당신이 아는 가장 단단한 사람들에게는, 당신 눈에 보이지 않는 기댈 곳이 있습니다. 도움을 청하는 것은 성격의 약함이 아닙니다. 그것은 하나의 능력입니다.

**"무슨 말을 들을지 두려워요."** 그럴 만합니다. 그러나 침묵 속에서 당신이 상상하는 것은, 전문가가 마주 앉아 들려줄 말보다 거의 언제나 더 무겁습니다. 또렷함은 망설임보다 덜 아프고, 더 짧게 지나갑니다.

## 진지하게 받아들여야 할 신호들

어떤 신호들은 기다림보다 나은 것을 받을 자격이 있습니다. 그중 하나가 몇 주째 이어진다면, 그것만으로 찾아갈 충분한 이유입니다. 더는 가라앉지 않는 슬픔이나 불안. 오래도록 흐트러진 잠이나 식욕. 당신에게 좋았던 것들에서 조금씩 물러서는 마음. 쉬어도 풀리지 않는 피로. 자동 조종으로 살아가는 느낌, 혹은 더는 아무것도 굴러가지 않는 느낌.

여러 칸을 다 채워야 하는 것이 아닙니다. 이어지는 신호 하나면 충분하고, 확인하려 찾아가는 일이 잘못이었던 적은 한 번도 없습니다.

그리고 다른 모든 신호에 앞서는 신호가 하나 있습니다. 어두운 생각이 마음에 머문다면, 지나가기를 기다리지 마세요. 오늘 누군가에게 이야기하세요. 가까운 사람, 의사, 혹은 상담 전화에. 당신은 이것을 홀로 지나올 까닭도, 전화할 자격을 얻으려고 그것을 설명할 줄 알아야 할 까닭도 없습니다.

어두운 생각이 마음에 머문다면, 지나가기를 기다리지 마세요.  
응답하는 번호들은 책자 끝에 모여 있고, 당장 위험한 상황에서는  
당신이 사는 나라의 긴급 전화번호로 거세요.

## 열려 있는 문들

---

올바른 문은 하나가 아닙니다. 지금 당신 손이 닿는 그 문이 있을 뿐입니다

**가정의(주치의).** 흔히 가장 단순한 문입니다. 당신을 알고, 상태를 살피고, 몸의 원인을 가려내고, 알맞은 다음 단계로 이끌어 줄 수 있습니다. "마음이 좋지 않아서"라는 이유로 진료를 청해도 됩니다. 그것은 온전히 정당한 이유입니다.

**심리상담사, 심리치료사.** 마음의 돌봄을 다루는 전문가입니다. 당신이 이해하고 지나오도록 돕는 훈련을 받은 이들이죠. 그곳에 간다고 해서 "이상한 사람"이 되는 것이 아닙니다. 찾아가는 사람들 대부분은 당신과 닮아 있습니다.

**정신건강의학과 의사.** 전문 의사로서, 괴로움이 깊거나 오래 자리 잡았을 때, 혹은 다시 일어설 동안 약물이 짐을 덜어 줄 수 있을 때 든든합니다.

**상담 전화.** 익명으로, 곧바로, 아무런 약속 없이. 처음으로 소리 내어 말해 보는 것이, 때로는 바로 그 모자랐던 한 걸음입니다.

## 첫 만남, 그 막막함을 풀어내며

---

준비된 채로 갈 필요가 없습니다. 알맞은 말을 갖출 필요도 없습니다. 그저 앉아서 이렇게 말해도 됩니다.

"얼마 전부터 마음이 좋지 않은데, 어디서부터 시작해야 할지 모르겠어요."

이것으로 충분한 한마디입니다. 그다음에 오는 것을 맞아 주는 일은 그들의 몫입니다. 울어도, 말이 엉켜도, 무어라 답할지 몰라도 됩니다. 그 어느 것도 문제가 되지 않습니다.

처음 만난 사람과 마음이 맞지 않을 수도 있습니다. 그런 일은 있고, 그것이 도움이 듣지 않는다는 뜻은 아닙니다. 의사를 바꾸듯 전문가도 바꿀 수 있습니다. 당신과 함께 길이 풀리는 사람을 만날 때까지.

첫 만남은 아무것도 약속하지 않습니다. 다만 조금 더 또렷이 보는 일에 이를 뿐입니다. 그리고 오늘 그 약속을 잡는 일이 당신의 힘에 부친다면, 더 작게 시작하세요. 상담 전화로 거는 익명의 한 통화도 하나의 문입니다.

## 만남을 기다리는 동안

아무것도 고쳐 주지는 않지만, 버티는 데 힘이 되는 네 가지 몸짓

**길게 숨을 쉬세요.** 파도가 밀려올 때, 몇 분 동안. 들이쉬는 숨보다 길게 내쉬면, 몸에 다시 주도권이 돌아옵니다.

**십 분 동안 적으세요.** 마음을 짓누르는 것을, 다시 읽지도 고치지도 말고. 말을 밖으로 꺼내 놓으면, 안에서 그것이 조금은 덜 무거워집니다.

**믿을 만한 사람에게 말하세요.** 서툴러도 괜찮습니다. 또렷이 말해야 들리는 것도 아니고, 해결책이 있어야 이야기할 자격이 생기는 것도 아닙니다.

**당신을 닮게 하는 한 가지를 끊으세요.** 단 하나만. 당신을 비우는 뉴스 한 줄기, 어떤 계정, 어떤 대화. 그것이 없을 때 무엇이 풀려나는지 살펴보세요.

그리고 이 몸짓 가운데 하나가 가라앉히기보다 더 흔들어 깨운다면, 멈추세요. 그것은 실패가 아니라 하나의 정보입니다. 그때 알맞은 답은 어떤 기법이 아니라, 한 사람입니다.

## 응답하는 번호들

이 페이지를 손 닿는 곳에 두세요. 당신이 사는 곳에 따라, 여기서부터 시작하면 됩니다.

대한민국: 자살예방 상담전화, 109 (하루 24시간, 무료). 긴급 상황:  
119.

이 번호들이 모두 어느 때든 응답하는 것은 아닙니다. 당장 위험한 상황에서는, 기다리지 말고 당신이 사는 나라의 긴급 전화번호로 거세요.

다른 나라에서는: 당신이 사는 곳의 긴급 전화번호로 걸거나, findahelpline.com에서 가까운 상담 전화를 찾으세요.

## 닫는 페이지

"도움을 청하는 일은 이 길을 저버리지 않습니다. 오히려 지킵니다."

Kalisme는 마음의 또렷함을 향한 무브먼트이지, 돌봄을 대신하는 것이 아닙니다. 언젠가 더 멀리 나아가고 싶다면 그 선언이 당신을 기다리고 있고, 첫 만남 뒤든 그 전이든 한결같이 기다릴 것입니다. 올바른 순서는, 당신이 먼저입니다.

당신은 행복할 자격이 있고, 그것은 자신을 사랑하는 데서 시작됩니다. 때로는, 그 사랑이 한 통의 전화에서 시작됩니다.

Hakan Kaynar, Kalisme의 창시자

『다리』 는 아직 도움을 청할 엄두를 내지 못하는 이들을 위한, 먼저  
또렷해지는 첫걸음이며, 때가 왔을 때 돌봄으로 건너가는 하나의  
통로입니다.

이 책자는 자유롭습니다. 나누고, 인쇄하고, 대기실에 두고, 너무 오래 홀로 버텨 온  
누군가에게 살며시 건네세요.

이 책자는 스위스 국립도서관에 기탁되어 열다섯 개 언어로 [kalisme.com](http://kalisme.com)에서  
배포되는 Kalisme 선언과 함께합니다.

[www.kalisme.com](http://www.kalisme.com)

이 책자는 치매2022년판과 함께 출판되었습니다. 무료입니다. 힘닿는 데까지 도서관과 공공기관에 비치된 2022년판 6천여권을 찾아가거나,  
당신이 사는 나라의 긴급 전화번호로 거세요. 나라별 상담 전화는 책자 끝에 모여 있습니다.