

중독의 허물을 벗고 화려한 나비로 날다



경북 구미시에 있는 구미중독관리통합지원센터는 중독질환을 예방하고 문화활동을 지원하는 ‘괜찮아 아름다운 나비가 되는 과정일 뿐이야’ 사업을 진행하고 있다. 사진은 지역아동센터에서 아이들을 대상으로 스마트폰 중독 예방 프로그램을 진행하는 모습.

‘중독’이 더 이상 성인의 전유물이 아닌 시대가 됐다. 스마트폰 중독, 인터넷 중독, 게임 중독 등 다양한 형태의 중독 질환이 이미 아동·청소년들의 삶 속에 깊이 스며들었으며, 이로 인해 고통 받는 아이들도 빠르게 늘어나고 있다. 구미중독관리통합지원센터(이하 센터)는 주로 성인을 대상으로 알코올 중독이나 도박 중독을 다뤘지만 점점 중독에 빠져드는 아이들을 외면할 수 없었고, 2021년 아산사회복지재단의 소외 아동·청소년 지원사업에 선정되면서 본격적으로 중독 질환 예방 및 치료지원 사업을 시작했다. 그러나 사업 초반에는 지원대상자 모집이 쉽지 않았고, 문제가 있는 아이들이 있어도 쉬쉬하는 분위기였다.

센터에서 아동·청소년 중독 문제를 담당하는 안대용 사회복지사는 “중독 증세가 있어도 자신을 중독이라고 생각하는 사람이 거의 없는 것이 현실”이라며 “중독을 질병으로 인식하고 받아들이는 데까지 앞으로는 많은 시간이 걸릴 것 같다.”고 덧붙였다. 결국 센터는 사업

방향을 전환했다. 아이들을 불러 모으는 대신 직접 찾아가는 방법을 선택해 지역아동센터에서 스마트폰 중독 예방 프로그램을 실시하기로 결정했다.

번데기에서 나비로, 중독 예방 ‘나비 프로젝트’

스마트폰 중독 예방 프로그램의 이름은 ‘괜찮아 아름다운 나비가 되는 과정일 뿐이야’, 일명 ‘나비 프로젝트’로 불린다. 총 8회로 구성된 프로그램은 아이들의 흥미를 끌기 위해 게임 형식으로 구성됐다. 첫회는 스마트폰 사용법 교육과 함께 아이들이 직접 지점토로 자기 모습을 만들게 하고, 그 안에 “앞으로는 스마트폰을 조금만 볼게요.” “스마트폰으로 게임을 하지 않을 거예요.” 같은 스마트폰 사용과 관련한 다짐의 글을 적어 넣도록 했다. 다음 ‘번데기 과정’은 3회에 걸쳐 다양한 게임을 시도했다. 부루마블 보드게임을 응용한 ‘중독마블’ 게

임을 통해 스마트폰 쓰는 법, 눈 건강 및 목 건강 체조 따라하기 등의 미션을 수행하면서 올바른 스마트폰 사용법을 습득하고 생활 속에서 적용할 수 있도록 구성했다. 중독 관련 퀴즈를 푸는 ‘중독 골든벨’을 진행할 때는 아이들이 기대하지 않았던 승부욕을 보여 분위기가 뜨겁게 달아오르기도 했다. ‘번데기 과정’의 마지막 단계에서는 지점토로 만든 캐릭터를 부수고 그 안에 넣어놓은 종이를 꺼내 다시 한 번 읽어보면서 결의를 다지는 시간을 가졌다.

이어지는 ‘나비 과정’은 실내를 벗어나 자연을 찾아다니는 대체 활동을 진행했다. 구미 근교의 자연휴양림을 찾기도 했고 생태체험공원도 다녀왔다. 이를 통해 아이들에게 스마트폰 사용보다 더 재미있는 활동들이 있음을 알려주고 새로운 취미를 만들 수 있는 기회를 제공했다. ‘번데기 과정’부터 ‘나비 과정’까지 8회 과정을 모두 마치고 나면 수료식을 진행해 아이들 한 명 한 명 모두에게 상장을 수여했다. 앞으로 올바르게 스마트폰을 사용하겠다는 다짐과 함께 프로그램은 성공적으로 마무리되었다.

가족캠프와 고위험군 치료비 지원도 진행

처음 프로그램을 기획할 때부터 부모 교육 프로그램을 고려했지만, 시간을 내기 어려운 부모들이 많아 온 가족이 함께하는 1박2일 가족캠프로 대신했다. 경북 청도의 글램핑장에서 두 차례에 걸쳐 열린 가족캠프에는 18가정, 70여 명이 참여해 성황을 이뤘다. 모든 가족들에게 공통으로 제안했던 미션 중 하나는 ‘소쿠리 챌린지’였다. 가족 모두 스마트폰을 소쿠리에 담아 놓고 일정 시간 동안 사용하지 않도록 했다. 한 공간에 같이 있어도 따로 스마트폰을 들여다보던 가족들이 스마트폰 없이도 즐거운 시간을 보낼 수 있다는 것을 캠프를 통해 직접 느끼게 된 것이다.

‘나비 프로젝트’가 중독 저위험군 아동·청소년들에 대한 예방적 차원의 프로그램이었다고 한다면, 중독 증세를 갖고 있는 고위험군에 대해서도 치료비 지원사업을 운영하고 있다. 가장 좋은 치료는 예방이지만 중독 증세가 있다면 하루라도 빨리 치료를 받는 것이 좋으며, 단기간으로는 효과를 기대하기 어렵고 꾸준한 치료가 필요하다. 그러나 환경적인 어려움으로 치료를 받지 못하는 경우가 많아 센터에서는 이에 대한 지원이 필요하다고 판단한 것이다.

지적장애가 있는 중학생 남현우(가명) 군은 아버지가 알코올 중독으로 여러 시설에서 치료를 받느라 10년 가까이 가족들과 함께하지 못했다. 부모의 관심을 받지 못하다 보니 과도한 스마트폰 사용으로 중독 증세를 보였다. 그동안 상담치료를 받으면서 조금씩 나아지




스마트폰 중독 예방 프로그램에 참여한 아이들.

고 있었지만 경제적 문제로 더 이상 치료를 받을 수 없게 된 상황이었는데, ‘나비 프로젝트’의 치료비 지원을 받으면서 상담치료를 이어갈 수 있게 되자 가족 모두가 크게 기뻐했다.

중독, 개인이 아닌 한 가정의 문제

센터는 ‘나비 프로젝트’를 조금 더 발전시켜 참여자들에 변화를 줄 계획이다. 기존에는 초등학교 2학년부터 중학교 1학년까지 폭넓은 연령대의 아이들을 함께 모아서 프로그램을 진행하다 보니 수업 효과가 떨어지는 측면이 있었다. 2022년 2년차 사업부터는 초등학교 5~6학년을 대상으로 범위를 좁힌 심층교육을 준비하고 있다.

또 중독은 개인이 아닌 가정의 문제라는 생각에 위기가구 회복지원 프로그램도 새롭게 만들었다. 아이들이 변하려고 해도 부모의 인식이 바뀌지 않으면 변화는 어렵다. 부모 대상 교육이 이뤄진다면 아이들이 인터넷 중독이나 도박 중독 증세를 보일 때 온 가족이 함께 나서서 중독에서 벗어나도록 도움을 줄 수 있다. 중독 질환 치료비 지원 사업도 대상을 아동·청소년으로 국한하지 않고 부모로까지 확대할 계획이다. 부모의 치료가 곧 아이들에 대한 치료로 이어질 수 있기 때문이다.

중독 질환은 흔히 ‘가족병’이라고 한다. 가족 중 한 사람만 중독 질환을 겪어도 가족 구성원 모두가 부정적인 영향을 받게 된다. 아이들에게 지워졌던 ‘중독’이라는 무거운 짐을 온 가족이 나서서 함께 나눠가질 수 있도록 센터 역시 적극적으로 도움의 손길을 내밀고자 한다.  글 정재학 작가