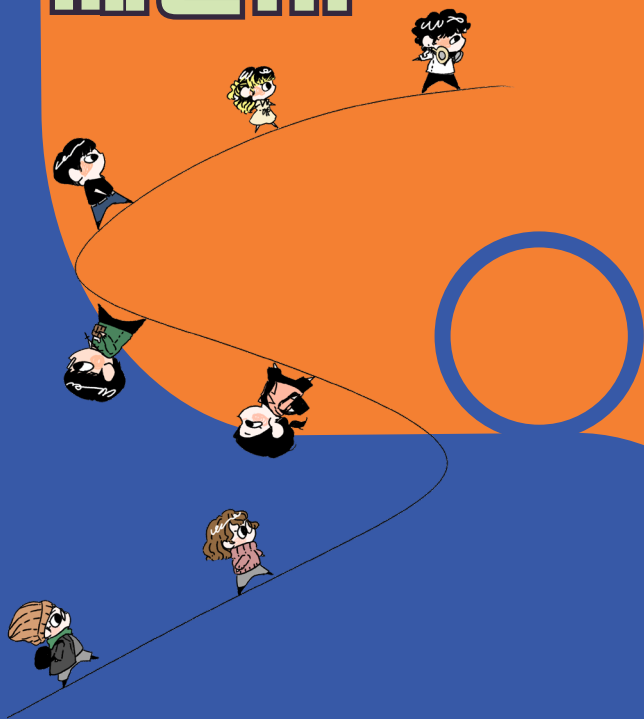


당사자가 직접 쓴

# 평인장애인 노동정책 제안서






## 우리의 제안: 동료상담 사업

마을의 정신건강을 고민한다면,  
정신장애인 동료상담 사업을 제안합니다 !!



## 동료상담 사업이란?



-  다양한 정신적 어려움을 겪은 사람들이 자신의 산 경험을 기반으로 정신적 어려움에 당면한 동료를 지원하는 사업입니다.
-  동료상담가에게는 정신장애인 일자리를 제공하고, 동료상담 서비스 이용자에게는 정신건강을 지원합니다.
-  이 사업은 안정적인 사회적 투자가 필요한 영역입니다. 당사자가 자신의 목소리를 내기 위해서는 안정된 삶이 있어야 하기에 일자리가 반드시 필요하고, 고립된 정신장애인에게는 그를 이해해 줄 사람이 필요하기에 대면서비스에 투자해야 합니다.

## 본 사업은 사람이 살고 있는 지역에서 이루어집니다.

- 정신장애인 동료상담가가 동료이용자(당사자)의 집 혹은 원하는 장소에 방문하여 주민을 만나 상담하고 일상에 필요한 지원하는 서비스입니다. 정신적 어려움이 있더라도, 내 지역, 내 마을에서 내 삶을 살 수 있도록 지지체계를 마련하는 서비스입니다.



- 동료상담가는 두 가지를 남들보다 더 잘 알고 있습니다.

\* **당사자의 자기결정권을 어떻게 잘 지원할까**

\* **지금 정신적 어려움을 겪는 동료이용자가 얼마나 외롭고 힘든 터널을 지나고 있을까**

우리는 이들이 정신적 어려움을 겪고 있어도 자신만의 삶을 잘 꾸리고 자기만의 선택을 잘할 수 있게 지원하며, 그 선택을 외롭고 힘들지 않게 이어갈 수 있도록 지원합니다.

- 동료이용자와 동료상담가가 마을을 잘 이용하면 그 자체가 정신장애인 인식개선 사업이 됩니다. 우리는 우리의 삶을 잘 살고 싶은 마을 사람일 뿐이거든요. 실제로 만나면 우리에게 대한 생각이 변할 거예요.

**우리는 사람을 외로움에서 구출합니다.  
그리고 다양하게 살아갑니다.**





## 동료상담 이용자의 목소리

“

소통할 수 있는 창구가 있어서 좋아요. 일하고 있는데 동료들과 일 관련 이야기 나눠서 일터에서도 살아남고 있습니다. ○

가족에게도 말 못 하는 삶의 고통이었는데 말하고 나니 좀 더 뭘 할 수 있겠다는 생각이 들고 이제 동료상담가와 일을 알아보고 있어요. ○

내 일상을 누군가 궁금히 여기는 것이 참 좋은 경험이었어요. 나도 소중한 사람이 된 것 같은 기분에 스스로를 소중하게 여길 수 있었습니다. ○

나만큼, 혹은 더 안 좋은 상황에서도 일하는 사람들을 보니, 나도 그럴 수 있지 않을까 생각해 문 밖으로 나가 일할 수 있게 되었습니다. ○

내가 익숙한 공간에서 동료상담을 받을 수 있어서 좋았습니다. 평소에 가고 싶었던 카페, 도서관, 공공기관, 공원 등을 다니면서 지역에서 살 수 있어서 좋았어요. ○

”

“

살아오면서 질병을 통해 겪었던 고통 덕분에 타인을 상담하고 지원할 수 있다는 것이 이 직업의 매력입니다. 이 경험이 아니면 할 수 없던 일이에요. ○

일할 수 있고, 그 일이 누군가의 도움이 된다는 것에 위로를 얻어요. 나는 낙오자가 아니라고 생각할 수 있게 해줘요. ○

동료이용자가 변하고 발전한 것 같다고 말해줄 때, 일의 보람을 느낍니다. ○

동료상담가-동료이용자는 서로를 지원합니다. 쌍방향의 관계맺기를 하니까, 우리는 동등해요. ○

”

## 동료상담가의 목소리





## 동료상담가와 함께 일한 비당사자의 목소리



정신장애인을 잘 몰랐는데, 일하는 것을 보고 그동안의 생각이 편견이었구나 생각했어요. ○

동료상담도 전문적인 일이라는 생각이 들었습니다. ○

당연하다고 생각하고 하던 일들이 당연하지 않다는 생각이 들었어요. 내가 해왔고 할 일들을 '사람 중심, 인권 중심'으로 볼 수 있게 되었어요. ○

타인의 고통과 외로움을 자신의 것처럼 들어주는 모습을 보면서, 사회가 따뜻하다고 생각했어요. ○

다양한 환경을 만나니까 덕분에 일하면서 내가 어떤 사람인지 알게 되었어요. ○

이렇게까지 일을 급하고 빨리하지 않아도 되는데, 배려가 뭔지를 배웠습니다. ○



## 동료상담가의 가족



그동안 이렇게 일할 수 있는 사람이 집에서만 있었으니 얼마나 감감했을까 생각이 들어서 눈물이 났습니다. ○

급여 받은 날, 그렇게 환한 미소를 볼 수 있었다는 게 조금 다행이었어요. ○

걱정이 없어졌습니다. 이렇게만 살 수 있다면 너무 좋을 것 같아요. ○





## 사업주요소개

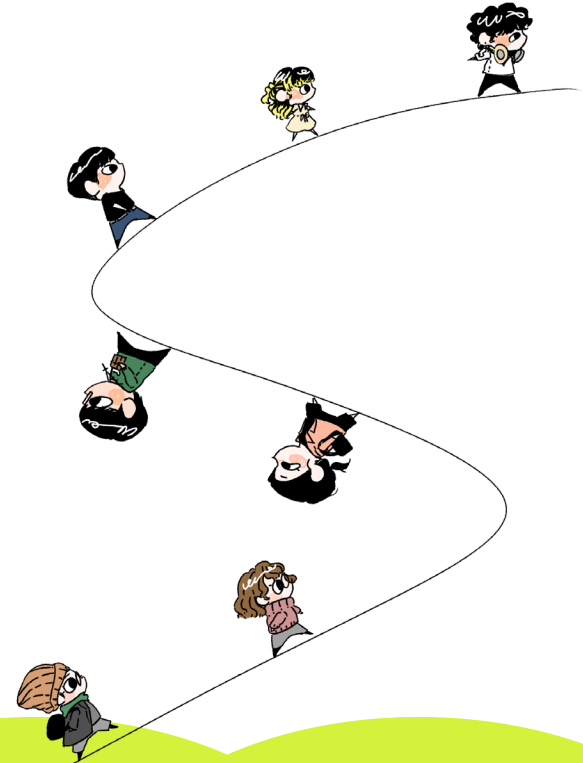
### 행정 및 운영기관

사업의 총 운영  
동료상담 서비스 이용자와  
동료상담자 매칭

협력

동료상담가를 위한 상담교육  
및 슈퍼비전

### 교육기관



본 사업은 지역밀착형 대면서비스로 행정 및 운영 기관과 교육기관이 협력해서 진행하는 사업입니다.

행정 운영 기관은 사업의 총운영을 담당하며 지역에서 동료상담 서비스가 필요한 서비스 이용자와 동료상담가를 매칭하고, 교육기관은 동료상담가가 서비스를 잘 제공하기 위한 상담 교육 및 슈퍼비전을 담당합니다.



## ● 동료상담가는

동료들과 함께 성장하는 상담교육 네트워크를 만듭니다. 이는 교육기관과 달리, 정신장애인 동료상담가 간의 네트워크로만 이루어지는 공간으로 그들 스스로 어려운 일을 함께 논의하며 협력하는 작업을 합니다.

## ● 행정 및 운영 기관은

마을의 정신건강 사업을 운영하여 주민들의 마음건강을 다룰 수 있는 사업을 진행할 수 있습니다. 정신적으로 어려움을 겪는 주민들의 고립에 대응합니다. 또한 정신장애인 직원과 함께 일하면서 정신장애인에 대한 이해를 넓혀갈 수 있습니다.

## ● 교육기관은

행정 및 운영 기관으로부터 마을의 풍부한 이야기를 전달받아, 정신적 어려움을 겪는 주민을 응대할 수 있는 상담교육을 진행하여 동료상담가가 마을주민을 잘 이해할 수 있는 기반을 만들어갑니다.



동료상담가는 마을을 알고, 주민과 함께 활동하면서 다양한 정신건강 사업을 실천합니다. 각 마을의 특성을 잘 알고 접근하면서 마을 사람들의 정신건강의 어려움을 함께 다루면서 마을 사람들의 자기결정권과 외롭지 않을 권리를 위해 활동합니다.



## 사업의 사회적 효용



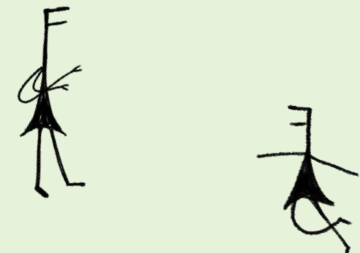
동료상담 사업은 사회에는  
다음과 같은 효용을 창출합니다.

정신장애인 일경험은  
정신장애인의 자립을 지원합니다

1

정신장애인이 다른 정신장애인의 돌봄을 지원하며 이들의 사회적 고립을 해결할 수 있습니다.

정신장애인이 동료상담가로 일하면, 사회복지 서비스를 받는 정신장애인으로만 남는게 아니라 일하는 사람으로의 전환이 가능합니다.



2

정신건강을 마을에서 실천하면서  
정신건강 무지에서 탈출하게 됩니다

번아웃, 트라우마 등 정신적 어려움에 대한 직접적인 경험이 축적되어 사회에 도움이 됩니다.

정신장애인의 어려움을 다루면 다양한 인간의 어려움에 대한 대응이 수월해집니다.

동료상담을 받는 사람들의 사회복귀에 도움이 됩니다.

동료상담을 할 수 있는 정신장애인이 마을에 있으면, 급성기 때 지원받을 수 있는 자원이 생겨 가족부담이 경감됩니다.



정신장애인과 함께 일하면서 정신건강 정보를  
얻기 때문에 일하는 사람 자신의  
스트레스 상황에서도 도움이 됩니다

정신장애인과 함께 일하면 다양한 장면을 마주하며 서로를 알아가게 되므로 사회 전체가 괜찮은 대인관계를 배울 수 있습니다.

현장에서 일상의 전환이 이루어져 부적절한 편견이 감소하고, 인간적 성숙을 경험하게 됩니다.

인간으로 살면서 느리게 사는 삶, 나에게 맞는 삶에 대해 생각하게 됩니다.

3

## 정신장애인과 함께 일하기 위해서 필요한 것



### 1

## 안정적인 일자리

정신장애인에게 단기적인 일자리가 아닌 자립이 가능한 급여를 받을 수 있는 일자리(서울시 생활임금 수준), 근로계약이 확보된 안정적인 일자리가 필요합니다.

### 2

## 적정한 노동시간과 휴식시간

정신장애인의 스트레스 관리에 관심갖고 지원 시스템을 만드는 것이 필요합니다.

### 필요한 것:

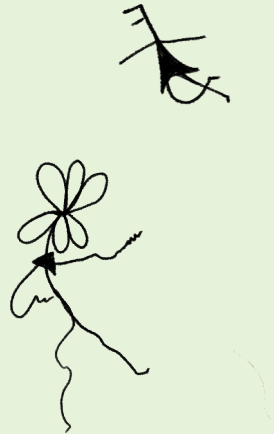
- 동료 네트워크(정서적 및 교육적 지지체계),
- 슈퍼비전 교육(동료상담의 질을 단단하게 유지할 수 있게)
- 탄력적 근무시간(갑자기 어려움이 올 때 대처가 가능하게)
- 현장에서의 쉼터(실질적인 쉼이 가능한 공간)
- 급성기 때 연계될 수 있는 지지체계(위기를 잘 넘길 수 있게)

# 3

## 다양한 실천현장

동료상담은

동료이용자 집에서도,  
 동료이용자 일터에서도,  
 지역에서도,  
 복지관에서도,  
 당사자 단체에서도,  
 재활기관에서도,  
 정신건강복지센터에서도,  
 정신장애인자립생활센터에서도,  
 쉼터에서도,  
 병원에서도,  
 이루어질 수 있습니다.



다양한 실천현장 마련에 동참해주세요.

# 4

## 편견은 멀리

정신장애인에 대한 편견은 좀 멀리 두고 와주세요.  
 수근수근, 병에 대해 잘 알지 못하고 편견 가득한 말들은  
 일하는 정신장애인을 더욱 힘들게 합니다.  
 단지 정신적 어려움이 있는 동료로 대해주세요.





제작: 세살이(세상을 살아내는 이야기를 짓는 사람들)

정신질환과 함께 세상을 살아내는 사람들과 그들 옆에 있는 사람들이 모여  
노동과 삶을 연구하는 모임입니다

연락처: [sesali1021@gmail.com](mailto:sesali1021@gmail.com)

일러스트: 박형민(당사자 작가)

인스타: <https://instagram.com/HUNGRY4040/>