

상명대학교 서울캠퍼스
학생상담센터



학생상담센터 이용수 기공모전 우수사례집



학생상담센터

이용수기공모전 우수사례집

1. 초보 내담자의 우당탕탕 대학생활 적응기	춘식
2. 내면을 비추는 거울	첫째
3. 나의 개성 찾아 색깔 입히기	김보라
4. 제2장	올리브
5. 나를 알아감과 동시에 한 층 더 성장할 수 있게 도와준 상명대 학생 상담센터	캡틴
6. I SEE YOU	그린
7. 집단상담을 통해 마음 온도를 높이다	유민
8. 상담, 하나로 열을 얻다	시영
9. 자존감을 높이는 것	UFC

사례집의 수기 내용은 개인정보를 알 수 없도록 가명을 사용하였고,
일부 내용은 수정하였으며 작성자의 동의를 받아 진행되었음을 밝힙니다.

초보 내담자의 우당탕탕 대학생생활 적응기



익숙했던 집을 떠나 멀리 떨어진 서울의 대학에 와서 신입생이 된 후 처음 한 학기는 정말 바쁘게 살았던 기억이 난다. 새로운 환경에서 동기들과의 적응, 학교 공부, 알바 등 마음을 다하지 않은 일이 없었다. 용돈을 받긴 했지만 부족한 생활비도 벌어서 쓰고, 남는 돈은 톡톡이 부모님 용돈으로 보냈다. 친구들은 알바해서 번 돈으로 여행도 간다지만 나는 그럴 여유가 없다고 믿으면서 눈에 잡히는 대로 돈을 벌 수 있는 길만 찾았다. 힘들 때에도 나를 다그치면서 더 노력해야 해, 돈을 조금 더 벌어서 집에 보내줘야 해, 친구와도 더 잘 지내봐야 해 등 나에게 대해서 잣대를 날카롭게 들이밀며 나를 더욱 몰아세웠다. 그러다 보니 나는 점점 지쳤고, 한 학기 만에 학교를 그만두고 싶다는 생각에 빠졌다.

여러 가지 활동에 바쁘다 보니 동기들과의 관계도 좋지 않았다. 동기들과 자주 만나고 어울릴 수 있는 장소는 과방이었는데, 내가 공부 경쟁자라고 생각하면서 스스로 거리를 두며 과방에는 들어가지 않았다. 지금의 나였다면 친해지고도 남았을 테지만, 그 당시의 나에게는 그곳에 들어가는 일이 그렇게도 어려웠었다. 나 스스로가 친구가 되기에는 성격이 부족하다(눈치가 없다, 소심하다) 등을 내세우면서 스스로를 가두고 있었기 때문이었다.

처음에는 이렇게 의욕적으로 시작했던 학교생활이, 2학기가 되니 점점 지치기 시작했다. 비대면 수업 내내 카메라 모니터를 꺼놓고 3시간 강의를 진행되는 동안 드러누워 자고 있는 나를 발견했고, 학교에 가는 날에는 표정 없이 그저 가방을 들고 왔다 갔다 하는 일만 계속되었다. 돈을 버는 일도 1학기 때는 그럭저럭 잘 해결되었으나, 알바가 계속 잡히는 게 아니었던 탓에 금전적으로도 어려워졌다. 이런 상황에서 우울감에 빠져가는 나를 보는 것은 정말 마음이 힘들었다. 게다가 이렇게 마음이 힘들 때 가족에게 전화를 했을 당시에는 너만 힘든 게 아니다, 돈을 더 벌어서와달라, 학점을 더 좋게 받아라 등 부담을 줄여줄 수 있는 좋은 소리도 듣지 못했다. 내가 부족한 사람이어서 이런 것 같다는 생각이 머리를 지배했다.

때마침 한창 0000 수업을 들을 때였는데, 지루한 학교생활 중 그나마 재미있다고 생각한 과목 중 하나였다. 이때 수업 과제로 상담 센터에서 심리검사를 받고 보고서를 쓰는 과제가 있었다. 다른 친구들은 학기 초반에 끝냈지만 나는 내 상태를 직접 보고 싶다는 생각이 들지 않아 차일피일 미루기만 했었다. 지금 생각해 보면 이것도 스스로 학습의욕이 떨어진다는 것을 회피하고 싶었던 것 같다. 그리고 검사 결과에 안 좋은 애기만 있을 것이라 혼자 생각을 키우면서 겁을 냈었다.

그래도 교수님께서 수업 시간에 학우들에게 상담 센터에 방문하기를 독려해 주신 덕에 나는 용기를 내어 심리 상담과 같이 학습유형 검사를 신청하게 되었다. 조교 선생님과 전화를 하고 예약 날짜를 잡은 뒤 그렇게 나는 학생상담 센터를 처음 방문하게 되었다. 설렘 반 걱정 반으로 상담 센터에 처음 왔을 때 나는 예상보다 따뜻한 상담 센터의 분위기에 불안하고 긴장된 마음이 조금 놓였던 것 같다. 상담 선생님과 첫 상담을 하던 날은 2021년 10월이었기에 지금은 기억이 조금 흐릿해졌지만, 내가 그때 엄청 긴장해있었던 것은 기억이 난다. 처음 만난 선생님이 나를 어떻게 볼까 걱정했던 내 모습이 떠오르기도 한다.

그리고 선생님께서 첫 회기 때 상담을 시작하기로 한 것을 잘 했다고 하셨던 것 같은데 이 말씀이 상담을 신청한 후 내가 잘한 선택인 건지 확신이 없어 불안했던 나에게 도움이 되었다. 그래서 이후 꾸준히 상담에 올 수 있었던 것 같다.

그 이후로 상담을 하게 된 나에게 이후의 상담의 느낌을 비유하라고 한다면 아주 오래 엉켜있는 실타래를 끝부분의 고리부터 차근차근 풀어나가는 느낌이었다. 엉킨 실타래의 고리가 때로는 너무 짊어져 있어서 풀기 어려울 때도 있었고, 때로는 고리를 잘라낼 용기가 필요하기도 했다. 그럴 때에는 정말 힘들고, 포기하고 싶었지만 실타래의 고리들이 하나씩 풀릴 때마다 내 마음의 응어리도 하나씩 풀리는 느낌이 들었다.

그러한 과정 속에서 나에게 제일 기억에 남는 회기를 꼽으라면 나에게서는 엄마를 돌보는 일이 힘들다고 이야기하면서 선생님 앞에서 울었던 회기이다. 그때까지는 누구에게도 그런 일이 버겁거나 힘들다고 터놓은 적이 없었는데, 당시에는 여러 상황을 혼자 책임지기도 버거운데 내가 거의 보호자처럼 엄마에게 매일 전화로 안부를 묻던 작은 일이 너무 버겁게 느껴졌었다. 나는 그 당시에 엄마의 병에 대해 과도한 책임을 지고 있었던 것 같고, 다른 여건도 많이 힘들었던 것 같다. 누군가에게 힘들다는 얘기를 털어놓지 못하고 꺾꺾 참고 있었던 나에게 그때의 일은 변화의 시작점처럼 느껴진다.

또 따뜻한 선생님의 위로와 공감의 표현이 나에게 말로 꺼내기 힘든 이야기도 상담에서 말할 수 있게 많은 도움이 된 것 같다. 우리 가족들의 경우에는 내가 슬프거나 아픈 이야기를 할 때에 너만 힘드냐, 나도 그만큼 힘들다는 식으로 이야기를 해서 내가 원하는 이야기를 할 수 없었고, 위로를 제대로 받은 적도 없었다. 그러나 선생님이 해주는 따뜻한 위로와 공감의 표현.(제가 춘식씨 입장이어도 그런 느낌 들었을 것 같아요.) 라는 말이 좋았다.

어떨 때는 선생님의 따뜻한 말이 너무 좋아서 선생님이 우리 엄마였으면 좋겠다는 생각을 하기도 했던 것 같다. 그만큼 내가 많이 힘들고, 위로가 필요한 시기였던 것 같다.

더불어 나는 모든 일에 있어 일이 그르치면 잘잘못을 따지기보다는 그냥 내 탓으로만 삼는 경향이 있었는데 상담을 받으면서 이런 부분이 개선된 것 같다고 느껴졌다. 이러한 측면에서 제일 좋았던 것을 꼽으라면 나는 자기 객관화에 도움을 받은 것을 이야기하고 싶었다. 어느 쪽에 치우치지 않고 거울처럼 나를 객관적으로 봐주는 선생님 덕분에 나는 무조건 내 탓을 하기보다 객관적인 내 상태를 알 수 있었다. 선생님이랑 상담마다 대화를 하면서 내가 편향되게 생각하는 지점에 대해 그건 아닌 것 같다고 말해 주어서 좋았다.

또 감정 표현에 있어서도 많은 도움을 받은 것 같다. 어려서부터 일찍 사회생활을 시작했던 부모님은 슬프거나 아파도 울지도 말고 화도 내지 말고 그냥 웃으라고 가르쳤다. 그래야 사회생활을 잘 한다는 부모님의 신념이었던 것 같다. 그래서 나는 부정적인 표현을 해야 할 때 그냥 애써 긍정적인 정서로 대체해서 넘기거나 꺾꺾 참는 편이었던 거다. 그런데 상담에 와서 마음껏 울기도 하고, 웃기도 하면서 감정 표현이 조금씩이나마 좋아진 것 같다. 또 처음엔 상담실에서 드러내기 시작한 감정 표현에서 시작해서, 다른 친구들과 있을 때에도 마음껏 울고, 웃는 내 모습을 발견할 때 부듯했고 이전보다 후련했다.

또 상담은 힘들 때 위로가 많이 되어주었다. 대학교에 와서 마냥 잘 될 줄 알았는데 처음에 사실 어디에도 힘든 일을 말할 공간이 없었다. 그런데 선생님을 만나서 이야기하고 웃을 수 있는 시간이 되어서 정말 일주일에 1시간이나마 웃을 수 있어 좋았다. 너무 힘들었던 어느 한 주에는 상담 센터의 환한 불빛마저도 나에게 위로가 되었던 것 같다.

상담을 받고 나는 완전히 다른 내가 되지는 않았지만, 여러 면에서 변화가 생겼다. 우선 학교 적응에 어려움을 겪던 것은 동기들과의 관계에서 나 스스로에 대해 깎아내리거나, 나를 안 좋게 생각할 것이라는 나의 생각 때문에 힘들어하는 경우가 많았는데, 이러한 부분들이 상담을 받고 난 후에 내가 오해하고 있는 지점을 바로 짚을 수 있게 되었다. 덕분에 거리를 두던 나에게서는 조금 멀어지고, 사람들과의 안전한 관계 속에서 내가 발을 내딛고 있다는 것을 서서히 깨닫게 되었다.

또한 가족들과의 관계에서도 도움을 받았다. 상담을 받기 시작했던 초기의 경우에는 내가 모든 것을 책임져야 한다는 마음 때문에 많이 힘들었는데 상담에서 부모님에 대한 이야기도 많이 꺼내보고 한 결과 내가 생각하기에 나는 내가 떠안지 않아도 될 짐을 많이 지고 있는 것 같다는 느낌이 들었다. 그래서 상담을 받은 뒤로는 차츰 불필요한 연락이나 과한 요구에는 나도 몇 번 거절을 하게 되었다. 물론 그 과정이 정말 순탄치 않았고 때로는 부모님도 나도 서로를 말로 상처 입힐 때도 있었다. 그러나 현재에 와서는 서로 적절한 거리를 유지하게 되었고, 그때보다 내 마음이 훨씬 편해진 것 같다.

학교 적응을 위해 고군분투하던 새내기 내담자 시절을 거치고 후배들을 거느리는 나는 성장했다고 느낀다. 마지막으로 앞으로 상담을 받고자 하는 친구들에게, 상담 센터를 이용하고자 하는 친구들에게 해주고 싶은 말을 남기며 글을 마무리하려고 한다.

처음에는 수기 공모전에 글을 올리는 것조차 겁이 났다. 나는 내 얘기를 남 앞에서 하는 것이 여전히 두렵기 때문이다. 그래도 나의 작은 글이 앞으로 상담을 받고자 하는 친구들에게 상담을 신청하도록 용기를 주는 후기로 잘 전달되었으면 좋겠다고 생각했다. 지금 마음이 힘들고 상담이 망설여진다면 주저 말고 상담을 신청해 보라고 해주고 싶다.

그리고 상담 센터를 아직 잘 모르는 학우들이 있는데, 개인상담 외에도 집단상담, 또래 상담 교육, 심리검사 데이, 각종 행사 등 여러 행사로 학우들을 찾아가고 있으니 언제든지 방문했으면 좋겠다.

내면을 비추는 거울

거울을 통해 내 겉모습을 보듯이, 상담을 통해 내 마음 바라보기



6월 말, 상담 센터에 전화해서 종교가 기독교이신 선생님이 계시는지 여쭙봤다. 처음 상담센터를 방문한 이유는 내가 오랫동안 생각해온 종교적인 고민을 해결하고 싶었기 때문이다. 목회자 가정에서 자랐지만, 기독교에 많은 반감이 생겼고, 가능하면 내가 가진 반감을 털어내고자 학교 상담 센터를 방문했다. 하지만 선생님과 종교 문제를 이야기할수록, 나에게 대한 문제점들을 하나둘씩 발견하기 시작했다. 목회자 자녀였기 때문에, 살면서 해야 하는 일과 해서는 안 되는 일 등 수많은 기준과 잣대를 내면화하며 살아왔다. 동시에 나를 옥죄고 있는 나만의 높은 기준들을 직면하기 시작했고, 이것으로 인해 힘들어하는 내 모습을 발견했다. 종교 고민도 중요했지만 당장 내 마음이 더 급하다고 생각했고, 내 마음을 먼저 돌보고 싶다는 생각이 들었기 때문에 중간에 상담 목표를 바꿨다.

변경된 목표로 상담을 시작했을 때는 내가 다른 사람들을 나 자신보다도 더 많이 챙기는 것 같아서, 나를 보살피는 것을 목표로 했다. 하지만 상담하면서 이것에 대한 세부적인 문제점들을 다양하게 직면했다. 내 문제를 직면하고 인정하는 것은 생각보다 아픈 일이었다. 그러나 문제를 회피하면 언젠간 끓아서 터지기 때문에, 그리고 내가 가진 문제를 간절히 해결하고 싶었기 때문에 아파도 직면하려고 애썼다. 내가 용기 있게 내 문제를 직면할 수 있었던 것은 선생님께서 항상 옆에 계셨고, 나를 응원해주신 덕이다. 내가 한발 한발 나아갈 수 있게 다리를 놓아주신 000 선생님께 감사드린다. 다음은 내가 직면한 내 문제의 일부분이다.

평소 인간관계에 있어서 타인을 일일이 맞춰주며 배려하는 편이었기 때문에 인간관계에 힘이 많이 들어간 상태였다. 모든 사람에게 좋은 사람이 되길 원했으며 남을 더 많이 챙겨주면서 관심과 인정을 받고 싶었다. 이로 인해 항상 다른 사람의 반응을 눈치 보기 바빴고, 만족스럽지 않은 것 같으면 더 맞춰주려고 노력했다. 완벽주의 성향도 있었기 때문에 완벽하게 남들을 챙겨주려고 해왔다. 내가 손해를 보더라도 타인을 챙겨주

면, 고마워하는 모습에 내 마음이 뿌듯했고, 무리하면서까지 남들을 챙겨줬다. 이 문제들을 선생님과 직면한 후에는 타인보다 나에게 더 집중하고 싶다는 생각이 들었고, 인간관계에서 자유로운, 여유 있는 사람이 되고 싶다는 생각이 들었다. 그래서 이것을 목표로 상담을 진행했다.

선생님께서서는 나에게 맞는 현실적인 해결책을 함께 찾아주셨다. 그것은 내가 타인을 돕기 전에 내 행동에 브레이크를 걸어보는 것이었다. 그 브레이크는 '내가 이 행동을 하는 것은 이 사람에게 꼭 필요한가? 도움이 될까?'라는 생각이었다. 사실 이 해결책만 말씀해 주셨다면 나에게 현실적으로 와닿는 조언이 아니었을 것이다. 그러나 선생님께서서는 덧붙여서 내가 타인을 계속 도우려고 한다면, 타인은 스스로 일어설 힘을 기르지 못할 수도 있다고 말씀해 주셨다. 결론적으로는 선생님께서 해주신 이 말씀이 가장 나에게 와닿았고, 내 행동을 인지하고 브레이크를 거는 행위는 지금까지도 유용하게 활용하고 있다.

또한 내가 무언가를 억지로 하지 않아도, 충분히 좋은 사람이라는 것을 끊임없이 자각하도록 해주셨다. 나는 나 자체로 가치 있고 의미 있는 사람인데, 아직 내가 깨닫지 못한 상태라서 안타까워하셨다. 깊은 곳에서 우러나오는 선생님의 안타까움은 내 마음에 전해졌다. 엄밀히 말하면 남인데도 내담자인 나를 이렇게까지 진정으로 생각해 주신 것이 감사했다. 나를 진심으로 생각해 주는 사람이 한 명이라도 있으면 그 자체로 큰 위로를 얻기 마련이다. 상담을 통해 선생님께서 나를 진정으로 생각해 주신다는 것을 알게 되었고, 선생님으로부터 많은 위로를 얻었다.

하지만 이후 지속적으로 상담을 받으면서 또 다른 문제를 발견했다. 처음에 내 문제를 하나씩 발견할 때는 그 자체를 긍정적인 신호로 받아들였다. 그러나 문제를 하나 발견하면 그 문제가 해결되기 전에 또 다른 문제를 발견하고, 이 문제를 해결하지 못한 채로 다른 문제를 또 발견하기를 반복했다. 계속되는 문제의 발견은 나를 짓눌렀고, 수많은 문제를 꺼안고 있었기 때문에 무기력해졌다. 이 마음도 선생님과 이야기를 나눴지만, 끝없이 발견되는 문제로 인해 힘든 마음은 나아질 기미가 보이지 않았다. 결국 선생님께 상황을 말씀드리고, 상담을 종결하였다.

힘든 마음을 정리하기 위해 글을 써보기도 하고 생각하다가, 대청소에 관해서 생각하게 되었다. 나는 방을 대청소하려고 마음먹으면, 물건들을 한 번에 모두 다 꺼내고 뒤엎은 채로 시작한다. 모든 물건을 꺼내고 하나씩 정리해간다. 사실 방을 대청소하는 것은 하지 않아도 크게 상관이 없다. 모든 것을 드러내지 않은 채로 보이는 곳만 정리해도 무방하다. 그러나 드러내지 않았던 곳 중 일부는 곰팡이가 슬어있는 경우가 있고, 먼지가 많이 쌓여 있는 경우도 많다. 이 비유는 내 마음을 정리하는 과정과 비슷하다고 생각한다.

나는 상담을 받으면서 마음이 많이 힘들다고 생각했는데, 그 이유는 앞에서 언급한 것처럼 내가 발견하는 문제들이 즉각적으로 해결되기보다는 갈수록 문제점이 많이 보였기 때문이었다.

사실 내가 가진 문제를 하나하나 살펴보지 않고 이대로 사는 것은 당장 문제가 없어 보인다. 그러나 대청소할 때 결국 곰팡이가 슬은 부분을 발견하는 것처럼, 문제도 직면하지 않은 채로 숨겨두면 나중에는 곪을 것이다. 따라서, 내가 문제를 발견한 순간은 내가 성장하고 변화하기 위한 출발지점이 되는 것이고, 앞으로 인생에서 내가 어떤 방향성을 설정할지 큰 힌트가 되기 때문에 좋은 신호라고 생각한다.

일단 현재는 내가 가지고 있는 문제들을 다 꺼내면서 직면하는 과정이기에 충분히 힘들어할 수도 있을 것 같다. 내 마음에 있는 문제들을 다 꺼내고, 그것들을 적절한 자리에 재배치하는 과정을 거치면 나부터 돌볼 줄 아는 채로 타인을 챙길 수 있으리라고 생각한다.

문제를 문제로 삼지 않으면 더 이상 문제가 아니라는 말이 있다. 선생님께서도 나에게 이 말씀을 해주셨다. 내가 문제라고 여긴 것들을 선생님께서는 문제라고 생각하지 않는다고 말해주셨다. 듣자마자 많은 생각이 들었다. 나는 왜 이것을 문제라고만 생각했을까? 이성적으로 생각하면 선생님의 말씀처럼 문제로 볼 것까지는 없다고 생각했다. 내가 문제라고 생각하고 여기기 때문에 문제였던 것이지, 발상을 전환해 보면 문제가 아니다. 그래서 요즘은 내가 문제라고 생각했을 때 그 순간을 인지하고 문제로 바라보지 않는 연습을 하고 있다.

전체적으로 선생님께서는 내 좁고 편협한 시야를 넓혀주셨다. 나는 종종 이분법적으로 생각하는 습관이 있는데, 양극단의 상황뿐만 아니라 다른 경우의 상황도 있다는 것을 알려주셨다. 선생님께서 바로잡아주신 그 생각들은 내가 부정적인 부분만 바라보는 것을 인지할 수 있게 도와주셨다. 그리고 다른 경우의 수를 스스로 찾을 수 있도록 도와주셨으며 충분히 긍정적인 상황도 있다는 것을 알게 해주셨다. 세상을 긍정적인 시각으로 바라보면 좋아 보이는 것들이 보이기 시작하고, 비관적인 시각으로 바라보면 좋지 않은 부분만 보인다는 것을 깨달았다.

20살부터 지금까지 상담을 총 60회가량 받았지만, 최근에 선생님과 받은 상담이 가장 인상 깊었다. 20살 때보다 조금이나마 성숙한 상태에서 상담을 받았기 때문에 기억에 남았을 수도 있고 또 다양한 요인이 있겠지만, 발상의 전환을 도와주신 조언과 현실적인 해결책으로 인해 내 마음의 변화와 성장을 가장 실감할 수 있었던 시간이었다.

나의 개성 찾아 색깔 입히기



대학생의 정체성은 무엇이라고 생각하는가. 만약 이 질문을 갓 대학에 입학한 내가 받았다면, 전혀 대답하지 못했을 것이다. 대학생이 된 나는 내가 무엇을 좋아하는지 몰랐다. 그리고 내가 어떤 사람인지, 어떤 사람이 되고 싶은지 명확하게 답을 내릴 수 없었다. 이런 질문에 대해 답하지 못하는 나를 마주하며 나는 당황했었다. 그리고 약간의 좌절감을 가지기도 했다. 그러다 학기 초에 상담 센터에서 진행되는 신입생 대상 MMPI 검사와 해석 프로그램을 신청해서 받은 적이 있었다.

검사 결과에 대해 해석을 듣는데, 내가 생각했던 나의 이미지와 검사 결과가 괴리감이 있었다는 점을 알게 되었다. 자연스럽게 나는 어떤 사람인지 궁금해졌고, 검사 결과는 왜 달랐을지 추측해 보며 고민하기도 했다. 이런 나의 모습을 보고 해석을 해주셨던 선생님께서 학생상담 센터에서 진행되는 여러 가지 프로그램에 대해 알려주셨고, 흥미가 있었던 나는 추천받은 프로그램을 신청하며 자기 이해를 경험하게 되었다. 센터에서 했던 많은 경험이 나의 혼란스러웠던 대학생의 정체성을 이해하는 데 도움이 되었고, 그 결과로 나의 개성들을 찾아 색깔을 입힐 수 있게 되었다. 이제부터 내가 작성하는 글은 그 개성을 찾는 이야기이다.

나의 개성의 색깔을 찾는 경험은 심리검사와 개인상담을 통해 얻을 수 있었다. 여기서 말하는 나의 개성의 색깔을 찾는 것은 나를 이해하는 과정이다. 수업에서 나를 이해하는 데에 상담이 도움이 된다는 말을 듣고, 나를 이해한다는 것에 대해 막연하게 근사하고 멋있다고 느껴서 나도 자기 이해를 해보고 싶다는 욕구가 들었다. 그래서 심리검사와 개인상담을 신청하여 진행하게 되었다. 상담에 들어가기 전에 나는 나에 대해서 어느 정도 알고 있다고 자만했다. 그러나 직접 개인상담을 통해 나에 대해 말을 하려고 하니 생각했던 만큼 잘 나오지 못했다.

상담은 내 인생의 전문가인 내가 상담의 전문가인 상담 선생님에게 나의 이야기를 설명하는 과정이다. 그런데 내 인생의 전문가인 내가 이야기를 제대로 전달하지 못하는 상황이 나에게 적잖은 충격을 주었다. 어렵게 생각하고 있었던 이미지를 말로써 구체화하여 설명하는 작업은 익숙하지 않았고 생각보다 어려웠다. 또한, 이전까지 나의 대화 방법이 상당히 추상적이라는 점을 알 수 있었다. 지칭 대명사를 자주 사용하고 구체적인 실체가 아닌 나의 추상적인 느낌만을 이야기하는 등 나의 말을 듣는 상대방이 내가 말하려는 의도를 이해하기 어려울 수 있겠다는 생각이 들었다.

그렇지만 이런 걱정은 상담을 통해 해소될 수 있었다. 내 생각을 먼저 정리하고, 정리한 내용을 바탕으로 내 입으로 꺼내어 이야기하는 상담의 과정을 거치다 보니 어려웠던 말하기는 점차 익숙해졌고, 상대방에게 이해할 수 있게 말하기 위해서 구체적으로 설명하는 방법을 익히게 되었다. 이런 방법들은 나를 이해하는 과정을 원활하게 만들었고, 자연스럽게 내가 좋아하는 것이 무엇인지, 나는 무엇을 하면 기분이 좋고 행복해지는지, 내가 어떻게 살아가면 좋을지 등 내 생각을 물어보는 질문에 대해 자신 있게 말할 수 있게 되었다. 이런 경험은 나의 개성이 무엇인지 깨달도록 도왔고, 나의 자존감과 자아효능감을 성장하게 한 원동력이 되었다.

나의 개성의 색깔을 알고 개성에 내가 원하는 색깔을 칠할 수 있게 만들어준 경험은 바로 또래상담 프로그램이다. 대학교 2학년 때부터 해온 또래상담은 어느덧 3년이라는 긴 시간 동안 나를 찾아가는 여행을 할 수 있도록 도움을 주었다. 또래상담은 상담교육, 또래상담 진행, 집단상담 등 여러 가지 활동들을 진행하는데, 나는 그중에서도 집단상담에서 가장 큰 도움을 받아 인상적이라고 느끼고 있다. 대학생들을 대상으로 2회기 동안 총 16시간으로 압축해서 짝 들어치게 진행하여 짜임새가 있고, 상담에서 본인이 개방하는 만큼 얻어가는 것도 많은 집단상담이었다. 주로 주제는 나를 찾아가기 혹은 나를 표현하기였다. 당시 나는 미래의 나를 표현하는 그림을 그리는 활동을 했었는데, 마침 나의 진로에 대해 고민하고 있던 찰나에 그림을 그리려니까 도저히 그려지지 않았다.

그런데 나와 같은 고민이 있던 스우는 그림을 너무 잘 그리고 있어 스우가 그림을 잘 그릴 수 있는 이유가 너무 궁금했었다. 나중에 그림을 설명하는 시간에 스우의 의견을 들어보니 꿈은 언제든지 생각할 수 있지만, 그걸 이뤄내는 것은 현재의 내가 하는 것이라며 꿈은 자유롭게 꾸되 항상 조그만 목표를 위해 계속 움직이는 것이 중요하다고 말했다. 이전까지는 항상 꿈은 완벽하게 계획하고 구체화해야지 이를 수 있는 거대한 목표라고 무겁게 생각했었는데, 꿈에 대한 내 생각의 틀을 깨는 신선하고 설득력이 있는 이야기라서 수긍하며 적극적으로 수용하게 되었다.

이런 경험을 통해 나의 상식의 틀이 넓어지는 기분이 들었고, 이 기분은 매우 상쾌했다. 이처럼 진솔한 이야기가 오갈 수 있는 분위기에서 서로의 이야기를 듣는 경험은 내가 세상을 넓게 볼 수 있게 했다. 즉, 내가 가지고 있는 생각이나 틀이 언제든지 바뀔 수 있으며, 타인의 의견을 적절하게 수용하는 것이 중요하다는 것을 깨달았다. 이런 생각을 가지고 세상을 바라보니 배울 점들이 너무나도 많게 느껴졌고, 앞으로 타인의 의

견을 적절하게 수용하고 이해하는 공감의 자세와 태도를 지니고 살아야겠다는 결심하게 되는 계기가 되었다.

이제 곧 졸업하는 내가 대학생의 정체성에 관한 내 생각을 말해보자면, 대학생의 정체성은 나만의 개성을 찾아가는 과정이라고 생각한다. 우리가 주변을 보면 바로 알 수 있듯이 사람은 단 한 명도 같은 사람이 없다. 심지어 쌍둥이마저도 서로 성격과 취향이 다르다. 서로 다른 사람들은 같이 살아가면서 갈등과 어려움을 겪게 된다. 이런 어려움을 해결하기 위해서는 서로의 다름을 이해하는 것이 중요하다. 서로의 다름을 이해하고 인정하는 것은 나를 이해하는 것에서부터 시작할 수 있다.

나를 이해하는 시각을 갖추어야지 타인을 이해할 수 있는 안경을 쓸 수 있기 때문이다. 나는 이러한 안경을 학생상담 센터에 진행하는 여러 가지 프로그램 덕분에 건강하게 만들어 쓸 수 있게 되었다. 그렇다고 아직 내가 나의 안경을 완벽하게 만들어낸 것은 아니다. 즉, 미완성이라는 것이다. 나를 이해하는 과정을 제대로 시작한 지 이제 겨우 2년에서 3년밖에 지나지 않았다. 25여 년이라는 인생을 2~3년 돌아본다고 이해할 수는 없다고 생각한다. 그렇기에 조급해하지 않고 천천히 개성이라는 그림을 완성하고 싶다. 때로는 나의 내면을 통해, 내로는 다른 사람들의 의견을 통해 방법을 찾고 색을 칠하면 언젠가는 완성이 되지 않을까?

제2장



태어나서 처음으로 상담을 받은 것은 2020년 가을이었다. 코로나 시기의 편입생으로 학교의 위치조차 제대로 몰랐던 터라 집 근처 사설 센터를 찾았다. 저 시기부터 최근까지, 어쩌면 앞으로도 겪을 주된 증상은 우울과 불안이다. 초기에는 그 정도가 아주 심각했다. 내일이 오는 것이 두려워 잠에 들고 싶지 않았고, 누군가 고통 없이 삶을 앗아가 준다면 뱅크 손에 쥐어줬을지도 모르겠다. 이러한 상태가 어느 날 갑자기 찾아온 것은 아니다. 2019년 편입 시험을 준비하면서 마음의 건강이 좋지 않다는 느낌을 계속 받았지만, 제대로 된 휴식과 안정 없이 계속된 공부가 이를 악화시켜 결국 폭발한 것이다. 1년 휴학을 결정하고 받은 6개월간의 상담은 상태를 어느 정도 완화시켰으나, 나는 여전히 깊은 바다에 잠겨 숨조차 제대로 쉬지 못했다.

2021년 9월 복학과 동시에 학교상담 센터를 처음으로 찾았다. 지속적인 상담으로 일상생활은 어느 정도 가능해졌지만, 이유를 알 수 없는 성적에 대한 집착이 계속해서 스스로를 구석을 몰아넣었다. 아무리 읽어도 모르겠고, 아무리 풀어도 모르겠는 내용을 마주하면 숨이 차올랐고 눈물이 흘렀다. 하지만 공부를 그만두는 것은 불가능했다. 이런 상황은 반복되었고, 시험이 끝나기도 전에 다음 시험은 얼마나 고통스러울지 가늠하는 것은 습관이 되었다. 이런 불안의 범위가 확장되자, 어느 날부터는 버스나 지하철에 가만히 앉아있는데도 자꾸만 숨이 차올랐다. 이유를 알 수 없는 답답함은 교통수단을 이용하는 것 그 자체에 대해 두려움을 만들어냈다.

학교에서의 심리 상담은 암울한 일상에 필사적으로 긍정적 영향을 주고 있었다. 분명히 느껴졌다. 마치 비탄처럼 복용한다고 해서 한눈에 보이는 변화를 가져오진 않았지만, 일정이 생겨 상담을 못 가게 되는 날에는 마음속 파장이 겉으로 드러나기도 했다. 그렇게 매주 상담 시간만을 기다리며 하루를 버텼다. 하지만 아무리 시간이 지나도 뫼비우스의 띠에서 벗어나는 방법을 도저히 알 수가 없었다. 노력해도 원인을 찾을 수 없자 나도 모르게 해결하려는 마음을 포기했고, 그렇게 두 번째 상담이 종결되었다.

상담이 효과가 있었다는 사실은 바로 이어진 다음 시험기간에 뚜렷이 나타났다. 혼자 버틴 시간들은 마치 모래 위에 쌓은 성처럼 오래가지 못했고, 들인 노력과 시간이 무색할 만큼 손쉽게 산산조각 났다. 위기를 느낀 순간 또다시 학교상담 센터를 찾았다. 벌써 3번째다. 신청서를 작성하는 스스로가 그렇게 한심할 수가 없었다. 다들 아무렇지 않게 살아가는 하루하루를 왜 나는 혼자서 살아낼 수 없는지, 앞으로의 삶도 항상 누군가의 도움과 함께 해야만 할지도 모른다는 생각이 들자 무력감에 신경질이 나기도 했다. 평생 이렇게 살 수는 없었다. 나도 이제 나를 좀 살려주고 싶었다. 최근 종결 때 다시 본 3번째 상담 신청서의 내용은 ‘아무나 제발 뭐든 좀 해주세요’의 느낌이 강렬하게 들었다.

심리 상담에 대해 어느 정도 들어본 사람이라면 누구에게나 마음속 작은 아이가 있다는 이야기를 알 것이다. 살아온 발자취 중 어느 한순간에 멈춰 더 나아가지 못하고 상처를 안고서 울고 있는 작은 아이. 나는 나의 아이가 너무나도 찾고 싶었다. 그게 곧 영킨 실타래의 시작점이라는 것을 은연중에 알아서 그랬을지도 모르겠다. 하지만 그 아이는 어디쯤에서 뭘 하고 있는지 도저히 알 수 없었고, 생각보다 길어지는 과정에 지친 나는 ‘아이’라는 단어에 맞게 막연히 아주 어린 시절에 멈춰있을 것이라고만 생각했다.

가장 최근 상담이자 앞서 말한 3번째 상담 중에 만나게 된 아이는 전혀 예상할 수 없었던 시간에 살고 있었다. 꽤 많은 시간이 지나 분명히 괜찮아졌다고 생각한 그 시기는 여전히 마음 한구석에 남아, 내가 걸어온 많은 길과 선택들에 영향을 주고 있었다. 이 사실을 처음 알았을 때, 너무나도 혼란스러워 다른 생각을 할 틈이 없었다. 하루 이틀 사이에 정리될 수 있는 감정이 아니었다. 다음 상담 시간까지 매일 그 생각을 하지 않은 날이 없었다. 확실히 원인을 알게 되자. 이때까지 이해가 가지 않던 일들이 하나 둘 이해되기 시작했다.

지금까지 삶을 돌아봤을 때, 정말 많이 들어온 말이 무엇이냐 묻는다면 “이걸 해내네”, “결국 잘 할 거면서”를 꼽을 것이다. 시작하기 전에는 항상 일어날 수 있는 모든 일에 대해 걱정하며 푸념을 늘어놓지만 결국 항상 해냈다. 그것도 굉장히 잘. 이런 상황이 익숙한 주변 사람들은 걱정을 늘어놓을 때마다 귀 기울여 듣지 않는다. 결국 또 어떻게든 해낼 것이라는 그 사실을 의심하지 않기 때문이다. 하지만 참 이상하게도 나는 내가 못 미더웠다. 이때까지 해온 나의 결과물들이 그저 운이 좋아서 가능했다고 생각했다.

지금에 와서 돌아보면 이렇게 너무할 수가 없다. 마치 계속해서 좋은 성과를 내는 팀원의 능력을 그저 운이라고만 생각하는 팀장 같달까. 스스로의 성과를 인정하지 못해왔던 것도 바로 아이가 멈춰있는 시기가 영향을 주고 있어서였다. 모든 걸 걸고서 최선을 다한 결과가 항상 좋지 않았다. 한두 번이 아니었다. 그 이상할 수 없을 만큼의 큰 노력의 결과가 좋지 않으니, 이제 어떤 노력을 하더라도 그 성과가 좋지 않을 것이라고 생각한 것이었다.

그래서 이제 이유를 알았으니 어떻게 해야 할까 고민했다. 이때까지의 가치관을 모두 뒤집어엮어야 하는 느낌이 들었다. 이런 감정으로 마주한 첫 시험기간은 다른 의미로 힘이 들었다. 공부로 향하는 에너지를 분산시켜보는 노력을 해야 했다. 그러나 공부를 덜 하는 방법이 무엇인지 도대체 알 수가 없었다. 어느 정도로 해야 적당히 성적이 나오면서 덜 하는 양일까. 해야 할 일을 너무 미루고 있다는 생각이, 또 어느 때는 너무 무리하나 싶은 생각이 공존하며 그 사이 어딘가 있을 기준점을 찾기 위해 스스로와 타협하고 싸웠다. 중간중간 지나간 하루와 일들에 후회가 밀려올 때마다 현재를 살기 위해 스스로를 다독이기도 했다.

하지만 나는 결국 또 잘 해내고 말았다. 지나치게 과도한 양을 덜어낸 공부에서는 매 시험에 뒤따라오던 영혼이 빠져나가는 정도의 좌절감, 해방감 그리고 허탈함을 찾아볼 수 없었다. 그저 일상을 보낸 느낌 그 이상도 이하도 아니었다. 이런 감정은 처음 느껴보는 종류라 너무 신기했다. 이렇게 덤덤할 수 있다니. 이 방법을 전에도 알았더라면 훨씬 높은 질의 삶을 살았을 것이라는 생각이 들었다. 이렇게 살아온, 살고 있는 친구들이 부럽기도 했다.

아이유의 블루밍이라는 노래에 ‘2막으로 넘어가기엔 지금이 good 타이밍’이라는 가사가 있다. 내 상황에 아주 걸맞은 가사다. 이때까지의 종결 상담은 항상 물음표를 가져왔다. 정말 상담 없이 잘 지낼 수 있을까. 이렇게 그만두는 게 맞을까 와 같은 불안함도 있었다. 하지만 이번 상담에서 처음으로 마침표를 떠올렸다. 이제 스스로 해 볼 시간이다. 늘 그랬든 이번에도 잘 해낼 것이다.

만약 이 글을 읽다가 “재 왜저래”하는 생각이 들었다면 조금 봐줬으면 한다. 지금 나는 지난 3년간 깊은 바다에 빠져있던 이유를 얼마 전 알게 됐고, 그로 인해 바뀐 삶을 즐기는 중이기 때문이다. 참 마음고생이 많다. ‘다들 저렇게 쉽게 나아지는데 왜 나는 계속 나아지질 않을까. 언제쯤 나는 이런 불안에서 벗어나 내 삶을 살 수 있을까.’ 이런 생각들을 가진 채로 할 수 있는 건 그저 간신히 숨을 쉬며 눈앞에 보이는 일을 하고 살아가는 것뿐이었다.

이제야 드디어 삶이라는 것을 살 수 있을 것 같다. 마음에 여유를 가진 멋진 나를 다시 만나게 되었고, 이전보다 훨씬 단단하고 강해졌다. 또다시 무너지는 날이 올지도 모르겠지만 고통을 견디고 다시 만날 나는 분명 지금보다 더 강해졌을 것이라 믿는다. 참으로 길고 끝이 없을 것만 같았던 깜깜한 터널이었다. 혹시 지금 터널 속에서 길을 헤매는 친구들이 있다면, 나아가기 필요한 것은 결국 아주 작은 용기라고 말해주고 싶다. 별 것 없어 보이는 작은 걸음 하나하나가 모이면 아주 긴 터널도 나아갈 수 있고 나아질 수 있다고.

나를 알아감과 동시에 한 층 더 성장할 수 있게 도와준 상명대 학생 상담센터



5월부터 학교에 다니면서 나에게 조금 힘든 일들의 연속이었다. 대학교에 가면 동기들과 함께 놀고, 먹고, 공부하고, 여행 가는 등 다양한 것들을 다 같이 할 줄 알았으나 생각보다 우리 과의 동기들은 다른 과와 달랐다. 무엇보다 나와 달리 1학년 때부터 학점을 중요시하고 있는 동기들이 많다는 것을 알게 된 후 실망감이 컸다. 그리고 시간이 지날수록 학기 초반과 달리 친한 친구들끼리 모임을 만들어서 뭉쳐 다니자 점차 과에서도 무리가 만들어지고 그 안에 속해있는 친구들끼리만 노는 상황이 발생했다. 나는 과 동기들과 다 같이 노는 것을 기대했으나 시간이 지날수록 쉽지 않았고 나는 어디 무리에도 속하지 않은 과에서 어중이떠중이 중한 명이 되었다.

인간관계도 힘들어지자 학교 공부 또한 점점 놓게 되었으며 심지어 대학교에서 듣는 수업도 점점 지루해져 갔다. 수업이 끝난 후 집에 오면 저녁밥을 먹기 전까지 아무것도 하기 싫어 잠을 잤으며 일어나서 학교 가고 집에 가고 다시 자고 뭔가 하는 것 없이 재미없는 삶이 무한 반복되었다. (상담을 통해서 이때 당시에 무기력감에 빠졌었다는 것을 알게 되었다.) 특히 그때 '나의 해방일지'라는 드라마가 한창 방영되고 있었는데 주인공인 '염미정과 비슷한 감정이지 않을까?' 하는 생각을 많이 하곤 했다. 그래서 잡생각을 없애기 위해 기말고사가 얼마 안 남았음에도 아르바이트를 시작했다.

방학 때 너무나도 힘든 아르바이트를 하면서 시간을 보내고 있던 와중에 학생상담 센터에서 전화 한 통이 걸려 왔다. 심리검사 결과 해석 상담을 들으러 학교 오는 것이 좋을 것 같다고. 방학 때 학교에 가야 한다는 것이 너무나도 귀찮아서 꼭 가야 하냐고 여쭙어보았더니 오는 것이 좋을 것 같다고 하여 어쩔 수 없이 날짜를 잡았고 간다고 말했다. 전화를 끊은 후 곰곰이 생각해 보아도 심리검사를 했던 기억이 잘 나지도 않았으며 상명대 모든 신입생이 해석 상담을 한 번은 모두 들어야 하는 것으로 오해하고 있었다.

더불어 학생상담 센터가 어디에 있는지를 몰라서 한참을 찾아보고 방문했다. 센터 안의 분위기는 엄청나게 차분한 분위기였으며 언덕을 힘들게 올라왔음에도 앉아서 5분 정도 기다리다 보니 분위기 때문인지 마음이 안정되는 느낌을 받았다. 기다리고 나서 방으로 들어가라고 하셨고 상담 선생님과 짧은 인사를 나눈 후 상담을 시작하였다. 지금은 시간이 조금 지나서 어떤 질문을 하셨는지 자세히는 기억이 나지 않지만 '방학 때 뭐 하고 지내고 있는지', '1학기 때 학교는 다닐 만했는지', '현재 가족 간의 사이는 어떤지' 등을 물어보셨던 것 같다. 질문에 대한 답을 한 후 지금의 마음 상태에 관해서 물어보셨다. "그냥 잘 모르겠어요. 근데 1학기 때 학교생활이 재밌지는 않았던 것 같아요."라고 답했던 것 같다.

그러자 상담 선생님께서 심리검사 결과를 보여주시더니 다른 재학생들보다 조금 우울감이 높게 나왔다고 말씀해 주셨다. 초등학생 때부터 심리검사를 해왔음에도 한 번도 이런 결과가 나왔던 적이 없었을뿐더러 나에게 우울감이 있을 거라곤 생각을 해본 적이 없기에 적잖게 당황했다. 상담을 통해 학교에 다니면서 나 자신이 매우 힘들었다는 것을 그제야 체감할 수 있었고 이러한 결과를 들은 후 어떻게 2학기에는 학교에 다녀야 할지 고민된다고 말씀드렸던 것 같다. 그래서 우선 다른 심리검사도 있는데 해보는 것이 좋을 것 같다고 하여 평소에는 귀찮아서 그냥 나중에 하겠다고 말하는 이전의 '나'와 달리 흔쾌히 하겠다고 말씀드렸다. 상담 후 다른 몇 가지 심리검사를 다 끝낸 후, 2학기 학교 재학 중에 검사 결과를 들으면서 전문 상담 선생님께 심리 상담을 진행하는 것으로 약속을 잡고 마무리 지었다.

2학기 개강 후 약속했던 시간에 맞춰서 상담 센터로 향했다. 방에 들어가자 내 담당이 되신 상담 선생님께서 친절하게 인사해 주셨다. 첫날에는 조금 어색해서 서로 친해지기 위한 대화를 통해 상담을 진행하였고 이 첫 상담이 결국 지금의 마지막 상담까지 온 것 같다. 처음에는 상담받기 위한 목적이 '지금의 나의 감정 상태가 좋지 않으므로 앞으로 어떻게 해야 할지 모르겠으니 해결책을 제시해 주세요'가 내가 상담을 받으려고 한 가장 큰 이유였다. 그러나 상담 선생님께서는 상담을 통해서 해결책을 제시해 줄 수도 있겠지만 무엇보다 내가 더 좋은 결정을 내릴 수 있도록 도와주고 함께 고민해 주는 것이 상담을 통해서 얻을 수 있는 가장 큰 도움이라고 깨닫게 해주셨다. 내가 가지고 있던 상담에 대한 내 사고가 이때 바뀔 수 있었다.

단순히 상담을 '내가 무엇 때문에 힘들니까 해결해 주세요'가 아니라 내가 더 좋은 결정을 할 수 있도록 도와주고 나의 고민을 통해서 어떤 것이 좋을지 같이 고민해 보는 것이 상담이라는 것을 알게 되었다. 그렇다. 결정은 내가 하는 것이고 상담을 한 후에도 내가 바뀌거나 상담에서 했던 말과 다르게 행동하면 아무 의미가 없어진다. 그러하기에 나는 상담을 진행할수록 내가 가지고 있던 생각이나 고민을 편하게 말하고 행동으로

옮겨보자고 다짐했던 것 같다. (그래서 두번째 상담부터 가지고 있던 경계심을 허물고 정말 내가 가지고 있던 고민이나 생각을 모두 털어놓았다) 친구 관계부터 시작해서 연애, 발표 불안, 미래의 진로 등 다양하게 상담하며 상담 선생님과 함께 대화를 통해 내가 가지고 있던 생각을 공유했으며 어떤 선택에 대해서는 새로운 방향이나 다른 대안들도 생각할 수 있게 도와주셨다. 또한 원래 성격이 한번 결정을 내리면 잘 바뀌지 않는 성격이었기에(이것도 검사를 통해서 다시 알게 되었다) '지금 이 힘든 인간관계에서 변화를 만들 수 있겠냐?'라는 의문이 컸었다.

그러나 상담을 통해 상담 선생님의 나에게 했던 질문들이 계속 고민하게 만들었고 내가 바뀌지 않으면 이번 학기도 똑같이 재미없이 학교생활을 보낼 것이라는 생각이 뇌리에 꽂혀 변화를 주어야겠다고 결심했다. 그리고 MT를 가지 않기로 했던 나의 결정을 바꾸고 결국 MT에 가서 기존에 친했던 동기들은 물론이고 선배와 다른 동기들까지 친해지려고 노력해서 지금은 이전보다 많은 동기와 선배들과 친해지게 되었고 궁극적으로 1학기 때보다 더 행복한 학교생활을 보낼 수 있게 되었다. 더불어 여친과 관련해서 상담을 진행하던 와중에 내가 내린 결정 때문인지는 모르겠으나 지금의 여자친구와도 사귄 수 있게 되었다.

상담을 하기 전과 달리 지금은 많이 나아졌다는 것을 느낀다. 물론 때론 힘들기도 하고 우울한 날도 있었으나 이런 날보다 재밌고 즐거운 날들이 더 많기에 나름 행복한 2학기를 보냈다고 할 수 있는 것 같다. 현재 상담 선생님께서 나의 고민을 잘 들어주시는 것은 물론이거니와 타인에게 칭찬받는 것을 좋아하는 나로서 상담 갈 때마다 칭찬을 자주 해주셔서 너무나도 감사했고 지금의 상담 선생님을 만난 것이 행운인 듯하다.

검사 결과와 상담을 통해서 나의 성격을 말씀해 주실 때 나의 단점인 예민한 성격이 어쩌면 나에게 있어서 좋은 장점이 될 수 있는 성격임을, 책임감이 강하고 꼼꼼하면서 신중하다는 것을 전에도 알고 있었지만 다시 한번 상담을 통해서 나의 성격을 확인할 수 있었음을, 발표가 두려워서 하기 싫었던 내가 왜 발표를 두려워하는지 원인을 알아내고 다시 잘하기 위해 다시 도전하기로 마음먹을 수 있었음을, 실패하는 것에 대한 두려움과 실패를 싫어하는 내가 실패하더라도 그 과정에 의의를 둘 수 있는 사람이 되어 마지막에는 성공하기를. 등등 내가 가지고 있던 많은 생각들이 바뀌었으며 상담을 통해서 나를 한 층 더 알아갈 수 있게 해주었다.

또한 마지막 상담을 남은 이 시점에서 여태껏 상담을 통한 과정들이 1학년을 마무리함과 동시에 나를 조금은 더 성장하게 해주었다. 상담에는 전혀 관심이 없었던 내가 우연히 걸려 온 전화 한 통으로 인해 긍정적인 변화를 만들었으며, 너무나도 좋은 상담 선생님을 만나 나의 고민을 털어놓을 수 있는 뜻깊은 시간을 보낼 수 있어서 너무나도 좋은 경험을 하였다. 앞으로 학생상담 센터에서 상담을 또 받을지는 모르겠으나 나처럼 조금은 힘들었을 때, 또는 나보다 더 고민이 많고 힘든 상명대 학우분들이 학생상담 센터에 들어서 자신의 고민을 털어놓고, 검사를 통해 자신을 알아가고, 긍정적인 변화를 만들 수 있었으면 좋겠다.

<한 학기 내내 어찌 보면 저에게 가장 큰 문제였을 수도 있는 저의 고민거리를 상담해 주셔서 너무 감사했고 상담 종료 후에도 나중에 상담 센터에 다시 한번 방문하겠습니다.>

그린

I SEE YOU



제목의 'I see you.'를 직역하면 '나는 당신을 봅니다.'라는 뜻이다. 이 문장은 영화 아바타에서 나오는 대사이며, 단순히 당신을 본다는 의미가 아니라 당신의 내면을 들여다본다는 뜻이다. 우리는 살아가면서 상대방과 눈을 맞추고 내면을 들여다보며 존중을 표현하는 순간이 얼마나 있을까? 혹은 우리 자신의 내면을 마주하고 진정으로 돌봐주는 시간이 어느 정도 될까? 이번 학기 동안 학생상담 센터에서 진행되는 다양한 프로그램에 참여하여 나, 너, 그리고 우리의 내면을 들여다보는 시간들을 가졌었다. 또래상담, 심리검사와 심리검사 데이, 집단상담에 참여하여 값진 경험을 할 수 있었다. 그중 내게 동기와 변화를 주었던 '집단상담'에 대한 나의 이야기해보고자 한다.

학교 홈페이지에 집단상담 참여자 모집 공고가 올라왔을 때, 관심이 갔지만 선뜻 참여 신청을 하지 못하였다. 참여하는 또래 학생들과 나의 이야기를 공유하고 소통하며 상담받을 수 있는 좋은 기회라고 생각했지만 10.29 참사와 관련한 상실 극복을 주제로 상담이 진행되는 줄 알았다. 하지만, 신청을 망설이는 동안 집단상담에 대한 세부적인 설명과 권유를 해주셨고 일정으로 고민했던 문제는 사정을 고려해 주셔서 집단상담에 참여할 수 있었다. 이전에 고등학교에서 방과 후 활동이었던 집단상담에 참여했던 적이 있었는데 그때 처음 보는 친구, 이미 알고 지내던 친구 상관없이 함께 자신의 히로애락을 이야기하면서 공감과 이해, 그리고 경청의 자세를 배울 수 있었다. 이 기억을 되살려 대학교에서 진행되는 집단상담을 꼭 참여하고 싶었고 상담 분야로 진로를 설정한 나에게 좋은 양분이 될 것이라 생각하였다.

1학기 집단상담 때는 학생상담 센터에서 진행하였으며, '집단상담 때 쓸 닉네임 정하기'와 '나의 현재의 고민을 그림으로 그리고 의인화하여 이름 붙여주기'를 하였다. 닉네임은 'GREEN'으로 하였다. 왜냐하면, 내가 제일 좋아하는 색상이 초록색이며, 여름에 태어나서 풀과 나무들이 가장 무성할 때 그 푸릇함을 상징하는

색깔이라 생각했기 때문이다. 닉네임을 정한 이후에 그림을 그리려고 하니, 그림에 재주도 없고 내가 생각하는 것을 다 표현을 할 수 있을까 생각했었다. 걱정하던 찰나에, 상담 선생님께서 공간과 분위기를 편안하게 만드셨고 자연스럽게 몇 가지 질문을 하시면서 답변을 막힘없이 하였다.

그동안 바빠서 나의 고민이 무엇이고 왜 고민일까를 생각해 본 적이 없었는데 상담 선생님과 대화하면서 나를 들여다볼 수 있었다. 상담 선생님께서 현재 고민에 영향을 미치는 요인들을 잘 집어주셔서 내 고민을 표현할 수 있도록 정리하는 데에 도움이 되었다. 최근 나의 고민은 22살, 대학교 3학년이라는 내 나이에 이루어야 할 과업이라고 생각하는 진로고민이다.

그림의 이름은 '결정자'로서 '회사에서 업무를 보는 나'와 '상담가가 되어 내담자를 상담하는 나'로 하여 만화에서 나오는 대결구도 느낌으로 가운데에 VS를 표기하였다. 앞으로 졸업이 얼마 남지 않았기 때문에, 취준생이 되어야 한다는 압박과 함께 어떤 직장을 다니는 사람이 되어야 할지 고민을 표현한 그림이었다. 취준생이 되어야 한다는 압박은 우리나라 사회문화 특성상 나이별 발달과업에 맞게 성장해야 한다는 강박으로부터 생긴 것 같고, 어떤 직장을 다니는 사람이 되어야 할지에 대한 고민은 나에게 가장 많이 영향을 미치는 부모님과의 의견 차이로 생긴 것 같다.

부모님께서서는 안정적이고 상담가의 길보다 비교적 빨리 취업이 가능한 공기업 및 회사에 다니길 원하시고 나는 조금 시간이 걸리더라도 내가 하고 싶은 가족 상담가의 길을 걷고 싶다. 이러한 고민을 상담 선생님께 말씀드렸을 때, 상담 선생님께서는 나의 입장을 충분히 공감해 주시고 부모님의 마음 또한 내가 이해할 수 있도록 말씀해 주셨다. 이 과정에서 부모님께 서운한 마음이 들었던 과거와 달리 나의 보다 안정적인 미래를 위한다는 것을 알게 되었다. 이를 통해 나는 나뿐만 아니라 부모님의 진심과 마음을 들여다보고 고민의 무게를 덜 수 있었다.

2회기 집단상담을 하는 날, 장소는 학생상담 센터에서 진행하였으며 총 6명이 집단상담에 참여하였다. 처음에는 닉네임으로 자기소개를 하며 인사를 나누었고 본격적으로 집단상담이 진행되었다. 내가 그렸던 나의 고민을 다른 사람들에게 이야기하고, 다른 사람들의 그림을 천천히 둘러보면서 모두 한 가지씩의 크고 작은 고민을 안고 살아가는 것을 느꼈다. 2회기의 주제는 '내가 최종적으로 원하는 미래의 나의 모습 그리기'였다. 그림의 주제를 듣자마자, 나는 곧장 떠오른 원하는 나의 미래 모습을 그렸다. 따듯하고 아늑한 집에서 남편과 아이, 그리고 반려동물들과 함께 웃으며 지내는 일상적인 모습을 그림으로 표현했다. 그리면서 내가 원하는 이상적인 가족이라고 생각하며 그림을 그렸고, 나의 행복 요소는 가족과 동물이라고 생각하였다. 그림을 그릴 수 있는 시간이 충분히 있어서 마음껏 상상의 나래를 펼쳤었다.

참여 학생들이 모두 그림을 다 그리고 한 명씩 그림을 보여주고 설명하는 시간을 가졌다. 설명을 다 듣고

나서는 상담 선생님과 다른 참여 학생들이 그림을 보고 떠오르는 질문과 느낀 점을 이야기하였다. 내 그림에 대한 상담 선생님과 또래 학생들의 질문이랑 느낀 점을 들었을 때, 뭔가 그동안 숨겼던 나 자신을 보여주는 데 알아주시는 것 같아 감동적이고 울컥하는 부분이 있었다. 질문에 대한 답변을 하다가 나는 친구들 가족이든 힘든 이야기를 잘 하지 않는 사람이라는 것을 말하게 되었다.

이에 상담 선생님께서는 나의 무의식까지 살펴주시면서 질문을 이어가셨는데, 가장 인상 깊었던 질문은 “나중에 가족이 될 배우자에게도 힘든 이야기를 안 할 거 같나요?”라는 질문이었다. 순간적으로 정곡을 찔린 느낌이었고 쉽사리 답변을 하기 어려웠었다. 시간이 지나 답변으로 가족이고 서로 의지하는 사람이니 힘든 이야기를 안 하기는 어려울 거 같고 가족들에게 자기개방을 하는 연습이 필요할 거 같다고 하였으며, 이때 예전부터 친구들이 내게 힘든 이야기를 잘 안 한다고 했던 것이 생각이 났다.

사실 나는 의지하고 있는 사람에게 힘든 이야기 잘 털어놓는 편이라고 생각했고, 무겁고 슬픈 이야기를 해봤자 상대방에게 마음의 짐을 남기는 거 같아서 나 혼자 극복하고자 했던 편이었다. 행복한 날들이 있음 스트레스 받고 우울한 날도 있는 거라고 넘겼으며, 내 나름의 방식대로 스트레스 해소하는 방법도 있어서 힘든 것이 빠르게 극복된다고 생각했다. 하지만, 다시 돌이켜 생각해 보니 힘들어서 내 기분에 맞춰 타인의 기분을 상하게 했던 때도 있고, 말하지 않고 답답해서 눈물 흘린 날도 꽤 있었던 거 같다. 이런 과거를 생각하니 확실히 나는 좋은 사람으로 보이고 싶어서 친밀도와 신뢰감이 높은 사람들에게도 나의 아프고 부정적인 이야기는 잘 하고자 하지 않는다. 또한, 가족에게도 나에게 거는 기대에 부응하고 부모님에 대한 지원과 애정에 보답하기 위해 이야기하는 것을 꺼렸던 거 같다.

또한, 다른 참여 학생들이 나를 좋은 시선으로 바라봐 주고 칭찬해 주었을 때는 나의 노력을 알아주는 것 같아서 몽클했다. 나의 이야기와 함께 다른 학생들의 이야기를 들었을 때는 확실히 사람은 겉모습으로 판단하면 안 된다는 것과 대화를 하면서 그 사람을 알아간다는 것을 깨달았고, 다들 사랑을 나눠주고 따뜻한 세상을 만들기 위해 자신을 희생하는 헌신적인 사람들이라는 것을 알게 되었다.

성인이 되고 난 이후로, 인간관계는 좁아지고 믿고 친했던 친구들마저 바빠지면서 멀어지니 나의 이야기를 타인에게 하는 것이 더 어려워졌다고 생각하였다. 하지만, 이번 집단상담에서 나의 이야기를 그림으로 표현하고 설명하면서 경청해 주시는 상담 선생님과 참여 학생들 덕에 ‘표면적으로 드러난 나’와 ‘마주하기 싫었던 내면의 나’까지 온전히 바라볼 수 있었다.

또한, 나의 주변 사람들과 타인들의 이야기를 듣고 이해하며 그들의 내면까지 들여다보았다. 한 명 한 명 눈을 마주치며 이야기를 하고 경청할 때, 자기개방하는 것이 전혀 두렵지 않았고 오히려 집단상담을 지속적으로 하면 좋겠다는 생각이 들었다. 또 이렇게 값진 경험으로 나와 타인을 돌볼 수 있는 기회와 원동력이 생겼다. 이제는 ‘I see me and you.’가 제목으로 적합할 거 같다는 생각을 하게 되었다. 다음에 또 진행하는 집단상담이 있다면 친구에게 권유하고 재참여하고 싶다.

집단상담을 통해 마음 온도를 높이다



학생상담 센터에서 10.29 참사 관련 집단상담 참여자를 모집한다는 공지를 보았다. 이전에 ‘집단상담’과목을 통해서 집단상담을 경험해 보았고 그 경험이 좋은 기억으로 남았기에 참여하게 되었다. 집단상담을 통해 서로에게 힘이 되어줄 수 있고 그 과정에서 나 또한 성장할 수 있다는 사실이 매력적이라 신청을 했지만, 주제가 참사와 관련된 것이었기 때문에 부담이 컸고 상담 과정에서 의도치 않게 나의 말로 누군가가 상처를 받게 될까 걱정이 되었다. 또한, 참사 관련인이 아니었기 때문에 상담에 잘 섞여들지 못할까 염려가 되기도 했다. 처음에는 잘 몰랐지만 집단상담 일이 다가올수록 점차 걱정되는 마음이 커졌고 첫 회기 당일에는 집단에 참여하기로 한 것이 약간 후회가 될 정도로 긴장이 되었다. 하지만 막상 집단 장소에 도착하니 따스한 분위기에 조금은 마음이 편해지는 것을 느꼈고 적당한 긴장 상태에서 집단에 참여하게 되었다.

나의 걱정과는 달리 집단원은 모두 참사와 관련이 없는 사람들이었다. 이 사실을 알고 가장 먼저 든 생각은 ‘다행이다’였다. 내가 걱정하던 일들이 벌어지지 않는다는 것에 안심했고 상담을 받고 싶을 만큼 어려움을 겪는 사람이 우리 학교엔 없다는 사실이 다행이라고 생각했다. 한편으로는 어려움을 겪고 있지만 차마 집단상담에 참여할 용기가 나지 않았던 사람이 있지는 않았을까 하는 생각이 들기도 했다.

이러한 생각들을 하며 집단상담을 시작했고 처음에는 참사와 관련한 이야기를 나누는 시간을 가졌다. 처음 사고 소식을 접하고 현장의 사진이나 영상을 모자이크 없이 접하게 되었는데 굉장히 섬뜩한 느낌이 들었고 등곳길에 혼잡한 지하철이나 버스를 타면 그 현장이 떠오르며 괜히 속이 답답해지는 기분을 느끼기도 했다. 상황을 직접 겪지 않았음에도 알게 모르게 영향을 받고 있었는데 그 현장을 직접 겪은 사람들은 얼마나 고통스러울지 생각을 하게 되었고 이와 관련한 이야기를 나누며 함께 애도할 수 있는 시간을 갖게 되어 조금은 편안한 마음을 갖게 된 시간이었다.

참사와 관련한 이야기를 나누고 본격적으로 나의 이야기를 나누는 시간을 가졌다. 첫 회기에는 나의 걱정과 불안들을, 두 번째 회기에는 나의 미래, 이상향을 그림으로 표현해보고 이를 외재화 해보는 시간을 가졌다. 첫 회기에 나의 걱정과 불안을 그림으로 그려보는 과정에서는 너무나 다양한 고민들이 머리를 스쳤고 그 고민들 중 하나를 고르기가 애매해 모두 그림으로 표현을 해보았다. 낮을 가리고 내성적인 성격, 눈물이 많은 것이 미래에 상담자로서 내담자 혹은 상담과정에 미치게 될 부정적 영향, 상담에 관한 관심이 있지만 정확히 진로를 정하지 못한 것에 대한 걱정을 그려보고 이야기를 나눠보았는데 집단원들은 '정도의 차이뿐이지 누구나 낮을 가리기 때문에 낮을 가리는 건 당연하다', '눈물이 많다는 건 그 사람의 마음을 공감했다는 것이기 때문에 그 공감 능력은 강점이라고 생각한다', '상담자로서 자질이 보인다' 등 다양한 반응을 해주었다.

최근에 졸업을 앞두고 미래에 대한 고민을 하면서 나의 긍정적인 면보다는 부정적인 면을 생각하고 보완하려고 했던 것 같다. 이것이 당연하다고 생각했는데 내가 단점이라고 생각했던 요소에서 장점을 찾아 강조해 준 집단원들의 이야기는 나에게 '초점을 어디에 두느냐에 따라 느끼는 것이 다르다'라는 큰 깨달음을 주었고 그 말들이 고민으로 얼룩진 마음을 닦아준 것 같아 약간은 후련해진 기분이 들게 했다. 그림으로 표현한 나의 고민들에게 '걱정 꾸러미'라는 이름을 붙여주었는데 이제는 걱정 꾸러미가 아닌 내가 성장하는데 도움이 되는 '밑거름' 혹은 '새싹'이라고 이름을 붙여주고 싶다.

두 번째 회기에는 내가 생각하는 이상향에 대해 그려보았다. 나는 사람과의 관계 속에서 힘을 얻고 살아가는 사람이기 때문에 나의 주변인들을 하트로 표현하고 그것을 내 팔로 끌어안은 모습으로 표현해 보았다. 이번 그림은 '마음이'라는 이름을 붙여주었는데 확실히 걱정 꾸러미에 대해 이야기를 할 때보다 훨씬 편안하고 행복한 마음으로 참여할 수 있었다. 편안하고 따뜻한 분위기여서 그런지 평소에 절대 하지 않았던 속마음에 이야기를 꺼냈는데 그것은 '내가 주는 사랑만큼 나에게 보답을 해주길 바라고 그렇지 않는다면 속이 상한다는 것'이었다.

내가 사람을 잘 믿는 성격이기에 나도 누구에게나 믿을 수 있고 편한 사람이 되고 싶어 내가 손해를 보더라도 마음을 표현하곤 했다. 나의 이런 마음에 대해서 내가 주는 것만큼의 보답을 하지 않아도 상처를 받지 않는 것처럼 행동해왔지만 사실 속으로는 내가 그 사람에게 그 정도밖에 안 되는 사람인가 하고 속이 상했다. 이런 양가적인 마음을 느낄 때면 나 자신이 미련하게 느껴지고 나의 친절이 결국은 나를 위한 것이라는 생각이 들어 싫어지곤 했는데 이번 집단상담에서 이야기를 꺼냈을 때 모두가 나의 마음을 이해해 주고 오히려 내가 사람들을 생각하는 마음을 좋게 봐주어서 정말 큰 감동을 받았다.

이번 집단상담은 이야기 치료 기법이 적용된 상담이라고 말씀을 해주셨는데 과거에 이야기 치료에 대해 수업을 들었을 때 ‘문제를 외재화하는 것이 과연 효과적일까?’ 하는 의문이 든 적이 있었다. 내면의 어려움에 이름을 붙인다고 해서 그것이 내 문제가 아니게 되는 것이 아닌데 이 과정을 거치는 게 큰 의미가 있는지 잘 이해가 가지 않기도 했다. 하지만 이번 집단상담을 통해 기분 탓일 수도 있지만 외재화를 하는 것만으로도 조금은 이야기를 하기가 편해지는 것을 느꼈고 외재화한 대상이 나에게 미치는 영향들과 그것을 나는 어떻게 느끼는지에 대해 생각을 하게 됨으로써 이야기 치료 기법의 효과를 직접 느낄 수 있었다.

사실 이것보다도 집단을 통해서 나를 돌아보는 시간을 가지고 집단원의 이야기를 들으면서 도움이 될 수 있으며 그 과정에서 나도 새로운 것을 느끼고 도움을 받는 것이 정말 의미 있다는 생각이 들었다. 다양한 걱정으로 미지근해졌던 나의 마음 온도를 이번 집단상담을 통해서 다시 따뜻하게 데울 수 있었고 이 온기를 계속해서 유지해 나갈 수 있는 힘 역시 얻었기에 이번 집단상담 프로그램은 평생 잊을 수 없을 것 같다.

상담, 하나로 열을 얻다



저는 또래상담에 내담자로서 참여했던 경험을 주제로 수기를 쓰려고 합니다. 총 5회기로 이루어졌던 상담이었습니다. 상담을 받는 내담자였음에도 상담 전부터 많은 걱정이 있었습니다. 어떤 주제를 들고 가야 하는지도 굉장히 고민했었습니다. 나를 많이 드러내는 깊고 사적인 주제는 아니어야 하고, 정도의 진중함을 갖고 있어야 하는 주제를 고민으로 말해야 한다고 생각했기 때문입니다. 5회기를 끝마친 지금에서야 어떤 고민인지가 중요한 것이 아니라 '그 고민을 해결하는 과정이 필요한가' 이것이 중점이 되어야 한다고 생각할 수 있었습니다.

첫 회기에는 굉장히 떨렸던 기억이 납니다. 처음 상담자 분을 만나는 것이기도 하고 제 얘기를 말한다고 생각하니 더욱 떨렸습니다. 생각 끝에 들고 간 제 고민은 '일상을 다채롭게 만드는 방법'이었습니다. 상담을 받았던 그 당시 하루하루가 쳇바퀴처럼, 하나의 이벤트 없이 일상이 이루어져간다는 느낌이 들었기 때문입니다. 이 느낌은 제가 열심히 살지 않는다는 생각도 함께 가져왔기 때문에 더욱 고민이었습니다. 이 고민에 대한 방법으로 일상을 다채롭게 만들 수 있는 요소들에 대한 마인드맵을 그려봤습니다. 친구, 학교, 취미 등 많은 요소를 담은 마인드맵을 봤을 때 저는 굉장히 놀랐습니다. 생각보다 제가 해왔던 일들이 많았기 때문입니다. 제가 인식하지 못하는 중에도 스스로 계속해서 해왔던 활동이 있었습니다. 그렇기 때문에 다음 회기까지의 과제가 하루의 일과를 정리하는 것이 되었습니다.

이 과제는 저에게 하루 돌아보는 시간의 중요성을 알게 해주었습니다. 내가 해온 일과를 정리함으로써 오늘 어떤 일이 있었는지도 알게 되고, 어떤 하루를 보냈는지 전체적으로 알 수 있게 되니 열심히 살지 않았다는 생각을 사라지게 할 수 있었습니다. 가장 신기했던 것은 일과를 쓰는 것만으로도 나도 몰랐던 나에 대해

알 수 있었던 것입니다. 이 경험은 카페에 갔던 일과를 적었던 것이었습니다. 카페에 가서 시킨 메뉴를 생각해 보니 원래 마시던 메뉴가 아니라 굉장히 새로운 메뉴를 시켰다는 것을 깨달았습니다. 제가 생각한 저의 모습 중에 강하게 남아있는 성향이 새로운 변화를 좋아하지 않는다는 것이었는데 굉장히 사소하더라도 저에 대해 가지고 있었던 편견을 깬 듯한 느낌이 들었습니다. 새로 시킨 음료가 입맛에 맞지 않았는데도 기분이 나쁘다거나 하지 않았던 것으로 보았을 때 일상 그 안에서의 사소한 새로운 경험을 좋아한다는 스스로의 특성을 알고 이해할 수 있던 경험이었습니다.

2회기에서부터는 조금 더 편안한 분위기에서 진행할 수 있었습니다. 지난 과제를 점검해 보고 일과 정리를 습관으로 들이는 것을 목표로 진행하였습니다. 이 회기에 다이어리를 쓰는 것을 주제로 이야기를 나눴습니다. 다이어리를 쓰기 전 상담자님의 다이어리를 참고하기 위해 잠시 봤었는데 이 경험도 저에게 많은 영향을 주었습니다. 상담자님의 다이어리는 정말 꾸준하고 알차게 채워져 있었습니다. 한 장 한 장 넘기면서 저에게 큰 동기부여가 되었습니다. 1학년을 마무리하면서 이제 대학생으로의 활동을 열심히 해 나가야 하지만 단지 생각만 하고 있었던 중이었으나 이 다이어리를 보고부터 실천하게 되었습니다. 나도 할 수 있는 것을 해내면서 최선을 다해 살아야지 하는 마음과 꾸준하게 다이어리를 채워 나가고 싶다는 마음이 들었기 때문인 것 같습니다.

저의 이 실천에 맞추어 3, 4, 5회기는 대학생으로서의 활동에 관한 이야기를 나누었습니다. 교내뿐만 아니라 교외 활동에 있어서 많은 조언을 받을 수 있어 알찼던 경험이었습니다. 그 덕에 상담을 시작할 때는 진행하는 활동이 하나뿐이었음에도 상담이 끝난 지금 여러 개의 활동을 진행함과 더불어 이 상담 수기까지 쓸 수 있었습니다. 나를 이해할 수 있었고 성장할 수 있는 계기까지 되어준 상담이기에 상담, 하나로 열을 얻었습니다. 소중한 경험. 모두에게 권하고 싶은 경험을 해서 뜻깊었습니다.

자존감을 높이는 것



자존감은 자신의 노력과 타인의 인정으로부터 높아진다고 생각한다. 어린 시절 자존감이 낮았던 내가 나를 사랑하는 방법을 탐색하고 노력하여 지금의 내가 되었다. 또한, 이런 현재의 나를 인정해주고 잊고 싶었던 과거의 나를 위로 해주는 타인들 덕분에 나는 나 자신 그대로를 이해하고 앞으로도 스스로를 소중히 대할 책임감을 갖게 되었다. 이렇게 성장할 수 있던 과정 중에선 학생상담센터에서 꾸준히 진행했던 심리검사와 상담이 많은 도움이 되었다.

나는 심리검사 결과 특이성, 부정적 감정을 느끼는 정도 그리고, 에너지 레벨이 대한민국 상위 5%였다. 지금까지의 내 삶을 되돌아보면, 이러한 독특한 결과가 어느 정도 이해가 된다. 어렸을 때 부모님께서 맞벌이를 하셔서 조부모님 밑에서 자랐고, 또래와는 다르게 소심하고 겁이 조금 많았던 것 같다. 어린이집에서 다른 아이들이 풍선이 터지는 것을 그냥 조금만 무서워할 때, 나는 언제 터질지 모르는 풍선이 두려워 구석에 있는 모퉁이에 혼자 숨어서 귀를 꼭 막고 있던 모습이 생각난다.

비록 남들보다 무서운 게 많았지만, 나는 우리 부모님과 조부모님, 심지어 양가 친척들의 관심과 사랑을 듬뿍 받으며 자랐다. 가족들은 잘 먹는 나의 모습이 보기 좋이라며 사랑스럽다며 애정 어린 표현을 자주 해주셨다. 하지만, 가족들의 사랑을 너무 안일하게 여겨서일까 혹은 사랑을 더 받고 싶다는 생각이 들어서일까, 애정표현에 대한 욕구를 충족시키기 위해 비릇된 좋지 않은 식습관은 아동·청소년기 때 과체중의 원인이 되었고, 이는 내가 학창 시절에 연애에 실패하고 외모 콤플렉스를 경험하며 좌절을 겪게 하였다.

초등학교 4학년 때, 짝사랑하던 같은 반 여자아이가 있었는데, 그 친구랑 같은 반 친구로 지내다가 학교

앞 문구점에서 눈사람 인형 같은 것을 사서 그 친구가 사는 아파트 앞에서 드라마에서 프러포즈 하듯이 좋아한다고 고백을 했었다. 그러나 그 친구에게서 다음날 쪽지로 사과와 함께 거절한다는 답장을 받게 되었다. 나는 내가 왜 마음에 들지 않는지 물어보았고 그 친구는 내가 뚱뚱하고 못생겨서 싫다고 했다. 그 말을 듣고 어린 마음에 상처를 받고 외모에 대한 자존감이 떨어져 한참 동안 속상했던 기억이 있다.

그 이후로, 태권도 학원을 다니며 다이어트를 열심히 하며 나를 바꾸기 위해 노력하였다, 초등학교 6학년 때는 반에서 회장으로 당선되어 학급회의를 매주 이끌었고 또래 여자아이들 중, 한 명에게 관심을 받게 되기도 하였다.

가족에게서만 받을 수 있을 거라 생각했던 관심과 호응을 친구들로부터 얻음으로써 자존감을 높여가던 중, 내 인생에서 지우고 싶은 기억 중 하나인 일이 발생하였다. 중학교 1학년 때 나랑 같은 초등학교와 학원을 다닌 친구 중 한 명의 주도로 친구들로부터 따돌림을 당하게 되었고 우리 학교 친구들은 결국 나를 쉬는 시간마다 때리고, 놀리고, 괴롭혔다. 심지어 같은 반 여자아이들이 남자아이들 외모 순위를 1등부터 꼴찌까지 매겨서, 나 보고 꼭 집어서 꼴찌라고 알려주었다.

그때의 충격으로 대인관계에서의 트라우마가 생겼고 아직도 내 또래의 한국인 여성을 보면 과거의 일이 회상되어 나를 보고 외모로 저울질하지 않을까라는 생각이 들면서 머리가 아파온다. 힘들었던 과거가 현재까지 나에게 영향을 주는 것을 극복하기 위해 도움이 필요하다고 생각하였고 문득 학교 내 상담센터가 떠올랐다. 이후로 심리검사 및 상담을 신청하여 상담을 진행하게 되었다. 나의 이야기를 들으시고는 상담사님께서 “얼마나 힘들었을까” 공감을 해주셨을 때는 앓고 있던 마음에 연고를 발라서 나를 것만 같은 기분이 들었다. 또한, 과거의 상처를 한 번의 치료로 낫게 할 수 없지만 아물고 회복하기 위해 꾸준히 상담을 하고 싶다는 생각도 들었다. 그동안에 추스르지 못했던 내 마음을 보듬어 주고 나 자신을 포용하는 아주 소중한 시간이었다.

나는 지난 2022년 3월에서 10월까지 약 7개월간 학생상담센터에서의 심리검사와 상담을 통해서 과거의 상처 입은 나를 위로했을 뿐만 아니라 나라는 사람이 어떤 사람인지 객관적인 시선에서 이해하고 탐색하는 시간을 가졌다. 센터 내 전문적인 성격검사 및 심리검사를 통해서 내가 어떤 타고난 기질을 지니고 있는지 알게 되었고 이러한 기질로부터 일상생활 속에서 특정한 방법으로 사고하고 행동하는 패턴이 있다는 것을 알 수 있었다. 이외에도 나의 성격 및 성향의 장단점을 비교해 보고 장점은 강화하고 단점은 최소화할 수 있는 방안들은 무엇이 있을까라고 생각해 본 시간이었다. 물론 그동안의 버릇과 습관이 있기 때문에 단점으로 작용되는 좋지 않은 버릇과 습관은 고치기 쉽지가 않다. 하지만 상담선생님의 격려를 듣고 포기하지 않고 수정을 하려고 노력을 하다가 보면 나중에는 분명히 더 좋아질 것이라는 믿음을 갖게 되었다.

또한, 나의 있는 모습 그대로를 이해하는 시간을 갖고 나의 자존감을 높이기 위한 방법을 알아볼 수 있는 시간이었다. 사람은 명문대를 가고, 좋은 직장에 취업하고, 외모가 출중하고, 돈을 많이 벌어서 멋있는 것이 아니라, 모든 사람은 그 사람만의 내면의 아름다움이 존재하고 또 사람마다 재능은 분명히 존재하며 다 다르다는 것을 알게 되었다. 나는 은연중에 스스로를 사랑하지 않았던 것 같다고 느꼈고 상담을 통해 깨달은 바와 같이 이제는 지금의 나를 소중히 여겨야겠다고 생각하였다.

사실 온전히 나를 사랑해주는 것을 완벽히 이해하고 실천할 수 있을지에 대해 확신할 수 없지만 학생상담센터에서의 상담 경험으로부터 느낀 점들과 상담선생님께서 해주신 말씀을 되새김질 하다보면 발전할 수 있다고 생각한다. 앞으로 인생을 살아가면서 사람에 대해 공부하고 자존감을 지키기 위해 노력하면 나도 나의 있는 모습 그대로를 이해하는 날이 올 것이라고 본다. 타인의 인정보다도 나 자신이 나를 인정하고 아껴주는 것이 먼저임을 이번 시간을 통해 깨달았다.

그리하여 나는 요즘 내면의 가치에 조금 집중을 해보기로 하였다. 특히, 최근에 3일 전부터, 하루 동안 내가 가장 많이 느끼는 감정과 그 이유와 내가 하루에 가장 감사한 점 1가지를 일기 형식으로 기록하는 습관을 들이고 있다. 이 과정을 통해서 바깥세상과 타인의 시선에서 벗어나 나의 내면에 집중하고 내가 일상 속에서 느끼는 소소한 행복들을 기록하고 향유할 것이다. 심리검사와 해석 상담을 통해 마음의 치유와 안정을 찾고 나를 탐색할 수 있는 시간을 가질 수 있도록 도와준 학생상담센터 프로그램에 더욱이 관심을 갖고 참여할 것이다.