

Sangmyung University Student Counseling Center

학생상담센터

이용수기 공모전

우수사례집

2 0 2 3

2023

이용수기공모전
우수사례집



상명대학교
SANGMYUNG UNIVERSITY

학생상담센터
STUDENT COUNSELING CENTER

CONTENTS

01

한 주간도
잘 지낼 수 있는 힘

글쓴이 올리브
3p

02

나의 내면을
돌보기 위한 용기

글쓴이 나무
6p

03

돌아오지 않을
나의 2023년

글쓴이 계란
9p



04

햄비가 햄비를
사랑하는 방법

글쓴이 햄비
12p

05

나, 스스로는
생각보다 어리다는걸
잊지 마세요

글쓴이 노이
15p

06

애쓰지 않아도,
괜찮아!

글쓴이 고래
18p



07

나의 마음을,
언록(UNLOCK)!

글쓴이 가을
21p

08

학교생활의버팀목
선택과집중을깨닫게해준
학생상담센터

글쓴이 선택
24p

09

목적 없는 항해가
내게 안겨준 것은
신념의 깨어짐이다

글쓴이 소화기
27p



01

한 주간도 잘 지낼 수 있는 힘

글쓰기 올리브

“그 정도로 힘들지 않은데, 괜찮을까?”,
“이 정도 일로 심리상담을 받아도 될까?”

심리상담을 신청하기 전 들었던 생각이었다. 그 당시 나는 나 자신이 지금 어떤 문제를 고민하는 상태인지도 확실치 않았으며, 심리상담은 지금 상태보다 더 힘들고 괴로워야 가야 하는 것이 아니냐는 생각이 많았었다. 그러던 중 학교 어플로 “심심하면 들렀다가~”라는 문구로 시작하는 푸시 알림이 왔었고, 그에 힘입어 그래, 한 번쯤은 가봐도 괜찮지 않을까라고 생각이 들었다. 이런 고민에 대한 답은 첫 등록 상담에서 받을 수 있었다. 내가 조리 있게 말하지 못해도 상담사님께서 잘 정리해 주셨으며, 막연했던 것들이 구체화 돼가기 시작했다. ‘나’라는 주제에 대해서 혼자 생각만 하는 것보다 같이 얘기하는 것이 새로운 방향으로 나를 바라볼 수 있는 것 같았다. 처음 등록 상담만 받아보고 상담을 결정해 보자 생각했었는데 첫 상담 후 상담을 지속해 보고 싶다는 생각이 들었다.

그동안은 힘들거나 고민이 있으면 친구에게 말하거나 혼자 일기장에 적어보곤 했었다. 물론 그 당시의 감정이 나아지기에는 괜찮았던 방법들이었지만 다시 비슷한 일이 반복되면 해결되지 않고 매번 되풀이되는 느낌이 들었다. 그러던 중 친구의 추천으로 학교 심리상담이 잘 되어있다는 사실을 알게 되었고 이번에는 제대로 문제 해결 및 대비하고자 상담을 신청했다.

“한 주간 어떻게 지냈어요?”

상담을 시작하고 나서 상담사님이 매번 내게 건네주셨던 말이었다. 나는 그때마다 “잘 지냈어요” 혹은 “그냥저냥 지냈어요”라는 말로 답했었다. 어떻게 보면 짧고 당연하게 지나갈 수 있는 문장이었지만 나에게서는 매 상담 때마다 다르게 들려왔었다. 처음에는 가벼운 인사치레

같은 말이라 생각하고 잘 지내지 않았음에도 괜찮았다고, 좋았다고 말했었다. 상담사님에게 잘 보이고 싶었고, 처음 시작부터 부정적인 말로 상담을 시작하고 싶지 않았었다. 그러나 매 회차가 지날수록 이 상담은 솔직해도 되는 곳이라는 느낌을 받았다. 상담사님께서서는 다른 사람들에게 말 못 하는 말들 여기서 해도 된다 하셨고, 다른 대상에게 차마 못 했던 말들 여기서 정리하고 가도 된다고 하셨다. 그렇게 하나 둘 내 얘기를 하다 보니 상담 받는 것이 더 이상 잘 보이려고 행동하지 않아도 되는구나를 느꼈다. 솔직하게 말해도 그 이야기로 시작하여 또 다른 상담을 이끌어 주실 것이라는 믿음이 생겼다. 그렇기에 이제는 “한 주간 어떻게 지냈어요?”라는 말이 상담을 시작하는 데 있어 내 마음을 편하게 해주는 듯한 문장이 되었다. 그 뜻을 깨닫다 보니 누군가가 또는 누군가에게 한 주간 어떻게 지냈냐고 물어볼 때 이제는 가벼운 인사치레가 아니라 진심으로 말할 수 있게 됐으며 사람 간의 신뢰관계가 어떻게 형성되는지에 대해 알아갈 수 있었다.

인정하는 것이 어려웠다.

이 글을 쓰는 지금도 사실은 인정하는 것이 가장 어렵다. 상담의 첫 시작은 MMPI 검사를 중심으로 해석상담을 진행했었다. 상담사님과 대화하며 자연스럽게 내 행동에 대한 이유들을 검사 결과와 함께 해석해 볼 수 있었다. 일상 속에서 잔 스트레스들이 있었다는 것은 인지할 수 있었지만 그 비중이 크다고 생각하지 못했었는데 생각보다 많은 스트레스를 가지고 있었고 그로 인해 힘들어하고 있었다. 그런데 스트레스가 어떤 건지를 인식한 후 드라마틱하게 무언가가 바뀌거나 해결되는 듯한 느낌은 받을 수 없었다. 상담사님께서서는 인지한 것에 이어서 나 자신을 돌아봐야 한다고 하셨다. 그럼에도 나는 나를 돌아보아야겠다는 생각이 잘 들지 않았다. 만약 지금 하던걸 잠시 멈추고 나를 돌보게 된다면 지금 내가 힘들다는 것을 인정해야 하는데 그 인정하는 것이 죽도록 싫었다. 내가 지금 힘들다는 것을 인정한다면 앞으로 더 힘들 때 나는 어떻게 이겨낼 수 있을까? 이 정도로 힘들다면 앞으로는 더 힘들거라는 생각이 들었고, 내가 무능력하다는 걸 인정하는 것 같아 나를 돌보는 게 힘들었다. 그때 상담사님께서서는 내 상황을 길에서 넘어진 상황과 빗대어 설명해 주셨다. 절뚝거리면서 걸어가고 있는 상황과 같이 말이다. 그 비유를 들으니 내 상황 그리고 내가 힘들어하는 게 단순히 어리광이 아닐 수 있겠다고 느꼈다. 지금의 내 모습은 넘어져서 절뚝거리지만 남들과 비슷한 속도로 가기 위해 안 넘어진 척을 하는 사람이었다. 그렇게 생각하니 사람들은 언제나 넘어질 수 있고, 모두가 넘어져 봤을 것이며 나이를 먹을수록 넘어지는 횟수는 줄겠지만 결코 안 넘어지는 사람은 없을 것이라는 생각이 들었다. 조금 늦어지더라도 잘 회복한 사람은 나중에 뛰어서 뒤따라 잡을 수도 있을 것이고, 아예 조금은 뒤늦게 걸을 수도 있을 것이다. 그렇게 극복한 사람들은 모두 중간에 멈춰 자신의 상처를 알고 돌봤기 때문에 극복할 수 있었던 거였다. 거기까지 생각이 닿으니 인정하는 게 한결 가볍게 다가왔다. 아직은 많이 어렵지만 일부분을 인정할 수 있게 되었다. 물론 이로 인해 지금 당장 직면하고 있는 문제를 해결할 수는 없을 것이다. 대신 나에게 또 다른 희망을 주었다. 문제의 원인을 알고

인정하기 시작한다면 그 문제를 대하는 내 태도도 달라질 것이다. 이런 마음이 들으니 상담을 통해서 내면의 근육이 단단해져 가고 있는구나를 느꼈다. 아직은 이렇게 내 상황 자체를 인정하고 나를 돌보는 것이 낫설지만 전보다는 마음이 한결 편해졌다. 사소한 문제에서도 나를 돌보고자 하고 있다.

앞으로는

상담사님이 말씀해 주셨던 것처럼 나를 돌아보는 시간을 가질 것이다. 길지 않더라도 국내 여행이라도 좋으니 나를 돌볼 수 있는 시간을 가지고 싶다고 느껴졌다. 이제야 나 자신과 제대로 조우한 것 같다. 생각해 보면 나는 나에게 너무 높은 기준을 두고 있었던 것 같았다. 상담을 통해 그 기준들을 다시 세워보니 나는 그 자체로도 나쁘지 않은 사람이라는 걸 알 수 있었다. 진짜 근본적인 문제를 파헤친 것 같아 좋았다. 앞으로 힘든 일이 있어도 전처럼 막연하지는 않다. 내가 해결할 수 있는 일이지 않을까 하며 지금 상황을 인정하고 문제를 제대로 파악하고자 한다. 그리고 조금 힘들면 어떤가 이겨낼 수 있지 않을까 하는 자신감도 생겼다. 상담사님이 나를 있는 그대로 봐주시고 대해주셨던 것처럼 나도 나를 조금은 관대하게 대하고 싶다. 사실은 아직은 많이 어렵다. 그러나 노력하면 바뀔 수 있을 거라 믿게 됐다. 이제 곧 상담도 마무리가 되어간다. 이렇게까지 생각할 수 있었던 건 상담사님의 덕이 크다. 그리고 상담 센터 분들 모두가 내가 방문할 때 한결같이 반겨주었기 때문에 꾸준히 갈 수 있었던 것 같다. 거의 상담이 끝나가고 있지만 아직 상담받고 있다고 주변 사람들에게 말하지는 않았다. 내 약점이 드러나는 것 같고, 나 자신이 힘들다는 것을 인정하는 것 같아서 미뤄왔었다. 그리고 상담이 다 끝나더라도 먼저 이야기를 꺼내 말할 것 같지는 않다. 그래도 누군가가 상담을 받을까 고민한다면 주저 없이 말해줄 수는 있을 것 같다. 단순한 고민 해결을 넘어 나 자신을 이해하고 성장할 수 있는 솔직한 경험이 될 것이라고, 한 주간도 잘 지낼 수 있는 힘을 기를 수 있을 것이라고.

02

나의 내면을 돌보기 위한 용기

글쓴이 나무

.....

이전까지 상담 센터 방문이라는 것이 나에게서는 넘기 힘든 큰 벽과 같았다. 나의 내면적 힘듦이 전문가의 도움을 받아야 할 정도로 힘든 것임을 인정하는 것 같다는 생각이 들었고, 그와 동시에 내가 상담 센터를 방문할 정도로 내면적으로 안정되지 않은 사람임을 누군가가 알게 될까 두려웠다. 이외에도 누군가에게 나의 깊은 감정에 대해 이야기하는 것도 어려웠기에 상담 센터 방문을 주저하게 됐다. 나는 평소 어떤 상황으로 인해 심적으로 불안정한 상태가 되면 우선 이를 억누르고 나에게 주어진 상황을 감내하는 것에 익숙하였고, 시간이 해결해 주리라는 마음으로 버티면 된다고 생각했다. 불안이 파도처럼 밀려와도 시간이 지나면 관찮아졌고, 이를 반복하다 보니 ‘견디다 보면 지나가겠지’라는 생각을 자연스럽게 하게 되었다.

하지만 불안의 정도가 높아지고 그 빈도도 늘어나다 보니 이것이 자연스럽게 시간이 지나면 완전히 해결되는 것이 아닌, 그저 잠깐의 소거 상태에 불과하다는 것을 깨달았다. 불안한 마음이 어떻게 생겨났고, 그 불안의 원인이 실제로 나에게 심적인 부담과 힘듦을 느끼게 할 정도의 원인인가에 대한 답을 모르는 상태가 지속되는 것이 나를 점점 갇아먹고 있었던 것 같다. 그렇게 어떤 상황에 대해 계속해서 불안감이 들어도 평소와 같이 억누르고 있는 도중에 불현듯, 더는 나 혼자만의 힘으로는 이 감정을 감당하지 못할 것 같다는 생각이 들어 학생상담센터를 방문하여 개인 상담을 신청하였다.

상담 초반에는 나의 불안을 누군가에게 이야기하는 것조차 힘들고 버거운 일이었다. 나는 평소에도 나에게서는 심적으로 부담을 줄 만큼의 감정이지만 누군가는 가벼운 일처럼 느껴 나를 이해해 주지 못 할까 봐 타인에게 내 깊은 감정에 대한 이야기를 잘 하지 않았었다. 그래서인지 나의 감정에 대한 깊은 이야기를 상담 선생님께도 말하는 것이 좀 어려웠다. 나를 힘들게 하는 가시 덩어리 같은 감정을 막상 밖으로 꺼내려고 하니 머뭇거리게 되었던 것 같다.

하지만 힘들더라도 조금씩 나의 감정에 대한 이야기를 꺼내면서 누군가에게 내 감정을 털어놓는 과정 자체로도 도움이 됨을 느낄 수 있었다. 내가 느끼는 불안 같은 감정들을 말로 표현하게 되면서 나의 감정에 대한 명확한 인식과 정리가 가능했기에 상담이 나에게 도움이 되었다고 느꼈던 것 같다. 그렇게 상담을 진행하면서 내가 어떤 이유로 이러한 감정을 느끼게 되었는지, 이 감정의 원인이 실제로 내가 정신적인 부담을 느낄 정도의 감정으로 이어질 원인인지 등을 차근차근 알아갈 수 있게 되었다.

더불어 상담 선생님께서 제대로 정리되지 않은 나의 감정들을 최대한 정리해 주며 인식할 수 있도록 도와주시고, 여러 질문을 통해 내가 느낀 감정이 무엇인지 알아보는 과정을 거치며 정리되지 않아 꼬여있던 감정의 끈들을 점점 풀어낼 수 있었다. 이를 통해 실제 어떤 상황에 대해 느끼는 나의 감정의 정도가 나에게 심적으로 부담이 될 정도인 100이었다면, 상담을 통해 100보다는 덜한 감정을, 또는 그러한 감정을 가지지 않아도 되는 상황임을 깨달았다. 그렇게 그동안의 마음의 짐을 조금이라도 내려놓을 수 있었다. 상담 초반에는 상담을 받고 시간이 얼마 지나지 않은 시점까지는 불안과 같은 부정적인 감정이 거의 들지 않거나, 내가 통제할 수 있을 정도로 들었기에 마음의 부담을 내려놓을 수 있었다. 하지만 오랫동안 지속되어 온 감정인 만큼 손쉽게 내려놓기가 힘들었기에 몇 번의 상담을 더 진행한 뒤에야 나의 부정적인 감정의 정도가 불필요한 정도임을 전보다 확실하게 깨달을 수 있게 되었다. 이렇게 상담 초반에는 다시금 원점으로 돌아가는 듯한 느낌이 들었지만 이 또한 돌아보니 성장하는 과정 중 하나라고 생각할 수 있을 것 같다.

또한 나는 나에 대해 잘 모르고 이에 혼란스러움을 지속적으로 느꼈다. 모두 자신에게 맞는 혹은 맞을 만한 자신의 길을 선택하고 나아가고 있는 와중에 난 아직 방향조차 정하지 못해 출발조차 못 하고 있는 듯한 느낌이 많이 들었다. 누구나 자신의 방향성을 찾지 못해 방황하는 시기를 겪을 수는 있단 생각을 해도, 이렇게 방황만 하다 남들보다 뒤처지게 될까 봐 불안한 마음이 계속해서 들었기에 정서적으로 불안정한 상태가 지속되었다.

이런 상황 속에서 나의 상태를 상담 선생님과 이야기한 뒤, 선생님께서 추천해 주신 나에 대해 알아볼 수 있는 여러 검사들을 실시했다. 그리고 그 결과를 상담 선생님과 함께 해석하는 과정을 거치면서 나에 대해 알아갈 수 있었던 것 같다. 평소 일상생활 속 나의 모습을 통해 나의 기질, 흥미 같은 것을 어느 정도는 인지할 수 있었지만, 이를 객관적인 검사 지표를 통해 알 수 있는 기회는 흔치 않다고 생각하여 학생상담센터를 통해 나에 대한 이해를 한 단계씩 발전해 나가고 있는 듯한 느낌을 받을 수 있었다. 나의 방향성에 대해서는 아직 고민이 더 필요하지만 상담을 통해 나를 이해하는 과정을 경험한 것만으로도 나에 대한 불확실함으로 인한 불안정했던 상태를 안정시킬 수 있었던 것 같다.

나는 이렇게 상담을 통해 나를 알아먹고 있던 불안이라는 감정을 해소할 수 있도록 도움을 받았고, 완벽하게는 아니더라도 차근차근 나에게 대해 알아가고 이해할 수 있었다. 이뿐만 아니라 나의 내면 속 깊은 감정을 표현하는 방법을 배울 수 있었다. 평소 방어적인 태도가 강한 나로서는 나의 내면의 이야기를 꺼내는 것이 꽤 불편하고 어려운 일이었다. 하지만 이 수기를 쓰며 지난 상담들을 돌아보니, 상담을 통해 나의 내면에 대한 이야기를 하면서 ‘나’를 알아가고, 주체적으로 나의 내면적 건강을 지키려고 노력했다는 것 자체가 매우 가치 있는 경험이 되었던 것 같다.

혼자만의 힘으로 자신의 감정을 통제하기 힘들거나 지속적으로 정서가 불안정한 상태에 처해 있을 때 상담 센터를 통해 도움을 받는 것도 하나의 방안이 될 수 있다. 하지만 도움을 요청하는 것 자체 또한 누군가에게는 엄청난 용기가 필요하다고 생각한다. 나 또한 도움을 요청하기로 결심하기까지 많은 시간과 용기가 필요했다. 그렇지만 상담을 신청했던 그때의 용기가 없었더라면 지금까지도 그 감정들을 혼자서 감당하느라 힘들어했을 것 같다는 생각이 들어 용기를 내길 잘 했다고 생각한다. 그렇기에 심리적으로 힘든 상황이 찾아와 자신을 힘들게 하고 있다거나 정서적 안정이 필요하다고 생각된다면, 자신의 마음을 돌보기 위해 용기를 내 보는 것도 좋을 것 같다. 자신의 마음을 돌보기 위해 용기‘까지’ 필요하다고 생각할 수 있지만 도움을 요청할 용기‘만’있다면 가능하다고 생각하는 건 어떨까. 누구든 자신의 내면을 돌보기 위해 용기를 내는 가치 있는 경험을 할 수 있었으면 좋겠다.

03

돌아오지 않을 나의 2023년

글쓰기 계란

이번 2023년도에는 학생상담센터에서 운영하는 여러 심리검사와 상담들을 통해 '나'를 깊이 있게 이해하는 시간들을 보낼 수 있었던 것 같다. 평소에도 심리와 관련된 것들에 관심이 있었으며, 내가 어떤 사람인지를 수치나 검사 결과로 객관적으로 알고 싶었던 마음이 컸기에 여러 심리검사를 진행했으며 해석상담까지 신청하여 들었다. 또한, 내가 나를 두리뭉실하게 알고 있는 것과 검사 결과로 아는 것은 다르다고 생각해 여러 가지 검사를 했던 것 같다. 물론 검사는 내가 스스로 체크하여 하는 것이기에 검사 결과를 너무 맹목적으로 믿지는 않았으며, 나를 이해하는 것에 참고할 수 있는 정도로만 활용하였다. 진행한 심리검사로는 U&I, MMPI-2 다면적인성검사, TCI와 심리검사데이 때 진행한 GOLDEN 등이 있다.

U&I 검사는 수업 과제로 진행하였지만 학습 성격유형과 행동 특성, 학습 행동과 심리상태, 전공 및 진로 선택 방향 등을 알아볼 수 있는 검사였다. 이 검사를 통해 내가 어떤 사람인지, 어떤 행동을 보이며, 어떤 전공과 진로가 나에게 맞는지 확인해 볼 수 있는 시간이었던 것 같다. MMPI-2 다면적인성검사는 신입생 대상으로 무조건 진행했어야 하는 검사였으며, 검사 결과를 듣는 것은 자유였지만 결과가 궁금하였기에 해석상담을 신청하여 받았다. 이 검사는 1학기 초반에 실시했으며 결과가 정상 범위라고 하셔서 다행이라는 생각을 하였었다. 이후 개인상담을 진행할 때는 초반보다 마음이 많이 지쳐있었기에 MMPI-2를 한 번 더 진행하였었다. 이때도 결과는 정상 범위이지만 자존감 부분이 다른 것에 비해 떨어진 것을 알 수 있었다. 더불어 개인상담을 진행하며 TCI 검사도 같이 진행하였는데 TCI는 타고난 기질과 후천적으로 발달된 성격을 구분해서 알아볼 수 있는 검사였다. 이 검사는 한번쯤 해보고 싶었는데 내가 어떤 기질을 타고났으며, 성격과는 어떤 상호 보완점을 가지고 있는지 알 수 있는 검사였으며, 어떠한 상황에서 내가 왜 이렇게 생각하고 행동하는지 이유를 알 수 있는 검사였다. 심리검사 때 진행한 GOLDEN 검사는 MBTI보다 정확하게 나의 성격을 알 수 있는 검사였지만, 나의 MBTI와 똑같은 결과를 받았다. 물론 그 안의 세부항목들은 더 심층적이었으며, 나의 선호도나 가치에 대해 파악해 볼 수 있는 검사였다.

이와 같은 여러 가지 검사를 통해 나를 이해하는데 많은 도움이 되었으며, 내가 중요하게 여기는 가치와 내가 하는 행동, 생각들 중 모순된다고 생각하던 것들이 왜 그랬는지 이해할 수 있는 시간이 되었던 것 같다. 나는 나의 성격을 좋아하는 편이 아니었지만 이러한 검사들과 해석상담을 통해 나의 성격을 조금 더 이해하게 되었으며, 무작정 나의 성격을 싫어하기보다는 왜 이렇게 생각하고 행동하는지를 받아들일 수 있었던 시간들이었다.

학생상담센터에서 운영하는 프로그램 중 또래상담 프로그램에도 참여하였다. 이 프로그램에 참여하고자 한 이유는 미래에 OO가 되었을 때 빠질 수 없는 자질 중 하나가 학생들을 공감하고 학생들의 이야기를 잘 들어주는 능력이라고 생각하였기에 이 프로그램을 통해 남의 이야기를 보다 더 잘 들어줄 수 있는 구체적인 방법을 알고, 공감해 주는 방법을 배우고 싶었기 때문이었다. 우선 또래상담자 기본 교육을 진행하면서 상담자로서 상담을 하는 과정과 기본적인 방법에 대해 알 수 있었다. 이후 집단상담 활동도 있었지만 아쉽게 사정상 참여를 못하였었다. 그렇지만 또래상담 프로그램에 참여하면서 함께 참여한 또래 상담자들의 다양한 생각도 들어볼 수 있었으며, 누군가의 이야기를 들어줄 때의 태도와 방법에 대해 구체적으로 알 수 있어서 좋은 경험이었던 것 같다. 또한, 또래상담 프로그램 내에서 맞춤형 심리 상담 프로그램 즉, 개인상담을 진행하였다. 심리검사 해석상담이 아닌 개인상담은 처음 받아보는 것이었기에 긴장이 많이 되었으며, 내가 누군가에게 마음속 이야기를 잘 털어놓는 편은 아니었기에 처음에는 어떤 이야기를 해야 할까 많은 고민이 들었었다. 그런데 개인상담을 시작했던 11월은 나에게 2023년 중 가장 체력적으로나 정신적으로나 힘들었던 달이었기에 나도 모르게 나의 마음속 이야기를 술술 할 수 있었던 것 같다. 내가 지금까지 나의 깊은 이야기를 주변 사람들에게 하지 못했던 가장 큰 이유는 나의 걱정과 슬픔을 주변인에게까지 전염시키고 싶지 않았으며, 짐을 지우고 싶지 않았기 때문이다. 물론 나의 주변 사람들이 힘든 일이 있거나 고민이 되는 일이 있다면 언제든지 들어줄 준비가 되어 있으며, 같이 고민해 줄 수 있다. 하지만 언제부터인지 모르겠지만 내가 기억하는 순간부터 나는 항상 들어주는 역할을 하며 살아왔기에, 나의 고민을 입 밖으로 꺼내는 것이 쉽지 않았던 것 같다. 더불어 다 그런 것은 아니지만 깊은 이야기는 대부분 힘들거나 고민이 되는 것 등 부정적인 이야기들이기에 이러한 이야기를 주변 사람들에게 한다면 짐이 되지 않을까, 또는 나를 이런 고민까지 하는 사람으로 선입견을 가지고 보진 않을까 등 주변인의 반응을 항상 먼저 신경 썼기에 나의 이야기를 꺼내는 것이 점점 더 힘들어졌던 것 같다. 하지만 무작정 숨기는 것에는 한계가 있다는 것을 이번에 알게 되었다. 긴 입시 생활을 할 때 힘든 시간을 보내면서 자존감이 바닥을 치다 못해 뚫고 지하로 내려가 버렸는데, 이를 회복하지 못한 채 서울에 홀로 와 기숙사에 지내면서, 새로운 환경, 새로운 사람 등 모든 것이 처음인 것에 적응을 하려다 보니 내가 진정으로 내가 아닌 또 다른 사람으로 살아가는 기분이 들었었다. 새로운 것에 적응을 해야 하는 것은 모두가 마찬가지였을 텐데 왜 이렇게 나

만 부정적인 생각들을 하지라는 생각이 들면서 점점 더 자존감이 낮아졌으며, 결국 다른 사람과 계속 비교를 하게 되고, 열등감도 생겨 부정적인 생각들이 나를 점점 더 감아먹고 있었다. 한번 지하로 빠진 나를 구해내기에는 이 당시에 내가 너무 지쳤었던 것 같다. 다 그만 두고 도망가고 싶다는 회피적인 생각들이 계속 들었지만 주변 사람들에게는 티를 내지 않으며 겉으로는 행복한 척 살아가다 보니 나도 모르게 내 마음에 말로 표현할 수 없는 감정들이 쌓여있었던 것 같다. 그 감정들이 쌓이고 쌓이다가 결국 11월에 사소한 계기로 인해 터지게 되었다고 생각한다. 평소의 나였으면 그냥 넘어갈 수 있었던 것들이 이 시기에는 정말 크게 다가왔으며 내가 예민해진 것을 나 스스로도 느꼈지만, 이 새어 나오는 감정들을 추스를 공간과 시간이 충분하게 주어지지 않았기에 나는 주변 사람들에게 계속 겉으로는 아무 일 없는 것처럼 행동하고 평소와 똑같이 생활하려고 노력하였지만, 나도 모르게 내가 하지 않을 생각과 행동을 하는 것을 깨닫게 되었다. 이를 깨달으면서 이런 나를 더 싫어하게 되었고, 결국 딜레마에 빠졌었다. 다행히 이 시기에 개인상담을 받는 기회를 갖게 되었고, 초반에는 나의 이야기를 털어놓더라도 마음이 편하지만은 않았지만, 학생상담센터에서 진행되는 상담은 어디로 새어나가지도 않을 것이며 상담자 선생님의 반응을 살펴 가며 말을 고르지 않아도 된다는 것을 자각하게 된 후에는 나의 이야기를 털어놓고 난 후에도 마음이 편안해진 것 같다. 아직 개인상담이 다 끝나지는 않았지만 이번 상담을 통해 나를 조금 더 이해하는 계기가 되었으며, 나의 이야기를 누군가가 귀 기울여 들어준다는 사실 자체가 나에게 새롭게 다가왔으며 이를 계기로 진정한 어른으로서 성장하는 계기가 된 것 같다.

2023년은 나에게 있어 여러 가지 감정을 느끼게 해준 해였다. 학생상담센터에서 운영한 여러 프로그램들을 통해 몰랐던 나의 모습도 알게 되었으며, 여러 경험들을 통해 세상을 바라보는 시야를 넓힐 수 있었다. 내가 직업에서든 나의 삶에서든 추구하는 가치는 내가 도울 수 있는 한에서 남을 돕는 것이다. 그렇기에 OO라는 꿈을 이루기 위해 OO대(단과대)에 온 것이다. 그렇지만 남을 돕는 것은 내가 나를 먼저 잘 알고 있어야 하며, 나의 마음을 잘 다스리는 것이 선행되어야 가능한 것이라는 생각이 든다. 나의 마음이 혼란스러운데 그 상태에서 누군가를 돕는 것은 오히려 나에게 독이 될 수도 있다는 것을 이번에 깨달았기 때문이다. 내가 나를 먼저 이해하고 받아들여야 내가 원하는 가치를 실현할 수 있다고 생각한다. 그러기 위해서는 나를 아는 것이 먼저라고 생각하는데 학생상담센터에서 진행한 여러 검사들과 프로그램들을 통해 조금이나마 나를 알고, 이해하게 된 것 같아서 값진 시간들을 보낸 것 같다. 지금 이 시간은 돌아오지 않으며 나의 2023년은 평생에 한번 있는 시기이기에 이 시기를 잘 마무리할 수 있는 데에도 많은 도움을 받을 수 있었던 것 같다. 올해 초와 비교했을 때 내적으로 많은 성장을 할 수 있었던 것 같으며, 학생상담센터 덕분에 돈 주고도 못 사는 귀중한 생각들을 할 수 있었던 것 같아 너무 감사하다는 생각이 든다. 지금 진행 중인 개인상담을 통해서도 나를 좀 더 사랑하여 성장할 수 있도록 값진 시간을 보내도록 노력하겠다.

04

해삐가 해삐를 사랑하는 방법

글쓴이 해삐

.....

어쩌면 세상 모든 것은 사랑받기 위해 몸부림치고 있을지도 모른다. 생물뿐 아니라 무생물까지 말이다. 구름이 흘러가는 것도, 하늘이 맑은 것도, 비가 아름다운 소리로 내리는 것도. 어쩌면 누군가의 사랑이 고파서 노력하고 있는 과정일지도 모른다.

나도 그랬다. 누군가에게 사랑받고 싶어서 착한 어린이가 되려고 노력했고, 모든 것을 잘하는 사람이 되려고 노력했다. 많은 사람이 우중충한 하늘보다 맑은 하늘을 사랑하는 것처럼, 내가 생각하는 맑고 아름다운 감정만 보여주려고 노력했다. 누군가로부터 사랑을 받기 위해, 나를 희생해서라도 흐린 내 모습은 숨기는 게 당연하다고 느꼈다.

그런데, 수업에서 자기분석 보고서를 작성하는 과제를 받고, 학생 상담 센터에서 심리검사 해석 상담을 받으면서 생각이 많이 달라졌다. TCI 검사 결과에서 ‘자기 수용’ 항목이 낮게 나온 것을 토대로 나를 사랑하는 것에 대한 상담을 받았다. 사실 생각해 보면, 나는 다른 사람으로부터 사랑받으려고 노력했고, 그 과정에서 나를 돌보지 않았기에 나를 사랑하지 못하는 것이, 어쩌면 당연했을지도 모른다. 그래서 나를 사랑하는 것의 필요성을 느끼면서도, 선뜻 노력하지 못했던 것 같다.

어렸을 때, 엄마 앞에서 울었던 적이 있다. 원래 침대에서 이불로 얼굴을 가리고 울곤 했는데, 그날은 왠지 모르게 엄마 앞에서 울고 싶었다. 소리 없이 눈물만 흘리면서 엄마한테 말했다.

“엄마, 나 요즘 힘든 것 같아.”

그러나 엄마는 나의 힘든 것을 들을 수 있는 여유가 없었다.

“엄마한테 힘든 거, 말하지 마. 엄마도 너무 힘들어. 엄마는 우리 해삐가 웃는 모습만 보여주면 좋겠어.”

이날 이후로, 누군가의 앞에서 울지 않으려고 노력했다. 내가 울 수 있도록 허락된 공간은 조그만 학교 화장실 한 칸이었고, 그마저도 소리를 내서 울 수 없었기에 소리 없이 우는 방법을 연습했다. 마음속에서는 내가 힘들다고 소리치고 있는데, 다른 사람으로부터 사랑을 받는 게 너무 간절해서 나를 돌보고 아껴주지 못했다. 이상하게도 다른 사람에게 사랑을 받기 위해 몸부림을 치면 칠수록, 점점 더 마음이 아파지고, 나를 혐오하게 되었다.

다른 기관에서 1년 정도 상담을 꾸준히 받으면서 더 이상 자신을 혐오하지 않을 수 있었다. 과거에 나를 너무 혐오했기에, 지금은 나를 사랑할 수 있는 줄 알았다. 그러나 해석 상담을 통해 나는 나를 혐오하지 않지만, 아직 사랑하지 않는다는 것을 알게 되었다. 이 말은 나에게 충격으로 다가왔지만, 생각해 보면 맞는 말이었다.

누군가를 사랑하려면 큰 용기가 필요하다. 하지만 나는 햄비를 사랑하기 위해 용기를 내지 못 했던 것 같다. 슬픔을 느끼면 누군가의 앞에서 울 수 있는 용기도 필요하고, 누군가가 나를 화나게 하면, 화를 낼 수 있는 용기도 필요하다. 내가 느끼는 감정을 온전히 수용하는 것도 용기가 필요하며, 내가 나를 사랑하지 못했던 것이 어쩔 수 없었다는 걸 인정하는 용기가 필요하다. 하지만, 내가 용기를 내면, 나를 사랑해 주는 사람들이 떠날까 봐 걱정되고 불안해 용기를 내지 못했다. 아직 나를 사랑하기 위한 준비가 되지 않았던 것이다.

상담을 받으면서 나를 사랑해 보고 싶다는 생각이 들었지만, 어떤 노력을 해야 나를 사랑할 수 있는지 의문이 들었다. 그래서 어떻게 하면 나를 사랑할 수 있는지 물어보았다.

“햄비씨, 방법은 간단해요. 남을 대하는 것처럼 나를 대하면 돼요.”

이 말을 듣고 왠지 모르게 마음이 아팠다. 어쩌면, 내가 제일 사랑받고 싶었던 대상은 부모님도, 친구도 아닌, 햄비, 나 자신이었을지도 모른다는 생각이 들었다. 나를 가장 잘 알고, 나와 평생을 함께 나아갈 사람은 나 자신인데 다른 사람으로부터의 사랑이 고파서 나를 밀어내고 있었다는 걸 알게 되었다. 그래서 자기분석 보고서를 쓰면서 내가 왜 나를 사랑할 수 없었는지 이해하려고 노력했다. 노력한 것을 토대로 나를 사랑하지 못했던 햄비도 이해하려고 했다.

자기분석 보고서 항목에 내가 나에게 쓰는 편지도 추가해서 적어보았다.

“햄비가 햄비에게.”

편지를 쓰기 위해 이 말을 썼는데 눈물이 나왔다. 왜 눈물이 나왔는지 모르겠지만, 마음이 떨렸다.

“햄비야 안녕? 내가 많은 사람한테 편지를 써봤는데 너한테는 처음 써주는 것 같네. 어쩌면 듣고 싶은 말을 제일 잘 알고, 제일 바라던 사람이었을 텐데 늦게 써줘서 미안해. 내가 너한테 편지를 쓰면, 햄비가 힘들고, 아픈 것을 인정해야 하는데 나는 그게 두렵고 무서웠던 것 같아. 사실 지금도 너무 눈물 나고, 슬프지만, 햄비를 위해서 내가 한번 용기 내볼게!”

이 말을 쓰고, 몇 번을 다시 읽었다. 나는 편지를 써주는 것도 좋아하고, 편지를 받는 것도 좋아하는데, 어쩌면 내가 나에게 가장 받고 싶었을지도 모른다는 생각이 들어 슬펐다. 또, 지금까지 많은 사람에게 편지를 써줬는데, 정작 나에게 23년 동안 한 번도 써주지 않았다는 것도 슬펐다. 편지를 쓸 때, 쉽게 쓰지 못했는데, 눈물이 자꾸 흘러서 그랬던 것 같다. 막상 내가 나에게 편지를 받으니 내가 생각했던 것보다, 많은 위로를 받았다. 가장 듣고 싶었던 말도 들었고, 가장 알아주었으면 했던 것도 모두 알아줄 수 있었다. 또 편지를 쓰는 순간에 얼마나 많은 진심을 담았는지 알기에 더 위로가 되었다.

심리검사 해석 상담이 한 시간 상담이라 깊은 얘기를 나누지 못할 거라 생각했는데, 해석 상담을 계기로 나를 사랑하기 위한 첫걸음을 내디딜 수 있었다고 생각한다. 처음 시작하는 모든 것이 서툴고, 연습이 필요하듯 나를 사랑하기 위한 노력이 서툴 것이고, 많은 연습이 필요할 것이다. 그러나, 노력하는 나의 진심을 누구보다 잘 알기에 끊임없이 노력해서 나를 사랑한다고 당당하게 말할 수 있도록 노력할 것이다.

많은 사람이 우중충한 하늘보다 맑은 하늘을 좋아한다. 그러나 우중충한 하늘도, 맑은 하늘도 모두 하늘이다. 불안정한 햄빔도, 밝은 햄빔도, 화장실에서 쪼그려 소리 없이 울던 햄빔도 모두 모두 내가 사랑해야 할 햄빔이다. 그것을 인정하고, 위로하는 것이 햄빔이 햄빔을 사랑하는 방법이다.

나, 스스로는 생각보다 어리다는 걸 잊지 마세요

글쓴이 노이

.....

학생상담은 왜 필요할까요? 저는 상담을 냉소적으로 받아들이는 사람이었습니다. 상담은 정신력이 약한 사람, 주변에 고민을 털어놓을 지인 하나 없는 사람이라고 생각했습니다. 그랬던 제가 상담은 필요한 것이라고 느끼게 된 과정을 소개하려 합니다.

저는 나름 열심히 살고 있던 학생이었습니다. 그 ‘열심히’ 중에는 ‘잘’해야 인정받는 활동도 많았지만 전 주로 ‘성실히’만 해도 인정받을 수 있는 활동을 선호했습니다. 저의 낮은 능력치가 드러나 인정받지 못할 것 같았기 때문이죠. 그렇게 ‘비교과 장학금을 받자!’라는 목표를 세우고 그중 학생상담까지 신청하게 되었습니다. 물론, 또래상담 동아리를 고민했을 정도로 평소에 마음 깊은 담소를 나누기 좋아했기 때문에 더욱이 망설임 없이 또래상담활동에 신청하게 되었습니다.

어영부영 시작하게 된 또래상담의 첫 활동인 ‘또래상담 기본교육’은 생각보다 흥미로웠지만 혼자 신청한 저와 달리 그곳에 모인 사람들은 모두 또래상담 동아리 부원들이었기 때문에 긴장한 채로 시작하게 되었습니다. 드디어, 어김없이 돌아온 자기소개 시간이 시작되었고 나에 대한 소개는 이름, 학번, 학과를 포함하여 앞서 나를 지목한 사람이 던진 질문에 답하는 것이었습니다. 굳이 좋은 답변을 해내지 못하고 패스해버려도 괜찮았지만 좋은 첫인상을 만들고 싶다는 마음에 더 긴장을 하게 되었습니다. 옆친 데 덮친 격으로 자기소개에 포함된 ‘지목’과 ‘선택당함’이라는 조건이 생각보다 저를 더 주눅 들게 하고 유쾌한 답변을 생각 못 해낼 것만 같은 불안함을 실어주었습니다. 그렇게 상당한 소외감과 함께 압박감까지 가지고 시작한 자기소개 시간에 역시나 예상한 대로 전 맨 마지막 순서로 지목되어 발표하게 되었습니다. 제가 제시받았던 질문은 ‘최근 갔던 곳 중에 가장 기억나는 곳’이었습니다. 정말 멍해져버린 머리를 깨우며 생각해낸 답변은 ‘처음 올라가 본 상명대의 언덕’이었습니다. 그때 당시 호기롭게 에스컬레이터로 올라갔지만 언덕을 내려가는 방법을 몰라서 커다란 돌과 나무를 짚으며 내려왔었던 일화를 얘기하면서 ‘나름’ 유쾌한 답변을 토해냈습니다. 그렇게 자기소개를 끝내고 기본교육까지 마친 후 집으로 돌아가는 길에 왠지 모를 우울감에 휩싸이고 말았습니다.

뒤이어 진행했던 2번째 활동인 ‘상담자와 내담자’ 활동에서는 팀을 꾸려주신 대로 서로 상담을 해주고 받는 형식으로 이루어졌습니다. 이 활동에서는 1대 다수로 느껴지지 않아 비교적 수월하게 웃으며 활동을 진행할 수 있었습니다. 이번 활동에서는 생각보다 진지하지 않게 진행한 상담이었음에도 불구하고 다른 사람의 말을 들어주고 공감해 주면서 동시에 적절한 질문도 주어야 하는 일이 어렵다고 느껴졌습니다. 그렇게 활동을 마치고 지난번 활동과 달리 함께 팀 활동했던 두 분과 상명대의 언덕을 내려오며 문득 밀려오는 뿌듯함이 있었습니다.

이어 3번째 활동으로 진행했던 ‘또래상담 기본교육 2차’에서는 이유 모를 자신감으로 가득차 새로운 사람들에게 인사를 하고 장난도 치며 더욱 친밀해진 활동을 하게 되었습니다. 4번째 활동으로 진행한 ‘집단 somatic movement 상담’은 몸을 움직이고 다른 사람들과 교류하고 상호작용하며 활동했습니다. 이는 다른 활동들과 달리 어릴 적 친구들과 놀던 나의 마음으로 사람들과 비교적 빠르게 친해질 수 있었습니다. 처음엔 몸을 움직이는 나의 모습이 다른 사람에게 비춰지는 게 부끄러워서 꺼려지기만 했던 집단 상담이 점점 어색함을 녹여주고 뽀뽀하던 나의 몸짓도 자연스럽게 만들어주었습니다. 또한 몸을 움직이다 보니 나의 정신도 그 적극적이고 동적인 상태로 변화해감을 느껴 낮설기도 했습니다. 항상 오늘에 기분 따라 침대에 하루 종일 누워있기도 하고 아무것도 안 하던 나에게는 신비로운 변화였습니다. 특히 리더의 손을 잡고 따라가는 활동을 할 때 나를 믿어주는 사람과 내가 믿고 싶고 유일하게 믿을 수 있는 사람과의 공존이 감동스럽기까지 했습니다.

2차 집단 상담 활동과 함께 시작한 개인상담은 또래상담자 교육으로 길들여진 탓인지 나름 수월하게 진행되었습니다. 첫 개인 상담에서는 나를 명랑하고 똑 부러진 사람으로 봐주었으면 하는 욕심에 나의 마음 깊은 곳의 얘기는 꺼내놓지 못했습니다. 그러나 날이 갈수록 심리상담과 그에 대한 해석상담까지 진행하며 천에 감싸져 있던 저의 진실한 모습이 드러나기 시작했습니다. 다소 진지하고 무거운 분위기의 사람이 될까 봐 맘 편히 털어놓지 못했던 나의 이야기를 얘기하기 시작했습니다. 그렇게 1달 동안 진행하고 난 후 전 ‘얼른 수요일이 돌아왔으면 좋겠다.’라는 마음을 가지게 되었습니다. 너무 약해 보이고 별거 아닌 사람으로 보일까 봐 숨겼던 내 얘기를 얼른 털어놓고 위로받고 싶다는 마음이 언제부턴가 모르게 연기처럼 피어올랐습니다. 내 가족, 부끄럽게 알려주고 싶지 않았던 내 작은 모습과 단점들, 해코지당할까 두려워 들춰내지 않았던 나의 본모습들까지도 털어놓고 싶다는 욕구가 솟구쳤습니다. 나를 안 좋게 생각할 거라는 점들까지 말하고 싶다는 마음이 진짜 나의 모습까지 인정받고 싶다는 마음에서 출발된 것을 알게 되었습니다. 또한, 저의 이야기를 담담히 집중해서 들어주셨던 상담자 선생님 덕에 마음을 열게 되었습니다.

아쉽게도 아무리 교육을 들어도 또래상담자가 받아야 될 교육이나 그 교육의 과정이 또래상담자로서의 목적으로 신청하지 않은 저에게는 깊게 다가오지 않았습니다. 그러나 당시 수업에서의 사람들에게 비춰질 나의 모습을 걱정하거나 소심했던 태도가 점차 따뜻하게 변하고 있다는 사실이 크게 와닿았습니다. 이 수기를 읽어보신 분들 대부분은 느끼셨겠지만 초반의 활동에선 볼 수 없었던 깊은 해방감과 그 속의 느낀 점이 점점 구체적으로 서술되었음을 눈치채셨을 겁니다. 이를 통해 제가 처음엔 별 감흥 없이 시작한 활동에 사실은 큰 영향을 받아 가고 있었음을 간접적으로 알 수 있었을 것입니다. 당연하다는 듯이 다른 사람의 눈치를 살피느라 나를 보살피지 못했던 순간들이 너무나도 많을 것입니다. 하지만 또래상담 교육과 집단상담, 개인상담 등을 통해 따뜻한 사람들을 만나 마음의 벽을 잠깐 내려두고 화합할 수 있었습니다.

누군가와 화합이 인생에 필요할까요? 필요하지 않다고 말할 수 있겠지만 저는 감히 필수적이라고 생각합니다. 저희는 누군가의 아들, 딸로 태어나 어떤 집단이나 무리에 둘러싸여 생활합니다. 그 과정에서 우리는 수많은 실패와 좌절을 맛봅니다. 하지만 동시에 얻어지는 깨달음은 항상 불가피하게 뒤따라와 저희를 성숙하게 발돋움할 수 있도록 이끌어줍니다. 그 과정에서 다른 사람과 소통하고 상호작용하는 순간은 우리의 삶이 더욱 풍요로울 수 있는 경험으로 남아줄 것입니다. 하지만 그 인연을 모두 무시하고 혼자만의 삶을 택한다면? 다른 사람들과 함께할 자신이 없어 스스로 자처해 동굴로 들어가 버리는 삶을 택한다면? 그 손을 잡아 한 번 더 말할 것입니다. ‘생각해 봐. 넌 여기에 있기엔 너무 밝아. 밖으로 나가서 너의 빛이 있을 곳을 찾아보지 않을래?’ 이런 역할은 친구가 될 수 있고 가족이나 지인이 될 수 있을 것입니다. 하지만 그마저도 어렵고 용기가 나지 않는다면 무작정 학생상담 센터를 찾아가 봐도 괜찮습니다. 상담은 내 얘기를 털어놓을 수 있는 상자가 되고 그 단단한 끈은 예쁘게 포장되어 나에게 선물로 돌아올 겁니다. 이 상담은 나의 모든 걸 치료해 줄 수 없지만 스스로 치료하고 그 상처를 들여다볼 수 있는 능력을 심어주고 함께 키워줍니다. 스스로를 어리지 않다고, 이걸 모두들 하는 모습이고 당연한 것이라며 꺾꺾 눌러왔던 서러움이 해소되었으면 합니다. 처음엔 그 해방감이 어색하고 다시 갑옷을 차야 할 것 같기도 할 것입니다. 그래도 좀 더 용기를 내어 자신을 돌아보는 건 어떨까요? 우린 생각보다 어렵고 누구보다 보살핌이 필요한 존재일지도 모릅니다.

06

애쓰지 않아도, 괜찮아!

글쓴이 고래

.....

세상은 지나간 상처가 아물기도 전에 나를 일으켜 세운다. 멈춰 서서 있을 수만은 없는 세상의 재촉에 이끌려 일어서고 결국 다시금 걸어간다. 그러나, 언젠가 내 마음을 돌아볼 때면 아직 채 아물지 않은 상처로 인해 진한 붉은색을 띤 상처를 발견한다. 그럼에도 임시로 처방을 하고 다시 상처를 덮어둔 채 세상에 이끌린다. 나의 삶이 이러했고 종종 많이 아팠다.

나는 어린 시절 기억이 거의 없다. 재혼 가정, 가난 등. 유쾌했던 순간은 아니어서일까? 누군가가 행복했던 어린 시절을 떠올리며 대화를 걸면 대충 얼버무리며 넘어가곤 했다. 현재를 살아가는 순간에도 여전히 과거의 기억은 내게 상처가 되기도 하며 숨기고 싶은 기억이었고 한편으로 불행하다고 느꼈다. 또한, 성인이 되어서도 사랑했던 사람과 함께 시작한 동업 관계에서 돈 때문에 생긴 문제로 인해 배신을 당했다. 가족에게 받지 못한 사랑을 연인에게 얻을 수 있을 거라는 기대감이 처참히 무너진 순간이기도 했다. 20대 후반에 다시 종교 생활을 시작하며 어렵듯이 드러났던 내면의 아픔이 있었지만, 내 스스로 그 이야기를 꺼내어 들여다보는 것은 내 스스로 내 몸에 상처를 내는 것만큼 아픈 일이었기에 그럴 자신은 없었다.

이런 생각을 마음 깊은 곳에 보관하고 살아가다 학교에 복학하게 되었고, 비교과 프로그램 중 다양한 형태의 심리 검사를 하는 것을 발견하게 되었다. 성인이 되어도 여전히 되풀이되는 고통으로부터 자유를 얻기는 어려웠기에 이런 나를 조금 더 이해할 수만 있다면 적어도 나만은 나 자신을 따뜻하게 안아줄 수 있을 거라는 생각이 들어 진로 검사, 성격 및 정서 검사, 기질 검사를 신청했다. 심리 상담에 대해 아직도 부정적인 인식이 있는 사람들이 많고 나도 그랬지만, 현대 사회에서 나이를 막론하고 누구나 정신적인 질환에 자유 할 수 없음을 인정하고 나니 한 번은 받고 싶다는 생각을 하고 있어 기대되는 마음이 정말 컸다.

학생상담센터에 처음 들어갔을 때 기억은 꽤 인상 깊다. 쌀쌀한 날씨에도 따뜻했고, 공간의 온도뿐만 아니라 나를 맞아주는 사람들도 그러했다. 친절하고 따스하게 맞이하는 직원분

들과 상담사 선생님의 말과 행동은 그 자체로도 내게 위로가 되었다. 나는 지금 원래의 전공인 컴퓨터공학과 전혀 다른 진로인 의류사업을 향해 나아가고 있다. 전공과 다른 진로를 향해 나아가고 있다는 것은 포장된 도로를 벗어나서 비포장 되어 있는 곳을 향해 맨발로 걸어가는 것일 수도 있는데, 이러한 성향은 나에게서는 지극히도 당연한 것이라 나의 도전에 대해 스스로 질문을 건네 본 적은 없다.

그런데, 진로 검사와 성격 검사에서 사업가라는 직업에 대한 선호도와 위험에 두려움보다 재미로 받아들이는 기질에 대해 알게 되었고 상담 선생님이 내가 살아온 삶에서 패턴을 찾아 발견된 몇 가지 점들을 기질과 묶어서 내게 해석해 주셨다. 막연하게 알고 있었던 나의 성향을 전문가의 분석으로 구체적으로 알고 나니 나의 삶과 성격을 존중하고 대단하다고 느끼며 아낌없이 칭찬해 줄 수 있었다.

또한, “어떻게 그런 상황 속에서 관참을 수 있었어요?”, “저라도 정말 많이 힘들었을 거 같아요. 너무 수고 많았어요.” 등 상담 선생님께서 어린 시절 끊이지 않는 가난으로 가정을 책임지기 위해 청소년 시절부터 일을 해오던 나를 진심을 담아 공감으로 위로해 주셨다. 누군가에게 나의 삶에 대해 툭 털어놓는 것은 자존심도 강하고 타인을 쉽게 믿지 않은 나에게 특히 어려운 일이었다. 연인에게 이야기했다가 되려 연인에게 나를 해칠 수 있는 무기를 쥐여 주었던 경험도 있었기에 내게는 더더욱 어려운 일이었다. 절대 꺼낼 수 없을 것만 같았던 속 깊은 이야기들을 상담 시간들을 거듭하며 이야기를 털어놓을 수 있게 되었고, 후련하기도 했다. 또한, 이런 이야기를 하는 것이 어려운 것과 누구나 이런 문제를 하나쯤은 갖고 있다는 것을 알 수 있었다. 무엇보다도 덮어만 두었던 상처들을 꺼내서 제대로 된 처방을 하고 다 나을 수 있을 때까지 충분히 생각하고 대화할 수 있어서 좋았다. 드디어 과거의 상처로부터 도망치기만 하지 않고 직접 마주 보고 상담사 선생님과 함께 해결한 것은 정말 좋은 기억이었다.

지금은 과거 가족과 연인으로부터 받았던 상처와 부정적인 경험으로 인해, 현재의 연인과의 생기는 문제들을 과거를 들여다보며 이해하고 있다. 그중에서도 연인 관계에서 나타나는 나의 결핍 있는 행동이 유년 시절에 부모님에게 받았던 상처로 비롯된 것들임을 깨닫게 되었고, 나의 결핍과 문제들을 연인과 지혜롭게 나누는 법을 배우고 상처 있는 나를 있는 그대로 이해하고 인정하는 법을 배워가고 있다. 자칫 친구들과 이런 문제에 대해 상의하다 보면 그 과정 자체가 나에게 다시 상처를 주는 경우가 있는데, 전문 상담사와 함께 하니 그런 걱정은 자연스럽게 넣어둘 수 있었다.

무엇이든 성찰하고 내 삶에 적용하려는 삶을 살았는데, 때로는 성찰에 비해 받아들이는 역량이 부족해 자책하기도 하고 이런 내가 싫었던 순간도 많이 있었는데, 상담사 선생님과

함께 나를 인정하고 이해하는 방법을 알아가고, 그럴 수 있다고 나 스스로에게 이야기해줄 수 있는 사람이 되려고 노력을 하니 이런 나도 정말 멋있는 사람이고 대단한 사람이라고 생각할 수 있는 마음의 여유를 얻었다.

나아가기에 바빴던 순간 속에서 잠시 멈춰서 나를 들여다보고 내 성격과 기질을 이해하는 것은 내 삶을 통틀어서도 잊을 수 없는 경험이었다. 타인과 함께 나를 있는 그대로 바라보고 기억을 꺼내어 올바르게 성찰하고 개선하는 것은 누구에게나 꼭 필요한 행위임을 알게 되었고, 주변에 도움이 필요한 학우나 가족이나 친구들이 있다면 기꺼이 추천하고 싶다. 성격과 기질에서 나타나는 것들 중에는 긍정적인 면도 있지만 어두운 면도 존재했기에, 나 스스로는 도무지 이해할 수 없었던 반복되는 나의 실수(가령, 무모한 재정관리)들을 이해하고 개선하려는 마음을 갖는데도 큰 도움이 되어 더욱 추천하고 싶은 마음이 크다.

요즘 내가 상담사 선생님을 만나서 하는 첫 마디는 “저 요즘 너무 고민하는 게 없는 게 고민입니다!”라는 말을 한다. 이런 말을 할 수 있을 때까지 한 달이 넘는 시간이 있었지만, 내 삶에 해결하지 못한 과거의 문제는 많다고 느껴지지 않는다. 또한 과거의 문제를 바라보고 해결하는 경험을 하고 나니 생각보다 별것 아니라는 생각이 들어 내 삶 속에서 불행이라고 인식하기 보다 해결할 수 있는 문제라고 인식할 수 있게 되었다.

이제 인생의 20-30%를 살아왔는데 참 굴곡이 많은 인생이라 그런가 싶지만, 많은 상처와 고통이 있었다. 앞으로 70-80%는 더 살아가야 하는데, 지금 겪는 문제의 유형이 아닌 부부 사이의 문제 자식 사이의 문제 등 다양한 새로운 문제들을 마주할 수 있다. 그러나, 내게 찾아오는 부정적인 문제들이 더 이상 내게 큰 흠집을 낼 수도 없고 여운이 오래 남는 불행이 될 것 같다는 생각은 전혀 들지 않고 그게 설령 내게 어려움으로 다가와도 불행이 아닌 해결할 문제로 여기며 금방 회복할 수 있을 것 같다. 또한 상담이라는 인식이 아직도 사람들에게 아픈 사람이 가는 거라고 생각이 되지만, 이번 상담을 통해서 나의 생각이 완전히 깨져 누구나 상담을 받으면 좋겠다는 생각이 들었고 내가 스스로 해결할 수 없는 문제는 기꺼이 전문가와 상담하는 시간을 가지면 좋겠다는 마음이 들었다.

이렇게 좋은 경험을 할 수 있는 비교과 프로그램이 우리 학교에 있어서 정말 감사하고 나보다 훨씬 더 어렵고 힘든 인생을 살아가고 있는 청년들이나 스스로 불행하다고 느끼는 학우들이 기꺼이 상담 자리로 나아가서 누군가와 함께 인생의 문제를 나누고 위로받고 해결할 수 있으면 좋겠다.

07

나의 마음을, 언록 (UNLOCK!)

글쓴이 가을

나는 학생 상담센터에서 개인 심리상담과 심리검사데이 등 여러 활동을 경험했다. 그중에서 나에게 가장 많은 영향을 준 심리검사 해석 상담과 개인 심리상담을 선정하여 상담 과정을 통해 얻은 자기 이해 과정과 이를 통한 성장 과정을 정리하고자 한다.

심리검사는 TCI 검사와 골든 검사를 진행하여 해석 상담을 받았다. 먼저 TCI 검사 해석 상담을 통해 나의 기질적인 측면과 성격적인 측면을 살펴보았다. 첫 번째로, 기질적인 측면에서 알게 된 사실은 내가 자극 추구와 위험회피가 동시에 높은 기질이라는 사실이다. 비유하자면 자동차 페달의 엑셀과 브레이크가 동시에 눌러 있는 상황인데, 이 때문에 선택에 있어 많이 고민하고 결정을 쉽게 내리지 못한다. 새로운 것을 시도해 보고 싶고, 경험해 보고 싶은 마음이 계속 생기는데, 동시에 그 시도에 대한 안전성을 확인하고 신중히 나가려는 마음이 같이 생기면서 무언가를 도전해 볼지 넘어갈 것인지의 결정 과정이 굉장히 길고 그 과정에서 쉽게 피곤해진다. 평소에 주변에서 결정장애인 것 같다는 이야기를 많이 들었는데, 그 이유를 나의 이런 기질적인 측면과 관련지어 해석해 볼 수 있어서 흥미로웠다. 두 번째인, 성격적인 측면에서 알게 된 사실은 내가 자율성이 굉장히 낮고, 반대로 연대감이 굉장히 높다는 사실이다. 자율성이란 자신이 선택한 목표와 가치를 위해 자기 행동을 조절, 적용하는 능력인데 특히 자신의 장점뿐만 아니라 단점까지 수용하는 자기 수용 부분이 낮게 나왔다. 이 수치가 낮은 사람은 자존감이 낮고 자신이 있는 그대로 신체적, 심리적 특징을 받아들이지 못한다고 하는데, 이 부분이 공감되었다. 나는 자기 모습에서 단점이 발견되면 이를 받아들이고 수정하기보다는 일단 외면하고 해결을 뒤로 미룬다. 해결이 되지 않고 쌓여만 가는 단점들을 보며 자존감이 점점 낮아지기도 한다. 자신을 더 바라보고 개선해 나가려는 의지와 노력이 많이 필요할 것 같다. 자신을 사회의 통합적 부분으로 인식하는 연대감은 굉장히 높게 나왔는데, 타인 수용과 공감 등 전반적인 수치가 모두 높게 나왔다. 전반적으로 타인과 잘 어울리며 살아가는 성격이다. 이 부분이 높게 나왔을 때, 평소에 타인과의 관계를 우호적으로 유지하기 위한 여러 방식을 많이 고민하고 실천한 내 삶이 인정받는 것 같은 기분이 들어 스스로 굉장히 부듯했다. 자율성과 연대성 모두 높은 것이 이상적인 성격인데 나

의 경우 자율성이 아주 부족하다는 결과를 알게 되어, 사회문화적 환경에 따라 지속해서 변화하는 성격의 특성을 고려하여 긍정적인 방향으로 성격을 변화시키기로 결심했다. 동시에 기질적인 부분은 타고난 천성으로 쉽게 바뀌지는 않지만, 노력을 통해 어느 정도 조절할 수 있으므로 검사 결과를 토대로 결정에 있어, 너무 많은 고민과 생각을 하지 않고 적절히 끊어내도록 꾸준히 노력해야 한다.

또 다른 검사인, 골든 검사를 통해서도 2가지의 예상치 못한 성격을 알게 되었다. 첫 번째는 나의 에너지 집중 부분에서 내향(I)이 더 높게 나왔는데, 외향(E)과의 점수 차이가 1점밖에 나지 않았다는 사실이다. 내가 혼자서 골든 검사와 비슷한 MBTI 검사를 했을 때는 내향이 거의 90% 이상 차지했는데 골든 검사 결과 거의 반반이라는 사실이 굉장히 놀라웠다. 검사 결과를 듣고 나의 집 안과 밖의 생활을 돌아보니, 에너지 충전을 집에서 혼자 하고 약속을 직접 많이 잡는 편은 아니지만, 필요할 경우 먼저 연락하고, 약속이 잡힌 경우에는 열심히 참여하고 그 속에서 새로운 사람들을 사귀는 데 큰 어려움은 없다는 것을 깨닫게 되었다. 사실 고등학교 때까지는 외부 활동을 굉장히 꺼리고 새로운 사람과의 관계를 지양하여 학교에서 하루 종일 아무 말도 하지 않는 경우가 많았는데, 대학교에 들어가고 나서부터 새로운 사람들을 만나고 동아리 활동과 교회 활동 등 여러 모임에 참여하면서 성격이 극단적인 내향에서 조금씩 외향적인 부분이 늘어난 것 같다. 두 번째 사실은, 생활양식의 선호 부분에서 내가 적응형(A)이 아닌 조직형(Z)으로 나왔다는 것이다. 나는 나 자신이 평소에 완전 적응형인 사람이라고 생각하며 살았는데 조직형으로 나왔다는 검사 결과를 보고 처음에는 완전히 당황했다. 그 이후 세부 척도를 확인하고 이해했는데, 4가지 세부 척도 중 계획의 유연성과 시간적인 규칙 부분에서는 내 예상대로 적응 수치가 더 높게 나왔다. 반대로 나머지 2가지 척도가 조직형으로 나오고 그중 한 척도의 수치가 4가지 척도 중 가장 높은 수치로 나와서 조직형이 되었다. 가장 높게 나온 척도는 신중성과 정확성에 관련된 척도로 위험 감수를 하지 않고 안정적인 생활을 추구하는 사람에게 높게 나타난다. 마지막 척도는 안정적인 체계를 선호하며 목표와 방향성이 정해졌을 때 더 효율적으로 과제를 수행하는 사람에게 나타난다. 위의 TCI 검사에서도 위험 회피적인 기질이 굉장히 높게 나타났는데, 이런 기질적인 부분이 성격에 영향을 미친 것 같다. 심리검사와 해석 상담을 통해 나도 놓치고 있었던 나의 기질과 성격을 알아볼 수 있어서 좋았다.

개인 심리상담은 앞선 2가지의 심리검사 후 나의 정서에 관해서도 알고 싶어 진행한 MMPI 검사에서 우울감 등 전반적으로 상담이 도움이 될 결과가 나와서 진행하였다. 상담 시작 전의 내 예상과는 다르게 내가 원하는 주제의 이야기로 상담을 시작했다. 사실 맨 처음 상담을 진행할 때는 이야기의 시작점을 잡을 수 없어, 그냥 지난 일주일간 생활한 내용을 이야기했다. 그 과정에서 조금씩 나의 개인적인 불안감과 우울감, 지니고 있던 스트레스와 해결되지 않는 삶의 문제점들을 돌아볼 수 있었다. 처음 이야기를 꺼냈을 때 나도 모르

게 이런 고민과 불만들을 쉬지 않고 이야기하게 되었는데 나중에 확인해 보니 거의 20분간 혼자서 쏟아내듯이 이야기했다는 걸 알게 되었고, 내가 알지 못한 내 속의 응어리들이 이렇게 많았다는 것을 깨닫게 되었다. 난 스스로 별문제 없이 잘 살아가고 있다고 생각했는데, 이렇게 시간을 내어 하나씩 확인해 보니 생각보다 많은 고민이 쌓여 있었다. 상담을 한 회기씩 진행하며 한 주간 있었던 여러 관계 속의 어려움들을 이야기하고 이를 조절해 볼 방법들을 상담사님과 고민하고 실천해 나가면서 내 마음을 다루고 상황을 한 발자국 뒤에서 바라볼 수 있는 시야를 얻게 되었다. 단순히 화가 나는 일이 있으면 화가 진정되었다고 마무리되는 것이 아니라, 그 화의 원인을 찾아서 변화시킬 방법을 간구했다. 만약 내가 조절할 수 없는 영역에서 나를 힘들게 하는 요인들이 생기면 차라리 이를 지혜롭게 피해 가거나 다른 보호 요인들을 찾아서 자신을 지켜나갈 최선의 방어책들을 만들어 나갔다. 극단적으로 상황이 좋아지거나, 주변 사람들이 바뀌는 것은 아니었지만, 내가 나를 이해하고 나의 강점과 단점을 파악하여 같은 상황이라도 제삼자의 시선에서 이성적으로 판단하고 최선의 반응을 보이니 시간이 지남에 따라 내 마음이 조금씩 편해지고 평소에 가지고 있던 부담감들도 하나씩 줄어드는 것이 느껴졌다. 동시에 일주일에 한 시간이지만 내 마음속 이야기를 새어나갈 걱정 없이 경청해 주는 사람 앞에서 마음껏 할 수 있다는 사실이 굉장히 감사하고 의지가 되었다. 상담 회기가 마무리되어 갈 때쯤에는 무작정 내 얘기만 토로하는 것이 아니라 상담사님의 조언이나 질문들을 수용하고 받아들일 마음의 여유가 생겼고, 상담 초기보다 확실히 긍정적으로 변화한 것이 느껴졌다.

심리검사 해석 상담과 개인 심리상담을 통해, 나를 알아가고 상황을 여유롭게 바라볼 힘이 생겼다. 전체적으로 상담 전과 비교했을 때, 자기 이해와 대인관계 능력에서 한 단계 더 성장한 것 같다. 나처럼 자신의 정서, 성격을 알아보며 자기 이해를 높이고 싶은 학생들이나, 안전하게 자신의 속마음을 털어놓으며 도움을 받고 싶은 학생들에게 위의 프로그램들을 권하고 싶다.

학교생활의 버팀목 '선택과 집중'을 깨닫게 해준 학생상담센터

글쓴이 선택

이 글을 읽는 사람은 본인이 일상생활을 하면서 도저히 이 일상을 계속해 나갈 수 없다고 생각해 본 적이 있는지 궁금하다. 적어도 이 글을 쓰는 나는 그런 상황에 직면했었고 그 상황을 조금이라도 완화하는 데 상담이라는 요소가 굉장히 도움이 된다는 이야기를 하고 싶다.

2000년 대학에 처음 입학했을 때, 고등학교에서 나쁜 경험으로 이미 정신적으로 많이 피폐해진 상황에 또래와는 친해질 수 없을 정도로 사람을 두려워하게 되었다. 게다가 학업 또한 생각보다 어려움이 많았기에 2학기 진입 후 도저히 학교에 다닐 엄두가 나지 않아 자퇴를 생각하다 휴학을 결정한다. 약 2년이라는 시간을 거의 의미 없게 보내고 조금은 충전된 에너지로 다시 학교에 나와 전과를 하고, 처음으로 학생상담센터를 이용하게 된다.

그 당시에 처음으로 신청했던 것이 대면 집단상담이었는데, 시작 시간이 늦었던 것은 그렇다 쳐도 역시 일대 다수의 커뮤니케이션을 갑자기 하기에는 벅찬 감이 있었다. 결국 하루 참여하고 그다음부터는 나가지 않게 되었지만, 대신 개인상담을 받아보는 것으로 결정했다. 사실 그때 기억은 그렇게 많이 남아있지 않았지만 학생상담센터의 존재를 확실히 알게 되었고 도움받을 수 있는 곳이 있다는 것을 알게 되었다.

다음 해는 코로나로 인해 학교에 나오지 않고 모든 수업이 이캠퍼스(e-Campus)로 대체되었다. 그렇게 한 학기를 보내고 병역의무 때문에 사회복무요원으로 약 2년간 근무하며 학교를 또 떠나게 된다. 해당 기간에는 학교와 크게 연결되는 일이 없었지만, 생활하면서 자신과 관련된 몇 가지 사실을 깨닫게 된 점이 있었다.

사회복무요원 생활을 할 때는 남과 비교하여 나 자신을 스스로 비하하고 열등한 존재라고 느낄 일이 없었다. 그리고 생활 자체가 출퇴근이라는 규칙적인 생활이 이루어질 수 있어서 더더욱 균형이 맞춰진 생활이 가능했다. 그렇기에 감정적으로 소모될 일 없이 잘 지낼 수 있었고 어느 정도 회복기의 역할을 하여 학교에 돌아오기 전까지 도움이 되는 기간이었다.

덕분에 복학 후 한 학기는 학기 말이 되기 직전까지 너무 순조롭게 생활하다 학기 말이 돼서야 어려움과 직면하게 되었다. 그 순조로움이 언제 터질지 모르는 시한폭탄이었다는 걸 터지고 나서야 알게 되었다. 학교라는 구조는 결국 같은 학생들끼리의 경쟁으로 성적이 산출되고 우열이 가려지는 것인데, 나는 그 점을 잘 못 받아들인다는 점이 가장 큰 어려움이 었다. 스스로 느끼는 열등감 때문에 그 인간관계를 유지할 수가 없었다. 이런 한 번의 낙담이 일으킨 바람은 나비효과로 이후 몇 달간 나를 괴롭게 했다.

그래서 그다음 학기인 2023년 1학기에 다시 학생상담센터를 찾아갔다. 개인상담을 신청하였고 다른 상담센터라면 꺼릴 만한 개선점이나 답이 크게 눈에 보이지 않는 문제를 하나도 아니고 여러 개를 들고 가게 되었다. 2019년도에 처음 받았던 상담보다도 문제에 대한 상세 설명을 했고, 현재 나의 상태가 스스로가 변하는 것과 환경이 변하는 것이 필요하지만 둘 다 어려운 상황인 것을 잘 알게 되었다.

게다가 분명 내 문제 때문에 받게 된 상담이었는데 학기 중에 가족 관련한 사건·사고가 일어나면서 주변 환경 관련 문제가 더욱더 복잡해졌다. 사실 개인 상담에서 가족 관련 문제를 직접적으로 해결해 줄 방법이 딱히 많지 않고, 나 자신도 그 문제에 직접적으로 개입해서 해결하기에는 그럴 힘이나 능력을 갖추고 있지 않기에 난제였다. 하지만 다행히도 이런 문제에 관해 이야기할 상대가 학생상담센터에는 있었고, 그 상담 자체가 문제 해결에 직접적인 도움이 되지는 않더라도 적어도 내 걱정을 조금이나마 덜어주어 학교생활을 유지하는데 도움이 되었다.

그렇게 한 학기를 무사히 보내고 방학을 맞이했는데 방학 동안의 경험이 그렇게 좋지 않았고, 그 결과 2학기에도 상담을 통해 학교에 다니는 걸 유지할 수 있도록 도움을 받기로 하였다. 그리고 현재 한 학기가 거의 끝나가고 있다.

이번 학기 상담은 사실 처음에는 무거운 주제와 어려움을 안고서 시작했었다. 나아지지 않는 가족 문제, 집에서의 금전적인 지원과 관련된 문제, 인간관계 문제, 학업 문제 등 예전보다도 문제가 많아졌으면 많아졌지 줄어들지는 않았다. 하지만 현재는 상담의 분위기가 상당히 가벼워졌다. 이유는 문제의 해결과 직접적인 영향이 있는 건 아니다. 그저 상담받는 사람인 내가 상황을 어떻게 느끼고 있는지가 바뀌었기 때문이다.

가족 문제의 경우 해당 문제가 발생하는 이유가 방학 동안 너무 가까워서 지냈기 때문으로 결론이 났다. 가까이 있으면 보기 싫고, 멀리 있으면 그리워지는 부모 자식 관계라는 게 새삼스럽게 신기하다고 느껴졌다. 금전적 지원의 문제는 앞의 가족 문제에 연관된 일이었다. 인간관계의 경우 크게 개선된 점은 없지만 그렇다고 악화한 점도 없다고 생각한다. 학업 문제는 정확히 말하면 커리큘럼 문제라서 학교가 바뀌어야 할 문제고 이번 학기에 학생

들에게 의견을 듣는 모습을 보니 조금은 개선되지 않을까 하는 생각이 든다.

사실 상담이 문제 해결을 직접 해주냐고 하면 그건 아니라고 말할 수 있다. 중요한 건 결국 상담을 받는 사람이 그 상담을 통해 무엇을 깨닫고 어떤 선택을 하여 행동하느냐에 달려 있다. 나 같은 경우에는 해결해야 할 문제가 너무 많아서 어느 부분부터 풀어나가야 할지조차 가능하기 힘든 데다 문제 해결을 위한 자신의 에너지나 능력 또한 부족하다. 하지만 그런 문제에 관해 이야기할 수 있는 상대가 없는 건 그 문제를 갖고 있는 사람을 더욱더 괴롭게 만든다.

나는 내가 직면한 문제에 대해 털어놓을 사람이 필요했고, 그 역할을 학생상담센터가 매우 훌륭하게 해주었다고 생각한다. 결과적으로 한 학기를 잘 마무리할 수 있도록 도움이 되었고, 현재 내가 할 수 있는 일에 더 힘을 쏟아 집중하고, 그럴 가치나 상황이 아닌 일은 포기하는 방법, '선택과 집중'을 시행할 수 있게 되었다. '선택과 집중'을 통해서 노력한 만큼의 결과를 낼 수 있는 요소에 집중하는 것으로 좋은 성과를 내는 것은 분명 나에게 있어 큰 도움이 될 수 있을 것으로 생각한다.

이번 학기 상담을 통해 깨닫게 된 '선택과 집중'은 다음 학년도 생활은 물론, 앞으로 인생을 살아가면서도 도움이 되는 생존 방법이 되리라 생각한다. 물론 최선은 자신의 활력이 증가해서 선택과 집중을 할 필요조차 없는 사람이 되는 것이겠지만 그런 사람이 되는 일은 너무나도 힘든 일이고, 그 결과 또한 좋을 것이라는 보장을 할 수 없으므로 보통 사람인 나는 항상 내가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 정확히 판단하고, 그 일이 나에게 도움이 되는지의 평가 하여 일에 임하려 한다.

도전을 포기하는 것은 절대 아니다.

단지 터무니없는 도전을 해서 필요 없는 스트레스와 에너지의 낭비를 피하려는 것뿐이다.

이게 에너지가 넉넉하지 않은 나의 생존 방식이다.

목적 없는 항해가 내게 안겨준 것은 신념의 깨어짐이다

글쓰기 소화기

고등학교 시절을 떠올리면 가장 먼저 생각나는, 후회되는 일이 있다.

그때 뼈저리게 아파보고 다짐했더랬다.

“대학교에 입학했으니, 인생에서 후회할 만한 멍청한 짓은 이제 다시는 하지 말자. 새로운 시작이니만큼 한눈팔지 말고 성실하게 살자”

이 문장이 나의 1학기였다.

앞으로의 삶은 내가 나를 끊임없이 증명해야만 하므로 오점을 남기고 싶지 않았다.

그러다 보니 나에게 그 문장은 어떤 말보다도 묵직했다.

남들보다 뒤쳐진 만큼, 살아남기 위해서는 더 성실히 살아야겠다는 말만 되새길 뿐이었다. 그런 마음으로 인생을 살 뿐이었다.

그 목적 하나만 보고 내달리다 보니 나도 모르게 더 이상의 목적이나 목표는 좇고 싶지 않았나 보다. 그래서 상담을 시작하면서 '상담을 통해 변화하고 싶은 것들을 적어보세요'라는 말에 이것저것 생각나는 대로 전부 적어 냈다. 상담 시간을 보낼 때만큼은 무거운 목표 대신, 그냥 지나가는 생각을 주워 담고 싶었다.

그런데 적고 보니 내가 원하는 것은 긍정적으로 생각하는 힘을 기른다거나, 학업에서의 부담을 내려놓는다는 등의 것이었다.

다 내가 잃어버린 것들이었다.

아마 상담의 시작은 내가 잃어버린 것을 되찾고 싶다는 생각으로부터 비롯된 필연이었으리라.

상담을 시작하면서 내가 잃어버린 것들을 하나씩 밖으로 꺼내기 시작했다. 생전 입으로 내뱉어본 적 없는 단어와 표현을 써가며.

...

내 몸 하나는 내가 책임져야지, 그러니 나를 잘 알아야지, 생각하며 살아왔다.
그래서 나는 내가 나를 잘 알고 있다 자부했다.
그런데 상담 중의 나는 황당해 코웃음이 날 만큼, 낮설었다.
내가 내 입으로 힘들다, 지쳤다는 말을 꺼냈다. 그 말을 꺼냄과 동시에 깜짝 놀랐다.
나는 그제야 지친 내 모습이 보였다. 지치는 것도 사치라 생각했던 내가, 나의 지친 모습을 마주하는 것은 고역이었다. 받아들이고 싶지 않았다.
그리고 이것이 나의 첫 번째 깨어짐이다.

그리고 언제부턴가 상담 시간이 되면 나는 상담 선생님과 둘이서 상담하는 것이 아니었다. 나의 무의식까지, 세 명이었다.

그 애가 한 번 말을 걸기 시작하니 내가 애써 붙잡고 살아오던 모든 것들에 의문이 들기 시작했다.

내가 왜 이렇게 애쓰는 거지?
내가 왜 이 학과를 가고 싶어 했었지?
나는 도대체 무얼 하고 싶어 했던 거지?
내가 원하는 게 뭐지?
내가 지키고 싶은 삶은 뭐였지?
나는 무얼 위해 버틴 거지?
앞으로 어떻게 살고 싶은 거지?
폭풍 같았다.
신념이 와장창, 깨어졌다.
깨어지고 나니 나는 망망대해의 고주가 되었다.

상담은 내가 가진 많은 신념을 깨트렸다.
내가 믿어오던 것을 무너뜨렸다.
갑자기 인생에 제동이 걸렸다.

...

그러자 뜻밖에도 반짝이는 윤슬이 보였고, 빠르게 흘러가는 구름이 보였다.
들리지 않던 소리에 귀를 기울이게 되었고,
인생은 속도보다는 방향이라고 떠들던 과거의 내 목소리가 들렸다.

...

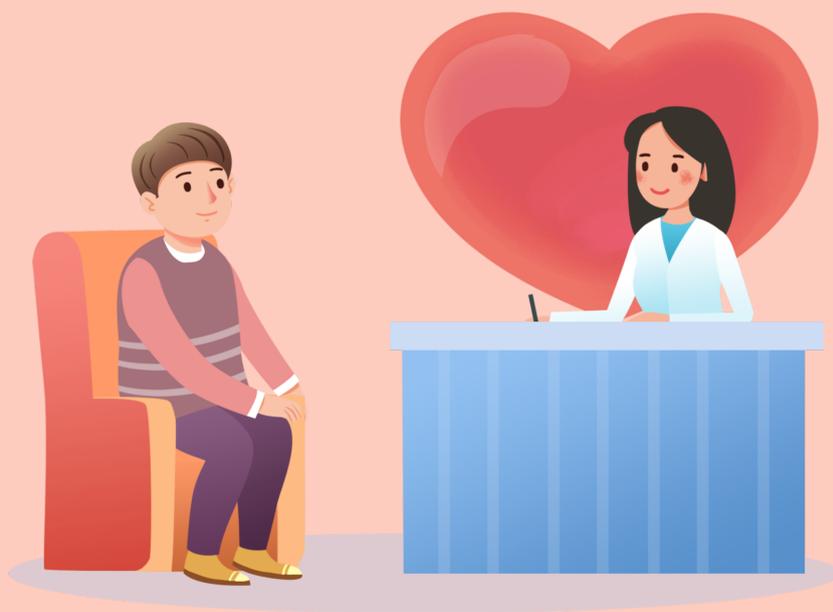
나 혼자 깨졌다면 보이지 않았을 것이고, 들리지 않았을 것이다.
올바른 깨어짐은 “나”를 만나도록 이끌었다.
상담은 내게 올바른 깨어짐이다.
나의 나체를 조심스럽게 세상 밖으로 꺼내는 작업이다.

인생의 망망대해는 앞으로의 내 인생을 두렵게 만든다.
대신 두려운 만큼 자유롭다.
두렵지만 이제 나는 나만의 길을 갈 수 있다.
바다에는 정해진 길이 없고, 나는 어떤 방향이든 갈 수 있다.

다만

올바르게 잘 깨어졌다고 하더라도 나는 다시 한순간에 갑옷을 입을지도 모른다.
그리고 여전히 확신 같은 건 없다.
그래도 더 잘 살고 싶다.
그래서 그냥 지금을 살 것이다.
살다 보면 조금씩 자라 내가 되겠지.

학생상담센터 이용수기 우수사례집은 작성자의 동의를 받아 제작되었음을 밝힙니다.
사례집의 수기 내용은 개인정보를 알 수 없도록 가명을 사용하였고, 일부 수정되었습니다.



학생상담센터는 재학생 여러분을 언제나 기다리고 있습니다.
언제든지 방문해 주세요!

학생상담센터 이용 안내

- 이용 시간: 09:00~17:30 (방학 기간에는 단축근무 가능)
- 장 소: 학생회관 2층(H213)
- 문의 전화: 02-2287-5328

모든 상담 내용은 비밀이 보장됩니다.

위기 시에는 학생상담센터뿐만 아니라 아래의 전화로도 도움을 받을 수 있습니다

- 자살예방 상담전화 ☎ 109
- 생명의 전화 ☎ 1588-9191