

항상새사다세터
구오오오
이용시기공모전
우수사례집

2 0 2 5

CONTENTS

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

01

방백

글쓴이 살만하단다
3p

02

개문

글쓴이 호날두
7p

03

30분의 변화

글쓴이 레제
11p

04

상담을 고민하는
너에게

글쓴이 봄날
15p

05

괜찮다'는
말 뒤에
숨겨진
마음

글쓴이 코요테
19p

06

차이점이
있는
사람
내
친구

글쓴이 공환수몽이
23p

07

색깔에
틀린 게
어디
있어!

글쓴이 시골쥐
27p

08

혼자보다
함께라는 거
생각보다
위로가
된다

글쓴이 휴일이 좋아
30p

09

불안을
미워했던
나에게
: 사랑하게
될 거야

글쓴이 러브레터
33p



01

방백

글쓰기 살만하단다



상명대학교 학우 여러분, 안녕하세요.

여러분들이 아마 어떤 고민이나 심리적 문제가 있어서 심리상담을, 상담 참여수기를 찾아보고 계시다고 생각합니다. 저 같은 경우에는 학교에 적응이 어려워, 힘든 마음에 이런 저런 해결 방안을 찾아보다가 학교 상담 프로그램을 발견했습니다. 저는 00년도 0월부터 00년도 0월까지 약 4개월 간 12회기의 개인상담을 받았고, 상담 후 이전보다 더 가벼운 마음으로 지낼 수 있게 되었습니다. 상담을 고민하고 계신 분이 있다면 한번 받아보시길 권하는 마음에서 제 이야기를 풀어보려고 합니다.

대학 입학 후 첫 학기 모든 과목 성적이 F가 떴습니다. 학교에 간 횟수는 한 손에 꼽을 정도로 적었고, 당연히 시험 같은 것도 보러 가지 않았습니다. 원하지 않던 학교, 원하지 않던 학과였기에 다시는 돌아가지 않겠다는 마음으로 2학기에 휴학을 하고 타 학교에 시험을 보러 갔지만 결과가 좋지 않았습니다. 우리 학교 학생 중 많은 이들이 저처럼 반수를 실패한 경험이 있을 것 같습니다. 보통은 학교반수 이후에는 바로 복학을 한다지만, 저는 돌아올 엄두가 나지 않았습니다. 학교에 받을 내댂으면 실패자라는 기분을 실감할 것만 같았기 때문입니다. 1학년 전공을 다시 듣는다거나, 누군가 휴학 이유를 묻는다면 반수 실패라고 말하거나, 낯선 건물들로 가득 찬 캠퍼스를 혼자 어리숙하게 돌아다녀야 한다거나... 등의 모든 순간이 제게 패배감을 안겨줄 것 같아 두려웠습니다 그래서 대책 없이 1년을 더 휴학했고, 그 시간은 상명대 학생이라는 제 신분을 망각하기에 충분했습니다 하지만 결국에는 학교에 돌아가야 할 때가 다시 다가오게 되었습니다. 그동안 학교는 더 미지의 존재가 되었고, 저는 두려움을 넘어서는 공포까지 느꼈던 것 같습니다. 학교 밖에서 즐겁게 외면하던 시간은 저를 더 넓은 세상을 바라볼 수 있는 사람으로 성장시키

기도 했지만 동시에 학교라는 세상을 좁고 갑갑하게 여기도록 만들었을지도 모르겠습니다. 또 새학기가 찾아오고, 죄인 같은 발걸음으로 학교에 끌려갔습니다.

복학하니 저와 비슷한 처지로 2년을 쉬다 온 동기가 있어 함께 학교생활을 하게 되었습니다. 그 동기 덕분에 그래도 학교에 계속 나가며 함께 조금씩 적응을 해나갔지만, 둘 다 매일 매일을 버거워했습니다. 출석이나 수업, 과제 같은 것은 어렵지 않았지만, 인간 관계 혹은 실패자라는 무거운 마음이 저희를 힘들게 했습니다. 복학 첫 학기에 그 친구와 한 사담에는 전부 학교에서 나 자신이 이방인처럼 느껴진다는 내용뿐이 없었습니다. 함께 있으니 견딜 수 있었지만, 동시에 함께 한탄하며 더욱 힘들기도 했을지도 모릅니다. 그렇게 한 학기를 우울한 마음으로 견뎌내고 다음 학기가 제발 찾아오지 않기를 빌었습니다.

하지만 여름은 금방 가을이 되고, 캠퍼스에는 다시 생기가 또는 2학기가 시작되었습니다. 저와 동기는 여전히 매사 비관적인 자조적인 농담을 해대다가, 언제까지 이럴 수는 없다고 생각하게 되었습니다. 지긋지긋하다고 느낀 것입니다. 그래서 찾은 방법이 각자 심리상담을 받자는 것이었습니다. 값비싼 외부 심리상담과 달리 학교에서는 학생복지 차원에서 무료로 상담을 받을 수 있었기에 더 가벼운 마음으로 접근할 수 있었습니다. 만약 한번 시도해보고 별로라면 그만두어도 돈 아까울 게 없으니깐요. 그래서 10월부터 즉, 시험기간을 제외하고 매주 상담실에 가 개인상담을 받게 되었습니다.

사실 처음에는 상담에 별 기대를 갖지 않았습니다. 학교에 적응이 힘들다는 학생에게 해줄 말은 "그래도 잘 해보세요." 외에는 없을 것이라 생각했기 때문입니다. 그래서 한탄이나 해보자는 마음으로 첫 상담에 참여했습니다. 문장완성검사와 MMPI-2 검사 결과를 기반으로 저에 대해 이것저것 물어보셨고, 적당히 답변을 했습니다. 저는 반추하는 성향이 강하기 때문에 스스로에 대해 나름대로 잘 알고 있다고 생각했고, 그래서 상담선생님께서 제게 하는 질문에 '이미 마음속에서 정해진' 대답을 뺐었습니다. 예컨대 학교가 왜 싫은지를 물어보시면 저는 제 스스로의 기대치와 상응하지 않기 때문이라고 대답하고, 왜 스스로의 기대치가 높은지를 물어보면 부모님의 영향과 제 성향적 문제, 어떤 배경환경 등이 복합적으로 작용한 결과라고 대답했습니다. 무던한 티키타카가 계속 오가니 금방 한 시간이 지나 1회기 상담이 종료되었습니다. 2회기도, 3회기도... 계속해서 상담선생님은 저라는 사람에 대해 물어보셨습니다. 굳이 제 학교 부적응 문제를

해결하려고 하지 않으셨습니다. 언젠가는 제 약점 관련한 부분에 대해 여쭙보셨는데, 제가 그 부분에 대해 변명하며 두둔하려고 하니 “OO씨가 지금 그 부분에 굵힌(…)것 같다”라고 말씀해주신 게 기억에 남네요.

일부러 농담으로 가볍게 말하신 것 같아 웃기기도 했지만, 저는 정말 그 부분에 많이 뜨끔했던 것 같습니다. 그 다음 시간에 제가 ‘굵혔던’ 부분에 관해 이야기를 나누었는데, 무뎠던 대답할 수 있을 것 같았는데 왠지 억울함에 눈물이 났습니다. 그 순간 나의 마음을 알고 있는 것과 바라보는 것은 다른 차원이라는 것을 깨닫게 되었습니다. 저는 그 동안 제 문제를 알고, 제 약점을 알고, 제 심정에 대해 가장 잘 안다고 생각했습니다. 학교 적응 문제도 그렇기에 더욱 막막했습니다. 이미 나의 우울함이 학교 부적응 문제라는 것을 알고 있고, 이 문제의 이면에는 내 학력 관련 열등감이 내재해 있다는 것 또한 알고, 이를 해결할 수 없기에 우울함과 무기력함을 느끼고 있다는 것을 다 알고 있었기에 더 이상 할 수 있는 게 없었기 때문입니다.

하지만 상담을 통해 재진술을 하고, 선생님의 지도 하에 조심스럽게 그 마음을 정면으로 바라보는 경험은 굉장히 와닿는 면이 있었습니다. 이처럼 나 자신을 바라보기까지 약 10회기 정도의 시간이 걸렸던 것 같습니다. 10회기 동안의 모든 제 개인사와 정신상태를 공유드릴 수는 없지만, 위에서 이야기했던 학교 관련 배경상황을 통해 아주 언뜻은 추측 가능할 것이라 생각합니다. 그리고 남은 2회기 동안은 그동안의 상담을 정리하고, 앞으로 어떻게 지내야 할지에 대한 이야기를 나누었습니다.

선생님께서서는 학교가 정말 너무 싫다면 다른 학교에 가도 된다고 말씀하셨습니다. 저는 그 상담을 할 당시 여전히 학교가 마음에 들지 않았고, 선생님의 그 이야기는 전혀 해결책처럼 들리지 않았습니다. 하지만 어떻게 되든 관찮을지도 모르겠다는 마음이 미미하게 들었습니다.

상담은 방학 중에 끝났고, 남은 1, 2월에는 학교 외에서 무엇을 할 수 있을지, 나는 학교 바깥에서 무엇을 하고 싶은지 더욱 진중하게 고민해보는 시간을 가졌습니다. 3월에는 또 새학기를 맞이했고, 여전히 동기와 함께 학교에 대해 불만하기도 했습니다. 하지만 이제는 그 불만이 비관적이고 현재의 가치를 깎아먹는 우울한 토로가 아닌, ‘과제 하기가 귀찮다’거나 ‘그 교수님의 수업이 너무 재미가 없다’ 같이 다른 학우들과 함께 웃

으며 농담할 수 있는 툭툭거림으로 바뀌었습니다. 저희는 이처럼 한결 가벼운 마음으로 학교에 다닐 수 있게 된 것이 시간이라는 약 덕분이라고 생각합니다. 그리고 상담은 시간이라는 약을 받아들일 수 있게 도와준 감사한 시간이었습니다.

좋은 상담을 하면 상담사가 잘 기억이 나지 않는다고 합니다. 상담을 하는 동안 상담사 선생님의 개인사나 정서, 심지어는 성함까지 잘 알지 못합니다. 그리고 궁금하지도 않습니다. 왜냐하면 좋은 상담사는 투명해서, 결국 피상담인이 자기 자신과 이야기를 나눌 수 있게 만들기 때문이라고 들었습니다. 저는 지금 제 상담사분의 얼굴이나 목소리가 언뜻 기억나고, 그분의 이야기는 전혀 기억이 안 납니다. 하지만 그분이 제 이야기를 듣다가 살짝 눈물이 고이셨던 순간은 선명하게 남아있는데, 그 이유는 아마 그 눈물은 제 눈물과 동일시되었기 때문일 것 같습니다.

여러분들도 상담을 통해 나 자신과 허심탄회하게 대화하는 시간을 가져 보시기를, 그 시간을 통해 나를 후련하게 연민하고 사랑해보시기를 권합니다.

긴 글 읽어주셔서 감사합니다.



개문

또래상담 프로그램에 참여하면서 느낀 점. 학생상담센터는 언제나 학우들을 위해 열려있다는 뜻에서 '개문'이라는 제목을 지음.

글쓰기 호날두

세상이 하얗다.

이틀 전에 눈이 내렸다. 창에 김이 서린 것을 보니 이불 밖은 추울 게 분명하다. 방에 보일러를 틀었고, 부모님은 옷장에서 전기장판을 꺼내셨다. 이번 학기는 바쁜 시기였다. 학업과 동아리 임원, 야간 아르바이트를 병행했기 때문이다. 정신없이 살다 보니 어느덧 봄, 여름, 가을을 지나 게으른 겨울이 얼굴을 내밀었다.

작년 겨울 이맘때를 떠올린다. 공장 시간에 심심풀이로 심리검사를 받으러 상담센터를 방문했었다. 얼마 뒤 해석 상담을 위해 재차 방문했을 때 개인 상담도 받아보자는 상담 선생님의 권유가 있었다. 당시 소심해서 거절을 못 하던 나는 그 제안을 거부하지 못했다.

개인 상담을 졸업하고 1년이 지났다. 나는 분명 성장했다. 자기 이해가 늘었고 내 감정을 다루는 데 능숙해졌다. 주위로부터 '차분하다'라는 말을 종종 듣는다. '차분하다'라는 말처럼 마음에 여유가 생기고 감정 기복이 확연히 줄었다. 가끔은 내가 로봇 같을 때가 있다. 물론 여전히 인간관계는 어렵다. 간혹 무력감이나 우울감에 빠져 매가리 없이 하루를 보낼 때도 있다. 지금이 그렇다. 일주일 전부터 무기력증에 빠졌다. 침대에 누워 온몸이 짓눌리는 기분을 느끼며 허송세월하다 공모전 마감일 하루 전이 돼서야 겨우 책상 앞에 앉았다. 그러나 조급하지는 않다. 그만큼 힘들고 지쳐 있다는 몸에 신호일 뿐이다. 내게 휴식이 필요한 모양이다.

올해는 또래상담 프로그램에 참여했다. 이유는 간단하다. 상담 선생님의 화법이 탐났기 때문이다. 내게는 상처가 있다. 누구에게도 말하지 못하던 상처. 깊숙이 감춰두던 속 얘기를 선생님께 하염없이 퍼부었었다. 상담 선생님은 어떨 때는 묵묵했고, 어떨 때는 다정했으며, 어떨 때는 성숙해 보였다. 내 감정을 되짚고 드러내는 것이 불편한 적도 있었지만, 선생님은 언제나 편안하게 느껴졌다. 바로 이것이다. 상대방을 편안하게 만드는 분위기. 추운 날씨마저 녹이는 다정함. 속 깊은 얘기를 꺼내게 유도하는 능구렁이 같은 화법. 이 기술들을 터득하고 싶었다. 편안한 분위기와 다정한 매력이 몸에 배면 앞으로의 인간관계가 한결 수월할 것 같았다. 맘에 드는 이성에게 다가갈 때도 유용하지 않을까 하는 응큼한 생각을 하기도 했다.

어쨌거나. 또래상담 프로그램은 본격적인 상담 활동에 들어가기 전에 기본교육을 받는다. 단순히 상담 기술을 터득하는 것이 아닌 자기이해를 위한 시간도 있었다. 이 외에도 다른 참가자와 교류하고 소통할 수 있는 모의 상담과 집단상담 과정도 이수했다.

즐거웠다. ‘상담’이란 공통된 관심사로 모인 사람들이었다. 다들 대화를 나누는 데 열려있었다. 새로운 사람과 대화를 나누고 교류하는 것이 내적 성장의 양분이 되는 것 같았다. 여전히 내성적이고 낮을 가리는 나지만 그곳에는 나와 같은 고민을 하는 사람도 꽤 있었다. 덕분에 어렵지 않게 분위기에 적응할 수 있었다. 오히려 여유롭고 자비로운 마음으로 먼저 말을 걸기도 했다. 굉장히 뿌듯했다.

방학 동안 교육을 수료하고 새 학기와 동시에 상담 활동이 시작됐다. 내게도 내담자가 배정됐다. 상담 첫 회기는 너무 막막했다. 밀실인 조그마한 방 안에 기다란 책상. 나와 내담자는 그 책상 사이에 마주 앉아 덩그러니 남겨졌다. 상담 시간은 30분이 주어졌다. 상담자인 내가 나설 차례였다.

상담 선생님과 개인 상담하던 장면을 떠올렸다. 선생님은 첫 회기에 어떻게 상담을 이끌어 갔던가. 가벼운 주제로 분위기를 먼저 풀었었던 것 같다. 나는 재빨리 기억 속 상담 선생님과 빙의하여 스몰토크를 시작했다.

“안녕하세요. 얼마 전에 개강했는데 기분이 어떠세요?”

결과는 성공이었다. 어색한 표정으로 날 바라보던 내담자는 점차 부드러운 표정으로 대화에 임했다. 그 이후로는 주제를 점점 무겁게 바꾸어가며 상담을 진행했다. 내담자가 꺼낸 첫 고민은 ‘낮가림’이었다. ‘낮가림’은 한때 나 또한 괴롭히던 친구다. 어쩌면 내향인이라면 한 번쯤은 고민할 법한 사안이었다. 내담자와 동질감을 느끼며 경청하고 진심으로 공감하려 노력했다.

내담자는 소심하게 얘기를 이어갔지만, 그의 말투와 반대로 그는 용기 있는 사람이었다. 낮가림을 개선하기 위해 동아리 임원직에 지원한다거나 어색한 사람에게 의식하여 먼저 말을 건다거나 학교 행사에 자진해서 참여하는 등 여러 시도를 하고 있었다. 난 그의 노력을 지적했다. 그의 행적을 꼭 집어서 격려하고 칭찬했다.

“당신은 용기 있는 사람이에요.”

아직도 생생하다. 내 칭찬을 듣고 수줍게 웃던 내담자의 표정은 절경이었다. 나는 보다 적극적으로 상담을 이끌었다. 내담자와 많은 이야기를 나누고 싶었다. 회차를 거듭할수록 그와 유대감을 형성하려 애썼다. 최대한 속 깊은 얘기들도 꺼내려 피하면서도 서두르지 않으려 주의했다.

총 4회기 동안 상담은 진행됐다.

“한 주간 어떻게 보냈나요?”

언제나 가벼운 주제로 상담을 시작했으며 점점 무거운 주제들로 옮겨갔다. 30분이란 시간이 짧아서 주어진 시간을 초과해 대화를 나누기도 했다. 내담자는 심각한 고민거리는 없다고 말하면서도 진로, 학업, 외모, 연애, 성격 등 다양한 분야의 고민을 꺼내줬다. 또래라 그런지 내가 해왔던 고민과 겹치는 부분들이 있었다. 덕분에 내 경험을 공유하고 실질적인 조언을 해줄 수 있었다. 이러한 요소가 또래상담만의 매력인 것 같다. 또래를 상담하다 보면 전문 상담가보다 전문성은 떨어지지만, 더욱 편안한 분위기를 조성할 수 있다. 또한 내담자의 고민에 진심으로 공감할 수 있고 상담하는 과정에서 상담자도 자신을 성찰하며 상호 성장하는 기회로 작용한다.

이후에는 반대로 내담자로서 4회기에 걸쳐 상담을 진행했다. 또래 상담가에게 현재 내 고민을 얘기하며 그는 어떻게 상담을 주도하나 관찰하고 내 상담 방식을 피드백했다. 또한 신청에 따라 2회차에 걸쳐 전문 상담가에게 멘토링을 받을 수 있는 기회가 주어졌다. 상담을 진행하면서 어려웠던 부분이 있다면 도움받거나 개인적인 고민을 상담받을 수도 있었다. 이렇게 한 학기를 아우르는 또래상담 프로그램이 끝이 났다.

상담센터.

상담센터를 구술하면 알 수 없는 벽이 느껴진다. 마음의 병이 있는 사람, 커다란 근심이 있는 사람만을 위한 장소로 여겨진다. 하지만 한 번이라도 센터를 방문해 본 사람이라면 견해가 다를 것이다. 센터의 문을 열고 들어가면 상담 선생님들은 언제나 “저는 무해한 사람입니다.” 또는 “저는 다정한 사람입니다.”란 느낌의 미소로 반겨주신다. 이곳을 찾아가는 학생도 마찬가지다. 센터에서 마주치는 학우의 얼굴을 보면 모두 사연 있어 보이는 표정을 짓지는 않는다. 어떤 이는 기대하는 표정을 짓고, 어떤 이는 개운해 보이며, 어떤 이는 편안해 보인다.

어쩌면 상담센터는 사람들이 흔히 생각하는 이미지보다 훨씬 가벼운 장소일지도 모른다. 누구에게는 병원이고 누구에게는 심리검사를 받는 놀이터이며 누구에게는 만남의 장소 혹은 대화의 장이다. 상담센터는 마치 만능 도구처럼 사용자의 요구에 따라 그 역할이 다르다. 어떠한 목적으로든 상담센터를 이용하는 것에 정답은 없다. 우리는 모두 개성이 넘치고 각자의 삶의 정답이 없는 것처럼 말이다.

방문하자.

필자의 견해로는 누구든 분명 뜻깊은 경험으로 이어질 것이다.

학생상담센터는 언제나 우리를 위해 열려있다.



30분의 변화

글쓴이 레저

사실 난 또래상담이 하고 싶지 않았다.

1학기가 끝나고 방학에 참여할 만한 교내 프로그램을 찾던 중, 동아리 단톡방에서 ‘또래상담’을 홍보하는 글을 보았다. 또래상담은 학생들끼리 상담을 통해 서로의 고민을 듣고 나누는 프로그램이다. 이를 위해 16시간 동안 상담 교육을 받고, 이후 내담자와 상담자의 역할도 번갈아 가며 실습을 진행한다. 처음 또래상담에 대한 홍보와 자세한 과정을 들었을 때 나는 “시간 아깝다”, “누군가를 상담하고 싶은 마음도 상담하고 싶은 마음도 없는데...”라는 생각뿐이었다. 그럼에도 불구하고 동아리 부원으로서 어쩔 수 없이 참여하게 되었고, 시작도 전에 프로그램 종료만 생각하면 눈 앞이 캄캄했다.

그렇게 찾아온 교육 첫날. 6시간의 교육이 날 기다리고 있었다. 초반에는 나름 새롭고 재밌었지만 시간이 갈수록 지루함이 커졌고, 끝나기만을 기다리는 내 모습을 볼 수 있었다. 심지어 둘째 날, 셋째 날엔 지각까지 하며 교육에 대해 진지하지 못한 태도를 보이기도 했다. 지금 생각해보면 ‘또래상담’이라는 단어 자체에 관심이 없었기에 간절함도 없었던 것 같다.

그땐 몰랐다. 상담에 관심 없던 내가 또래상담을 누구보다 잘 활용하게 될 줄은.

3일간의 교육이 끝나고 실습 시간이 찾아왔다. 상담자와 내담자 역할을 각각 4회씩, 총 8회기를 진행한다는 말을 들었을 때 ‘무슨 이야기를 해야 하지?’라는 생각만으로도 숨이 막혔다. 사실 난 상담을 할 자격이 없는 사람이라고 생각했다. 평소 남의 이야기

를 오래 듣지 못하고, 고민을 들으면 바로 해결책부터 제시하는 내 성향을 잘 알고 있었기 때문이다. ‘상담’이라는 단어에서 오는 책임감과 내담자의 마음을 헤아려야 한다는 부담감도 컸다. 그리고 실습 첫날, 내가 상담자로 들어갔다.

예상대로 무미건조한 대화가 시작되었고, 상담일지 작성을 위해 필요한 질문들이 이어졌다. 의미 없는 질문들 사이에서 시간은 좀처럼 흐르지 않았고 속이 너무 답답하고 어색한 순간의 연속이었다. 첫 상담이 끝나고 나는 아무 생각도 할 수 없었다. 정확히는 허무함이 남아 머리가 텅 빈 느낌이었다. 그 상태로 일지를 작성하다가 문득 이런 생각이 들었다.

“이렇게 시간을 버리고 싶지 않아. 30분이라는 시간을 더 의미 있게 만들고 싶어.”

그 생각이 든 순간, 바로 담당 선생님께 멘토링을 요청했다. 선생님과 대화의 통해 나의 문제점과 상담자로서의 기본 자세를 바로 잡을 수 있었고, 그 피드백을 바탕으로 다음 상담에 들어갔다. 두 번째 상담에서는 내담자의 이야기를 하나씩 꼼꼼히 듣고 적으면서 그에 따른 해결책이라도 좋으니 내담자에게 많은 해결책을 제시하려고 노력했다. 또한, 내담자의 마음을 자세히 알진 못하더라도 내 나름대로 할 수 있는 공감을 조금씩 하려고 노력했다. 그렇게 4회기의 상담자 역할을 마쳤을 때, 내게 다가온 감정은 ‘후련함’과 ‘깨달음’이었다. 비록 완벽한 해결책과 공감을 주지 못해도, 누군가에겐 그 시간 자체가 도움이 될 수 있다는 사실을 처음으로 느꼈다.

이제 내담자가 될 차례였다. 내담자로서 또래상담에 임한다 생각하니 마음이 한결 가벼워졌다. 고민이 많지 않았음에도 “무슨 이야기를 해볼까?”라고 고민하는 시간이 오히려 즐거웠다. 그렇게 행복한 고민을 하며 상담 날이 다가오기만을 기다렸다. 첫 상담에서는 나도, 상담자도 서먹했지만 금세 사소한 근황 토크와 가벼운 대화를 나누며 분위기가 풀렸다. 어느덧 상담실 안에는 웃음과 공감이 피어나고 있었다. 서로에 대해 알아가면서 30분이라는 시간은 그 어느 때보다 빠르게 지나갔다.

그 다음부터는 상담하는 날이 기다려졌다. '오늘은 무슨 이야기를 할까?'라는 생각이 더 이상 의무감이 아니라 진짜 기대가 되었고 진실된 내 이야기를 전할 수 있는 시간이

라는 생각이 들었다. 3학년이 되면서 교내 활동, 대외활동, 시험 등 쉴 틈 없이 달려온 나는, 상담 시간만큼은 아무 걱정 없이 내가 하고 싶은 이야기를 털어놓으며 편안함과 행복을 느낄 수 있었다. 그래서인지 남은 회기를 생각할 때마다 아쉬움을 느끼는 나를 보면서, 이 프로그램이 어느새 바쁜 일상 속 내 삶에 얼마나 깊이 스며들었는지 알게 되었다. 그러던 중 마지막 멘토링에서 예상치 못한 이야기를 들었다.

담당 선생님은 나에게 내담자로서 힘든 게 있었는지, 좋았던 부분은 무엇인지 자세하게 물어보셨다. 나는 좋았던 기억만 있어서 질문에 대한 대답은 대부분 긍정의 대답뿐이었다. “오히려 내 이야기만, 내 말만 해서 상담자가 힘들지 않았을까 싶어요.”라고 했는데 선생님께서는 놀라운 말을 해주셨다.

“상담자 학생도 상담자 역할을 해야 하는데, 본인의 이야기를 하게 되는 순간이 있었대요. 그때마다 내담자인 학생이 이야기를 잘 들어줘서 정말 좋았다고 했어요. 이야기를 정말 잘 들어준대요.”

뜻 밖의 말이었다. 순간 가슴 깊이 뿌듯함이 밀려왔다. 그동안 나는 남의 이야기를 잘 듣지 못한다고 생각했는데, 또래상담을 통해 그 생각이 완전히 뒤집힌 것이다. 반강제로 시작한 이 활동이, 결국 나에게 가장 큰 변화를 준 시간이었다.

약 8주 간의 실습을 마치고 나니, 처음과는 전혀 다른 감정이 남았다. 상담에 관심이 없고 또래상담을 하기 싫었던 내가 상담자로서 보람을 느끼고, 내담자로서 많은 위로를 느끼며 ‘30분’이라는 작은 시간 안에서 큰 변화를 얻은 것이다.

나는 이 프로그램을 상담에 대한 인식이 좋지 않거나 관심이 없는 사람들에게 추천하고 싶다. 상담은 누군가를 돕는 시간이기도 하지만, 나 자신을 들여다보고 치유할 수 있는 시간이기도 하다. 또래상담은 많은 깨달음과 이 순간만큼의 평온함과 행복을 선물해주는 프로그램이었다.

마지막으로, 또래상담을 하며 느낀 점을 4행시로 표현해봤다.

또래상담 4행시

또: 또래 상담을 생각하면
래(내): 내일의 하루가, 그리고 내가 기대돼요.
상: 상담을 통해
담: 답소를 나누며 편안해질 줄은 몰랐는데.



상담을 고민하는 너에게

글쓴이 봄날

글을 시작하기 앞서, 상담을 받을까 고민하는 학생이 이 글을 보고 있다면 나는 망설임 없이 지금 당장 상담을 신청하라고 말하고 싶다. 12번의 상담 이후에 나의 모습은 그 이전과 정말 많이 달라졌기 때문이다. 문제의 해결도 있었지만, 상담의 시작이 나를 이렇게 바꾸었던 거 같다. 변화는 나에게만 일어나는 것은 아니다. 모두가 이 변화를 느낄 수 있다. 이 글은 그 과정을 담은 글이다.

사실 상담을 시작하게 된 계기는 전혀 거창하지 않았다. 그냥 한번 해볼까 싶었던 거 같다. 내가 가지고 있는 고민이 있지만, 크게 상담을 받아야 할 필요성이 있다고도 생각하지 않았다. 심각하지 않은 고민과 생각들이라고 여겼다. 그럼에도 상담을 받게 된 이유는 휴학을 하며 남는 시간이 많이 생겼었기 때문이다. 적나라하게 얘기하자면, “그래 시간도 많은데 등록금 뽕 뽑아보자”라는 마음이었던 거 같다. 다음 학기 휴학을 마음먹고 종강을 기다리던 중 학교 게시판에 붙어져 있는 상담센터의 홍보물을 보게 되었고, 그냥 한번 해보자라는 마음으로 신청하게 된 거 같다.

신청은 QR코드로 신청을 받았고 간단한 설문 조사를 하고 제출하였다. 며칠 후 학교 상담센터로부터 전화가 왔고 방문 상담을 신청했던 나는 방문 일자를 예약하고 첫 상담을 기다렸다.

사실 첫 상담을 받기까지 기다리는 동안 후회가 되기도 했었다. 나의 고민이 상담을 받을 정도인가..?라는 생각이 들었기 때문이다. 사실은 내가 상담을 받게 되었다는 걸 주변 사람들이 알게 되었을 때, 나를 바라볼 시선이 두려웠다. 나의 정신건강에 대해 평가받고 그 과정에서 나에게 프레임이 씌워지는 게 무서웠다.

그럼에도 상담을 받았던 건 나를 위한 선택이라고 믿었기 때문이다. 나에게 좋으려고 상담을 받는 건데 프레임이 씌워진다고 한들 무의미하다고 생각했고, 마음이 너무 부담이 된다면 상담받는다고 굳이 주변에 말을 하지 않아도 괜찮았기 때문이다. 처음 상담을 받으러 가면 상담 선생님 또한 비밀유지에 대해서 정확하게 설명해 주시고 안심시켜 주시기 때문에 마음이 편해지기도 하였다.

첫 상담은 내 고민을 말하는 시간이었다. 내 고민은 사람들의 말투, 제스처, 작은 표정 변화가 나에게 너무 잘 보여서 스트레스를 받는 것이었다. 특히 일할 때 이 문제가 더 심해졌었는데, 하루에 많은 사람들을 상대해야 하는 서비스업의 아르바이트를 했던 나에게는 매일매일이 버거웠고 상처받는 일 투성이었다. 냉소적인 말투, 마치 아랫사람들 대하는 듯한 제스처, 차가운 표정은 필터 없이 적나라하게 나에게 다가왔고 매일이 버거웠다. 일하러 가는 날이 무섭고 사람이 다가올 때 심장이 두근거리며 긴장이 되는 느낌까지 받았다. 사람들의 행동을 안 보면 되지 않을까 하는 생각이 들 수도 있지만, 나에게는 관찰하는 버릇이 있었다. 나도 모르게 무의식적으로 사람들의 행동을 관찰하는 것이었다. 그 과정에서 나는 여러 자극을 예민하게 받아들였던 것이다. 관찰을 멈출 수 없고 자극에 스트레스받는 과정이 무한 굴레처럼 이어지다 보니 마음이 점점 지쳐갔다. 서비스직이 아닌 다른 아르바이트로 바꿨지만, 이런 문제는 사라지지 않았다.

속으로만 품어왔던 이야기를 말로만 내뱉었을 때, “나 정말 상담을 받기 잘했다.”라고 생각했다. 내 고민이 정말 상담을 받아야 할 정도인가라는 의심을 계속했다. 하지만 고민을 말로 정리해서 말해볼 기회가 흔하지 않다. 마음으로 가지고 있는 것과 말로 꺼내서 전달하는 것은 정말 달랐다. 말로 전달하면서 울컥하는 마음이 들어 눈물이 났고, 정확한 감정상태를 전달하기 위해 ‘상처받았다’, ‘긴장이 되어서 무서웠다’ 이런 말들이 내 입을 거치며 나오면서 나 스스로도 놀라고 나 정말 힘들었구나 라는 생각이 들었다.

상담 선생님께서는 제 이야기를 묵묵히 들어주시고 같이 공감해 주시면서 위로를 해주셨다. 상담 선생님이지만, 사실 초면이었기 때문에 말하는 게 쉽지 않았다. 하지만 마음 편히 대화할 수 있게 분위기를 풀어주셨고 가벼운 질문들로 마음상태를 계속 확인해 주시면서 상담을 진행했기 때문에 부담스러운 마음은 사그라들었다. 앞으로 어떻게 바뀌었으면 좋을지 같이 정해보자고 하셨다. 나는 스트레스를 적게 받고 싶고, 단단한 사람이 되고 싶다고 말했다. 변화의 시작이었던 거 같다.

상담을 하다 보면, 나의 배경을 아는 것이 중요하기 때문에 인간관계, 가족관계에 대한 이야기를 하게 된다. 나에게서는 이 과정이 가장 어려웠던 거 같다. 친구들과의 관계가 나에게서는 어려웠고, 나는 엄마를 원망했기 때문이다. 학창 시절에 친구들 사이에서 받았던 상처는 이미 지나간 과거의 일이었고, 엄마라는 사람을 바꿀 수 없다고 생각했다. 그래서 나는 과거의 일과 앞으로의 관계에서 무력했다. 내가 할 수 있는 게 아무것도 없다고 생각하는데, 상담을 통해서 과거의 일들과 엄마에 대한 감정을 꺼내는 게 너무 힘들었다. 애써 눌러놓고 체념했던 마음들이 상담 때마다 꺼내지는 것이 힘들었다. 사실 말하고 싶지 않으면 안 해도 되고, 선생님께서도 말해달라고 추궁하시는 것은 더더욱 아니다. 나도 이 일을 털어내서 해결하고 싶은 마음에 이야기했던 것이다. 하지만 힘든 건 사실이었고, 상담이 끝나고도 속상하고 우울한 마음을 다잡기 위해 하루를 썼던 거 같다.

이러한 과정을 통해 내가 왜 관찰하며 사람들의 반응을 관찰하였는지 알게 되었다. 학창 시절에 나는 친구들과의 대화가 어려웠다. 상대방의 마음에 공감하기가 어려워 내가 하고 싶은 이야기만 했다. 때문에 친구들에게 말이 너무 세다는 피드백을 항상 들었고 그 과정에서 절교를 하게 되어 마음의 상처를 받았던 적이 있다. 친구들과의 문제가 있을 때 나는 엄마에게 말했지만, 엄마는 답답한 마음에 나에게 항상 화를 내셨다. 그러면서 나는 엄마한테 의지를 하지 못했고, 가족이 아닌 타인에게 의지를 했으며 과거와 달리 어떻게든 관계를 지키고자 친구들과 잘 지낼 방법으로 관찰을 택했던 것이었다. 친구들의 표정과 행동을 보고 감정을 깨닫고 예측하며 그에 대한 대답을 하는 식으로 대화를 하며 관계를 지켜야겠다고 생각한 것이었다. 이제는 물론 관계가 돈독해지면서 친구들과의 관계에 있어 편안한 마음이 생겼지만, 어렸을 적 생긴 습관은 지금까지 이어진 것이었다. 또 엄마는 힘든 일이 있으면 나에게 말씀하셨다. 나는 힘든 일이 있어도 엄마에게 말하기가 어려워졌지만, 엄마는 나에게 말하는 게 싫었고 엄마의 감정을 받아들 정도의 내 마음 상태가 괜찮지도 않았다. 이러면서 대화가 점점 단절되고 오해가 쌓여가다 보니 엄마를 원망하고 미워하게 되었다.

상담을 가면 항상 첫 질문은 “일주일 동안 잘 지냈나요?”였다. 나의 일상을 물어봐주시는 따뜻한 질문에 항상 마음이 녹으며 내 이야기를 천천히 해나갔다. 나는 스트레스 줄이기가 가장 큰 목표였고 스트레스를 어떻게 하면 관리할 수 있을까에 대해 이야기를

나누었다. 상담 선생님께서는 나에게 ‘안전지대’를 만들어보라고 제안해 주셨다. 그동안 나는 안전지대가 없었다. 타인에게 의지하고 싶지만 믿음이 없어 의지하지 못하며 그렇다고 나 스스로를 의지하지도 않았다. 누구에게도 의지하지 못하기 때문에 스트레스를 받으면 너무나 취약할 수밖에 없었던 것이다. 처음부터 안전지대를 만들기는 어려웠다. 하지만 만들어가는 연습을 하기로 했다. 나는 내가 어떤 안전지대를 만들어야 할지 막연했다. 하지만 선생님께서 조언을 주셨다. ‘좋아하는 것을 해봅시다!’ 내가 그동안 내가 좋아하는 게 무엇인지 생각했던 적이 있었나 싶었다. 선생님이랑 같이 하나하나 곱씹었다. 나는 하루 종일 누워서 유튜브 보는 거 좋아했다. 특히 브이로그나 먹방, 아니면 산책하는 것도 좋아하고 혼자 서점에 가서 책을 읽는 것도 좋아했다. 좋아하는 것은 생각보다 별거 없었다. 내 마음이 편안해지면 그걸로 충분했다.

상담을 통해 나는 나를 위로하는 방법을 배웠다. 그리고 내 상처를 직면하였다. 나는 직면하기가 두려워 항상 상처받은 일에 대한 생각을 미뤘던 거 같다. 하지만 내 상처를 직면하고 그에 대한 마음을 나 스스로 느껴보아야 상처를 흘려보낼 수 있음을 깨달았다. 상처를 직면하는 것이 더 이상 두렵지 않았다. 이 마음이 한 번에 생겼다가보다는 상담을 하면서 천천히 쌓어나간 결과물인 거 같다. 고민이 있으면 상담 선생님께 말하고 내 마음을 충분히 이해하고 같이 해결방안을 찾으면 되는 것이었다.

나의 상담과정은 전혀 거창한 과정이 아니었다.

나의 이야기가 누군가의 용기가 되길 바라며 글을 적었다.

상담은 나에게 올해 가장 잘한 일이었다.

이 글을 읽는 누군가에게도 그런 일이 되길, 따스한 봄날이 찾아오길 바란다.



'괜찮다'는 말 뒤에 숨겨 둔 마음들

글쓴이 코요테

“나만 힘든 거 아니야. 다들 그러고 사는 거야. 세상에 안 힘든 사람이 어디 있어.”

이 문장은 내가 자주 떠올리는 말이다. 힘들 때 실질적으로 위로가 되는 말인지는 잘 모르겠다. 그냥 힘들음을 대수롭지 않은 것처럼 넘기기 위해 자동적으로 떠올리는 하나의 습관 같다. 이렇게라도 하지 않으면 뭔가 더 큰 감정이 나를 덮쳐 무너져 내릴 것 같았다. 그래서 내 감정을 작게 만들고, 아무렇지 않은 일처럼 흘려보내는 방식으로 살아왔다.

사실 나는 내가 객관화가 잘 되는 사람, 나름 나를 잘 알고 있는 사람, 말 그대로 주제 파악이 잘 된 사람이라고 믿어왔다. 상황을 있는 그대로 바라보는 편이고, 감정에 크게 휘둘리지 않는다고 생각했다. 그래서 “객관적으로 보면~”이라는 말을 좋아했다. 그 말이 주는 묘한 안정감이 있었다. 마치 이성적으로 사고하는 사람이 된 듯한 느낌이 들었고, 그런 모습이 나름의 방어막이 되어주었다.

나는 평범하면서도 남들이 보기엔 ‘괜찮아 보이는 사람’이고 싶었다. 사실 지금도 그렇다. 평범하지만 조금은 비범하고, 노력하는 만큼 안정적인 성취를 이루는 사람. 그래서 비교과 프로그램이나 마일리지 장학금 같은 성취 기회도 부지런히 챙겨왔다.

학생상담센터를 찾게 된 이유도 거창하지 않았다. 어느 날 샘물 알림으로 심리검사대 이 안내가 떴고, 여러 심리검사를 받을 수 있고 마일리지도 준다는 문구에 별 고민 없이

신청했다. 그렇게 직업흥미검사와 성격강점검사를 받았고, 특히 성격강점검사 결과가 궁금했다. 나는 언제나 ‘나라는 사람’에 대한 궁금증이 많았다. 나는 무엇을 잘하고, 무엇을 못하고, 어떤 성향인지, 어떤 사람인지. 나는 무언가를 특출나게 잘하지는 않지만, 모든걸 도드라지게 못하지도 않았다. 늘 ‘중간의 사람’이라는 느낌이 있었기 때문에 나의 강점이 무엇인지 알고 싶었다. 그러나 검사 결과는 예상 밖이었다. 나의 주요 강점이 무엇인지 알고 싶었다. 그러나 검사 결과는 예상 밖이었다. 나의 주요 강점이 ‘사랑’이라는 상담사님의 말에 순간 멈칫했다. 주변 사람들에게 “박애주의자”라고 장난처럼 말하곤 했지만 그것이 강점이라니 어색했다. 상담사님께 결과가 잘 공감되지 않는다고 말했고, 그러자 MMPI 검사를 추천해주셨다. 마침 관심 있던 검사라 바로 신청했다.

얼마 뒤 MMPI 해석 상담을 받았고, 그 자리에서 “우울과 불안이 크게 보인다”는 말을 들었다. 그 말이 생각보다 깊게 박혔다. 사실 나도 알고 있었다. 내 일상의 밑바닥에는 늘 희미한 불안과 설명하기 어려운 우울이 깔려 있었다는 것을. 하지만 일상생활을 유지하는 데 문제도 없었고, 성실하고 평범하게 살아가는 사람처럼 보였기에 ‘괜찮다’고 넘겨왔다. 무엇보다, 다들 이 정도는 겪고 산다고 스스로를 설득해왔다. 그런데 그렇게 외면해온 부분을 정확한 언어로 들으니 순간 눈물이 날 것 같았다. 다행히 울지는 않았지만, 상담사님이 개인 상담을 권해주셨을 때 자연스럽게 상담을 받아보자는 마음이 생겼다.

사실 나는 오래전부터 막연히 “언젠가 괜찮아지겠지, 어른이 되면 나아지겠지”라고 생각해왔다. 감정은 시간이 지나면 해결되는 것이라고 믿었다. 그러나 그 믿음은 근거 없는 희망사항에 가까운 것이었다. 그래서 이번 기회에 제대로 도움을 받아보기로 하고 개인 상담을 시작했다.

개인 상담에서 처음 마주한 어려움은 상담 목표를 정하는 일이었다. 내 불안과 우울은 분명 삶에 영향을 주고 있었지만, 겉으로 보기엔 큰 어려움 없이 살아가는 사람이었다. 우울하다고 해서 과제를 늦게 낸 적도 없었고, 성적이 크게 떨어진 적도 없었고, 인간관계에서도 큰 문제를 겪지 않았다. 그래서 무엇을 해결해야 하는지 처음에는 잘 떠오르지 않았다.

그러다 상담이 이어지며 내가 미처 보지 못했던 부분들이 하나씩 드러났다. 상담에서 가장 놀라웠던 점은, 나는 생각보다 감정을 매우 희미하게 흘려 느끼는 사람이라는 사실

이었다. 감정이 없는 것이 아니라, 감정이 올라와도 금방 눌러놓고 “이 정도는 별일 아니야”라고 축소하며 넘겨온 것이다. 겉으로는 객관적인 사람처럼 보였지만, 사실은 감정을 정확하게 느끼고 표현하는 능력이 많이 닳아 있었다.

매주 상담이 시작되면 상담사님은 늘 “지난 한 주는 어땠나요?”라고 물으신다. 그러면 나는 일주일 동안 있었던 일을 담담하게 말한다. 항상 피곤했고, 크고 작은 사건들도 많았지만, 이미 지나간 일이고 큰 문제가 없었으니 웃으며 말했다. 그러던 어느 날 상담사님이 조심스럽게 말씀하셨다. “○○씨는 있었던 일을 아무렇지 않게, 가볍게 말하려고 노력하는 것 같아요. 조금 안쓰러워 보여요.” 순간 ‘내가 정말 그런가?’ 하는 생각이 들었다. 동시에 이상하게 눈물이 날 것 같았다. 하지만 곧바로 다른 생각이 머리를 채웠다.

‘내가 나를 너무 연민하는 건 아닐까?’

‘너무 과민반응하는 건 아닐까?’

‘다들 이 정도 힘듦은 견디며 사는 거 아닌가?’

그동안 나는 이런 생각들로 내 감정을 계속 작게 만들어왔던 것인지도 모른다. 그래서 상담사님이 “그때 정확히 어떤 감정이었나요?”라고 물을 때면, 나는 종종 아무 말도 할 수 없었다. 슬펐는지, 불안했는지, 억울했는지, 분노했는지조차 모를 때가 많았다. 나는 “잘 모르겠어요... 어려워요”라고 답할 수밖에 없었다. 그럴 때 상담사님은 감정 카드를 꺼내 한 장씩 보여주시며 질문하셨다.

“이 단어는 어때요?”

“이 감정이 그때의 감정과 가까운가요?”

‘곤란함’, ‘짜증남’, ‘무기력함’, ‘불안함’, ‘당혹감’, ‘부끄러움’ 같은 단어들을 하나씩 짚어가며 내가 느꼈던 감정의 결을 찾아갔다. 감정에 이름을 붙이는 일은 생각보다 어려웠지만, 동시에 나를 이해하는 첫 단계였다.

나는 또 모든 사람에게 잘 보이고 싶은 완벽주의적 강박이 있었다. 누구에게도 부족해 보이고 싶지 않고, 실수하는 모습을 보여주지 싫었다. 상담사님이 “그 ‘모든 사람’이 누

구인가요?”라고 물으셨을 때, 나는 아무렇지 않게 “그냥... 모든 사람이요”라고 대답했다. 그 순간 상담사님이 잠시 놀라 웃으셨고, 나는 그제야 그 기준이 얼마나 비현실적인지 조금씩 실감하기 시작했다.

개인 상담을 통해 얻은 가장 큰 변화는, 내가 너무 당연하게 여겨온 사고방식의 틀을 하나씩 깨고 있다는 점이다. 말도 안되는, 비현실적인 엄격한 기준 아래 나를 짊어두고 살아왔다는 사실을 조금씩 자각하고 있다. 물론 상담을 시작했다고 해서 내 삶이 극적으로 달라진 것은 아니다. 여전히 나는 불안하고, 가끔 우울해지고, 때때로 감정에 잠식되어 무기력하다. 하지만 확실하게 달라진 점이 하나 있다. 이제 나는 감정을 외면하지 않는다. 감정을 회피하지 않고, 축소하지 않고, 있는 그대로 바라보려 노력한다. 아직 서툴지만, 그 과정 속에서 나는 조금씩 나를 이해하는 법을 익혀가고 있다.

나는 ‘그럼에도 불구하고’라는 표현을 좋아한다.

그럼에도 불구하고, 내가 마음에 들지 않는 날에도 나는 나를 보살펴야 한다.

그럼에도 불구하고, 나는 나를 이해하는 연습을 계속해야 한다.

그럼에도 불구하고, 나는 살아가는 방식을 배워가는 중이다.

학생상담센터는 그런 나에게 작은 길을 열어주었다. 내 감정을 다루는 방법, 나를 조금 더 잘 이끌어가는 방법을 배우게 해준 곳이다. 그리고 나처럼 자기 감정이 어렵고, 스스로가 잘 이해되지 않는 학생들이 있다면 한 번쯤 학생상담센터에 방문해보길 진심으로 권하고 싶다. 그 과정은 생각보다 큰 변화를 만들고, 작은 위로를 차곡차곡 남긴다. 그리고 그 위로가 쌓여 결국 나라는 사람을 조금 더 견고하게 만든다는 것을 나는 이제 안다.



청춘으로서의 한 걸음을 내딛는 법

글쓴이 공환수몽이

대학교 2학년 2학기. 어느 학부생들이 그렇듯이 지금 이 시기는 내 인생에서 가장 혼란스러운 시기라고 봐도 무방하다. 2학년이라면 가지고 있어야 할 전공 지식은커녕 머릿속엔 불안, 좌절, 스트레스, 걱정, 비교만이 가득하다. 그럼에도, 내가 미래를 향해 끊임없이 도전하고 원하는 장래를 계속해서 희구할 수 있도록 나를 이끌어주는, 온갖 부정적인 것들로 가득한 내 머릿속에서 견고하게 자리를 지키고 있는 ‘꿈’이라는 아이 덕분에 나는 오늘도 희망찬 그 날을 향한 한 걸음을 내딛을 수 있는 것 같다.

하지만 내가 내딛은 한 걸음이 꼭 옳은 방향을 향한 걸음이라는 법은 없다. 난 분명 몇 걸음 잘 걸어왔다고 생각했는데 그게 그저 내가 생각했을 때에만 옳은 길일 뿐이라는 것을 알게 되는 그 순간은 한없이 처참해진다. 이를 몇 번 경험해 보니 타인의 도움을 받지 않고 오로지 내 힘으로만 꿈을 이루려는 건 오만한 태도일 수도 있겠다는 생각이 들었다. 그렇다면 난 어떤 식으로 도움 받을 수 있을까, 그 첫 단추는 어떻게 꿰어야 할까, 하던 찰나에 학교에서 진로에 도움을 줄 수 있는 심리 검사를 진행한다는 소식을 접하게 되었다. 옳다구나, 이게 바로 나의 첫 단추 구멍이 되어 줄 수 있지 않을까?

심리 검사 종류는 매우 다양하고 선택지에 있는 모든 검사를 다 받아보고 싶을 만큼 알찼다. 그래서 더 신중하게 고르려고 노력했다. 나에게 있어서 가장 최선의 선택지가 될 수 있는 것이 무엇일지 고민을 많이 한 것 같다.

‘전공에서 배우는 것이 재밌고 대충 내 적성에 맞는 것 같긴 한데, 이게 객관적으로 정말 맞다고 할 수 있는 수준인지, 내가 원하는 직업이 내가 좋아하는 일이고 잘할 만한 일인 것 같긴 한데 정말 잘할 수 있는 일이 맞는지 잘 모르겠다’가 나의 상태였다.

그럼 내가 알아야 할 것이 무엇일까, 내가 직업을 선택함에 있어서 더 큰 비중을 두는 것이 흥미일까 적성일까, 나는 어떤 결과에서 더 큰 깨달음을 얻을 수 있을까... 이런저런 생각들을 조합해 본 결과, 나는 내가 어떤 분야에 흥미를 가지고 있는지 정확히 알고 싶다는 결론이 나왔다.

사실 난 나에 대해 잘 모르는 편은 아니다. 내 성격과 특성이 어떤지, 뭘 좋아하고 뭘 싫어하는지, 뭘 잘하는지 뭘 못하는지에 대해 어느 정도 나만의 결론을 지은 채로 살아왔다. 그럼 굳이 왜 흥미 검사를 받았냐고 묻는다면 나는 확신을 얻고 싶었다고 답하겠다. 몇 가지 주관적인 기준과 증거로 사실을 짐작하고 그렇다고 믿는 것과 객관적 사실과 전문 지식을 바탕으로 확신을 얻는 것에 확연한 차이가 있는 것은 당연하다. 난 그 차이에서 자신감을 얻고자 한 것이다.

테스트는 대체로 직업 이름이나 활동에 대한 설명이 주어지면 그에 대한 흥미가 어느 정도인지 선택하는 방식으로 진행되었다. 깊은 생각을 요하는 질문은 없었던 것 같다. 나름 재미있게 테스트를 마치고 상담 받는 날만을 기다렸다.

대망의 상담일 당일이 되었고 나는 설레는 마음으로 상담 장소로 향했다. 학생상담센터 선생님들께서 너무 친절하게 맞아주시고 안내해주셔서 아주 좋은 기분으로 상담에 임할 수 있었다.

내가 받은 검사의 정확한 명칭은 ‘STRONG 직업흥미검사’였다. 검사 결과지는 크게 일반직업분류, 기본흥미척도, 개인특성척도로 나뉘어 있었다. 일반직업분류 파트에서는 나의 흥미 정보를 바탕으로 나의 직업 분야와 관련된 가장 포괄적인 정보를 제공해 준다. 나는 사회형에 가장 큰 흥미를 보였고 이는 사람과 관련된, 사람들과 교류하는 활동에 흥미가 높음을 의미한다고 하셨다. 다음 기본흥미척도 파트에서는 더 세분화된 분야들에 대한 나의 흥미 정도를 알 수 있었다. 나는 사회형의 전반적인 직업 분류들에 대한 흥미 정도가 대체로 높았고, 탐구형, 진취형, 예술형 분야에서도 각각 높은 점수의 흥미 정도를 보이는 직업 분류들이 있었다. 개인특성척도 파트에서는 나의 업무 유형, 학습 유형, 리더십 유형 등을 그래프 형식으로 보여주었다.

검사 결과를 듣는 내내, 내가 진행한 간단한 검사로부터 이렇게 많은 정보들을 도출해 낼 수 있다는 점이 놀라웠다. 앞서 말했듯이 난 나에 대해 충분히 알고 있다고 생각했는데, 역시나 그게 전부가 아니었다. 나를 아는 것에는 끝이 없었다. 내가 나에 대해 막연하게 알고 있었던 점들이 어떤 식으로 나를 구성하고 있는지 정확하게 알게 된 느낌이였다. 무엇보다 좋았던 점은 단순히 나의 특성이 어떻게에서 끝나는 것이 아니라 그 특성을 어떻게 진로 계획에 연결지을 수 있을지 길을 제시해 주셨다는 점이다. 내가 고민하고 있는 다양한 진로 계획을 듣고 각각의 계획을 나의 흥미와 결부지어 어떤 식으로 결정하면 더 좋을지, 그 계획들 중 나의 흥미가 가장 빛을 발할 수 있는 계획은 무엇인지, 그 계획을 위해 더 노력하면 좋을 점은 무엇인지 등의 명쾌한 해답을 제시해 주셨다. 그 이야기를 듣는 동안 묘한 안도감이 들었다. 내가 생각했던 것 이상으로 다양한 가능성들이 있구나, 내가 나아갈 수 있는 길은 아직 무궁무진하구나하는 생각에.

덧붙여 상담 선생님께서는 본인이 흥미를 가지고 있는 분야에 적성까지 갖추고 있는 것이 흔한 일인 건 맞지만 흥미와 적성은 엄연히 별개의 것이며, 둘을 비슷한 선상에 두고 판단하면 상당한 오류가 발생할 수 있을 것이라고 설명해 주셨다. 이 말을 듣고 나니 내가 이 어찌면 당연한 사실을 간과하고 있었을지도 모른다는 생각을 하였다. 무의식 중에 내가 좋아하는 일이 내가 잘하는 일이 될 거고 그 반대도 성립할 거라고 생각하고 있었던 것이다. 이게 다 편하게, 깊은 고뇌에 빠지지 않고 쉽게 선택을 하고 결론을 내리고자 하는 욕구에서 나온 결과가 아닐까 싶다. 이 대목에서 한 번 더 스스로에 대한 반성을 하게 되었다.

이번 학생상담센터 심리검사데이 상담은 나의 진로의 방향성을 정하는 데에 도움을 줬을 뿐만 아니라 나의 생각의 분위기를 다시 한 번 점진하게 해준 상담이었다. 많은 생각과 걱정으로 피로하고 혼란스러운 이 시기에, 항상 상투적으로 번뇌해오던 나에게 맞는 건 맞고 틀린 건 틀리다고 명확하게 알려주는 확신의 느낌표가 되어 준 동시에, 어떤 식으로 나의 미래를 고민해 나가야 하는지에 대한 새로운 질문을 던져 준 물음표가 되어 주었다.

여전히 미래는 불확실하고 마음 한 켠에 불안함도 남아 있다. 하지만 나는 이 혼란스러움 속에서 나를 조금 더 믿어 보려고 한다. 이제는 내가 정확히 어떤 사람인지 알기에 나에게 딱 맞는, 더할 나위 없는 길을 선택할 수 있는 사람이 되었다고 믿기 때문이다. 훗날 좌절감에 흔들리고 지칠 것 같은 순간이 오더라도 내가 믿는 나를 믿고 앞으로 꾸준히 나아가겠다고 지금 이 글을 통해 스스로에게 약속하겠다.

남들이 보기에는 이 심리 검사가 아주 작은 시작에 불과하다고 생각할 수도 있지만, 나에게서는 분명 앞으로 나아갈 힘을 준, 나를 더 단단하게 만들어 준 아주 소중한 첫 단추였다. 결국 나를 만드는 것은 나라는 사실을 잊지 말자. 야망은 나를 살게 하고 욕심은 나를 움직이게 하며 미래는 나를 일어서게 한다.



색깔에 틀린 게 어디 있어!

글쓴이 시골쥐

‘어떤 색깔이든 틀린 색은 없어.’

1) 나의 색을 발견하기 위한 첫걸음

나는 낮가림이 심하고, 소심하고, 말주변도 부족한 편이었다. 여기에 장래 희망이 군인이었기 때문에 “그렇게 소심해서 군인이 되겠냐?”라는 말을 여러 번 들었다. 그 사람 들에게는 조언이었을지 몰라도 나에게서는 그 말이 오래 남아 상처가 되었다.

그런 시기에 학생상담센터에서 ‘또래상담자 양성교육’을 진행한다는 소식을 들었다. ‘내가 조금 더 성장할 수 있을까?’ 하는 마음으로 신청했다. 해당 교육은 전문가의 이론 강의와 소그룹 실습으로 구성됐다. 첫 시간, 갑작스러운 가위바위보 활동에 당황했지만 점차 적응했다. 활동 뒤 전문가께서는 “어색함을 푸는 것이 상담의 첫 시작”이라고 설명해주셨다. 그 말이 유독 마음에 남았다. 실습에서는 ‘원더풀 기법’, ‘BTS 기법’, ‘TMI 기법’ 등 상대방을 이해하고 문제를 함께 탐색하는 여러 기법을 배웠다. 교육을 들으며 나는 ‘먼저 인사하는 일, 상대방에게 스스로 마음을 열어보는 일’이 생각보다 어렵지 않을 수 있겠다는 것을 경험했다. 그리고 무엇보다, 내가 가진 색깔 그대로도 누군가에게 다가갈 수 있다는 자신감이 생겼다.

교육을 수강하기 이전에는 인간관계를 맺는 데 있어서 상대방에게 먼저 말을 걸거나 인사하는 일이 잘 없었는데 교육을 통해 사람들과 얘기하고 먼저 인사하는 데 어려움이 많이 줄어들었다. 먼저 인사를 하니 상대방이 인사를 받아줄 때 기분이 좋았다. 편안한 분위기가 조성되어서 모르는 사이였음에도 다가갈 수 있었다. 또한 실습으로 상

답자와 내담자 등 다양한 역할을 해보면서 문제를 바라보는 관점이 넓어진 것 같다. 이후 진행한 또래상담에서 배운 것들을 기억하면서 적용해보기 위해 노력했다.

2) 나의 색을 확장하는 여행

개강 후 본격적으로 또래상담이 시작되었다. 처음에는 내담자로 참여했는데, 고민을 말하려니 긴장이 먼저 찾아왔다. 하지만 상담자가 “한 주간 어땠어요?”라고 조심스럽게 건네준 질문에 마음이 조금씩 풀렸다. 나는 평소 고민이 생기면 혼자 삭히는 편이었다. 그런데 상담을 통해 누군가에게 내 마음을 ‘말로 꺼내는 연습’을 하게 되었고, 그 과정에서 생각보다 내 고민이 “단점”이 아닐 수도 있다는 걸 알게 됐다. 제삼자의 시선은 때로 내 마음을 너무 가혹하게 바라보는 나를 완화해주었다.

상담자 역할을 맡은 뒤에는 또 다른 어려움이 있었다. 대화가 잠시 끊기기라도 하면 어떻게든 이어가야 한다는 강박이 생긴 것이다. 그래서 멘토링을 신청했고, 선생님은 “상담자는 내담자의 이야기를 귀담아듣는 것만으로도 훌륭하다”라고 말해주셨다. 그 말을 듣고서야 나는 내가 너무 ‘완벽한 상담자’가 되려고 애쓰고 있었음을 깨달았다. 그 후부터는 상담을 억지로 끌고 가지 않고, 내담자의 말에 진심으로 머물며 공감하려고 노력했다.

상담이 끝난 후 마지막 멘토링에서 선생님은 “그동안 정말 잘해왔다”라고 따뜻하게 말해주셨다. 그 순간 괜스레 울컥했다. 상담자로서 고민하고 노력했던 시간이 인정받는 느낌이었고, ‘아, 나도 누군가의 이야기를 이렇게 진심으로 들을 수 있는 사람이구나’ 하는 작은 자부심이 생겼기 때문이다.

이 경험은 앞으로 친구·연인·가족 등 가까운 사람들과 대화할 때도 큰 도움이 될 것 같다. 예전처럼 ‘좋은 말만 해야 한다’라거나 ‘대화를 끌어가야 한다’라는 부담에서 벗어나, 그저 상대의 곁에 머물러주는 태도의 힘을 배웠기 때문이다.

3) 잠시 전원을 끄고 나를 들여다본 시간

이후 참여한 ‘심리검사데이’는 또 다른 의미의 전환점이었다. 검사를 통해 나는 스트레스 수준이 성인 기준 상위 1%라는 결과를 들었다. 선생님께서 설명해주신 증상들은

모두 내 일상 속 모습과 닮아 있었다. 선생님은 “단기적 대처는 잘하고 있지만, 장기적인 스트레스라면 상담을 병행하면 좋다”고 말씀해주셨다. 그 말을 듣고 나는 ‘내 스트레스가 어디서 오고, 어떤 방식이 나에게 맞는 해소법일까?’를 처음으로 진지하게 고민하게 됐다. 스스로를 좀 더 깊게 이해하고 싶다는 마음이 생겼다.

검사 결과를 통해 나는 나를 대하는 태도를 돌아보게 되었다. 나는 늘 다른 사람의 부탁을 우선하고, 싫어도 해내야 한다는 압박에 시달리곤 했다. 완벽하게 해야 한다는 마음도 나를 지치게 했다. 하지만 선생님께서 해주신 말이 큰 위로가 되었다. “요즘 사회에는 상대를 배려하고 섬세하게 챙겨주는 사람이 귀해요.” 그 말 덕분에 나는 내가 가진 ‘섬세함’이라는 색을 부정적으로만 바라보지 않게 됐다. 강렬한 색만이 군인의 자질을 의미하는 건 아니었다. 부드러운 색도 누군가에게 힘이 되는 색이 될 수 있다는 사실을 알게 됐다.

4) 나에게로 돌아가는 여행 - 내 색깔을 받아들이기

또래상담 활동을 통해 누군가에게 도움을 준 시간은 진심으로 행복했다. 심리검사를 통해 나를 되돌아보며, 스스로를 지키는 방법도 배울 수 있었다. 그리고 지금의 나는, 나와 비슷하게 고민하는 사람들에게 이렇게 말하고 싶다. 세상에 틀린 색은 없다고, 자신을 특정한 색 안에 가두지 말라고. 행복의 첫 번째 비밀은 비교하지 않는 것이라고 한다. 그렇다면 우리는 각자의 속도로, 각자의 색으로 살아가면 된다. 그리고 혹시 자신의 색깔을 더 알고 싶다면, 학생상담센터의 어떤 프로그램이든 한 번 참여해보길 권하고 싶다. 나에게 그 시간이 소중했던 것처럼, 누군가에게도 자신의 색을 찾는 시작이 되어줄 수 있으니까.



혼자보다 함께라는 건 생각보다 위로가 된다

글쓰기 휴일이 좋아

1학년때 학과에 적응하지 못하고 매일매일을 불안하게 살 때 개인상담을 통해서 도움을 얻은 경험이 있었다. 잠시 일상을 되찾나 싶었지만 그 후로 몇년이 지났어도 난 나아가지 못했다. 2학년이 끝난 후 다른 진로를 찾는다는 이유로, 나의 학과에서 3학년을 지내고 취업을 준비를 회피하고 싶어서 무작정 휴학을 했다. 휴학을 1년하니까 난 더 작아졌다. 내가 한 것이 없는 것 같았다. 또 휴학을 했다. 난 점점 구렁텅이에 빠진 느낌이 들었다. 쉽이라는 달콤한 유혹 때문에 뭔가를 해보려는 의지조차 사라졌던 것 같다. 이대로는 미래가 보이지 않아서 다시 학교를 가기로 결심했다. 하지만 내 학과로 갈 자신이 없어서 다전공을 할 겸 다른 전공과목들로만 수강표를 짰다. 휴학을 오래해서 조금만 마음에 무작정 시간표를 채웠다. 하지만 22학점은 나에게 너무 버거웠다. 생각보다 전공들은 어려웠다.

난 다시 불안하고 무기력해지기 시작했다. 나는 천천히 무너지고 있었고 나에게 무감각해졌다. 그걸 알았을 때는 과거의 나와 너무나 다른 모습이었다. 매일 학교를 가는게 버거워졌고 교실 안에서는 답답하고 불안했다. 난 점점 메말라갔다.

그러다가 우연히 모바일학생증에 뜨는 2025학년도 2학기 집단상담 안내 <긍정심리 기반 행복증진을 위한 집단상담>이 내 눈에 들어왔다. 예전에 있었던 긍정적인 마인드가 없어진지 오래인 나에게 이 집단 상담을 하면 뭔가 변화되지 않을까라는 기대감이 생겼다. 하지만 본 직후에 바로 신청할 수가 없었다. 개인상담을 한 후라 혹시 개인상담처럼 내가 힘든 이유를 공개적으로 사람들에게 말하라고 하면 어찌지? 친구들도 안 만난지 오래고 모르는 사람과 대화를 한다는 것 자체가 나에게 스트레스가 되어 일상

생활이 더 버거워지면 어찌지라는 고민들 때문이었다. 계속 고민하다가 신청마감기한이 거의 다 되어서 도전하게 되었다. 내 삶을 변화시키려면 먼저 평소의 행동과 다르게 해야한다는 문장이 갑자기 기억났기 때문이다.

집단상담 첫 만남을 하기 전 나는 굉장히 긴장했었고, 아직 낯선 사람들과 대화할 준비가 안됐다고 생각해서 사실 다시 집으로 돌아가고 싶었다. 하지만 시작시간에 넉넉한 입을 만들고 자기 개방은 스스로 원하는 만큼만, 다른 사람이 하는 말에 대해 비난을 하지 말자라는 상담 선생님의 유의사항을 듣고 불안했던 마음이 조금 편안해졌다. 처음에 무슨 말을 질문해야할지도 잘 모르겠어서 상대방에게 질문을 거의 안했는데 그런 부분도 상관없어하는 자유로운 분위기여서 더 상담에 집중할 수 있었던 것 같다. 첫 시간에 내가 왜 이 상담을 신청했는지에 대해 고민하는 시간을 가졌다. 나는 일상이 지루하고 재미있었던 것들이 더 이상 아무 감정이 안 느껴져서라고 적었다. 사실 난 놀랐다. 왜냐하면 내가 가지고 있었는지도 몰랐던 내 마음 한 구석에 있는 소망이었기 때문이다. 쳇바퀴처럼 사는 인생이 아닌 난 나의 일상의 주도권을 쥐고 예전처럼 재미있게 살고 싶었던 나의 바람을 느끼게 되었고 집단상담이 점점 기대되기 시작했다.

집단상담에서 여러 가지 활동들을 했다. 그 중 가장 기억에 남는 활동은 도전해보고 싶은 취미를 작성하는 활동이었다. 나는 어떤 활동에도 재미가 없고 하고 싶은 것들도 없다고 생각을 했고 또 실제로 작성을 할 때 어떤 걸 해보고 싶은지 잘 모르겠어서 고민을 오랫동안 했다. 하지만 다른 사람들이 이런 취미 활동을 하고 싶다고 말할 때 나도 학생 때 베이킹을 하고 싶었어, 또 혼자 여행 해보고 싶었지라는 생각이 자연스럽게 났다. 만약 집단상담을 하지 않고 혼자서 생각했다면 과연 내가 그런 생각을 할 수 있었을까 의문이 들었다. 나는 아마 난 역시 하고 싶은게 없네.... 휴대폰이나 해야지라고 생각했을지도 모른다. 이렇게 바로 집단상담을 하는 이유가 아닌가 생각이 들었다. 집단상담의 특성상 집단 내에서 나는 내용을 집단 밖에서 말하면 안되기 때문에 적을 수 없지만 다른 사람의 대화에 귀를 기울이면서 얻게 된 것들이 정말 많았다. 실제로 베이킹을 해보고 파는 것보다 당연히 맛있진 않았지만 내 안에 무언가가 채워지는 느낌이 들었다. 마음이 몽글몽글해졌다. 다음에는 어떤 요리를 해볼지 기대가 되기 시작했다. 처음 집단상담을 통해서 얻고 싶었던 내 삶이 재미있어졌으면 좋겠다는 바람이 점차점차 이루어지기 시작했다.

집단상담을 하면서 내가 당연시했던 나의 좋은 습관들을 함께 공유하면서 나에게 이런 점이 있구나, 내가 가진 이런 부분도 좋은 점이 될 수 있구나라는 것을 느꼈다. 다른 사람들과 대화를 하면서 나의 부족한 점에만 집중하고 나의 잘한 부분은 이걸 당연한 거야라고 생각하면서 나 자신을 혹사시켰다는 것을 느꼈고 나에게 미안해졌다.

또 부족하다고 느꼈던 습관들도 적고 변화에 도전해보고 싶은 활동을 적으면서 내 습관을 변화시키려고 노력했다. 또 좋은 습관은 계속 유지하려는 노력을 하면서 집단상담을 끝낸 후 일주일 동안 난 천천히 변화되었다. 솔직히 운동하기와 취미 만들기처럼 몇 번은 못 지킨 적이 있었다. 못지키고 못했던 부분까지 솔직히 말한 뒤에 다음에는 기대치를 낮춰서 해보자는 조언과 그래도 일주일에 2번이나 운동했다는 격려를 듣고 다시 열심히 해보아야지라는 의지가 생겼다. 사실 나는 한번 실패를 하면 하기가 싫어져서 포기하는 경향이 있었는데 집단상담을 하면서 실패가 흠이 아니고 다시 하면 된 다라는 마인드를 얻은 것 같다. 사실 지금도 가끔씩 이것도 못 하나라는 자괴감이 생길 때도 있지만 그래도 집단상담을 통해서 나 자신을 다독이는 방법을 배웠다.

집단상담을 하면서 외면했던 휴학기간에 대한 기억을 더듬어갔는데 생각보다 내가 해낸 일들이 많았다. 처음 따릉이를 타고 혼자 자전거를 탄 일, 모르는 지역에 여행가기, 운전면허증 따기 등 멈춰있었다고 생각했는데 사실 난 나아가고 있었다. 나의 생각보다 나는 잘 살아왔었다.

개인상담을 받은 입장에서 상담을 하는것은 좋지만 그와 별개로 상담신청을 하는데 내가 과연 힘들게 맞을까? 나 혼자 해결할 수 있지 않을까? 내 상황을 누군가에게 털어놓기가 부담스럽다라는 생각이 내 머릿속을 지배하는 학생들이 많을 것이라고 생각한다. 사실 내가 상담을 받기 전에 그랬었다. 개인상담도 좋지만 혼자서 대화하기가 두렵고, 나에게 대한 것을 말하기 힘들다거나, 그냥 내 삶을 좀 더 활기찬 방향으로 나아가게 하고 싶다고 생각하는 학생들에게 함께 일상을 공유하고 서로 다독여 주면서 나아가는 집단상담을 한번 경험해보라고 추천하고 싶다. 혼자보다 함께라는 건 생각보다 위로가 된다.



불안을 미워했던 나에게 : 사랑하게 될 거야

글쓴이 러브레터

평범하게 들던 노래의 가사가 갑자기 마음에 훅 들어오는 날이 있습니다. 그런 날은 아마 무심코 흘러보냈던 그 멜로디, 그리고 노랫말의 정서와 놀랍도록 유사한 하루를 보낸 날이거나, 혹은 내면 깊숙한 곳에 묻어두었던 감정의 응어리가 비로소 고개를 드는 순간일 것입니다.

제게는 한로로의 〈사랑하게 될 거야〉가 바로 그런 경험을 하게 해 준 노래입니다. 일상에서 들었을 때는 그저 흔한 사랑 노래처럼 들렸던 것이, 마음의 준비가 되었을 때는 ‘과거의, 불안에 떨던 나에게 보내는 미래의 러브레터’로 해석되며 가슴속에 들어왔습니다. 그리고 나에게 그런 ‘마음의 눈’을 깨우쳐준 것은 바로 학교 학생 상담센터에서의 심리검사 해석 상담이었습니다.

저는 기질적으로 굉장히 예민하고 불안이 많은 사람입니다. 이는 그 누구의 탓도 아닌, 나 자신의 탓입니다. 태어날 때 걱정을 한 움큼 쥐고 태어난 것인지 매번 남의 눈치를 보고, 행동 하나를 할 때마다 남이 나를 어떻게 생각할지 짐작하고서는 겁을 먹곤 했습니다. 학창시절 친했던 친구가 먼저 인사를 하지 않는다거나, 웬지 내게 웃어주지 않는다거나 하는 일을 겪는다면 그날 밤잠은 다 잔 셈이었죠. 이뿐만 아니라 공사장 아래를 걸어갈 때면 ‘위에 있는 철근이 내게로 떨어지면 어떻게 하지?’와 같은 황당한 걱정까지도 하곤 했습니다. 대학에 입학한 뒤에도 상황은 크게 달라지지 않았습니다. 새로운 환경과 새로운 사람들 사이에서 적응해야 했기에 불안은 오히려 점점 더 커졌고, 쓸데없는 걱정만을 해대는 내가 정말이지 미웠어요.

그렇지만 개인적으로 상담 센터를 찾아갈 생각은 추호도 없었습니다. -그렇지 않음을 알지만- 정신건강과 관련된 상담을 받는다는 것 자체만으로도 내게 무언가 심각한 문제가 있다고 인정하는 것 같았고, 무엇보다 그 불안 때문에 생긴 상처를 직면하고 들여다보아야 한다는 두려움이 너무나도 컸습니다. 차라리 이 불안을 눌러넣은 채 숨기고 살면서 고통을 감수하는 쪽을 택하려 했습니다.

그렇게 마음의 짐을 필사적으로 무시한 채 살아가고 있을 무렵 학교에서는 전교생을 대상으로 심리검사를 진행했습니다. 모든 인원이 필수로 참여해야 했던 것인지, 아니면 필수는 아니었던 것인지 사실 지금은 잘 기억나지 않습니다. 그렇지만 왜인지, 저는 그 심리검사 문항 하나하나에 지극히 성실하고도 솔직하게 응답했습니다. 사실 해당 심리검사가 필수였다고 해도 그렇게 솔직하게 응답할 필요는 없었을 것입니다. 어쩌면 무의식중에 이 불안을 누군가에게 티 내고 싶었는지도 모릅니다. 이 짓누르는 고통을 누군가와 나누고 싶다는 간절한 외침이었는지도 모릅니다. 그리고 학생 상담센터는 이런 제 마음을 정확히 읽어낸 듯, ‘불안’ 지수가 높게 나왔는데 해당 검사 결과와 관련된 해석 상담을 진행해 보는 건 어떨지 먼저 연락을 주셨습니다. 불안이 나를 막아서고 숨게 만들 때, 상담센터는 제게 손을 내밀어준 것이었습니다.

그 초대에 용기를 내어 상담센터의 문을 열었고, 마음의 감옥 속에서 과거의 나를 끊임없이 미워하며 살았던 제 삶의 이야기를 털어놓았습니다. 내 이야기를 남에게 하는 것은 처음이라 목소리가 덜덜 떨리기도 하고 눈물이 나기도 했습니다. 그렇지만 상담 선생님께서는 나의 이야기를 천천히 들어주셨습니다. 그리고서는 제 불안을 일종의 ‘안전장치’라고 해석해 주셨어요. “불안은 당신을 괴롭히려고 존재하는 것이 아니에요. 그것은 세상이 무섭다고 느낀 가장 어린 당신의 부분이, 당신을 지키기 위해 만들어낸 가장 서툰 ‘안전장치’였을 뿐이에요.”, “공사장 이야기를 예시로 들어볼게요. 위에서 뭐가 떨어지는 건 굉장히 위험한 일이에요. 그걸 걱정하는 것은 당신이 당신의 몸을 지키고자 하는 마음에서 출발하는 것이죠.” 나는 누르고 숨기기 바빴던, 나를 공격하는 무언가라고 느꼈던 그 불안이 실은 나를 살리려 했던 수호자였다는 다정한 해석. 이러한 관점의 전환은 내 안의 거대한 벽에 균열을 냈고, 저는 비로소 제가 미워했던 것이 현재의 제가 아니라, 불안에 떨며 숨어 지내던 ‘과거의 서툰 나’였음을 깨달았습니다.

상담을 통해 그 과거의 나를 향한 미움을 걷어내는 관점의 전환을 배운 이후 듣게 된 < 사랑하게 될 거야 >의 가사는 귀가 아닌 마음에 박혔습니다.

그곳의 나는 얼마만큼 울었는지

**이곳의 나는 누구보다 잘 알기에
후회로 가득 채운 유리잔만 내려다보네**

**아, 뭐가 그리 샘이 났길래
그토록 휘몰아쳤던가?
그럼에도 불구하고, 나는 너를 용서하고
사랑하게 될 거야**

**아파했지만 또 아파도 되는 기억
불안한 내게 모난 돌을 주여주던
깨진 조각 틈 새어 나온 눈물 터뜨려 보네**

**아, 뭐가 그리 샘이 났길래
그토록 휘몰아쳤던가?
그럼에도 불구하고, 나는 너를 용서하고
사랑하게 될 거야**

한문로, <사랑하게 될 거야>

'나는 너를 용서하고 사랑하게 될 거야', 상담을 통해 배운 다정한 관점의 힘은 노래에도 스며들었고, 그렇게 저는 이 노래를 들으면서 나를 용서하고 사랑하게 될 거라는 약속할 용기를 얻게 되었습니다.

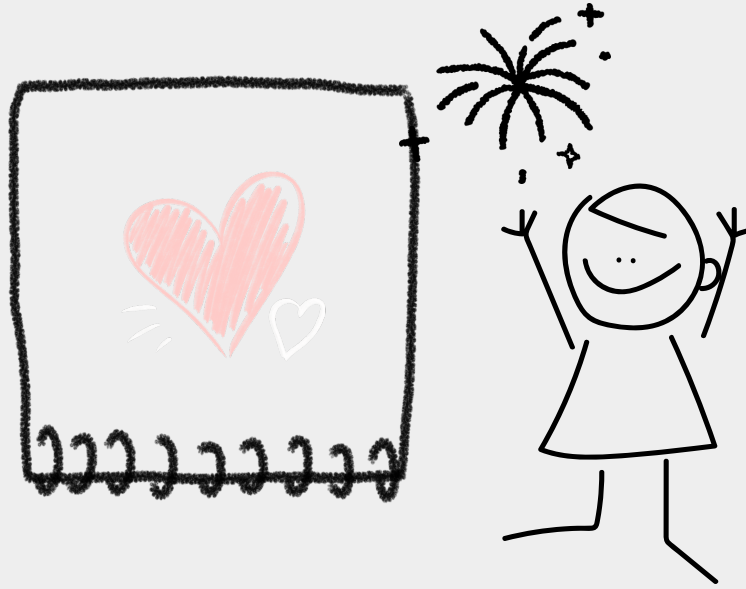
불안은 여전히 저를 찾아오지만, 저는 더 이상 누르고 감추지 않습니다. 이것이 나를 위한 안전장치임을 알고 더 성장하기 위한 도구로서 사용하는 방법을 익혔습니다. 이 모든 변화는 저의 간절한 속마음을 읽고 먼저 손을 내밀어준 학생 상담센터 덕분입니다.

혹시 지금 이 글을 읽고 있는 당신도 겉으로는 괜찮은 척하지만 실은 수많은 고민과 걱정을 마음 깊숙이 묻어두고 있지는 않으신가요? 어쩌면 그 고통을 모른 척하며 억지로 외면하고 있지는 않으신가요? 당신의 불안은 당신을 괴롭히려는 것이 아니라, 당신에게 도움을 요청하고 있는 가장 어린 부분의 외침일지도 모릅니다. 스스로 그 마음의 문을 열 용기가 나지 않더라도 괜찮습니다. 상담센터는 당신이 '마음의 눈'을 뜨고 내

면 의 소리를 들을 수 있는 안전한 계기를 마련해 줄 것입니다. 저처럼 당신도, 평범하게 들리던 그 노래가 갑자기 당신의 삶을 관통하는 새로운 의미로 다가오는 경험을 해 보았으면 좋겠습니다. 부디 용기를 내어 상담센터를 방문하고, 새로운 마음으로 새롭게 듣게 될 노래의 가사에 귀 기울여보세요.

당신의 가장 진실한 마음이 노래 가사에 응답하는 그 순간,
당신은 비로소 당신 자신을 사랑하게 되는 기적을 경험하게 될 것입니다.

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!**

- 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