

2021 학년도  
상담후기 공모전

# 괜찮아, 정말 괜찮아



고려대학교 세종학생상담센터

괜찮아, 정말 괜찮아



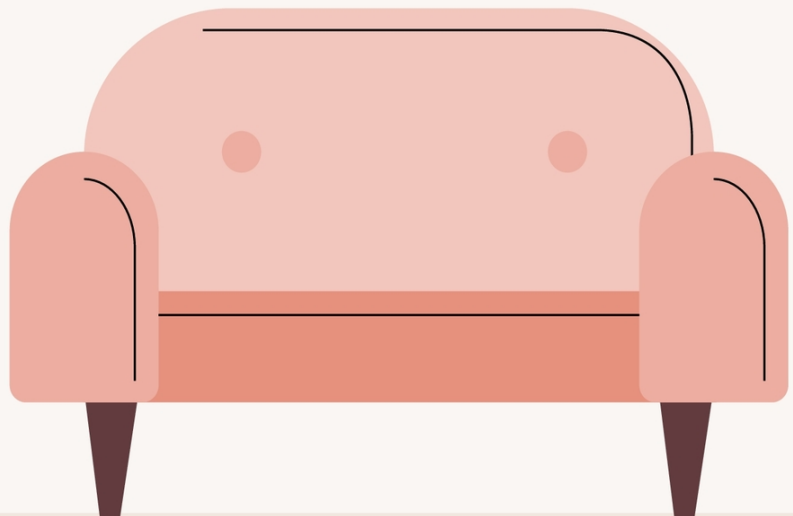
상담후기 공모전 사례를 소개합니다.

세종학생상담센터에서는 매년 개인상담, 심리검사, 교육 및 집단 프로그램을 운영하고 있으며, 환류를 통한 개선, 우수사례 발굴을 위해 매년 후기 공모전을 개최합니다.

2021학년도 상담후기 공모전에서는 총 13건의 우수사례가 선정되었습니다.

본 책자에는 2021학년도 세종학생상담센터의 상담 및 프로그램을 참여한 학생들이 직접 경험한 내용, 다양한 느낌과 생각, 성장 스토리들이 담겨 있습니다. 이 생생한 후기들이 여러분들에게 보다 가깝게 다가갈 수 있기를 희망해봅니다. 언제나 세종학생상담센터에서는 여러분들을 기다리고 있습니다.

**이 책자는 저작권법에 의해 보호를 받는 저작물이므로 무단 복제 및 무단 전재를 금합니다.**



## 목차

---

1등 (성장상)	무제	03
2등 (토닥토닥상)	도움이라는 쉽지만 어려운 말	03
	사랑하게 될 줄 알았어	03
	나의 미래세계 속에서 찾은 세 가지 변화	03
3등 (쓰담쓰담상)	강인함, 당신의 변화	03
	포근하고 따듯했던 안식처	03
	내담자와 함께 성장하는 또래 상담자	03
	성숙을 위한 한 걸음	03
	너와 내가 떠날 이 알 수 없는 여행	03
	너다워도 괜찮아	03
	나를 안다는 건 곧 용기와 무기가 된다	03
	누군가 필요한 나에게	03
뽕뽕 얼어있던 내 마음에 불씨를	03	



"나는 이타적인 사람이 되어야 한다고 생각했다.  
하지만 상담을 하며 나를 먼저 생각하고,  
내 감정이 우선인 사람이 이기적인 게  
아니라는 것을 알게 되었다."



# 무제



김○○ (2017\*\*\*\*\*)

## 1. 상담을 받게 된 이유

내가 처음 상담을 시작하게 된 계기는 세종상담센터에서 주관하는 2021-1학기 방구석 상담실을 통해 상담을 처음 받게 되었다. 당시 바쁜 스케줄 때문에 근로학생 근무를 하다가 시간을 내서 상담을 받게 되었다. 상담사님은 아침에 6시 30분에 일어나서 밤 11시에 방에 들어가는 바쁜 스케줄 속에서 밥도 매일 똑같은 식단을 하고 친구들도 잘 안 만나고, 계속 힘들게만 하는 것 같다고 하셨다. 그 말을 들었을 때, 처음에는 “항상 행복하다고 생각하며 살았는데 남이 나를 바라봤을 때는 그럴 수도 있겠구나”라는 생각을 했지만, 상담이 진행되는 과정에서 내 삶이 안스럽다는 생각을 했다. 상담사님께서 오늘이라도 보상을 주었으면 좋겠다는 말씀을 하실 때는 눈물, 콧물이 났었고, 상담을 더 진행했으면 좋겠다고 하셔서 바로 알겠다고 했다.

그 후 방학 중에 연락을 받아 상담을 진행하게 되었다. 상담사님이 어떤 내용으로 진행하고 싶냐고 여쭙봤을 때는 어린 시절의 기억이 트라우마처럼 아예 없는데 기억해내고 싶고, 화를 잘 내는 방법을 얘기하고 싶다고 말씀드렸다.

## 2. 현재까지의 상담

### (1) 어린 시절 이야기

방학 중에 시간표가 바빠서 16시 이후 밖에 시간이 되지 않았다. 상담을 받으러 갈 때는 16시 10분부터 17시 이후까지 대략 1시간 반 정도를 상담했었다. 상담사님이 상담이 길어져서 늦게 되

근하는 건 부지기수였다. 나 또한 바쁘게 상담을 받으러 다녀야 했지만, 막상 상담을 받다 보면 어린 시절 힘든 기억 때문에 울고 있었고, 뭔가 하나씩 기억이 나는 것 같았다.

가장 힘들게 했던 건, 어머니가 홀로 힘들게 나와 누나를 키웠던 기억이 상담을 받는 내내 나를 울렸다. 이런 얘기를 살면서 해본 적이 없는데 상담사님께 하다 보니 감정에 솔직해졌다. 그리고 나는 남들의 시선으로만 바라봤는데, 상담사님은 어린 시절의 나를 안쓰럽게 생각하셨었다. 내가 생각지 못한 시야였었다. 나는 그저 나의 부모님이 이혼한 상황을 싫어했고, 어머니가 힘든 것만을 생각했다. 하지만 가장 안쓰러운 아이는 나였었다. 어린 나에게 하고 싶은 말이 있냐고 하셨을 때는 눈물만 나오고 그냥 안아줄 것 같다고 말씀드렸다. 자칫하면 불편한 이야기들을 하는 과정에서 상담사님은 불편할 것 같은 이야기들은 하지 않아도 된다는 말로 나를 편하게 해주셨다. 눈물이 없는 내가 어린 시절 얘기만 하면 바늘로 눈물샘을 터트린 것처럼 울고 있었다. 상담을 받으면서 나는 매일 새로움을 느꼈었다.

## (2) 화를 내는 법

상담실에 가면 상담사님은 항상 “이번 주는 무슨 일이 있었어요??”라고 물어보신다. 그러면서 다양한 말들을 하게 된다. 가벼운 얘기부터 무거운 얘기, 여자친구, 진로 등 다양한 이야기들을 하게 된다. 방학 중에는 근로장학생을 하면서 학과에서 학부 연구생을 했었다. 당시에 대학원생들과 일을 하는데, 텃세도 심하고 일도 나만 시키는 느낌을 받았다. 한번 크게 화를 내고 싶지만, 소리를 지르면서 떼를 쓰는 아이처럼 보이고 싶지 않고 딱딱 내가 화난 포인트를 말하며 화를 내고 싶었다. 그래서 상담에서 내가 화를 안 내봤고, 못 낸다고 말씀드렸고, 매주 학부 연구생을 하며 있던 일을 말했다. 상담사님은 내 감정에 집중해주셨고, 세세하게 “대학원생들이 이렇게 했을 때 감정이 어땠나요?”라고 질문을 하시기도 했다. 그 과정에서 나는 내 감정에 집중할 수 있었다. 그리고 실제로 마지막에 나올 때는 하고 싶은 말을 다 하고 나오기도 했다.

## (3) 나를 생각하는 법

기숙사 룸메이트가 퇴사를 당했다. 기숙사 안에서 담배를 피고, 술도 마시고, 사생이 아닌 다른 사람들 데려와서 잠도 재웠다. 나는 그 친구가 피해를 많이 줬다고 생각은 하지만, 안쓰러웠다. 그 친구가 잘 곳이 있나를 먼저 생각하고 그 친구에게 물어봤다. 하지만 상담사님은 시험 기간에 그 친구와 다투면서 스트레스를 받은 나를 먼저 생각해주셨다. 왜 그 친구를 생각하냐고 본인이 받은 스트레스를 생각하라고 해주셨다. 나는 좀 오지랖이 넓은 스타일이기는 하지만, 이 정도로 남의 일에 관심이 많고, 나의 일에 관심이 없는 사람임을 알게 되었다. 남과 있을 때 우울감을 느끼지 않고, 혼자 있는 상황이 싫은 사람이 바로 나였다. 나는 내가 하고 싶은 건 뭔지, 내가 먹고 싶은 건 뭔지, 내 음악 취향이 뭔지는 관심이 없고, 남과의 관계, 남의 취향에 더 초점이 가는 사람이었다. 그래서인지 어떤 주제로 상담을 하던지 상담사님은 나에게 상황 속의 내 감정에 대해 질문을 해주셨다. 상담으로 인해 나에게 집중하는 시간을 갖게 되었고, 나를 알아가는 방법을 알게 되었다.

### 3. 상담하기 전과 후로 나를 돌아봤을 때의 변화

1학기 때 나는 내가 바쁘게 살아가지만, 항상 부족하다고 생각하고 더 추가하는 사람이었다. 그리고 수업은 수업대로, 운동은 운동대로, 가족, 여자친구, 교우관계, 건강, 저축을 다 챙겨야 하는 사람이었다. 뭐 하나 뺄 수 없는 사람이었다. 옆에서 누가 “그렇게 사는 게 힘들지 않아?”라고 말하니 갑자기 눈물이 났다. 주변 친구들에게도, 가족들에게도, 여자친구에게도 약한 척하는 게 쉽지 않았지만, 상담을 받으면서 위로를 하는 법뿐만 아닌 위로를 받는 법을 알려주셨다. 빠르게 달리다가 넘어지지 않게 완급조절을 하는 법을 깨닫고, 나는 운동을 매일 하지도 않고, 자기개발이 아닌 내가 좋아서 하는 미술이라는 취미가 생기게 되었고, 너무 다급하게 움직이는 습관도 버렸다. 그리고 매일 먹는 식단이 아닌 친구들과 밖에서 먹는 식사를 추구하게 되었다. 심을 배우고 나를 다시 바라보게 되었으며, 내가 행복하게 하는 것들을 찾고 있다. 현재의 나는 상담을 받기 전의 나보다 더 단단해진 것 같다.

**“나는 이타적인 사람이라고 생각했고 이타적인 사람이 되어야 한다고 생각했다. 하지만 상담을 하며 나를 생각하는 사람이 이기적인 사람이 아니라는 것을 알게 되었다. 나를 먼저 생각하고 자신의 감정이 우선인 사람이 되는 것이 이기적인 게 아니라 당연하다는 걸 알게 된 후 내 행복에 대해 고민하는 시간을 많이 갖고 있다.”**

원래의 나는 나의 어린 시절을 혐오했다. 어린 시절 벗어나기도 했고, 엄마, 아빠의 이혼이 내가 막을 수 있었을 정도의 일이라고 생각해왔고, 내가 더 잘했다면 엄마를 더 행복하게 했을 것이라는 생각을 해왔다. 그래서인지 그 기억들이 트라우마로 작용했었고, 죄책감으로 받아들이고 있어서 과거를 부정했던 것 같다. 현재 어린 시절의 기억이 생생하게 나는 것은 아니지만, 아예 하지 않았던 기억들을 기억해내면 어린 나의 모습을 안쓰럽게 느끼게 되었다. 그 과정에서 내 어린 시절을 부정하는 모습은 사라지고, 어린아이라면 그럴 수 있다고, 그런 행동을 할 수 있다고 생각하게 되었다. 그 과정에서 내가 어린시절 나의 기억들을 그대로 받아들이고, 죄책감이 없어졌으며, 트라우마도 사라지게 되었다.

나는 내 이야기를 하지 않는 사람이다. 여자친구에게 대학교에서 있던 일들을, 친구들에게 연애 상담을, 가족들에게 힘든 일들을 말하지 않는다. 그냥 그들과 함께 있는 이야기를 할 뿐 다른 이야기를 꺼내지 않는다. 이런 내가 모든 것을 털어놓는 시간인 상담을 받는 것은 낯설었고, 익숙지 않았다. 하지만 그런 나에게 가장 필요했던 시간이었던 것 같다. 나는 힘든 점을 말하지 않다 보니 어느새 힘든 걸 못 느끼게 되었다. 그냥 무뎠하게 이겨내는 사람이 되었던 것 같다. 하지만 상담을 진행하면서, 나를 먼저 생각해주는 사람, 내 감정을 물어보는 사람이 생기고 함께 나의 감정을 생각하며 지금의 나는 좀 더 행복한 사람이 된 것 같다.

매주 똑같은 이야기를 얘기하지 않았던 것 같다. 그게 가장 좋았다. 그냥 “오늘은 어땠어요? 이번 주는 어땠어요? 주말은 잘 보냈어요?”라고 시작하는 상담이 부담되지 않고 그냥 친구처럼 이야



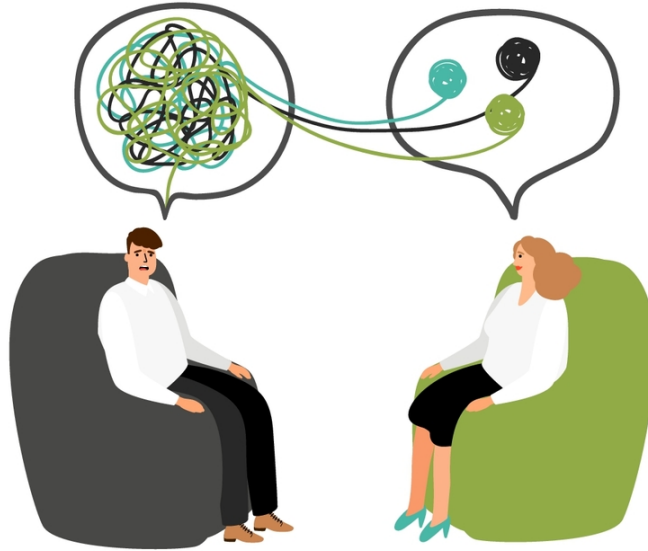
기하는 것 같아 좋았다. 첫 상담 때는 경계를 어느 정도는 했다면, 지금은 상담할 때, 오히려 이번 주 있던 일을 먼저 떠올리곤 한다. 마지막으로 앞서 말한 것처럼 나를 생각하는 정도나 트라우마나 죄책감, 상담사님을 대하는 태도까지도 모두 긍정적으로 바뀌었다. 내가 상담을 받기 전에 내가 생각하는 나아간다는 의미는 근력, 학업, 시간을 더 쪼개서 바쁘게 살아가는 능력, 건강의 성장 등을 중점으로 두었다면, 현재는 나를 생각하고, 행복, 휴식에 초점을 맞추며 나아가고 있다.



"평소에 감정에 뒤이어 따라오는 허무함이라는 기분을  
이해하지 못했었지만, 마음속에 존재하는 슬픔의 존재를  
의식하고 나니 왜 그렇게 공허했는지 스스로를 다독여 줄 수 있었고  
슬플 때는 슬퍼해야 한다는 것을 마음속에 새길 수 있었습니다."



# 도움이라는 쉽지만 어려운 말



남○○ (2016\*\*\*\*\*)

상담을 알게 된 계기는 단순했습니다. 학교 상담센터를 소재로 한 웹툰을 보고 관심이 생겨 ‘혹시 우리 학교도 상담센터가 있을까?’라는 궁금증에 상담센터에 대해서 알아보았고 항상 어렸을 적부터 마냥 내성적인 저 자신의 성격과 인간관계에 불만이 있었고 고쳐보고 싶었기에 상담을 신청하게 되었습니다. 물론 상담에 대한 의지가 부족하거나 아픈 사람만 이용한다는 부정적인 시각과 현재 상황을 스스로 해결하지 못하고 상담센터로 도망가는 것 같은 생각이 거부감을 일으켰지만 계속되는 인간관계에 대한 고민은 결국 상담의 시작으로 이끌었습니다. 지금부터는 상담이라는 다소 생소했지만 뜻깊었던 시간에 대해서 되돌아보고 이를 통해 배울 수 있었던 점들을 적어 보려 합니다.

## - 상담의 시작 : 두려움과 막막함, 자신과 직면하기

계획이 잡히고 시작된 상담은 처음에는 예상했던 것과는 굉장히 다른 느낌이었습니다. 저 자신이 스스로를 잘 알고 있고 자신 있게 무엇이 힘든지를 정리해서 말할 수 있을 거로 생각했지만 막상 이를 말로 표현하려고 하니 무언가가 막혀있는 듯 말이 정리되지 않았습니다. 또한 단순히 짧은 시간에 하소연하듯이 힘든 일을 말하고 흘려보내면 끝날 거로 생각했었지만 말을 하고 나서도 감정을 흘려보내지 못하고 여전히 붙잡고 있는 스스로를 발견할 수 있었습니다. 이러한 저에게 상담 시간에 실시한 인생 곡선 그리기는 스스로를 구체화할 기회가 되어 주었습니다. 지금까지 있었던 인생을 시간별로 구분하고 그때의 감정을 떠올리고 정리해 보며 어떠한 점이 힘들었고 무슨 상황인지를 확인할 수 있었습니다. 이를 통해 마냥 ‘힘들다, 쉬고 싶다’라는 폐쇄가 같았던

감정이 차곡차곡 정리해 보니 저 스스로에 대해서 어떻게 추스르고 개선해야 할지 방향을 알려주는 이정표가 되어 주었습니다. 이에 더해, 부정적인 감정은 빠르게 지워 버리고 긍정적인 감정만 남겨야 한다고 생각했던 저에게 스스로에 대한 직면이라는 새로운 개념은 다시 한 번 저 스스로를 마주하게 되는 기회가 되었습니다. 도망가기에 바빴던 제가 선생님의 도움을 받아 힘들었던 저를 직면하니 얼마나 지쳐있었고 힘들었는지를 확인하고 저 자신이 스스로를 만나게 되는 계기가 되었습니다.

#### - 상담의 진행 : 생각을 말하고 확장하기

힘들고 낯설었던 시작을 넘기고 상담센터, 선생님과 익숙함을 더해 가니, 시간이 지날수록 더 편하게 저 자신의 이야기와 감정에 대한 해석을 할 수 있게 되었습니다. 이 시간에 가장 인상 깊었던 내용은 저의 감정의 상태와 무엇이 필요한지에 대해서 생각해 보는 것이었습니다. 저는 제 나름대로 웃기도 하고, 멍하니 있기도 하고, 짜증을 내기도 하며 충분히 표현한다고 생각했었지만 제일 중요한 슬픔이라는 감정을 뒷전으로 밀어두었다는 것을 발견할 수 있었습니다.

*“평소에 감정에 뒤이어 따라오는 허무함이라는 기분을 이해하지 못했었지만, 마음속에 존재하는 슬픔의 존재를 의식하고 나니 왜 그렇게 공허했는지 스스로를 다독여 줄 수 있었고 슬픔 때는 슬퍼해야 한다는 것을 마음속에 새길 수 있었습니다.”*

또한 슬픔이라는 감정이 가득해 저 자신의 기쁨이라는 감정이 밀려 있었고 기쁨이라는 감정과 슬픔이라는 감정이 잘 만나서 원활한 감정 표현을 해 나가야 한다는 목표를 세울 수 있었습니다. 평소에 남이나 외부적인 요인만을 신경을 쓰다가 내시경으로 검사하듯이 자신을 돌아보니 새로운 시야를 얻어낼 수 있었고 마음이 편안해지는 것을 느낄 수 있었습니다. 이를 통하여 어떠한 감정이든 스스로가 느끼는 감정을 오롯이 표현하는 것이 중요하다는 것을 알게 되었습니다.

#### - 상담의 정리 : 마무리, 생각 정리하기

지금까지의 상담 시간을 거치면서 정리되어 가고 있고 마무리할 회기가 남아있는 상황입니다. 상담을 하기 전과 지금을 비교해 보면 마음의 조급함이 많이 줄어들었다는 것이 느껴집니다. 상담을 시작하기 전에 말하는 게 맞는 것일까, 빠르게 말을 하고 끝내고 싶었던 시간이 꾸준한 상담 회기를 거치면서 여유를 가지고 마음을 다독일 수 있는 시간이 되어 주었습니다. 가장 기뻐했던 점은 평소에는 하기 어려운 스스로를 돌아보는 것을 도움을 받아서 진행할 수 있었다는 점입니다. 그저 저 자신에 대해서 소개를 할 때 내성적이라고 대신해서 이야기했던 것을 뛰어넘어서 진정으로 스스로를 돌이켜보고, 누구인가에 대해서 확인해 볼 수 있는 시간이 되어 주었습니다. 또한, 힘들었던 감정을 잊지 않고 직면하여 다시 한 번 생각해 보면서 스스로를 토닥이며 위로할 수 있는 시간이 되어 주었습니다. 앞으로 좋고 행복한 일만 있을 수는 없지만, 상담 시간에 얻은 내용들을 떠올리며 현명하게 스스로를 챙기며 해결해 나갈 수 있다고 기대됩니다.

상담하며 느꼈던 것들을 정리해 보니 가장 크게 떠오르는 마음은 '많은 도움을 받았다'라는 것입니다. 상담을 알기 전에 저는 저 스스로 저의 부족한 점이나 힘든 점들을 스스로 해결한 뒤에 사회에 나가거나 사람을 만나야 한다고 생각했었습니다. 하지만 이러한 생각은 오히려 저 자신을 고립시키는 생각이었습니다. 이번 기회를 통해 힘든 점을 이겨내도록 상담이라는 도움을 받았고 도와달라는 말의 중요성에 대해서 깨달을 수 있었습니다. 자신 안에 존재하는 자신이 도와달라고 말하고 있는 것은 아닌지 자신에게 귀 기울여 보셨으면 좋겠습니다. 좋은 상담을 할 수 있는 기회를 얻을 수 있어서 감사합니다.



"'나에 대해서 알아보자'라는 가벼운 마음으로 시작했던 상담이었는데,  
생각보다 많은 횟수의 상담에 조금은 당황스러웠다.  
10번의 시간이 앞으로의 내 삶을 완전히 바꿔놓을 것이라  
상상도 하지 못한 채 말이다."



# 사랑하게 될 줄 알았어



장○○ (2021\*\*\*\*\*)

“네? 앞으로 열 번이요?”

프로그램 사전상담이 끝날 무렵 내가 했던 질문이다.

*“나에 대해서 알아보자”라는 가벼운 마음으로 시작했던 상담이었는데, 생각보다 많은 횟수의 상담에 조금은 당황스러웠다. 10번의 시간이 앞으로의 내 삶을 완전히 바꿔놓을 것이라 상상도 하지 못한 채 말이다.”*

2021년은 나에게 정말 잊지 못할 한 해였다. ‘다사다난’이라는 말이 딱 어울리는 시간이었다. 2021년 1월, 고등학교를 졸업함과 동시에 대학교 원서접수가 시작되었다. 사실 초등학교부터 고등학교때까지 나의 진로는 ‘생명과학’ 분야였다. 나에게 ‘의사’라는 꿈이 있었다. 하지만 수능 당일 나에게서는 기적이 일어났다. 내가 치렀던 모든 모의고사를 통틀어 가장 낮은 점수를 수능 날 받게 된 기적 말이다. 정말 모든 것이 허망하고 내 스스로가 너무나도 한심해보였다. 그렇게 재수를 고민하고 있던 찰나, “따르릉, 따르릉...” 엄마의 전화벨소리가 울렸다.

“여보세요” 전화를 받은 엄마의 표정이 순식간에 굳어졌다. 통화가 끝난 휴대전화를 들고 엄마는 한참동안 제자리에 서 있었다. “왜? 또 무슨 일 있어?” 재수학원을 검색하던 도중 나도 모르게 짜증 섞인 말투로 엄마에게 질문했다. “할아버지께서... 폐암 4기 진단 받으셨대.. 방금...”

이 모든 순간이 믿기지가 않았다. 정말 믿기지가 않았다. 서둘러 우리가족은 응급실로 향하였다. 응급실로 향하는 차 안에서 내 머릿속에는 정말 많은 것들이 스쳐지나갔다. “삶이란 무엇일까.”, “나는 정말 무엇을 위해 살고 있는 걸까.”, “의사가 된다면 내가 정말 원하던 삶을 살 수 있을까?”. 며칠의 고민 끝에 응급실에 마련되어 있는 가족대기실에서 나는 결론지었다. ‘지금까지 생각해왔던 삶과는 완전히 정반대의 삶을 살자.’.

그렇게 나는 학창시절동안 단 한 번도 생각지 않았던 ‘\*\*’과에 입학하였다. 주변에서는 모두 내 선택을 의아해했다. ‘1년만 더 공부해서 의과대학에 진학하는 게 낫지 않겠어?’, ‘\*\*과에는 여자도 많이 없고, 공부하기도 힘들다던데... 무사히 졸업할 수 있겠어?’ 등등 온갖 걱정들과 우려가 나를 향해 쏟아졌다. 하지만 나는 증명해보고 싶었다. 그들의 걱정과 우려와는 달리 내가 정말 잘 해내는 모습을. 간절히 증명해보고 싶었다.

2021년 3월, 할아버지께서는 약 한달 간의 투병생활을 끝으로 돌아가셨다. 장례식장에서 나는 다짐하고 또 다짐했다. ‘절대 무너지지 말자.’ ‘꼭 해내자’. 그렇게 나는 얼떨결에 대학생이 되었다. 대학생활의 설렘은 내게 사치였다. 나는 모든 것이 낯설었고, 생각지도 못한 과목들을 배우는 데에 정신이 없었다. 나는 내 능력을 인정받고 선보이기에 급급해서 각종 대회나 행사에 참가하였고, 학생회, 동아리 등등 실 틈 없이 일을 했다. 그렇게 1학기가 끝나갈 때쯤, 학교의 상담프로그램을 접하게 되었다.

‘상담을 하면 나에 대해서 더욱 자세히 알게 되지 않을까? 내 스스로가 생각보다 더 단단하고 강한 사람이라는 것을 증명해보자’ 라는 호기심이 들었다. 정말 가벼운 마음으로, 내가 어떤 사람인지 알고 싶어서 상담 프로그램에 지원하게 되었다. 상담은 내가 생각했던 거에 비해 순조롭게 진행되었다. 질의응답을 하다보면 어느새 한 시간이 훌쩍 지나있었다. 하지만 이런 한 시간 한 시간이 앞으로의 나의 삶에 엄청난 영향을 끼치게 될 줄은 상상도 하지 못했다.

정말 솔직하게 이야기하자면, 나는 꽤나 ‘잘’ 살고 있다고 생각했다. 그리 나쁘지 않은 성적과, 많은 대외활동들은 내 커리어를 쌓는데 도움이 되고 있다고 생각했기 때문이다. 주변의 축하와 응원의 말을 들을 때는 엄청난 성취감을 느꼈다. 하지만 이런 나를 완전히 바꿔놓은 상담사분의 한마디가 있었다.

“그럼 \*\*씨는 기쁘셨나요? 다른 사람들이 봤을 때 말고요.”

이 질문을 받았을 때 나는 쉽사리 답변하지 못했다. 그리고 깨달았다. 어쩌면 나는 내가 좋아서 어떤 일을 하고 있는 것이 아니라 남들에게 보여지는 내 모습을 즐기고 있는 것일 수도 있겠구나. 내가 나를 사랑하고 있지 않구나.

지난 날에 대한 나의 모습들이 머릿속을 스쳐지나갔다. 내 몸 곳곳에 상처가 난 줄도 모르고 그저 앞만 보고 걸어가고 있었다. 상담사분과 이야기를 하며 지난 3월, 할아버지의 일이 나에게 얼마



나 가슴 깊이 큰 슬픔으로 자리 잡고 있는지, 실틈없이 해냈던 많은 일들이 얼마나 나에게 부담을 주었는지, 수많은 축하들과 응원에 가려진 나의 지친 마음을 깨달았다. 상담이 종료된 후 고요한만이 남은 방 안에서 나의 두 볼에는 뜨거운 눈물이 흘렀다.

평소 잔병치레가 많은 나는 한 달에 한 번은 꼭 병원에 갈 정도로 병원을 자주 오가는 편이다. 그러나 마음의 감기가 찾아와 그것이 낫고 진물이 날 때까지 난 병원을 찾지 않았다. ‘상담’이라는 훌륭한 마음의 병원이 있는데도 불구하고 말이다. 흔히들 말하는 ‘K-장녀’의 특성을 모두 가지고 있는 나는 누구에게 나의 이야기를 단 한 번이라도 해본 적이 없다. 내가 힘들다는 것을 다른 이가 알게 되면 그것이 나의 약점이 될 것이라 생각했기 때문이다. 하지만 누구에게나 마음의 감기가 올 수 있고, 병원을 찾을 수 있다는 것. 나의 이야기를 들어줄 누군가가 있다는 것. 그것만으로도 꽤나 즐겁고 감사한 일이라는 것을 상담을 통해 느끼게 되었다.

2학기가 시작되고, 백신의 부작용으로 인해 나는 생사를 오갔다. 원인불명의 심한 두근거림, 원인불명의 고혈압, 원인불명의 위염 등 잦은 피검사와 링거액 주입으로 인해 나의 혈관은 항상 멎들어있었고, 책상위에는 약봉지로 가득했다. 학업을 제대로 이어나갈 수 없을 정도로 내 몸은 지쳐있었다. 하지만 매일밤 잠자리에 누워 생각했다.

“\*\*야, 오늘도 이렇게 무사히 하루를 보내줘서 고마워.”

내가 내 스스로를 사랑하고, 아껴주는 것. 결국 내 인생의 주인공은 나라는 것. 상담을 통해 깨달았던 것들을 하나씩 실천하게 되는 순간이었다. 1학기 때의 나였다면, 과연 이런 상황에서 나 스스로를 아끼고 사랑하고 보듬었을 수 있었을까? 나는 불가능했을 것이라 본다. 남들에게 약한 모습을 들켰다고 생각해 걱정하고 불안해하고, 속상해하고 있었을 것이다. 하지만 하나씩 실천해 나가다보니 종강쯤에는 건강하게 회복하였다. 담당 의사선생님께서도 나날이 회복하는 나의 모습을 보시고 놀라워하셨다. CT나 초음파로는 보이지 않는 마음의 병이 생기지 않도록 노력한 덕분인 것 같다.

비록 짧은 시간 동안의 상담이었지만, 진정한 “\*\*”의 삶을 살게 해준 소중한 시간이었다. 누군가에게는 내 이야기가 그리 대단한 이야기로 보이지는 않겠지만, 상담 덕분에 나의 가치관이 변하였고, 삶을 대하는 태도가 바뀌었다. 나를 지키며 살아가는 방법을 알게 되었고, 실제로 삶에 적용시켜보며 한걸음씩 성장해나가는 중이다. 상담을 통해 말로 다 표현할 수 없는 정말 값진 것들을 배우며 내 삶의 원동력을 얻게 되었다. 내가 건네는 한 마디가 누군가에게는 따뜻한 위로를, 누군가에게는 삶을 살아가는 원동력이 될 수 있음을 상담사분을 통해 깨닫게 되었다. ‘상담’이라는 것 자체에 부정적인 편견을 가지고 있던 나를 바꿔주신 상담사분께 이 자리를 빌려 진심으로 감사의 인사를 표하고 싶다. 앞으로 우리 학교의 많은 학우분들이 상담을 통해 자신을 사랑하고 보듬어줄 수 있는 사람이 되었으면 좋겠다. 그리고 그런 학우분들에게 스스로를 사랑하게 될 줄 알았다고 말씀드리고 싶다. 우리는 우리가 생각했던 것보다 훨씬 더, 많이 내 스스로를 사랑하고 있기 때문이다. 나 역시도 그랬던 것처럼 말이다.

"과거의 저처럼 힘든 시기를 보내고 있지만, 누군가에게 공유하는 것,  
혹은 스스로 감정을 되돌아보는 것마저 두려운 분들께  
이 후기가 힘이 되었으면 좋겠습니다.

바쁜 세상 속에서 힘든 일은 누구나 있을 수 있습니다.  
누군가 나를 정신적으로 이상 있는 사람으로 보면 어떡할지,  
내가 약한 사람으로 보이지는 않을지 걱정하지 않아도 됩니다.

약한 사람은 스스로 힘든 상황임을 인정하지 못하고,  
계속 덮어두며 힘든 상황 속에 빠지는  
과거의 저 같은 사람을 말하는 것이니 말입니다."



# 나의 모래세계 속에서 찾은 세 가지 변화

홍○○ (2020\*\*\*\*\*)

저는 그동안 스스로 채찍질하기 바빴습니다. 타인의 시선과 제가 이루고자 하는 목표들, 무엇 하나 빠짐없이 지키고자 노력했지만, 정작 저 자신을 챙기지는 못했습니다. 힘들고, 버겁다는 생각이 들 때면 할 일을 더 찾으며, 그런 생각이 들지 않을 정도로 저를 혹사되게 하였습니다. 혹사되면 될수록 힘들다는 생각조차 들지 않았기 때문에 그게 옳은 줄로만 알았습니다. 기분이 좋아지는 다른 일을 해 봐도, 잠깐 기분이 나아질 뿐, 저를 힘들게 하는 근심들이 사라지지는 않았으니 말입니다. 그런데 점점 상태가 안 좋아지고 있음을 어느 순간 느낄 수 있었습니다. 사람들이 제게 바라는 호의를 베푸는 일도, 제가 당연하게 하고있는 많은 일도, 하고 싶어서 꿈꿔왔던 일도 전부 하기 싫어지고, 버겁게만 느껴졌습니다. 너무 힘들어서 한 번은 '힘들다'라는 말을 입 밖으로 꺼내버리고 말았습니다. 힘드니까 나중에 얘기하자, 단지 그 정도의 말이었습니다. 그동안 제 감정을 겉으로 드러낸 적이 한 번도 없어서인지, 돌아오는 반응들은 '한 번도 그런 적 없는 애가 왜 저러냐', '참을 줄도 모르냐'는 반응이었습니다. 갑자기 평소에 볼 수 없었던 모습을 보였으니, 사람들의 반응은 이해가 되지만, 그동안 많이 힘들었던 저에게는 그러한 반응이 상처가 되기도 했던 것 같습니다. 그 시기 교내에서 진행하는 학습전략검사나 심리 검사에서도 우울도가 매우 높게 나오기까지 하며 제 스트레스 문제를 더 이상 덮어두면 안 된다는 생각이 들었습니다.

그래서 세종학생상담센터에서 하는 심리 프로그램을 찾아보게 되었고, 그 당시 프로그램 참여자를 모집하고 있었던 모래놀이치료와 미술치료가 포함되어 있는 스트레스 집단상담 프로그램 '나와 모래세계 이야기'에 참여하게 되었습니다.

집단상담이었기 때문에 처음에는 꺼려졌습니다. 나 아닌 처음 보는 다른 한 사람에게 저의 부정적인 면을 보여 주는 게 처음이었던지라, 신청해놓고 상담사 선생님들께 안내를 받으면서도 적극적으로 참여해서 내 스트레스 문제를 해결할 수 있을까 걱정도 들고, 말하는 거 자체가 내키지 않기도 했습니다. 그래도 이미 나 자신을 내려놓고 솔직하게 참여하기로 마음먹은 상태였기 때문에 상담사 선생님들과 같이 참여하는 분들을 믿고 솔직하게 참여했습니다.



처음 참여하면서 느낀 건 상담사 선생님들이 저를 감정적으로 공감해 주고 있다는 거였습니다. 이전에는 제가 사람들에게 힘든 일이 있다는 걸 말할 때면 대부분 그런 일이 있음에도 불구하고 끝까지 해낸다는 점에 초점이 맞춰져 ‘대단하다’는 반응만 많이 보였습니다. ‘너 정말 힘들었겠다’며 힘든 일이 있을 때 구체적으로 어떤 감정이 드는지 물어봐 주는 사람은 거의 없었습니다. 상담사 선생님들께서는 제가 힘든 일을 한 번 말할 때마다 그때 어떤 감정이었는지, 힘들어서 어떻게 했는지 등등 제 감정을 중점적으로 많이 물어봐 주시면서 공감해 주셨습니다. 사실 처음 이렇게 물어봐 주실 때 그동안 제가 뭔가 잊고 있었다는 느낌이 들면서 정신이 멍해지는 느낌이 들었습니다. 내 감정을 들여다보지 않고 살았다는 걸 깨닫기 시작한 것, 이게 첫 변화였습니다.

그 이후로 계속 참여하면서 알게 된 건 저도 감정적일 수 있는 사람이라는 것입니다. 누군가에게 힘든 일을 얘기할 때면 덩덤하게 얘기하고는 했었는데, 제 감정을 들여다봐 주고, 공감해 주는 사람들이 있으니, 힘든 일을 말할 때 저도 모르게 목소리가 떨리고 있었습니다. 말하고 나서는 가슴이 먹먹해지기도 했고, 한동안 말을 이어나가는 게 어렵기도 했습니다. 내 감정을 걸어로 드러내기 시작한 것, 그다음 제게 생긴 변화였습니다.

그동안 스스로 감정적이지 못했고, 스스로의 감정을 공감할 줄 몰랐던 저였기에, 다른 사람을 공감해 주는 일도 기계적으로 해왔습니다. 상담사 선생님들께서 제게 공감해 주시는 모습을 보고, 공감하는 게 무엇인지 배우기도 했던 것 같습니다. 다른 사람이 힘든 일을 얘기할 때면 ‘힘들었구나’ 인식하는 정도였던 저였지만, 참여하면서 점점 다른 사람의 힘든 일을 공감하게 되었습니다. 덕분에 다른 사람의 이야기를 들으면서 ‘나도 저래서 많이 힘들었는데’ 하며 새롭게 알게 된 스트레스 원인도 있었습니다. 감정을 공유하고, 공감할 수 있게 된 것, 제가 느낀 세 번째 변화입니다.

제가 이 프로그램에 참여했던 목적이 제가 스트레스 받는 걸 받아들이고, 제 감정을 돌아보면서 치유하는 방법을 배우고자 하는 것이었기 때문에 제 목적 달성에는 충분한 변화였습니다. 물론 제가 언급한 세 가지 변화 말고도 많은 변화들이 또 있었겠지만, 언급한 세 가지 변화의 모습들이 좀처럼 저에게서 보기 어려운 모습들이었기에, 더 크게 와닿았던 것 같습니다.

*“과거의 것처럼 힘든 시기를 보내고 있지만, 누군가에게 공유하는 것, 혹은 스스로 감정을 되돌아보는 것마저 두려운 분들에게 이 후기가 힘이 되었으면 좋겠습니다. 바쁜 세상 속에서 힘든 일은 누구나 있을 수 있습니다. 누군가 나를 정신적으로 이상 있는 사람으로 보면 어떡할지, 내가 약한 사람으로 보이지는 않을까 걱정하지 않아도 됩니다. 약한 사람은 스스로 힘든 상황임을 인정하지 못하고, 계속 덮어두며 힘든 상황 속에 빠지는 과거의 저 같은 사람을 말하는 것이니 말입니다.”*

주변을 둘러보면 이렇게 심리적으로 더 힘들지 않게 도와줄 수 있는 사람들이 많으니, 자신 있게 힘든 시기에 직면해 보시라고 말씀드리고 싶습니다.

2021년 가장 큰 목표였던 '심리 문제 해결'이 세종학생상담센터 프로그램에 참여한 덕에 이루어질 수 있었습니다. 저는 프로그램 참여 이후, 참여 이전에 했던 검사들과 같은 검사들을 했을 때 우울이나 불안함의 수준이 낮게 나왔습니다. 이전과는 다르게 현재는 스트레스를 받을 때면 힘든 감정을 인정하고, 극복할 수 있는 방안을 찾으며 건강한 정신상태를 유지하기 위해 노력하고 있습니다. 사람을 대하는 것도 예전에는 웬지 모를 벽이 느껴졌다면, 이제는 더 편안해진 것 같다는 말도 주변 지인들로부터 많이 듣고 있습니다. 큰 변화를 만들고, 변화를 받아들이기까지 모든 과정에서 도움을 주신 상담사 선생님과 함께 참여한 분들께 감사한 마음으로 행복하게 지내고 있습니다. 감사합니다.



"상담을 통해 과거를 회상하니 나는 참 불쌍한 아이였다.  
어릴적부터 엄마가 편찮으셨기 때문에  
죽기 전까지 엄마를 보살펴야 한다는 생각을 가지고 살았다.  
아픈 엄마를 모르쇠로 일관하는 아빠,  
가정폭력으로 매일매일이 괴로운 하루살이 인생.  
가정의 평화를 어떻게든 고쳐보겠다며  
대화를 시도하는 어린 아이의 울부짖음은 멈출 기미가 안보였다.  
잊었던 과거가 하나둘씩 생각나는 괴로운 날들이 지속되었다."



# 강인함, 당신의 변화



김○○ (2018\*\*\*\*\*)

## - 심리상담의 계기.

나의 결핍. 생각해 보니 태어나면서부터이지 않았을까. 나는 나 자신이 누구인지, 무엇을 좋아하고 또 무엇을 향해 나아가야 하는지 무척 알고 싶었다. 철학책을 보며 글귀 하나하나로 인생을 알아갈 무렵, 학교에서 '나'를 찾는 단체 프로그램이 개설됐다. 이에 '나'를 찾아가는 좋은 기회가 되지 않을까 싶은 마음에 단체 심리상담 활동에 신청했다. 심리검사를 통해 부모의 영향을 어떤 식으로 받았는지 파악하며 '나'를 찾는 과정을 수행했다. 그리고 활동이 끝나고 알 수 있었다. 나는 부모님과 어떤 기억에 대하여 사람들 앞에서 말하는 것이 두렵다는 감정을 느꼈다. 생각만으로도 두려웠고 그것을 말로 표현하는 것은 더 큰 중압감으로 다가왔다. 때문에 담당 선생님께 개인 상담을 요청했고, 상담을 통한 나의 변화와 느낀 점을 중심으로 후기를 쓰고자 한다.

## - 심리상담의 시작, 괴로움.

첫날 나의 마음은 표현하기 힘든 괴로움이었다. 상담 전까지도 마음을 굳게 다잡았다. 살면서 한번도 이야기해 보지 못한 나의 결핍을 누군가에게 말한다는 것은 내게 큰 용기가 필요했기 때문이다. 그럴 수밖에 없는 아니 그래야 하는 이유는, 내비치지 못한 마음속 덩어리가 씩어감을 느꼈고 그것이 나를 망가트리고 있다는 것을 알게 되었다는 것이다. 시간이 갈수록 심해지는 가정불화는 여린 마음을 짓밟아 땅굴 속으로 가둔 느낌이었다. 난 꼭 이 결핍이 해결되기를 소원했다.

하지만 선생님은 말씀하셨습니다. “이건 당신이 꼭 알고 상담을 시작해야 합니다, 부모님을 바꿀 수는 없어요. 그리고 당신이 그 속에서 버틸 수 있는 마음을 가져야 합니다.” 나에겐 마지막 희망도 남아버리는 듯한 말이었다. 예비 상담이 끝난 후 나는 괴로웠고 찢찢했다. 지금까지 너무 힘들게 살아왔기 때문에 이 가정에서 내가 버틸 수 있는 방법은 부모님의 평안이라 생각했다. 하지만 부모님을 바꿀 수 없다는 것이 팩트였고, 그것을 마지막 희망이라고 생각한 상담자 입으로 들으니 끝이라는 생각에 살아갈 구멍이 없다고 느꼈던 것 같다. 그리고 다시 생각해 보니 사실은 나도 알고 있지만, 헛된 희망의 조언이라도 듣고 싶어 상담을 신청했던 것 같다. 마음이 너무 아팠다. 내가 앞으로 어떻게 살아야할지 도무지 답이 안 나오는 상황에 괴로움으로 밤을 지새웠다. 그리고 상담이 진행되면서 나는 발 묶인 코끼리였다는 것을 느꼈다.

“상담을 통해 과거를 회상하니 나는 참 불쌍한 아이였다. 어릴적부터 엄마가 편찮으셨기 때문에 죽기 전까지 엄마를 보살펴야 한다는 생각을 가지고 살았다. 아픈 엄마를 모르쇠로 일관하는 아빠, 가정폭력으로 매일매일이 괴로운 하루살이 인생. 가정의 평화를 어떻게든 고쳐보겠다며 대화를 시도하는 어린 아이의 울부짖음은 멈출 기미가 안보였다. 잊었던 과거가 하나둘씩 생각나는 괴로운 날들이 지속되었다.”

주 1회의 기억 되새김, 또 잊었던 과거가 점차 상담이 아닌 때에 불쑥불쑥 떠오르는 지경에 이르렀고 상담이 끝나면 일주일이 괴로웠다. 매일 가슴이 미어졌고 결국 나를 원망하기 시작했다. 왜 이렇게 바보같이 살았나 불행하게 살았는지 화가 나는 날들이었다. 아무것도 달라지는 것은 없을 것이라는 생각과, 포기할 수 없다는 마음, 그 두 가지의 번뇌 속 강한 부여잡음은 나를 변화시켰던 것 같다.

- “발 묶인 코끼리에게 변화가 시작되다.”

부모님께 한 번도 반항하지 못했던 나였다. 어릴 때부터 난 부모님의 기분이 태도가 되는 모습으로 인해 잡히면 그대로 죽을 만큼 맞았다. 어린아이의 힘으로 감당할 수 없는 에너지였고, 난 벗어날 수 없었다. 그렇게 반항이라는 것은 내 인생에 없는 것이다. 때리면 문을 잠그고 두려움에 떨었고, 도망갈 수 없던 아이는 잘못이 없어도 잘못했다고 빌어야 했다.

상담이 10회기에 다다를 즈음, 과거의 트라우마 속에서 나는 악으로 버텼다. 그리고 그 아이가 이제 눈을 똑바로 쳐다보고 바른말을 하기 시작했다. 사실 눈을 마주친다는 것조차 어릴적 트라우마로 그 사람의 눈을 보았을 때, 살기로 몸이 굳어버렸다. 그 사람은 나를 잘 알기 때문에 눈치채고 더 때리려 달려들었다. 엄마가 심각성을 느끼고 말렸다. 이것이 나의 첫 번째 생존을 위한 발악이었다. 그 사람이 말한다. “애가 왜 이렇게 됐지? 고분고분 말 잘 듣던 애가 어쩌다 저따위 애가 됐지?” 이 말을 들은 선생님은 말씀하셨습니다. “가정에서 한 사람이 변하면, 다른 사람들에게도 조금의 변화가 생깁니다. 당신이 변하기 시작했다는 것을 표현했고, 그것을 느낀 것입니다.”



그리고 이 말로 난 ‘변화’가 시작되었다는 것을 알아차렸다. 나는 그 사람과의 대화에서 살면서 단 한 번도 대화가 통한다고 생각한 적이 없었다. 무조건 수궁해야 하는 강압적인 시스템에서 살아왔고, 명령의 불복종은 폭력으로 다스려졌기 때문이다. “너랑은 이제 대화가 안 통한다.”라는 말을 듣고 나는 내가 수궁하는 성격, 평화주의자가 된 원인을 찾았다. 나는 여태까지 부모님이 말씀하시면 “네”라는 대답밖에 할 줄 몰랐기 때문에 수궁했고, 그 사람은 나와 대화가 잘 통하고 있다고 생각했던 것이다. 사실 수궁한 이유는 내가 아무리 말해봤자 돌아오는 대답은 “네 생각이 틀렸어. 내가 말하는 대로 안하면 죽어”였기 때문이다. 이것이 세뇌된 나는 어쩔 수 없이 불행하게 인생을 살고 있었다. 나에게 “네”라는 것은 어쩔 도리가 없는 최선의 대답, 폭력을 피할 방법이었던 것이다.

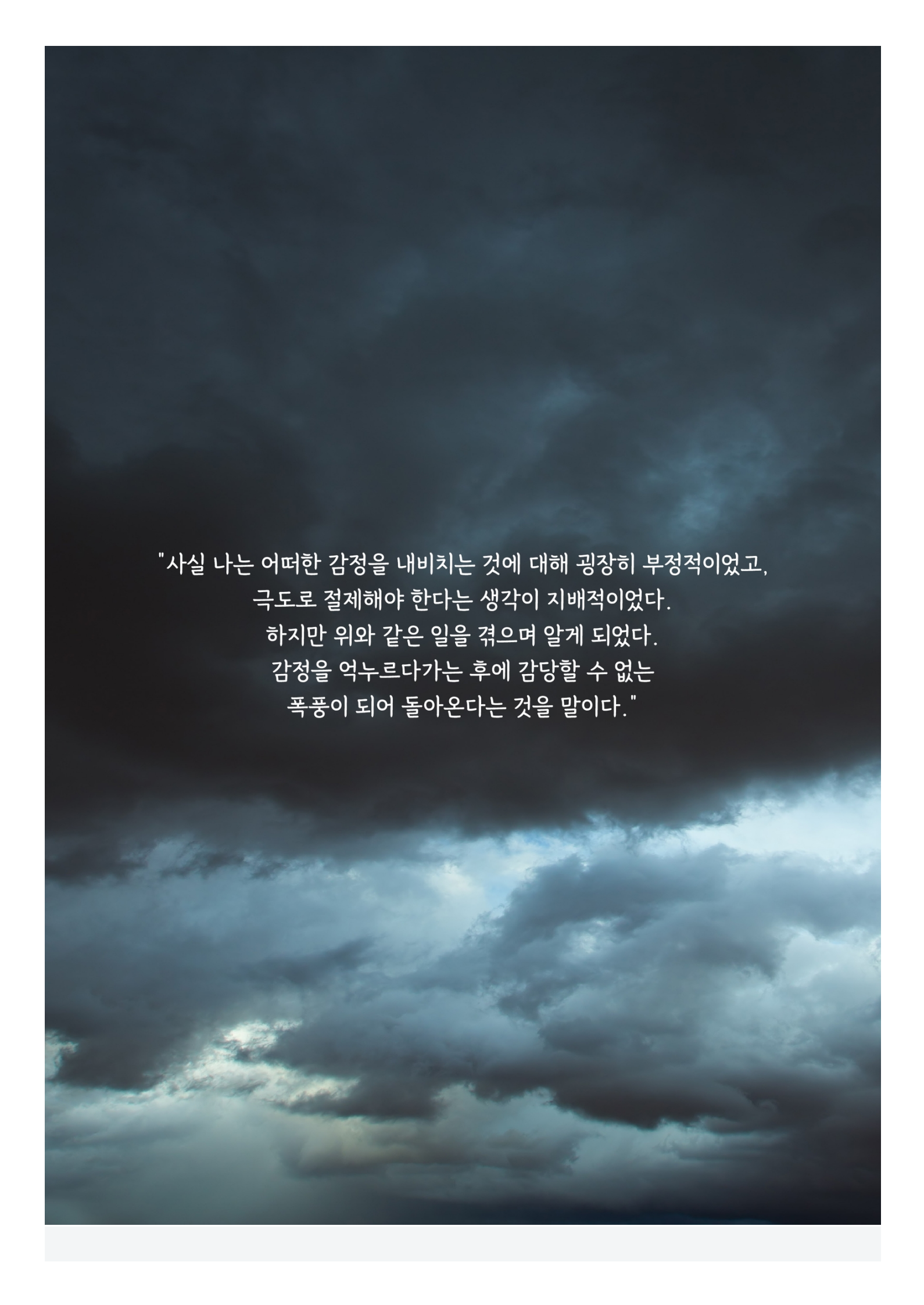
상담 후 나의 태도는 바뀌었다. 과거, 불행한 기억들은 잊으려 노력했기 때문에 가슴 깊숙이 묻어놓은 판도라의 상자를 꺼내는 것은 너무나도 어려운 일이었다. 그리고 이 상자들이 터져나오는 순간, 괴로움으로 물들어졌고 주체할 수 없는 눈물로 말 한 마디조차 나오지 않았다. 그리고 약해빠진 내 모습을 보며 화가나 용서하기 힘들었고, 나 자신을 싫어지게 만들었다. 상담이 점차 진행되면서 내가 살아온 날들이 너무도 불행해 과거를 잊고 싶었고, 잊을 수 없다면 제발 처음부터 다시 시작하면 좋겠다는 생각까지 들 정도로 심리는 극에 치 달았다. 이와 동시에 나도 바뀐 것 같다.

가스라이팅에 흔들리지 않으려 노력했고 폭력을 피하지 않았다. 더 이상 반복되는 불행은 힘들었고 심리적으로 낭떠러지에 서있는 것 같았기 때문에 변화시키고자 하는 마음을 먹은 것 같다.

#### - 끝이 아닌 시작, 그리고 전하는 말.

강한 마음을 먹게 도와준 것은 다름이 아닌 주 1회 심리상담이었다. 심리상담은 양날의 검과 같다. 때로는 나를 파먹는 일임에는 틀림이 없지만, 이와 동시에 고장난 마음을 인지시키고 잡아 주는 역할도 한다. 다시 고칠 수는 없지만, 과거에 묻어놓은 불행을 꺼내어 말함으로써 내가 그 불행에 익숙해진다는 것. 그리고 이것은 다시 마음이 고장이 나지 않을 수 있는 유일한 방법이라는 결론. 이것을 내릴 수 있게 도와준 것은 담당 선생님의 공감이었다. 선생님과 대화는 비수가 되어 오기도, 마음을 달래주기도 했다. 결정적으로 내가 느낀 선생님의 부담스러운 질문은 나의 결핍을 알 수 있는 도구가 되어, 결국 ‘나’를 알게 되는 중요한 요인으로 작용했다. 이로써 ‘나’ 자신을 알고, 나만이 내면 깊숙이 묻어있는 트라우마를 돌볼 수 있다는 것, 그리고 그것이 트라우마에서도 빠져나올 수 있는 방법이라는 것을 알게 된 상담이었다.

마지막으로 상담을 고민하는 이들에게 전하고 싶다. 상담을 진행하면서 자신의 결핍을 마주하기란 여간 쉬운 일이 아니다. 그리고 누군가에게 나의 치부를 꺼낸다는 것은 험하고도 괴로운 일이다. 하지만 한 번쯤은 도전하라고 말해주고 싶다. 마음 속 깊은 트라우마도 당신만 강하게 마음 먹으면 아무것도 아니게 될 것이다. 강인한 마음가짐, 그것은 바로 당신의 변화를 구할 것이다.



"사실 나는 어떠한 감정을 내비치는 것에 대해 굉장히 부정적이었고,  
극도로 절제해야 한다는 생각이 지배적이었다.  
하지만 위와 같은 일을 겪으며 알게 되었다.  
감정을 억누르다가는 후에 감당할 수 없는  
폭풍이 되어 돌아온다는 것을 말이다."

# 포근하고 따듯했던 안식처



김○○ (2018\*\*\*\*\*)

올해 상담을 받기로 결심한 것은, 하나의 사건으로 인해서였다. 4월 중순 즈음, 나는 예상치 못한 일을 겪었다. 가족의 죽음이었다. 분명 며칠 전까지만 해도 나와 문자를 주고받으시던 분이, 갑자기 세상을 떠나신 것이었다. 죽음 앞에서 나는 너무나도 무력했다. 설 새 없이 눈물이 터졌다. 나 자신이 너무나 미웠다. 나로 인해 일어난 일 같다는 죄책감이 날이 갈수록 어깨를 무겁게 짓눌렀다. 그런 무거운 짐을 조금이라도 덜기 위해, 할 일이 없다면 일부러 만들어서라도 몰두하는 일상을 보냈다. 하지만 그렇다고 해서 슬픔이 완전히 사라지지는 않았다. 그렇게 절박하지만 또 조심스러운 마음으로, 상담실 문을 열었다. 정말 오랜만에 찾은 것이었다. 그 곳에 들어선 순간, 모든 시름이 잠시나마 벌어지는 신기한 경험을 할 수 있었다. 이전까지 나를 쪽 상담해주셨던 \*\*\*선생님께서 누구보다 반갑게 맞아주셨다.

그 전에 받았던 세 차례 가량의 상담이 '나' 자신에게 초점이 맞추어져 있었다면 이번에는 나를 포함해 현재의 상황을 담담하게 받아들이고, 더불어 앞으로의 그림을 그려보는 시간이었다. 상담은 5월부터 6월 말까지 한 달 동안 진행되었다. 장소는 늘 들어가던 선생님 방이 아니라 바로 옆 방에 자리를 마련했다고 하셨다. 책상 한가운데 커다란 모래판이 놓여있었다. 모래놀이와 상담을 같이 한다고 하셨다.

**“모래가 굉장히 고왔다. 모래를 만지면서 그 안에 내가 그동안 갖고 있었던 부정적인 감정들을 모래알들이 손가락 사이로 스르르 빠져나가듯 보내는 연습을 했다.”**

죽음은 예고 없이 누구에게나 찾아오며, 그것은 절대로 누군가의 어떤 잘못으로 생기는 현상이 아니라 공감해주셨다. 당장 한 치 앞도 모르는 것이 사람의 인생인데, 아무것도 모르는 죽음에 대해 너무 깊이 생각하지는 말라고도 하셨다. 마지막으로 슬픔이라는 감정이 느껴지면 그 감정을 느껴보고 원활하게 조절하는 법을 익혀보라는 말을 덧붙이셨다. 나는 이 부분이 제일 기억에 남는다.

*“사실 나는 어떠한 감정을 내비치는 것에 대해 굉장히 부정적이었고, 극도로 절제해야 한다는 생각이 지배적이었다. 하지만 위와 같은 일을 겪으며 알게 되었다. 감정을 억누르다가는 후에 감당할 수 없는 폭풍이 되어 돌아온다는 것을 말이다.”*

요지는 이번의 상담을 통해 현재의 상황을 있는 그대로 인지하려 노력하고, 무엇보다 나 자신에게만큼은 감정에 솔직하기로 마음먹었다는 것에 있다. 일상에서 약간의 틈이 있을 때마다 ‘내 기분이 지금 이렇구나.’ 라는 식으로 내 안에서 울리는 감정을 들여다보고 그에 알맞게 처신할 수 있는 유연한 태도를 갖게 되었다. 이번 상담에서의 대화들은 앞으로 고난이 있을 때마다 떠올리며 한 발짝 더 나은 나로 나아가기 위한 자양분으로 삼을 것이다.



"제가 집단상담을 통해 상담에 대해 배우면서 이루고자 했던 가장 큰 목표는 '내담자와 함께 성장하는 또래 상담자가 되는 것'이었습니다. 이를 이루기 위해 세웠던 세부적인 목표 중 첫 번째는 상담은 문제가 있는 사람들만 받는 것이라는 사람들의 고정관념을 없애는 것이었고, 두 번째는 한 명의 내담자라도 또래 상담을 통해 가진 고민을 해결하거나 공감받고 위로받는 느낌을 전해 받을 수 있도록 하는 것이었고, 마지막으로 제가 또래 상담자로서 스스로가 내세울 수 있을 정도의 역량들을 갖추는 것이었습니다."



# 내담자와 함께 성장하는 또래 상담자



박○○ (2020\*\*\*\*\*)

저는 한 학기 동안 '2021-2 그린나래 마음 이음 2 또래 상담 훈련' 심화 과정에 참여하였습니다. 제가 이 프로그램에 참여하게 된 계기는 학창 시절 입시 스트레스가 극심했을 때, 또래 상담자 친구들이 해주는 '또래 상담'을 통해 진실된 공감과 위로를 받으며 제가 긍정적인 방향으로 생각하고 나아갈 수 있도록 많은 도움을 받았었습니다. 그래서 이제는 제가 과거에 또래 상담자들에게 받은 도움을 대학교 학우들에게 다시 베풀고자 지원하게 되었습니다. 저는 활동을 하며 기대했던 것보다 훨씬 더 많은 것을 배우고 성장할 수 있었습니다.

“제가 집단상담을 통해 상담에 대해 배우면서 이루고자 했던 가장 큰 목표는 '내담자와 함께 성장하는 또래 상담자가 되는 것이었습니다. 이를 이루기 위해 세웠던 세부적인 목표 중 첫 번째는 상담은 문제가 있는 사람들만 받는 것이라는 사람들의 고정관념을 없애는 것이었고, 두 번째는 한 명의 내담자라도 또래 상담을 통해 가진 고민을 해결하거나 공감받고 위로받는 느낌을 전해 받을 수 있도록 하는 것이었고, 마지막으로 저는 또래 상담자로서 스스로가 내세울 수 있을 정도의 역량들을 갖추는 것이었습니다.”

결론부터 말씀드리자면, 저는 한 학기 동안 열심히 교육받고 실습하며, 이 세 가지 목표들을 모두 달성하였고 내담자와 함께 성장하는 또래 상담자가 되었다고 확신합니다.

10회기의 집단상담을 하면서 스트레스 나누기, 공감하는 법 연습하기, 친구 탐색, 감정 표현하는 법 연습하기, BTS/TMI 와 같은 상담기법 배우기 등 다양한 주제로 또래 상담자가 갖춰야 할 역량에 대해 배울 수 있는 시간을 가졌는데, 제가 가장 기억에 남는 집단상담 시간은 감정 빙고 시간과 감정을 단계별로 나눠보는 시간이었습니다. 감정 빙고는 각자가 느끼는 감정으로 빙고의 칸을 채우고 게임을 진행하는 것이었는데 상대방에게 감정을 직접적으로 알려주는 것이 아닌, 내가 그 감정을 느낀 상황을 묘사해주면 상대방이 그 감정을 맞추는 방식으로 진행되는 것이었습니다. 처음에 게임 설명을 들었을 때 일반적인 빙고 게임처럼 단순한 게임이라고 생각했습니다. 하지만 게임을 진행하고 사람들의 설명을 들을수록 사람들이 설명하는 감정을 맞추기 어렵다는 것을 느꼈고, 나라면 그 상황에서 어떤 감정을 느꼈는지 고민해보며 어느샌가 완전한 공감을 느끼고 있는 저를 발견할 수 있었습니다. 그리고 한명의 사람이 설명을 하면 여러 사람이 각각 다른 감정을 제시하는 것을 보고 일상적인 상황에서도 내가 당연시 느끼는 감정을 타인은 그렇게 느끼지 않을 수도 있다는 것을 깨달을 수 있었습니다. 그래서 이제는 상대방도 제가 느끼는 감정을 알 것이라고 당연시 여기지 않고, 상대방에게 최대한 직접적으로 제 감정을 표현하고 전달할 수 있도록 노력하게 되었습니다. 그 과정에서 저도 제 감정을 제대로 파악하기 위해 좀 더 자주 제 자신을 돌아보고 생각하고 있으며 상대방에게 조금 더 솔직해지는 제 모습을 발견할 수 있었습니다. 그리고 무엇보다도 이 게임을 통해 실전 상담을 진행할 때도 내담자가 느끼는 감정을 공감하고 전달 받는 데에 큰 도움이 되었던 것 같습니다.

그리고 감정 빙고 이후에 진행했던 감정을 단계별로 나누는 시간은 내담자의 감정을 파악한 후 파악한 감정을 바탕으로 단계를 4~5단계로 나누는 활동이었는데, 이 활동을 할 때에도 팀원 5명이 같은 감정을 주제로 각각 다른 내용으로 표현하는 것을 보고 감정의 주관적인 특성을 다시 한번 실감할 수 있었습니다. 또한 감정을 단계별로 나누는 과정에서 제가 부정적인 감정에 있어서 마지막 단계가 항상 회피형으로 나타난다는 것을 알 수 있었고, 앞으로 부정적인 감정을 느꼈을 때 회피하기보다는 문제를 해결할 수 있는 해결방안을 먼저 탐색하며 감정을 해소시키거나 긍정적인 감정으로 승화시킬 수 있도록 해야겠다는 다짐을 할 수 있었습니다. 단계별로 감정을 탐색해보는 활동을 하고나니, 내담자가 현재 어떤 감정을 느끼고 있고 고민의 깊이가 어느 정도인지 파악하기가 훨씬 수월해져 상담의 질도 높일 수 있었습니다.

집단 상담 외의 활동에서도 또래 상담자로서 역량을 키우기에 효과적인 활동들이 많았는데 먼저 소모임 활동에서 상담센터를 홍보하기 위해 저희 팀은 '상담센터에 대한 오해와 진실'을 주제로 잡아 카드 뉴스를 제작한 활동이 가장 기억에 남습니다. 이때 제작한 카드 뉴스에 상담 센터에 대한 오해들을 해소시킬 수 있는 내용을 담았기 때문에 상담에 대해 고정관념을 갖고 있는 학우들이 분명 카드 뉴스를 보고 부정적인 인식들을 고쳤을 것이라고 생각합니다. 그리고 워크숍 시간에 저희 조는 팀원들이 모두 모여 두 명의 내담자를 상담해주는 식으로 진행했는데, 이때 워크숍에 참여해준 내담자분들이 저희에게 사적인 고민까지 모두 솔직하게 말씀해주시는 모습을 보고 내담자에게 도움이 될 수 있는 조언과 문제해결 방안을 제시해주어야 한다는 또래 상담자로서의 책임감을 크게 느낄 수 있었습니다. 그리고 내담자분들이 "오히려 모르는 사람들에게 고민을 털어놓는 것이 스스로에게 훨씬 솔직해지고 편하게 털어놓을 수 있는 것 같다"라고 후기를 남겨주

셨는데 이때 또래 상담자의 존재가 정말 중요하다고 느낄 수 있었습니다.

위에서 언급했듯이 저는 다양한 활동을 해오면서 '상담'이라는 좋은 인간관계 기술을 습득했고 그 중요성도 직접 경험해볼 수 있었습니다. 또한 저와 함께한 12명의 내담자들과 상담을 진행하면서 느꼈던 점은 내담자의 숨겨진 내면을 파악하기 위해 또래 상담자인 나부터 내담자 앞에서 솔직해져야 했고, 다양한 경험을 지니고 있어야 내담자에게 실질적으로 도움이 되는 문제 해결법을 제시해줄 수 있다는 것을 깨닫게 되었습니다. 그래서 상담을 진행할수록 '나'라는 사람을 먼저 이해하고 파악하기 위해 스스로를 되돌아보고 깊게 생각해보는 시간을 많이 가질 수 있었고, 좋은 조언 및 해결책을 제시해주는 명쾌한 또래 상담자가 되기 위해 더 많은 경험, 더 풍부한 지식을 갖추기 위해 노력했던 것 같습니다. 그 과정에서 저는 정말 많은 내적 성장을 이뤄낼 수 있었고 제가 성장한 만큼 내담자의 상담에 대한 만족도도 높아졌습니다.

그리고 무엇보다도 제 인생에 있어서 가장 큰 영향을 받은 활동은 마지막 회기에 진행했던 '서로의 강점을 찾아주는 활동'이었습니다. 다른 또래 상담자분들께서 감사하게도 저에게 풍부한 감수성, 열정, 친절함 등 다양한 강점들을 찾아주셨는데 그중에서도 제가 가장 인상 깊었던 제 강점은 '강함'이었습니다. 저는 살면서 제가 누구보다 강한 사람이라고 생각을 해본 적이 없는데 이 말을 듣고 나니 이전에 제가 성취해냈던 일들과 앞으로 성취해낼 일들에 대해 자신감과 자부심이 생겼고, 그동안의 힘들었던 점과 걱정들이 모두 사라지는 듯한 위로를 받았습니다. 저도 몰랐던 제 강점을 찾아주신 또래 상담자님께 다시 한 번 감사 인사를 드리고 싶고 저도 앞으로 제가 만나게 될 내담자들의 숨겨진 강점들을 찾아주며 제가 느꼈던 긍정적인 영향을 그들에게도 전해주고 싶습니다. 한 학기 동안 배웠던 상담기술과 경험들을 잊지 않고 계속해서 실천해나가며 지금처럼 내담자와 함께 성장하는 또래 상담자가 되고 싶습니다.





'나'를 돌아보고 싶은 생각이 든다면 꼭 상담을 받아보길 추천한다.  
'나'를 찾고, '나'와 마주하는 시간은 혼자서 쉽게 가지기 힘들다.  
그리고 이 경험을 가진다면 정신적으로 한 걸음 더 성숙해진  
'나'를 느낄 수 있다. 심리상담은 누구에게나 필요하고,  
누구나 할 수 있는 귀중한 것이다."



# 성숙을 위한 한 걸음



박○○ (2019\*\*\*\*\*)

2021년 1년은 나에게 크다면 크고 작다면 작은 변화를 이끌어낸 특별한 한 해로 평가할 수 있다. 그 이유는 무엇일까 처음을 찾아가보면 '심리상담'이라는 도전이 있었다. 사실 심리상담이라고 하면 왠지 정신적으로 큰 문제가 있는 사람들이 가는 곳이라는 편견이 강했던 나에게 '가볍게라도 상담을 한 번 받아보는 게 어떨까?'라는 변화가 생긴 이유가 있다. 학창시절부터 줄곧 나를 괴롭혀오던 숨 막힘 현상과 우울감이 '나 자체'를 집어삼키기 직전에 목도한 기분이 계속해서 올라왔기 때문이다. 단순히 스트레스나 잠깐의 힘듦으로 치부하기에는 내가 너무 지쳐있었다. 심리상담이라고 해도 아주 조금이라도 스트레스만 내려놓을 수 있을 정도로 스스로를 오픈해보자라는 다짐을 하게 된 배경이다.

1학기에 마주한 상담선생님은 내가 원했던 대로 다정하고 온화한 분위기를 가진 분이였다. 으박지르고 위압적인 분위기를 가진 사람들 앞에서는 말도 제대로 못하고 위축되는 경향을 가지고 있어 따로 요청 드린 사항이다. 상담선생님은 첫 시간에는 간단한 자기소개와 상담을 받게 된 이유를 물어보며 가볍게 진행했고 미술치료와 심리검사를 추천해주며 심리상담에 대한 거부감 없이 적응하도록 도와주셨다. 만약 처음부터 나의 아픔과 힘듦을 무조건 말하라고 요구하거나 헤집으려는 방식이었다며 도망갔을 것이다. 그런 나의 위태로움이 보였는지 천천히 시작하자는 분위기를 말이 아닌 자연스러운 행동으로 보여주신 방법에 감사하다.

선생님의 방향 아래 나는 지금의 기분과 문제점을 자연스레 오픈하고 해결방안을 찾고자 조금하게 부탁드렸다. 하지만 그런 조금함은 도움이 되지 않는다는 사실을 알려주시며 아주 조금씩 원

인의 표면적인 부분을 찾아가자고 제안해주셨고, 속으로는 내심 불만을 가지며 일단은 수긍했다. 그러나 상담횟수가 지날수록 상담선생님의 방향이 맞았음을 나는 깨달았다.

*“불면증과 답답함이 가시지 않던 이유는 유아시절부터 가져온 나의 트라우마와 아픈 기억들 때문이라는 원인을 무의식에서 의식의 부분으로 이끌어냈고, 그런 깨달음에 따라 '아, 내가 걸로는 멀쩡해보여도 속으로는 완전히 곪아있는 어린아이구나.'라는 생각이 머리를 가득 채우게 되었다.”*

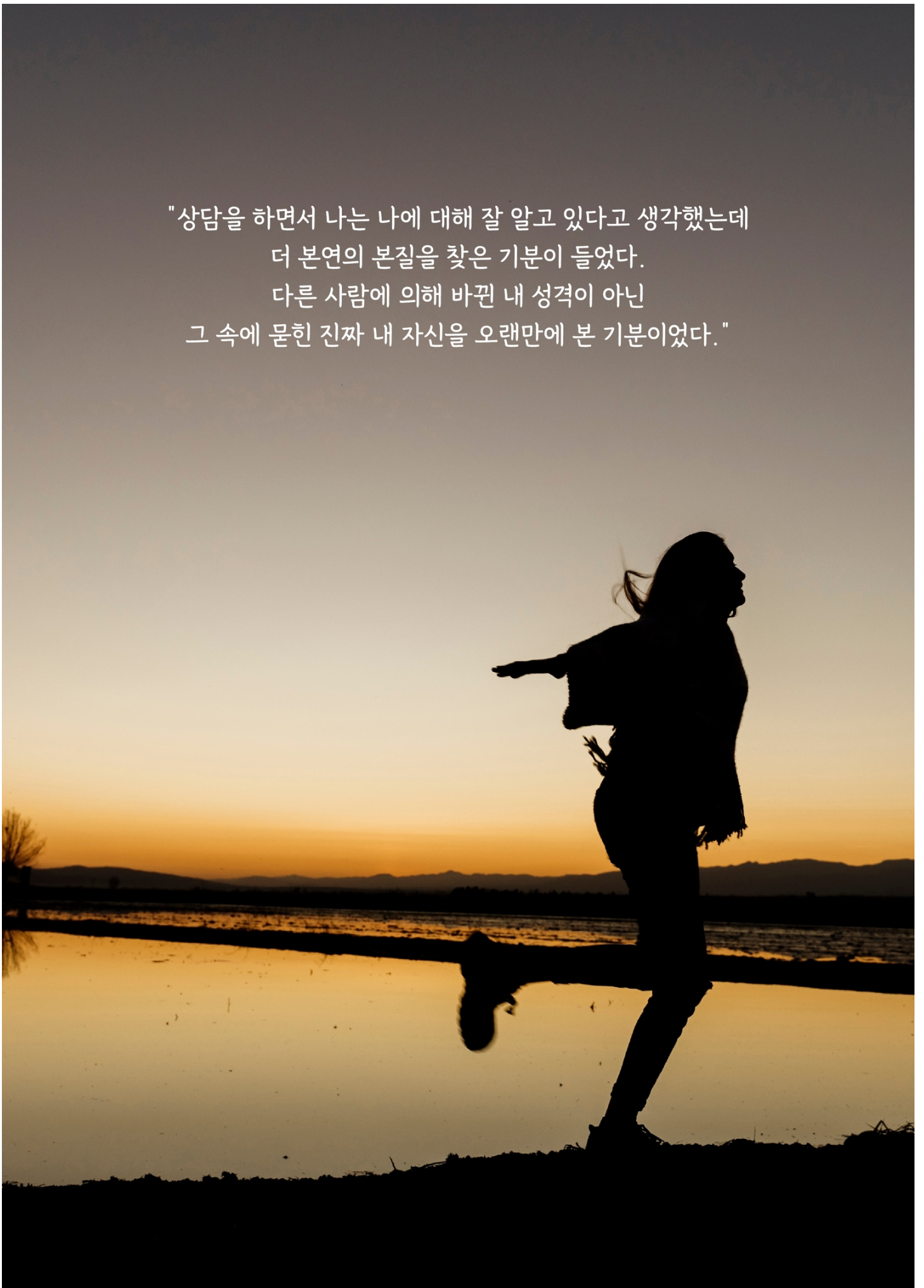
내가 원했던 대로 해결방안을 찾는 것에만 급급했다면 상담은 전혀 도움이 되지 않았을 것이라는 사실을 선생님께서는 알고 계셨던 것이다.

인간관계 곡선, 미술치료, 마음나누기 등 다양한 활동을 하며 내 무의식 속에 잠재해있는 두려움과 불안함을 조금씩 마주할 수 있도록 유도해주셨고 나는 그 과정에 힘들음을 느끼면서 동시에 후련함을 함께 느끼는 신기한 감정을 가지는 경험을 했다. 나 자신을 그 자체로 마주하고 나의 무의식을 들여다보는 행위는 슬픔, 괴로움, 희열, 혼란스러움, 황당함, 어두움 등 복합적인 감정을 마주하게끔 이끌었고 그 과정에서 상담 때마다 울고 탈진하는 과정을 거쳤지만 그럼에도 불구하고 상담이 끝난 후에는 내 마음 속 어딘가가 아주 조금씩 빛이 차오르는 고양감을 매번 느꼈다. 이 감정은 말로 다 표현할 수 없다. 상담에서만 느낄 수 있는 감정과 경험이고 이런 시간이 내 마음을 성숙하게 만드는 비석이 되어주었다.

상담 10회차를 마무리하고 한 학기가 끝나며 상담을 더 받고 싶다는 아쉬움이 가득 차올랐지만 상담선생님께서 말씀해주시기를 ‘그 아쉬움을 충분히 느끼고 지금까지 상담 받아온 것처럼 꼭 나 자신을 온전하게 돌아보는 나만의 시간을 가져주세요. 그럴만한 가치가 있는 사람입니다.’라고 말하며 꽃을 선물해주셨는데, 나를 전혀 모르던 타인이 나의 감정과 기억을 공유하고 속까지 봐준다는 사실 자체가 너무 감사하고 소중했다.

*“심리상담이 정신적 문제가 심한 사람만이 방문하는 것이 아니라, 어떤 기억이든 어떤 감정이든 내면의 '나'를 돌아보고 싶은 생각이 든다면 꼭 상담을 받아보길 추천한다. '나'를 찾고, '나'와 마주하는 시간은 혼자서 쉽게 가지기 힘들다. 그리고 이 경험을 가진다면 정신적으로 한 걸음 더 성숙해진 '나'를 느낄 수 있다. 심리상담은 누구에게나 필요하고, 누구나 할 수 있는 귀중한 것이다.”*

"상담을 하면서 나는 나에 대해 잘 알고 있다고 생각했는데  
더 본연의 본질을 찾은 기분이 들었다.  
다른 사람에 의해 바뀐 내 성격이 아닌  
그 속에 묻힌 진짜 내 자신을 오랜만에 본 기분이었다."



# 너와 내가 떠날 이 알 수 없는 여행



오○○ (2017\*\*\*\*\*)

기숙사생에게 시행된 심리검사와 상담을 했다. 친구가 이전에 교내 상담센터를 이용한 적이 있고 동생이 지속적으로 심리상담을 받고 있어 상담에 대한 궁금증과 내가 가지고 있는 고민을 나눌 수 있는 기회라 여겼기 때문에 개인상담을 신청했다. 요즘의 사회는 자신의 고민을 나누고 나의 힘든 점을 남에게 이야기하면 부정적으로 바라본다. '불행을 나누면 불행한 자가 늘어난다', '다른 사람의 감정 쓰레기통이 된 것 같다'는 이야기에 고민이 있어도 주변 사람들에게 나누기 꺼려지는 환경 속에서 맘 편하게 대화할 수 있는 상대가 생기는 것에 긍정적으로 생각하게 되었다. 10월 말, 한 학기의 절반을 다해가는 시점에 시작한 상담에 나는 짧은 시간이니만큼 모든 걸 다 털어놓겠다는 마음으로 상담실의 문을 두드렸다.

첫 상담시간 나는 마음 편하게 상담에 임했으나 어디까지 깊은 이야기를 해야할지 알지 못했다. 사람의 고민은 복합적이어서 하나의 감정과 사건으로 이루어진 것이 아닌 실타래가 엮인 것처럼 다양한 상황과 마음이 모여 있기에 두루뭉술하게 이야기할 수밖에 없다고 생각했다. 그런 나의 마음을 선생님께서 아셨는지 내가 차근차근 하나의 사건과 그때의 심정에 집중할 수 있도록 경계를 풀어주시고 그 시절을 다시 생각할 수 있도록 도와주셨다.

나는 인간관계에 대해 주로 이야기를 했다. 수많은 인간관계 중 특히 가족에 대해서 많이 이야기를 했다. 가족은 태어나면서부터 나에게 주어진 내가 선택할 수 없는 인연이며 가족이기에 어쩔 수 없는 때가 많다. 완전한 타인이었으면 끊어내서라도 해결할 수 있는 고민이 가족이기에 끊어내지 못해 생긴 고민이었고 아주 어렸을 때부터 나의 삶에 전반적으로 영향을 준 것이 가족이기

때문에 계속 고민해도 나 혼자서는 해결할 수 없는 것이었다. 그래서 나는 이것을 해결하고자 이 쪽 방면의 전문가인 선생님을 찾은 것이다.

하지만 상담은 내가 생각했던 것처럼 고민을 말하면 해결방법을 알려주는 해결사가 아니었다. 해결은 온전히 내 몫이며 그것을 풀어나가기 위해 내가 고민을 직접적으로 대면하게 도와주는 것이 상담이었다. 상담하면서 마음이 가장 편했던 것은 내가 한 행동에 비난을 하지 않고 긍정적으로 바라봐주시는 점이었다. 내가 스트레스로 감정적으로 대한 것에 대해서도 선생님은 이해해주셨다.

*“상담을 하면서 나는 나에 대해 잘 알고 있다고 생각했는데 더 본연의 본질을 찾은 기분이 들었다. 다른 사람에 의해 바뀌는 내 성격이 아닌 그 속에 묻힌 진짜 내 자신을 오랜만에 본 기분이었다.”*

이번 학기에 상담을 시작하고나서 점점 나 자신을 알게 되니 성격이 많이 바뀌었다. 내향인인줄 알았던 내가 새로 사귄 친구들이 절대 아니라는 말에 그렇지 않다고 했지만 돌아보니 낮가림이 사라져 있었고 실제로 MBTI도 바뀌었다.

MBTI가 전부는 아니지만, 아주 어렸을 때를 생각하면 ‘내 기억이 잘못되지 않았구나’, ‘나는 생각보다 밝은 사람이구나’를 깨달았다. 어렸을 땐 처음 만난 아이들과도 거리낌 없이 놀며 사람들에게 다가가기 좋아했는데 전학을 많이 다니면서 헤어짐을 많이 겪다보니 내가 점점 사람과의 인연이 끊겨지는 것이 힘들어 다가가기를 꺼려했다는 것을 다시 한 번 느끼게 되었다.

또 대화를 나누며 선생님께서 하신 질문에 답변을 하면서 내가 가진 생각과 가치관에 대해서 다시 확립할 수 있었다. 나는 확실하게 좋고 잘못된 것이 있으면 고쳐야만 한다는 것을 전혀 알지 못했는데 상담을 하면서 옳고 그른 것에 기준이 확실하고 내 기준에 어긋나는 행동을 용납하지 못한다는 것을 알게 되었다.

우리 가족은 나랑 성격이 많이 안맞는데 특히 우리 엄마가 내 기준에서 선을 넘는 행동을 많이 한다. 그런 행동을 보면서 나는 참을 수 없어 스트레스를 받고 엄마는 내 행동에 상처를 받는 악순환이 이어지고 있는데 선생님과 대화하면서 내 짧은 인내심을 인정하고 좀 더 넓은 마음으로 엄마를 이해해야겠다는 생각을 하게 되었다.

사람이 살면서 겪는 고민은 당장 해결할 수 없는 환경적인 문제거나 다른 사람에 의해 생긴 것이라고 나는 생각을 한다. 거기에서 환경적인 문제는 내가 뭘 어떻게 해도 해결할 수 있는 방법이 많지 않고 타인에 의해 생긴 것은 내가 남을 고치거나 개선시킬 수 없기 때문에 모든 고민의 문제는 내가 어떻게 받아들이는지에 따라 해결된다고 생각하고 있다.

선생님께서도 내 의견에 공감해주시며 선생님과 상담을 통해 나 자신의 행동과 내 성격을 좀더

좋게 만드는 것에 집중하였고 아직 다른 사람을 넓은 마음으로 포용하는 것은 어렵지만 그래도 내가 나아가야 할 방향을 찾았다고 생각을 한다. 물론 나는 성인군자도 아니고 신도 아닌 사람이기 때문에 참는 것에도 한계가 있으나 앞으로의 상담을 통해 억누른 감정을 어떻게 해소할지 생각해 볼 예정이다.

**“사람은 절대 혼자 살 수 없고 누군가와 더불어 살아야만 하는 존재라고 생각을 한다. 그 누군가에 빠질 수 없고 가장 중요한 것이 아이러니하지만 '나 자신'이다.”**

사람은 너무 타인을 신경쓰기 때문에 '나 자신'을 존중하지 못하고 다른 사람에게 치여 살 수 있다. 이것을 항상 주의하면서 살아야 한다고 생각한다.

그렇기에 나는 상담을 통해 알게 된 새로운 면모를 가진 '나 자신'과 앞으로의 삶이라는 여행을 함께 떠나고자 한다. 내가 마주치는 역경과 고난들은 여행 속에서 만난 곳은 날씨일 것이며 내가 마주치는 행복은 따사로운 햇살과 맛있는 음식일 것이다. 앞으로의 인생이 어떻게 될지 아무도 알 수 없지만 나는 '나 자신'과 어떤 환경과 경험을 겪어도 결국에는 추억이 되는 여행을 떠날 것이다.



이후에 삶이 어떨지 모르겠다.  
더욱더 힘든 현실 앞에서 무너질 수도 있다.  
혹은 여러 힘든 일로 흔들릴 수도 있다.  
하지만 나는 그럴 때 나에게 다시 한 번 이야기하려고 한다.  
'\*\*아 너 다워도 괜찮아.'





# 너다워도 괜찮아.



이○○ (2018\*\*\*\*\*)

“난 별로인 사람인 것 같아” 라는 생각을 요즘 많이 한다. 그렇게까지는 아니어도 그냥 평범하거나 적어도 성공한 사람이 되지 못할 것 같다는 느낌을 많이 받는다. 당연할 것이다. 요즘 청년들이 느끼는 취업의 문턱, 금수저 친구들을 보면서 느끼는 상대적 박탈감은 부모님들이 흔히 이야기하는 ‘나 때는 다 못살았어!’ ‘너네는 적어도 굶지는 않잖아!’ ‘언젠가는 성공하고 괜찮을 거야!’ ‘행복할 거야!’라는 이야기보다 더욱더 아프게 다가온다. 아무래도 그것은 나만 느끼는 것은 아닐 것이다.”

복학한 지 어느덧 1년이 지났다. 1년 동안 참 바쁘게 지낸 것 같다. 학업에도 열중하고, 근로장학생으로 적어도 내 밥값은 벌었다. 연애도 해보려고 시도해보았다. 누구를 좋아해 보고, 아파도 보았다. 바쁘게 1년이 지나가면서 2021년도 2학기가 되었다. 정말 바쁘고 잘 지낸 것 같은데 돌아보면 나는 없었다. 그냥 열심히 사는 한 사람. 무엇을 이룬 것 없는, 평범한 한 사람이 서 있을 뿐이었다. 금수저가 아니기에 부모님께 손 벌리는 일이 어려웠다. 벌릴 수는 있었겠지만, 그런 집안 사정이 아니라는 것을 알기에 망설였다. 학업도 마찬가지이다. 영어나, 선천적으로 잘하는 학문이 없기에 그냥 노력밖에 할 수 없었다. 연애도 결국 내가 엄청 잘난 사람이 아니라는 것을 인식한 후에는 어차피 끼리끼리 만나겠거니, 내가 연애에서 실패한 것만 생각하며 마음의 문을 열려 하지 못했다. 전에 인연들에 오히려 미안함과 죄책감을 느끼며 살아가는 나를 발견할 때, 성인이 된 지 4년이나 지났음에도 성장하지 못했나? 라는 생각을 할 수밖에 없었다. 더군다나 상담사의

길을 가려고 생각하고 계획하고 있기 때문에 더욱 상담을 받으려고 했다. 개인 상담을 신청했다. 나를 이해하고 싶었다. 내가 어떤 사람인지, 어떤 성향인지, 어떤 트라우마를 가졌는지 알아야 했다. 그래야 앞으로의 계획과 남을 상담할 때 나를 말해줄 수 있기 때문이다.

6회차 정도로 진행이 되었다. 어떤 큰 문제가 있기보다는 나를 알고 싶었기 때문이다. 처음으로 가족관계를 보았다. 부모님을 존경하고 어렵게 살고 계시는 것을 알고 있지만, 그 안에서 나의 불평도 발견할 수 있었다. 이후 TCI 검사, 문장완성 검사들을 통해 결국 완벽주의 성향과, 예기불안이 있는 것을 알게 되었다. 한결 편해졌던 것 같다. 내가 이런 사람이라는 것을 객관적으로 알게 된 후 어떤 일이 있을 때, '원래 나는 이런 사람이기 때문에 괜찮아'라는 이 한마디가 나를 흔들리지 않게 한 것 같다. 6주차의 상담을 진행하면서 지금의 내가 이럴 수밖에 없구나, 이런 \*\*이가 되었다는 것을 인식할 수 있었다. 마지막 상담을 할 때 상담사분의 한마디가 아직도 마음을 울린다. '너다워도 괜찮아' '\*\*이 너다워도 충분해'라는 한마디가 아직도 마음을 울린다.

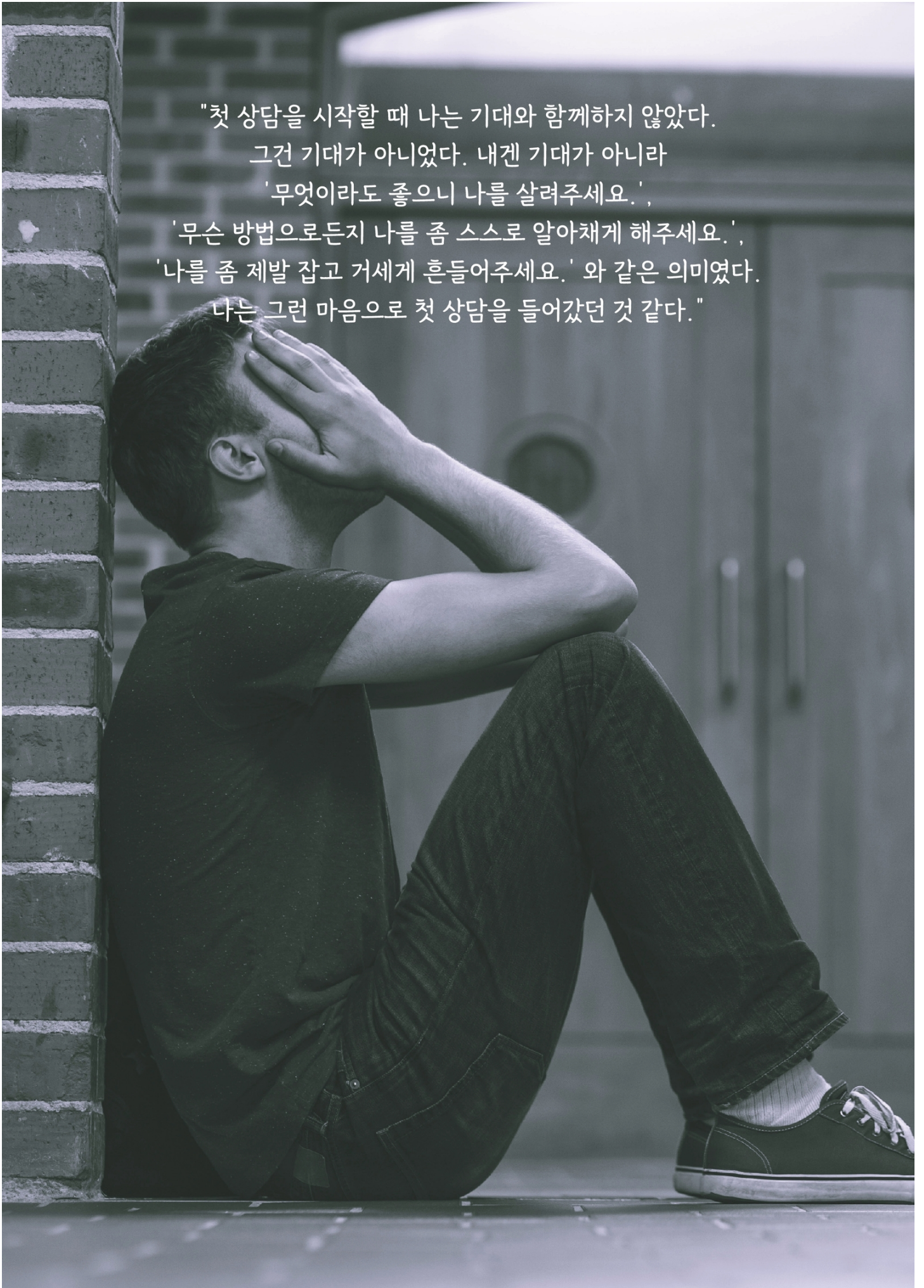
항상 누군가가 되고 싶었다. 멋진 선생님, 효도하는 아들, 좋은 선배 등 타이틀을 가지고 싶었다. 하지만 여전히 학생 신분에서 공부 이외는 할 수 있는 것이 별로 없다는 것을 알고 나서는 힘이 빠졌던 것이 사실이지만, 이 상담으로 인해 다시 나는 일어날 수 있었다.

실제로 상담을 마친 후 나는 여러 일을 시작했다. 나를 가꾸기 위해 헬스도 시작했고, 조교, 또래 상담 등 내가 할 수 있는 모든 일을 시작했다. 나로도 괜찮기에 이 일을 시작할 수 있었다. 또한 나에 대한 실망도 안 하기로 했다. 학점이 좀 내 마음대로 안 나올 때에도 나니까 괜찮다는 마음을 가지니 한결 마음이 편했다. 혹시나 상담에 대해 오해를 가지고 있거나, 상담은 어려운 사람만 받아야 한다는 색안경을 가지고 있는 청년들이 있다면, 이 글을 통해 나 같은 사람도 있다는 것을 알았으면 좋겠다. 자신을 발견하기 위해, 앞으로 더욱 나아가기 위해 상담은 디딤돌과 같은 역할을 할 것이다. 내가 싫어질 때, 현실 앞에서 아무것도 하기 싫을 때, 상담센터에서 추진력을 얻었으면 좋겠다.

이후에 삶이 어떨지 모르겠다. 더욱더 힘든 현실 앞에서 무너질 수도 있다. 혹은 여러 힘든 일로 흔들릴 수도 있다. 하지만 나는 그럴 때 나에게 다시 한 번 이야기하려고 한다. '\*\*아 너 다워도 괜찮아.'



"첫 상담을 시작할 때 나는 기대와 함께하지 않았다.  
그건 기대가 아니었다. 내겐 기대가 아니라  
'무엇이라도 좋으니 나를 살려주세요.',  
'무슨 방법으로든지 나를 좀 스스로 알아치게 해주세요.',  
'나를 좀 제발 잡고 거세게 흔들어주세요.' 와 같은 의미였다.  
나는 그런 마음으로 첫 상담을 들어갔던 것 같다."



# 나를 안다는 건 곧 용기와 무기가 된다.



이○○ (2017\*\*\*\*\*)

## 1.

이 상담이 실제적으로 도움이 되는가가 관건이었다.

현실과 동떨어진 몇 자락 응원의 글들과 불특정 다수를 겨냥한 너무도 모호한 해결책들. 수많은 글귀들과 책들과 청춘응원영상 따위에 지쳐 구역질 나버린지 채 2년이 지난 때였다. 진로도, 가족도, 대인관계도 모든 것이 신물이 나, 스스로를 가두며 방 안으로만 더욱 파고들었던 2년. 코로나19는 방으로 들어가 은둔생활하기 더더욱 좋았던 핑계였다. 세상엔 의지할 데라곤 아무데도 없다며 스스로를 가두고 내가 먼저인지, 아니면 이 세상이 먼저인지. 세상이 너무 힘든 건지 아니면, 내가 세상에 적응을 못하는 건지. 스스로를 이해하지 못한 채 일도 싫고, 가족도 싫고, 친구들도 멀어지고. 오늘날의 한국 현실이 힘든 거라고, 스스로를 자위하며 내가 못난 게 아니라며, 내가 나를 점점 더 침대 구석으로 몰아넣었다. 동시에 하고 싶은 게 너무 많아 아직 나는 준비가 안 되었다며, 모든 것을 나중에 미루며 오늘만 쉬자, 내일부터 계획하자 라고 말한 것이 하루하루가 쌓여 2년이라는 시간으로 되어버렸다. 지나간 2학년, 3학년을 아무것도 한 것 없이 지냈는데, 대내외 공모전 활동 공백과 학교 비교과 신청내역의 공백이 내가 지금 대학생활을 잘 못 지내고 있다고 말해주고 있었다.

## 2.

내게는 역점인 2년이라는 긴 시간이 흘러, 나는 무슨 용기인지 세종학생상담센터에 무언의 구조 요청을 보냈던 것 같다. 이런 내가 단단히 잘못 흘러가고 있다는 것을 스스로 알고 있던 나머지, 이렇게라도 안하면 2년이 3년으로 되어 버릴까봐 너무도 두려워 나를 침대에서 책상으로 움직이게 한 것 같다.

“첫 상담을 시작할 때 나는 기대와 함께하지 않았다. 그건 기대가 아니었다. 내겐 기대가 아니라 ‘무엇이라도 좋으니 나를 살려주세요.’, ‘무슨 방법으로든지 나를 좀 스스로 알아치게 해주세요.’, ‘나를 좀 제발 잡고 거세게 흔들어주세요.’와 같은 의미였다. 나는 그런 마음으로 첫 상담을 들어갔던 것 같다.”

### 3.

나는 모든 것을 포기하듯 내려놓고 모든 것이 결여되고 있음을 스스로 인지하고 있었다. 하지만 그 중에 대표적으로 진로가 정해지지 않아 끔찍 앓았던 것 같다. 첫날, 선생님은 나의 ‘진로 고민’이라는 이름 하에 나를 이해하는 시간을 가져보자고 하셨다.

상담이 1주차, 2주차, 3주차가 진행되는 과정에 나는 내 이야기만 실컷 한 것으로 기억한다. 뚜렷하게 무얼 배우고 조언을 얻었다기보다는 선생님은 내 이야기를 앉아서 주구장창 들어주셨다. 내 세상에서 가장 가까운 사람, 엄마도, 다섯 손가락 안에 꼽는 친구에게도, 말하지 않았던 내 모든 이야기들, 0세부터 시작된 나의 탄생부터 24세를 살아온 내 인생 전체 통째로의 이야기를 이보다 더 자세하게 털어놓을 수 있을까? 나는 내일 내가 죽으면 상담 선생님이 유일하게 나를 아는 분이라고 유언지에 쓸 수 있을 정도였다. 나는 그렇게 누군가에게 나의 있는 모든 그대로를 털어놓는 것을 처음으로 해보았다. 아마도 지난 2년간의 못 쓴 입이 신명나게 나뉘었지 싶다.

### 4.

4주차부터는 상담이 끝나고 돌아오는 길에 나는 어쩐지 조금 슬펐다.

3주차 동안 나를 실컷 얘기하며, 나를 말하다보니 절망감이 들었다. 나는 정말로 말한 그대로 아무것도 가지지 않은 것이었다. 보통은 상담을 하면 ‘그래도 괜찮아요.’와 같은 말을 듣지 않나? 하지만 내가 느낀건 정말 보잘 것 없는 나를 본 것이었고 나는 생각보다 정말 불쌍한 사람이라는 걸 다시 보게 된 것이다. 그래서 아마 상담이 끝나고 나는 조금 몸에 힘이 빠진 채, 터벅터벅 집에 돌아왔던 것 같다.

내 입으로 말하기 뭐하지만, 엉망진창인 우리 가족, 가족에 관심이 없는 아빠라는 지위를 맡은 이기적인 사람, 그런 남편 때문에 목이 쉴래야 쉴 수가 없었던 늘상 긴장상태에 있었던 엄마, 아무것도 모르는 여동생과 나. 나는 아주 어렸을 때부터 엄마를 그리고 아빠를 그리고 동생을 위로했던 것 같다. 아빠는 가족과의 상의 없는 독단적인 모습이 자신의 일마저 독단적으로 진행했고 잘못되어진 일들이 곧 사채업자와 법원의 모습으로 우리집을 찾아오는데, 당연히 영문을 모른 엄마는 그날도 바빠 일을 나가 계셨고, 나는 혼자 그 사람들을 집으로 맞아야 했다. 동생의 작은 나무 의자부터 엄마방의 흑갈색 침대까지 온 사방에 빨간딱지가 붙여지는 걸 나는 그저 지켜보기만 해야 했다. 그 때 내 나이, 중2였다. 학교에서 하교해 교복을 채 벗지 못한 채, 집 현관을 거칠게 뜯어버릴 듯 두드렸던 그 사람들은 나를 보며 혀를 끌끌 차고는 이내 우리집을 나가버렸다. 그리고 나는 그 사람들이 다 나가고 난 후, 저 방구석에 숨어 조용히 숨죽여 흐느끼고 있던 동생을 끌어와 안아주었다. 그날 밤, 엄마는 다 같이 자살하자며 온 새벽을 분노하며, 당신의 맞잡은 손을 쥐

어뜰으며 오열을 했다. 그리고 아빠는 역시나 뻔뻔하게 엄마를 피해 한마디 말도 없이 밖으로 피했다. 그날 밤 나는, 온 아파트 층 주민들이 오늘 밤만큼은 엄마의 울음을 못들은 채 눈감아 달라고 기도했다.

이런 가정이라서 나는 지금에 이르러서도 사실 대인관계도 학업도 진로에도 적응 못하는게 아닌가 싶다. 내가 왜 진로가 불분명한지, 선생님은 나를 내가 어떤 사람인지 이해하는 과정을 도와주셨다. 나는 그런 가정에서 엄마의 평생의 억울함과 한을 모른척 할 수 없는, 그저 착하게 크고픈 아이였다. 그래서 아마 진로를 결정하기가 너무도 힘든 것이었다. 내 가족을 바꿀 수 있는, 나의 대인관계 문제를 모조리 바꿀 수 있는. 그렇지만 능력있고 명석한 사람이 못돼 좋은 직업을 갖지 못할걸 내가 너무 잘 알고. 그래서 나는 그런 아이러니한 딜레마 속에 빠진 것이었다. 나는 반드시 성공해야만 하는 배경과 아픔이 있는 사람인데 내가 과연 그럴 수 있는 감이 될까?에 자신이 없어 망설이는 이도저도 못하게 되는 그런 상황에 빠져버린 것이다. 차라리 공부에 재능이 있었으면 좋았을지, 특출난 능력이 있으면 좋겠으련만, 나는 가진 것 하나 없는 깡 말라버린 학생에 불과해 나는 내가 너무도 불쌍하고 안쓰럽고 초라하다고 스스로 느꼈던 것이었다.

5.

하루는 선생님이 그런 말씀을 하신 적이 있다. 스스로 나를 칭찬해보라고.

처음 며칠은 나는 나를 칭찬하는 것에 거부감이 있었지만 이내 나는 나를 조금씩 풀어주기 시작했다. 가족에 대한 책임감이 나를 발 묶이게 해, 작은 선택도 필요 이상의 고민을 하고 선택했던 그 즈음, 나는 선생님의 말씀이 떠올라 하나하나씩 대충 하기 시작해보았다.

6.

조금씩 내려놓는 중압감이 더이상 나를 강요하며 옥죄지 않게 되었고 비로소 편안한 마음을 가질 수 있었다. 이제는 진짜 내 진로가 무엇인지 찬찬히 느긋하게 고민하고 진정으로 내가 하고 싶은 일이 어떤 것들이 있을지 꿈꾸는 시간을 가질 수 있게 되었다. 처음과 같은, 내가 완전히 드라마틱하게 달라질 수 있기를 바라는 간절하고 절실한 마음과는 달리 나는 그저 선생님의 작은 말씀 하나가 클립이 되어 아주 찬찬히, 시간을 두고 조용히 변화하고 있음을 느끼고 있다. 비로소 나를 알고 이해하는 것이 비단, 나중에 가서는 나만의 콘텐츠이자 에디슨이 말하는 1%의 영감이 되리라고 믿어 의심치 않는다.

나는 여태 나의 성장환경이 나를 망치고 나를 정체되게 만들었다고 생각했지만, 부모로부터 완전한 독립이 이루어지려면 나를 알고 이해하는 시간이 꼭 필요하다고 생각하게 되었다. 내겐 그 시간이 지난 2년이였다. 그리고 나는 운명을 거스르기 위해 새로운 해에 부는 새로운 바람을 맞아보려 한다.

나의 생각에 작은 전환을 주고 여전히 계속 지켜봐주실 세종학생상담센터 내 담당 선생님께 감사의 인사를 올린다.

사람들은 젊을 때 사서 고생해야 한다고 말합니다.  
'아프니까 청춘이다'라는 말처럼,  
우리와 같은 청년들이 겪는 고통이 마치 당연하다고 여겨집니다.  
하지만 너무 큰 스트레스를 꾸준히 받으면  
우리는 날개가 퍼지기도 전에 땅으로 떨어질 것입니다.



# 누군가 필요한 나에게



이○○ (2017\*\*\*\*\*)

우울증은 나약한 사람들의 변명이라고 생각했던 때가 있었습니다. 왜 하루종일 저렇게 우울해하는 거지? 맛있는 음식을 먹고 신나게 놀면 기분이 나아질 텐데, 라며 단순히 스스로의 문제로 치부했습니다. 제 친구는 활발하고 웃음이 많았던 사람이었습니다. 평범한 사람처럼 웃고 떠들던 친구는 어느새부터가 점점 웃는 일이 없어졌고, 친구의 SNS는 점점 어둡고 가라앉은 내용이 많아졌습니다. 그런 친구의 이야기를 들어주고, 또 들어주며 저 역시 친구의 슬픈 분위기에 동화되었습니다. 이 와중에 제 집안에 어려움이 생기고, 진로, 취업 문제와 함께 안 좋은 개인사까지 겹쳤습니다. 저는 마음의 상처를 크게 입었고, 괴로운 감정이 끝나지 않는 듯했습니다. 이때 세종학 생상담센터에서 진행한 '누군가 필요한 너에게' 프로그램을 보았습니다. 저는 도움이 될까 반신반의하면서 프로그램에 신청했습니다. 그리고 이는 제가 가진 고민을 말끔히 해결해주었습니다.

누군가 필요한 너에게 프로그램은 총 2차시로 구성되었으며, 우울증 예방 교육과 외상 후 성장 교육이 진행되었습니다. 첫 프로그램으로 우울증 예방 교육을 받았습니다. 세종시 정신건강복지센터에서 오신 강사님께서 교육을 시작하며 동영상 하나를 보여주셨습니다. 동영상 속 주인공은 밝고 명랑한 사람입니다. 취업을 준비하며 친구랑 취업 후 해외여행 계획을 세우는 등, 지금의 우리와 같은 한 명의 대학생이었습니다. 그러나 계속되는 취업 실패에, 취업에 성공한 다른 친구와 자신을 비교하며 점점 자존감을 잃습니다. 게다가 주변에 계속해서 악재가 겹치고 집안 사정이 힘들어져 고시원 월세도 못 낼 지경이 되자, 벼랑 끝에 몰린 주인공은 유일한 '절친'에게 도움을 요청합니다. 그러나 친구는 별일 아닌 듯 받아들이고, 금방 괜찮아질 거라며 친구의 상태를 가버이 여깁니다. 그렇게 주인공은 홀로 괴로워하다 결국 극단적인 선택을 하게 됩니다. 강사님은 우울증을 '마음의 감기'라고 설명하셨습니다. 하지만 이 감기는 1~2주가 지나면 낫는 감기에 비



해 몇 달 동안 지속하는 큰 질병이라고 말씀하셨습니다. 주변 환경에 의해 원치 않은 괴로움을 겪은 주인공은 마치 제 친구, 그리고 저의 상황을 보는 것 같았습니다. 그리고 주인공의 결말은 우리가 가게 될 길을 보여주는 듯했습니다.

사람들은 젊을 때 사서 고생해야 한다고 말합니다. '아프니까 청춘이다'라는 말처럼, 우리와 같은 청년들이 겪는 고통이 마치 당연하다고 여겨집니다. 하지만 너무 큰 스트레스를 꾸준히 받으면 우리는 날개가 퍼지기도 전에 땅으로 떨어질 것입니다.

더욱더 격해지는 취업 경쟁 속에 많은 대학생은 항시 스트레스 상황에 놓여있습니다. 마치 언제 터질지 모르는 시한폭탄처럼 우리는 살아갑니다. 강사님은 이를 예방하기 위해 지금 나는 어떤 상태에 놓여있는지, 어떤 기분을 느끼고 있고 우울증으로 의심되는 증상은 없는지 확인해야 한다는 것을 강조하셨습니다. 또한, 자신이나 친구가 우울증 위험 증상을 보일 경우 즉시 전문가의 지원을 받아야 한다는 것도 알려주셨습니다. 저는 저 자신을 돌아보며, 이렇게 스스로를 살피는 행동만으로도 마음이 훨씬 안정되었습니다. 제가 해결할 수 있는 일은 무엇인지, 도움이 필요한 일은 무엇인지 정리했고, 이를 통해 고민을 해결하고 가벼운 마음으로 대학 생활을 할 수 있었습니다. 프로그램에 참여함으로써 정신적으로 건강한 사람이 되기 위한 한 걸음을 내딛는 법을 배울 수 있었습니다.

두 번째로 외상 후 성장 교육에 참여했습니다. 교육에서 보여준 영상 자료로 실제 방영된 드라마의 한 장면이 나왔습니다.

나무에 끈이 묶인 그림을 보여주며 주인공은 말합니다. 사막에서 밤이 되면 나무 기둥에 낙타를 끈으로 묶어 도망가지 못하게 합니다. 그런데 아침이 되면 나무에 묶인 끈을 풀어도 낙타는 여전히 도망가지 않습니다. 왜냐하면, 낙타는 나무에 끈이 묶인 밤을 기억하고, 아침이 되어도 자신이 끈에 묶여있다고 생각하기 때문입니다.

저 역시 마음속에 지닌 상처가 있었습니다. 그리고 비슷한 상황이 오면 과거에 겪은 일이 생각나 위축되고 소극적으로 행동하곤 했습니다. 그리고 이럴 때마다 다른 사람들은 신경도 안 쓰는데, 나만 민감하게 반응하는 건가? 하며 필요 이상으로 고민하고 괴워했습니다. 우리가 지닌 상처가 우리를 과거로부터 벗어나지 못하게 만드는 것입니다. 하지만 교육을 받으며 같은 상황에서 사람마다 그 일을 받아들이는 정도가 다르고, 이는 지극히 자연스러운 일이라는 것을 알게 되었습니다. 강사님의 말을 듣고 여태까지 끙끙 앓던 고민이 사라지는 느낌이 들었습니다. 나는 나고, 다른 사람은 다른 사람이라는 단순명료한 사실을 깨달은 것입니다. 교육을 통해 이런 큰 스트레스를 극복하는 방법을 알게 되었고, 어떤 마음가짐으로 세상을 살아가면 되는지 배울 수 있었습니다. 여태까지 마음 깊숙한 곳에 가둬놓은 아픈 기억을 마주 보고, 성숙한 태도로 이를 자연스럽게 받아들이기로 했습니다.

저는 '누군가 필요한 너에게' 프로그램을 통해 평소 가진 고민과 괴로움을 해결하는 법을 배웠습니다. 그리고 교육을 통해 얻은 지식을 바탕으로 도움이 필요한 학우들과 친구들을 도와줄 수 있게 되었습니다. 제 삶의 가치관을 바꾼 프로그램에 참여할 수 있어 정말 좋았습니다. 소중한 프로그램을 만들어주셔서 감사합니다.

저와 비슷한 고민을 가지고 있는 학우들이 세종학생상담센터를 통해 마음을 치유하고, 기분 좋은 내일을 맞이할 수 있기를 소망합니다.



사실 그 누구보다도 내가 더 잘 알고 있었다.  
'과거의 트라우마'에서 벗어나지 못하는 가장 큰 이유가  
'나의 내면'에 존재하고 있다는 사실을.



# 공공 얼어있던 내 마음에 불씨를



정○○ (2020\*\*\*\*\*)

- 과거의 안 좋은 일들에 관한 트라우마 때문에 한동안 많이 힘들어 했다. 하지만 대학생이 된 지금, 그 나쁜 기억들을 모두 잊고 새로 시작하자는 마음가짐을 가지고 씩씩하게 대학생활에 임하고자 하였다. 그렇기에 새내기로 갓 대학에 입학하였을 때, 코로나19 상황이 불러온 위기에도 불구하고 몇 번의 동기들 만남을 기회로 삼아 친해지고자 많이 노력하였던 것 같다. 그러나 그 이후, 온라인 수업이 주를 이루어 본가에서 주로 온라인으로만 수업을 듣게 되니 학교생활에 참여를 거의 하지 않았고 동기들과 멀어지게 되었다. 나의 대학생활에서의 목표는 ‘친구들을 많이 사귀는 것’이었다. 하지만 이를 실현하지 못했다는 사실이 나를 너무 힘들게 만들었고, 이에 세종학 상상담센터를 통한 온라인 개인 상담을 받게 되었다.
- 사실 동기들과 친해지는 것 등 주로 인간관계에서 오는 스트레스도 있었지만, 학업 및 진로에 관한 고민도 많이 있었기에 이에 대한 상담도 함께 받기로 하였다. 중고등학생 때도 교내에 계시는 상담선생님을 통해 여러 번 상담을 받은 경험이 있었으나, 쉽사리 마음속에 있는 응어리가 풀리거나 문제를 모두 해결하기에는 충분치 않았던 것 같다. 그렇기 때문에 이번 상담을 통하여 꼭 근본적인 문제 해결을 하고 싶다는 최종목표를 가지고 임하였다. 내가 무슨 일 때문에 가장 힘들어 하고 이 ‘힘듦’이 나의 일상생활 속에 스며들어 나의 어떤 부분에 지장을 주는지, 또한 학업에 대해 어떤 식으로 1학년 때부터 준비해왔고, 남은 대학생활 동안 어떤 식으로 준비를 해나가야 하는지, 학점을 따기 위한 노력은 어떤 방법으로 준비했었는지 등 종합적인 대학생활에 관한 상담이 이루어졌다.
- 이러한 개인 상담을 하는 과정에서 내가 가장 중요하게 여기는 점은 ‘상담 선생님과 소통’도 있지만 ‘나의 감정을 솔직히 토로하는 것’도 존재한다. 내가 평소 느끼고 있는 감정들을 감추고 매우 일부만 상담선생님께 이야기한다면 나의 개인감정이 머릿속에 다시금 정리되지도 않을뿐더러

마음 속 깊이 자리 잡고 있고, 나를 괴롭혀 오던 기억들에 대한 응어리가 풀리지 않을 것이라고 생각한다. 그렇기 때문에 좀 더 솔직한 감정과 나의 생각들을 상담선생님께 다 이야기 해주며 앞으로의 방향성에 대해 함께 논의해보는 것이 무엇보다도 상담 과정 속에서 중요한 점이라 본다. 개인 상담은 '인간관계'와 '학업 및 진로'를 주축으로 진행되었다. 그 중 가장 기억에 남는 상담내용은 '인간관계'에서 오는 스트레스와 힘들에 대해 상담선생님과 이야기를 나누는 부분이다. 인간관계는 어느 특정 지점을 꼭 집어 말할 수 없기에 현재 가장 두려워하고 있는 부분에 대해 말씀드렸다. 이 두려운 부분은 대학에 들어와서 한순간에 생긴 것이 아니라 과거의 기억 속에서부터 출발한 것이기 때문에 말을 하기가 어려웠지만 차분히 내가 가지고 있던 생각들을 꺼내놓았다. 그 후 이에 대해 상담 선생님의 조언을 들을 수 있었다. '과거의 트라우마'에 대해서는 누구나 쉽게 떨쳐내지 못할 것이다. 이를 충분히 공감하고 이해한다. 그러나 앞으로 살아갈 날이 무궁무진하기 때문에 트라우마를 극복할 필요가 있다. 즉, 과거도 분명 현재였던 시점이 있었기 때문에 현재를 살아가고 있는 지금에 '기억'으로써 많은 영향을 미치고 있는 것이지만, 과거의 아픔을 딛고 현재의 삶에 충실하면 미래에 가서 현재의 삶을 되돌아봤을 때 좋은 기억, 멋진 기억으로 남지 않을까?라는 조언을 해주셨다.

*사실 그 누구보다도 내가 더 잘 알고 있었다. '과거의 트라우마'에서 벗어나지 못하는 가장 큰 이유가 '나의 내면'에 존재하고 있다는 사실을.*

그렇기에 이러한 상담선생님의 조언을 듣고, 내가 가져가야 할 마음가짐에 대해 다시금 가슴 깊이 새길 수 있었다. 어느 누구에게는 내가 '과거의 트라우마'에서 벗어나지 못한 바보로 보일 수 있다. 그러나 그 과거도 내 삶의 큰 부분 중 하나였기 때문에 이를 천천히 극복해나갈 필요성에 대해 되새기게 되었고, 과거의 기억에 대해 너무 깊게 떠올리며 생각하지 않기 위해 정말 내가 진심으로 즐거워하는 '취미활동'을 한 가지 이상을 찾는 것도 열심히 해봐야겠다는 생각이 들었다. 나는 평소 이성적이기보다는 감성적인 편이기 때문에 어떤 사람이 해준, 나를 위하는 말 한마디에도 감동 받고 하루 종일 기뻐한다. 그렇기에 상담 선생님께서 나의 마음 속 깊이 맺혀있던 응어리에 대한 이야기를 들어주고 공감해주는 것만으로도 너무나 큰 위로가 되었다. 솔직한 마음으로, 가장 친한 친구라 생각한 친구에게도 이러한 나의 이야기를 털어놓기 힘들었다. 내 이야기가 그 친구에게 짐으로 남을까봐, 아니면 혹시라도 나의 이야기를 들은 후에 나를 떠나가 버릴까봐 두려웠다. 이렇게 나는 모두에게 잘 보이기 위해 노력했고, 심지어 친한 친구에게까지도 나의 내면을 드러내지 못하였다. 그래서 이러한 시기에 온라인으로나마 나의 내면을 들여다봐주고 보살펴준 상담선생님께, 상담선생님을 소개시켜준 세종학생상담 측에게 정말 고맙다는 말씀을 드리고 싶다. 끝으로 아직 많은 대학생활이 나를 기다리고 있고, 나는 아직 완벽히 준비된 마음 상태는 아니지만, 그래도 상담선생님의 조언과 응원을 바탕으로 내 나름대로의 실력을 발휘하고 나의 꿈을 펼쳐나가고 싶다. 또한 고려대 세종캠퍼스를 다니고 있는 학우들이 현재 가지고 있는 힘들어 무엇이든, 그게 설령 당신을 지금껏 아프게 괴롭혀 왔다 하더라도 이제는 상담을 통해 나의 속마음을 조금이나마 털어놓고 힘들더라도 방법을 상담선생님과 함께 찾아나갔으면 하는 바람이 있다. 이를 통해 꼭 마음에 가지고 있던 아픔들을 내려놓고 자신이 진정으로 원하는 것들을 긍정적으로 해나가는 학우들이 많아졌으면 좋겠다.

## 응원한다

아주 작은 마음이 된 당신을 응원한다

세상과 부딪히기 어렵다고 말하는 당신을  
응원한다.

상처뿐이라고 말하는 당신을 응원한다.

스스로가 스스로를 응원할 수 없을 정도로  
더는 좋아지지 않을 거라고 말하는 당신을  
응원한다.

빨리 괜찮아지기를 응원하지는 않는다.

빨리 괜찮아질 일이었다면

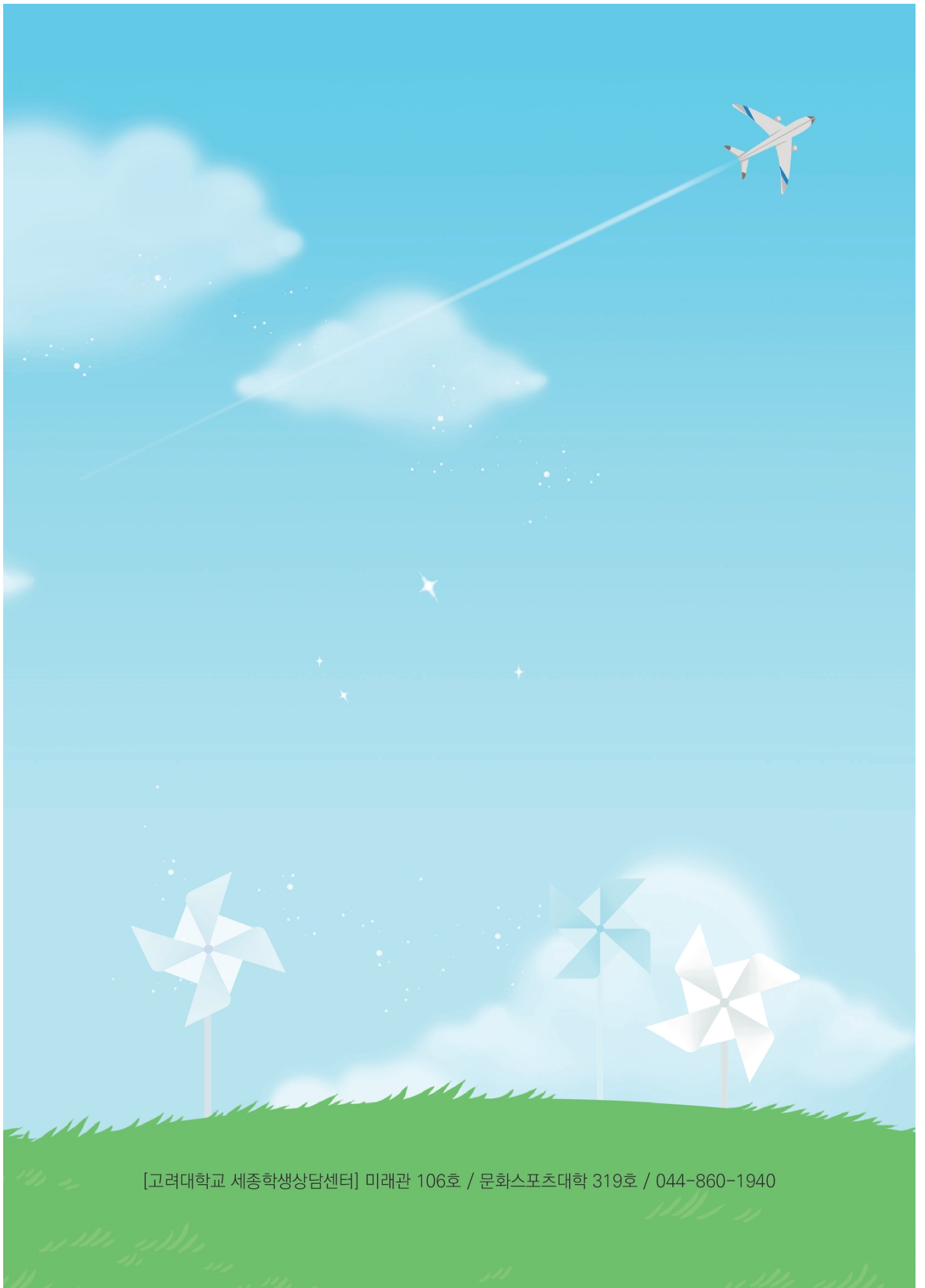
그만큼 쉬운 일이라면

당신은 쓰러지지 않았을 테니까

당신이 무사하기를 응원한다.

- 모든 날에 모든 순간에 위로를 보낸다 中 -





[고려대학교 세종학생상담센터] 미래관 106호 / 문화스포츠대학 319호 / 044-860-1940

