

2022학년도
상담후기 공모전

마주 봄,

마음을 나누다.

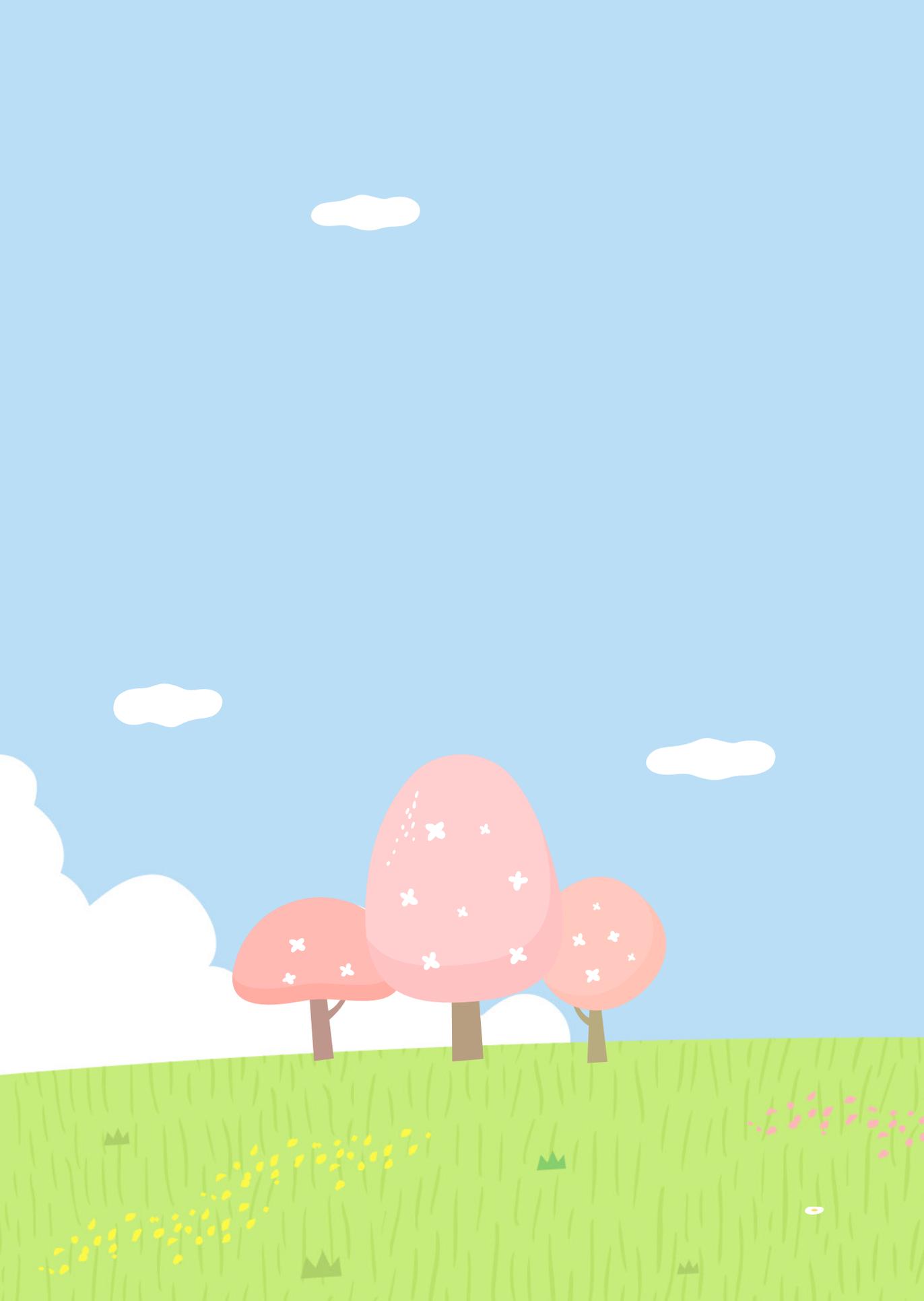
고려대학교 세종학생상담센터

본 책자는 2022학년도 세종학생상담센터의 상담 및 프로그램을 참여한 학생들이 직접 경험한 내용과 성장스토리들이 담겨 있습니다. 이 생생한 후기들이 여러분에게 보다 가깝게 다가갈 수 있기를 희망해봅니다.
언제든 세종학생상담센터에서는 여러분들을 기다리고 있습니다.

이 책자는 저작권법에 의해 보호를 받는 저작물이므로 무단복제 및 무단전재를 금합니다.



고려대학교



목차

1등(성장상)	남을 사랑하듯 나를 사랑하자	05
2등(토닥토닥상)	스스로를 다독여 일으켜 세운다는 경험, 상담	09
	먹구름이 걷히면 나를 가둔 방을 나가리	13
	망망대해 위 외딴 섬	16
	“안 돼”가 안돼	19
3등(쓰담쓰담상)	숨겨두고 있던 두려움	24
	2019년, 2021년 그리고 2022년	27
	마음의 온도	30
	협오의 시대 속에서	32
	내가 몰랐던 나의 모습과 대화의 성숙	36
	상담, 정다운 우리에게 오는 다운	39
오로지 나에게 집중했던 시간	42	



남을 사랑하듯 나를 사랑하자

—
이〇〇



[상담센터에 찾아가기까지]

나에게는 인간관계에서 많은 욕구가 있었다. 자랑스러운 자녀이고 싶었고, 의지가 되는 친구이고 싶었으며, 모범이 되는 학생이고 싶었다. 그러한 바람들은 나를 움직이는 원동력이 되었고, 덕분에 발전할 수 있었다. 그러나 수많은 욕구 사이에 나 자신에게 좋은 사람이 되어주고 싶다는 욕구는 없었다.

잘 살고 있다고 생각했다. 언제나 가슴 한 켠에 외로움을 갖고 살았지만, 누구나 외로운 것이겠지, 나만 이런 것이 아니겠지 라며 스스로를 다독였다. “그럴 수 있지”라는 말을 달고 살았다. 남을 이해할 수 없을 때, 누군가가 상처를 주었을 때 습관처럼 '그럴 수 있지'라고 하며 그들을 이해하려 했다. 그러나 나 스스로에게는 가혹했다. 실수해서는 안되었고, 실수는 곧 자책이 되었으며, 스스로를 채찍질했다. 이러한 채찍질이 곧 발전이라고 믿었고, 그래야 한다고 생각했다. 남들에게 하는 '그럴 수 있지'를 스스로에게는 하지 못했다. 어쩌면 내 세상에는 나보다 남들이 더 많은 비중을 차지했을 수도 있을 것 같다.

처음으로 가족과 친구들로부터 멀리 떨어져 혼자 살게 되었을 때, 불안정했다. 가족이나 친구가 있었던 때와는 달리 주어진 수많은 시간들을 혼자 감당해야 했다. 사실 시간이 그렇게 많다고 생각해본 것도 처음이었다. 그래서 전화를 달고 살았다. 주어진 시간들이 감당되지 않아서, 혼자인 기분을 느끼고 싶지 않아서. 그런 습관들은 나를 의존적이게 만들었다. 폰을 내려놓을 수 없었고, 언제나 누군가의 연락을 기다렸으며, 나서서 연락을 했다. 가족들과 친구들로부터 떨어져 어딘가에 버려져 있다는

기분이 들기도 했던 것 같다. 그때는 가족과 친구를 만나는 주말을 기다리며 한 주를 버텨내기에 급급했다.

이때까지만 해도 내가 의존적이라는 것을, 나만의 시간을 보내는 법을 모른다는 것을 깨닫지 못했다. 그러나 주말만 바라보는 나와는 달리, 다른 이들에게 모두 주말은 언제나 돌아오는 것이었으며, 특별한 의미가 없었던 것 같다. 그런 모두에게 서운함을 느꼈고, 더 외로웠다.

의존의 문제는 예상치 못한 곳에서 터졌다. 의존성이 화살이 되어 나에게 돌아왔다. 당시 나는 스스로를 사랑하지 못했고, 주변의 시선에 맞추기에 급급했다.

나는 내가 살아온 시간만큼이나 상처가 많은 사람이다. 물론 상처들만 있는 것이 아니며, 또 그 상처들로 인해 성장할 수 있었지만, 꼭 내 나이만큼이나 많은 상처를 지니고 있다. 마치 나무의 나이테처럼 말이다.

“내 안의 내가 약해지자 그 모든 상처들이 한꺼번에 덮쳤다. 아물었다고 생각한 상처들도 모두 터져 나왔다. 우리가 박힌 채 아물었던 상처에서 유리조각이 튀어나왔고, 상처가 벌어져 허덕이고 있었다. 우리가 빠지자 시원했지만, 아팠다. 그때 비로소 상처를 마주해야겠다고 생각했던 것 같다. 지난 상처들을 마주하지 않으면, 언젠가 다시 생각지 못한 조각이 튀어나와 나를 괴롭힐 것 같아서, 이번에는 제대로 치료가 필요하다고 느꼈다. 그래서 학교 상담센터를 찾게 되었다.”

[나에게 질문하는 시간]

한국에서 아직은 '심리 상담'에 관한 편견이 존재한다고 생각한다. 의료 보험이 전세계에서 손에 꼽게 잘 되어있어 몸이 아프면 밥 먹듯이 병원을 찾는 한국인들인데, 아이러니하게 마음이 아픈 것은 마치 의지박약과 같은 취급을 받는다. 나도 상담을 받기 전에

이상하게 보일까 봐, 마치 문제가 있는 사람으로 보일 것 같아서 망설였다. 그러나 그 또한 주변의 시선을 내 욕구보다 우선시하고 있다는 생각이 들었고, 이번만큼은 나를 먼저 생각하기로 했다.

운이 좋았던 것인지, 상담사 선생님께서는 좋은 분이셨다. 상담을 받는 기간 동안, 상담 시간은 내게 한 줄기 빛과 같았다. 당시 감정적으로 불안정했는데, '이번 주 상담에 가서 이야기해야지'라는 마음으로 한 주를 비교적 잘 버틸 수 있었다. 신기하게도, 상담일을 기다리면서 휘몰아치던 감정은 잠잠해졌고, 이야기를 하고 나면 후련해졌다. 사실 가장 좋은 점은 누군가가 이야기를 귀담아 들어준다는 데에도 있지만, 내가 나에게 관해 집중해서 이야기할 수 있다는 것이다. 내가 이런 사람이라고, 나는 지난 시간 동안 이런 감정을 가졌다고. 시간을 내어 남에게, 혹은 스스로에게 이야기하는 사람은 드물 것이다. 나는 상담을 통해 자신을 돌아보는 시간을 충분히 가질 수 있었고, 상담 시간 이외에도 나에게 관해 탐구하기 시작했다. 어떤 것을 좋아하는지, 어떤 것을 싫어하는지, 어떨 때 불안한지, 어떨 때 행복한지 등 마치 남과 처음 친해질 때 관심을 갖고 질문을 하듯 나에게도 질문을 하기 시작했다. 그러다 깨닫게 된 것은, 남에게는 수많은 질문을 던지고 살아왔지만, 나 자신에게는 정작 질문을 하지 않고 살아왔다는 것이다.

“

“나는 나에게 대해 너무도 모르는 사람이었으며, 남을 챙기는 만큼도 나를 챙기지 않았었던 것이다. 그래서 주어진 혼자만의 시간들 속에서 나와 이야기하는 습관을 만들기로 했다. 시간을 내어 나를 위한 요리를 하고 좋아할만한 곳에 나를 데려가는 등 이전에는 남을 위해 하던 일들의 주체를 나로 바꾸었다.”

”

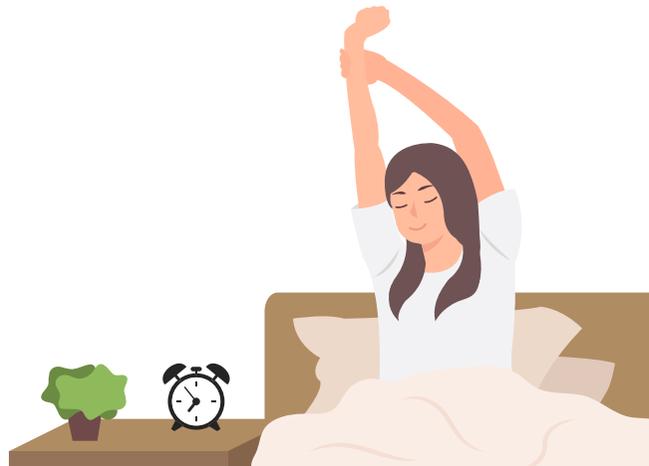
시간이 쌓여 나에게 관해 어느 정도 알게 되니 궁금한 것들이 더 많이 생겼고, 자연스럽게 취향을 맞출 수 있게 되었다. 그렇게 나는 나 자신의 가장 친구가 되었다. 그 과정 속에서 주변인에게 치우쳤던 무게를 나로 옮겨올 수 있었다. 너무도 외로웠던 혼자만의 저녁이, 나의 식성을 온전히 반영한 식사가 되었고, 쓸쓸했던 방 안이 나를 위한

맞춤형 안식처가 되었다. 비로소 나 자신을 사랑할 수 있게 되었고, 동시에 보다 안정적으로 주변을 사랑할 수 있게 되었다. '줘야 할 것 같아서' 주는 사랑이 아닌, '주고 싶어' 주는 사랑이 되었으니 말이다. 또한, 내가 나를 사랑하니 주변인으로부터의 사랑을 필요로 하지 않게 되었다. 나에게서 나오는 무한한 샘물 같은 사랑은 언제나 나를 풍요롭게 했고, 안정적이게 만들었다. 학교 상담은 끝났지만, 앞으로도 기회가 된다면 꾸준히 상담을 받고 싶다. 상담은 치료하기 위해 필요한 것이 아니라, 온전하게 자신을 알기 위해 필요한 것이라고 느꼈기 때문이다.

[남을 사랑하듯 나를 사랑하자]

세상에서 나와 가장 오래 가까이 지낼 사람은 바로 자신이다. 부모님도, 친구도, 미래의 배우자도 모두 내가 태어난 순간부터 눈을 감는 순간까지 온전하게 함께할 수 없고, 그래서도 안된다. 주변인은 모두 인생에서 동반자일 뿐이지 나를 대체할 수 없다. 그래서 관계들은 언제나 불안정하고, 내 욕구를 완벽히 충족시킬 수 없다. 그러나 스스로와의 관계는 다르다. 나는 언제나 내 옆에 있는 존재이며, 나를 오롯이 알 수 있다. 그런 내가 스스로를 알고, 챙기고, 지지하고, 믿고, 사랑하지 않는다면 언제나 밀빠진 독에 물을 붓는 것과 같은 기분일 수밖에 없다. 그래서 상담이 잘 살기 위해 꼭 필요한 시간이라고 느낀다. 우리가 마치 건강하기 위해 운동을 하듯, 상담도 well-being을 위한 요소인 것이다.

내 발로 상담센터에 찾아간 것은, 그동안 가장 잘한 일 중 하나로 꼽힌다. 상담을 통해 나에게 질문하는 법을 배웠고, 나와 의 시간을 보내는 법을 배웠다. 그리고 앞으로도 나는 나의 가장 가까운 친구로서 함께할 것이다. 혹시, 상담을 받고 싶은데 주변의 인식과 시선으로 인해 망설이는 사람이 있다면 꼭 말해주고 싶다. "그들 중 아무도 당신의 인생을 살아줄 수 없다"라고 말이다.



스스로를 다독여 일으켜 세운다는 경험, 상담

최○○



나는 세종 학생상담 센터에서 개인 상담을 2학기 때부터 받아 왔고, 지금도 받고 있다. 내가 상담을 받게 된 이유는 큰 것이 아니다. 학교생활이 예전과 같지 않았기 때문이다. 비록 현재 고려대학교 세종캠퍼스라는 학교에 다니고 있긴 하지만, 이 학교는 내가 정말로 원하던 학교도 아니었고, 학과도 내가 원하지 않았던 과였다. 입학하고 낯선 대학 생활에 적응하고, 나와 맞지 않는 전공수업을 하루하루 억지로 들으면서 살아가다 보니 삶이 무료해졌고, 우울해졌다. 집과 친구들이 있는 곳을 떠나 나 혼자 동떨어져 의지할 것 하나 없는 느낌이었다. 그런 삶을 보내다 보니 ‘나는 무엇을 하려고 이 학교에 와 있는 거지?’라는 생각까지 들 정도였다. 거기에 고등학교 3학년 때 입시를 하느라 망가졌던 몸이 제대로 회복되지 않으면서 번아웃까지 찾아왔고, 나의 일상생활은 예전과 너무나도 다르게 불건강해졌다. 이 사실을 느끼고 나는 더는 자신을 올바른 길로 통제할 수 없을 것 같아, 어떤 것이든 외부의 도움을 받아야겠다는 생각이 들기에 이르렀다. 그래서 찾아본 것 중의 하나가 상담이었다.

원래는 상담이 아니라 정신과에 가 보려고 했었다. 나의 상태는 약물이 필요한 정도로 심각한 상태가 아니었지만, 내 상태가 정확히 무슨 상태인지, 무엇 때문에 이렇게 된 건지 객관적인 ‘처방’을 받고 싶은 마음이 컸다. 그렇게 병명이라도 진단을 받고 나면 마음이라도 편해질 것 같았고, 원인을 알면 해결 방안도 자연스럽게 구할 수 있을 것 같았다. 하지만 정신과를 가보는 건 처음이고, 아직은 낯선 사회적 인식 때문이라도 최후의 보루로 남겨두고 싶은 마음에 먼저 상담을 통해 내 문제를 해결해보기로 했다. 상담을 받을 수 있는 경로는 여러 갈래가 있었지만, 그중에서 가장 접근하기 쉽고 드는 비용도 없는 학교 내의 ‘세종 학생상담 센터’를 찾았다. 생각보다 학교 안의 상담센터

가 잘 되어 있다는 인터넷 후기를 여러 곳에서 본 적이 있어 최종 결정을 하고, 상담 신청을 했다. 처음 신청을 하고 실제로 상담사를 배정받아 상담을 시작하는 데까지는 꽤 오랜 시간이 걸렸지만, 그래도 기다림 끝에 상담 선생님을 만날 수 있게 되었다.

상담을 시작할 때, 이 상담을 통해 어떤 것을 얻어가고 싶은지, 어떤 방향으로 나아가고 싶은지 목표를 정하는 차례가 있다. 나는 지금 나의 상태를 고치고 싶다는 마음이 제일 컸다. 이미 무언가 해 보려는 의지도 잘 나지 않고, 스스로 생활 통제도 힘들어진 상태에서 나 스스로 나를 발전시켜나갈 수 없을 것 같다는 생각이 들었기 때문이다. 하지만 나는 무엇 때문에 내가 이렇게 고장이 나게 되었는지 그 원인을 몰라서, 우선 그 ‘원인’을 찾아보는 것을 상담의 목표로 정하기로 했다.

그렇게 상담을 시작했다. 한 주에 한 번, 한 시간 정도 같은 장소에서 꾸준히 상담 선생님과 만남을 가졌다. 상담을 하면서 느꼈던 것은 참 많지만, 제일 크게 와닿았던 것 한 가지를 꼽자면 ‘상담을 한다고 해서 마법 같은 효과가 나타나지는 않는다는 것’이다. 약물은 생물학적으로 신체에 작용해서 물리적 문제를 회복시켜주는 데에 비해, 상담은 사람 대 사람이 직접 상호작용을 하며 진행되기 때문에 그 효과를 정확히 알 수 없다. 아무것도 몰랐던 상담사와 내담자가 서로를 알아가고, 파악하기까지의 시간, 숨겨진 내면의 진짜 내 모습을 발견하고 문제 상황을 인지하는 시간이 적게 걸리지 않는다는 점도 있다. 비록 이런 상담이 (예상했던 것처럼) 나에게 마법 같은 효과를 제공하지는 않았지만, 그래서 더 좋았던 점도 많았다. 바로 상담을 통해 자신을 더 꼼꼼하게 돌아볼 수 있다는 점이였다. 상담은 ‘스스로 일어나는 힘’을 길러준다. 실제로 나도 상담 선생님과 이야기를 나누며 점차 ‘나’라는 존재를 객관화시켜 바라볼 수 있게 되었고, 문제를 인식한 다음 해결 방안을 세워 나를 견고하게 만들려는 시도를 하게 되었다.

예를 들어 나 같은 경우에는 사람들이 아무리 칭찬이나 좋은 말을 해 줘도 도저히 납득이 가지 않고, 사람들이 칭찬하는 것만큼 내가 좋은 사람이 아닌 것 같아서 칭찬받는 상황이 생기면 어떻게 해야 할지 몰랐었다.

“

“나는 타인에게 칭찬받고 인정받음에서 힘을 얻고 살아가는 성향의 사람인데, 사람들이 아무리 칭찬을 해 줘도 나 스스로 칭찬받기에 모자란 사람이라고 생각하는 것 때문에 내 만족감은 채워지지 않았고, 그 때문에 자존감이 계속해서 낮아졌다.”

”

이런 나의 성향이 어떻게 생긴 건지, 또 어떻게 하면 이 성향을 긍정적인 쪽으로 바꿔 갈 수 있을지 선생님과 이야기하다 보니 '가끔가다 한 사람도 아니고, 모두가 그렇게 칭찬을 하는 데에는 다 이유가 있지 않을까? 그건 입에 발린 말이 아니라, 정말로 네가 그런 사람이어서 칭찬하고 장점을 말해 주는 것이 아닐까?'라는 코멘트를 받았다. 처음에는 알고는 있지만 묘하게 납득이 가지 않았다. 그래도 그냥 입에 발린, 예의상 하는 말이면 어떻게 하냐는 두려움이 있어서였다. 하지만 그날 상담을 받은 이후로 사람들이 나에게 하는 공통적인 칭찬을 곰곰이 듣고 생각을 해 보니, 거짓말 같지는 않다는 생각이 들었다. '아, 나는 이런 점이 장점이구나, 내가 이런 사람으로 비치는구나. '를 조금씩 받아들이게 되었고, 신기하게도 사람들이 내게 말해 주는 긍정적인 점을 받아들이니 내 마음도 훨씬 편해졌다.

이런 식으로 내가 했던 생각, 말, 행동들을 다시금 꺼내서 객관적으로 바라보게 되니 '나는 이런 성격의 소유자여서 이런 행동을 했던 거였구나', '나의 성격은 이런 것 때문에 영향을 받은 것이구나'라는 사실을 깨달을 수 있었다. 또 내가 스스로 생각하며 느꼈던 것뿐만 아니라, 상담 선생님이 제 '3자 측면에서 보았을 때의 나'도 같이 이야기해 주시니 두 이야기를 비교하면서 공통점을 찾고, 그 속에서 진짜 나를 추측해가고, 남이 해주는 것이 아닌 나 자신이 문제를 인지하고 해결해나가는 과정이 도움이 많이 되었다. 상담이라는 것이 남과 함께하는 것이지만, 상담 선생님도 나 스스로 답을 찾을 수 있게 많이 노력해 주셨기 때문에 나는 이 상담을 통해

“

“스스로 무너졌던 나를 세우기 시작했다. 예전과 같은 찬란한 일상을 완전히 되찾지는 않았지만, 지금의 나를 인정하고 현실을 받아들인 다음 작은 부분부터 긍정적으로 바꿔보려고 하고 있고, 그 마음을 실천으로 옮길 수 있는 용기를 얻었다.”

”

놀라운 사실은 아직 상담이 끝나지 않았다는 것이다. 나는 앞으로의 상담을 통해 내가 얼마나 바뀔지, 숨어있던 나를 얼마나 더 발견할 수 있을지, 얼마나 털어놓고 후련해질 수 있을지 기대하며 매주 상담을 기다린다.

마지막으로 글을 마치며, 상담을 받으려고 고민하는 사람들에게 전하고 싶은 말이 있다. ‘꼭 커다란 문제가 있어야만 상담을 받는 것’은 아니라는 걸. 사소한 일로도 상담 진행이 가능할지, 내가 상담을 받으러 가도 되는 건지라는 고민을 하지 말고, 우선 받아 보는 것을 권한다. 사람마다 상담이 필요한 이유는 다르니까 말이다. 물론 상담을 하면서 완전한 답이 언제나 찾아지는 것도 아니고, 사람마다 떠안고 있는 문제들과 걱정거리는 다르므로 상담을 받는 모든 사람이 이런 효과를 보는 것도 아니다. 이 글은 나의 지극히 개인적인 예일 뿐이지만, 누군가는 상담을 하며 큰 도움이 될 수도 있다는 것을 이 글을 읽는 사람들이 알아주었으면 좋겠다.



먹구름이 걷히면 나를 가둔 방을 나가리

선〇〇



· 상담을 찾게 된 계기 : 진로에 대한 고민과 이유를 알 수 없는 우울함

졸업을 앞두고 진로에 대한 고민이 깊어졌을 무렵, 알 수 없는 우울함을 느꼈습니다. 이 우울함을 언제, 왜 느끼는지 알 수 없어서 진로가 불확실한 탓이라고만 생각했습니다. 그러던 중 친구가 세종학생상담센터에서 상담을 받아보고 너무 좋았다며 추천을 해주었습니다. 학교에 학생상담센터가 존재한다는 것은 알았지만 심리 상담을 받아본 적도 없었고, 주변에 심리 상담을 받았다고 들어본 적도 없었기 때문에 신청할 생각은 못 했습니다. 그러던 중 친구의 말을 들으니 용기가 생겨서 신청을 해보았습니다.

· 첫 상담을 하기까지 기다림의 시간

신청을 하고 한 달 후, 상담 면접을 보았습니다. 앞으로의 상담에서 무엇을 얻고 싶은지, 무슨 상담을 받고 싶은지에 대해 간단히 이야기하는 시간이었습니다. 제가 평소 남들과 나의 기분이나 생각들을 잘 공유하지 않는 편이라 본격적인 상담 시작 전부터 어려움을 느꼈습니다. 처음 본 사람에게 나의 이야기를 꺼내고, 감정을 이야기한다는 것이 힘들고 낯설었습니다. 상담 면접이 끝난 후, 일정을 맞춰 진행해야 하는데 방학 시즌엔 아침부터 저녁까지 아르바이트를 했기에 상담을 받을 시간이 없었습니다. 그렇게 조금씩 잊혀갈 무렵, 개강을 하였고 약 3개월 만에 상담을 진행할 수 있었습니다.

· 첫 상담을 마치고 난 후

상담실에 들어가기 전, '상담 면접 때처럼 어려워하지 말고 맘 편히 다 말하고 나오자' 결심하고 들어갔습니다. 병원에 가면 의사에게 어디를, 어떻게, 왜 다쳤는지 솔직하게 다 말하듯이 상담 선생님께 아직까지 상처로 남은 기억들, 최근에 생긴 고민들을 쏟아

내듯 말을 하였습니다. 그렇게 거짓 없이 억지로라도 모두 말하면 정확한 진단을 내려 주시지 않을까 생각했던 것 같습니다. 그리고 상담 선생님께서 너무 친절하고 따뜻한 눈빛으로 저의 이야기를 경청해주셔서 더 쉽게 얘기할 수 있었던 것 같습니다. 저의 얘기를 다 들으시고 상담 선생님께서 앞으로의 상담 방향과 도움을 줄 수 있는 심리검사에 대해 설명해 주셨습니다. 첫 상담만으로도 나에게 닥친 문제를 알 수 있다는 게 너무 놀라웠고, 이를 극복하는 데 전문가의 도움을 받을 수 있어서 앞으로의 상담에 기대가 커졌습니다.

· 나에게 닥친 문제 : 남들의 시선에서 자유롭지 못한 나

상담을 진행하며 알게 된 저의 문제는 사람들의 부정적인 평가에 필요 이상으로 걱정하고, 주눅이 들었다는 것입니다. 사람들이 많은 곳을 갈 때면 시선이 느껴지고 숨이 막히는 기분도 들었습니다. 그리고 낮을 가리는 성격인데도 낮을 가리는 모습을 보이면 욕을 먹지 않을까 하는 쓸데없는 걱정도 했습니다.

“

“사소한 걱정이 결국 저를 얼어붙게 만들었고, 스스로를 작은방에 가뒀습니다.
결국 내가 어떤 것을 좋아하는지 나의 진짜 모습은 무엇인지 나조차 모르게 되었고
결국 진로를 결정하는 것에도 어려움을 느끼게 되었습니다.”

”

상담 선생님께서는 저에게 자기 확신이 부족하다는 진단을 내려주셨고, 남들의 시선에서 자유로워지기 위해 과거 부정적인 평가를 받았던 기억을 함께 나눠보자고 하셨습니다. 제가 두려워했던 평가는 ‘너는 고집이 세다.’, ‘너 잘못 컸다.’ 등이었는데 모두 사춘기 시절에 어머니나 친척들에게 들었던 평가임을 깨닫게 되었습니다.

어려움을 극복하기 위한 솔루션 : 하고 싶은 말을 해보기

상담 선생님께서 사춘기 시절의 반항은 자연스러운 성장 과정이라며 저를 이해해 주셨습니다. 그리고 부정적인 평가를 받고 그러한 평가를 받지 않기 위해 애쓴 것은 가

족을 사랑하기 때문이라며 저를 위로해 주셨습니다. 유독 그 시절의 기억에 여태 헤어 나오지 못하는 자신을 저조차 이해하지 못했는데 그 말을 들으니 얼어있던 마음은 눈 녹듯 녹는 기분이 들었습니다. 상담 선생님께서 어머니와 얘기한다면 하고 싶은 말이 무엇이나 물으셨을 때, ‘사고 많이 치고 속 썩여서 미안했다’고 답했습니다. 반대로 듣고 싶은 말은 무엇이나 물으셨을 때, ‘잘 키워서 고맙다’라고 답했습니다. 상담 선생님께서 꼭 오늘 했던 이야기를 어머니와 얘기해 보라고 하셨고, 저는 선생님의 말에 용기를 얻어 어머니와 대화를 했습니다.

“

“정말 놀랍게도 어머니는 저를 항상 대견하게 생각했었다고 말씀하셨고,
어느 누가 널 안 좋아하겠냐며 절 위로해 주셨습니다. 과거에 속 썩였던 일들은
기억이 나지 않고 힘든 일 있으면 엄마한테 다 말해달라며 저를 안아주셨습니다.
제 하늘에 있던 먹구름이 걷히는 느낌을 받았습니디.”

”

·상담 종결 후 : 앞으로의 다짐

정말 신기하게도 어머니와의 대화로 정말 많은 것이 달라졌습니다. 남들의 평가가 두렵지 않고 무엇이든 할 수 있는 자신감이 생겼습니다. 이 사실을 상담 선생님께 말씀드리니 마치 자기 일처럼 기뻐해 주셨습니다. 그날이 상담의 마지막 날이라 너무 아쉬웠지만 상담을 진행하면서 달라진 저의 모습을 보니 흥분함도 있었습니다. 1시간씩 1주일에 1번 10회의 상담을 진행하면서 한 회 한회 모두 소중하고 감사한 시간이었습니다. 저에게 자기 확신을 알려주시고 자신감을 가질 수 있게 계기를 만들어 주신 ○○○상담선생님께 너무 감사드립니다. 앞으로 다시 남들의 평가에 제가 무너지면 선생님과 나눴던 시간들이 저에게 다시 일어날 수 있는 힘이 될 것 같습니다. 제가 꿈꾸게 될 직업이 됐던 일이 됐던 앞으론 자신감을 가지고, 남의 눈치 보지 않으며 꼭 해내겠습니다.

망망대해 위 외딴 섬

김〇〇



대학교 2학년, 어느 날부터 거울에 비친 내가 끔찍해보였다. 내가 거울에 비치는 순간 나는 내 모습을 보기를 피했고 셀카는 더 이상 찍지 않았다. 아니 못했다. 친구와 같이 사진을 찍으면 내가 너무 끔찍해 내 모습을 잘라버리게 되었다. 그리고 지나가는 사람과 나를 비교하며 나의 걸모습을 평가하기 시작했다. 웃긴 건 내가 기억하는 순간부터 나는 늘 과제중이나 비만이었지만 나를 끔찍하다고 생각한 적은 없었다는 것이다.

부모님은 옛날부터 살이 찐 나를 하자가 있는 물건처럼 대했다. 친구들이 집에 놀러오면 그 친구들과 내 모습을 비교하는 건 물론이었고 나는 늘 살에 관련한 이야기를 듣고 살아야 했다. “우리 딸은 다 좋은데, 살만 빼면 좋겠다.”, “아빠 평생소원이다. 죽기 전 소원이니까 살을 빼자.”, “네가 면접 본 대학들만 왜 떨어졌는지 알아? 네가 살이 찌서 그런 거야. 이왕이면 다홍치마라고 같은 성적이면 예쁜 애를 뽑지 널 왜 뽑아?” 등 많은 이야기를 들었지만, 그때는 정말 괜찮았다. 과거의 나는 걸모습보다 나의 숨은 진가를 찾아줄 사람이 있을 것이라 생각했고 실제로 그때는 그랬기 때문이다.

하지만 대학교에 입학하기 위한 면접 때부터 나의 그 생각은 무너지기 시작했다. 나는 6개 모든 서류전형을 통과했지만 내가 지원했던 모든 면접 전형에서는 떨어졌다. 처음에는 나의 답변이 마음에 들지 않았겠거니 라고 생각했다. 하지만 대학에 입학하여 보았던 여러 면접에서도 연달아 떨어지자 나는 어느 순간 부모님 말씀이 옳았음을 인정하게 되었다. 내가 똥똥해서 탈락한 것이라고. 외모가 나의 진가를 판단하게 한다고. 살이 찐 내가 너무 싫었지만 그렇다고 살을 뺄 의지는 생기지 않았다. 살이 찌는 게 무서웠지만 동시에 폭식을 했다. 그러던 어느 날 마음에 드는 옷을 입고 수업을 들은 후

단과대에 있던 전신거울을 보는 순간, 거울 속에는 내가 모르는 누군가를 마주했다. 정말 끔찍한 여자가 나를 바라보고 있었다. 그리고 그게 나라는 것을 인지했을 때 주변에서 수근 거림, 그리고 비웃음 소리가 들리는 것 같았다. “저런 애가 어떻게 저런 옷을 입었지? 세상에 재는 거울도 안 보나봐. 지주제에 저런 옷을 입네?” 나는 겁에 질린 채로 집으로 뛰어가서 검은 옷으로 갈아입었다. 이때 나는

“

“ ‘나’를 부정함으로써 ‘나’를 죽였다. 그 뒤로 나는 ‘나’의 장례식을 매일 치렀다.

나는 늘 아침마다 상복 같은 검은 옷을 입고 다녔고 움츠렸고 우울했다.

몸을 가리고 있어도 사람들이 나를 보고 똥똥하다며 비웃는 것 같았다.”

”

자기 전에는 나의 괴물 같은 겉모습으로 다음 날도 사람들을 만나야 한다는 것 때문에 도망가고 싶다고 울었다. 아무도 나의 고통에 공감해주지 못한다고 생각했고 매일 침대에 누워 사람들이 없는 곳으로 도망가는 생각을 했다. 친구들에게도 이런 말을 하지 못했다. ‘누가 우울한 애를 좋아하겠어. 힘든 걸 나누면 반이 된다니. 힘든 걸 나누면 배가 될 뿐인데.’ 라는 생각이 들자 내 내면을 밝히지 못했다.

더 이상 못 버티겠다고 생각한 나는 도망치듯 상담센터에 상담을 신청했고 이것이 약 9개월 동안의 상담의 시작이다. 처음에는 내가 살이 찌서, 내가 나를 사랑하지 않아서 내가 그렇게 괴로운 줄 알았다. 하지만 상담을 통해 나는 처음으로 나와 내 주변에 대해 진지하게 생각해보게 되었다.

처음에는 나의 이야기를 하는 것이 어려웠다. 정확하게 말하자면, 이야기를 속으로 쌓아둘 줄만 알지 말하는 법을 몰랐었다. 그러다 보니 상담사님의 질문에 기억이 나지 않는다, 잘 모르겠다고 답한 것이 대부분이었다. 그런데 상담을 이어가면서 상담사 선생님께서 나의 문제가 외적인 부분에 있는 것이 아니다라는 말씀을 해주셨을 때 나는 그때 내가 애써 외면하고 있던 사실을 마주할 수 있었다. 나는 모두에게 사랑받고 싶었

다. 어릴 때를 생각해보니 부모님은 늘 나에게 조건을 걸었다. 그러다 보니 나는 부모님께 인정받고 사랑받으려면 ‘마르고, 예쁘고, 완벽하며, 공부 잘하고, 착하고, 말 잘 듣는 딸’이 되어야 한다고 생각했다. 세상은 조건으로 돌아가는 줄 알았으니까. 그리고 실제로 부모님은 저 모습을 원하는 듯했다. 나는 그래서 그 모습을 연기했고 그것이 곧 나의 목표가 되었지만, 조건을 채우지 못하면 사랑받지 못할 것이라는 불안에 떨어야 했다. 나는 무의식적으로 연예인처럼 예쁘고 마르면 모두에게 사랑받을 수 있을 것이라 생각했다. 또, 사람들은 말을 함부로 하고 우울한 사람을 싫어한다고 생각했기 때문에 나는 말실수를 할까 필요 이상으로 걱정하는 강박증 같은 것이 생겼고 남에게 나의 모든 것을 이야기하지 않고 항상 괜찮은 척을 했다. 가면을 쓰고 또 썼다. 그러다 보니 나는 TV에 나오는 아이돌을 넘어 한 국가의 왕족이 된 것처럼 나를 검열하고 있었다. 그렇게 하지 않으면 다들 내 곁에서 떠날 것 같았다. 아. 나는 정말 사랑받고 싶었구나.

“

“과거의 나는 혼자 망망대해 속 외딴 섬이 되길 자처했다.
사람들이 계속 찾아오도록 걸면을 아름답게 꾸몄지만 섬의 안쪽으로
들어가는 길을 없애버려 사람들이 금방 떠나게 했다. 하지만 섬은 이제 안다.
사람들이 많이 오는 것이 좋은 것이 아닌, 섬에 살도록 하는 것이 더 중요하다는 것을.”

”

약 30번의 상담을 통해 나는 사랑은 마음을 열어야 받을 수 있다는 것, 조건이 없는 사랑이 있다는 것, 나에게 솔직해지는 법, 그리고 나에게 관대해지는 법을 배우고 있다. 사실대로 말하자면 나는 아직 배운 대로 할 수 있을지 확신을 못하겠다. 하지만 진짜 나를 마주 보고 더 나은 나를 위해 배우고 있다는 것이 과거의 나보다 한 걸음 나아간 것 아닐까?



“안 돼”가 안돼

차〇〇



1. 상담 받기 전 나의 심리 상태

“안 돼”가 안돼.

처음은 버스 안이었다. 하차 중이던 나를 누군가가 만졌다. 엉덩이를 때리듯이 세 번 정도 만졌다. 먼저 누가 나한테 이런 짓을 했는지에 대한 의문이 들었다. 지인들이 다 내리고 내가 마지막이었으니까. 뒤를 확인하고 모르는 아저씨인 것을 확인하고 난 후엔 왜 나한테 이러는 것인지에 대한 당혹감이 서렸다. 그다음에는 내가 여기서 저항하면 나를 어떻게 할지 모른다는 두려움이 생겼다. 마지막에는 말한다고 사람들이 도와줄까, 나를 이상하게 보지는 않을까, 초등학생이 하는 말을 믿겠느냐는 불안함이 감쌌다. 그때부터였다. 나는 “안 돼”가 안된다.

“싫어”가 싫다.

그 이후로 이런 일들이 많이 있었다. 때와 장소를 가리지 않았다. 대부분의 사람이 다 겪는 일인지는 몰라도 나에게서는 그런 일들이 더 기억에 남고 힘들었다. 그래서 주변 사람들에게 얘기했다.

친구들은 내가 힘들었을 거라고 했다. 고맙고 미안했다. 자기 할 일도 있는데 내 얘기를 들어주느라 힘들 것 같았고 힘들다고도 했다. 사실 나는 더 말하고 싶었다. 왜 기분이 나쁘고 어떻게 기분이 나쁜지도 얘기하고 싶었다. 하지만 그런 사실들을 말하면

감정 쓰레기통을 강요하는 것 같았다. 그래서 사실 위주로 얘기하고 내 감정을 최소화했다. 감정적으로 얘기하기보다 털어놓듯이 다 지난 일인 것처럼 하려고 노력했다.

고등학교에서는 내 잘못이라고 했다. 싫으면 싫다고 말하지 않은 것은 너의 책임이라고. 이렇게까지 너를 방치한 것은 너의 잘못도 어느 정도 있다는 것이 학교 상담사의 답이었다. 내 감정의 원인은 성적부진이라고 했다. 그래서 나에게 성공한 선배들의 사례를 보여주며 나도 할 수 있다고 했다. 솔직히 좋았던 것 같다. 내가 성공하면 우울하지 않을 것 같고 당당하게 거부할 수 있다고 생각했다.

엄마는 알아서 하라고 했다. 엄마가 나에게 “괜찮다, 힘들었겠다” 이런 말해도 나아지지 않는다고. 그런 감정은 혼자 알아서 해결하라고. 지금 그런 감정들 때문에 네가 할 일 못하고 있지는 않냐고. 시간 지나면 괜찮아질 것이고 나중에 잘돼서 그런 말해도 늦지 않는다고 했다. 맞는 말이었다. 그런 일들이 있을 때마다 내가 할 일이 손에 잡히지 않았고, 시간이 지나니까 잊히는 것 같았다.

사람들은 나보다 사건에 궁금하다. 내 감정을 듣고 싶은 사람은 없다. 그러면 내 감정을 관심을 갖도록 성공하자. 그때까지만 “싫어요”를 싫어하자.

“하지 마세요”를 하지 말 것

나에게 정신과 상담은 절대 받아서는 안 되는 것이었다. 정신과 보내야 한다는 아버지의 말에 엄마가 보낼 돈도 없다고 했다. 나중에 취업할 때 정신과 이력이 기록에 남아 불이익을 받을 수 있다고 했다. 나도 성공해서 내가 있었던 일을 영화로 만들 계획이었고 굳이 받을 필요가 없었다. 이런 나에게 상담은 내게 사치구나. 나는 아직 힘들어 하지 말아야 한다.

2. 상담 동기

서울에서 1교시 수업을 들으러 기차를 타고 내려갈 때 갑자기 학교에 가기 싫어졌다. 내가 왜 이런 고생을 하는 건지라는 생각을 시작으로 내가 이렇게 열심히 해도 소용 없다고 느꼈다. 경력 없이 내가 하고 싶은 일을 하는 것이 어렵다고 생각했다. 혼자서 절대 못 할 것이라고 생각했다.

내가 이러는 이유는 엄마 때문이라고 느꼈다. 고등학교 때도 교복 값이 아까워서 전학을 반대했다. 성추행했던 기숙사 사감을 매일 아침 봐야만 했다. 내 감정은 교복 값마저도 못하다는 생각이 들었다. 그래서 대학도 이대로 가다가는 못 버틸 것 같아서 등교를 거부했다. 엄마한테는 온라인으로 바뀌었다고 학교를 안 가도 된다고 했다. 하지만 나중에 학교 알림이 집으로 배송되어 엄마가 알게 되었다.

엄마는 돈이 아깝다고 했다. 편하게 대학 다니면서 학사경고를 받는 게 이해가 안 된다고 했다. 내가 왜 그랬는지 궁금하지도 않고 돈이 아깝다는 말에 울컥했다. 나는 항상 내 감정 절제하면서 사건에 관해 얘기해도 들어주지도 않고, “네가 무슨 몸 파는 사람이나, 그런 거는 성추행도 아니다” 이런 말 하는데 내가 어떻게 정상적으로 대학교에 다닐 수 있냐고 말했다. 그 말을 하고 난 후에 속이 쓰리고 포기하고 싶어졌다. 나중에는 사는 것을 포기할까 봐 걱정돼서 상담이라도 한번 받아보자는 마음으로 상담 받게 되었다.

3. 상담 과정

1) 엄마 혐오

처음 상담할 때는 무엇을 얘기해야 할지 몰라서 최근에 있었던 기분 나빴던 일을 얘기했다. 제일 많이 만나는 사람이 엄마고 많이 봐왔던 사람도 엄마여서 그 주제가 엄마가 많이 되었다. 말만 해도 싫었고, 같이 있기도 싫었다. 특히, 다른 가족 구성원과 차별할 때 싫었다. 아빠는 하소연 다 들어주는데 나한테는 그렇지 않은 것, 형이나 동

생은 아프면 병원 바로 가라고 돈까지 챙겨주는데 나는 그냥 참으라고 하는 것 등.

하루는 상담 때 엄마한테 쌍욕 박고 싶다고 말했다. 내가 이때까지 억울하다고 생각했던 것을 다 하나씩 따져가면서 반박하고 욕도 시원하게 하고 싶었다. 상담사 선생님께서 그렇게 말 한 번 하고 나면 다시는 이 일에 관해서 얘기 안 할 것인지를 물었다. 나는 당연히 아니었다. 나는 몇 년간을 참아오고 아파해왔는데 분이 풀릴 때까지 욕할 것이라고 했다. 한 번으로는 절대 안 끝낸다. 내가 이렇게 기분이 안 좋았고 그게 몇 년이나 되었는데 10분도 안 되는 짧은 시간 동안 기분 나쁜 상태로 끝내려는 게 안 맞는 거다. 평생 욕하고 저주할 거다. 나를 볼 때마다 기분 더러웠으면 좋겠다.

사실 상담 받으면서도 상담사님이 별로라고 생각했다. 내가 기분 나쁜 것을 막으려는 것 같았다. 솔직히 그냥 시원하게 욕하라고 말해주기를 바랐던 것 같다. 지금 생각해 보면 하지 말라고 막거나 내 감정을 부정한 것은 아니었다. 단지 내가 그 말을 왜 하고 싶은지, 말하고 나서도 괜찮은지 같은 내 감정에 집중해주셨다. 그 당시에는 알지 못했던 것 같다.

2) 내 마음보고서

내 마음 보고서를 받았다. 제일 기억에 남았던 것은 거의 마지막 페이지에 나를 싫어했던 사람을 오늘, 1주일 후, 1달 후, 1년 후를 쓰는 것이었다. 오늘 나를 싫어할 것 같은 사람은 너무 많았다. 알바사장, 알바동생, 대학동기, 가족 등. 그런데 나를 1주일 후, 1달 후, 1년 후에도 싫어할 사람은 나밖에 없었다. 나 스스로가 나를 일부로 못 되기를 바라지는 않지만, 내가 엄마를 평생 저주하고 욕하는 행동을 하는 것 자체가 나를 갇아먹고 있는 것이기 때문이다. 나는 나를 그만 싫어하기로 했다.

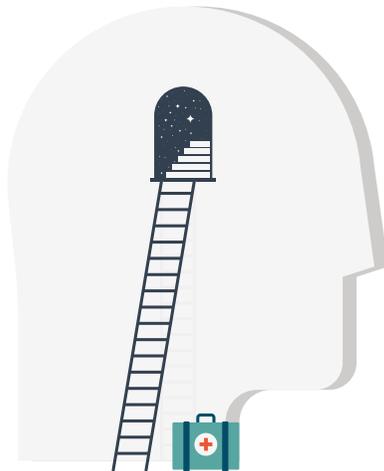
나는 왜 엄마를 싫어하게 되었을까 생각해보았다. 엄마가 내 마음을 몰라줘서 그게 너무 서운해서. 나는 엄마를 기다려주고 아홉 걸음 갔는데 엄마는 한 걸음도 오지 않아서. 그게 너무 화가 나고 서운해서. 그리고 그거를 강요할 수 없다는 사실을 자신도

알고 있어서. 엄마가 오지 않을 사람이라는 것을 알면서도 내가 아홉 걸음 갔다는 게 스스로 바보 같아서. 내가 할 수 있는 게 더 다가가는 것밖에 할 수 없다는 것을 알고 무력감을 느껴서.

3) 상담 후

나는 아직도 힘들고 아프다. 다른 상담 후기처럼 많이 괜찮아지거나 해결책을 찾은 것은 아니다. 하지만 이제는 내 감정을 내가 물어보는 습관이 생겼다. 왜 그런지 스스로 계속 질문하다 보니 달라졌다. 감정이 휘몰아쳐도 휩쓸리기보다는 내가 이르기 때문에 기분이 나쁘다고 생각했다. 누가 나를 알아주기를 바라기보다 내가 나를 알아주니 나아지는 것 같았다. 내가 주변 사람들을 생각 이상으로 소중하게 생각한다는 것도 알았다. 그래서 나를 절제하면서까지 알아주기를 바랐다. 더 이상 그럴 필요가 없다고 생각했고 나는 내가 먼저 알아주자는 마음가짐을 갖게 되었다.

상담 받기 전에는 스쳐지나갔을 감정들을 하나씩 새겨보게 되었다. 그리고 내가 주변 사람들에게 원했던 것이었을지도 모른다. 그 과정에서 내 속도에 맞춰줘야 하고, 내 말을 잘 들어줘야 하고, 내가 기분이 나쁘지 않게 말해줘야 한다. 많이 까다롭고 주변인에게 부탁하기 힘들었던 것들을 편하게 할 수 있어서 좋았다.



숨겨두고 있던 두려움

김〇〇



나도 모르고 있던 두려움. 내가 이번 상담을 하면서 마주한 것이다. 내가 모르고 있는 순간 가지고 있던 이 두려움은 나의 행동을 지휘하고 있었다. 이번 상담을 통해 나는 내가 친구들과 좋은 관계를 맺지 못하게 하는 이 두려움을 피하지 않고 이 두려움과 정면으로 맞서 싸우고 있다.

계기 : 어느 날 친구와 카페에서 이야기하는 도중 ‘너는 왜 나에게 고민을 안 말해?’ 라는 말을 들었다. 이를 계기로 속마음을 말하지 않는 나의 버릇 같은 습관을 알게 되었다. 그리고 올해 2학기, 주변에 이중 전공, 군대 등으로 떠나는 친구들이 많이 생기면서 더 혼란스러워진 나에게 동기는 나에게 대인관계 집단 상담을 추천해주었다.

상담실 문을 열며 : 사실 집단 상담을 호기심에 신청하긴 했으나 모르는 학우들과 감추고 있던 나의 고민을 나눈다는 것에 기대보다는 걱정이 컸다. 그렇게 떨리는 마음으로 마주한 첫 상담은 저의 걱정을 부숴주었습니다. 참가한 분들 모두 자신만의 고민과 걱정거리를 들고 오셨고 그 고민 중에는 제가 겪었던 것과 또 어찌면 제가 겪을 수도 있는 고민도 있었다. 그리고 나와 비슷한 위치와 환경에서 내 고민을 들어주는 사람이 있으니 더 위안이 되고 힘이 되는 느낌이었다. 그렇게 첫 수업에서 많은 위로와 조언을 받은 후 한 활동에서 내 고민의 원인이었던 숨겨두었던 두려움을 마주했다.

두려움을 마주하다 : 내가 나도 모르는 두려움이 있다는 것을 느끼게 된 건 ‘내 가족으로 처지 바꾸어 발표하기’라는 활동을 하면서이다. 나는 나와 가장 가까운 사람이라고 생각하는 내 쌍둥이 동생으로 태도를 바꾸어 사람들 앞에서 나를 소개하였다.

그렇게 말을 하면서 ‘언제부터 언니가 다른 친구들에게 속마음을 숨긴 것 같아?’라는 질문에 기억하기 싫은 두려운 감정을 느꼈다. 그리고 결국, 그 답변에 관해 이야기하지 못한 채 상담을 끝냈다.

“

“상담을 마친 후 집으로 돌아가며 그 질문에 대한 답을 다시 생각해보았다. 그리고 고등학교 때 당했던 심한 장난들이 그 두려움의 시작이라는 것을 많은 생각 끝에 깨달았다. 그 경험을 다시 기억해서 그때 받았던 상처와 감정을 다시 느끼기 싫어서 나도 모르게 그 기억을 피하고 있었고, 그 경험의 결과 다른 사람을 신뢰하지 않게 되어 내 고민을 말하지 않게 되었다.”

”

사실 나는 금방 다시 친구들과 잘 지내서 아무렇지 않은 기억이라고 생각을 했는데 상담을 하면서 그 기억으로 더 깊게 들어가니 ‘저 사람이 내 고민을 비웃고 놀릴 수 있어’하는 고정관념을 갖고 있다는 것을 깨달았다.

■ 두려움을 극복하기로 하다 : 사실, 그렇게 두려움을 마주하고 개인적으로 너무 힘들었다. 기억하면 할수록 과거의 나로 돌아가는 기분이었고 생각하고 다른 사람들에게 말하려고 할 때마다 눈물이 먼저 앞섰다. 그렇게 간 두 번째 수업에서, ‘나의 고민을 위해 어떤 노력을 했냐는 상담 교수님의 물음에 쉽사리 대답하지 못했다. 하지만 그 뒤 상담 교수님은 ‘나다운 나를 찾기 위해 상담을 하는 것’이라고 말씀해주셨다. 그 이야기를 듣고 이렇게 계속 두려움 속에 살고 있으면 나는 결국 지금 가지고 있는 이 고민의 근원을 잡을 수 없고 과거에 붙잡힌 채로 살 것 같다는 생각이 들었다. 또한, 두 번째 수업에서 그랬던 우리 가족들을 보며 가족들을 위해서라도 나다운 나를 찾아야겠다는 다짐을 했다. 세 번째 수업에 가기 전에 내 두려움을 없애기 위해 노력을 해야겠다고 생각해 동기들에게 내 고민과 과거에 대해 말하기 시작했다. 처음에는 울먹거렸지만 감정말고 이성적으로 그 기억을 떠올려 과거의 나를 위로하였다. 또한, 주변 친구들도 내가 잘못된 것은 없다며 많은 위로를 해주었고 ‘지금 내 주변에 있는 사람

들은 나에게 두려움을 준 친구들이 아닌 위로를 해주는 친구들이 구나'라는 것을 깨달았다. 사실 아직도 떠올리면 힘든 기억이긴 하지만 이제는 이성적으로 당시의 일을 말할 수 있다.

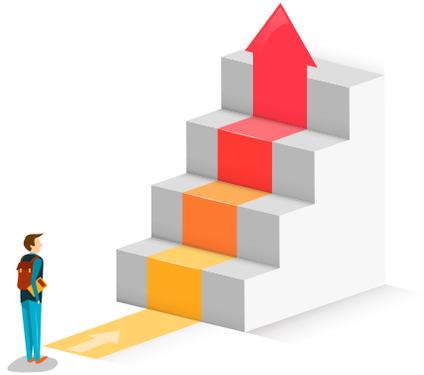
▣ 상담의 마지막 : 세 번째, 어느 덧 온 마지막 상담 당시 나는 지금까지 함께 고민을 나눈 집단원님들께도 당시의 일을 알려주었다. 물론 담담함보다는 떨리는 목소리로 말을 하긴 했지만, 같이 공감해주고 위로해주시는 목소리에 큰 힘을 얻었고 두려움에 맞설 힘을 얻었다.

그렇게 상담이 끝난 후, 나는 확실히 예전보다 다른 친구들에게 내 마음을 터놓고 이야기한다. 나도 모르게 내 고민을 말하고 있는 모습을 보고 놀랄 때도 있었다. 아직 두려움이 완전히 없어졌다고 말할 수는 없지만 내 두려운 기억 속에 내가 다시 일어나 훌훌 털 수 있을 때까지 노력할 것이다. 열심히 집단 상담을 진행하면서 때로는 학생들을 위로하고 때로는 질문해주며 상담을 진행해주신 대인관계 집단상담 교수님께 감사를 표하고 싶다.



2019년, 2021년 그리고 2022년

송○○



2019년의 저는 어땠을까요? 1년 전인 2021년에는 지금의 저와 많이 달랐을까요? 이 글은 2019년부터의 제가 상담을 통해 지금까지 어떻게 성장하였는지 진심을 담아 써 내려간 상담후기문입니다.

2019년은 입시를 준비한 지 3년차가 되는 해였습니다. 시간이 많이 흘렀기에 2019년을 마지막 기회라 생각하며 모든 것을 쏟아 붓겠다는 마음으로 입시에 임했습니다. 핸드폰은 물론 주변에 방해가 될 수 있는 것들은 눈앞에 두지 않으려 하였고 하루하루 최선을 다하여 시험을 준비하였습니다. 심지어 저는 제 마음속의 감정조차 외면하고 앞만 보고 달려가고 있었습니다. 마음속에 밀려오는 감정들은 무시한 채 오로지 이성적인 사고로 쌓여가는 지식을 위안삼아 성적에만 몰두하였습니다. 그렇다고 결과는 나쁘지 않았습니다. 원하는 결과를 이루었기 때문입니다. 그렇게 2020년 이 학교에 입학할 수 있었습니다.

긴 수험생활 동안 학수고대했던 목표들을 생각하며 2년이란 시간을 보냈습니다. 하지만 오랜 기간의 염원과 반대로 입학 후 저는 매우 달라졌었습니다. 지난 2019년과는 다르게 불규칙한 생활패턴과 잦은 음주를 즐기고 나 자신에게 무책임한 행동을 이어나갔습니다. 지난해와 다른 저를 느낄 때 마다, 저는 저 자신에게 가장 엄격했던 2019년을 잣대로 들어 꾸짖고 채찍질하기 일수였습니다. 그럼에도 불구하고 행동을 고쳐지지 않았고 무기력과 채워지지 않는 공허함 속의 나날을 이어가고 있었습니다. 그러던 어느 날, 학교 게시판에 붙어있던 상담센터 홍보 글을 보게 되었고 2021년 말 심리상담을 신청하게 되었습니다. 그것은 구렁텅이로 빠지고 있던 제가 지금 여기까

지 오게된 첫 발자취였습니다.

2021년 말 상담을 신청한 후, 심리검사부터 시작하여 상담선생님의 질문에 답을 하며 상담을 이어나갔습니다. 다양한 심리검사를 통해 내가 어떤 성격의 소유자이고 어떠한 점을 유념해야 하는지 객관적인 지표로 나 자신을 알아갈 수 있었습니다. 초기에는 주로 상담선생님의 질문에 답을 하였습니다. 상담을 신청하게 된 계기와 지금의 마음은 어떠한지, 스트레스를 받을 때는 어떻게 해결하는지 등 다양한 질문들을 해주시며 이전에는 등한시했던 나 자신에 대한 생각을 키워나갈 수 있었습니다.

상담을 신청했을 때만 해도 저는 현재 심리상태의 원인이 한, 두 가지에 의한 것이라고 생각했었습니다. 당시 마음으로는 얼른 상담 초기에 문제점을 파악하고 마음 상태를 해결하고 싶은 생각뿐이었습니다. 하지만 상담을 진행하면 진행할수록 무기력한 마음이 있기까지 많은 이유가 있었다는 것을 알게 되었습니다. 그 중 하나는 그동안 저 자신에게 너무 가혹하게 굴었다는 것이었습니다. 수험생활을 마친 뒤에도 저는 2019년의 나를 기준으로 삼아 매 순간을 비교하려 하였습니다. 그 어느 때보다도 열심히 살았다고 자부하는 한 해를 그 이후로도 지금의 나와 비교하고 자책하고 있었던 것입니다. 긴 수험기간 후 나에 대한 위로는커녕 매순간 나를 몰아붙이고 있었습니다. 그것을 깨달은 후부터 저는 드디어 나에게 필요한 것이 무엇이고 진정 원하는 것이 무엇인지 생각할 수 있었습니다.

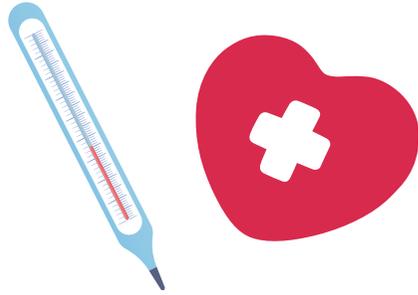
가족관계, 친구관계, 나와 의 관계 등을 깊게 생각하며 차근차근 문제의 원인을 찾아가고 점점 저 자신에게 질문을 던질 수 있었습니다. ‘너는 이럴 때 어떤 기분, 어떤 감정이 드니?’, ‘너를 움직이게 하는 동력은 뭐니?’ 등 이전에는 상담선생님이 질문을 했더라면 이제는 나 자신에게 궁금하고 몰랐던 것들을 질문하며 고민할 수 있게 되었습니다. 옛날에 묶여있는 것이 아닌 앞으로 한 발짝씩 나아가는 방법을 깨달은 것입니다. 10회 동안의 상담을 통해 지난 시간동안 잊고 살아왔던 가치들을 다시 떠올릴 수 있었고 나의 공백을 스스로 채울 수 있는 능력을 가지게 되었습니다.

상담을 마치고 1년이 다 되어가는 지금, 저는 2019년, 2021년과는 매우 다른 나를 만
들어가고 있습니다. 조금해하지 않고 나 자신에게 나무라지도 않으며 위로와 칭찬,
고민과 대화로 현재를 채워가고 있습니다. 뿐만 아니라 같은 고민을 하고 있는 친구
들에게 도움이 되고 문제를 같이 해결해나가고 있습니다. 2022년의 저는 2019년, 작
년과도 다르지만 2023년, 그 이후의 저는 지금과 또 달라질 것이라고 생각합니다. 상
담을 통해 과거가 아닌 현재와 미래를 생각할 수 있게 되었습니다. 앞으로도 흐트러
짐 없이 목표한 바를 차근차근 실천해나가고 스스로 답을 찾아가는 모습을 이어나갈
것을 나 자신에게 약속하며 이 글을 마칩니다.



마음의 온도

강○○



누군가에게 속 시원하게 고민을 털어놓은 적이 아득했다. 먼 사람에게는 나에게 대한 약점이 될까 봐, 가까운 사람에게는 나에게 대한 걱정을 줄까 봐 쉽사리 얘기 못 했던 내 마음의 이야기가, 무겁게 쌓여있었다. 그러한 짐들로 가득 찬 마음속엔 허허벌판 처럼 공허하고 차가운 감정만이 남아있었다. 그래서 상담을 신청했다. 그렇게 멀지도, 가깝지도 않은 적당한 거리의 학생상담센터가 주관하는 심리 상담 프로그램을 진행했다. 밖이 너무 추워서 그랬을까, 유독 그곳은 온기로 가득하게 느껴졌다.

“

“상담받기 직전까지도, 내 속의 악한 나를 마주한다는 것이 두려웠다.
세상은 어떤 시련에도 굴복하지 않는 자를 사랑하니까, 그리고 나는 그런 세상 속에서 살아남아야 했으니까. 그렇기에 나를 옥죄이고, 갈아 먹는 고통을 철저히 외면했다.
바보같이도, 점점 무너져 내리는 나에게 나는 제일 악인이었다.”

”

상담사분의 질문 하나하나에 진지하게 고민하며, 그간의 내 삶을 되돌아보았다. 그럼으로써 내면의 울고 있는 ‘나’를 발견할 수 있었다. 내가 그 친구를 어떻게 대할지 머뭇거리고 있을 때, 상담사분이 먼저 ‘많이 힘들었겠구나’라고 말씀해주셨다. 평범한 위로처럼 보일지라도, 차가운 마음속에 갇혀 있던 나에게 그 위로는 어떤 선물보다 강한 힘이 되었다. 내가 힘들다는 사실이 부끄럽지 않아졌다. 즉, 자신감이 생긴 것이다. 나아가 그 이후로, 상담사분의 말씀을 통해 내 삶의 방향성과 궁극적인 목적 ‘행복’을 고찰할 수 있었다.

상담 이후로, 나와 의 대화시간을 가지기 시작했다. 일기를 쓰고, 혼자 생각 정리를 하는 시간을 확보하는 등의 노력을 통해 내 안의 우울까지 보살펴주려고 한다. 사실 나는 아직 완전히 나를 사랑하지는 않는다. 그것은 너무 어려운 일이기 때문이다. 그러나 확실한 것은, 전보다는 점진적으로 나를 사랑하고 아낀다. 그리고 자신을 안아주며, 그날의 상처가 상쇄될 수 있도록 예쁘게 봉합한다. 나를 제일 잘 이해하는 것은 ‘나’이고, 그것을 알아주는 상담 프로그램을 경험했기에, 내 마음은 더 이상 무겁지 않다.

이 모든 과정은 나 혼자가 아니어도 된다. 친구도, 부모님도 좋지만, 나와 같은 마음을 가지는 학우 분들은 학생상담센터의 다양한 프로그램을 경험해봤으면 좋겠다. 그럼으로써 처음에는 두려울지라도, 나처럼 용기를 내어 마음속의 자신들을 찾아갈 수 있을 것이다. 많이 힘들었던 그들이, 자신도 모르는 ‘내면의 나’와의 재회를 통해, 우리는 공존하면서 잘 살아갈 수 있다는 것을 깨닫기를 바란다.

“

“남몰래 울었던 지난밤의 조각들이 서서히 몸에서 흘러진다. 친구들이 요새 좋은 일이 있냐고 묻는다. 그냥 솔직한 나를 마주하고, 내 이야기를 털어놓았을 뿐인데, 이렇게나 표정이 밝아지다니. 나조차 믿을 수 없을 정도로 신기했다. 더하여 마음속 공허함의 빈자리에는 따스한 기운들이 메워졌다. 그 온기는 내 삶의 양분이 되어 오늘을 살아갈 수 있게 한다.”

”

학생상담센터에 두고 온, 무거웠던 마음의 짐들이 바람에 모두 씻겨 나간다. 그래서 언제든 다시 마음에 무거운 짐들이 생겼을 때, 그곳에 두고 올 수 있게끔 한다. 몸과 마음이 무거운 자들의 영혼이 상담을 통해 조금이나마 치유할 수 있길, 그들의 짐들이 내가 머물렀던 빈 공간에 가득 쌓이기를 간절히 기도한다.

혐오의 시대 속에서

권〇〇



반지성주의에서 나아가며

우리는 지금 무관심과 혐오의 시대 속에서 살고 있다. “누가 칼 들고 협박함?” 줄여서 “누칼협”, 글의 시작부터 매우 과격한 표현이 들어갔지만, 최근 비대면 환경에서나 인터넷 커뮤니티 사이에서 심심치 않게 볼 수 있는 밈 '밈(meme)'은 재밌는 말과 행동을 온라인상에서 모방하거나 재가공한 콘텐츠들을 통칭하여 부르는 용어이다. 이 용어는 어떤 사람이 자기의지로 선택한 일이나 직업에 대한 문제를 제기하거나 개선을 요구하는 데 대해, 그걸 하라고 협박한 사람도 없으니 하지 말라고 조롱하는 유행어이다. 이뿐만 아니라 “알빠노”라는 단어도 요즘 많이 쓰이는데, 이 단어 또한 무책임한 태도와 이기적인 뉘앙스, 누군가를 비꼬는 듯한 어감으로 인하여 조롱의 의미로 많이 사용된다. 이러한 사회적인 분위기로 인하여 부당함에 대한 문제 제기나 비판을 할 수 없는 환경이 되어버렸고, 이는 결국 약자와 약자 간의 싸움으로 변질되었다. 이는 최근 일어난 10.29 참사에서 극명하게 확인할 수 있었다. 나는 개인적으로 인터넷 댓글창과 SNS를 보기가 두려웠다. “놀러갔는데 뭐가 불쌍하냐”, “죽은 게 벼슬이네”, “지들이 놀다가 죽은 걸 왜 세상 탓을 하냐” 킬킬대는 글들 때문이다. “느낀 대로 말했을 뿐인데 표현의 자유도 없냐?”라는 대꾸가 화룡점정이다. 2차가해와 사자 명예훼손이 언제부터 표현의 자유라는 치마폭 안에 있었는지 모르겠다. 이러한 반지성주의가 가득한 세상 속에서, 10.29참사의 유가족을 가까이에서 지켜본 나는 많이 힘들었고, 그러한 사막 속에서 한 줄기 오아시스가 되어준 것은 세종학생상담센터였다. 학생상담센터 인연의 시작과 내용들을 담백하게 풀어내보려 한다.

■ 세종학생상담센터와의 만남

세종학생상담센터와의 시작은 내가 준비하던 시험에 떨어지고 2022년도 2학기에 복학하면서였다. 그 당시 기숙사에 입사하면서 해야 했던 것이 KUS심리적응검사였는데, 의무감에 항상 하던 것처럼 사실대로 빨리 끝내버렸다. 그렇게 학기가 시작되고 수업을 듣고 있던 중 쉬는 시간에 갑자기 전화가 와서 받아보니 학생상담센터에서 나의 상태나 자존감이 떨어진 상태로 판단되어 상담을 한 번 받아보는 게 어떻겠냐는 전화였다. 순간 나는 “22학점을 듣고 있어 수업듣기도 바쁘는데 상담은 뭐 상담이야”라는 생각을 했다. 근데 또 학교에서 제공해주는 상담인데 속는 셈치고 한 번 받아보자 라는 생각으로 상담을 갔다. 그렇게 세종학생상담센터에서 개인 상담을 받기 시작했고, 지금은 세종학생상담센터에게 감사하고 있다.

■ 설마...내가?

나는 아무런 문제가 없는 사람인 줄 알았다. 나는 상처가 없는 사람인 줄 알았다. 하지만 선생님과 개인 상담을 이어나가며, 내가 가지고 있었던 상처들을 초콜릿 포장지 까듯이 하나씩 열어볼 수 있었고, 지금은 이것이 선생님이 나에게 다시 힘을 내기 위해 선물상자였다고 느낀다. 상담을 진행하며 부모님의 다툼, 장기간 준비한 시험의 실패, 교우관계 문제, 진로 문제, 자존감 문제들 등 나열하기 힘들 정도로 많은 것들에 대해 상담을 했고, 나는 내가 생각한 것보다 더 힘든 것 같았다. 내가 상담을 받으면서 느꼈던 것은 세 가지로 나누어 볼 수 있을 것 같다.

첫째, 나는 생각보다 용기가 없었다. 상담에서 내가 이뤘던 것들, 인생의 크고 작은 굴곡들을 직접 말하다 보니 확실히 느껴졌다. 최근 몇 년간 계속되는 실패와 주변의 좋지 않은 사건, 남들과 계속 비교하는 내가 자존감을 스스로 깎아 먹고, 용기도 더불어 없어지게 만든 것이다. 남들에게 다가가는 용기, 전공 수업 때 질문이나 발표할 수 있는 용기, 아닌 건 아니라고 말할 수 있는 용기가 모두 없어진 것을 깨달았다. 상담을 통해 자존감이 떨어졌다는 것을 인지함과 동시에 용기를 낼 수 있게 도와주신 상담사 선생님에게 진심으로 감사를 표하고 싶다.

둘째, 나는 생각보다 약했다. 상담을 진행하게 되면, 난 모든 것이 발가벗겨진 듯한 느낌을 받는다. 아마 그것은 힘든 일을 선생님께 말하며 나의 속마음과 걱정, 과거를 모두 수면 위로 끌어낸 것이 약점을 드러낸 것 같다고 느끼기 때문일 것이다. 그럼에도 불구하고, 상담을 하면 할수록 이러한 약점은 부끄럽지 않다고 느꼈다. 상담이 진행되면서, 약점은 전혀 부끄럽지 않고 오히려 내가 약한 걸 인정하고 더 노력하고, 강해지려고 하는 나를 보았다.

셋째, 선생님이 말이 진심으로 느껴졌다. 선생님은 경청(傾聽), 진심으로 나의 이야기에 대해 귀를 기울여 들어주시고 공감해 주셨다. 선생님 앞에서 모든 것을 다 이야기할 수 있었던 이유도 선생님이 그만큼 편하게 해주시고 분위기를 잘 만들어주셔서인 것 같다. 선생님이 내 이야기를 들을때면 항상 일주일 중 마음이 편한 시간이 된다. 내가 항상 선생님께 하는 말이 있다. “선생님, 매주 상담시간만 되면 선생님이랑 별거 아닌 이야기든, 일상 이야기를 하는 게 너무 편안해요, 그래서 그런지 상담 시작과 동시에 마음이 노곤노곤해지는 느낌도 드는 것 같아요.” 나는 선생님이 매주 정해진 상담시간 전에 준비를 많이 하시는 것 같다고 느낀다. 그만큼 나에게 하는 질문도 세심하고, 저번주, 저저번주에 말했던 이야기들과 나에 대한 내용들을 모두 기억하고 언급해주시며, 내가 말을 끝내고 거기에 대해 어떻게 하면 좋을지 말해주는 게 하나하나 진심으로 느껴진다. 저번 주에 어떤 알바를 하고 거기에 대해 “저번주 알바는 어땠어요? 좋았어요?” 라고 물어봐주셨는데 내색은 못했지만 기억해주셔서 친구나 선후배가 없어 혼자 하는 대학생활에서 이렇게 세심하게 챙겨주시는 부분에서 감동하는 것 같다. 지금은 재미있는 TV프로그램을 일주일 동안 기다리는 느낌으로 매주 상담이 기다려진다.

| 상담이란?

상담을 받은 기점부터, 앞으로 누구든지 상담을 받기 전까지는 아무도 자신에 대해 안다고 할 수 없을 것 같다. 상담을 받으며 내가 직접 선생님에게 나에 대해 설명하고 말하게 되면 내가 몰랐던 나의 모습과 나의 성격을 볼 수 있고, 선생님과 같이 “나”라는 존재에 대해 더 잘 알게 되기 때문이다. “상담(相談)”, 한자로 서로 상과 이야기 담

으로 구성된 단어이다. 상담은 문제를 해결하거나 궁금증을 풀기 위하여 서로 의논한다는 뜻을 가지고 있고, 일반적으로 고민거리에 대해 서로 이야기를 나누면서 고민거리를 해결하기 위해 함께 작업한다. 뻘뻘한 대학생활, 무관심과 혐오의 사회에서 “함께”, “공동”, “서로”의 가치를 추구하는 세종학생상담센터에서 상담이라는 오아시스의 물을 한 번 마셔보는 건 어떨까?



내가 몰랐던 나의 모습과 대화의 성숙

조〇〇



안녕하세요. 2학년이 되어서 세종학생상담센터에서 적지 않은 비교과 프로그램들에 참여한 저는 그 중에서도 자기이해 진로집단 상담 프로그램과 그린나래 마음이음 프로그램을 통해 얻은 바를 말씀드리고자 합니다. 우선 자기이해 진로집단 상담을 신청한 동기는 크게 두 가지였습니다. 첫째로는 제가 어떤 사람인지, 나의 성격은 어떠한지에 대해서 확인하고 싶은 이유였습니다. 제가 어떤 성격이며 주위로부터 어떠한 사람으로 인식되는지에 대한 이해가 잘 되어있다고 생각했지만, 2학년 1학기를 지나며 겪은 크고 작은 일들로 인해 주변에 대해 약간은 방어적인 자세로 일관하고 있었기 때문에 제 진짜 성격을 주변에 드러내지 않았습니니다. 그렇게 말도 많고 적극적이며 활발하던 저는 말수가 적어짐에 따라 기분이 침체되는 일이 종종 있었고, 삶의 활력 또한 많이 저하되었습니다. 이렇듯 평소 제 스타일대로 행동하지 않으니 오히려 스스로 회의감에 젖어들 때가 종종 있었고, 외로움의 감정을 자주 느끼곤 했습니다.

그러한 마음의 상태에서는 주변 친구들에게도 먼저 다가가지 않았고, 이런 나에게 깊게 다가오지 않는 친구들을 보며 서운함이 밀려들기도 했습니다. 같이 즐겁게 웃으며 시간 보내던 친구들이었지만, 내가 먼저 다가가지 않으니 ‘나는 그렇게 친하지는 않았던 사람인걸까’하는 생각이 들었기 때문입니다. 이는 곧 제가 평소 맺던 인간관계를 돌아켜보게 했고, 넓은 인간관계를 추구하던 제가 비로소 좁은 인간관계에 대한 노력을 기울일 필요가 있음을 알게 해 주었습니다. 즉 많은 사람들과도 잘 지내되 마음 맞는 소수의 사람들에게는 좀 더 신경을 쓸 필요가 있음을 알게 되었습니다. 그러한 마음가짐으로 제가 주변에 맺는 관계의 꼴을 객관적으로 바라보기 위해 자기이해 진로집단 상담을 신청했고, 앞선 바를 얻고자하는 기대가 있었습니다.

두 번째 이유로는 그것이 집단 상담인 이유였습니다. 1대1 상담으로는 상담사님이 바라보는 시각으로 저의 모습을 객관적으로 돌아켜볼 수 있겠지만, 집단 속에서의 내가 보이는 모습을 통해 여러 사람의 입을 빌려 제 현 상태를 파악할 수 있을 거라 기대했기 때문입니다. 본 상담 프로그램을 통해 가장 기대 한 바 역시 친구들과 관계 맺는 저의 모습을 현실적으로 파악하고, 부족한 부분을 채워갈 수 있는 있는 것의 여부였기 때문입니다. 3차시를 통해 이루어진 본 프로그램은 결과적으로 제가 기대했던 두 부분을 모두 채울 수 있었고, 다시 본래의 제 성격을 펼칠 수 있는 데 크게 기여하였습니다. 또한 제가 가지고 있던 오해들도 바로 잡을 수 있었습니다.

우선 진로상담에 모인 사람들의 전반적인 인생의 굴곡점을 살펴보며 과거의 제 모습을 비추어봤고, 현재의 나를 집어삼키는 ‘블랙홀’이 무엇인지에 대해서 곰곰이 생각해 보았습니다. 제가 앞서 인간관계에서 느꼈던 서운함 등의 블랙홀을 알아채는 것만으로도 마음이 한결 가벼워졌습니다. 구체적으로 파고들지 않았던 이유에 대해 따져보니 결국은 서운함의 감정이 가장 컸던 것입니다. 평소 주변 사람들에게 먼저 불쑥 다가가는 스타일이었고, 그로 인해 마음의 장벽을 쉽게 허물며 친구가 되거나 혹은 그러한 것이 부담으로 느껴져서 반감을 사기도 했습니다. 하지만 저만큼의 속도는 아닐지라도 내심 상대방이 더 다가와주길 기대했던 것만큼 충족되지 않으면 저는 서운함의 감정이 들었던 것입니다. 그렇게 혼자 말없이 토라져서 등을 지는 제 모습을 블랙홀에서 발견할 수 있었습니다. 이러한 점은 친구관계, 혹은 연인으로 발전 중인 상대에게서도 공통적으로 느낀 바 였습니다.

그렇게 본 프로그램을 통해 제 모습에 대해서 더 구체적으로 확인할 수 있었습니다. 저는 평소에는 여유로우며 마음이 넓은 것처럼 생각했는데 돌아켜보니 그렇지 못했고, 오히려 가까운 사이일수록 서운함을 느끼면 그 관계를 스스로 놓으려고 한다는 점을 새롭게 확인하게 되었습니다. 무언가 스스로 인정하자니 속이 좁은 사람이 되는 것 같아서 부끄러운 면도 없지 않지만, 그래도 집단 상담을 통해 제가 모른 체했던 제 내면을 들여다 볼 수 있었고, 더 깊은 자기이해가 가능해졌습니다. 또한 이것은 다시 제 원래의 성격을 회복하게 했습니다. 그것은 곧 자연스럽게 삶의 활력을 되찾아

주었고, 주변 사람들과 맺는 관계도 회복했을 뿐만 아니라 주변의 몇몇 친구들에게는 좀 더 시간을 함께 보내려하는 등 관계를 더 깊게 하는 데 노력하게도 했습니다.

앞서 느낀 바와 함께 또래상담사가 되어 주변 친구들의 고민을 나누는 능력을 키운다면 제가 좋아하는 사람들과의 관계를 더 견고히 하는 데 큰 도움이 되리라 기대했습니다. 그렇게 10시간의 사전교육을 받으며 상대방이 자신의 속 깊은 고민을 나눌 수 있도록 이끄는 방법들을 배웠고, 이후 교육받은 바를 토대로 주변 친구들과의 또래 상담을 실시했습니다. 친구들의 다양한 고민들을 나누며 그것이 비단 한 개인의 특수한 문제에 국한 되는 것이 아니라, 많은 학생들에게 공통적으로 나타나는 면들이 있다는 점을 실감했습니다. 또한 문제 해결에 치중하기 보다는 내면의 목소리를 이끌어 내는 데 주목했는데 주어진 말 이면에 자리한 욕구를 알아차리니 문제가 새롭게 인식되기도 했습니다.

또한 그렇게 고민자의 진짜 욕구를 인식하게 한 것만으로도 스스로 문제 해결의 실마리를 찾아나갈 수 있는 단서를 제공했습니다. 이 외에도 상담 중 사용한 공감과 같은 기법들은 상담 외 대화를 하는 데 있어서도 분명 긍정적인 모습으로 작용할 것입니다. 이러한 발전된 대화 자세를 통해서도 제가 궁극적으로 원했던 어떠한 관계를 맺는 데 있어 성숙한 모습으로 작용할 것입니다. 그것은 친구관계일 수도 있고, 이성관계일 수도 있고, 연인관계일 수도 있을 것입니다. 이처럼 상담센터에서의 프로그램을 통해 제가 몰랐던 저의 모습을 발견할 수 있었고, 대화에 있어 상당부분 성숙한 자세를 가지게 되었습니다. 이를 통해 주변 사람들과의 관계 맺는 데 있어 앞서 살펴본 것들을 바탕으로 보다 발전할 수 있기를 기대합니다. 감사합니다.



상담, 정다운 우리에게 오는 다운

정〇〇



올해 세종학생상담센터에서 주관하는 대인관계 집단 상담과 개인 상담을 참여하였다. 집단 상담이라는 말 자체가 생소했다. 참여하기 전에도 많이 긴장했던 게 아직도 기억에 남는다. 한편으로 걱정도 많이 되었다. 상담은 총 3회차로 회차당 3시간씩 진행되었다. 상담을 시작하기 전에 자신의 별명을 정해 두었다. 별명은 자신이 되고 싶은 모습과 관련된 단어로 정하는 것이다. 본명 대신에 별명을 정해둠으로써 익명성을 띠는 동시에 내가 대인관계에서 되고 싶은 나의 모습, 상대방이 되고 싶은 모습을 전반적으로 파악할 수 있어서 좋은 아이디어라고 생각했다. 사실 1회차 시간에는 말을 거의 하지 않았다. 여러 사람 앞에서 개인적인 이야기를 하는 것에 대해서 막연한 두려움과 긴장감이 얘기하는 걸 주저하게 한 거 같다. 2회차 때는 인생의 전반적인 대인관계 그래프와 가족의 모습을 그리는 활동을 했다. 대인관계 그래프를 그리면서 전반적인 인간관계를 돌아보면서 약간 울적해지기도 했지만 대견하기도 했다. 그리고 대인관계 그래프를 발표하고 나서 다른 참여자들의 피드백을 받았는데 예상치 못한 순간에 듣고 싶었던 위로를 들었다. 많이 드러내지 않았지만 좋은 의미에서 울컥했다. 3회차에서는 현재 가지고 있는 고민이 해결되지 않은 20년 뒤에 나의 모습을 찰흙으로 표현하는 활동을 했다. 내가 가진 고민을 진심으로 고민해주면서 다른 참여자들이 자기 경험을 이야기해주고 실질적인 해결책도 받았다. 회차가 진행될수록 같이 있던 다른 참여자들이 진심으로 행복해졌으면 하는 마음이 점점 커졌다. 상담하는 공간의 공기가 점점 편해졌다. 회차가 좀 더 많았으면 나뿐만 아니라 다른 사람들도 더 편한 분위기에서 이야기하고 서로 피드백도 더 활발하게 오갔을 거 같은데 만나는 시간이 적어서 그런 부분이 잘 진행되지 못한 거 같아서 약간은 아쉬운 마음이 들었다. 이 활동을 하고 난 이후에 뭔가 놓인 상황에 마냥 우울해 있기보다는 행동하려고 하

는 방향으로 성향으로 바뀌는 중이다. 집단 상담 받고 난 덕분에 전에도 참여 여부를 많이 고민했던 개인 상담도 나름대로 용기를 내서 신청했다. 개인 상담을 하면서 나라는 사람이 어떤 사람인지 조금이나마 알았다는 생각이 든다. 개인 상담에 참여하기 전에는 내가 내성적인 사람이고 누군가와 관계를 맺는 것을 두려워하거나 즐기는 편이 아니라고 생각했는데 다면적 인성 검사(MMPI)의 결과를 해석하고 상담 선생님과 이야기하면서 예상외로 사람을 만나거나 관계를 맺는 것 자체를 싫어하는 편이 아니라는 걸 보니 공감이 가면서 살면서 가졌던 의문이 조금 풀렸다. 나를 돌아보면서 ‘내가 이런 사람이구나.’를 느껴서 다른 사람들도 상담 받는 걸 추천한다. 나 역시 상담하러 가기 전에는 이런저런 생각과 이유로 많이 망설였다. 하지만 상담을 받고 난 후에 다른 사람들에게도 상담을 권하게 되었다. 그 순간만큼 마음 편하게 다른 사람들과 가장 가까운 사람들에게도 차마 꺼내기 어려운 이야기를 할 수 있고, 후련한 느낌이 든다. 더 나아가 자기 모습을 성찰하면서 인간적인 면모도 성장할 수 있는 계기가 될 수 있다고 확신한다. 예전에 나는 내가 거절의 말을 들으면 스스로 상처받아서 다른 사람들도 나처럼 거절당하면 상처받을까 봐 나한테 무리가 가더라도 모든 부탁을 다 들어주려고 하고 웬만하면 다른 사람들의 선호도로 나를 맞추려고 하는 타인 중심적인 성향이 강했다. 개인 상담을 하면서 “거절한 걸로 사이가 틀어질 사이면 애초에 그 관계는 제대로 된 관계가 아니다. 거절이 받아들여지지 않고 거절의 말을 하는 것 자체에 주저함이 생긴다면 그 관계 역시 건강한 관계가 아니다.”, “가장 중요한 건 내가 느끼는 감정이다. 그리고 내가 느끼는 감정에 따라 행동하는 게 자신을 위한 것이다.”라는 걸 마음으로 느끼면서 요즘에는 거절당하거나 안 될 수 있을 거 같아도 일단 내 의견을 먼저 말하거나 하고 싶은 게 있으면 있는 그대로 내 생각을 말하면서 먼저 제안하는 성격으로 바뀌었다. 그리고 아니다 싶을 때는 가끔 소심한 면모를 보일 때도 있지만 최대한 할 말을 하는 방향으로 점차 변해가고 있다. 요즘엔 예전에도 내가 지금과 같은 행동과 모습을 보이면 좋았을 터라는 생각이 가끔 들지만, 예전의 면모들이 있었기에 지금의 모습으로 성장할 수 있었고 완벽하지 않기 때문에 성장하기 위해 꾸준히 노력하는 사람이 될 수 있었다는 생각이 들어서 덜 다듬어진 과거의 내 모습도 과거의 모습에서 더 좋은 사람으로 바뀌고자 하는 지금의 내 모습도 둘 다 좋다. 상담이란 건 내면을 비춰주는 거울 같다는 생각이 든다. 상담을 통해서 미처

내가 알지 못한 내 모습, 나의 단점, 나의 강점과 같은 여러 면모를 종합적으로 볼 수 있어서 그런 거 같다. 그리고 정기적으로 하는 상담은 걷기 운동을 꾸준히 하는 것과 같다는 생각이 든다. 정신적인 측면에서 나를 꾸준히 살펴보면서 나의 정신건강을 건강하게 관리하고 있다는 생각이 들기 때문이다.



오로지 나에게 집중했던 시간

—
오〇〇



우리는 ‘착한 사람’, ‘모두에게 사랑받는 사람’이 되고 싶어 하며, 되어야 한다고 생각한다. 그래서 나는 내가 언제나 긍정적이고 타인을 위해 힘쓰는 이타적인 사람이라고 생각했고 그런 사람이 되려고 노력했다. 왜냐하면, 다른 사람들이 이런 ‘나’를 원한다고 생각했기 때문이다. 그 안에 어떠한 내가 존재하는지, 어떠한 생각을 하는지에 대해서는 생각하지 않았다. 하지만 상담받고 난 뒤에 ‘나’를 발견하는 새로운 시간을 가질 수 있었다.

2학기가 시작하고 ‘KUS심리적응검사’를 진행했다. 이 검사가 처음은 아니었다. 매년 기숙사에 입사하고 난 뒤 의무적으로 해야 했던 검사였기 때문이다. 이번에도 자발적으로 참여한 것이 아닌 의무적으로 참여했고 항상 ‘괜찮음’이라는 결과가 나와 아무 일 없이 지나갈 줄 알았다. 그런데 어째서인지 세종학생상담센터에서 연락이 왔다. 해석 상담이 필요할 것 같다는 말씀에 ‘제가요?’라고 어리둥절하며 어찌어찌 해석 상담 일정을 잡았다. 정말 당황했었다. 지금까지 해석 상담이 필요한 경우가 없었기 때문이다. 해석 상담이 필요하다는 이유는 내가 진행했던 심리검사에서 어떠한 잘못된 결과가 나왔기 때문이 아닐까 하는 생각에 걱정이 되기 시작했다. 그렇게 잡혔던 일정에 미래관 지하에 있는 RC센터장실을 걱정스러운 발걸음으로 방문했다. 태어나서 대학입시나 진로 상담 이외에 심리적으로 상담을 받는 것은 처음이었기 때문에, 문을 열고 들어갔을 때까지도 긴장을 늦출 수 없었다. 하지만 점차 상담사분의 반겨주시는 태도와 말투 덕분에 긴장을 풀고 상담에 집중할 수 있었다.

자리에 앉고 나서 바로 궁금했었던, 도대체 ‘왜’ 이곳에 내가 오게 되었는지 여쭙어보

았다. 그것은 나도 예상하며 이곳에 도착했던 이유, 심리적으로 ‘불안정한 상태’라는 결과가 나왔기 때문이라고 말씀하셨다. 나는 듣고 당혹감을 감출 수가 없었다. ‘대체 내가 왜?’라는 생각이 머릿속을 떠나가질 않았다. 지금까지 나 자신을 사랑하지 않은 적이 없었고, 불안하다고 느낀 적도 없었다. 또한, 삶의 의욕이 없다거나 잘못된 생각을 한 적도 없었다. 나는 이 결과가 믿기지 않았지만 어쨌든 내 손으로 선택한 문항에 비롯하여 도출된 결과이기 때문에 잠자코 상담사분의 말씀을 들어보았다. 상담사분께서 먼저 나에게 요즘 힘든 일이나 신경 쓰이는 일이 있냐고 물어보셨다. 곰곰이 생각해본 결과 요즘 준비하고 있는 것이 있어 학업 스트레스를 받는 것 같다고 말씀드렸다. 그렇게 질문에 대한 내 대답을 기점으로 여러 질문이 이어졌으며 정신을 차리고 보니 내가 나의 이야기를 술술 내뱉고 있었다. 사실 나는 나를 드러내는 것을 꺼리는 사람이라 놀랐던 부분이었다. 누군가가 질문해도 내 대답에 실망하거나, 이러쿵저러쿵하는 것이 싫어서 대답을 회피하고 거짓말을 해왔는데, 이 시간만큼은 오로지 ‘나’를 있는 그대로 표현하고 솔직하게 대답했던 것 같다. 상담사분의 따뜻하고, 오로지 그때만큼은 나의 편이 되어주실 것 같은 느낌이 들어서 그랬던 걸까? 지금 생각해 봐도 신기하다.

사실 학업 스트레스를 받는 이 상황도 나만 그런 것이 아니라 대학을 다니는 재학생이라면 누구나 겪는 스트레스이기 때문에, 굳이 티를 내지도 말하지도 않았었다. 그래서 항상 마음속에 큰 응어리를 안고 지내왔는데, 상담사분과 이야기를 주고받고 지금까지 말하지 못하고 숨겨왔던 진심을 드러낼수록 응어리가 풀리는 느낌을 받았다. 그러면서 내가 얼마나 나 자신을 꽂꽂 감춰왔는지 알게 되었다.

“

“난 나를 사랑한다고 생각했는데, 사랑한다면 더 보여줘야 할 ‘나’를 감추고 남에게 맞춰 만들어진 ‘나’를 본모습으로 삼아 불안정한 상태로 지내왔다는 것을 깨닫게 되었다. 그리고 이 점을 깨닫게 되면서 지금까지 나를 움아매던 불안함이 해소됨을 느꼈다.”

”

나는 항상 완벽하고 진실한 사람이라고 생각했는데 지금 생각해보니 내가 어느 만화의 주인공이라도 되는 줄 알았나 보다. 그래서 그런지 처음에 해석 상담이 필요할 것 같다는 얘기를 들었을 때 뭔가 나에게 문제가 생긴 것 같고, 잘못된 것 같고 상담 받으러 가야 한다는 그 상황 자체가 꺼려졌던 것 같다. 남에게 나를 보여주는 것은 나의 약점을 드러내는 것과 같고, 그 약점을 드러내는 것은 나에게 득이 없다고 생각했기 때문이다. 하지만 이것은 나의 잘못된, 편협한 사고방식이었음을 깨달았다. 혹시나 나와 같이 ‘상담’받는 것에 대해 두렵거나, 꺼려진다고 생각했던 학우분들이 있다면 절대 그렇지 않음을 강조하고 싶다. 나는 이 상담이 오로지 나에게 집중하는 시간을 가질 수 있게 만들었고, 나의 내면을 들여다볼 수 있는 소중한 시간이었다고 장담할 수 있다. 세종학성상담센터에서 상담하면서 얻은 것은 나를 알아갈 수 있는 ‘기회’, 진실한 ‘나’, 그리고 가장 중요한 ‘나의 편’을 만들었다는 것이다. 상담사 분께서 상담이 끝난 뒤에도 항상 이 문은 열려있으니 고민하지 말고 와달라고 하셨다. 그 한마디가 얼마나 나에게 든든한 아군을 만들어준 것 같던지, 행복했다. 내가 받은 상담은 아주 상황하고 복잡하고 깊은 내용이 아니다. 그저 누구나 받는 학업 스트레스, 그 사소한 것으로 시작했었고 결국 나를 되돌아보는 시간을 가질 수 있었다. 이 사소한 것들은 당연히 이 글을 읽고 있는 누구나 겪고 있을 것이며 공감할 것이다. 그래서 나는 말하고 싶다. 상담을 두려워하지 말라는 것을. 대학입시를 겪고 모든 것이 끝날 줄 알았지만 아마 대학에 들어오고 나서부터는 다른 방향으로 스트레스를 받는 상황이 많을 것이다. 그리고 자신이 지내던 지역을 떠나 다른 지역으로 와 대학을 다니면서 곁을 내줄 사람도 없어 고민을 공유할 기회가 많지 않을 것이다. 그래서 나는 더욱더 상담 받는 것을 두려워하지 말라고 말하고 싶다. 든든한 내 편을, 내 사람을 만들 수 있는 좋은 시간이기여.





고려대학교

고려대학교 세종학생상담센터 미래관 137호 | 문화스포츠관 319호 | 044-860-1940

