

Sangmyung University Student Counseling Center

학생상담센터

이용수기 공모전

우수사례집

2 0 2 4

2024

이용수기공모전
우수사례집



상명대학교
SANGMYUNG UNIVERSITY

학생상담센터
STUDENT COUNSELING CENTER

학생상담센터
이용수기 공모전
우수사례집

2 0 2 4

CONTENTS

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

01

신호

글쓴이 호날두
3p

02

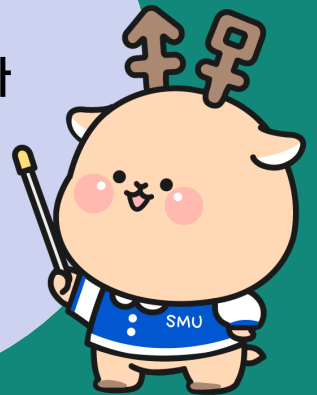
후회하지 않는다

글쓴이 사랑
7p

03

계단으로도 괜찮아

글쓴이 열대어
10p



04

'나'를 알고,
나의 '심리적 자산'을
싹틔우다

글쓴이 떡잎
13p

05

어둠 속에서
찾은 빛

글쓴이 포그니
17p

06

상담이라는 거울

글쓴이 히호
20p



07

완벽하지 않아도
괜찮아!

글쓴이 쿠
24p

08

어느 겨울,
나를 마주한 시간

글쓴이 공백
27p

09

나는 나를 잘 모른다.

글쓴이 잠보
31p





01

신호

글쓰기 호날두

.....

모든 것은 우연이었다. 심심풀이로 들어간 학교 커뮤니티. 학교 선배가 작성한 ‘등록금 활용법’이라는 제목이 눈에 들어왔다. 게시글은 슬기로운 학교생활을 위한 조언들이 담겨 있었다.

- 심리검사를 받자. 한 때 미친 인기를 보여줬던 MBTI. 제대로 받아보려면 정가 *0원이 넘는 검사지에 전문가의 분석이 필요하다고 들었다 -

**학생상담센터에서는 무료로 정식 MBTI 검사와 해석상담을 제공하고 있습니다.*

...

- 정신과는 보험도 안 되고 비싸지 않은가. 그 금액을 등록금으로 알차게 뽑아먹는다고 생각하면 된다 -

그 안에는 학교 상담센터에 대한 내용도 있었다. 심리검사. 무료. MBTI. 등록금. 몇 가지 단어들에 눈에 박혔고, 주저 없이 학교 상담센터로 발걸음을 옮겼다.

가벼운 심리검사만 받으려 했지만, 어느새 보니 상담 선생님과 마주 보고 있는 내가 있었다. 선생님과 ‘나’를 주제로 다양한 얘기를 나눴다. 주로 내가 얘기를 했고 선생님은 경청 후에 질문과 조언을 주셨다. 그 속에는 지금껏 감춰두었던 속 얘기도 많았다. 처음엔 무서웠다. 세월 속에 아물어 가던 상처들이다. 이제는 아련하기까지 한 아픈 과거를 끄집어내는 게 불편했다. 상처는 건들면 덧나지 않으니까. 하나, 상대방이 전문 상담가라는 믿음으로 한 꺼풀씩 보따리를 풀어갔다.

내게는 상처가 있다. 누구에게도 말하지 못했고, 누구나 쉽게 볼 수도 없는 상처. 나는 왜소

했다. 소심했고, 눈치도 많이 봐서 불합리한 상황에 화도 내지 못했다. 어딜 가든 간악한 인간은 있었고, 이들에게 나의 외모와 성격은 좋은 먹잇감이 되었다. 어떤 무리든 날 만만하게 보는 사람이 있었다. 마치 무리에서 놀려지는 게 내게 주어진 역할인 것 같았다. 어떤 거대하고 초월적인 존재가 나를 꼭 짊어서 시련을 툭툭 던져주는 느낌. 무력감이 느껴질 정도였다.

학창 시절 내내, 어머니의 성함을 가지고 희롱하던 친구들이라던가.

군대에서 내게 욕설을 뱉고 시비를 걸던 동기라던가.

집에서 날 ‘오빠’가 아닌 ‘새끼’라고 부르던 여동생이라던가.

등등.

이처럼 이 사회는 종종 나같이 미약한 인간에게 자잘한 상처를 하나 둘 새기곤 하는 것이다. 그렇다고 가족이 내 안식처는 아니었다. 부모님은 내게 무관심하셨으니까. 아버지는 무뚝뚝하셨고, 어머니는 밖을 좋아하셔서 집에 없는 시간이 더 많으셨다. 부모님은 간혹 내 나이마저 헛갈리셨다.

어느 날. 문득 정신을 차려보니 세상과 벽을 쌓은 내가 있었다. 사람들과 어울리면, 항상 상처를 받았으니까. 나는 집에 나를 가두었다. 사람에 대한 체념일 수도 있고, 일종의 방어 기제일 수도 있다. 하루, 사흘, 일주, 이주, 한 달. 밖에 나가는 주기가 길어졌다. 주기가 길어질수록 사람을 대하기가 점점 무서워졌다. 겁이 많은 나는 더 철저히 사회와 단절했다.

생활반경은 집에서 방으로 축소됐다. 조그마한 방. 나만의 안식처. 난 그곳에서 하루의 시작과 끝을 맞이했다. 하루의 대부분을 누워있거나, 컴퓨터 앞에 앉아 있었다. 식욕은 어느 샌가 없어져서 오후 6시에 아침 겸, 점심 겸, 저녁을 먹었다. 하루에 1끼만을 먹었고, 전화로 예약하는 게 무서워서 미용실도 가지 못했다. 새벽이 오면 괴롭힘당하던 장면이 머릿속에 재생됐다. 그러다 괴로운 기억은 자기비하로 번졌고 결국 우울한 감정에 휩싸여 잠에 들지 못한 밤이 부지기수였다.

이렇게 내 20살을 보냈다.

‘변신’이라는 소설이 있다.

어느 날, 주인공이 편치 않은 잠자리에서 깨어났더니 커다란 벌레가 되어 있었다. 이후 주인공은 세상과 단절되고 사회와 단절되고, 가족과 단절된다. 자본주의 사회에서 경제력을 잃은 주인공은 설령 그 본질이 인간이라 할지라도 가족에게 소외되고 버림받는다라는 내용의 소설이다. 어쨌거나. 그 당시 자기 비하에 지친 나는 ‘변신’하고 싶었다. 문득 거울을 봤다. 더욱 왜소해져 뼈만 남은 몸. 지저분한 장발 머리. 거울에 비친 내 모습이 마치 벌레처럼 징그럽게 다가왔다. 자존감이 바닥을 치자 조금이라도 바뀌고 싶었다. 발버둥 쳐보고 싶다고 생각했다. 이러한 생각은 조금씩 새싹을 피웠고, 비로소 몇 달 간의 고심 끝에 밖을 나갈 용기를 얻었다.

선생님은 집요하게 내 아픔들을 환기하셨다. 아니. 사실 스스로 누군가에게 내 아픔을 발설하고 싶었을 지도 모른다. 올라오는 열기. 통제를 잃은 손. 갑갑한 가슴. 불편한 감정이 스멀스멀 올라왔지만, 난 내 얘기를 멈출 수 없었다. 선생님은 묵묵히 내 상처들을 확인하시고는 수용하는 자세를 가르쳐 주셨다. 상담으로 상처를 치유할 순 없지만, 상처를 통해 지금의 내가 있다는 사실을 인지하는 데 활용하라고 말씀하셨다. 맞는 말이다. 과거를 지울 수 있는 약은 세상에 없다. 정신을 치료하는 수술도 없다. 신체와 달리 마음의 상처는 온전히 치료하는 것이 불가능하다. 하나, 상처들은 자신을 이해하는 지표가 된다. 깨달음을 얻고 난 후 눈에 띄게 달라지는 것은 없었다. 그래도 자신에 대해 한 발짝 다가간 기분이 들었다.

“이번 주는 어떻게 보내셨나요?”

매주 상담을 시작할 때, 따라오는 첫 질문이다. 상담을 받기 시작한 초기에는 질문을 받고 당황했다. 불과 이틀 전 먹은 저녁 메뉴조차 기억하기 어려우니까. 대답을 하기까지 오랜 시간이 걸렸다. 끝내 횡설수설하며 대답을 내놓았다.

“그때 어떤 감정을 느끼셨나요?”

겨우 대답을 내놓으니 더 복잡한 질문이 꼬리 잡았다. 앞선 질문은 한 주간 겪었던 일과 사건을 나열하면 됐지만 감정을 표현하기란 어색했다. 그제야 내가 자신에 대해 모르는 부분이 많다는 사실을 인지했다. 선생님은 상담 중에 종종 당시에 느꼈던 감정에 대해 묻고 하셨다. 그럴 때면 명확하게 답변하기가 참 까다로웠다. 잘 모르겠다고 답변할 때도 많았다.

생각해보면 웃긴 얘기다. 내 마음과 내 감정인데 내가 모르겠다니. 나조차 나에게 무관심했다는 사실이 다가왔다. 이제는 일상 중에 특별한 일이 있을 때면 당시 느꼈던 감정을 되새기곤 한다. 난 이럴 때 이런 감정을 느끼는구나. 나에게 대한 이해가 높아질수록 부듯했고 다음 상담 시간을 고대했다.

“우리의 몸과 정신은 본인도 모르게 우리의 생존을 위해 일하고 있어요”

상담 중 가장 기억에 남았던 말이다. 우리의 몸과 정신, 감정은 나도 모르게 열심히 일하고 있다. 나를 위해서. 방 안에서 은둔생활을 보냈을 때, 문득 본 거울에 비친 내 모습을 추하게 느낀 것도, 어쩌면 ‘사회에서 살아가기 위해 변해야 해!’라고 스스로 신호를 보낸 것일 수도 있다고 하셨다. 그 신호는 사회로 나갈 용기가 되었고 지금의 나를 만들었다. 만약 이 말이 사실이라면, 모든 것은 우연이 아닐지도 모른다. 내가 상담센터를 찾은 것도 몸이 보내는 신호에 반응한 결과물이라는 생각이 들었다. 이제 준비됐다고. 이제 충분하다고. 나를 마주 보고 앞으로 나아가라고. 한 걸음 더 성장을 요구하는 신호.

만약 누구에게나 말 못 할 상처가 있다면 그것은 정말 외로운 일이다. 아픈 상처에 어쩔 줄 모르겠거나 아무리 고민해도 풀리지 않는 고민이 있다면, 그것은 하나의 신호일지 모른다. 생존을 위해 자신에게 보내는 신호. 혼자선 힘드니까 남에게 도움을 청하라고. 그렇다면 저자는 상담센터를 방문하는 것을 추천한다. 어느 분야든 전문가가 있다. 환자는 의사에게. 약은 약사에게. 고민은 상담사에게. 주제넘게 단언컨대 후회하지 않을 것이다. 자신의 신호를 무시하지 말자. 귀를 기울이자.



02

후회하지 않는다

글쓴이 사랑

.....

지금 생각해도 나는 꽤 웃긴 이유로 상담센터의 문을 열게 되었다. 언젠가 동기가 외부에 선 돈을 들여야 하는 심리 검사가 학교 상담센터에서는 무료라고 말 한 적이 있다. '참새가 방앗간을 그저 지나라.'라는 말이 있듯, 비루한 대학생인 나는 무료라는 말을 듣자마자 그 길로 MMPI 검사를 신청했고, 그렇게 나와 상담센터의 인연은 시작되었다.

기대를 안고 결과를 들으러 간 날, 처참한 상태의 나를 마주하게 되었다. 사실 알고 있었다. 지금에서야 추측하건대, 어쩌면 나는 무료를 핑계로 내가 얼마나 힘든지 알아봐 줬으면 하는 마음에 검사를 한 것이 아닐까 싶다. 개인 상담을 권유받았고 그날 신청서를 작성했다. 정신과는 기록이 남으니, 발도 들이지 말라는 부모님을 둔 딸로서 정신 상담을 받는다는 것은 큰 일탈이 아닐 수 없었다. 나는 그날의 선택을 평생 후회하지 않을 것 같다.

나는 굉장히 오랜 시간을 우울하게 살아왔다. 그사이에 기댈 곳이란 건 없었고 나는 나를 혐오하지 않기 위해 채찍질하며 버텼다. 그게 정답인 줄 알았다. 첫 상담 때, 상담 선생님의 따듯한 미소와 말투 속에서 나의 과거를 처음으로 꺼냈다. 상담이 끝나고 3, 4일을 견딜 수 없을 정도로 괴로워했다. 나는 타인에게 내 과거를 털어놓는 행위가 이러한 고통을 수반한다는 것을 그때 처음 알게 되었다. 나 스스로를 다독이는 법을 몰랐기에 '다 지난 일이 다'를 애써 외치며 덮어 왔던 과거들이 다시 나를 아프게 했다. 다음 상담이 다가오는 일주일 동안, 상담을 그만두어야겠다는 생각이 불쑥불쑥 들었다. 그럼에도 다음 상담을 간 이유는 나를 울게 만든 상담 선생님의 말씀 때문이었다. 상담 선생님은 누구의 지지도 응원도 심지어 가족에게까지도 그러한 것들을 받지 못한 채, 쓸쓸하게 실패한 나의 인생 이야기를 들으시며 나에게도 실패할 권리가 있다고 말씀하셨다. 또, 아무런 지지도 받지 못하는 상황 속에서 원하는 것을 선택하고 도전했던 건 내가 나를 지지했고, 믿어주었던 것이라고 말씀해 주셨다. 나는 한 번도 그런 식으로 생각해 본 적이 없었다. 나 스스로도 나를 실패자라고

부르며 자조적인 농담으로 남에게 나를 설명할 뿐이지, 내가 나를 믿었던 순간은 없다고 생각해 왔었다. 근데 내가 나를 믿었고 지지했기 때문에 할 수 있는 도전이었다고 상담 선생님이 말씀 하신다. 그 당시의 나는 나를 믿었다고 한다. 아무도 내 편이 되어주지 않던 시절을 포기하지 않고 묵묵히 걸어왔던 이유는 날 믿었기 때문이라고 한다. 그 말을 들으니, 나에게 더 미안했고 더 마음이 아팠다. 나는 생각보다도 더 나를 사랑했나 보다. 그걸 인지하지 못하는 순간에조차 나를 사랑하고 지지하고 있었구나, 그런 생각이 들었다.

상담을 하다 보면 많은 이야기를 하게 된다. 잘 기억나지 않는 어린 시절까지도 더듬더듬 이야기하다 보면 내가 현재 왜 그런 특성과 성격을 가졌는지를 문득 깨달을 때가 있다. 나 처럼 삶이 괴로운 사람들에게 상담을 추천하고 싶은 이유가 여기에 있다. 보통 힘들었던 과거를 혼자 떠올리면 사람들은 자신의 행동을 자책하거나 회피하기 마련이다. 혹은 어린 시절과 지금의 나에 대한 인과관계를 인식하지 못한다거나 하는 경우들로 인해 혼자 깨닫는 것에는 무리가 있다. 나는 어둠을 싫어한다. 분명 나이를 먹을 만큼 먹은 것 같은데도 어둠이, 혼자 남겨진 집의 고요가 무섭다. 집에 혼자 남게 되는 날이면 항상 보지도 않는 티비를 아무 채널이나 골라 크게 틀어둔다. 그리고는 모든 창문과 방문을 닫고 혼자 웅크리고 누워 그 소음들을 귀에 담는다. 나는 내가 원래 겁이 많은 성격이라 그런 줄 알았는데 어릴 때부터 차곡차곡 쌓아진 두려움의 연장선이었던 걸 상담하면서 알게 되었다. 항상 친구들의 하원을 지켜만 보며 마지막에 마지막까지 남아있던 유치원이 싫었고 늦은 저녁 고요한 집에서 나 혼자 티비를 보고 있는 것이 싫었다. 그래도 첫째니까 의젓해야 한다는 생각에 견뎌냈던 시절이었다. 당연한 일을 했다는 듯이 말하는 나를 바라보며 상담 선생님은 어린 나이지 않냐고 그 어린아이가 어떻게 견딜 수 있겠냐고 말씀하셨다. 그러게요, 그렇네요 따위의 말밖에 뱉을 수가 없었다. 참 당연한 것들인데도 놓치고 있었던 생각이 많다는 걸 상담을 갈 때마다 깨닫는다.

불안한 유년 시절 탓인지 나는 꽤 어릴 때부터 손톱과 그 주변 살을 물어뜯는 버릇이 심했다. 손톱과 손가락에서 피가 흐르는 것은 일상이었고 손톱 바디가 짧아지는 게 육안으로 보일 정도로 매일 뜯어댔다. 엄마는 그 버릇을 고치기 위해 나를 때리셨다. 나는 손톱 외에도 공부를 열심히 하지 않아서, 숙제를 안 해서, 10시 이후에 폰을 반납하지 않아서 등등의 여러 이유로 맞아야 했다. 그럼에도 외로움이 죽기보다 싫었던 나는 부모님의 사랑을 받기 위해, 착하고 말 잘 듣는 딸이 되기 위해, 진심 어린 칭찬 한 번 받기 위해 항상 노력했다. 부모님이 말하는 열심의 기준이 무엇인지도 모른 채 열심히 살기 위해 매순간 스스로를 한계까지 내몰며 살아야 했다. 이야기를 듣고 상담 선생님은 눈물을 흘리셨다.

“손톱을 뜯는 건 보통 불안해서 나타나는 증상이에요. 근데 맞았잖아요. 마음이 아파요.”

“근데 또, 사랑받기 위해 더 잘 해내려고 노력했고요. 그럴 힘이 있었던 사람인 거예요, 사랑 씨는...”

그것이 일상이었기에 덤덤하던 나는 그 말을 듣고 울었다. 글을 쓰고 있는 지금도 눈물이 난다. 상담 선생님은 항상 내가 강하다고 말씀하신다. 나는 학교에 오는 것 하나도, 친구가 없어 혼자 있는 그 순간조차도 무섭고 벅차서 상담을 시작하게 된 사람인데, 나는 다 이겨냈고 또 그럴 힘이 있는 사람이라고 나를 명명하신다. 맞다, 나는 그런 사람인가 보다. 단순히 학교에 적응하기 힘들어서 시작했던 상담이 내 인생 전반에 걸친 상처들까지 치유해 주고 있다. 그래서 나는 상담을 받기로 결심한 그 순간, 그 선택을 후회하지 않는다. 아직 나의 개인 상담은 절반 정도밖에 진행되지 않았다. 하지만 벌써 나는 많은 변화와 성장을 겪어오고 있다. 일주일이 지나면 나는 새로운 희망과 기대로 가득 찬 마음을 안고 또 다시 상담센터의 문을 열 것이다. 이제는 전과 달리 학교가 그리 두렵지 않다. 교내에 마음 편히 드나들 수 있는 공간이 생긴 덕분에 추운 겨울과 상반되는 뭉근한 따듯함을 가슴 속에 품고 등교하는 요즘이다. 혹시 나처럼 힘든 시간을 보내고 있고 또 우연히 이 글을 접했다면, 상담센터 가보길 내 마음 깊이 바란다. 나는 상담센터 덕분에 일어났고 상담 덕분에 행복을 알아가고 있으니까.



03

계단으로도 관참아

글쓰기 열대어

나는 궁금한 게 많은 사람이다.

나는 습관성 '왜?'를 달고 산다. 다른 사람의 행동 양식이 궁금했다. 취향의 기원과 호오가 흥미로웠다. 오죽하면 누군가의 일생을 문자로 찬찬히 읽어 보고 싶다고 생각했을 정도니까.

그런 나는, 또한 나라는 사람도 궁금했다. 나의 기호가 정말 명확한 근거를 가졌는지, 어째서 이러한 기호가 탄생했는지 궁금했다. 나의 행동을 결정하는, 나도 알지 못하는 나의 내면이 궁금했다. 내가 선뜻 상담 신청서를 작성하게 된 것도 이런 연유 탓이다. 나는 여러 이유로 다양한 병원을 전전했고, 그래서인지 상담에 대한 거부감도 딱히 없었다. 단순히 궁금증을 해결하는 수단으로, 나는 매주 한 시간씩 상담을 받기 시작했다.

상담을 받기로 하면 사전에 검사를 몇 가지 하는데, 그중에서 문장 완성 검사가 기억에 남는다. 내가 이상적으로 생각했던 여자의 이미지가 어머니의 이미지와 많이 겹쳤다. 또한 무감각하게 지나쳤던, 혹은 알아차리지 못했던 내 생각들이 툭툭 튀어나오기도 했다.

그 뒤로 본격적인 상담이 시작되었을 때, 나는 나도 모르는 나를 점점 알게 되었다.

우선, 나는 굉장히 극단적이고 이상주의적이라는 것. 나는 아직도 람보르기니를 타지 못할 바에야 걷는 게 낫다는, 단순히 말해 모 아니면 도의 사고를 한다. 그러나 나는 상담을 받기 전까지, 모두가 그렇게 생각할 것이라고 믿고 있었다! 더 나은 삶을 위해 기꺼이 한 발짝 더 들여놓을 것이라고. 그러나 상담을 받고, 주변을 간단히 관찰한 결과 세상 대부분의 사람은 나와는 다르게 생각하고 있었다. 그제야 나는 내가 60층 건물에서 40층 층계참쯤에 앉아있다는 걸 깨달았다.

또한 모두가 나처럼 규칙과 규정을 경전처럼 지키지는 않는다는 것. 나는 그동안 사소한 규칙조차 지키지 않는 이들을 보며 머리를 쥐어뜯을 정도로 스트레스를 받았는데, 상담 선생님은 나를 보고 ‘모두가 열대어님 같다면 법이 필요 없을 거예요.’ 놀랍게도, 나는 내가 별로 도덕적이라고 생각하지 않았다. 나는 도덕의 기준을 성인에 두고 있었던 것이다. 그것 또한 주목할 만한 발견이라고 할 수 있겠다.

무엇보다도 중요한 발견은, 나는 상당히 뒤틀리고 메마른 상태였다는 것이다. 나는 고등학교 삼학년 수험생 시절, 수시 원서를 단 한 장도 쓰지 않았다. 수시로 대학을 대부분 가서, 모두가 태블릿을 보며 웃음을 참는 교실에 앉아 나는 탐구와 씨름해야 했다. 그때부터 나의 이상은 시작되었을 것이다.

그렇게 목매던 수능이 끝난 후, 나는 거짓말처럼 꿈을 잃어버렸다. 수능 전날까지만 해도 수능을 잘 봐서, 어디 학과에 들어가서, 뭘 해야겠다고 생각했었는데. 수능이 끝나고 원서를 쓸 날이 다가와도 나는 아무런 생각이 없었다. 결국 겨울날 내가 작성한 원서는 입시 정보 사이트에서 초록 불이 들어온 학교들. 그중 하나였던 이 학교에 들어와서, 나는 내 인생에서 가장 큰 괴리감을 느껴야 했다.

나는 꿈도 뭣도 없이, 아마 벌어 먹고살기에 나쁘지 않으리라 생각했던 학과에 입학했다. 그러나 동기들 대부분은 꿈과 희망을 품고, 찬란하게 빛내며 하루를 꾸려갔다. 나는 동적이고 희망찬 그 분위기에 어울리지 못하고 꼭 유령처럼 학교를 부유했다. 내 마음을 달래는 것은 결국 허상의 것을 다루는 교양 수업이었다.

나쁘지 않은 직업을 얻을 수 있겠지, 그러나 그 직업을 나 같은 게 얻어도 되는 걸까. 누구에게도 뱉지 못할 질문과, 학교 곳곳에서 마주치는 부도덕과 규칙 밖의 상황들. 평균치에 걸터앉아 휘파람을 부는 이들.

모든 것이 나와 달라서 나는 천천히 얼어붙어 갔다. 냉소주의자가 되었다. 밤마다 운석이 떨어져 이 모든 게 쓸려 내려가길 바랐다. 상담 시간마다, 내가 모르는 나를 발견할 때마다 나는 말했다. ‘이것도 나니까요, 어쩔 수 없죠.’ 사실 그 모든 모습이 나라서 받아들인 게 아니다. 어차피 모든 게 끝나면 의미가 없으리라 생각했다. 그리고 나는 절대로 60층까지도 약할 수는 없을 거라는 믿음이 나도 모르는 나의 밑바닥에 깔려 있었다.

감정도 기억도 모든 게 차게 식어 영안실 칸칸을 차지하는 것만 같았다. 나는 껍질만 남은 것처럼. 짜증과 분노 외에는 느끼는 바가 크게 없었고 인간을 재고 상황을 따지느라 눈과 머리가 쉼 없이 돌아갔다. 60층까지 올라가기 위해 엘리베이터를 찾고 있었다.

상담만으로 그 모든 게 바뀌었다면 나는 거짓말쟁이다. 상담만으로 모든 게 영화처럼 바뀌진 않았다. 그러나 상담이 다음의 나로 도달하기 위한 열쇠를 제공했음은 틀림이 없었다. 나는 상담에서 얻은 조언을, 긴가민가하며 실행해 보았다. 어려운 일도 아닌, 정말 사소한 행동을 권하는 조언이었다.

그 행동은 41층으로 가는 문을 살짝 밀도록 도와주었다. 나는 문이 밀린다는 것을 그때도 몰랐다. 그저 조금씩 밀었다. 그것은 비틀린 태도를 교정하도록 도와주었고, 문을 미는 행위를 소소하게 떠들면서 인생의 가뭄이 끝을 보였다.

그러한 변화에 누구보다 주목하여 준 것은 다름 아닌 상담 선생님이셨다. 나의 표정 변화. 활기차게 변해가는 삶의 부분 부분을 누구보다 먼저 알아주시고 짚어 주셨다. 상담이 끝나고 집에 가는 길에, 버스 창문 속 나를 보며 ‘그렇게 좋아졌나?’라는 생각을 한 적도 여러 번이다.

나는 아마도 아직 40층에 머물러 있을 것이다. 그러나 상담을 받고, 나를 알면 알수록 나는 점점 더 60층에 가까워지고 있음을 느끼고 있다. 이 건물에 엘리베이터가 있어서, 편하고 빠르게 최상층에 도달할 수 있다면 아주 좋겠지. 그렇지만 엘리베이터가 없어 계속 걸어야 한 대도 나는 즐거울 것이다. 40층의 기쁨도, 천천히 한 발 떼는 법도 배웠으니까.

앞으로도 슬픈 일이 많을 것이다. 힘든 일도 있을 것이고, 아주 목 놓아 울고 싶은 날도 올 것이다. 고등학교를 졸업하면서 나의 모든 불행이 끝났다고 생각하지 않는다.

그러나 내가 한 가지 믿는 게 있다면, 나는 더 이상 모든 불행을 머금고 있는 사람이 아니라는 것이다. 나는 집에 가는 길 편의점에서 산 아이스크림 하나에도 행복해하는 사람이다. 그걸로 씻기지 않는 불행은 떡볶이와 불닭으로 풀 수도 있다. 어쨌든, 나는 상담을 통해 ‘나 사용 설명서’를 작성해 나갔고, 그 설명서는 결국 나를 진정한 의미의 충족으로 이끌어주리라.

지난주 상담에서 선생님은 내가 딱 좋은 시기에 왔다고 말씀해 주셨다. 아이와 어른의 경계에서, 무지와 사투하며 자라는 것을 상담을 통해 더 일찍 할 수 있었다는 것을 나도 느꼈다. 어른이란 무엇인지는 아직도 미지지만, 적어도 3월의 나는 지금의 나보다 한참은 어리다. 그렇게 나를 한 걸음 더 어른으로 이끌어준 상담 프로그램과 선생님께 진심으로 감사를 전한다. 또, 나처럼 별 다른 문제가 없다고 느끼지만, 왠지 혼란스럽다면 이 프로그램을 적극 추천하고 싶다.



04

'나'를 알고, 나의 '심리적 자산'을 싹틔우다

글쓴이 덕있

한 인간은 그 안에 얼마나 깊고 많은 역사를 가지고 있는가? 개인상담을 진행하면서 인간의 내면이 얼마나 복잡하고 다면화된 존재인가를 깨닫게 되었다. 학생상담센터의 개인상담을 신청하게 된 계기는 정말 우연이었다. 나는 2024년에 들어서 인생의 중요한 국면을 맞이했다. 나를 휘감은 수많은 변화들에 적응하기 위해 학생상담센터에서 제공하는 각종 심리 검사들을 신청했다. 샘물포털에서 다양한 종류의 검사들을 쉽게 신청할 수 있었다. 난 제시된 검사들 중에서 몇 가지를 골라 신청했고 곧 온라인 링크를 전달받아 수행했다.

검사 결과에 대한 설명은 오프라인으로 직접 학생상담센터에 방문하여 들었다. 그때 뵈게 된 상담 선생님께서는 나에게 심층적인 상담을 위한 “개인상담 프로그램”에 참여할 것을 권유하셨다. 온라인으로, 그리고 객관식으로 진행했던 학습검사, 심리검사 등에서 나는 별다른 ‘이상’이 없었다. 심리적으로 문제가 없어 보이는 결과가 나왔고, 실제로도 나는 일상 생활하는 데에 그다지 심리적인 문제를 가지고 있지도 않았다. 하지만 선생님께서는 검사 결과를 분석하면서 발견하신 나의 ‘모순점’들에 대해 알려주셨다. 분명히 검사는 내 진실을 담고 있었지만 그게 나의 온전한 진실이 아닐 수도 있다는 그런 모순점이었다. 선생님의 조언으로 나는 개인상담 프로그램을 신청했고, 가까운 시일 내에 상담을 시작할 수 있었다. 그렇게 일주일에 한 번, 1시간 동안 내 인생에서 매우 중요한 시간들이 시작되었다.

“한 주간 어떻게 보냈어요?”

센터를 방문해 상담 선생님과 마주했을 때 상담 시간을 시작하면서 선생님이 매번 건네시던 말이었다. 나는 한 주 동안 있었던 시시콜콜한 일부러 중요한 심리적 변화를 겪은 사건까지 털어놓곤 했다. 상담은 처음이었지만 선생님이 ‘굿 리스너’라는 사실은 쉽게 알 수 있었다. 선생님은 나를 편안하게 하실 줄 알았고 내가 보이는 거부감마저도 포용하셨다. 몇 달

동안 상담을 하면서 알게 된 것은 내가 타인을 대할 때 벽을 두껍게 세운다는 것이었다. 누군가와 친해지는 데에 오래 걸리고 나를 남과 쉬이 공유하지도 않았다. 상담 선생님을 '솔직하게 나를 털어놔도 되는 대상'이라고 인식하고 상담을 시작했지만, 그럼에도 선생님을 친근하게 느끼고 나에게 대해 진실하게 드러내게 되기까지는 상당한 시간이 걸렸다.

개인 상담을 진행한 결과, 내가 처음에 시행했던 성격검사·학습검사 등에서 모순점들이 발견된 이유는 내가 세상을 보는 방식과 연관되어 있었다. 나는 항상 마음 속에 이상을 품고 산다. 세상이 사랑으로 가득 찼으면 좋겠고 그런 아름다운 세상을 만들기 위한 수단을 연마하기 위해 이 학교에 들어왔다. 학업을 하는 과정에서 나는 내 스스로를 채찍질하고 발전시키려 애쓴다. 동시에 세상이 어떻게 돌아가는지도 파악하려고 한다. 그 과정에서 내가 나의 내면을 생각하는 방식과 세상을 바라보는 모습에서 모순된 부분이 생겼다. 이것을 알게 된 후로 나는 좀 더 명확하고 편안하게 내 마음과 나를 둘러싼 세상을 관찰할 수 있었고 현재 내가 진정으로 집중해야 할 것이 무엇인지도 알게 되었다. 상담 선생님과 대화에서 이 모든 것이 이루어졌다.

나는 불안감도 굉장히 많이 가진 사람이었다. 감각자극을 받아들이는 것이 굉장히 예민했고, 그로 인해 일상에서 느끼는 스트레스가 매우 컸다. 작은 소음이나 사람들의 표정, 분위기 변화에도 민감하게 반응했으며, 그것들이 쌓이면서 불안감이 더 커지곤 했다. 이 불안은 때로는 나를 발전시키는 원동력이 되기도 했지만, 다른 한편으로는 내 삶을 더욱 힘들고 피곤하게 하기도 했다. 무언가에 집중하려 할 때면 다른 자극들에 의해 쉽게 산만해졌고, 마음속에서 끊임없이 불안한 생각들이 떠오르는 일이 잦았다. 그것은 내 의지와 상관없이 더 큰 스트레스를 만들었다.

개인상담을 진행하면서 자연스럽게 내 불안에 대해서도 선생님과 대화를 나누게 되었다. 상담을 통해 내 불안이 내면에서 어떤 식으로 비롯되었는지를 알아가기 시작했다. 선생님과 대화하면서 내면의 상처나 두려움이 하나씩 드러나기 시작했고, 그런 감정들이 불안을 유발하고 있었다는 것을 깨달았다. 어쩌면 나는 살아오면서 이런 감정들을 피하려 했고, 그것을 받아들이지 않으려 했던 것 같다. 하지만 상담 시간에 점차 나의 불안을 인정해나갔고, 불안이 내가 성장하는 데에 필요한 부분임을 깨닫게 되었다.

이 과정을 통해 나는 불안을 더 이상 나를 억누르는 감정으로만 생각하지 않게 되었다. 오히려 불안을 내 삶을 이해하는 데 중요한 키워드로 삼았고, 그동안 무시하거나 외면했던 내면의 목소리와 감정들을 조금씩 받아들이기 시작했다. 그럼으로써 보다 근본적인 해결법을

찾을 수 있었는데, 불안을 극복하려 하기보다는 불안과 함께 살아가는 법을 배우는 것이었다. 불안을 이해하고 내 삶의 일부로 받아들이는 과정은 나에게 큰 변화를 가져왔고, 나는 조금씩 더 평안한 마음으로 삶을 대할 수 있게 되었다.

“굳이 할 말을 준비해오지 않아도 돼요. 여기서 저와 같이 풀어가요.”

해결 중심으로 세상을 살아가던 나는 상담 시간 또한 최대한으로 활용하고 싶었다. 내가 상담 시간에 하고 싶은 말이라던가 지난 상담에서 발견했던 나의 문제점 들을 생각하는 버릇이 있었고 상담 전에 내 스스로 브리핑을 했었다. 일종의 강박이었고 나도 모르게 드러나던 불안감의 표현방식이기도 했다. 그것을 솔직하게 상담 선생님께 말씀드렸더니 선생님께서는 전혀 그럴 필요가 없다고 하셨다. 누군가에게는 당연할 수도 있지만 나에게서는 당연한 것이 절대 아니었다. 내가 원래 살아가던 방식, 세상을 대하던 마음가짐에 있어서 나도 모르게 나 자신을 힘에 부치게 하고 있었던 습관들. 상담 시간에는 그런 부정적 요소들에서 벗어나 편안하게 숨 쉬는 방법을 배워나갔다.

상담을 하면서 또 하나 알게 된 중요한 사실은, 나의 내면은 내가 인식하기 전까진 싹트지 않은 흙 속의 씨앗과도 같다는 것이었다. 나의 내면, 내가 삶을 생각하는 방식들은 어떻게 활용하느냐에 따라 무궁무진한 잠재력을 가졌다. 단순히 글을 잘 쓴다거나, 두뇌 회전이 빠르다던가, 피아노를 잘 친다거나 하는 가시적인 재능만이 재능이 아니다. 내가 세상을 대하는 방식, 내 앞에 놓인 사건을 마음으로 처리하는 방식, 내가 심리적 어려움을 극복하는 방식 모두 ‘나’에 속하는 것이고 ‘나’의 자산이다. 이 자산을 어떻게 발화하고 가꾸느냐에 따라 나는 영웅도 될 수 있고 살인자도 될 수 있는 것이다.

나의 내면을 가꾸고 발전시키는 것은 단순히 외부에서 얻을 수 있는 물질적인 재능을 넘어서 나 자신을 이해하고, 내가 처한 상황을 어떻게 헤쳐 나갈 것인가에 대한 중요한 열쇠가 된다. 이러한 깨달음은 나에게 큰 변화를 가져왔다. 내가 살아가는 방식, 내가 대하는 사람들, 내가 세상과 교류하는 방식이 나의 내면에서부터 비롯된다는 것을 인식하면서, 내 삶의 방향을 새롭게 설정할 수 있었다. 이제는 내가 가진 심리적 잠재력을 어떻게 발휘할 수 있을지에 대한 고민이 나에게 더 중요한 과제가 되었다.

세상을 살면서 힘든 것이 있는가? 내 스스로 잘못되었다고 생각하는가? 너무 힘들어서 앞이 보이지 않는가? 나 스스로를 발전시키고 싶은가? 아니면, 단순히 위로받고 지지받고 싶은가? 학생상담센터를 꼭 방문해보길 바란다. 내가 내 힘으로 바꿀 수 없는 것과 바꿀 수

있는 것을 구분해내고, 바꿀 수 있는 것에 집중하여 내 삶을 더욱 편안하고 자연스럽게 변화시킬 수 있다. 그리고, 세상과 어려움을 대하는 나만의 방식, 즉 나의 '심리적 자산'(내가 붙인 말이다)을 보다 바람직한 방향으로 섹티우는 것도 가능하다.

모두가 저마다의 문제를 안고 살아간다. 그 문제는 눈에 보이는 방식일 수도, 눈에 보이지 않는 방식일 수도 있다. 그 문제를 바람직하게 다루는 데에 있어서 나의 내면을 관찰하고 '나'에 대해 잘 아는 것은 분명히 도움이 된다. 하지만 혼자서는 어려울 수 있다. 의식은 빙산의 일각이라는 말도 있듯이, 나의 내면은 나도 모르던 모습들이 한가득이다. 이것을 모르고 산다고 해서 당장 큰 문제가 발생하지는 않을 수도 있다. 하지만 나 자신을 조금이라도 사랑한다면, 아니 굳이 나를 사랑하고 있지 않더라도 이 세상을 살아가는 '나'를 조금이나마 더 잘 이해하고 싶다면 학생상담센터의 도움을 받길 바란다. 진심으로.



어둠 속에서 찾은 빛

글쓴이 포그니

(1)시작의 용기: 상담센터의 문을 두드리다

2년 전, 저에게 소중했던 사람의 자살로 제 삶은 한없이 어두운 터널 속에 갇혀 있었습니다. 자책과 우울 속에서 스스로를 갉아먹으며 긴 시간을 보냈고, 학교도 휴학하며 세상과의 연결을 끊어버렸습니다. 복학 후 새로운 사람을 만나면서도 마음 한구석의 불안은 사라지지 않았습니다. 상대방이 떠날까 두려워 전전긍긍하며, 자존감은 바닥을 쳤고 제 자신을 소중히 대하지 않는 사람의 말과 행동에 쉽게 휘둘렸습니다. 이런 악순환에서 벗어나 평범하게 사랑하고 사랑받으며 살고 싶다는 간절함이 절 상담센터로 이끌었습니다. 처음 상담센터에 방문했을 때 저는 상담자 선생님 앞에서 이렇게 말했던 것이 기억이 납니다.

“저 좀 안아주세요.”

그 말을 내뱉는 순간, 울컥하는 감정이 북받쳐 올라 스스로도 놀랐습니다. 사랑받고 싶었던 마음, 그리고 무엇보다 저 자신에게서 위로 받고 싶었던 욕구가 담겨 있었던 것입니다.

(2)나를 돌아보는 시간: 상처와 마주하기

상담을 통해 저는 그동안 묻어두었던 감정들을 하나씩 꺼내 보게 되었습니다. 상담 선생님은 제 이야기에 진심으로 귀 기울이며, 제가 느끼는 고통을 있는 그대로 받아주셨습니다. 특히 제가 자주 사용했던 자해라는 해소 방법에 대해서도 깊은 이해와 공감을 보여주셨습니다.

그동안 저에게 자해는 두려움과 불안을 잊기 위한 임시방편이었습니다. 금요일 오전 수업

중에도 이유 모를 불안감에 휩싸여 결국 편의점에서 커터칼을 구입했던 기억이 떠오릅니다. 좁은 화장실 칸 안에서 혼자 울면서도, 누군가에게 위로 받고 싶다는 생각이 들었고, 그러면서도 행복해지고 싶다는 희미한 희망이 있었습니다.

“나를 함부로 대하지 말고, 나를 아껴주고 싶다.”

이 한 가지 바람이 그때부터 제 마음속에 자리 잡았습니다.

(3) 깨달음: 나를 안아줄 사람은 나

상담이 거듭되면서 제가 깨달은 것은 나 자신을 가장 따스히 안아줘야 하는 사람은 바로 나라는 사실이었습니다. 그동안 저는 다른 사람의 인정과 사랑을 받기 위해 몸부림쳤지만, 정작 제가 저 자신을 돌보지 않았다는 것을 알게 되었습니다. 스스로를 소중히 여기지 않으니 상대방의 행동에 휘둘리며, 끊임없이 상처받을 수밖에 없었던 것입니다.

상담 선생님과 함께하는 시간 동안 저는 작은 것부터 스스로를 아끼기 시작했습니다. 힘든 날이면 스스로에게 “괜찮아, 잘하고 있어.”라고 위로했습니다. 그리고 매일 밤, 거울을 보며 “오늘 하루도 잘 버텨줘서 고마워.”라고 말하며 제 자신을 다독여주었습니다.

(4) 새로운 출발: 행복을 향한 한 걸음

상담센터에서의 경험은 제 삶에 큰 변화를 가져왔습니다. 여전히 불안감이 찾아올 때가 있지만, 이제는 그 감정을 부정하거나 회피하지 않습니다. 대신 지금 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지를 스스로 인정하고, 그 감정에 충분히 머무릅니다.

상담센터를 찾은 용기가 없었다면 저는 여전히 어둠 속에서 헤매고 있었을 것입니다. 이제는 제 안의 작은 빛을 발견했고, 그 빛을 키우기 위해 노력하고 있습니다.

(5) 용기의 한 걸음을 응원하며

상담센터에서의 시간은 저에게 단순한 위로를 넘어, 스스로를 돌보고 사랑하는 법을 배우는 과정이었습니다. 비슷한 아픔을 겪고 있는 누군가가 있다면 주저하지 말고 도움을 요청

하길 바랍니다. 그 작은 용기가 삶을 바꾸는 시작이 될 수 있다는 것을, 경험을 통해 확신하게 되었습니다.

당신도 스스로를 꼭 안아줄 수 있기를 바라며, 따스한 응원을 보냅니다.



06

상담이라는 거울

글쓴이 히호

나는 올해 이 학교에 편입했다. 3월, 긴장되는 마음으로 학교에 온 첫날부터 몇 주간 나는 참 경직된 사람으로 살았다.

나는 사실 2년간 편입 입시에 몸담고 있었다. 2년이라는 말은 첫해에 입시 결과가 좋지 않았다는 뜻이고, 그다음 해에는 회사를 병행하며 입시를 준비했기 때문에 정신적으로 건강하지 못했다. 옆친 데 덮친 격으로 입시 기간 동안 가장 의지했던 친구와 나의 편입 합격 소식을 끝으로 연락이 끊겼다. 2학기 끝자락에서 다시 1학기의 기억을 떠올려보니, 그때 나를 붙잡아주고 지금 웃으며 학교생활을 하게 도와준 곳은 학교 상담센터였다.

대학교는 고등학교와 다르게 모든 걸 스스로 찾아서 해내야 한다. 그래도 각종 박람회나 설명회가 있어 학교 활동을 알아볼 기회가 있었다. 나는 혼자 있는 걸 좋아하는 편은 아니었지만, 입시와 관계의 끊어짐을 겪고 나니 혼자가 편했다. 혼자서 이곳저곳 쏘다니며 학교 활동에 대해 설명을 듣다가 비교과 프로그램 박람회에서 학생상담센터를 알게 됐다.

선생님들께서 학생상담센터에서 할 수 있는 활동, 이를테면 요즘 유행하는 MBTI 검사라든지 재미있고 좋은 프로그램을 소개해 주시며 꼭 참여해 보라고 하셨다. 그러다 개인상담에 대해 알려주셨고, 나에게 신청지를 건네주셨다.

당시 나는 직장인에서 대학생으로 전환한 시점이라, 사회에서 개인 상담 비용을 생각하면 무료로 받을 수 있는 기회를 마다할 이유가 없다고 판단했다. 게다가, 비싼 등록금을 내고 다니는 만큼 반드시 누려야 할 기회라고 생각했다.

그렇게 갑작스레 상담센터와 일정을 잡고 며칠이 지난 후에 첫 만남을 가졌다. 간단한 검사

를 마치고 어떤 부분에서 상담을 받고 싶은지 짧게 나누었는데, 상담을 나오면서 내가 또 너무 황설수설 말한 건 아닐까 하는 걱정만 가득 안고 나왔다. 왜인지 지난 2년간 비교 의식이 커져 내가 하는 모든 말을 의식하게 되는 버릇이 있었다. 상담 첫날에도 그런 버릇이 나를 괴롭혔다.

개인상담은 최소 12회 정도로 이루어지는데, 일주일에 한 번 온다고 가정했을 때 시험 기간을 제외하면 사실 종강 후에도 학교를 나와야 했다. 처음엔 조금 부담스러웠지만, 학교를 다니는 것이 너무 외롭고 힘들었기 때문에 오히려 어딘가에 잠시 소속된 듯한 기분이 들어 흔쾌히 하기로 마음먹었다.

상담의 방향과 목표는 ‘나를 알고 수용하자’로 정해졌다. 처음에는 그 목표가 그럴듯하게 느껴졌지만, 상담이 진행될수록 나는 이 방향을 선택한 것을 후회하기 시작했다. 나를 알아가는 과정은 생각보다 훨씬 고통스러웠다.

지난 2년, 아니 그보다 더 긴 시간 동안 나는 나 자신을 제대로 마주하지 않으려 애써 외면해 왔다. 지금의 내 모습이 결코 만족스럽지 않았기에 굳이 들여다볼 필요를 느끼지 못했다. 하지만 매주 상담을 통해 자신을 직면하는 과정은 낯설고 힘들었다. 상담사 선생님께서 매번 “OO씨, 잘 지냈어요?”라고 물어보실 때까지만 대답할 수 있었고, 이후에 더 깊이 파고드는 이야기가 시작되면 마음 한구석에서는 회피하고 싶은 충동이 일어났다.

나는 늘 뭐든 ‘잘 해내야 한다’는 강박 속에서 살고 있었다. 특히 등록금을 내가 직접 부담하게 되면서, 성적에 대한 강박은 더욱 강해졌다. 그러나 편입생으로서 현실은 만만치 않았다. 3학년이라는 이름만 달았을 뿐, 학업 수준은 1~2학년에 머물렀다. 이미 3년간 학업을 쌓아온 친구들과 비교하면 경쟁조차 될 수 없었다. 그럼에도 불구하고 잘하고 싶은 마음은 사라지지 않았다. 오히려 그 강박은 나를 더 옥죄었고, 나는 스스로를 경쟁 속에 고립시키는 모습이 답답하기만 했다.

그러던 중 상담 첫 회차에서 나의 모습이 너무도 쉽게 드러났다. 나는 선생님께 잘하고 싶은 마음이 크다고 말했다. 그러자 선생님께서는 “그럼 OO씨가 생각하는 ‘잘한다’의 기준은 무엇인가요?”라고 물으셨다. 그 질문에 나는 멈춰 섰다. “내가 잘한다는 기준이 뭐지?”라는 생각이 머릿속을 스쳤고, 순간 아무 말도 할 수 없었다. 잘하고 싶다는 마음만 컸을 뿐, 정작 무엇이 잘하는 것인지조차 명확히 하지 않은 채 스스로를 몰아붙였던 것이다. 그 사실을 깨달은 순간, 나는 나 자신을 막연하게 몰아세워왔던 지난날의 모습이 뼈아프게 다가왔다.

사실 나는 상담도 ‘잘’ 받고 싶었다. 언젠가부터 나는 결과 중심적인 사람이 되어 있었고,

상담에서도 좋은 결말이 있어야 한다고 생각했다. 하지만 상담사 선생님께서는 상담이 그런 과정이 아니라고 말씀해 주셨다. 상담은 문제를 해결하는 것이 아니라, 나 자신을 바라볼 수 있는 수단이라는 것이다. 때로는 상담을 통해 아무 변화가 없는 사람도 있고, 더 힘들어지는 경우도 있다고 하셨다. 그 말을 들은 순간, 상담을 ‘잘’ 받아야 한다는 강박을 조금씩 내려놓을 수 있었다.

또한 선생님께서 “상담사의 역할이 무엇이라고 생각하나요?”라고 물으셨을 때, 나는 ‘올바른 방향을 제시해 주고, 현재 나에게 있는 문제를 어느 정도 해결해 주는 사람’이라고 대답했다. 그러자 선생님께서는 상담사는 ‘거울’ 같은 존재라고 말씀하셨다. 상담사는 내가 나 자신을 들여다볼 수 있도록 돕는 사람일 뿐, 내 대신 문제를 해결해 주는 존재는 아니었다. “스스로를 거울처럼 들여다볼 수 있게 한다.” 그 말씀을 듣는 순간, 상담을 통해 얻고자 했던 막연한 기대를 내려놓고, 나를 온전히 바라보는 시간으로 받아들이게 되었다.

사실 상담에서 꼭 해결하고 싶은 부분이 하나 있었다. 바로 끊긴 관계에 대한 갈무리였다. 가장 아끼고 소중했던 친구와의 관계가 한순간에 끊긴다는 것은, 나의 일부분이 갑작스럽게 사라진 것처럼 공허하고 텅 빈 감정을 안겨주었다.

그 친구는 내게 정말 특별한 존재였다. 내가 그만큼 그 친구를 아끼고 동경했기에 모든 걸 맞춰주는 관계가 되었다. 하지만 그 과정에서 쌓인 자잘한 상처들은 나도 모르게 미움의 씨앗이 되었다. 미운 감정이 생기면서도 여전히 너무 좋은 친구였기에, 그 감정을 애써 지우려 노력했다. 미움조차 들키고 싶지 않아 감정을 숨기며 이상한 균형 속에서 관계를 유지했다.

끝까지 그 친구는 몰랐을까? 사실 지금도 알 수 없다. 서로 아무런 말 없이 관계가 끊어졌고, 나는 그 시점부터 내가 왜 그렇게 못한 사람이었는지 이유를 찾아 헤매고 있었다. '내가 잘못했으니 이런 결과가 나온 건 아닐까?'라는 자책이 끝없이 이어졌다. 혹시라도 같은 동네에서 마주치게 된다면 어쩌나 하는 불안감마저 항상 내 곁에 있었다.

겉으로는 별것 아닌 관계의 단절로 보일지도 모른다. 그러나 마무리조차 없이 끝난 관계는 내게 자신을 부정적으로 바라보게 하는 계기가 되었다. 자꾸만 나의 부족한 면만 들여다보게 했고, 이는 나를 더욱 힘들게 했다. 어디 가서 꺼내기엔 너무 사적인 이야기였고, 이해를 구하기엔 시간이 너무 오래 걸릴 듯해 그저 일기장에 적어두고 있었다. 그러다 상담센터를 만나게 되었다.

상담사 선생님께 몇 주에 걸쳐 나의 긴 이야기를 들려드렸다. 그리고 처음으로 내 감정이 공감받고 이해받는 경험을 했다. 선생님은 내게 '그 친구와 대화하는 시간을 가져보자'고 제안하셨다. 말이 쉽지, 그 친구와는 이미 연락이 끊겼는데 어떻게 대화가 가능할까 싶었다. 선생님은 시계라는 매개체를 활용하자고 하셨다. 상담실에서 그 친구를 떠올리게 하는 사물을 선택하고, 마치 그 친구와 마주한 것처럼 이야기를 나누는 방법이었다. 처음에는 이런 방식이 과연 효과가 있을지 의구심이 들었다. 그러나 차분히 대화를 시작하며 내가 그동안 느꼈던 복잡한 감정을 한 겹씩 풀어갈 수 있었다.

그날 이후로 나는 그 친구를 떠올릴 때 더 이상 원망이나 미운 감정, 혼란스러운 마음이 들지 않았다. 그 친구와 길에서 마주칠까 봐 두려워하지도 않는다. 무엇보다, 이제는 그 관계 속에서 나의 잘못이나 부족함만 찾으려 하지 않는다. 시계를 통해 그 친구에게 하고 싶었던 말과 듣고 싶었던 말을 주고받으며, 힘들었던 순간보다 서로를 응원했던 따뜻한 마음을 더 많이 기억하게 되었다.

상담은 문제를 해결하는 과정이라기보다는, 선생님께서 말씀하셨던 것처럼 거울을 통해 나를 바라보고 내 마음가짐, 모순된 목표, 그리고 덮어두었던 관계를 정리하는 여정이었다. 스스로를 직면하는 일이 가장 힘들었던 시기에 개인 상담을 받을 수 있었던 것은 내게 큰 행운이었다.

요즘 청년들은 자기 자신을 돌보거나 이해할 시간을 점점 잃어가고 있다고 한다. 치열하게 하루하루를 살아내는 데만 집중하다 보니 마음의 여유를 가질 여지가 부족한 것도 어찌 보면 당연하다. 그렇기 때문에 오히려 학교를 다니는 동안 상담센터를 통해 자신을 들여다보는 시간을 가져보길 강력히 추천한다.

나는 1학기 내내 학교에서 만난 사람들에게 시간이 된다면 꼭 상담을 받아보라고 적극 권했다. 누군가 나에게 이 학교에 와서 가장 잘한 일이 무엇이냐고 묻는다면, 망설임 없이 상담이라고 대답할 것이다. 상담은 내가 나 자신을 마주하고, 더 나아가 내 안의 혼란과 감정들을 정리할 수 있는 소중한 시간이었기 때문이다.

삶에서 스스로를 들여다보는 기회는 생각만큼 쉽게 찾아오지 않는다. 하지만 내가 학교 상담센터를 통해 그런 행운을 만났던 것처럼, 이 글을 읽는 누군가도 자신을 돌아볼 수 있는 기회를 만나길 진심으로 바란다.



07

완벽하지 않아도 괜찮아!

글쓴이 쿠

‘기왕 하는 거, 잘 하고 싶어.’

이게 내 삶을 설명하는 말이었다. 고등학교 때부터 진로가 명확히 정해져 있었던 나는 다른 사람들보다 배로 열심히 했다. 열심히 할수록 나를 우러러보는 것이 좋았고, 칭찬받는 게 정말 좋았다. 그리고 열심히 하는 만큼 결과도 잘 나왔고, 실력도 늘었다. 모든 게 좋게만 흘러가는 줄 알았다. 가끔은 벅찰 때가 있지만 나는 늘 상위권 학생이었기에 이 정도면 이겨내야 하는 게 당연하다 생각했다.

2학년 때부터 전공 수업을 따라가기 어려워졌다. 분명 다 같은 걸 배우고 있는데 나만 아무 것도 아닌 느낌이었다. 못하니까 하기 싫어졌다. 완벽주의가 강할수록 쉽게 하기 싫어지고, 하기 싫어지면 포기하게 되고, 포기하게 되면 자존감은 낮아지고, 자존감이 낮아지니 내가 싫어졌다. 자연스럽게 우울함이 찾아왔다. 나를 늘 자랑스럽게 만들었던 완벽주의적 성격이 나를 힘들게 만들었다.

다음 해에 준비하던 시험에 떨어졌다. 분명 같이 시작했는데, 다른 친구들이 80점을 맞을 때 나는 50점을 맞았다. 공부를 하면 할수록 나만 틀리는 게 더 많았다. 초조함이 늘어나기 시작했고, 어느 순간부터는 그냥 뇌버렸다. “쿠야 너 공부 안 해도 돼?” 라는 말을 들을 때마다 화가 났다. 나도 공부 하고 싶은데 못하는 걸 하고 싶지는 않아... 솔직히 ‘나 지금까지 늘 상위권이었는데 어쩌면 붙을 수도 있는 거 아니야?’ 라는 생각을 했다. 세상은 매우 공평하기 때문에 절대 아니다. 괜찮은 척 하려고 열심히 안 했다고 말할 때마다 부끄러워서 어디 숨고 싶었다. 그때는 그렇게 말하는 게 내 자존감을 지켜주는 줄 알았다.

2024년, 올해 여러 일이 겹쳤다. 키우던 강아지가 무지개 다리를 건넜고, 첫 남자친구와는

헤어지고, 6개월 내내 하루도 쉬지 못하고 일하고, 그냥 다 지쳤다. 심리적으로도 신체적으로도 너무 지쳤다. 그래서 그런 걸까, 모든 게 다 내 탓 같았다. 그렇게 생각하니 번아웃이 왔다.

3년 내내 우울했던 것 때문이었나, 솔직히 죽고 싶었다. 장난식으로 매일 다 죽자! 했던 나였는데 이번에는 진짜 죽고 싶었다. 이렇게 살 바에 죽는 게 나을 것 같았다. 누워있는데 눈물이 다 났다. 엉엉 울면서 친구한테 전화를 했다. 너무 힘들다고. 그 때 친구가 내게 추천해 준 게 상담센터였다.

사실 상담을 신청하는 것은 매우 큰 용기가 필요한 일이라고 생각한다. 내 치부를 들키고 싶은 사람이 어디 있을까. 나와 같이 완벽주의적 성격을 갖는 사람들은 공감하겠지만, 죽어도 힘든 걸 티 내고 싶지 않다. 남들이 날 봤을 때 완벽하다 생각했으면 좋겠는데 상담을 받는다는 건 어딘가 이상한 사람 같으니까. 이게 내 상담 전 생각이었다. 나도 큰 용기를 냈다.

상담에 들어가서는 하도 우느라 제대로 말을 못했지만 상담사님께서 말을 잘 정리해 주셨다. 내가 왜 힘들었는지, 나는 지금 어떤 상태인지 이런 것들이 정리가 됐다. 분명 내 얘기인데 제 3자의 일이 된 것처럼 정리가 되었다. 이 때 나는 나 스스로를 잘 알지 못한다는 걸 알았다. 이 부분이 상담센터를 추천하고 싶은 가장 큰 이유이다. 본인이 왜 힘든지 아는 것. 본인이 어떤 사람인지 아는 것. 상담만으로도 명확히 정리가 된다. 내가 상담을 통해 알게 된 것은 내 스스로가 되고 싶은 완벽한 내가 있다는 점이다.

또한, 말하는 것만으로도 괜찮아진다. 감정은 뱉는 것만으로도 소모되니까.“제가 그 상황이었어도 슬프다고 느꼈을 거 같아요.”등 상담사님께서 나의 말을 들으면서 공감을 해주는데 큰 위로가 되었다. 내가 우울하다고 느끼는 데에는 외로움도 있었기에 이런 말을 할 사람이 없었을 뿐더러 위로 받고 싶지만 그렇지 못했다. 상담 시간은 정확히 ‘나’에 대해 알 수 있는 시간이었다.

내가 누군지 알게 되니 모든 게 정리가 되기 시작했다. 나 스스로 이해가 안 됐던 행동들의 이유가 생긴 것이다. 상담에서 ‘저는 앞으로 어떻게 해야 할까요’에 대한 답은 주시지 않았지만, 나 스스로 깨닫게 됐다. 굳이 ‘완벽한’ 내가 될 필요는 없다는 것. 굳이 1등이 되지 않아도 된다는 것, 굳이 스스로를 혹사하지 않아도 된다는 것, 굳이 관찮은 척 하지 않아도 된다는 것 등. 오히려 주지 않아서 더 좋았다. 정답을 주셨으면 그에 의존하게 됐을 것 같다.

온전히 관촬아진 것은 아니지만 강박적인 것이 많이 줄었고, 덕분에 마음도 한결 편해졌다. 이제는 완벽함을 추구하지 않는다. 즉, 완벽함이 좋은 게 아니다. 아직은 기왕 하는 거 잘 하고 싶다는 욕심도 있지만, 전처럼 완벽하지 않아도 관촬아졌다. 완벽해도 나이고, 완벽하지 않아도 나이니까. 뭐가 됐든 내가 만족을 느끼는 게 좋은 거다.



어느 겨울, 나를 마주한 시간

글쓴이 공백

평소에 생각이 참 많았다. 과거의 후회를 떨쳐내지 못해 잠을 설치고, 오지도 않은 미래를 걱정하며 불안에 휩싸이기도 했다. 불면증이 심해지고, 무엇인가를 수행할 의욕이 생기지 않았다. 생각이 많은 것이 나를 좀먹는 치명적인 단점이라고 느껴졌다.

스스로 무너지고 있는 것 같았다. 병원에서 약 처방을 받으며 버텼으나 근본적인 문제가 해결되지 않은 것 같았고 찝찝한 기분이 가득했다. 그렇게 하루하루를 의욕 없이 보내던 도중 학생상담센터에서 진행되는 MBTI 검사를 신청했다. 사실 내 MBTI가 궁금하지는 않았지만, “전문가의 해석을 통해서 나에 대해 조금 더 알아갈 수 있지 않을까?”라는 생각에 신청하게 되었다.

해석상담 당일이 왔고, 나는 대학에 들어와서 처음으로 학생상담센터에 방문했다. 센터에 계신 모든 분이 매우 친절하게 해주셨고, 긴장되었던 마음이 조금 가라앉는 것 같았다. 본격적으로 MBTI 해석을 해주시는데 결과를 알려주시기 전에 본인의 MBTI가 무엇일 것 같냐고 물어보셨다. 나는 “요즘 들어 어떤 성격이 나의 성격인지 알기 힘든 것 같다. 그래서 4가지 분야 모두 반반의 성향이 나올 것 같다.”라고 대답하였고, 얼추 비슷하게 나왔다.

MBTI 검사 결과를 해석하는 시간이었지만 분위기를 굉장히 편안하게 만들어 주셨고, 최근에 내가 느끼는 감정들이 이 결과에 반영된 것처럼 같아 근래 느꼈던 힘들었던 점을 말씀드렸다. 선생님께서는 개인 심리 상담을 받아보는 것이 어떻겠냐고 물어봐 주셨고, 약간의 고민 후에 개인 상담을 신청하게 되었다. 나의 진심 어린 이야기를 누군가에게 털어놓는 것이 처음이었기 때문에 조금의 두려움이 있었지만, 결과적으로 이 선택이 내 인생에서 천재 일우의 기회로 작용했다.

상담 선생님이 배정되고, 처음으로 개인 상담을 받으러 학교에 갔다. 2학기가 끝나고 종강을 한 이후라 학교에 아무도 없었다. 겨울이라 날이 매우 차가웠지만 상담 센터 내부는 매우 따듯했다. 편안함과 긴장감이 동시에 느껴지는 처음 느껴보는 감정을 갖고, 의자에 앉아 상담 시간이 오기를 기다렸다. 시간이 되자 선생님께서 나와주셨고, 내가 이곳에 온 것을 환영해 주시는 듯이 웃으며 맞이해 주셨다.

자리에 앉고 심호흡을 몇 번 하자 선생님께서는 안내 사항과 함께 어떤 이유로 상담을 신청하게 되었는지 물어봐 주셨다. 최근에 느끼는 강한 불안감과 공허함, 이로부터 느껴지는 짜증과 분노, 또한 나의 본질적인 성격이 무엇인지 어떤 것이 나인지 헷갈리는 상황에 도움을 받고 싶다고 말씀드렸고, 자연스럽게 내가 겪어 왔던 과거를 이야기하며 상담을 진행했다. 그렇게 나의 첫 개인 상담을 마무리하고, 건물 밖으로 나왔다. 어찌 된 일인지 집으로 가는 길은 좁지 않았다. 복잡했던 머리가 개운해지고, 답답했던 가슴이 조금은 후련해졌다. 남들에게 하지 않는 나의 이야기를 누군가에게 속 시원하게 털어놓는 것이 이렇게 기분 좋은 일인 줄 몰랐다. 이야기를 전하고, 선생님과 대화를 나누는 그 시간이 너무나도 빠르게 지나갔다.

첫 상담에서 좋은 경험을 얻었기 때문인지, 대면으로 상담을 진행하기 위해 매주 학교에 방문했다. 처음에 느꼈던 긴장감이 이제는 기대감으로 변했고, 빨리 나의 이야기를 전해드리고 싶었다. 그렇게 4주, 8주가 지나고 상담이 10주 차에 들어섰다. 상담이 끝나고 집으로 향하는 길을 걸으며, 상담을 마치고 나면 왜 마음이 편안해지는 것인지 생각해 보았다. 상담은 하나의 이야기를 꺼내면 그때 당시 내가 느꼈던 감정은 무엇인지 질문을 주시고, 나는 그에 대해 답변을 드리는 방식이었다. 이 답변으로부터 또 다른 질문이 발생하고 상담이 진행되는 1시간 동안 나는 계속해서 나에 대해 다시 돌아보는 시간을 가졌다. 이 과정으로부터 내 머리를 복잡하게 만들었던 생각들이 하나둘 정리되는 것 같았고, 이 생각들로부터 발생한 마음속 응어리진 불안이 점차 사라져 가는 것 같았다.

처음에 적었던 것처럼 나는 누군가에게 진실한 고민을 이야기를 해본 경험이 없다. 정확히는 그럴 기회가 없었다. 주변에서는 나를 단단한 사람으로 보았고, 나에게 고민 상담을 하는 경우가 많았다. 그러나 상담을 통해 나의 이야기를 털어놓을 수 있게 되었고, 선생님께서 보여주신 진심 어린 반응으로부터 “나도 누군가에게 위로받을 수 있구나”라는 생각을 할 수 있게 되었다.

그러나 이러한 진전 속에서도 아직 가슴 한편에 답답한 무언가가 있었는데, 상담하는 순간의 나조차도 내가 아닌 것 같다는 생각이 들었다. 말 그대로 모든 순간의 내가 “만들어진

나”라는 생각이 끊임없이 들었다. 개인 상담이 끝나갈 즈음에는 이러한 고민을 선생님께 말씀드렸다. “어떤 순간의 내가 진짜 나인지 모르겠어요” 그러자 선생님은 “모든 순간의 내가 나”라는 말을 해주셨다. 너무나 충격적이었다. 고민을 갖고 있는 동안 단 한 번도 저런 생각을 하지 못했기 때문이다. 그렇게 생각지도 못했던 답변과 함께 상담을 마치고 건물을 나와 버스에 올랐다.

가슴이 굉장히 빠르게 뛰었다. 그동안 나를 옥죄이던 고민이 한 순간에 날아가 버린 느낌이었다. 나도 나를 인정하지 못했는데 선생님께서는 10주가 넘는 기간 동안 “모든 순간의 나”를 나로서 바라봐 주셨다. 굉장히 부끄러웠다. 내가 나를 옥죄이고 있었다는 사실이 굉장히 허탈했다. 상담하기 전에 불안하고 공허했던 것도 나였고, 분노와 짜증에 휩싸인 모습도 나였다. 그런 모습을 받아들이고 싶지 않았다는 사실에 자신에게 너무 미안했고, 볼 수 있었음에도 애써 외면하려 했던 과거를 되돌리고 싶었다.

개인 상담이 마무리되고, 시간이 지나면서 단단해지는 나를 볼 수 있었다. 남들이 생각하는 단단한 내가 아닌, 스스로가 인정하는 단단한 내가 된 것이다. 생각이 많았던 것이 나의 가장 치명적인 단점이라고 생각했지만, 이제는 모든 순간에 드는 생각을 피하지 않는다. 어떠한 생각이 머릿속에 떠오를 때마다 내가 왜 이런 생각을 하게 되었는지, 지금 느끼는 감정은 무엇인지 판단하는 시간을 가지게 되었다. 이제는 수많은 생각으로부터 도망치지 않고, 그 속으로 들어가 나에 대해 돌아보는 시간을 가지려고 노력하고 있다. 그리고 이 과정을 겪을 수록 스스로에 대한 이해가 깊어져 가는 것을 느낀다.

최근 들어 우울, 불안에 시달리는 사람들이 많아지고 있다는 뉴스를 보았다. 상담을 받고 난 이후로는 주변에 이런 어려움을 혼자서 해결하려는 친구들에게 학교상담센터에 가 보라는 조언을 하게 되었다. 사람은 너무나도 연약해서 혼자 힘으로 모든 것을 해결할 수 없다고 한다. 혼자서 해결하려고 할 수록 오히려 스스로부터 멀어지게 되고, 더욱 깊은 늪으로 빠지는 것 같다. 따라서 그런 힘든 일을 겪고 있다면 누군가에게 도움을 청하는 것을 주저하지 않았으면 한다. 당신의 이야기를 진심으로 들어줄 수 있는 사람들이 주변에 있다. 나의 힘듦을 토로하고, 더 이상 도망치지 않고 당당하게 나를 마주하여 스스로에 대해 알아갈 수 있는 인생에서 가장 가치 있는 경험을 얻어갔으면 좋겠다.

날이 점점 추워지고, 다시 겨울이 온다. 긴 시간은 아닐지라도 상담하기 전의 나와 지금의 내가 많이 달라진 것을 느낀다. 불안에 휩싸여 있던 내가 단단한 내가 되었다. 만약 MBTI 해석 상담에서 개인 상담 권유를 거절했다면 지금 어떤 삶을 살고 있을까? 모든 순간의 내가 계속해서 나를 옥죄이고 있었을까? 이런 비극을 겪지 않게끔 좋은 기회를 제공해 준 학

교상담센터, 그리고 모든 순간의 나를 인정해 주시고 내가 나를 찾을 수 있게끔 도와주신 상담 선생님, 용기 내어 개인 상담을 신청했던 나, 모두에게 감사의 말을 전하고 싶다.



나는 나를 잘 모른다.

글쓴이 잠보

.....

나를 가장 잘 아는 것도 나겠지만...

나는 정말 나를 잘 모른다.

잘 모르는 나를 찾아가는 여정과 그것을 인정하는 것 또한 어렵다.

이번 해 또한 이러한 여정 속에 있었다. 이번 해 복학하게 되면서 친했던 친구들과 어떠한 사건이 있었는데 마침 두 차례의 심리검사가 이 사건을 중심에 두고 각기 다른 날짜에 진행되었다. 하나는 GOLDEN 성격유형 검사였고 하나는 MBTI Form M 성격유형검사였다. 이 검사 두 개가 다른 성격으로 나오게 되었는데 해석 상담을 진행해 주셨던 분도 신기해 하셨던 기억이 난다. 강렬한 사건으로 인해 성격이 짧은 시간에도 바뀔 수 있다는 걸 직접 체험하게 되어 신기했다. 다만 나는 이 변화가 좋은 일로 생긴 것이 아니기 때문에 결국 어떤 식으로든 내 삶에 궤적을 남긴 것 같아서 별로 달갑지 않았다.

그냥 신청했던 날짜에 맞춰 심리상담을 진행했었고 그 와중에 우연히 사건이 일어난 거였지만... 지금 생각해보면 마치 헬스장에 갈 때 인바디를 하는 것처럼 내 심리상태의 변화도 늦지 않게 관찰할 수 있어서 좋았다. 내가 그 사건으로 인해 충격을 받았다는 걸 무의식에서는 부정하고 있었으나, 변화를 눈으로 직접 체감했을 때 마침내 상처를 인정하고 마음을 여유롭게 돌볼 수 있었기 때문이다. 내 마음을 돌보는 일이 이번에는 우연히 심리검사를 통해서 이루어졌지만 사실 내가 내 마음을 돌보기 시작한 건 얼마 되지 않았다.

심지어 나는 잘 모르는 내가 있다는 걸 깨닫기까지도 정말 많은 시간이 들었다. 고등학교 때 담임선생님과 부모님의 권유로 정신과에 방문했고 우울증 진단을 받았다. 우울증 치료의 과정으로 인생 처음 심리 상담을 받게 되면서 내가 모르는 나 자신이 나를 힘들게 했다는 걸 알게 되었다. 처음 심리 상담을 받을 때의 각오는 무슨 원인이든 하루 빨리 내 일상을 정상적으로 돌아가게 하는 것이었지만 심리 상담이 종료될 때 즈음에는 약한 내가 있다는 걸 인

정하고 같이 잘 살아가는 방법을 찾아가야한다는 걸 깨닫게 되었다. 그렇게 내 몸은 하나지만 내 마음속에는 내 약한 부분을 대변하는 동거인이 있는 셈이라는 걸 긴 시간 동안 지속된 여정에서 알게 되었다.

이 여정에서 가장 큰 변화는 머릿 속 한켠에 동거인을 위해 생각하는 방을 마련했다는 것이다. 사실 나는 늘 생각이 머릿 속에 꽉꽉 들어차있는 사람이고 내게 제일 힘든 일이 생각 없이 멍 때리는 일이다. 하지만 그 생각들 대부분은 공부나 진로, 친구관계 같은 외적인 부분이 많았었다. 우울증 치료를 받기 전까지 바쁘게 살았던 나는 나를 들여다보는 일을 하지 않았었다. 사실 필요성을 느끼지 못했다는 말이 적절할 듯 싶다. 그렇게 나를 들여보지 않아도 그 당시에는 괜찮았으므로 말이다. 그렇게 내가 방치한 내 마음 속 동거인이 그렇게 나를 오랜 시간 시달리게 할 지는 몰랐었다. 어떻게 보면 내 마음이 그토록 힘들었던 것도 내 동거인이 나한테 보내는 경고 신호였던 것일지도 모르겠다. 때문에 심리 상담 내내 상담자님과 함께 내가 어떤 상처가 있는지 어느 부분이 약한지 돌아보는 연습을 진행했었다. 이 연습은 무척이나 힘들었고 사실 지금도 그렇다. 내 치료를 도와주시는 전문가분이시라는 걸 알아도 마음의 약점을 드러내는 일이 그 당시에는 무척이나 힘들고 버거웠다. 그래도 포기하지 않고 열심히 상담을 통해 노력한 결과 현재는 대학 생활을 큰 무리 없이 할 수 있을 정도로 많이 나아졌음을 느낀다.

지금은 추워졌지만 바질을 집에서 키우고 있는데 조금은 흔들리고 부러지고 잎을 뜯기더라도 부리가 남아있으면 결국 다시 금세 자라난다. 나도 그런 바질처럼 살아가야 함을 바질을 보면서 배웠다. 또래 상담을 하게 된 이유도 이러한 이유와 일맥상통한다. 바질에서도 배울점이 존재하는데 하물며 타인을 보면서 알게되는 것도 많지 않을까?라고 생각했다. 또한 여러 가지 사건을 겪으며 나를 힘들게 하는 사람도 많지만 동시에 나를 도와주는 사람들이 많다는 걸 절실하게 느끼게 되었다. 세상은 나 혼자 살아갈 수 없다는 말을 이제야 이해하게 된거다. 그래서 현재 내 곁의 소중한 인연과 더 오래, 편하게 살아가고자 타인을 이해하는 연습을 하고 싶었다. 태생적으로 섬세한 성격은 아닌데 이게 장점으로 작용하기도 하지만 이러한 내 성격 때문에 다른 친구들이 상처입지는 않을까를 고민하게 되는 것 같다. 내가 그렇게 좋은 사람이 아닐지 몰라도 내가 사랑하는 사람들에게는 좋은 모습만 보여주고 싶은데 이걸 연습하는게 쉽지 않고 막막해서 또래상담을 통해 다른 친구들을 보면서 배울 점을 찾고 싶었다.

또래 상담 프로그램을 수강하면서 가장 기억에 남았던 순간은 집단 상담에서 내가 힘들었던 경험을 꺼내어 이야기하는 일이 있었는데 부정적인 감정이 다시금 고개를 드는 걸 느꼈다. 그리고 내가 말할 때 다른 사람들에게도 나의 이러한 부정적인 감정이 느껴졌다고 한

다. 단지 경험을 꺼내는 일조차도 말이다. 나름 내 감정을 숨기고 얘기한다고 노력했는데 내 기분이 얼마나 내 행동을 지배하는지 느낄 수 있는 순간이었다.

내가 또래 상담자가 되어 진행했던 상담 속에서 내가 느꼈던 감정도 기억에 남는다. 사실 개인적으로 정말 힘든 일을 겪으면서 동시에 프로그램을 진행했는데 그 짧은 상담에서 그 사람을 전부 파악할 수는 없겠지만 은연중에 느껴지는 내담자의 긍정적인 기운과 부정적인 일을 겪고있는 나를 감히 비교하게 된 것이다. 내가 내 마음의 여유를 가지고 있어야지 타인을 볼 때도 여유로울 수 있다는 걸 느끼게 되었다. 사실 이러한 내가 모르는 나를 다시 마주하게 되었을 때 정말 내 자신이 초라하게 느껴졌지만 그래도 과거와는 다르게 지금은 그렇게 초라한 나도 있음을 인정하고 어떻게 하면 마음에 여유를 더 둘 수 있을까, 내면이 더 단단해질 수 있을까 고민하게 된다.

내가 이런 변화를 체감하고 지금도 열심히 나아지려 노력하는 경험을 에세이로 공유해보았다. 내가 말하고 싶은건 나는 아직도 여전히 우울하고 무기력하고 힘들다. 그 전에는 최대한 이러한 내 '질병'을 고쳐보려고 노력했으나 수술 전과 후가 완전히 똑같을 수 없듯이 이러한 질병으로 생긴 내 마음 속 흉터는 아직 지워지지 않은 것 같다. 그러나 가장 많이 달라진 점은 이런 나를 알게 되는 일이 지금은 꽤나 즐겁게 느껴진다는 것이다. 예전에는 나아질 수 있을까?를 생각하며 불확실성 속에서 힘들었지만 지금은 그래도 언젠가 나아지겠지 라는 희망을 품게 되었다. 이러한 내 변화를 학우들과 공유하고 싶었다.

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



학생상담센터는 재학생 여러분을 언제나 기다리고 있습니다.
언제든지 방문해 주세요!

학생상담센터 이용 안내

- 이용 시간: 09:00~17:30 (방학 기간에는 단축근무 가능)
- 장 소: 학생회관 2층(H213)
- 문의 전화: 02-2287-5328
- <https://counseling.smu.ac.kr/center/index.do>

모든 상담 내용은 비밀이 보장됩니다.

위기 시에는 학생상담센터뿐만 아니라 아래의 전화로도 도움을 받을 수 있습니다

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