



2020학년도 1학기 학생진로개발 공모전 체험 수기집



목원대학교 학생상담센터

CONTENTS

대 상

학생상담센터와 함께 변해가는 나	05
-------------------	----

최우수상

KEEP CALM AND CARRY ON	11
나를 돌보는 시간	15

우수상

우연한 기회로 얻게 된 소중한 나의 진로	21
백 마디 말보다 한 번의 공감	24
나를 위한 한걸음	27

장려상

자살, 제대로 알고 함께 살자	33
나와 상담, 그 이후	35
단단한 나 만들기	37
내가 모르던 또 다른 나	40
나를 알아보는 시간	43
코로나와 또래상담 그리고 나의 감정	46
나 자신과 마주보는 시간	49
뜻밖의 도움	52
상담자	56
고민을 말했던 너와 들어주지 못했던 나	59

2020학년도 1학기
학생진로개발 공모전 체험 수기집

대상

학생상담센터와 함께 변해가는 나

대 상

학생상담센터와 함께 변해가는 나

목원대학교의 입구로 들어서자마자 바로 오른쪽에 보이는 캠퍼스타운. 그곳에는 목원대학교 학생상담센터가 있다. 나는 에브리타임이라는 앱을 통해서 목원대학교에 학생상담을 담당하는 곳이 있다는 것을 처음으로 알게 되었고, 내가 이곳에 처음 발을 들이게 된 것은 2019년 9월 즈음으로 기억한다.

그 이전까지 내게 학생상담센터가 있는 캠퍼스타운은 단지 지하에 있는 서점을 가기 위한 장소였을 뿐, 이외에는 아무것도 알지 못했었다. 사실 처음에는 센터의 문을 두드리는 일이 상당히 어려웠다.

군에 있었을 때 상담을 받았던 것을 빼고는 ‘상담’이라는 것 자체가 내겐 너무나도 생소한 일이었고, 어색한 일이었다. 그래서인지 몇 번을 문 앞에서 서성여보기도 했다. 결국, 전화로 상담을 받고 싶다는 의사를 먼저 전달했었다. 어느덧 상담하기로 한 날이 왔고, 나는 그곳에서 몇 가지 검사 및 간단한 상담을 먼저 진행했던 것이 기억난다.

내가 이곳에 방문하게 된 이유. 그것은 내 삶의 전반을 걸쳐 항상 있었던 우울증과 군에서 받았던 극심한 괴롭힘으로 인한 후유증 때문이었다. 간단한 검사들을 마치고, 나는 그때부터 매주 금요일 오후 2시마다 노성동 교수님과 상담을 진행하게 되었다.

기다리고 기다리던 첫 상담 날. 나를 보며 따듯하게 인사를 건네주시던 노성동 교수님의 표정이 일 년이 지난 지금까지도 눈에 선하다. 처음에는 가볍게 어떤 학과에 있는지, 학교 생활은 어떻게 하고 있는지에 대한 소소한 이야기를 나누기 시작했고 점차 구체적인 내용의 상담이 오가기 시작했다.

그다지 순탄하지만 않았던 과거의 연애 이야기, 군대에서 받았던 괴롭힘과 부당한 대우들, 복학한 이후 학교에서의 적응문제, 항상 야간 아르바이트를 하며 내 용돈을 힘겹게 벌던 문제들, 대학 장학금과 관련된 상담들 등... 가끔은 상담을 받으며 눈물이 흘러나오는 것을 주체하지 못할 때도 있었지만, 그런 이야기들을 하나하나 풀어내면서 마음의 위안을 얻을 수 있었다.

그러한 위안에서 그치지 않고, 장학금에 대한 문제와 학교생활 등에서는 매우 현실적인 조언을 얻을 수 있었다. 그러한 조언들을 바탕으로, 나는 시발문학동인회라고 하는 목원대의

유서 깊은 동아리의 회장직을 이어받는 등 나의 삶 그 자체가 확실히 긍정적으로 변화하게 되는 계기가 되었다. 평소 마음속에 껍뻍 담아놓았던 이야기들을 풀어낼 곳이 있다는 사실은 정말 마음에 큰 위안을 주는 긍정적인 장소가 되어주었고, 학생상담센터는 내가 목원대학교에서 가장 좋아하는 장소가 되었다.

그러한 상담활동과는 별개로, 평소에 정신분석학이나 심리학 같은 분야에 관심이 많았던 터라 교수님과 프로이트에 관한 이야기, 융에 관한 이야기를 비롯하여 각종 심리상담요법에 관한 이야기 등을 들으며 상담에서 그치지 않고 또 다른 ‘강의실’로서 내게 다가왔다. 나는 나와 학교에서 마주칠 학우들이 내게 상담을 받기 좋을 곳을 물어보거나, 여러 가지 학교생활 등에 대한 조언을 듣기를 원하거나, 혹은 MBTI 검사 등과 같은 것을 할 수가 있는 곳을 알고자 한다면 지체없이 학생상담센터를 추천할 것이다.

요즈음 코로나 19사태에 많은 사람의 삶의 방식은 상당히 다양해졌다고 생각한다. 대학을 비롯한 각종 교육기관은 문을 닫고 온라인으로 수업을 진행하거나, 혹은 제한적 대면 수업을 진행하고 있는 실정이다. 각종 직장들에서도 확진자가 한명이라도 나왔다 하면 그 직장의 건물자체가 폐쇄될 정도이니 그 심각성은 말로 표현하기 어려울 정도이다.

나 또한 한명의 대학생으로서 이러한 사회의 상황에서 절대로 자유로울 수 없었다. 목원대학교는 2020년도 1학기를 온라인 강의로 진행하게 되었고 나는 학교를 갈 일이 없어져 버렸다. 자연스레 학교에 갈 일이 없어져버리니, 외출의 빈도는 줄어들었다. 더욱이, 감염에 대한 공포가 사회를 휩쓰는 상황에서 나 또한 쉽사리 밖을 나서지 못했다.

그런 환경에서 나는 점점 우울감을 강하게 느끼기 시작했다. 햇빛을 받지 못해서인지, 혹은 친구들을 만나지 못해서인지, 학생상담센터에서 상담을 받기 어려워진 상황때문인지, 그 모든 요인이 전부 섞였을 지도 모른다. 그러나 이런 우울에서 벗어나기 위해 나 자신이 할 수 있는 일을 찾아가야 할 필요성을 느꼈다. 좋아하는 여행을 다닐 수 없는 상황이 되었으니, 대신해서 대전 내의 맛집들을 찾아다니기 시작했다.

책을 더 읽기 시작했고 글을 쓰는 일에 집중을 하기도 시작했다. 이렇듯 스스로가 해결방안을 찾아가는 것도 중요하다고 생각한다. 물론, 자신이 소속된 집단에서 그 해결책을 찾아보는 것도 좋을 것이다. 좋은 예시중 하나로는, 학생상담센터를 이용하는 것이라고 생각이 든다. 지난 7월 14일경, 나는 약 반년만에 상담센터를 방문했다. 사실 그동안에도 올 수는 있었지만, 혹시 모를 코로나 감염에 대한 염려가 있었기에 방문하지 않았었다.

하지만 방문해보니, 문진표와 체온체크, 방문목적의 체크 등 대책이 매우 철저하였어서 놀라웠던 기억이 들었다. 근무중이던 인원들도 마스크를 제대로 착용하였고, 노성동 교수님의 말로는 덴탈마스크를 구비하여 방문자들에게 하나씩 나눠주는 것도 계획중이라 할 정도였다.

코로나 사태에서도 학생상담이라는 원목적을 철저히, 그리고 안전하게 고수하겠다는 의지가 보였다.

이러한 상황임을 학생상담센터가 홍보를 하여 안전한 상담장소라는 인식을 학생들에게 보여주고, 위와 같은 노력들을 꾸준히 한다면 그것만으로도 충분하다 못해 넘치는 일이지 않을까? 학생상담센터가 코로나19 사태에서 가장 학생들에게 도움을 주는 일은 이런 것이라고 나는 생각한다.

앞으로 학생상담센터가 해야 할 일이라는 것은, 항상 생각해오던 것이라만 교내에서의 홍보활동에 더욱 적극적으로 임해야 한다는 점에 있다. 물론 학교에서 가장 활발하게 학생들과 소통하는 부서임에는 부정할 수 없는 사실이지만, 대부분의 학생은 상담센터의 존재 자체를 모르고 있는 실정이다. 앞서 언급하였듯, 본인 또한 본인이 필요로 하여 수소문 끝에 찾았던 경험이 있다.

또, 학생들이 거리낌없이 이용할 수 있게끔 학교 전체를 대상으로 한 대회를 여는 것도 바람직할 것이라고 생각한다. 다른 한가지 방안으로서, 목원대학교의 동아리중에는 상담이나 멘토-멘티 시스템과 관련된 동아리가 없는데 이를 조직할 수 있게끔 추진해보는 방안이 있다. 목원대학교는 특히 동아리가 활성화되어 있지 않은 측면이 매우 강한데, 학생들이 학교에 애착을 갖게 하려면 동아리는 필수적이라고 생각한다.

그런 동아리 문화를 정착시키는 것에 학생들의 의지가 빈약하다면, 학교에서 혹은 각 부서에서 적극적으로 교내문화를 긍정적으로 정착시킬 필요가 분명히 있다고 본다. 더욱이, 교내에서는 상담심리학과 사회심리학, 성과 사랑과 같은 상담계열강의가 상당히 많이 존재하고 대체로 수강률도 높은 편이기에 학생들의 학업증진에도 분명히 도움이 될 것이라고 사료된다.

또, 수강률이 높다는 것은 그에 대한 학생들의 관심도 높다는 결론으로도 직결되기 때문에 동아리에 대한 참여율도 분명히 높아질 것이며, 예상되는 결과로는 동아리를 통한 학생관의 커뮤니케이션 강화 (특히, 같은 학과끼리가 아닌 여러 학과끼리의 소통도 가능해질 것이라고 예상됨.) 도 분명히 가능할 것이라고 생각된다. 또한 교내의 홍보전단 부착과 같은 방안도 충분히 고려해볼만하다고 생각한다.

학생상담센터는 학과에 구애받지 아니하고 목원대학교를 다니는 학생이라면 모두 이용할 권리가 있기에, 각 학과와의 협력을 더욱 강화하는 방안이 필요하다고 본다.

2020학년도 1학기
학생진로개발 공모전 체험 수기집

최우수상

KEEP CALM AND CARRY ON

나를 돌보는 시간

최우수상

KEEP CALM AND CARRY ON

2015년 10월, 목원대학교에서 처음 또래상담 프로그램이 시작되었다. 나는 1학년이었던 그때부터 지금까지 군 복무로 인한 휴학 기간을 제외하고 매 학기마다 프로그램에 참여하고 있다. 사람들은 내게 묻곤 한다. “한번만 들으면 되는 거 아니야?”, “한가해? 임용고시 준비 안 해?” 그럼 나는 이렇게 대답한다. “너희는 공부 한번만 해?”

“한가한건 아닌데, 난 사범대일수록 오히려 이걸 들어야한다 생각해.” 또래상담 프로그램은 우리 주위에 도움이 필요한 사람들에게 적절한 상담을 제공할 수 있도록 학생 및 청소년을 대상으로 또래상담자를 교육하는 프로그램이다. 중, 고등학교에는 ‘솔리언 또래상담’이라는 프로그램으로 운영되어 있고, 본인은 고등학교 2학년인 2013년부터 또래상담 활동을 하고 있다. 교육도 기본과정과 심화과정 모두 여러 차례 이수했고, 수료증도 받았다.

하지만 그럼에도 이 프로그램에 계속 참석하는 이유가 있다. 우선 첫 번째, 나 자신을 알아가는 과정이다. 내담자에게 도움을 줄 수 있으려면 우선 상담자 본인의 마음이 안정되어 있어야 한다. 들어주고 공감하는 것만으로 내담자에게 도움이 된다고 하지만, 그런 만큼 상담자 역시 마음의 피로가 쌓이게 된다. 이런 상황에 대비해서 상담자는 자신의 마음을 먼저 돌봐야 하고, 또래상담 프로그램에서도 자신의 감정을 알고 표현하는 교육을 받는다.

덕분에 평소 말이 없고 힘든 일이 있어도 혼자 감정적으로 썩히는 편이었던 난 이제 상황에 따라 적극적으로 의사와 감정을 표현할 수 있게 되었다. 두 번째, 좋은 사람들이 있기 때문이다. 또래상담 프로그램은 자발적인 모집이기에 참여하는 사람들은 모두 남을 돕고자 하는 의지가 있는 사람들이다. 실제로 고등학교 때부터 7년여 시간동안 또래상담 프로그램에 참석하면서 같이 참여한 사람들과 좋지 못한 기억은 없었다.

매번 이렇게 좋은 사람들과 마음을 털어놓고 이야기를 나눌 수 있다는 점은 그 자체만으로도 큰 도움이 된다. 그래서 나는 개인적으로 사범대 학생일수록 오히려 이 프로그램을 듣는 것이 좋다고 생각한다. 개인적인 판단이긴 하지만, 중고등학교 시절 간혹 있는 교사에 대한 좋지 않은 인식을 돌이켜보면 교사의 경우 학창시절부터 모범생 생활을 해왔고, 사범대에서도 과목에 대한 지식에 열중하고 학생 개인에 대한 사람적 접근을 하는 방법은 가르치지 않았기에 발생한 일이라고 생각한다.

소위 말하는 성적 상위권의 인생을 살아온 경우가 대부분이니 그렇지 않은 대부분의 학생의 입장을 이해하지 못하는 것이다. 또래상담 프로그램을 통해 많은 사람들을 접하고, 사람을

이해하는 방법을 배우는 과정이 사범대에게 필요하다고 생각한다.

2020년 01월 초, 나는 집 청소를 하며 라디오를 틀었다가 하나의 뉴스를 듣게 된다. “중국 내에서 이른바 ‘우한 폐렴’ 이 급속도로 확산되고 있습니다.” 듣고 ‘어쩌라고?’ 라는 생각을 했던 나는 1달 반도 지나지 않아 생각이 바뀌게 된다. 나는 대한야구소프트볼협회와 대한축구협회 심판으로 일을 하는데, 한국 내에서 급속도로 확진자가 발생하면서 2월 말부터 시작 예정이던 모든 대회가 연기된 것이다.

사실상 무급휴직이나 다름없었고, 모든 수입이 끊겼다. 그리고 이 상황은 보름 뒤인 3월 초, 또다시 급변한다. “신속히 보건소 방문하시고 이 외에는 외출하시면 안 됩니다.” 가수 임정희의 노래 가사인 ‘이게 진짜일 리 없어’ 가 떠오르는 통화였다. 평소에도 집 밖에 잘 나가지 않던 소위 ‘집돌이’ 가 집에 있는 것이 무슨 문제냐 할 수 있지만, 며칠 전부터 감기몸살이 시작됐다면, 그리고 확진자와 동선이 겹쳤을 가능성이 높다면 얘기가 다르다.

확진자가 원래는 자차로 이동했다고 진술했다가 중간에 진술이 버스를 탔다고 바뀌면서 뒤늦게 동선이 수정되었다. 그리고 난 경기가 연기된 줄 모르고 정상적으로 아침에 버스를 타고 출근한 적이 있었는데, 그때 확진자가 탄 버스와 내가 탄 버스가 같은 노선이었고, 비슷한 시간대였던 것이다. 친구들 사이에서 냉정한 판단을 내리기로 유명했던 나였지만 상황이 닥치니 소위 ‘멘탈붕괴’ 가 일어났다. 학과와 학생처에 상황을 알리니 전화가 쏟아지기 시작했고, 몇 번의 통화 후 정신을 차린 나는 보건소로 향해 검사를 받았다.

다음날 오전에 되어서야 결과가 나온다고 했고, 아는 사람을 통해 수소문한 결과 아침에 일어났을 때 문자가 와있으면 음성, 부재중전화가 와있거나 초인종이 심하게 울리면 양성이라고 했다. 그렇게 시간이 흐르지 않는 하루를 버티는 일이 시작되었다. 우선 계획을 세우고 움직이는 성향이 있는 나는 역시나 혹시 모를 상황에 대비하기 시작했다.

확진을 받아 격리될 경우 집이 비기 때문에 청소와 빨래 등 집안 정리를 하고, 냉장고 안에 상할 위험이 있는 음식은 그날 밥으로 해결해 치웠다. 다이어리에 최근 며칠 동안 외출했던 시간과 장소를 기록했고, 생각보다 나간 곳이 많자 ‘내내 집에 있다가 최근 며칠만 장 보러 나간 것인데, 동선 공개되면 이것도 욕먹겠지’ 라는 생각에 한숨이 나왔다.

그래도 시간이 흐르지 않자 오랜만에 드라마를 보고, 게임을 하며 휴식을 취했다. 그래도 시간은 느리게 흘렀고, 밤에는 잠이 오지 않았다. 결국 냉장고에 있는 맥주 6캔을 마시면서 처음에 동선을 정확히 알리지 않은 확진자에 대한 원망을 쏟아내고 나서야 잠에 들었다. 일 어났더니 핸드폰에는 문자도 부재중전화도 없었다. 결과가 아직 나오지 않은 것이다.

전날에 비해 시간은 더더욱 느리게 흘러갔고, 결과를 독촉하는 주변의 전화가 이어지자 결국 ‘너네 하는 거 보면 난 이미 확진인데? 내가 알아서 하니까 제발 좀 가만히 있어라’ 라며

성질을 내기에 이르렀다. 초조한 마음에 샤워를 하고 나와 TV를 트는 순간, 핸드폰에서 소리가 울렸다.

문자가 아닌 전화였다. ‘저질렀구나.’ 망했다는 생각과 함께 전화를 받았고, 전화에서 들리는 말은, “ooo씨 음성이에요. 자가격리는 해제이지만 혹시 모르니까 외출은 자제해주세요.” 통화를 끊은 나는 순간 웃음이 나왔다. 안도의 웃음이 아니라 어이없음의 웃음이었다.

‘문자로 준다며!!!!!!!’ 그렇게 나의 코로나19 사투기는 다행히 해프닝으로 막을 내리게 된다. 3일간의 짧고도 긴 시간동안 불안, 초조, 원망, 분노 등 부정적인 감정은 거의 다 경험했다.

그 과정에서 불안을 잠재우기 위해 내가 좋아하는 주제인 역사에서 답을 찾았다. ‘KEEP CALM AND CARRY ON(진정하고 하던 일 하세요)’ 2차 세계대전 당시 영국 런던 본토가 폭격을 당하자 영국 정부에서 발표한 프로파간다 문구였다. 폭격에 당황하지 말고, 적에게 겁먹지 말고, 일상을 살아가라는 의미로, 오히려 불안한 상황일수록 평정심을 유지해야 한다는 것이다.

나는 그 말을 따라 만약을 대비하는 한편 평소처럼 밥을 먹고, 드라마를 보고, 게임을 했다. 어차피 상황은 벌어진 것이고, 내가 할 수 있는 일은 기다리는 것 외에 방법이 없다. 마음대로 완전히 되진 않았지만, 최대한 평소와 같이 생활하기 위해 노력했고, 이 점이 좋은 효과를 봤다. 학과와 학생처에 상황을 알리고 나서 많은 전화가 왔지만, 사실 학생상담센터에서는 전화가 오지 않았다.

대부분 어쩌다 확진자와 접촉했는지, 증상이 어떠한지, 몸 상태는 괜찮은지 등의 내용이었다. 학생과 학교의 안전을 위해 잘 계획된 체계인 것은 확실하다. 거기에 만약 학생처와 학과에서 학생으로부터 상황을 통보받으면, 학생상담센터에 자동적으로 소식을 통보해서 상담센터가 먼저 능동적으로 학생에게 전화하여 심리적 안정을 취할 수 있도록 도와주는 체계가 구축된다면 학생들에게 더 도움이 될 것이라 생각한다.

사실 학생상담센터의 프로그램에 굉장히 만족한다. 많은 프로그램이 운영되고 있고, 그 프로그램들은 참가하고 나서 후회한 적이 없을 정도로 모두 좋은 내용이었다. 다만 의문이 드는 점은, 왜 이렇게 좋은데 사람이 모이지 않을까 하는 점이다. 그러다 이번 공모전 공지를 계기로 깨달은 점이 있는데, 이전까진 공지가 제대로 되지 않았다는 것이 나의 생각이다.

시상과 상금이 걸려있는 이번 공모전은 학과에서 단체문자도 보냈고, 학교 내 학과 게시판에도 안내문이 걸렸다. 매우 적극적인 홍보이다. 문제는, 이런 홍보가 이전의 다른 프로그램에는 없었다는 것이다. 학교 홈페이지에 홍보하고, 학과에 홍보 협조를 한다고는 하지만 사실 대부분의 학생들은 중요한 내용은 학과에서 단체문자로 공지를 받기에 학교 홈페이지를 잘 들어가지 않는다.

그리고 지극히 개인적인 추측이지만, 학과에서는 학생들에게 취업, 성적, 수상 등 흔히 말하는 취업할 때 활용할 수 있는 ‘스펙’에 중요한 내용이 아니면 잘 홍보해주지 않는 경향이 있는 것 같다. 이를 개선하기 위해서는 학생상담센터가 더 적극적인 홍보를 해야 한다. 지금도 학교 홈페이지에 공지, 학과에 협조요청, 관련 강의에서 홍보 등 적극적인 홍보를 하고 있다.

하지만 요즘 학생들의 트렌드에 맞게 페이스북에 홍보를 하는 방안이나, 학과에 홍보 협조 요청으로 끝나는 것이 아닌 실질적으로 홍보를 할 수 있는 포스터 등을 배부하는 방법이 더 좋을 것이다. 두 번째 바라는 점은 또래상담 프로그램에 대한 것이다. 프로그램 참여자들은 분명 또래상담에 대한 교육을 받고 수료증과 함께 또래상담자로 활동을 하게 된다.

하지만 교내에 이렇게 학생들의 고민을 들어줄 사람들이 있다는 점이 잘 알려지지 않은 것 같다. 또래상담 프로그램을 이수하여 또래상담자로 활동하게 된다면 또래상담자가 소속된 각 학과에 해당 사실을 알리고 홍보를 요청하는 것 역시 좋은 방법이 될 수 있다.

최우수상

나를 돌보는 시간

19년 1학기, 2학기 1년간 또래 상담프로그램에 참여하여 다양한 사람들과 얘기를 나누고 감정을 공유하며 특히 제 감정을 바라볼 수 있는 시간을 가졌습니다. 프로그램이 시작되기 전, 참 걱정이 많았습니다. 어떤 사람들이 올지, 내가 기대하는 프로그램 내용과 실제 진행내용이 다르면 어떡하지 같은 걱정 반, 기대 반의 마음으로 프로그램은 시작되었습니다.

하지만 걱정과는 달리 다들 어색한 기운은 있어도 정말 좋은 사람들이라는 것을 느꼈고 편한 마음으로 프로그램에 참여할 수 있었습니다. 서로의 첫인상을 포스트잇에 적어 등에 붙여넣는 활동, 내 별명을 지어 명찰을 차고 자기소개하기, 서로의 고민을 들어주고 공감하기 등의 다양한 활동 시간은 짧지만 힘들고 맘처럼 되지 않는 학교생활에 큰 위로가 되었습니다.

MBTI를 통해 내 성격유형을 확인해보고 다른 사람의 MBTI를 보는 것도 재밌었습니다. 특히 친구와 함께 프로그램에 참여했는데 친구가 생각하는 나의 모습에 대해 이야기하는 것을 듣는 것도 재밌는 경험이었습니다. 또 프로그램이 끝난 이후에도 함께 프로그램에 참여했던 사람들과 친밀한 관계를 맺고 유지하게 된 것도 참 좋았습니다.

1학기에 함께 했던 분 중 일부는 2학기에도 함께 했는데 제가 1학기보다 여유도 생기고 편안해 보인다는 얘기를 듣고 다행이다 여겼습니다. 스스로 도 조금은 마음이 안정되었다고 느꼈고 그게 주변에도 보일 정도면 정말 내 마음이 꽤 괜찮아졌구나 하는 마음이었습니다. 프로그램에서 친구, 지인과의 대화에서 경청하는 법, 공감하는 법에 대해 배워서 좋았고, 특히 기억에 남는 것은 스스로에 감정을 돌아보고 표현하는 시간이었습니다.

내 감정을 알아야 타인의 감정도 헤아릴 수 있다는 말에 공감했고, 마음에 여유가 없어 주변을 보지 못하던 제게는 더욱 마음에 와닿는 말이었습니다. 평소 걱정이나 힘든 점들을 친구들에게 나누는 것을 꺼리던 저는 그저 혼자 버티어내는 사람이었습니다. 그런 저에게 상담시간 초반에 서로의 근황을 나누고 솔직한 감정을 표현하는 시간은 부정적 감정들이 쌓이고 심화되는 것을 막아주고 스스로를 이해하고 받아들이 수 있게 해준 정말 고마운 시간이었습니다.

실생활에도 많은 변화가 있었는데 그중 하나는 룸메이트와의 관계입니다. 그 당시 설거지, 청소와 관련해서 갈등이 있었고 저는 그 부분에 대해서 저의 입장과 의견을 피력했습니다. 하지만 룸메이트는 쉽게 바뀌지 않았고 오히려 서로 얼굴을 붉히고 울고 그름을 따지는 상황까지 발생했습니다. 전 그저 수용하지 못하는 룸메이트에 대해 화가 났고 상황은 좋아

지지 않았습니다.

그러던 중 아무리 내가 옳다고 해도 의견을 전달할 때 상대방을 존중하는 마음 없이 상대방이 틀렸고 잘못되었다는 것을 강조하며 다그치는 건 상대방에게는 공격적으로 다가올 수 있다는 것을 듣고 내가 어떤 식으로 룸메이트를 대하고 어떤 태도를 보였는지 돌아보았습니다. 그리고선 네가 잘못했다는 표현 대신 너의 이런 행동들이 나를 불편하게 해, 신경이 쓰여 라고 표현하였고 놀랍게도 친구는 이전과는 다르게 변화하는 모습을 보여주었습니다.

직설적인 화법 보다 돌려 말하는 게 효과가 좋을 때도 있다는 것을 알 수 있는 신기한 경험이었습니다. 대화할 때의 태도에도 변화가 생겼는데요, 그저 가만히 듣는 것이 경청이라 여기며 소극적 경청을 해오다가, 프로그램을 수강하면서 상대방을 이해하고 공감하는 것이 진정한 의미의 경청임을 알게 되었고, 프로그램에서 연습을 해보고 실제로 친구들과의 대화에서 이러한 적극적인 경청을 수행하게 되었습니다.

거기에 더해 설불리 판단하지 않고 있는 그대로 보려고 노력하게 된 것도 큰 변화입니다. 프로그램을 진행하면서 평소에 마주치지 못했던 타과생들을 볼 수 있던 것도 좋았습니다. 실제로 그 이후로 친해지게 되어 학교 기숙사에서 같이 지낸 친구도 있고, 자주 연락하며 서로의 안부를 묻는 친구도 생겼습니다. 프로그램 중에 서로의 깊은 진심들을 공유했기에 서로 존중하고 배려할 수 있는 관계를 만들 수 있게 된 것 같습니다. 또한, 제가 이전에 겪었던 힘든 상황들을 비슷하게 겪고 있는 친구가 있어 가끔 조연도 해주며 미약하게나마 도움을 주기도 합니다. 한 친구는 프로그램에 참여하라고 권하여 함께 하게 되었는데 평소에는 몰랐던 그 친구의 속마음을 듣게 되어 신기하기도 했습니다.

또래상담 프로그램을 통해 사람 간에 대화를 나누고 감정을 공유한다는 게 단순하고 간단하지 않다는 것을 다시 깨닫는 시간이었고, 주변에 좋은 사람들과 원활히, 오래 소통할 수 있게 될 수 있었습니다. 코로나 19로 인해 많은 것이 바뀌었습니다. 4학년 첫 학기를 맞이하는 설렘은 무기력감과 불안함으로 변했습니다.

처음 코로나가 유행하기 시작하고 학교의 개강이 조금씩 연기되면서 불확실함이 우리의 삶에 안착하게 되었고 많은 사람이 이러지도 저러지도 못한 채 불안에 떨게 되었고, 저 역시 그랬습니다. 의도치 않게 자기계발 시간을 가지게 되어 영어, 전공 공부를 하며 시간을 보내지만 매일 똑같은 일상이 반복되니 무기력감과 허무함이 느껴졌고, 밖에서 외식이나 멀리 여행을 떠나는 것도 힘들어져 외로운 마음, 고독함이 들이닥쳤습니다.

미래가 불확실하기에 저는 지금, 현재에 집중하기로 했습니다. 규칙적인 생활습관을 유지 하면서요. 일정한 시간에 취침하고, 일어나며 집에서 운동도 꾸준히 하고, 유튜브 영상을 보며 이런저런 요리도 도전해보며 무기력과 불안함에서 조금이나마 벗어날 수 있었습니다.

외로운 마음은 사실 좀처럼 해결되지 않았습니다.

그래서 조금 근본적으로 접근을 해보려 했습니다. 타인이 아닌 나와 함께하며 외로움을 해소하고자 했습니다. 나의 현재 감정을 잘 살펴보고 내가 원하는 것을 파악하려 하였습니다. 즉, 내가 나의 친구가 되어서 외로움에서 벗어나고자 했습니다. 내가 먹고 싶은 음식을 그때그때 만들어주고, 좋아하는 영화를 보고, 책도 읽으며 그야말로 나를 보살핀다는 마음으로 하루를 보내니 조금은 나아질 수 있지 않았나 생각합니다.

현재 학생들이 겪는 가장 큰 감정은 아마 불안함일 것이라 짐작합니다. 매일 아침이면 확진자가 발생했다는 알람이 울리고 마스크를 쓰더라도 마음 편히 외출할 수도 없으며 이전에 즐겨 하던 노래방, 서점 등등의 취미생활들도 할 수 없게 되었으니 답답한 마음이 엄청날 것입니다. 센터는 이러한 학생들의 마음을 헤아리고 다른 방법들로 불안함과 답답함을 덜어줄 수 있도록 도와줄 수 있지 않을까 싶습니다.

학생들이 상담을 신청할 때 온라인으로 신청할 수 있다면 편하고 적극적으로 진행할 수 있지 않을까 싶은 생각도 듭니다. 내담자는 확실하고 구체적으로 원하는 상담내용을 신청할 수 있고, 상담자는 상담 전에 내담자의 현재 상태와 원하는 사항을 미리 알 수 있어 좋을 것 같습니다.

2020학년도 1학기
학생진로개발 공모전 체험 수기집

무수삼

우연한 기회로 얻게 된 소중한 나의 진로
백 마디 말보다 한 번의 공감
나를 위한 한걸음

우수상

우연한 기회로 얻게 된 소중한 나의 진로

기초 토래 상담 프로그램에 참여하게 된 계기는 저 자신에 대해 더 알고 싶은 마음에 신청하게 되었습니다. 고등학교 시절부터 상담이라는 부분에 관심이 많아 상담동아리에 가입하게 됐고 3년간 동아리 부원이었던 적이 있어 기초적인 지식은 어느 정도 알고 있었습니다. 하지만 제가 어떤 상황에서 어떤 마음인지 잘 모를 때가 많아 친구들이나 지인, 주변 사람들에게 상담해주기가 쉽지만은 않았습니다.

먼저 저 자신에 대해 잘 알아야 그들의 이야기를 들어줄 수 있다는 생각이 들었습니다. 그래서 기초 토래 상담 프로그램의 홍보를 보고 신청하게 되었습니다. 사실 2학년이 된 현재에는 미래에 대한 확신이 전혀 없었습니다. 해보고 싶은 것도 없었고, 그냥 대학 생활 보내면서 어떻게든 되겠지 하는 마음으로 1년을 보냈습니다.

사실 상담 프로그램을 신청했던 이유 중의 하나는 그냥 3년 동안 했던 거니까 가볍게 들어보자는 마음도 어느 정도 있었습니다. 재미없는 강의 형식인 줄 알았지만, 그 반대여서 더 놀랐습니다. 다른 분들도 직접 참여하면서 서로의 생각을 얘기, 공유하는 시간이 별것 아닌 것처럼 보이지만 눈 깜짝하면 지나갈 정도로 제게 소중한 시간이 되어있었습니다.

게다가 매주 금요일을 기대할 정도로 남은 요일을 보내기도 했습니다. 물론 금방 싫증이 나는 성격이라 각종 핑계로 하루 정도는 빠져도 괜찮겠지라는 생각하는 적도 있었지만, 막상 학교로 갈 시간이 되면 가볍고, 기대하는 마음으로 집을 나섰습니다. 앞서 말씀드렸다시피 저 자신에 대해 알지 못했지만, 이 프로그램을 통해 제가 어떤 상황이면 이런 생각이 먼저 들고, 어떤 감정을 가지게 되는지 깨닫게 되었습니다.

그리고 그동안 과거에 다른 지인들의 얘기를 들어주거나 조그마한 조언을 건넬 때의 제 모습을 다시 돌아보게 되는 계기가 되었습니다. 특히 상대방을 공감해주는 시간이 제일 도움이 되었습니다. 왜냐하면, 상대방의 고민이나 상황을 공감해주기 위해서는 제 마음을 알아야 했기 때문에 제 마음을 좀 더 생각해보는 시간이었기 때문입니다.

물론 상대방의 마음에 공감해보고 연습하는 시간이었지만 저는 그 시간이 제 마음을 알아가는 시간으로 느껴졌습니다. 덕분에 과거에는 하고 싶은 것 없이, 그냥 되대로 어영부영 대학 생활을 마무리하고 시간을 그냥 보냈을 테지만 이 프로그램에 참여한 뒤부터 큰 변환점을 맞이하게 되었습니다. 털어놓을 수 없는 고민을 들어주고, 손을 내밀어주는 상담가가 되고

싶다는 꿈을 가지게 되었습니다.

이 프로그램에 참여해서 일어난 변화는 저 자신에 대해 알게 되었다는 점과 지금까지 없었던 미래에 대한 꿈이 생겼다는 점입니다. 이 프로그램으로 제 인생의 전환점을 갖게 해주셔서 정말 감사합니다. 방학만 되면 꿈이 없다는 불안감으로 매번 한숨을 쉬었지만 확고한 진로가 생겨서 다시는 한숨을 쉬게 되지 않았습니다. 다시 한번 정말 감사합니다.

코로나 19로 제가 경험한 심리적 변화는 첫 번째로는 짜증이 컸습니다. 사이버 때문에 코로나가 퍼지기도 했고, 잠잠할 때쯤에 유흥업소에 방문해 재발시키거나, 또 퍼지게 했기 때문입니다. 두 번째로는 불안감입니다. 사회복지학과는 3학년 여름방학 때까지 300시간을 채우지 않으면 실습에 나가지 못합니다. 2학년 때 여유롭게 봉사시간을 채우려고 계획된 것들이 한순간에 무너져 내렸기에 자연스럽게 졸업에 대한 불안감이 생겼습니다.

게다가 제가 사는 아파트동에 코로나 확진자가 생기고, 그 뒤로도 몇 명 더 생겨서 그동안 안일하게 생각했었던 코로나 19 현황을 심각하게 받아들이게 되었습니다. 또 불안한 이유 중 한 가지는 저희 집안은 기독교 집안이라 코로나 19사태로 인해 교회를 가지 못한다는 점으로 불안감이 더 커졌습니다.

이런 불안함과 짜증 남 속에서 제가 신청했던 기초 또래 상담 프로그램이 부정적인 감정들을 완화 시켜주는 역할로 작용하였습니다. 밖에 나가지도 못하고 집 안에만 있으니 저절로 우울해지는 기분이었지만 또래 상담 프로그램에 참여하기 위해 유일하게 밖으로 나가는 시간이었기 때문에 우울했던 기분도 나아지고, 짜증 나던 마음도 가라앉았습니다.

게다가 불안했던 마음도 다른 분들과 대화를 통해 위로받거나, 얘기를 나누다 보니 금세 가라앉았습니다. 기초 또래 상담 프로그램이 없는 날에는 취미 생활 중 하나인 그림을 그리거나, 신나는 음악을 듣거나, 숙면을 통해 기분전환을 하려고 노력했습니다. 게다가 친구랑 연락을 통해 서로 불안함을 공유함으로써 속도 풀었습니다. 가끔은 동생에게 이끌려 거리 산책도 해보는 일도 해보았습니다.

이러한 상황 속에서 제가 학교에서 도움을 줬으면 하는 방안은 학교 홈페이지 서버를 강화해주셨으면 합니다. 온라인 강의를 하는 것은 코로나 19 예방으로 인해 어쩔 수 없으나 서버 오류 문제로 접속 불량 문제가 많이 일어나는 이유로 불안한 마음을 가진 적이 한두 번이 아닙니다. 그렇지 않아도 우울한 마음과 답답함을 느끼는 현 상황에서 학습문제로 인한 불안감을 학생들이 갖게 된다면 우리 학교 발전에도 악영향을 끼치게 될 것으로 생각합니다.

게다가 온라인 강의를 할 수밖에 없는 상황이라 강의를 진행하는 교수님들께서도 불편함 없이 진행할 수 있게 하도록 거의 필수라고 생각합니다. 2학기 때도 코로나 19가 진정되지

않으면 1학기 때와 같은 온라인 강의로 진행될 텐데 1학기 때 보다 안정감 있게 학습할 수 있도록 도움을 주셨으면 좋겠습니다.

제가 처음으로 느꼈던 개선되어야 할 부분은 바로 홍보문제입니다. 사회복지학과임에도 1학년 때에는 학생 상담센터가 무슨 일을 하는지 전혀 몰랐습니다. 학생 상담센터가 진행하는 프로그램에 대한 홍보가 많이 부족하다고 생각합니다. 학교 홈페이지에 나와 있더라도 매번 홈페이지에 방문해 확인하는 학생들은 몇 명 없습니다. 학생들의 과 단톡방에 홍보하는 것이 더 효율적이라고 생각합니다.

제 경우도 기초 또래 상담 프로그램에 참여하기 전에 과 단톡방의 홍보를 통해 신청했기 때문에 학교 홈페이지로 홍보를 하는 것보다는 이 방법이 더 좋다고 생각합니다. 개인적으로 든 생각이지만 기초 또래 상담 프로그램에 참여할 때 다른 분들과 생각을 공유하고, 얘기하는 것은 좋았으나 대부분 학생이 단과대 학생분들이라 부담스러웠습니다.

대부분 서로가 아는 사이였고, 친했기 때문에 처음 이 프로그램에 참여했을 때는 친구 한 명 없이 듣기에는 뻘쭙하고, 부담스럽다는 느낌이 강했습니다. 일반 학생인 제 입장이지만 너무 인맥으로 이루어진 프로그램이라고 느꼈습니다. 상황이 상황인지라 많은 학생을 모집하기에 어려웠겠지만, 너무 끼리끼리 모여있다는 생각이 들 정도였습니다.

게다가 엄청난 더위 속에 선풍기 하나 없이 진행되었기 때문에 집중이 되지 않을 때도 있었습니다. 이 부분만 개선되어도 충분하다고 생각합니다.

우수상

백 마디 말보다 한 번의 공감

처음 또래 상담을 알게 된 것은 학교 홈페이지를 통해서였습니다. 그 당시 상담에 관심이 많아 바로 신청하였습니다. 처음 대면하게 되었을 때, 어색한 기류가 흘러 다들 어찌할 바를 몰랐습니다. 하지만 노성동 교수님의 특유의 유머 있고 재치 있는 진행 방식을 통해 금세 화기애애한 분위기로 전환되었습니다.

시작하기 전에는 무겁고 딱딱한 분위기로 진행하실 거라고 생각하였는데 막상 생각과는 달리 즐겁고 화기애애한 분위기로 진행하셔서 덩달아 기분이 좋아졌습니다. 저는 이 프로그램을 통해서 소통이란 것이 무엇인지 알게 되었습니다. 저는 소통이란 것이 일방적인 말의 주고받음 정도로만 생각하였습니다.

하지만 회를 거듭할수록 점점 소통이란 것은 공감해주고 경청해주는 것이라는 것을 깨닫게 되었습니다. 누구나 이것을 할 수 있다고 생각하지만 정말로 어렵고 힘든 행위입니다. 누구나 듣기 보다는 말을 하고 싶은 것이 사람 심리이지요.

소통에 대하여 실제로 학생들끼리 자신의 고민에 대해서 공감해주고 경청해주는 경험을 통해서 그들이 자신들의 고민거리가 실로 해결되지는 못하였더라도 위안 받고 또는 존중받는 느낌을 받은 적이 있다고 하였습니다. 저 또한 저의 이야기를 공감해주고 경청해주었을 때 정말로 존중받는 느낌이 많이 들었습니다.

실제로 저는 이 소통방식을 이용하여 저의 친구들이 저에게 상담을 요청하였을 때, 정말로 많은 도움이 되었다고 하였습니다. 그전 까지는 저만의 방식, 예를 들면 문제를 해결해주는 것이 최선의 방법인 줄 알았습니다. 하지만 문제를 해결하기에 앞서 그저 공감해주고 경청을 해주면 그들은 그것에 고마움을 느꼈습니다. 친구들이 고마움을 느끼니 저 또한 뿌듯해졌습니다.

실로 상담을 배운 것이 자랑스러웠습니다. 하지만 부작용이 있다면 친구들이 계속 상담을 요청하기에 저의 시간을 많이 빼앗긴다는 점(?) 여담입니다. 또한 저는 이 프로그램을 통해 상대방을 이해하는 것과 더불어 자신에 대해서 이해하는 기회도 가지게 되었습니다.

평상시에 나의 감정 상태가 어떠한지 또는 평상시에 쓰는 단어를 통해 자신의 감정을 유추해볼 수 있고 나아가 그 감정을 밖으로 표현해 보는 훈련을 통해서 내 감정과 직접 만나고 타인의 감정을 느껴볼 수 있는 기회를 가지게 되었으며 그 경험을 통해 나 자신을 이해하며

존중해야 함을 배우게 되었습니다.

실제로 많은 사람이 타인의 눈치 보기에만 급급해 자신의 마음, 몸 상태가 어떠한지 등한시하며 살아가고 있습니다. 먼저 자신에게 관심을 기울여야 다른 사람에게도 관심을 기울일 수 있습니다. 자신을 먼저 사랑해야 남을 사랑할 수 있습니다. 사랑과 관심은 자신에게서 나오는 것입니다.

늘 이것을 명심하며 힘들 때나 괴로울 때, 저만의 시간을 종종 보내곤 합니다. 그 후에 활력을 느끼며 다시 살아갈 에너지를 얻습니다. 누군가에게 도움이 되고 싶거나 자신을 알고 싶을 때 또래 상담을 찾는다면 도움을 얻을 수 있을 것으로 생각합니다. 저는 이 프로그램을 통해서 만난 인연들과 현재까지도 연락을 하면서 지내고 있습니다.

그저 좋은 인연을 만나고 싶은 사람들도 또래 상담에 오신다면 좋은 인연과 추억을 만드실 수 있습니다. 그동안 또래 상담을 한 시간은 실로 저의 학교생활 중 가장 의미 있고 뜻깊은 시간이었습니다. 또래 상담에 관심이 있으시다면 주저 말고 신청하세요. 후회하지 않으실 겁니다.

누구도 예기치 못한 코로나-19로 인해 수많은 사람이 두려움에 떨고 있습니다. 코로나-19 사태가 장기화가 되면서 감염 스트레스로 인한 우울감을 호소하는 사람들이 늘어나고 있고 우울을 상징하는 블루를 합쳐 ‘코로나 블루’라는 신조어까지 생겨났습니다. 이 장기적인 스트레스는 이차적인 정서불안을 유도해 더 심한 신체 증상을 유발한다고 합니다.

저 또한 이처럼 일상이 깨져버려 받는 스트레스가 너무나 많았습니다. 하지만 스트레스를 받는다고 하여 달라지는 것은 아무것도 없었습니다. 저는 그래서 늘 저만의 방식으로 스트레스를 이겨나갔습니다. 저는 감염 예방을 위해 최선을 다하였고, 규칙적인 생활리듬을 찾기 위해서 수면 및 기상시간을 지키기 위해 노력하였습니다.

또한 집에 있는 시간이 많아지다 보니 자기계발에 쏟는 시간이 많아졌습니다. 그래서 관심 있었던 분야에 틈날 때마다 공부하였습니다. 그리고 건강한 정신과 신체를 얻기 위해 꾸준히 운동하였습니다. 더불어 문화생활을 영위하기 위해 독서나 영화 감상을 꾸준히 하였습니다. 또한, 친구들과 가끔 전화 통화를 하며 서로를 격려해주는 등 위안을 얻었습니다.

이러한 상황에서 학교 및 학생상담 센터는 코로나-19로 인하여 불안함을 겪고 있는 교직원 및 학생들을 위해 과도한 불안과 스트레스 예방을 목적으로 심리 상담을 확대지원 해야 한다고 생각합니다. 또한 감염 예방을 위해 비대면 상담으로 외부전문 상담 인력을 동원하여 온라인 상담 진행을 하는 것이 좋다고 생각합니다.

상담은 아무래도 많은 학생이 생각했을 때 상담실은 문제점이 있어야만 가는 곳이라는 인식이 크게 자리 잡혀 있습니다. 상담을 받는다고 하면 주변에서 문제 있는 사람으로 보기 때문입니다. 그렇기 때문에 학생들이 불편하고 어려움이 있어도 잘 찾지 않게 되는 것입니다. 이와 같은 의식의 개선을 위해 다양한 프로그램을 동원해야 한다고 생각합니다.

상담이 가진 기존 이미지를 탈피하여 누구나 다가갈 수 있는 친근한 이미지로 탈바꿈해야 한다고 생각합니다. 예를 들면 기존의 상담 장소를 상담실이 아닌 산책을 하면서 상담을 하거나 같이 식사를 하면서 상담을 하거나 아니면 자연의 공간에서 상담을 진행하는 것입니다. 이색적인 방법으로써 기존의 상담 이미지를 탈피할 방법이라고 생각합니다.

아니면 많은 학생이 좋아하는 웹툰, 애니메이션 제작을 통해 학생상담 센터에 관하여 홍보하는 것입니다. 예를 들면 상담에 관한 부분을 친숙하고 재미있는 방식으로 제작한다면 그것을 본 학생들은 상담에 대해서 다시 생각해보는 계기가 될 것입니다. 그러므로 웹툰, 애니메이션을 통한 방식은 친숙한 이미지를 형성하는 데 도움을 준다고 생각합니다.

우수상

나를 위한 한걸음

이번 학기 코로나로 인해 사회적 거리 두기를 하며 등교하지 못하는 안타까운 일이 발생했습니다. 처음에는 일찍 일어나지 않아도 되니 좋다고 생각했지만, 점점 제가 게을러지기 시작하고 저를 발견하고 집에 있는 게 지겹다고 느껴질 때쯤 학과 단체 카톡에 또래 상담 교육 신청에 대한 글이 올라왔습니다. 저는 중학생 때부터 심리학과 상담에 관심이 있었기에 망설임 없이 바로 신청했습니다.

또래 상담교육에서는 감정 느끼기, 표현하기, 자기개방 등을 배웠습니다. 감정 느끼기에서는 자신의 감정과 상대의 감정을 깨닫고 공감하는 것을, 표현하기에서는 자신이 이해하고 공감하고자 하는 감정을 상대에게 말로 얘기하는 것을, 자기개방에서는 상대가 겪은 것과 비슷한 제가 겪은 상황을 말하는 것을 배웠습니다.

이것들을 배우고 소통하면서 알게 된 사실이 세 가지 있습니다. 첫 번째는 저의 상처에 대한 것입니다. 학기가 시작하기 전 저는 실연의 아픔을 겪었고 저는 그 실연의 아픔을 괜찮다고 하며 그저 덮어두었습니다. 그러다 또래 상담 교육시간 중 실연의 아픔을 충분히 겪어야 아픔이 괜찮아진다는 이야기를 듣고는 제가 너무 덮어놓고만 있었던 것은 아닌지 생각하게 되었고 혼자서 마주할 자신이 없어 친구와 얘기하며 마주해 보았습니다.

마주해 보니 생각보다 제가 그 사람을 많이 좋아했기에 쉽게 포기하지 못하고 있었으나 그 사람이 저에게는 아까운 사람이라는 생각에 포기하려고 노력하였으며 그런데도 아직도 미련이 남아있었기에 힘들어했다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 저는 제가 그 사람에게 아까운 사람이 되자고 다짐하였고 현재는 토익 공부와 그 외의 제가 하고 싶던 것들을 독학하며 실연의 아픔을 치유하고 있습니다.

두 번째는 감정에 대한 것입니다. 이번 교육에서 자신의 감정과 다른 이의 감정을 많이 다룸으로 인해 감정에 대해 많이 생각해 볼 기회가 되었습니다. 저는 귀찮음이 많은 사람입니다. 이번 코로나로 인해 학교에 가지 않았는데 저는 집에서는 귀찮다고 하며 공부를 하지 않는 스타일이라 성적에 대한 열등감과 스트레스가 많이 있었습니다.

이처럼 귀찮음이라는 감정 때문에 생겨나는 다른 감정이 많았고 그만큼 묻히는 감정도 많았습니다. 그러므로 또래 상담 교육시간에 자신의 감정을 얘기해보자고 하면 귀찮음 밖에는 생각나는 것이 없었습니다. 이것을 깨닫고 보니 제가 많이 무력하다는 것이 보이게 되었습니다.

그래서 저는 귀찮고 무력하더라도 무엇이라도 하자고 생각하며 적어도 침대에서 일어나 앉아 책이라도 읽도록 노력하였고 현재는 하루 한 장씩 그림 그리기, 하루에 영어단어 20개씩 암기하기 등 하루 목표를 설정하여 달성하도록 노력하고 있습니다.

세 번째는 위로하는 방법에 관한 것입니다. 저는 친구를 위로하는데 굉장히 서툰니다. 그렇기에 이번에 또래 상담교육을 하며 정말 배우고 싶었던 것 중의 하나가 위로하는 방법이었습니다. 저는 항상 친구가 위로를 받고 싶어 했을 때 친구에게 어떤 말을 해야 위로가 될까라며 고민을 했었고 그러다가 결국 ‘위로해주고 싶은데 무슨 말을 해줘야 할지 모르겠다’라고 말하곤 했습니다. 이번에 위로하는 방법을 배우는 기간에 친구가 위로가 필요하다고 전화가 왔었습니다.

저는 배운 것을 토대로 ‘네가 지금 이런 상황이라 매우 속상했겠구나’라고 친구의 생각과 상황을 이해 가고 친구의 감정을 공감하며 말을 했더니 친구가 많이 위로되었다 해주었습니다. 또 제가 말하는 것이 달라졌다고 그래서 좋다고 말해주었습니다. 아직은 친구의 감정을 알아채기가 서툴지만, 열심히 해보고 있습니다.

이번 학기 코로나가 계속되면서 쌓이는 스트레스 중 사람과 만나지 못해서 쌓이던 스트레스는 또래 상담교육으로 인해 해결되었지만 그 외에 다른 스트레스 상황들도 있었는데 제가 어떻게 이 상황을 해소해 갔는지 이번 에세이를 통해 생각해 볼 수 있었습니다.

코로나로 인해 사회적 거리 두기를 실천하고 있다 보니 밖에 나가는 것을 꺼리게 되었고 서로 눈치를 보게 되었습니다. 아무리 코로나 사태라고 해도 해야 할 일이나 중요한 일들은 해야 하기에 나가야 하는데 가족 중 유독 언니가 제가 나가는 것에 대해 싫어해서 충돌이 일어나는 일이 종종 있었습니다. 7월에 저에게 가장 중요한 친구가 군대에 가게 되었는데 그 친구와 밥을 한 끼 같이 먹기로 약속을 해놨었습니다.

그 일로 나가려는데 언니가 계속 나가지 말라고 신경질을 부리는 것이었습니다. 그 때문에 저 또한 짜증이 나서 다툼이 있었던 기억이 있습니다. 대전에 코로나가 심해지고부터는 집에 갇혀있다는 갑갑함도 느끼고 우울한 감정이 들기도 했습니다. 또 이렇게 가끔 나갔다 오고 나서는 종종 내가 무증상 코로나가 아닐까 하는 생각으로 불안할 때도 있어 그럴 때는 최대한 방에서만 있기도 했습니다.

이러한 상황에서 제가 스트레스를 해소하기 위해 선택한 방법들은 청소와 정리정돈, 운동하기, 친구와 담소, 취미생활 하기입니다. 평소에도 생각이 많아서 스트레스가 쌓이게 되면 몸을 움직이면서 해소하던 것이 생각난 저는 움직이면 스트레스가 해소된다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 일주일에 두 번 이상 운동을 하며 스트레스를 조절하고 그래도 해소가

안 된다고 생각이 되면 방 청소를 하곤 합니다.

깨끗한 방도 하나하나 다시 정리하며 깨끗해지는 것을 보면 기분이 좋아지고 몸을 움직이니 스트레스도 해소됩니다. 이렇게 몸을 움직임으로 해소되는 스트레스도 있지만 불가능한 것은 친구와의 담소를 통해 해소하곤 합니다. 밖에 나갈 땐 눈치를 봐야 하는 상황에서 친구를 만날 수 없으니 종종 전화하며 얘기를 나누곤 합니다.

최근 일로 한가지 예를 들자면 저에게 B라는 친구가 있는데 그 친구가 우울해하며 저에게 연락하고서는 안 좋은 말을 계속했습니다. 저도 그 심정을 조금을 알기에 다 받아주고 미안하다고 괜찮다고 말해주었지만, 저도 사람이다 보니 상처를 받아 많이 힘들어했습니다.

그러한 것들은 A라는 친구와 전화로 얘기하고 제가 잘못된 것이 아니라는 말을 들으니 답답하고 속상했던 마음이 치유되었던 일이 있습니다. 이처럼 친구와의 담소로 위로받으며 스트레스를 해소하기도 합니다. 마지막으로 저는 원래 하던 취미생활이 없습니다. 이것저것 시도는 해보지만 제풀에 지쳐 포기하곤 합니다.

그중 한 가지 계속하던 것이 있는데 그것은 오락실에서 하는 한 가지 게임과 코인노래방에 가는 것입니다. 이번에 코로나로 인해 노래방은 못 가게 되었지만, 게임은 사람들이 없는 시간을 골라서 종종 다녔습니다. 현재는 유튜브에 올라오는 것으로 대신하며 취미생활을 즐기며 같이하는 친구들과 소통하고 있습니다.

저번에 또래 상담교육 중 개인 상담을 했을 때 교수님께 위처럼 스트레스 해결하고 있다고 말씀드렸더니 정말 건전한 방법을 통해 해소하고 있다는 말을 들었습니다. 그리고 이러한 코로나 사태에서 상담센터가 학생들에게 도움이 되고자 한다며 상담센터에 바라는 것이 있냐는 질문을 받았습니다. 그때는 별로 없다고 말씀드렸지만 이번예세이에 적응 기회가 되어 생각해 보게 되었습니다.

이러한 코로나 사태에 학교 상담센터에서 학생들에게 해줄 수 있는 것은 간단한 심심풀이 이벤트가 어떨까 합니다. 우리 학교 상담센터는 학생들에게 홍보가 많이 부족하다고 생각합니다. 제가 이번 또래 상담교육을 신청할 때만 해도 저는 상담센터가 어디에 있는지조차 알지 못했기 때문이고 이는 저뿐만이 아니었기 때문입니다.

상담센터에서는 홍보를 1학년을 중심으로 하므로 다른 학년들은 잘 모를 수도 있다고 생각합니다. 그러니 홍보를 학생들에게 시선을 끌 만한 간단한 이벤트를 하는 것이 어떨까 합니다. 현재는 사회적 거리 두기 사태임으로 집에서 할 수 있는 이벤트를 하면 학생들도 무력함과 우울함, 심심함 등을 조금은 해소할 수 있을 것이며 그와 동시에 학교상담센터의 홍보도 될

것으로 생각합니다.

또 한 가지 학생 상담센터의 개선점이 있다고 생각하는데 그것은 학생들과의 친화성입니다. 제가 고등학교 때 상담센터, 위클래스는 점심시간에 종종 들러 선생님과 담소를 나누며 놀 수 있는 곳이었습니다. 교수님께서 바쁘실 것을 생각하면 힘든 점이라고 생각하지만 잠깐 들러 음료 한잔할 수 있는 곳이 되었으면 하는 바람입니다.

이번 에세이를 통해 저의 변화와 일상생활, 그리고 스트레스 해소법에 대해 다시 한번 생각해 볼 기회가 되었으며 학생 상담센터에 대해서도 알 수 있고 개선점에 관해 얘기해 볼 수 있었습니다. 위에서 언급한 점들이 개선되어 학생들과 한층 더 가까운 상담센터가 되었으면 하며 마치도록 하겠습니다.

2020학년도 1학기
학생진로개발 공모전 체험 수기집

잠려상

자살, 제대로 알고 함께 살자
나와 상담, 그 이후
단단한 나 만들기
내가 모르던 또 다른 나
나를 알아보는 시간
코로나와 또래상담 그리고 나의 감정
나 자신과 마주보는 시간
뜻밖의 도움
상담자
고민을 말했던 너와 들어주지 못했던 나

장려상

자살, 제대로 알고 함께 살자

2014년 2월 송파구의 한 주택 지하에 살던 실직자인 어머니 박모씨와 그의 만성질환을 앓던 두 딸이 생활고에 시달리다가 자살을 선택한 <송파 세 모녀 사건>이 있었다. 그들은 지독한 생활고에 시달렸지만 사회 안전망의 사각지대에서 보호 받지 못하며, 말 그대로 매일 매일의 삶을 연명하다가 죽음을 선택했다.

그들은 월세를 내기 위해 식비를 아끼고 아껴 성인 세 명이 월 7만 2천원으로 생활했다. 라면, 식빵 등을 주식으로 먹었지만 자살하기 며칠 전의 가게부를 보면 19000원짜리 족발, 소주 네 병을 산 기록이 있었다. 나는 그 기록이 그들이 자살을 결심한 후 마지막으로 좋은 식사를 한 기록 같아서, 마지막을 앞둔 착잡한 마음을 술로 달랜 것 같아서 마음이 아팠다. 이 사건이 일어난 해에 나는 대학 진학을 앞둔 고3 학생이었다.

이 사건을 보고 나는 기독교 교육을 전공해야겠다는 생각을 했다. 내가 송파의 세 모녀와 같은 처지에 처한 사람들을 위해 나라를 바꿀 수 없다면, 그들과 더 가까운 곳에서 가장 선한 영향력을 줄 수 있는 방법으로 종교인 혹은 교사가 되어야겠다고 생각했기 때문이다.

위와 같은 결심으로 목원대학교 영어교육과에 진학했지만, 전공으로 영어교육을 배우다 보니 아무래도 영어 교수법, 영문학, 영문법 등 교사로서 전공분야에 대한 전문성을 기르고자 노력만 하였지 학생 상담, 지도법에는 관심을 가지지 못했었고, 전공 성적이나 임용고시에 필요한 공부만 하게 되었었다. 그러던 중 학생상담센터에서 사범대학생들을 위해 생명보듬(자살예방)교육을 해주셨다.

처음 생명보듬교육을 받아야 한다고 했을 때는 귀찮기도 하고, 다 아는 내용일 것 같아서 듣기 싫은 마음이 있었다. 그런데 교육을 듣다보니 왜 생명보듬교육을 사범대 학생들에게 하시는지 점점 깨닫게 되었다. 영어 교사로서 훌륭하다 평가받으려면 뛰어난 영어 실력은 당연하다. 단순히 영어를 잘하는 사람이 아니라 학생들에게 효과적으로 영어를 가르치기 위해 다양한 교수법 연구와 도구 활용을 잘하는 사람이기도 해야 한다. 교사로서 각 과목의 전문성을 기르는 것은 교사가 가져야 하는 가장 기본적이면서 중요한 자질이다.

영어를 잘하는 교사, 영어를 잘 가르치는 교사, 영어 성적을 올려주는 교사는 실력 있는 교사라고 평가받을 수 있다. 그런데, '훌륭한' 교사가 되려면 교과 내용을 잘 전달하는 것 뿐만 아니라, 학생들의 가치관 형성에 있어 올바른 방향을 제시하는 것, 학생들의 고민을 들어주고 함께 고민하는 것, 옳지 못한 길로 빠지는 학생들을 훈계하고 교정해주는 것 등

많은 인간적인 노력까지도 필요하다.

입시를 위한 교육이 팽배한 오늘날의 대한민국은 모든 아이들에게 평등하게 교육의 기회를 제공하지만, 교육을 받는 현장에서의 아이들은 아이러니하게도 교육받을수록 불행해지고 있다. 진정한 교육을 받지 못하기 때문이다. 한 개인으로서의 정체성이 완전히 수립되지 않은, 질풍노도의 시기라 불리는 10대를 온전히 학교에서 보내면서, 학교는 아이들에게 좋은 성적과 성공적 입시만을 요구할 뿐, 아이들이 어떤 고민을 하고 어떤 어려움을 가지고 있는지 관심 가지지 않았다.

오히려, 그들만의 고민을 가지고도 이미 충분히 힘든 아이들에게 더 많은 짐을 얹어주고, 아이들을 재촉하고 쫓아댈 뿐이다. 아이들에게 향하는 관심이 아이들 내면의 고민보다 아이들의 성적에 향하는 상황은 아이들의 학교폭력을 어른들이 알아채지 못하고, 설령 안다고 해도, 아이들의 생활기록부를 위해 적당히 넘어가는 경우가 많다. 이러한 교육현장의 상황은 아이들로 하여금 삶을 비판하게 하고 자살로 몰아넣는다.

사실 자살예방교육을 듣기 전에 나는 자살이라는 행위를 일종의 타부, 기독교인의 관점에서는 죄라고 생각했었다. 자살하는 사람들을 의지가 없는 사람, 자살하고 싶다는 말은 해서는 안 될 말, 자살하면 용서받지 못하고 천국에 갈 수 없다는 인식이 너무나 강했었다. 자살에 대한 왜곡된 관점을 가지고 있었고, 자살은 남의 일 같이 느껴졌었지만, 자살은 생각보다 너무 많은 사람들이 생각하는 것이고, 많은 사람들이 자살을 결심하기 전 주위에 자신의 우울함과 무력감, 삶에 대한 회의를 드러낸다.

자살이라는 것이 금기, 타부가 아니고 많은 사람들이 겪을 수 있다는 것을 알지 못 한 채, 교육현장에 나가 힘든 삶을 살아가는 청소년들을 만났다면 내가 얼마나 최악의 교사가 되었을지 생각해보게 되었다. 자살은 너무나 많은 전조증상을 나타낸다. 그런 전조증상을 드러내는 아이들을 이해하지 못하고, 아이들의 마음을 돌리지 못하는 교사, 자살을 시도한 아이를 죄인이라며 손가락질 하는 교사, 자살을 시도한 아이를 힘듦을 견디지 못하는 교사가 되었을 것이다.

주위에서 오는 신호를 다 무시한 채 자신은 잘하고 있다고 애써 위안하는 교사가 되었을지도 모른다. 생명보듬교육은 사범대 학생이라면 누구나 다 들어야하는 교육이었을지 모르겠지만 나에게 있어서는 교사가 되기 전에, 종교인이 되기 이전에 내가 가지고 있던 잘못된 통념을 다 깨어 버리고 다시금 자살이 무엇을 의미하는지, 나의 자살 그리고 타인의 자살을 어떻게 예방하고 도와줄 수 있는지 생각할 수 있는 기회가 되었다.

장려상

나와 상담, 그 이후

사람들은 누구나 마음의 방을 가지고 있다. 그 방에 혼자 있기도 하고, 누군가를 초대하기도 하고, 사랑하는 사람과 언제나 함께이기도 하다. 나는 방 안에 틀어박혀서 나오지 않는 사람이었다. 내 안의 방은 물로 가득 차 있었다. 어디서 온 물인지도 알지 못한 채, 그 우울과 끓어오르는 분노 속에서 익사하고 있었다.

내가 문을 당겨서 열기엔 물로 인해 도저히 열리지 않았다. 누군가 밖에서 닫힌 문고리를 돌려주길 간절히 바라며 학교 상담 센터를 찾았다. 나는 이 전에도 상담을 받아 본 적이 있었기에 절차는 익숙했다. 문장 완성 검사, 우울증과 자살에 관한 검사들. 나는 그 속을 굽어내며 검사를 진행했다. 첫 상담은 간단했다. 검사 결과와 요즘의 심리 상태에 관한 이야기를 나누었다.

불안하고 분노가 있는 상태. 우울증의 증상 중 분노가 있다는 건 처음 알았다. 가족들에 관한 이야기도 나누었다. 나의 가족 구성원과 그 속에서 떠도는 나. 어울리는 듯 어울리지 못하고 자신의 주장을 내세우지도 못하는 나. 그런 어렸던 나에 대해 말했다. 그래도 저는 엄마를 이해해요, 라는 말에 상담 선생님은 지금의 내가 엄마를 생각하고 이해하려 하기에 상처받았던 어린 나에 대해 보듬어주지 못한다고 말씀하였다.

그 말을 듣자 갑자기 눈물이 났다. 아직 상처를 회복하지 못한 나에게 미안함이 들었다. 그렇게 상담이 끝이 났다. 정말 신기한 건, 센터에 들어올 때까지만 해도 죽고 싶다는 마음에 허우적거렸던 내가 마음이 편해졌다는 것이다. 내 현재에 대해 엄청나게 많은 이야기를 한 것이 아니었음에도 여유가 생겼다. 내 우울의 근원은 명확히 알 수 없었지만 한바탕 울고 나니 속이 시원해졌다. 뜨거워진 눈에 달은 바람이 시원하다는 느낌이 들었다.

그 뒤로도 다양한 주제에 대해 이야기했다. 내 속에 쌓인 감정의 문제, 겪고 있는 연애 문제 등을 말하고 나면 마음이 편해졌다. 언제나 구체적인 해결책이 나오는 것은 아니었다. 그럼에도 나는 삶이 한결 여유로워짐을 스스로 느끼고 있었다. 확실히 주위를 둘러볼 수 있었다. 주변 경치를 볼 수 있었고, 다른 사람들도 눈에 보였다.

어린 나도 보였다. 아주 조그맣지만, 변화가 있다고 느꼈다. 나는 이 변화가 싫지 않았다. 그렇기에 코로나로 인해 상담을 중단했을 때에도 내 나뭇대로 지켜온 것이 있었다. 상담을 하며 받은 솔루션이었다. 바로 아주 작은 계획이라도 실행하면 내 스스로를 칭찬해주는 것이다.

예를 들면 환기 하기, 빨래 널기, 일기 쓰기와 같은 사소한 일이다. 그 중에서도 이불 정리를 의식적으로 하려고 노력했다. 이는 아침을 정리하는 일이자 하루를 끝내고 나를 내던질 때 가지런히 정돈된 그 공간이 내게 작은 안정을 준다는 것을 알았기 때문이다. 그래서 난 매일 아침 이불을 정리하고 나를 칭찬한다. 또 다른 것은 일기를 쓰기 시작했다는 것이다.

내 감정을 글로 쓴다는 것만으로도 내 감정이 정리되었다. 그 전에는 감정이 폭발할 때면 써왔지만, 나는 매일 나를 정리하기로 했다. 내가 무얼 했는지, 누구와 만났는지, 하다못해 뭘 먹었는지라도 정리하고자 했다. 상담 대신으로 나를 정리하다보면 마음이 풀렸다. 그렇게 매일 나를 달래오며 살아가겠다는 다짐을 했다. 상담을 하면 내게 엄청난 변화가 생기는 것은 아니다. 그렇지만 나는 내게 아주 사소한 변화라도 생기길 바랐다. 내가 우울한 이유를 찾고 싶었고, 살아갈 의지를 되찾고 싶었다. 단 한 번의 상담으로 내가 우울의 근원을 찾아낸 것은 아니며, 현재 진행중이라고 할 수 있다. 그럼에도 상담이라는 것이 어렵게 느껴지지 않았으면 좋겠다.

나의 상담 후기가 엄청난 이야기를 담고 있는 것은 아니지만, 다른 사람들이 상담을 하기 위한 발걸음을 도왔으면 좋겠다. 학교 상담 센터에서도 학생들의 상담 후기를 통해 상담에 대한 인식을 변화시키며, 더 많은 홍보를 통해 학생들의 마음을 치유해 줄 수 있기를 바란다.

장려상

단단한 나 만들기

제가 상담센터를 찾아갔던 제가 상담센터를 찾아갔던 이유는 예민하고 다소 공격적인 성격과 여자친구와의 이별 그리고 살면서 받아왔던 상처들과 여러 도전에 대한 실패로 겪은 좌절 등 여러 상황들이 한 번에 저에게 찾아와 결론 적으로 낮아진 자신감과 자존감을 회복하고 싶다는 생각으로 상담센터에 연락을 하였습니다.

처음 상담센터에서 전화상담을 무료로 한다는 공지를 보고 며칠을 망설이다가 전화를 했는데 상담 교수님께 서 40분 정도 통화 후 직접 찾아오라는 권유로 당일 날 바로 찾아갔습니다. 첫 대면 상담에서 한 것이 MBTI였고 이때 검사한 결과가 상담하는 중에 자주 언급되었고 저를 이해하는데 많은 도움이 되어 이에 대해 작성하려 합니다. 저의 MBTI결과는 INTP였고 이 성격은 무언가의 패턴을 분석하는 걸 좋아하고 끊임없이 생각하는 성격입니다.

이런 검사 결과는 저를 이해하는데 많은 도움이 되었고 이는 본인을 설명하는데 도움을 주었습니다. 자신을 설명하는 일은 꽤나 중요한 일이라 생각합니다. 우리는 모두 각자 다른 성격을 가지고 있으며 이것을 억제하면 행동이 어색하거나 오해 삼기 좋은 행동을 하게 된다고 생각합니다. 이런 이유로 상담 당시 굉장히 많은 혼란을 겪었던 저에게 성격검사는 중요한 과정이었습니다.

또한 저에겐 이 상담은 위안이 되었습니다. 어느 순간 저만 이상한 사람이 되었고 다른 사람들과 다른 이질감 있는 사람이라는 생각을 하고 있던 중 저와 비슷한 사람들이 과학적으로 증명되어 알게 되었을 땐 너무 좋았습니다. 여러 이야기를 하다 처음으로 개선하려 했던 것은 소통이었습니다.

저는 누군가 제가 한 얘기에 반대 되는 의견을 내세우면 무의식 중에 저를 공격한다는 생각을 줄곧 하였고 이를 막기 위해 공격적으로 따지듯이 얘기하다 화를 내기도 하였습니다. 이런 저의 언행 때문인지 저와 가까워지기 힘들어하고 나 무서워하는 사람들이 있어 이를 개선하려 하였습니다.

교수님은 제게 사람들과 대화할때 이야기 를 들어주는 연습을 하라 하셨습니다. 어떻게 보면 진부한 말 일 수 있지만 전문가에게 현장에서 육성으로 듣는 것은 SNS에서 보았던 것과는 다르게 다가왔고 저 또한 그런 것을 원했기에 믿고 행동으로 옮겼습니다. 당연히 처음부터 제게 원하는 모습이 나올 거라 생각하진 않았습니다.

어설피고 얘기를 들어주는데 익숙하지 못해 표정이 어색하다거나 하여 주변 사람들은 금세 알아 채고 평소와 행동이 다르다며 왜 그러는지를 물었습니다. 그럴 때마다 저는 변화할 거라며 남의 이야기를 들어주는 연습을 한다고 말하였습니다. 계속 들어주는 입장이 되다 보니 상대방의 모습이 보이기 시작하였고 저와 맞지 않은 사람들은 어떠한 사람들인지를 알 수 있었습니다.

또한 제가 원하는 이상향이 어떤 것인지도 알게 되었고 이런 것을 알았을 때 제 곁에 있으면서 안 좋은 영향을 끼치고 있는 사람들이 누군이지를 감각하게 되어 더 이상 그 사람들이랑 함께 하려 하지 않으려 들었습니다. 사실 저는 과거 사람들에게 받은 상처의 대부분은 그 사람에게 잘해 주려다 상처 받는 일이 많았습니다.

그런 상황이 생기는 이유 에는 잘해주려 했던 행동이 오히려 상처를 주는 행동이 되어 발생하기도 하며 아무리 잘해 주어도 계속 반복되는 행동에 실망하고 상대방은 오히려 저를 욕을 하는 상황 등 에 상처를 받아왔습니다. 그래도 저는 함께 있어야 한다는 생각으로 버텼지만 저에게 돌아오는 것은 대게 부정적인 것들뿐이었고 이제는 나를 더 위하며 살아야 겠다는 생각이 들었습니다.

그래서 이젠 더 이상 오랫동안 맞지 않은 사람과 함께 하려 들지 않기로 마음먹었고 행동에 옮겼습니다. 이 프로그램의 마지막의 결론은 제게 부정적인 영향을 주는 사람들과 더 이상 함께 하지 말자 였습니다. 이제는 현재의 모습보다 더 성장하고 싶다는 생각이 강해졌고 더 이상 저를 해치면서 까지 남을 도우려 들지 않겠다는 것입니다.

매우 개인적인 사람을 변하려는 걸로 보일 수도 있겠지만 개인적이되 저와 어울리는 사람을 찾으려는 것입니다. 또한 저에겐 누군가와 팀을 이뤄 함께 꿈을 찾아 나아가고자 하는 마음이 강하게 있습니다. 그렇기에 절대 이기적이거나 혼자로 살며 개인의 삶 만을 영위하고자 하는 태도랑 거리가 있습니다. 결론적으로 MBTI성격유형검사는 저를 다시 되돌아보게 해 주었고 많은 생각을 하게 하였습니다.

또한 상담 전에 저를 쓰러져가는 기둥이라 비유하자면 상담이후는 다시 굳세게 일어나고 있는 기둥이라 할 수 있을 것 같습니다. 마지막으로 코로나19가 저에게 준 심리적 변화와 센터에게 바라는 방안 그리고 센터의 개선점에 대해 작성하고 이 글을 마치겠습니다. 아마 사람을 만날 일이 적고 집이나 특정 공간에 혼자 있는 걸 좋아하는 사람들에게겐 크게 영향을 끼친 않을 거라 생각합니다.

본인 또한 혼자 있는 걸 좋아하고 딱히 밖으로 나갈 일이 적어 코로나 로 인한 심리적 영향은 크진 않지만 밖으로 나와 사람들을 만나다 보면 분명 이전의 모습과는 무엇인가 달라 낯설기도 하고 공격적이기도 하였습니다. 저는 공간의 제한이 되어 심리적으로 불안하거나

하기 보단 밖에서 만난 사람들의 행동이 비교적 공격적으로 변해 그런 것으로 상처를 받고 했습니다.

학교 및 학생상담 센터에선 모두가 함께 활동하는 프로그램을 만들어 진행한다면 도움이 되겠지만 그런 프로그램은 참가자의 협조에 따라 달라지고 진행자의 체력도 많이 요구되어 상담 교수님이 더 필요하다고 생각 하였습니다. 상담센터의 개선점으로 앞서 말한 상담 교수님이 더 필요하다고 생각합니다. 제가 상담 받았던 교수님이 직접 말 하진 않았지만 많이 피곤해 보이셨습니다.

그래서 아마도 학생들을 상담하는 것에 있어 버거움이 있었을 거라 생각이 들고 그렇게 되면 효율이 떨어 지는건 당연한 것 이라 상담 교수님을 늘리면 좋을 것 같고 상담센터 내부에 사무업무를 보고 계신 분 들이 계시는데 그분들이 안내도 하였습니다. 그런데 행동에 있어 어색함이 항상 느껴졌고 무언가 많이 어설피다는 느낌을 받게 하였습니다.

그래서 센터에 상담을 받으러 다니는 동안 센터에 대한 신뢰도가 약간은 떨어진 상태로 다녔었습니다. 정확히는 센터 시스템이 체계적이지 않은 것 같아 이런 부분을 개선하면 훨씬 좋을 거라 생각합니다

장려상

내가 모르던 또 다른 나

나는 자신의 성격도 행동하는 습관도 그리고 생활의 패턴이나 기분도 잘 파악하고 있으며 다른 사람과의 소통도 활발하고 이해할 줄 아는 사람이라고 생각하고 있었다. 하지만 MBTI의 검사로 인해 나는 사실 자신을 스스로 정확하게 모르고 있다는 생각이 들었고 MBTI 검사를 진행하고 해석을 받으면서 내가 ENTP라는 것을 알게 되었다.

처음에는 ENTP가 무엇인지 정확하게 몰라서 해석 상담을 통해 들었는데 이 유형은 발명가형이라는 명칭을 갖고 있으며 E (Extroversion) : 외향형을 뜻하고 글을 쓰는 것이나 방 안에 있는 것보다는 말하는 것, 그리고 활발하게 행동하며 사람들을 두루 사귀는 것을 좋아한다고 하고 N (Intuition) : 직관형을 뜻하고 무슨 일을 할 때 자기 자신만의 방식이 있고 이상적인 미래를 꿈꾼다고 한다.

또 T (Thinking) : 사고형을 뜻하며 타인의 감정을 이해하고 맞춰주기보다는 그 일이 옳으나 그르냐를 따진다고 생각하면 된다. 마지막으로 P (Perceiving) : 인식형을 뜻하고 불편한 일들 예를 들어 계획을 짜 여행을 다니는 것보다 즉흥적으로 다니는 것들 그리고 무슨 일이 일어나도 융통성 있게 처리할 수 있는 능력이다.

이러한 세세한 해석을 바탕으로 나를 대입해보니 내가 항상 하던 생활 방식이 좀 더 구체적으로 그리고 다르게 보였고 일상생활에서 나는 전공 작업이나 연습에서 마무리 작업, 연습이 항상 조금 부족한 편이었는데 이러한 단점을 마무리 작업을 할 때 방식을 바꾸어서 작업하거나 리듬을 바꾸는 등 새로운 방식을 추구하면서 부족한 점을 보완할 수 있게 되었다.

하나의 검사로 인하여 내 삶의 패턴이나 행동에 영향을 준다는 게 너무 신기하고 재밌었다. 나는 더 많은 프로젝트나 상담을 받아보고 싶었고 그래서 교수님의 권유로 또래 상담 프로젝트에 참가하게 되었는데 프로그램에 참가가 처음이라 무척 긴장되고 기대도 같이 공존하고 있었다.

긴장과 기대를 함께 갖고 있던 첫 또래 상담에서는 1 주차에 어색함을 풀어주기 위해 간단한 게임들로 또래 상담을 신청한 친구들과 친해지는 시간을 가졌다. 서로의 첫인상을 동물, 또는 생각나는 무언가로 표현을 하면서 서로 이야기를 하며 시작되었는데 나를 지칭한 것은 지금 기억나는 것은 카사노바다. 물론 그 명칭을 적어준 사람은 적은 이유를 설명했고 기분이

나쁘지 않고 다른 사람이 나를 보는 시선이 이렇구나 하면서 무척이나 즐겁게 그 시간을 보냈다.

이런 시간 덕분에 또래 상담자 친구들과 어색함이 없어졌다. 그다음은 2 주차 때 나는 내 안의 감정 들여다보기라는 주제로 내가 한 주간 경험했던 일들을 이야기하고 그때의 감정을 이야기하며 다양한 감정을 알게 해주던 시간이었다. 그러면서 다양한 감정 카드를 갖고 그 감정들을 표현해보는 시간을 통해 감정들을 익혔다.

그리고 3 주차는 내 안의 감정 표현해보기라는 주제로 2 주차와 같이 한 주간 있던 일 중 기억에 남는 일을 말하며 서로에 감정을 들어주는 시간이었다. 그리고 상대의 감정을 유추해보기도 하며 그러면서 상대방의 감정에 대해 공감하는 방법을 차근차근 알아갔다. 그리고 4주 차를 통해 표현하고 상대방 처지에서 위로가 되는 말들을 직접 말해보고 공감하면서 5주차에 다 같이 서로에 대해 피드백과 프로그램에 대해 평가를 하면서 마무리를 했다.

이 프로그램을 통해 우선 나는 가장 값진 것은 다양한 사람들의 만남이었다고 생각한다. 대학을 다니면서 교양이 아니라면 다양한 단대의 학생들을 만날 기회는 동아리를 제외한다면 없다고 생각해도 무방하다. 학년 말에 이 프로그램을 알게 되어 너무 아쉽고 공감과 감정의 위로하는 말들을 듣고 배우면서 지인들의 말을 들으며 상담해주었을 때 내가 너무 나로서만 조언해주고 상대방의 입장을 공감해주지 않았다는 걸 느끼고 프로그램 이후 공감을 해주며 원래 친한 친구들 혹은 동생, 지인들이었지만 더 돈독히 관계가 굳어졌다는 것을 느꼈다.

그리고 일부는 나에게 말투나 느낌이 바뀌었다며 신기하다는 말을 해주기도 하였다. 나는 프로그램을 통해 더 발전한 자신을 스스로가 아닌 타인을 통해 느끼게 되었고 너무 뿌듯하고 좋았다. 그래서 기회가 필요한 학생들이 주변에 있다면 적극적으로 추천하게 되었다.

코로나 19가 성행하고 있는 요즘 사람들과의 물리적 거리감을 유지하면서 내가 원하고 하고 싶은 것들을 하지 못하고 자유롭다고 느끼지 못한다는 생각이 많아졌다. 그러한 상황에서 운동이나 다른 외부 활동을 하지 않고 야외 운동 대신에는 집에서 하는 운동과 외식 대신 집에서 밥을 해 먹는 등 다양한 방법으로 대체를 하고 있다.

하지만 이러한 상황이 얼마나 지속할지 모른다는 불안감 때문에 그리고 한동안 외부에 자유로이 못 나간다는 답답함, 외부 사람에 대한 불신이 생기는 것을 느꼈다 이러한 상황에서 학교가 우리에게 해주어야 할 것은 어떻게 학기가 운영되고 현재 등록금이 학교를 통학하며 축제 등 다양한 즐길 거리를 즐길 때와 그렇지 않을 때가 같은데 거기에 대한 정확한 등록금의 사용처 그리고 마스크를 나눠주고 떨어진 손 소독제를 배치하고 체온을 측정하는 기기를 각 단대 입구에만 배치하는 것이 아닌 학교 입구에 배치해야 한다고 생각한다.

문을 한 곳이든 두 곳이든 중요한 것이 아닌 개방한 곳에 체온 측정과 안전 장비들을 비치해야 한다고 생각된다. 그리고 이번 학기를 다니면서 사이버 강의가 정말 원래 학교에 다니던 수준에 반도 안 된다고 생각하는데 거기에 대한 방안도 시급하다고 생각한다. 학교는 이러한 상황에서 오프라인으로 등교를 원한다면 더 꼼꼼한 예방과 실속있는 수업이 학생을 위한 도움이라고 생각한다.

그리고 학생 상담센터에서 학생들에게 도움을 줄 방법은 사람들이 코로나로 인해 우울증을 앓는다고 뉴스에서 나왔는데, 거기에 대한 상담이라던가 오프라인으로 진행되던 검사와 상담을 온라인도 병행할 수 있도록 하는 것이 정말 유용하리라 생각한다. 현재 코로나에 대한 방비가 전 세계적으로 되지 않았고 아직 되는 중이라고 할 수 있다.

이러한 시기에 목원대학교는 전 세계가 의학적으로 인정하는 우리나라처럼 대학들이 인정하는 우리 학교의 시스템을 갖추었으면 좋겠다. 구체적으로 정문에서 정규 수업시간(9:00 ~ 18:00)에 체온계를 학교에 출입하려는 사람을 측정하여 체온이 너무 높으면 입장을 못 하게 하고 수업에 대해 공결처리를 해준다던가 아니면 특정 학부를 제외하고 온라인으로 다 진행하고 등록금 문제를 해결하던가 말이다.

현재 학생 상담센터는 많은 상담과 프로그램 그리고 학생들에 대해 보살핌이 이루어지고 있고, 상담과 프로그램들은 현 학생들에게 많은 도움과 힘을 준다고 생각하고 학교에 꼭 필요한 시설이라고 느낀다. 물론 지금도 정말 고마운 학생 상담센터이지만 그래도 조금 더 개선되어야 하는 부분이 있다면 학생 상담센터의 존재를 모르는 신입생이나 혹은 재학생들이 존재할 것이다.

이에 대해 적절한 홍보 시스템이 형성돼야 한다고 생각한다. 설문 조사나 아는 사람들을 통해 오는 것도 물론 좋지만 좀 더 좋은 홍보 방법이 필요할 것 같다. 물론 홍보가 필요하다고 생각하는 이유는 학생 상담센터가 그 학생들에게 분명 도움이 될 것이라고 확신하기 때문이다. 내가 학생 상담센터로 인해 긍정적인 영향을 받았듯이 많은 우리 학교 학생들도 도움을 받으면 좋겠다.

장려상

나를 알아보는 시간

학생상담센터에 존재를 저는 오래 상담 프로그램을 통해 알고 있었는데 학생 상담센터에서 문화예술 특성화를 위한 진로개발 캠프를 주최한다고 하여 지인과 함께 가게 되었습니다. 거기서 2박 3일 동안 다양한 경험을 했고 우리 학교에 이렇게 좋은 시설이 있었다는 것을 느끼게 되었습니다. 먼저 첫날에 사람들과 같이 학생 상담센터 앞에 모여 간단한 인사와 함께 저희는 청풍리조트를 향한 버스에 몸을 싣게 되었습니다.

그 후 리조트에 도착해 각자 숙소를 향해 짐을 풀었는데 평소 저는 스트레스를 많이 받고 해소를 잘 못 하는 경향이 있습니다. 하지만 숙소에서 밖을 바라보니 끝없는 바다와 하늘이 보였고 저는 보자마자 너무 예뻐서 넋을 잃었습니다. 아직 아무것도 하지 않았고 아무 일도 일어나지 않았지만, 저의 기분은 너무 좋고 제 스트레스받은 마음이 회복된다고 느꼈습니다.

장소만으로 저는 기대감이 더 커졌습니다. 먼저 저는 이름과 학부가 적힌 목걸이를 받고 목에 걸고 첫 번째 프로그램을 받으러 강당을 향했습니다. 강당에는 상재훈 연구원님이 계셨고 우리는 2개의 팀으로 나뉘어 서로의 어색함을 풀어줄 게임들을 진행하게 되었습니다. 원래 낯을 많이 가리는 성격인데 게임을 하면서 사람들과 자연스럽게 친해지게 되었고 같은 팀원들과 많은 이야기를 나누게 되었습니다.

그 후 밥을 다 같이 먹으면서 숙소 주변의 아름다운 곳이나 이 캠프를 오기 전 일상에 관해 이야기하면서 시간을 보냈습니다. 그 후 노성동 교수님이 진행하시는 공동체 훈련을 하였습니다. PPT를 통해 프로그램이 진행되었고 지금 생각해 보면 그 과정을 통해 상대방을 더 잘 이해할 수 있게 됐던 것 같습니다.

문제가 생겼을 때의 대처 방법이라던가 상대방과 대화할 때의 이야기하는 말투나 분위기? 이런 것들을 배우고 지금 학교에 다니면서도 그때 배웠던 것들을 자연스럽게 사용하면서 더 원만한 대인관계가 이루어졌던 것 같습니다. 그리고 프로그램이 끝난 뒤 캠프를 온 사람들끼리 친해져서 과자랑 음료수를 먹으면서 다 같이 떠들고 재밌게 이야기하다가 각자 방에서 쉬고 다음 날이 되었습니다.

아쉽게 경치가 너무 좋은데 비가 와서 야외 활동하지 못하고 실내에서 캠프에 참여한 학생들과 이야기하며 훈련에 대한 피드백과 서로 겪은 일들에 대해 정서에 대한 공감을 해주고 조언을 해주는 시간을 갖고 점심을 먹고 한방엑스포 공원을 향해 저희는 다 같이 갔습니다. 거기서 몸에 피로를 풀어주는 간단한 마사지와 비누와 샴푸를 만드는 방법을 배우고 다시

숙소로 돌아와 다음 특강을 진행하였습니다.

너무 힐링이 되고 특강을 다시 들으려니 집중할 수 있을까? 걱정이 됐지만 상재훈 연구원님의 핵심 감정 찾기를 통한 진로 탐색이란 제목으로 특강이 진행됐고 걱정과는 다르게 나에 대한 핵심 감정과 그것을 통해 감정과 어울리는 진로를 알려주는 유익하고 재미있는 시간이 이어졌습니다. 진짜 유용하고 신기한 특강이었습니다.

나중에 캠프가 아닌 학교에서도 일반적으로 검사만 할 수 있다면 주변 지인들에게 추천해 주고 싶은 마음이 들었습니다. 핵심 감정을 통해 추천받은 직업을 지금 다시 생각해 보면 내 적성 정말 잘 맞는 그것 같다는 생각이 들었습니다. 그리고 저녁을 임예솔 연구원님에 진로특강이 이어졌고 나를 찾아보는 시간이라는 제목으로 강의를 하셨는데 강의 시작에서 간단한 게임을 했는데 너무 재미있고 즐거웠습니다.

그리고 나를 알아보는 시간을 가진 것 같습니다. 다음 날 역시 임예솔 연구원님의 진로특강 2로 어제 나를 찾아보았다면 오늘은 내가 원하는 것에 대해 알아보고 내 가치관이나 SWOT 분석을 통해 내가 원하는 것을 파악하고 그것을 내가 가질 직업으로 연결하게 하는 특강이었습니다. SWOT가 뭔지 몰랐는데 S (Strength)는 강점이고 W (Weakness)는 약점, 그리고 O (Opportunity)는 기회 마지막으로 T(Threat)는 위협이라고 설명을 듣고 이 분석을 통해 나의 방향성을 설정할 수 있는데 도움을 준 것 같습니다.

그 후 진로특강을 마쳤습니다. 이 진로특강은 학교생활에 지쳐있던 저에게 휴식의 시간과 내가 무엇을 할지 고민하는 중에 나의 적성과 핵심 감정 그리고 내가 원하는 것 등 많은 것들을 알고 내가 캠프 전에 하고 있던 생각들에 많은 영향을 준 캠프였던 것 같습니다.

앞서 먼저 했던 프로그램인 토레 상담도 저의 원래 말투나 상대방을 생각하는 방법이나 조언해주고 위로해주는 방법에 대해 많은 도움을 받았는데 학생 상담센터에서 하는 프로그램들은 저에게 너무 많은 도움이 된 것 같습니다. 앞으로 학생 상담센터에서 프로그램한다면 저는 관심을 두고 참여할 여건이 된다면 또 참여하고 싶을 것 같습니다. 물론 주변에도 같이 가자고 즐겁게 말하면서 말이죠.

코로나는 전 세계적으로 많은 사람을 힘들게 하는 것 같습니다. 서로 믿고 신뢰하는 사람들 사이에도 혹시 아닐까? 라는 생각으로 마음에 거리를 두게 하고 주변을 더 의식하게 하고 움츠러들게 되는 것 같습니다. 저는 활발하게 바깥에서 활동하는 성격은 아니지만, 가끔 카페를 가서 친구들과 이야기하며 그 시간을 너무 행복하게 생각합니다.

하지만 코로나로 인해 제 작은 취미를 잃어버리게 되었습니다. 가끔 너무 나가고 싶다고 생각하고 친구들과 모이고 싶다고 다 같이 이야기하지만, 실질적으로 모이는 것은 너무나도

위험하고 주변의 시선도 신경이 쓰입니다. 이러한 상황에서 저는 일을 제외하고는 외부 활동을 줄이고 항상 마스크를 착용하고 외부로 나가고 손 씻기를 항상 합니다.

이렇게 자신을 관리하고 있음에도 불구하고 코로나 환자가 왜 증가하는지... 너무 불안합니다. 현재 이러한 상황에서 학교는 보여주기식의 코로나 방비 시스템이 아닌 실제적인 시스템을 갖고 실행시켜야 한다고 생각합니다. 음대에 체온계가 있는데 그 체온계는 정말 도움이 많이 된다고 생각합니다. 자신의 체온을 보면서 체온이 높다고 뜨면 스스로가 위험성을 인지하고 귀가할 수도 있고 경비원님이 체온 높은 학생을 격리할 수 있도록 방도 따로 있으니 연습을 하러 갈 때 한편으로 안심이 되는 것은 사실입니다.

하지만 학교에 시설 전부에 그렇게 구비가 되어있는 것도 아니고 다른 모든 단대가 음대처럼 시스템이 잘 구축되어 있으면 다행이지만 그렇지 않을까 봐 걱정됩니다. 이에 대해 학교는 좀 더 방비해야 할 것 같습니다. 그리고 학생 상담센터에서는 코로나로 인해서 하고 싶은 활동을 못 하고 편하게 나가지 못하는 것으로 인해 혹시라도 우울증이나 마음에 안정을 취하지 못하는 학생들이 도움을 요청할 수 있도록 시스템을 만들면 너무 우리 학교 학생들에게 많은 도움이 되고 심각한 경우 최악의 상황을 막을 수 있는 구명줄이 되리라 생각합니다.

물론 저는 이미 학생 상담센터에서 많은 도움을 받고 실생활에서 유익하게 활용하는 중이라 많은 학생이 학생 상담센터가 좋은 시설임을 느끼고 알았으면 좋겠습니다. 저는 학생 상담센터가 지금처럼 학생들에게 도움이 되는 프로그램들을 진행하고 문제가 있는 친구들을 상담해주는 좋은 시설로 자리매김이 되었으면 좋겠습니다.

만약 가능하다면 지금 코로나 사태로 대면을 하여 상담을 한다던가 외부로 가는 프로그램에 대한 진행이 어려울 것으로 생각하는데 대면으로 하는 상담을 온라인으로도 가능하게 한다면 더욱 현재 상황에 잘 맞을 것으로 생각합니다. 그리고 외부로 나가는 프로그램은 출발 전 체온을 재고 마스크를 꼭 착용하고 손 세정제를 나눠주는 등의 조치를 해서 진행이 되면 안심하고 프로그램에 참여할 수 있을 것 같습니다.

장려상

코로나와 또래상담 그리고 나의 감정

20년도는 특히나 어려운 해인 것 같다. 그 중심에는 코로나-19가 현재까지도 세계적으로 큰 영향을 미치고 있다. 개인에게나, 단체에게나, 국가에게나, 처음 겪어보는 상황은 혼란을 야기시켰고 나에게는 졸업 전의 마지막 학년인 4학년이라는 과제가 주어진 그런 시작이었다.

외부와의 사회적 단절로 인해 교육을 받는 학생의 입장들로는 '학교를 안 나가서 좋다'라는 의견과 '학교를 못나가서 등록금이 아깝다'라는 두 의견으로 나뉘진 학생들 중 나는 후자였고, 휴학을 생각할 정도로 많이 당황스러움과 아쉬운 마음, 그리고 앞으로 학교생활이 1년 남은 4학년이기에 어서 빨리 졸업을 먼저 하자 라는 마음가짐으로 학교생활을 시작했다.

답답했다. 많이 갑갑하기도 했다. 수업은 비 대면에 교수님들과 소통도 안 되는 것 같았고 수업의 질적인 면에서도 대면 때와는 사뭇 다른 상황에서 학교에 대한 생각들은 부정적인 생각을 들게 했다. 여느 때처럼 수업을 들었다면 중간고사를 봤을 시기였을까, 그 시기마저도 아직 개강보단 방학에 가까운 시기였다. 그래도 나는 국가근로 장학생으로 근로를 나갔기에 비교적 다른 학생들과는 다르게 근로로라도 학교를 나가고 있구나, 라는 생각을 들게 했다.

상황이 상황이니까, 어쩔 수 없는 범국가적 상황이니까, 그렇기에 더더욱 답답한 감정을 누르고 있었던 것 같았다. 해결할 방법은 백신이 나오는지 대책이 나오는지 기다릴 수밖에 없는 나의 상황에서 감정을 해소할 무언가가 없었던 시기였다. 심지어 자신이 어떤 감정을 느끼고 있는지조차 모르는, 그냥 제대로 된 수업을 받지 못해 기분이 안 좋다는 인식 밖에 없었다.

그러던 와중 학생상담센터에서 진행하는 또래상담 기본과정 프로그램을 추천받았고 그렇게 한 달이 조금 넘는 시간동안 상담에 대해, 감정에 대해, 상대방을 이해하고 공감을 해줄 수 있는 방법들을 배우게 되었다. 감정의 종류에는 '좋다'와 '나쁘다'로 표현되는 것이 아닌 여러 가지의 감정들이 있었고 나의 구체적인 감정에 대해 알게 되었다. 그로인해 코로나 사태로 느껴지는 나의 가장 큰 감정은 '답답함'이었다.

감정을 알게 된 후 이 답답함을 해소할 방법은 어떤 것이 있을까 고민해보았다. 어쩌면 가장 좋은 방법은 이 사태가 해결된다면 해소되는 것이 가장 좋은 방법이겠지만, 나는 좀 더 개인이 할 수 있는 해소방법을 찾기로 했다.

또래상담 기본과정에서 공감에 대해 배운 것처럼 누군가 나의 감정을 공감해주면 내가 좀 더 편안해질까? 라는 생각에 나는 지금의 답답함을 친구들과, 연인과, 지인들에게 말하기 시작했다. 더러는 내 말에 집중을 해주는 경우도 있었지만 흘려들었던 사람들도 있었다. 누군가에게 내 마음을 털어 놓는 것이 쉬운 일은 아니었지만 ‘나 요즘 학교 일들로 너무 답답해’ 라는 이야기로 시작한 대화들로 인해 답답한 마음이 점차 해소가 되어가는 것을 느꼈다.

평소에는 내 감정을 잘 드러내지 못하고 또 말하기를 꺼려했었던 것이 때문인지 조금 신기했다. 그저 내 감정상태와 내 심경을 말할 뿐인데도 해소가 되어가는 것이 느껴졌고 활가분해진 느낌이었다.

또래상담은 나에게 그렇게 영향을 주었다. 또한 내 주변의 지인들에게 있어서 어떻게 더 깊은 공감과 경청을 할 수 있는지, 표현을 잘 못하던 내 연인의 감정이 어떤지, 여러 문제들로 고뇌하던 친한 지인에게 힘이 되어줄 수 있었던 그럼 프로그램이었다.

나에게는 같이 사는 룸메이트가 셋이 있다. 그 중 2학년 1학기를 마치고 군대를 가야하는 상황에 놓인 동생이 있었는데 학기 초, 힘들 때 공감을 해주는 방법을 몰랐던 나는 무심코 말로 그 친구에게 스트레스를 주게 되었던 것 같다. 어쩌면 처음부터 군대에 대한 스트레스를 공감해주고 그 친구의 말을 경청해주었다면 조금은 스트레스를 해소해 줄 수 있지 않았을까 하는 아쉬움이 남았다.

세 명의 룸메이트 중 인간관계 때문에 힘들어 하던 동생도 있었다. 유독 사람과의 관계를 힘들어하고, 그 때문인지 불면증에 가까운 수면시간으로 힘들어 하던 친구였다. 나에게 유독 자신의 이야기를 많이 해주던 그 친구는 자신이 어떤 감정의 상태인지 모르고 있던 것 같았다. 이유 없이 화가 난다, 잠이 안 오는데 이유를 모르겠다, 뭘 해도 재미가 없다 등등으로 힘들어 하고 있던 그 친구에게 공감해주고 감정이 어떤지 이야기해주는, 경청을 해주는 것 만으로도 그 친구에게는 조금은 무언가를 덜어내던 것 같아 덩달아 나 자신도 기분이 좋았다.

그 친구의 이야기를 들으면서 어쩌면 좀 더 전문적인 지식을 가지고 있었다면 더 나은 상담을 해주었을 수 있겠구나 하는 생각이 들었다. 비록 지금은 또래상담 프로그램의 기본과정을 들었지만 좀 더 심화된 과정의 프로그램도 있다는 프로그램 교수님의 말을 듣고 심화과정 프로그램도 들어야겠다고 다짐했다.

이전까지는 상담을 받는다는 것에 별다른 생각이 없었다. 하지만 주변 지인들의 이야기를 들어주고 또 나 자신이 어떠한 고충이 생겨도 보고 학생 상담센터에서 하는 프로그램이나 고충상담, 심리검사들은 학생들에게 어려움 속에서 많은 도움을 줄 수 있는 곳이었다. 다만 나에게 있어 아쉬운 점은 학생상담센터가 누구에게나 열려있지만 사실 상담센터를 잘 모르고

있다는 점이다.

나는 4학년이 될 때 까지 상담센터에 대해 잘 모르고 있었다. 그간 신입생이나 학부생을 대상으로 실시하는 설문지가 상담센터에서 주관하고 실시하는 지도 몰랐고, 상담센터에 대한 설문조사는 있었지만 상담센터에 대한 정보나 자세하게 어떠한 일을 하고 있는지조차 모르고 있었다. 이번 토래상담 프로그램에 참여하게 된 연유도 홍보로 인한 참여가 아닌 권유로 인해 참여하게 되었었다.

내가 보았던 학교에서는 취업에 관한 지원이나 취업상담들은 유독 많이 보였다. 아무래도 졸업 후의 취업에 대한 고충과 취업률에 대한 것들 때문에 취업에 관련한 것들은 학생들에게 많이 알려지게끔 되었던 것 같다. 반면에, 좋은 프로그램이나 심리상담, 여러 가지 고충 상담들을 받을 수 있는 상담센터의 홍보가 조금은 부족했을까? 하는 생각도 든다.

나는 상담센터의 프로그램을 수료하면서 학교 내의 다른 힘들을 겪는 학생들도 혼자서 해결하거나 내적으로 담아두는 것에서 그치는 것이 아닌 상담센터를 활용해 마음의 위안이나 스트레스를 조금이라도 해소시켰으면 하는 바람이 생겼다. 앞으로 학생들의 정신과 마음이 더욱 건강할 수 있도록 학생상담센터가 학생들에게 많이 알려지길 바란다.

장려상

나 자신과 마주보는 시간

작년 가을에 나는 여러 가지 문제들 (학업, 진로, 대인관계)에 있어서 스트레스를 많이 받고 스스로에게 문제가 있는 듯이 느껴져서, 학생상담센터에서 도움을 받을 수 있을까 하고 학생상담센터를 처음 방문하게 되었다. 그리고 개인의 성격이나 정서를 알아보기 위해 임상 장면에서 필수적으로 쓰이는 검사인 MMPI-2 다면적 인성검사를 실시하게 되었다.

검사 후 나는 상담일 조정이 어려워 해석 상담을 바로 받지는 못하고, 시간이 꽤 지난 뒤 해석 상담을 받게 되었다. 당시 나는 학업에 대한 스트레스를 받으면서 동시에 여러 사람들과의 관계에서도 일일이 신경을 쓰고 관계에 지나치게 의존하는 경향이 있었는데, 그런 내 상태가 결과지에서는 신경증 척도가 높음을 나타낸다고 상담 선생님께서 말씀해주셨다.

신경증 척도가 높은 사람의 특징은 최악의 시나리오를 상상하고, 자기 비판적이며, 과도하게 걱정하고, 죄책감을 느끼며, 비관주의 적이며, 성취지향적이지 않고, 불안함을 느낀다고 한다. 상담 선생님과 내가 갖고 있었던 고민들과 감정들에 대한 대화를 나누면서 정신증, 내향성 척도 또한 높았음을 결과지에서 확인 할 수 있었다.

본인이 생각했을 때 본인의 모습과 같은 것 같냐는 상담 선생님의 질문에 다른 사람 앞에서 처음으로 내 모습에 대해서 인정하고 ‘네’ 라고 대답하는 순간, 그동안 내 행동이나 감정에 대해서 갖고 있었던 쓸데없는 죄책감이 떨어지는 느낌을 받았다. 해석 결과를 들었을 때야 비로소 그때의 내가 어땠는지, 왜 그랬는지 객관적으로 바라보고 나를 이해하고 처음으로 나 자신과 정면으로 마주할 수 있었던 것 같다.

상담 이후로 나에게 있어서 가장 크게 달라진 점은, 마음이 가벼워졌다는 것이다. 해석 상담을 듣기 전에는 나의 행동이나 감정에 있어서 난 정말 이상한 사람 같거나 뭔가 크게 잘못되고 있는 것 같더라는 생각을 하고 그런 내 모습에 대해 지나친 죄책감을 갖기도 했다. 그러나 지금은 ‘내가 그랬구나.’ ‘내가 또 지나치게 신경을 쓰려하는구나.’ 하며 내 자신에 대해 좀 더 떨어져서, 객관적으로 바라볼 수 있게 되었다.

그래서 마음이 전보다 훨씬 가볍다. 더하거나 빼지 않고 내 모습을 객관적으로 있는 그대로 받아들이는 것이 나에게 정말 큰 경험이었고, 매사에 부정적이고 비관적으로 생각하는 습관이 베어있던 나는 억지로 긍정적으로 생각해야 한다는 부담감에서도 벗어날 수 있었다. 그 결과 내가 처한 상황들에 대해서도 조금 더 너그럽이 받아들일 수 있게 되었다.

아직도 학업에 대한 지나친 스트레스와 미래에 대한 고민들이 쌓일 때가 자주 있다. 전에는 그런 스트레스와 고민들에 깊이 빠져버린 나머지, 내가 일상에서 해나가야 할 일들에 대해서 아예 손을 놓고 지냈다. 그런 자신을 보며 죄책감을 느끼고 다시 무기력해지고 불안해하는 악순환의 연속에 있었다. 하지만 이제는 ‘누구라도 그럴 수 있지’, ‘내가 지금 너무 신경이 예민해져 있구나.’, ‘내가 너무 잘하고 싶어해서 힘들구나.’ 하며 원래 해야할 일들을 많이 놓치지 않고 조금씩 해나가는 것만으로도 자신에게 만족하고 있다.

그렇게 내 자신 안에서도 정답을 들을 수 있다는 것과 아주 조금씩이라도 해나갈 수 있다는 일들이 내게도 차곡차곡 쌓이자, 지나치게 타인에게 의존하고 여러사람들 간의 관계 속에서 언제든지 좋은 모습으로, 가까운 관계로 유지하려고 했던 억지스러운 힘을 뺄 수 있게 되었다. 나는 주위에 있는 사람들에게 인정받고 싶은 마음이 항상 컸었는데, 요즘은 혼자서도 조금씩 잘해나가고 있다고 스스로 생각하니 ‘굳이 내가 왜 다른 사람들에게 인정받고 평가받아야 하나’ 라는 많이 달라진 마음가짐에 이제는 웃음이 나온다.

올해 1학기가 시작되고 나서는 코로나로 인해 사회적 거리두기를 하게 되면서, 가깝게 지냈던 사람들과 자주 만나지 못하고, 강의를 들을 때에도 방에서 매일 6시간 이상씩 노트북 화면만 쳐다보아야 하는 현실이, 사람을 만나면서 거의 모든 에너지를 얻었던 나로써는 무척 외롭고 답답한 시간이었다. 그러나 해석 상담을 받은 후 조금씩 변화된 나의 시간들이 조금씩 쌓이고 난 후, 지난 일상들을 되돌아보니 사람간의 사이에도 자신만의 공간을 위한 보이지 않는 선이 있는데,

나는 내 자신을 믿지 못하고 타인에게 인정받기 위해 지나치게 가까워지려했기 때문에 그 선을 가끔 넘기도 했었구나 하는 통찰을 얻게 되었다. 그리고 서로 간에 적당한 틈을 두고 관계를 맺고 유지해간다는 것은 조금 어려울 때도 있지만, 서로를 존중해 주는 그 거리를 지켰을 때, 사람을 알아가고 사귄다는 것은 참 아름다운 일이라는 것을 깨닫는다.

나는 앞으로 살아가면서 그런 아름답고 건강한 관계를 맺고 유지해 나가기 위해 무엇보다도 자신을 조금 더 믿고 자신의 편이 되어주기로 결심했다. 내가 나를 더 이해해주고 사랑해주어야 남도 더 잘 사랑할 수 있을 것 같다는 생각이 들었다.

그래서 나는 요즘 못하고 실수한 부분들에 대해 한 번 이상 생각하지 않기로 했다. 지나간 실수에서는 같은 실수를 반복하지 않기 위해 교훈만 얻어가고 다시는 그 장면을 반복하지 않으려한다. 처음에는 잘 안될 때도 있었지만 교훈을 얻어가는 것에 스스로 만족하고, 오늘 해야할 일을 다 못했더라도 어제보다 1퍼센트라도 나아진 부분이 있다면 지나친 자기비판은 하지 않고 있다.

그리고 하루에 30분 이상씩 꼭 걷기를 하고 있다. 코로나로 인해 전보다 친구들과 약속을 잡고 만나기가 어려워져서 방안에 앉아있거나 누워있는 시간이 많아졌기 때문에 몸을 움직이지 않고 끼니를 제시간에 잘 챙겨먹지 않으면 우울해지고 무기력해지기 쉬웠다. 그런데 하루에 30분씩이라도 걷기를 하고 나면 그래도 오늘 걸었다는 성취감이 쌓인다.

30분 걷기가 작아 보일진 몰라도 오늘 하루 그것을 지켰다는 것이 일상을 계속 유지해 나가는 힘이 되었다. 30분정도로만 정해놓기를 잘한 것 같다.

마지막으로는 핸드폰을 잘 보지 않기로 했다. 코로나 이후로 혼자 있는 시간이 너무 답답하고 외로울 때가 많아서 연락에 의존하고 SNS를 들여다 보는 시간이 나에게 독이 된다는 사실을 알았기 때문이다.

다른 사람들에게 의존하고 연락을 기다리는 시간만큼 나 자신을 믿게 될 경험들과 나를 알아갈 시간들이 사라진다. 스스로 생각하고 그 생각대로 실천해보고 조금씩 나아지고.. 답은 다른 사람이 아니라 내 안에 있고 나는 충분히 그 문제들을 해결해 나갈 수 있음을 이제 믿는다.

그러나 혼자서는 헤어 나올 수 없는 어렵고 복잡한 상황 속에 있을 친구들도 분명 있을 것 같다. 주기적으로 상담을 받던 친구들도 있을 것이다. 지속적으로 안부를 묻고 함께해주지 않으면 어려운 때 인 것 같다. 학생상담센터에서는 그동안 주기적으로 상담을 받던 학생들 중에서도 우울감과 외로움을 자주 호소했던 학생들을 기억해주고 자주 안부를 물어주는 것 만으로도 그 학생들에게는 큰 도움이 될 것 같다.

마지막으로 학생상담센터에 바라는 점과 개선되어야 할 부분으로는 해석 상담을 받을 때 내담자 또한 그 결과지를 함께 보고 인쇄본이라도 받아 볼 수 있으면 내담자가 상담자의 말을 더 정확하고 신뢰성 있게 받아들이고, 후에도 자신의 상태를 스스로 돌아보고 점검해 볼 수 있어서 좋을 것 같다. 앞으로도 학생상담센터가 학생들의 작은 문제라도 함께 해결해 나가기 원하는 진심으로 많은 학생들에게 위로가 되고 새로운 힘이 되기를 바란다.

장려상

뜻밖의 도움

저는 평소에 제 성격에 대한 불만을 가지고 있었습니다. 너무 조용하고 말을 잘 못하고 사람들 앞에서 자신이 없는 제 모습을 보면서 항상 성격을 고치고 싶다고 생각을 했습니다. 학창 시절에는 발표가 있을 때마다 며칠 전부터 스트레스에 시달렸고 안정이 되는 약을 먹고 나서야 겨우 일을 완수할 수 있었습니다.

대학교에 입학하고 나서도 발표나 토론이 있는 수업은 가능한 기피를 했습니다. 하지만 군대에서의 훈련을 통한 성격변화에 기대를 했었으나 큰 변화는 이루지 못했습니다. 반면 제 조용하고 잘 경청하는 태도 때문인지 교회에서나 군대에서나 일하는 곳에서 사람들이 제게 고민을 털어놓는 일이 많이 있었습니다.

특히 군대에서 소외되고 힘든 일이 있는 친구의 말을 들어주고 잘 해결할 수 있게 제가 할 수 있는 일은 다 했고 군 상담사님을 소개해 주는 등 적응이 어려운 아이들을 도와주는 일을 했고 교회에서도 남에게 말하기 부끄러운 일들을 제게 털어놓는 일이 많았습니다. 저는 그때마다 잘 들어주었고 상대는 만족을 했습니다.

어떨 때는 말을 안 하고 들어주기만 했을 뿐인데 말만 한 사람이 마음이 풀리는 모습을 보면서 그 사람의 어려운 일을 해결해 주는 것이 아니라 공감하고 경청하기만 해도 만족하는 사람이 있는 것을 알게 되었습니다. 이런 일들이 늘어나자 저는 상담에 대해 관심이 많이 생기게 되었습니다. 저는 제 성격상 어디에 제 발로 들어가지 않으나 대학시절 유일하게 제 발로 들어간 곳이 토래상담 프로그램이었고 유일하게 제가 찾아간 상담실이었습니다.

그만큼 배우고 싶었고 알아보고 싶었기 때문입니다. 처음에 토래상담이라는 프로그램에 참여하게 되었는데 저는 단순히 기초상담에 대해 알아보는 것을 예상했으나 상담에 대한 지식은 물론이고 예상치 못하게 제 자신을 돌아보고 성찰하게 되는 계기가 되었습니다. 제 성격을 면밀히 알아보는 것과 동시에 생각하지 못했던 나의 생각과 감정을 알게 되었습니다.

이렇게 토래상담이라는 프로그램을 통해서 저를 생각하게 되었고 제가 앞으로 무슨 일을 해야 할지 진지하게 고민이 되어 학생상담 센터에 다시 찾아가 상담을 하게 된 것입니다. 상담실에 가서 노성동 교수님을 만나 뵈어 진로상담을 했습니다.

상담을 받으러 가기 전에는 너무나도 정보가 없고 인터넷에는 불확실한 정보들이 많았습니다.

또 책을 보자니 너무 방대하고 제가 진로를 미리 분명히 정할 필요가 있었습니다. 노성동 교수님은 저와 같은 전공인 신학을 전공하셨고 상담에 뜻을 두신 분이려 제가 찾던 사람이 노성동 교수님이셨습니다.

교수님은 저를 바로 이해하셨고 제가 말하는 것들을 전부 알고 계셨습니다. 제가 알아보고 미리 공부하고 있던 상담 자격증들은 전부 비공식적이고 민간에서 나오는 자격증이었습니다. 또 같은 상담이라도 전공 책도 다르고 종류도 다른 것이었습니다.

교수님이 공인된 곳은 어디인지, 대학원은 어떻게 해야 되는지 제게 너무나도 중요한 정보들을 알려주셨고 교수님을 못 만나게 되었다면 잘못된 방법으로 시간 낭비하게 되었을 텐데 제게 정말 중요한 지표를 주셨습니다.

목회를 할 건지, 목회상담이란 분야를 전공할 건지, 상담대학원을 나와 상담사나 그 이후에 신학대학원을 나올 것인지 저는 이 세 가지 중에 고민을 하게 되었고 교회에서 상담사라는 직업이 있다면 더할 나위 없어서 목회상담이라는 분야를 알아보았는데 지인을 통해 알아보니 목회상담을 전공하신 분이 목원대 교수님으로 계시다고 했는데 목원대 상담 센터에 계셨던 것입니다. 이효주 교수님이 신데 바로 찾아가 목회상담이라는 분야에 대해 자세히 알려주셨습니다.

현실에 대해 분명히 알려주셨고, 상담사로 교회에 있는 것은 쉽지 않다는 것 또한 알게 되었습니다. 목회상담이란 전공을 통해서 직접적으로 얻을 수 있는 길은 없고 목회자가 되어 상담을 할 것인지, 일반상담사로 갈 것인지 정확하게 알려주셨습니다. 저는 노성동 교수님과 이효주 교수님을 통해 애매모호하던 제 길을 먼저 체험하신 경험과 정보를 통해 분명히 해주셨습니다.

교수님들의 상담이 제게 직접적으로 도움이 많이 되었으며 정보뿐만이 아니라 자신이 무엇을 정확히 하고 싶은지 생각할 수 있는 여건을 만들어 주셨습니다. 또 현실적인 상황 또한 따끔하게 말해주셔서 제가 안일한 마음을 가지지 않게 스승과도 같은 역할을 해주셨습니다. 제 앞으로의 인생의 시작에 있어서 반드시 필요한 상담이었으며 제게 딱 맞는 사람을 만난 것이었습니다.

예상치 못하게 대학시절 가장 중요한 사람들을 학생상담 센터에서 만나게 되었으며 저는 많은 자아성찰과 도움을 받게 되었습니다. 또 원래는 제 단점인 소심한 성격으로 인해 사람들 앞에 나서는 것을 피하기만 했으나 상담을 통해 이번 기회에 도전해 보기로 마음을 먹게 되었습니다.

우선 제 마음에 목회자가 되어 상담전공을 하고 싶은 것이 가장 크다는 것을 알게 되었고 학생상담 센터에서 상담을 하고 난 후에 가장 큰 결심을 한 것 중 하나가 사람들 앞에 나서는 것이 두려워 피하는 것이 아니라 제가 하고 싶은 일을 위하여 도전해 보려는 의지입니다. 그래서 익숙하고 편한 교회를 떠나 새로운 사역을 도전해보려고 합니다.

그 사역을 통해 확실히 목회자를 할 수 있는지 진지하게 겪어보고 생각한 후에 상담을 강점으로 삼은 목회자가 될 것인지 일반 상담사가 될 것인지 결정을 할 것입니다. 이 학생상담 센터를 통해 저를 분명하게 돌아보고 자신을 이해하고 또 하고 싶은 일이 무엇인지 생각하게 하며, 그 하고 싶은 일을 위해 약점을 보완할 수 있는 도전정신 또한 익히게 되었습니다.

제게 사회에 나가기 전 길을 잘 선택할 수 있게 결정적인 도움을 준 상담센터를 정말 제 발걸음으로 잘 갔다고 생각을 합니다. 저는 이번 코로나 사태를 통해서 많은 사람들이 불편함을 겪고 있다는 것을 알고 있습니다. 뉴스에서는 코로나 감염으로 인한 사례와 감염이 안 되더라도 사회와 개인에 미치는 영향이 크다는 것을 알 수 있습니다.

우선 저는 출석하는 교회가 경기도 일산에 있어 매주 버스나 기차를 타고 가야 했습니다. 지하철도 타야 했고 수많은 사람들을 어쩔 수 없이 마주쳐야만 했습니다. 누가 기침이라도 하면 조금 불안하기도 하고 만약에 제가 걸리더라도 크게 무섭진 않지만 제 주변에 있는 사람들이 걱정이 되기 때문에 불안한 것 같습니다.

그래서 처음에는 사람 없는 시간대에 직행버스를 타고 다녔지만 많이 뉴스에 보도되고 있는 감염 사례와 대전지역에 감염자가 증가됨에 따라 몇 주간 교회를 쉬기도 했습니다. 이번 코로나로 인해 사람들과 모이지 못함에 따라 가장 큰 타격을 받는 곳 중 하나가 교회가 아닐지 싶습니다. 지금은 일산으로 올라가고 있지 않지만 가끔 가족들을 보고 싶기도 하고 얼굴을 못 봐서 아쉽기도 합니다.

그뿐만 아니라 학교에서도 온라인 강의를 실시함에 따라 사람과의 만남이 줄어들어 많이 아쉽기도 합니다. 제가 1학년이나 2학년이면 괜찮았을 것 같지만 제가 이번 학년이 마지막 이고 마지막 대학시절이기 때문에 많은 아쉬움이 남는 것 같습니다. 사회 생활하는 어른들이 말하길 대학 때가 가장 편하고 좋았다고 하시는데 물론 공부를 해야 하지만 순수하게 놀 수 있는 시기도 이번이 마지막인데 정말 많은 아쉬움이 있습니다.

그리고 4학년이다 보니 앞으로의 진로에 대해 많은 고민이 되는 시기입니다. 그런데 주변에 사람이 별로 없고 비대면, 스마트폰 같은 것으로 소통하기에는 다소 한계가 있기 때문에 답답한 마음이 있었습니다. 이 코로나 사태로 제 개인적으로 스트레스를 풀 수 있는 방법은 따로

없었습니다. 친구들끼리 모여서 제대로 놀지도 못하고 아무리 혼자 있는 걸 좋아하는 성격이지만 저도 많이 답답한 것 같습니다.

하지만 이 답답함은 크지 않고 제게 가장 큰 문제는 당장의 진학에 관한 고민이었는데 이 상황에 진로를 같이 고민 해주고 상담에 줄 수 있는 곳이 유일하게 학생상담 센터였습니다. 졸업을 앞두고 있는 시기에 바로 대학원을 진학할지 뭘 할지 정해지지 않을 때에 제게 큰 도움이 된 곳이었습니다.

저는 이미 학생상담 센터에 많은 도움을 받은 사람으로서 이 시기 상담 센터에서 사람들에게 도움을 주는 방법에 의견을 내자면 코로나로 인해 감염에 대한 불안감만으로 상담을 하러 오는 사람도 있겠지만 이번 코로나의 영향력은 그냥 지나가는 것이 아니라 사회와 문화에 많은 영향을 줄 것이란 것을 느꼈습니다.

고로 사람들이 빠르게 변화하는 시대에 많은 혼란이 있을 걸로 예상이 됩니다. 그에 따른 상담 센터의 역할이 중요하고 사람들이 상담에 대한 필요성이 분명히 생길 것이라고 생각합니다. 다만 많은 고민이 있고 상담을 필요로 하지만 어디다 말해야 할지 모르는 사람 또한 주변에서 많이 찾게 됩니다. 그래서 상담에 대한 필요성과 언제나 열려있다는 것을 더 알릴 필요가 있지 않나 생각을 해보았습니다.

장려상

상담자

내 주변 사람만큼은 마음 편히 고민상담할 수 있는 상담자가 되자는 목표를 이루게 해준 교수님과 도와주신 상담센터선생님들, 같이 수업을 들었던 친구들에게 이 자리를 빌려 깊은 감사의 말씀을 드리고 싶다.

나는 평소 주변사람들과의 관계에 예민한 편이다. 내 주변에 있는 사람들은 모두가 힘들지 않고 행복하기를 항상 바랬다. 하지만 살아가면서 힘든 일이 아예 없을 수 없듯이 시간이 지날수록 학업문제나 진로문제, 인간관계문제로 힘들어하는 친구들이 늘어났다. 그래서 그런 친구들에게 도움이 되고 싶어서 또래상담수업을 신청하게 되었다.

그렇게 내 친구들에게 많이 신경 쓰면서 주변은 관촬아져갔지만, 정작 제일 가까운 사람인 엄마를 몰라줘서 죄책감으로 힘든 나날을 보냈었다. 코로나19가 터지면서 계속하던 알바도 관두고 집에만 있게 되었다. 그러던 어느 날 새벽에 잠에서 깨서 물 마시러 거실로 나왔는데 엄마가 숨죽여 울고 있었다.

어디가 편찮으신 줄 알고 깜짝 놀라 옆에 앉았는데 무엇 때문에 우냐고 물어도 끝내 대답을 하지 않으셨다. 그 날부터 엄마가 너무 신경 쓰여서 일도 도울 겸 가게를 따라 나갔는데 하루 종일 붙어있다 보니 엄마의 상태가 많이 안 좋다는 걸 알게 되었다. 엄마 마음에 병이 생긴 것 같았다.

무얼 먹어도 맛있게 드시질 못했고 즐겁게 하시던 일도 더 이상 즐거워 보이지 않았다. '엄마 힘들지? 나도 그럴 때 엄청 힘들었는데~' 그래서 힘들어 보일 때 이처럼 공감의 말을 많이 건넸다. 그러다 엄마가 입을 떼기 시작했다. 우리 엄마는 5남매 중 막내딸이다.

다들 취업해서 다른 지역으로 떠날 때 엄마는 아직 대학생이었는데 할머니가 몸이 급격히 편찮아지면서 학업을 포기하게 되었다고 한다. 그리고 병원에 몇 년 동안 붙어있으면서 간호를 했다고 한다. 그러다 아빠를 만나 결혼을 하게 되었는데 우리를 낳고 몇 년 후에 할머니가 또 다시 많이 편찮아지면서 간이식이라는 대수술을 하게 되었다.

삼촌들 이모들은 겁이 나 하지 못하겠다면 수술을 엄마가 선택 하겠다고 하셨다. 그때부터 엄마는 수술 후유증으로 남들보다 몸이 약하게 되었다. 그렇게 좋아하던 목욕탕도 배에 난 커다란 수술자국으로 가지 못하셨다. 몸도 마음도 항상 편치 않았다고 하셨다. 할머니를 위해 포기한 게 너무 많은 엄마였다. 그런데도 할머니 할아버지께서는 아직도 무슨 일이 있으면

엄마에게만 책임을 물고 힘들게 하신다.

다 외면하고 싶다고 말씀하시면서도 부모여서 쉽게 내칠 수 없다고 하셨다. 그러면서 평평 우시는데 나도 같이 눈물이 났다. 힘들다는 건 알고 있었지만 얘기를 들어보니 이 정도로 엄마가 마음에 병을 앓고 있는 줄은 꿈에도 몰랐다. 그동안 수험생이어서 늦게 들어오고 대학 입학하면서는 떨어져 지냈기 때문에 힘든 걸 몰랐다.

그나마 방학 때 만날 때는 걱정할까봐 우리 앞에서는 말도 하지 못하셨고 잘 살고 행복해 보이는 친구들에게도 엄마 얘기를 쉽게 할 수 없다고 하셨다. 그 날부터 지금까지 우리 집 식구들은 일요일 저녁에 모여서 일주일동안 있었던 일을 얘기한다. 힘든 일은 서로 위로해 주고 기쁜 일이 있으면 축하해준다. 이렇게 한 지 한 달이 조금 넘었는데 처음에는 다들 어색해했지만 지금은 다들 고맙다고 한다.

저번 주에는 엄마랑 카페를 갔는데 엄마가 마음이 한결 편해졌다고 요즘은 밤마다 숨죽여 우는 일이 없다고, 네가 있어 다행이라고 말씀하셨다. 위에 일주일동안 있었던 일 말하기는 또래상담수업 시작 후에 제일 먼저 하는 것이다. 나에게 너무 큰 도움이 되었던 활동이기에 가족들과 했던 것이었는데 우리 가족에게 많은 변화가 찾아왔다.

그 밖에도 수업 내용 중 가장 기억에 남는 몇 가지가 있는데 두 가지정도 말해보고자 한다. 첫째, 일주일동안 있었던 일 말하기. 위에서 말했듯이 수업시작 후에 제일 먼저 하는 활동이다. ‘별 거 아닌데?’ 싶을 수도 있지만 일주일동안 힘들었던 점이나 즐거웠던 점을 말하면서 더 이상 고민이 아니게 되는 경우가 되게 많다.

나도 실수로 인해 많이 힘들었는데 고민을 얘기하고 친구들에게 위로의 말을 들으니 ‘그래, 다들 실수하는 건데 뭐~’ 라고 넘길 수 있게 되었다. 또한 다른 친구들도 저마다의 고민들을 안고 살고 있으니깐 더 이상 외롭지 않았다. 그래서 친구들을 만났을 때도 ‘최근에 가장 기억에 남는 일이 뭐야?’ 서로 물어보고 다독여준다.

둘째, 깊게 공감해주기와 감정 단어 많이 공부하기. 사람들은 상담을 할 때 해결책을 얻으러 오기 보단 자신의 이야기를 얘기하러 온다. 그때 깊게 공감만 해주어도 다들 가벼운 마음으로 돌아가곤 한다. 그렇기 때문에 깊게 공감해주기가 매우 중요한데 깊게 공감하기 위해서 감정 단어를 많이 알고 있어야 한다.

친구들 상담을 해주면서 어떤 마음인지 알겠는데 막상 이 마음을 단어로 표현하기가 어려워 제대로 공감해주지 못 한 적이 너무 많다. 감정단어를 배운 그 날 이후 다른 말이 뭐가 있나 인터넷에 검색해서 단어 공부를 했었다. 지금은 친구들이 내 마음을 어찌 그리 잘 아냐며 고마워해준다.

내 주변 친구들에게 잘해줄 수 있어서도 너무 좋았지만 내게 가장 가까운 사람들, 바로 가족들에게 도움이 될 수 있어서 너무 감사하다. 코로나19로 떨어져 있던 가족들과 함께하는 시간이 정말 많아졌다. 멀리 유학을 하던 동생도 집에 있게 되고, 더 이상 대전에 살지 않는 언니와도 같이, 엄마아빠, 그리고 우리 집 막내 떼떼와도 매일 붙어있을 수 있게 되었다.

붙어 있는 시간이 늘어난 만큼 서로 얘기할 시간이 많아졌는데 모여서 얘기를 들어보니, 다들 힘든 일이 각자 있었다. 그걸 들어주고 위로해줄 수 있어서 정말 다행이라고 생각한다. 살면서 항상 행복할 순 없다고 생각한다. 행복한 일이 있으면 당연히 힘든 일도 생긴다. 우울감은 늑과 같다고 생각하는데 그렇기 때문에 힘든 일이 생겼을 때 우울 늑으로 빠지지 않기 위해선 말이 정말 중요하다고 생각한다.

힘든 사람에게 해주는 말도 중요하지만 힘든 사람이 들려주는 말도 정말 중요하다. 코로나19로 인해 가족들과 있는 시간이 늘어나서 잦은 트러블이 생긴 사람도 있을 거라고 생각한다. 이 시간을 너무 괴롭게만 생각하지 말고 서로를 알아갈 수 있는 시간이라고 생각하고 소중하게 사용했으면 좋겠다. 큰일은 아니지만 일주일에 한 번 가족들과 모여 서로 힘든 점을 얘기하며 맞춰가고 위로해주는 시간이 생기면 좋을 것 같다.

또한 혼자여서 힘든 친구들을 위해 상담센터에서 전화 상담이나 메일 상담으로 안전한 상담이 이루어져도 좋겠다는 생각이 든다. 코로나19 때문에 지금은 움직일 수 없는 먼 지역 친구들을 위한 다른 상담 방법이 생기면 좋을 것 같다.

마지막으로 내 주변 사람들만큼은 힘들 때 고민을 털어놓을 수 있는 상담자가 되자는 목표를 이루게 해준 또래상담 수업과 함께 해준 친구들, 교수님께 감사말씀 다시 한 번 드리고 싶다. 코로나19가 끝이 나고 건강하게 학교로 돌아올 수 있을 때 힘든 사람들 없이 다들 즐겁게 만났으면 좋겠다. 모두가 몸과 마음이 건강한 사람이 되었으면 좋겠고, 힘든 일이 있을 때는 꼭 마음속에 있는 것을 털어놓고 짐을 나뉘었으면 좋겠다.

장려상

고민을 말했던 너와 들어주지 못했던 나

2019년에 상반기에 또래 상담을 신청하였습니다. 특별히 어떤 목적이 있기보단, 영화나 만화에서나 봤던 집단상담이 실제로 어떻게 진행이 되는지가 궁금했습니다. 평소에 심리학과 상담학, 인문계열의 관심이 많아 책으로 많이 접했습니다. 그 이유는 남을 잘 알기 위해서라기보단 나를 알아가고 싶어서 였던 것 같습니다.

그래서 이번 또래 상담은 저에게 책이 아닌 처음으로 접하는 실습이었습니다. 많이 기대 되면서도 한 편으로 처음 보는 사람들과 하는 것이라 자연스럽게 스스로 적응을 잘할 수 있을까 라는 생각에 긴장이 되었습니다. 물론 지금에서야 쓰는 말이지만, 교수님께선 철저하게 처음과 초반 주엔 서로가 어색하지 않고 친해질 수 있도록 계획된 프로그램 안에서 저희를 지도해 주셔서, 상담이 끝난 지금까지 거기서 만난 사람들과 연락과 같이 밥도 먹는 사이가 되었습니다. (한 명이랑은 저번 학기에 기숙사 룸메이트 신청을 해서 매우 친해졌습니다.)

또래 상담에서의 내용은 대학생들끼리의 의사소통에서 내담자와 상담자가 어떠한 태도를 갖춰야 하는가에 대해 배우고 그것을 같이 있는 사람들끼리 실행에 바로 옮겨 보기였습니다. 이러한 것들을 배우며 머리론 알고 있던 지식적인 면이 실제로 사용되려면 많은 연습이 필요하단 것을 알게 되었고, 사람들이 고민을 ‘말하는’ 이유는 내 생각을 말해주는 것이 아닌 ‘들어줬으면’ 하다는 것을 알게 되었습니다.

덕분에 학원에서 일할 때 수학만 가르치는 강사가 아닌 학생들과 의사소통에서 고민을 상담하고 싶은 선생님이 된 것 같아 듣기 잘했다 라는 생각이 들었습니다. 또 상담을 통해, 제가 생일에 대한 트라우마가 있었는데 거기에서 마음을 열고 고민을 털어냈을 때 같이 들어주는 학우분들과 교수님께서 위로해주셔서 이번 생일은 전보다 좋은 기분으로 보낼 수 있었습니다.

정말 좋은 경험이었기에 저 말고 다른 친구들에게도 추천을 해줬습니다. 그래서 그 친구는 다음 학기에 또래 상담을 신청해서 들었습니다. 이렇게 좋은 프로그램을 사람들이 잘 몰라 아쉬울 따름이었지만, 만약 제가 졸업이 1년 더 남았다면 한번 더 듣고 싶네요. 포근한 시간을 선물해주셔서 감사합니다!

상황이 상황인 만큼 학생들의 대면적인 참여를 바랄 수도 요구할 수도 없는 상황이고, 학생뿐만 아니라 진행해주시는 선생님들 또한 서로 조심해야 할 상황이라 생각합니다. 저 또한 학교에서 하는 프로그램들을 학생 때 누릴 수 있는 혜택이라 생각하기에 적극적으로

참여를 했지만, 이번 상황 때문에 학교는 거녕, 대전에 갈 생각을 하지 못했습니다.

그리고 온라인 강의를 들으며 하루하루를 보내면서 느낀 것은, 정말 1학년들은 학교 생활도 못해보고 이런 환경이라서 많이 힘들고 어렵겠다 라는 것을 느꼈습니다. 학교에 대한 소속감도, 학업의 대한 어려움도 있을 텐데, 지금 상황에서 가장 학교와 상담센터가 필요한 곳은 저희 같은 학생이 아닌 1학년 새내기들이 아닐까 싶습니다.

그래서 1학년 학생들에게 해줄 수 있는 자그마한 이벤트라도 있으면 좋을 것 같다는 생각을 했습니다. 적어도 학교에서 학생들을 생각해 주고 있다는 것과 소속감을 넣어주기 위해 개강하고 사용 할 수 있는 티켓 (예를 들면 학식 쿠폰이나, 기브티콘, 예산이 더 되면 좋은 걸로..등등)같은 걸 추천이나 학교 다닌 소감 작성? 이런 걸 하면 좋지 않을까 생각합니다. (오프라인에서 모두 참여 할 수 있는 글짓기 같은거? 힘내라 목대생들 이런식으로..)

늘 느끼는 부분은 홍보가 너무 제한되어 있다는 점입니다. 저도 저학년 때부터 이래저래 상담도 받아보고, MBTI 검사도 해보고 했는데 누군가 알려줘서가 아닌 스스로 찾아봐서 알게 되었습니다. 이 부분에서 당연히 하고 싶은 사람이 찾아봐야 한다고 생각할 수도 있지만, 저는 반대로 알게 되면 참여하고 싶지 않을까 라는 생각을 합니다. 그래서 이러한 부분은 SNS나 동영상에 광고를 이용하여 참가자의 호기심 유발이 필요하지 않을까 싶습니다.

MEMO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MEMO

Handwriting practice lines consisting of 28 horizontal dotted lines.

MEMO

[illegible]

MEMO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MEMO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MEMO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MEMO

[illegible]

MEMO

[illegible]

MEMO

[illegible]

2020학년도 1학기 학생진로개발 공모전 체험 수기집

< 제 호 >

비 매 품

2020년 9월 16일 인쇄

2020년 9월 16일 발행

발행처 : 목원대학교 학생상담센터

발행인 : 대학교육혁신단장 현승훈

편집인 : 학생처 학생상담센터 박문정
