2021학년도

학생 진로 및 심리상담 체험 공모전 수기집

목원대학교 학생상담센터

2021학년도

학생 진로 및 심리상담 체험 공모전 수기집

목원대학교 학생상담센터

CONTENTS

대상

학생상담센터는 항상 우리를 기다리고 있다. 11

최우수상

상담을 해주던 사람에서 상담받게 된 이유 17

우수상

'먼저 감정을 공감해주고 행동을 수정해라' 23

"대처 잘했네. 아주 잘했어." 26

장려상

심리검사와 개인상담 32

생명보듬 페스티벌 35

상담 센터와 나 38

대상

학생상담센터는 항상 우리를 기다리고 있다.

대 상 학생상담센터는 항상 우리를 기다리고 있다.

내가 목원대학교 학생상담센터에 내방하기 시작한 때는 2019년 9월이었다. 당시부터 2021년 12월까지, 중간에 개인상담이 COVID-19로 인해 몇 개월간 중단된 시기를 제하고는 상담을 재개한 이후 매주 0요일마다 교수님과의 개인상담을 꾸준히 진행했다.

처음 상담을 시작했던 때를 회상해보자면, 2019년 군에서 중도전역을 하게 된 이후로 심적으로 상당히 위축되어 있던 때였다. 2015년 입학한 이후로 약 4년만에 오는 학교였기에, 다시 시작해야 하는 학교생활에 대한 부담감이 너무나도 깊었다. 또, 날로 깊어져만 가던 우울증으로 인한 마음의 고통을 해결하고 싶은 고민도 함께 깊어지고 있었다. 그때, '에브리 타임' 이라는 대학생 커뮤니티 앱을 통해서 학생상담센터라는 곳이 있다는 것을 알게 되었다. 나는 몇차례 고심을 한 끝에 학생상담센터에 전화를 걸어 상담예약을 잡았고, 정해진 기일이 되어 센터의 안으로 발을 들였다. 처음 내방을 하고 간단한 심리검사와 원하는 상담방식을 의논하였고, 당시에는 금요일 오후 2시에 교수님과 매주 상담을 진행했다. 코로나로 인해 대면상담이 중지된 이후, 약 9개월간 상담을 받지 못했다가 교수님의 안부가 궁금해져서 연락을 드렸더니, 교수님께서는 언제든지 상담을 다시 받으러 와도 좋다고 하시며 반갑게 맞이해 주셨다. 9개월만에 방문한 학생상담센터는 변한 듯 변하지 않은 모습이었다. 들어서자마자 코로나 확산 방지를 위한 투명한 칸막이들이 설치되어 있고, 방문자들을 상대로 인적사항 등록을 위한 설문지 작성과 함께 열체크, 손소독과 같은 방역에도 심혈을 기울이는 모습이었다. 또한 상담센터의 구성원들 전원이 마스크를 제대로 착용하고 있어서 더욱 방역에 대한 신뢰감이 높아졌다. 교수님과의 상담에서도, 교수님과 내담자인 나의 사이에 투명한 칸막이가 설치되어 있었고, 적절한 간격을 유지한 상태로 상담이 진행되었다. 교수님을 꽤나 오랜만에 뵈어서 반가운 마음이 들었다. 상담을 진행하기 전에 서로간의 안부를 물으며 화기애애하게 이야기가 진행되었고, 중단된 상담기간동안 발생했던 일들에 대해서 이야기를 시작하며 본격적으로 상담이 진행되었다. 교수님께서는 코로나로 인한 우울감에 대해 먼저 물으셨고, 나는 그에 대해서 가감없이 내가 느끼는 점들을 말씀드렸다. 코로나로 인해 스트레스를 풀만한 장소들의 영업이 일시정지 되었던 것이라거나, 비대면 수업으로 인한 학업에 대한 열의가 저하된 이야기 등... 교수님 께서는 이러한 고민들을 진지하게 들으시고는 나에게 위로의 말씀과 함께, 나의 자존감이 높아질 수 있는 칭찬을 함께

해주셨다. 9개월간 상담의 공백기에서 여러모로 털어놓을 곳이 없었기에 침울했던 나의 마음이, 한순간에 사르르 녹았고, 나는 그 우울감을 교수님의 도움으로 저 멀리 던져버릴 수 있었다. 이때 이후로 약 열차례 상담을 진행하면서 나와 교수님은 많은 이야기를 나누었다. 시시콜콜한 학교의 수업 이야기에서부터, 코로나로 인한 학교의 대면수업 정책에 대한 이야기. 상담에 대한 것 외에도, 평소에 읽어오던 심리학 책에서 나오는 이론들에 대해 교수님과 이야기를 나누며 나의 지식을 더욱 함양시키기도 했다. 요즘은 교수님과의 상담에서 글쓰기에 대한 자신감을 얻어서 소설을 쓰고 있는데, 영어교육과의 Ben 교수님과 함께 소설을 같이 협업해서 쓰고 있을 정도로 자신감이 넘쳐나게 되었다.

학생상담센터는 단순히 상담만을 진행하는 곳이 아니다. 단순히 조언만을 얻는 곳은 더더욱 아니다. 이곳은, 나에게 또다른 배움의 장으로서 내 학교생활에서 가장 소중한 장소가 되었다. 이러한 긍정적인 경험들이 많이 쌓이며 나는 더 자신감을 되찾을 수 있었고, 마음의 여유를 찾게 되었다. 나는 목원대에, 나와 같은 처지에 있는 학생들에게 꼭 학생상담센터를 방문해보라고 권하고 싶다. 나와 같은 문제를 겪고 있지 않더라도, 진로의 문제라거나 교내에서 일어난 성범죄에 대한 도움을 필요로 한다거나 하는 내용들로도 좋다. 어떠한 고민이라도 좋다. 더 나은 학교 생활과, 그리고 더 나은 인생을 위한 실질적인 조력을 해주기 위한 노력을 학생상담센터가 항상 준비해주고 있음을 알고 있기 때문이다. 목원대학교에 학생상담센터가 함께하는 한, 여러분은 혼자가 아니다.

COVID-19로 인해서 나의 삶은 꽤나 많은 부분이 변했다. 대면수업이 2020년도 1학기부터 사실상 불가능해짐에 따라서 학교를 방문할 일이 거의 없어졌다. 그나마 2021년도 2학기에 정부의 위드코로나 정책이 시작됨에 따라서 대면을 원하는 학생들은 대면을 진행할 수 있게 되었으나, 내가 수강하는 강의들의 경우에는 전체 인원의 10% 가량만 대면에 참여하고, 이외의 학생들은 비대면으로 진행하기 때문에 굳이 학교를 갈 필요성을 못 느끼게 되었다. 그렇기에 이번 학기에는, 대면으로만 진행되는 보컬트레이닝 교양과 학생상담센터의 상담이 있는 화요일에만 학교를 방문하게 되었다. 다른 학생들과 마주칠 일이 극도로 적어진 탓에 새로운 교우관계라는 것이 형성될 일이 없었다. 또한, 현재 시발문학동인회의 회장직을 역임하고 있는데, 2년째 연임중임에도 동아리방을 사용금지조치로 인해 이용할 수 없게 되어서 20명에 이르는 동아리 원중 단 한명도 본 적이 없다. 이러한 사회적인 분위기와 흐름에 따라서 자연스럽게 나는 새로운 인연을 맺기도 어려워졌고, 기존의 인연과의 관계도 유지하는 것이 불가능에 가까워졌다. 몸

이 멀어지면 마음 또한 멀어지는 법이지 않겠는가? 코로나 이전에도 현대사회의 분위기는 극도로 파편화되어 있어 관계맺음이 어려웠으나, 코로나와 국가의 정책으로 인해 만남에 대한 물리적 거리의 강제성이 더해지니 나는 더욱 더 혼자가 될 수 밖에 없었다. 이는 비단 본인에게만 해당하는 것이 아닌, 목원대 대학생, 더 나아가 대전, 대한민국, 세계가 겪고 있는 코로나 우울증(코로나 블루) 일 것이다. 이러한 추세가 1년을 넘어서 2년이 되었고, 곧 있으면 3년차에 진입하게 됨에 따라 익숙해질 법도 한데 좀처럼 익숙해지기 어려운 고립감이 우리를 압도하고 있다. 예로부터 인간이라는 단어는 人과 間의 합성어가 아니던가. 인간은 사회적인 동물이다. 그동안 우리는 사람과 사람 사이에 관계맺음으로서 사회를 이루고 살아왔는데, 이렇게 단절된 세상이 찾아오니 익숙해지지 않는 것이 당연할지도 모르겠다. 하지만 매우 다행스럽게도, 요즘 세상에는 사람과 사람이 물리적으로 만나지 아니하고도 비대면으로 상호간의 소통이 가능한 세상이다. 기존의 방식과는 완전히 다르고, 완전히 대체할 수는 없지만, 코로나가 끝나기 전까지는 다른 대안이 없다.

나의 경우에는 요즘 영어교육과 Ben 교수님의 추천으로 2개국어 작가들의 단체 카톡방에 들어가 있다. 나를 제외한 구성원들이 대부분 영어권 사람들이기 때문에 모든 대화가 영어로 진행되는데, 이것은 상당히 나에게 큰 도움이 되고 있다. 카카오톡을 통해 영어로 대화를 하면서 영어에 대한 숙련도가 상당히 늘었으며, 모르는 단어나 표현을 질문하거나 더 나아가 미국이나 호주등의 영미권 문화부터 그 나라들의 교육시스템, 국가의 정책등에 대해서도 논하면서 나의 식견이 더욱 넓어졌다. 또한 그 대화방에서 Ben 교수님과 함께 Enclave라는 소설을 협업해서 쓸 계획을 수립하였고, 그를 준비하면서 코로나 시국을 유연하게 보낼 수 있는 기회 또한 얻게 되었다. 분명 이러한 기회와 인연은, 역설적으로 코로나로 인해 비대면으로 이루어지는 소통이 대세가 된 덕분에 찾을 수 있었다. 위기를 기회로 유연하게 대처한 것이다.

또, 오랜기간 가지 못했던 해외여행을 대신하여 7일간 전국의 박물관을 다니는 여행을 기획하였고 실제로 다녀왔는데, 용산의 전쟁기념관과 서울의 고궁들과 부속 박물관들, 천안의 독립기념관, 대전의 국립중앙과학관, 부산의 UN기념관과 국립일제동원역사관, 부산박물관, 경주의 경주박물관과 월지등을 방문하여 식견을 더욱 넓힐 수 있었다. 당연하지만, 개인의 방역을 철저히 하기 위하여 항상 손소독제를 휴대하였고, 각각의 박물관들도 방역을 철저하게 진행하여 안전하게 다녀올 수 있었다.

또한 기존에 진행하고 있었던 학생상담센터의 상담 또한 큰 도움이 되었다. 철저한 출입자 명단작성, 방역으로 운영되는 학생상담센터는 코로나로 인해 생기는 코로나 우울증을 치유해줄 수 있는 훌륭한 장소가 될 수 있다. 시설의 방역준비는 상당히 촘촘하게 이루어 지고 있으니, 내방하기 전에 각자의 방역에만 신경을 쓴다면 학생상담센터는 코로나 청정지역으로 깨끗하게 유지될 것이다.

학생상담센터라는 조직은 학생친화적이며, 또, 본연의 목적에 맞게 운영될뿐더러, 방역에 대해서도 철저하게 관리됨에 따라 더할 나위 없이 훌륭한 곳이다. 그러나, 완벽이란 없듯이 나 또한 약 2년간 학생상담센터를 다니며 아쉬운 점이 완전히 없던 것은 아니다. 우선 학생상담센터가 학생들에게 인지도가 상당히 떨어진다는 점이 있다. 나의 경우에도, 상담을 필요로 해서 이리저리 수소문을 하다가 학생상담센터를 알게 되어 내방하게 된 경우였다. 물론 목마른 사람이 우물을 파서 물을 마시는 법이라고들 하지만, 우물이 이곳에 있음을 많은 학우들에게 널리 알린다면 후일 상담이 필요해지는 학우들이 학생상담센터를 내방할 수 있게 될 것이다. 요즘은 '페이스북'을 활용하기 보다는 '에브리 타임' 앱을 통한 학생들의 커뮤니티가 활발하게 운영되고 있다. 애석하게도, 학생상담센터와 관련된 게시판이 존재하지 않고, 학생상담센터에서 진행되는 공모전 등은 정보게시판에 업로드됨에 따라 개별적으로 찾아보기가 매우 어렵다. 그러하니, 이곳에 학생상담센터 공식 게시판을 개설하고 이곳에 공모전이나 상담관련 정보를 올리는 것이 학생들의 접근성 측면에서 더 유효할 것으로 보인다. 또한 학생상담센터에서 진행할 수 있는 학생들의 진로에 큰 도움이 될만한 프로그램을 하나 건의할까 한다. 현재 목원대학교에서는 멘토-멘티 제도가 있다. 이는, 해당 교과목에서 우수한 성적을 거둔 학생을 멘토로 선발하여 장학금 형식으로 활동비를 지급하여 차학기에 해당 교과목을 수학하는 학생들에게 학습보조를 돕는 시스템이다. 토론과 글쓰기 교과목에서는 토론에 필요한 자료를 수집하는 방법을 돕거나, 글쓰기에 대한 첨언을 하기도 한다. 또한 학생상담센터 옆에는 말하기클리닉과 글쓰기클리닉이 있는데, 이곳에는 자신이 쓴 글을 가져가면 가벼운 첨삭을 도와주기도 한다. 또, 자신이 쓴 글을 바탕으로 말하기를 진행하며 그 과정을 녹화하고, 전문 교수님이 올바른 말하기 자세에 대해 교정을 해주는 연계 프로그램도 존재한다. 이러한 시스템들을 학생상담센터에 적용할 수 있을 것이다. 예를 들어서, 학생상담센터에서 또래상담원을 별도로 교육하고 그들로 하여금 비대면 방식으로 상담을 필요로 하는 학생들과 연결을 시켜주어서 학생들끼리의 커뮤니케이션을 활성화 시킴으로서 학생들간의 유대감을 형성하게 돕고, 진로를 상담계열이나 봉사계열로 잡은 학생들에게는 일종의 실무체험을 할 수 있는 기회를 제공할 수 있게 된다. 또, 전문적인 상담을

필요로 하는 경우에는 학생상담센터와 직접적으로 연결할 수 있게 도울 수 있어서 학생상담센터를 필요로 하는 학생들이 더욱 쉽게 전문적인 상담을 접할 수 있게 유도할 수 있을 것이다. 이 제도를 시범적으로 운영한 이후에 그 효과가 입증이 된다면, 소액으로나마 또래상담원에게 장학금을 지원함으로서 더 많은 학생들이 장학금의 혜택을 받을 수 있게 하면 또래상담원이 되려는 학생들이 더욱 많아질 것이다. 이러한 선순환이 가능해지면, 목원대학교는 더욱 더 학생들이 다니기 좋은 훌륭한 대학교가 될 수 있을 것이다. 훌륭한 학교로 향하는 길에서 학생들을 위해 헌신하고 있는 학생상담센터의 모든분들께 감사의 인사를 남긴다.

MEMO

MEMO

최우수상

상담을 해주던 사람에서 상담받게 된 이유

최우수상 상담을 해주던 사람에서 상담받게 된 이유

영국의 빅토리아 시대를 대표한 작가 중 한 명인 조지 엘리엇은 “이별의 아픔 속에서만 사랑의 깊이를 알게 된다.”라고 말하였다. 나는 여자친구의 지속적인 거짓말로 자주 다투었고 결국 여자친구는 환승 이별하였다. 게다가 평소 겪고 있던 무릎 질병이 악화하여 어쩔 수 없이 꿈을 포기하게 되어 수면제 없이는 잠을 잘 수 없을 정도로 고통스러운 시기를 보내고 있었다. 그러던 중 학교 홈페이지를 통해서 목원대학교 학생상담센터를 알게 되었고, 학생상담센터 홈페이지를 통해 비대면 상담을 신청하였다.

학생상담센터에서 처음 상담받았을 때는 2021년 11월 초 즈음으로 기억한다. 예전부터 나는 누군가에게 속마음을 이야기한다는 것이 부담스러웠고 고민을 전부 말한다면 나를 이상하게 볼까 봐 두려웠다. 그러한 걱정을 하는 와중에 어느덧 상담받기로 한 날이 되었고, 학교상담센터 번호로 연락이 왔다.

상담을 담당하신 교수님은, 작년 ‘성과 사랑’ 교양수업을 들었을 때 교수님께서 말씀해주신 사례가 새록새록 떠올라 신뢰가 되었다. 교수님께서는 가벼운 이야기로 내 긴장을 풀어주셨는데, 전공이 무엇인지, 공부하는 데 어려움이 있는지, 학교생활은 어떠한지와 같은 가벼운 주제의 이야기였다. 또한, 내가 성과 사랑 강의를 수강했다고 말하니 반가워하셨다.

가벼운 이야기 후에는 점차 구체적인 내용으로 상담을 진행하였다. 전 여자친구와 헤어진 뒤 얼마 지나지 않고 상담하였기에 재회에 관한 이야기, 군대에서 귀가하게 된 이유, 질병 악화로 인해 꿈을 포기하게 된 이야기 등 그동안 누구에게도 말하지 못하였던 내 고민이 봇물 터지듯이 털어놓았다. 교수님은 내가 이야기를 다 할 때까지 묵묵히 들어주셨다. 순탄하지만은 않았던 나의 과거와 어려운 현실을 말하다 보니 눈물이 흘러나왔고 감정을 주체할 수 없었다.

교수님은 내 이야기를 다 들으시고는 수고했다면서 다독여 주셨고, 그러한 교수님의 말씀에 나는 마음의 위안을 얻을 수 있었다. 또한, 교수님은 내 상황에 현실적인 조언을 해주셨고 진로에 대해서는 프로그램 소개, 진로 상담 기관 소개 등 많은 정보를 주셨다. 교수님께서는 매주

월요일 오후 2시에 상담을 진행하기로 하셨다. 이렇게 나의 첫 상담이 끝나게 되었다.

하지만 상담 후 내 이별 소식을 듣게 된 주변에서는 헤어진 이유를 듣기 위해 연락하였고 심지어 평소 친하지 않던 동기들한테도 연락이 왔다. 심지어 전 여자친구가 남자친구가 생겼다는 소식까지 듣게 되었다. 이러한 상황 속에서 두통이 심하게 왔고 타이레놀을 하루에 적게는 3알, 많게는 5알까지 먹게 되었고 수면제를 복용해도 잠을 잘 수 없게 되었다.

일주일 후 월요일 오후 2시, 교수님과 두 번째 상담에서 일주일 동안 일어났던 일을 이야기하였고 그 외에도 첫 상담 때 말하지 못하였던 전 여자친구와의 다툰 이유를 빠짐없이 말하였다. 전 여자친구는 자주 거짓말했고 주기적으로 이성 문제를 만들었다. 하지만 내가 그 문제를 가지고 이야기하려고 하면 울어버렸다. 그 이야기를 듣고 교수님께서는 전과 달리 재회에 관해 전문가로서 강력히 반대하셨다.

사실 나도 이미 전 여자친구와의 재회는 불가능하다고 인지하고 있었다. 하지만 적지 않는 시간을 함께 보냈고 지금 너무 어려운 상황에 있기에 전 여자친구가 아니라면 아무도 내 곁에 있지 않을 것 같았다. 교수님께서는 이러한 생각을 바꿀 수 있도록 이후 상담에서도 현실적이며 도움이 될 이야기를 해주셨다. 그러한 이야기들을 바탕으로, 나는 매주 친구들을 만나려고 하였고 인간관계를 넓혀 갈 수 있게끔 다양한 대외활동에서 활동하게 되었다.

원래 나는 고등학교에서 또래 상담부 부장을 맡는 등 이야기하기보다는 이야기를 들어주는 사람이었다. 그래서 평소 상처받거나 어려움에 직면해도 마음속에 꼭꼭 숨겨 혼자 삭히곤 했다. 하지만 학생상담센터는 내가 변할 수 있게 해주었고 월요일 오후 2시에 교수님과 상담하는 것을 기다리게 되었다. 만약 내 주변에서 문제가 생겨 상담받길 희망하는 사람이 생긴다면 학생상담센터를 추천할 것이다.

2020년부터 이어진 코로나 19 팬데믹 사태에 우리의 삶에 큰 변화가 일어났다. 그 속에서 사람들은 우울감이나 무기력증에 빠지게 되었다. 최근에는 장애를 겪고 있는 딸을 모친이 코로나로 인해 우울증에 걸려 우발적으로 살해하는 뉴스까지 보도되었다. 그만큼 코로나는 우리를 신체적·정신적으로 괴롭히고 있다.

나도 코로나로 인해 약 2년 동안 비대면 강의를 듣게 되었고 자연스럽게 동기들을 만나지 않게 되었고 동아리도 거의 활동하지 않게 되었다. 심지어 정부의 사회적 거리두기로 인해 외부 활동을 자제하게 되어 집에서만 활동하여 반복되는 하루를 보내게 되었고 우울감을 빠졌다. 그러던 중 유튜브에서 광고 영상을 보게 되고 그 광고를 통해 취미를 가져야 할 필요성을 인지하였다.

평소 독서를 좋아했기에 인스타그램 계정을 새로 개설하여 독서 기록을 남기기 시작했다. 꾸준하게 활동하여 팔로워가 100명을 달성하자 출판사에서 도서를 협찬받았고 그것을 계기로 독서 기록에서 발전하여 서평을 작성하게 되었다. 물론 인스타그램 계정을 개설하는 데 교수님의 조언이 큰 영향을 주었다. 이렇듯 도움이 필요할 때 주변에서 상담을 요청하여 조언을 듣고 그것을수용하여 자신만의 길을 찾는 것은 좋은 일이다.

나처럼 타인에게 이야기하길 두려워하는 사람이 있을 것이다. 사실 나도 학생상담센터를 처음 알게 되었을 때는 반신반의하였다. 하지만 지금은 그것이 무색하듯이 교수님뿐만 아니라 친구들에게도 종종 내 고민을 말하고 한다. 이처럼 주변에 편하게 고민을 꺼낼 수 있는 상대를 두는 것은 중요하다. 만약 그런 상대를 도저히 만들 수 없다면 자신이 소속한 집단에서 찾아보는 것도 좋다고 생각한다.

위와 같은 사람들에게 조금이나마 도움이 될 수 있도록 홍보를 하는 것도 좋은 생각이라고 생각한다. 최근 목원대학교는 취업일자리센터를 홍보하게끔 목원대학교 일자리센터 서포터즈를 모집하여 운영하였다. 이처럼 학생상담센터도 홍보 서포터즈를 개설하여 운영한다면 더 효과적인 홍보 효과를 누릴 수 있을 것이다.

또한, 기말고사 준비 기간이 되자 교수님의 바쁜 일정이 맞물려 상담 시간이 불규칙적으로 변하였다. 결국 월요일 오후 2시에 받던 상담이 금요일 오후 2시로 변하게 되었다. 이처럼 바쁜 교수님을 대신할 수 있는 인력이 있다면 더 많은 학우가 상담받을 수 있을 것이다. 예를 들어, 나는 과거에 또래 상담부 부장으로서 동아리를 운영했다. 상담 종료 후 대부분 내담자가 또래 상담에 만족하였고 그중 일부는 또래라서 더 편안하였다고도 하였다. 이처럼 지금 운영 중인 프로그램에서 한 단계 뛰어넘어 프로그램 신청자가 직접 상담을 진행하게끔 기회를 주고 장학금을 준다면 자신이 맡은 임무에 책임감을 느끼게 될 것이며 더 효율적으로 상담센터를 운영

할 수 있을 것이다.

이에 더불어 학생상담센터가 주관하는 상담 경진대회를 진행하는 것도 좋은 방법이라고 생각한다. 목원대학교에서는 참가 후기 공모전, 서평대회 등 다른 대학에 비해 대회가 부족하다. 만약 대회를 열었는데, 학생들의 참가 의지가 빈약하다면 그것은 앞서 말한 서포터즈한테 자체 홍보를 맡기면 될 것이다.

MEMO

우수상

'먼저 감정을 공감해주고 행동을 수정해라'
"대처 잘했네. 아주 잘했어."

우수상 '먼저 감정을 공감해주고 행동을 수정해라'

어렸을 때부터 나도 모르게 부모님께서 표현했던 감정의 방식들을 무의식적으로 받아들이면서 분노나 슬픔과 같은 감정을 다른 사람에게 표현하는 건 나쁘다는 생각을 가지고 있었기 때문에 항상 마음에 담아두거나 잊어버리는 게 일상이었다. 감정에 대해 배우며 성장해온 것이 아니기 때문에 부정적인 감정을 표현하는 방법을 잘 몰랐고 표현하는데 나 스스로 제한을 뒀었다. 아무도 나에게 "화내도 괜찮아","울어도 괜찮아"라고 얘기해 준 사람이 없었는데 프로그램에 함께 참여하는 학생들과 공감을 주고받기 시작하면서 내가 느끼는 감정에 대해서 수용해 주기 시작했다. 감정코칭에서 가장 중요하게 다루어졌던 공감은 많은 사람들을 위로해 줄 수 있는 힘이 있다고 생각한다. 사람들과 관계하며 나누는 대화 속에서 느껴지는 따뜻함이 나를 더 사랑할 수 있도록 용기를 주기도 했다.

그동안 나는 다른 사람들이 힘든 이야기들을 나에게 털어놓을 때 "어떻게 위로를 해줄까"라는 두려움에 사로잡혀 항상 긴장한 상태로 상대방의 이야기에 경청하였다.상대방이 느끼고 있는 감정들에 대해서 내가 가지고 있는 부정적 감정에 대한 기준들을 고스란히 가지고 그것만을 고집하면서 그 사람의 감정에 다가갈 때 있는 그대로 수용해 주지 못했던 것 같다. 당장 느끼고 있는 부정적 감정들에서만 벗어날 수 있도록 방향만 제시해 주면서 상대방의 감정을 옳고 그름의 기준으로만 판단하였다. 내가 원하지 않는 감정들을 상대방도 빨리 잊어버리고 그 감정에서 벗어나기만을 나도 모르게 바랬던 것 같다.

프로그램을 통해서 나의 감정에 솔직해지고 표현하는 것이 중요하다는 것을 알게 되었다. 지금까지는 나 스스로 있는 그대로의 감정을 받아들이는 게 어려워 감정을 왜곡해서 생각하며 표현하지 않았던 것 같다. 상대방의 감정을 어떻게 받아줘야 하고 위로해 줘야 되는지에 대한 방법을 배우게 되는 시간도 있어서 많은 도움이 되었다. 감정은 자연스러운 것이라는 걸 배우면서 먼저 상대방의 감정을 알아차리려고 노력하고 행동 속의 숨은 감정을 찾아 "그랬구나" 하며 감정을 있는 그대로 받아주는 내가 되려고 노력하기 시작했다.

마음의 병, 우리 눈에 보이지 않지만 언제 터질지 모르는 폭탄과 같은 존재인 것 같다. 마

음속에 잠재되어 있던 것들이 수면 위로 떠오르고 나서야 문제의 심각성을 알게 된다면 그땐 고치고 회복하는데 많은 시간이 필요할 것이다. 나에게 감정코칭은 감정 상태를 진단해 볼 수 있었던 시간이 되었다. 감정을 계속 잠재우다가 수면 위로 드러나 터질 때까지 방치하지 않기 위해서는 나의 감정부터 진단해 볼 필요가 있었다. 삶 속에서 우리가 많이 귀 기울이고 살펴보아야 하는 게 감정이지 않을까?

일상 속에서 느끼는 수많은 감정에 있어서 내가 받아들이기 힘든 감정에 대해 회피하는 것이 아닌 감정에 이름을 붙이거나 날씨에 따라 분류해 보는 연습을 해보면서 나의 현재 감정 상태를 좀 더 솔직하게 표현해 볼 수 있었다. 지금 내 감정 상태를 확인해 보며 감정에 대해 좋은 감정, 나쁜 감정으로 구별하여 표현하는 것에 제한을 두지 않으려고 노력했다.

여러 감정 중에 안정적인 감정과 좋은 감정이 긍정적 이미지를 떠올릴 수 있도록 도움을 주었다. 둘의 차이는 약간 다른 느낌이 있지만 부정적 감정을 느낄 때 떠올리면 많은 도움이 될 것 같았다. “짜증 나”라고 말하는 것보다“짜증 내도 괜찮아”라고 말해주면서 부정적인 감정에 긍정적인 감정을 같이 붙여서 표현해 보기 시작했다. 혼자 해결하기 어려운 그냥 이유 없이 찾아오는 수많은 감정 앞에 숨지 않고 당당하게 마주해보는 연습을 통해 좀 더 내 감정에 솔직하게 다가갈 수 있었고 표현할 수 있는 감정의 깊이도 넓어진 것 같다.

지금 코로나로 인해 죽음의 의미를 내포하고 있는 단어를 많이 사용하며 자신을 위한 칭찬과 긍정적인 감정 표현이 줄어드는 것 같다. 나 또한 그런 시기를 겪고 있는 것 같다. 많은 사람들이 자신의 감정에 대해 무관심해지는 것을 많이 느낀다. 누군가는 무관심이 필요한 때라고 말한다. 과연 무관심이 올바른 선택일까?라는 생각이 든다. 언택트 시대를 살면서 미디어에 정말 많이 의존하고 있는 나 자신을 보면서 미디어의 늪에 중독되어 빠져나오기 힘든 것 같다. 또한 미디어가 충족해 줄 수 있는 범위도 넓어서 사람들과 인간관계하는 것이 많이 무너지고 어려워진 것 같다. 많은 사람들이 자신이 느끼고 있는 감정에 대해 고민해 보며 해결점을 찾아가려는 것이 아닌 미디어를 보면서 감정을 마취하고 있는 것 같다. 우리는 어쩌면 자신의 감정과 마주하기 싫어 회피하고 있지는 않을까? 미디어에게 감정의 주도권을 내어주는 것이 아닌 사람과 관계하면서 서로의 감정 상태를 살피며 무관심이 아닌 관심을 가져주는 나, 우리, 사회를 만들어가기 위해 노력하는 변화가 필요한 시기가 아닌지 고민해 보았다.

코로나를 통해 표현하기 힘들고 어려운 지금 모두가 느끼고 있는 보편적인 감정들을 집단 상담 프로그램들을 통해서 복합적인 감정들을 마주해보는 시간을 갖게 된다면 더 건강하게 코로나 시기를 이겨나갈 수 있을 것 같다.

미디어 중독에 대한 문제도 다루어진 프로그램이 생긴다면 좋을 것 같다. 현재 미디어 의존을 통해 무너진 공동체 사회에 대한 회복을 주제로 가까운 지인, 친구들에게 마음을 표현하고 전달할 수 있는 매개체 역할을 하는 활동들이 있다면 코로나 이전에 사람들을 통해 받았던 서로의 따뜻함을 다시 느낄 수 시간이 될 것 같다.

학생상담센터에 바라는 점은 상담 센터에 대한 정보가 많이 부족하여 접근하는데 어려움이 있을 때가 있다. 주변에 상담이 필요한 친구를 본 적이 있었는데 상담 센터에 대한 정보를 알지 못하거나 늦게 알아서 정말 필요할 때 도움을 받지 못한 경우가 있었다. 많은 학생들에게 상담 센터에 대한 접근성이 높일 수 있는 이용 경로에 대한 부분이나 상담 센터에서 진행하고 있는 프로그램 활동에 대한 홍보가 잘 이루어지면 좋겠다.

우수상 "대처 잘했네. 아주 잘했어."

"대처 잘했네. 아주 잘했어."

이 한마디는 나의 고민을 싹 씻겨 내려가게 해주었다. 생각해보니 나에게는 "잘했다."는 칭찬과 함께 오는 안도감이 필요했던 것이다. 센터에서 힘을 얻은 지금은 아주 힘차게 하루하루를 살아가며 내 미래를 그리고 있다. 내가 학생상담센터를 이용해보고 싶다는 생각이 처음 들었던 건 사실 아주 오래전이었다. 하지만 그 생각을 실현하기까지는 꽤 적지 않은 시간이 걸렸다. 나도 모르게 두려움이 있었던 것 같다. 상담센터에 간다는 불안감, 왠지 내가 힘든 걸 인정하는 기분이 들어 그게 두려웠나보다. 하지만 나의 아픔을 보듬어주고 치료해줄 사람은 결국 나 자신밖에 없다는 걸 깨닫고, 바로 상담신청을 했다. 그리고 그때 센터를 이용한 나에게 아주 잘했다고 말해주고 싶다.

상담을 여러 차례 받고 살아가는 지금은 자존감도 많이 올라갔고 웃을 일이 많아졌다. 내가 어떻게 버거움을 이겨냈는지 글에 녹아내어 보려고 한다. 센터에 방문하기 전까지는 무기력함을 떨쳐내기가 어려웠었다. 잠에서 깨어 일어나면 힘든 생각부터 나고, 당연히 불안한 마음을 감추지 못한 채로 하루를 시작하였다. 때로는 악몽까지 꾸면서 잠도 힘들게 잤다. 이런 일상들을 감당해내기 어려웠고 극복하기 위해 센터에 상담신청을 했지만 사실 나의 상태가 크게 개선될 거라는 기대는 하지 않았다. 하지만 첫 상담을 다녀온 후로 나의 상태는 생각보다 많이 나아졌다.

나에게 제일 큰 힘이 되었던 것은 상담 선생님의 '따듯한 말 한마디'였다. 누군가에게 나의 고민을 털어놓는 것을 꺼려했던 난 그동안 아무에게도 나의 고민을 마음 편히 털어놓은 적이 없었다. 나의 고민을 듣고 행여나 나를 배신하여 돌아설 사람들의 모습이 두려웠기 때문이다. 하지만 상담 선생님은 온전한 내편이 되어 나의 이야기를 공감해주시고 나를 위로해주셨다. 그 모습이 나의 불안감을 없애주었고 첫 상담 이후로 주기적인 상담을 적극적으로 받았다. 상담 이후 나에게 일어난 가장 큰 변화는 바로 '편안한 마음'을 가지게 된 것이었다. 내가 그동안 잘 해왔는지, 지금 잘하고 있는지에 대해 잘하고 있다고 말해준 사람이 주변에 없었던 것 같다. 센터의 선생님들이 건네주는 말들이 나에게는 정말 큰 힘이 되었고 그것들이 모여 나의 불안감을

편안함으로 바꿔주었다.

상담이 종료된 후, 나 스스로와 여러 약속을 정하고 지키기 위해 노력하고 있다. 그 중 하나가 '규칙적인 생활'이다. 그동안 불안감으로 인해 잠도 많이 못자고, 밤마다 잠에 들기 어려워했었다. 그런데 이제 정해진 시간에 자고 정해진 시간에 일어나는 습관을 들이면서 나의 생활이 점점 더 알차게 바뀌었다. 상담 이후로 자기관리능력이 더 성장한 것이다. 상담을 이용한지 몇 달이 된 지금도, 상담에 대해 아주 긍정적인 생각을 가지고 있고 기회가 된다면 또 이용하고 싶다.

현재 코로나-19로 인해 사람들과 물리적인 거리를 유지하는 상황 속에서 사람들과 시간 보내는 것을 즐겼던 나는 혼자 있는 시간이 많아져서 가끔 '공허함'이 들었다. 갑작스레 생활패턴이 무너졌던 그 당시의 나는 코로나-19로 인해 집 안에만 갇혀 잠시 동안 패턴이 무너진 생활을 하면서 체중도 증가하고 체력도 많이 떨어졌었다. 곧 그때 상태의 심각성을 깨닫고 개선하고자 했던 나는 무작정 혼자 걷기 운동을 시작했으며, 걷기만으로도 사람의 컨디션이 달라질 수 있고 하루의 기분도 달라질 수 있음을 깨달았다. 그 이후로 나만의 자기돌봄 방식으로 '매일만 오천보 이상 걷기'라는 규칙을 세워 매일 규칙을 실현해나갔다.

그리고 위드코로나로 상황이 점점 개선되면서 작년에 이어 올해에도 학생상담센터에서 주관하는 '생명 보듬 페스티벌'에 참여하여 나를 돌아보는 시간도 가졌다. 코로나 상황으로 학교 및 학생상담센터 측에서도 행사를 개최하기 쉽지 않으셨을 텐데 학생들을 위해 올해에도 멋진 행사를 주최해주셔서 매우 감사한 마음이 들었다. 학교 및 학생상담센터에서 이렇게 행사를 진행해주신 덕분에 코로나 상황임에도 불구하고 내가 지치지 않고 학교생활에 적극적으로 참여하며 나의 패턴을 잃지 않을 수 있었던 것 같다.

학교에 입학한지 엊그제 같은데 벌써 내년에 내가 4학년이 된다는 게 믿기지 않는다. 이제 졸업을 앞두고 있는 지금, 가장 아쉬운 점이 있다면 1학년 때 학생상담센터를 이용해보지 못한 것이다. 내가 처음 센터에 방문한건 3학년 때였고, 첫 상담을 하자마자 좀 더 센터에 일찍 찾아와볼걸 이라는 후회를 했었다. 하지만 늦게라도 센터에 방문하여 내가 많이 성장하게 된 것을 감사하게 생각한다. 학생상담센터는 나에게 큰 행복을 찾게 해준 아주 감사한 곳이다. 아마 나 말고도 마음의 상처를 안고 살아가는 학생들이 꽤 많을 텐데, 그 학생들이 나처럼 괜한 두

려움 때문에 센터 방문을 망설이지 않고 좀 더 가벼운 마음으로 센터를 찾아가 마음의 평안을 얻길 바란다.

센터는 나에게 너무 완벽한 곳이었지만 하나 바라는 점이 있다면 개인 상담 횟수를 좀 더 늘려줬으면 하는 것이다. 물론 나에게는 5번 이하의 상담 횟수가 충분했지만, 나보다 더 큰 고민을 안고 일상생활마저 하기 힘들어하는 학생에게는 5번의 횟수로는 생활을 개선시키기 힘들 수 있겠다는 생각이 들었다. 하지만 이 부분에 대해서는 상담 선생님들이 잘 판단하고 학생의 상황에 맞추어 상담을 잘 진행해주실 거라 믿는다. 나를 이만큼 성장시켜주고 당당한 나의 모습으로 살아갈 수 있게 도와주신 학생상담센터의 모든 분들께 정말 감사드리고, 그 분들에 대한 보답으로 난 앞으로도 나와의 약속을 지켜가며 이 행복을 지킬 것이다.

MEMO

장려상

심리검사와 개인상담
생명보듬 페스티벌
상담 센터와 나

장려상

심리검사와 개인상담

코로나19가 발생했던 2020년 1학기는 그저 시간이 흘러가는 대로 보냈었다. 비대면 수업을 진행한다고 공고가 오게 되면서 집에 있는 시간이 늘어났지만 나는 아무것도 할 수 없었다. 여행이 유일한 스트레스 해소 방법이라고 말할 정도인 나에게, 여행을 갈 수 없다는 상황은 스트레스 분출구를 막아버린 것이나 다름이 없었다. 그렇게 내가 생각했던 스트레스는 그대로 쌓인 채로 2020년 2학기가 시작되었다. 코로나로 인해 사람도 만나지 않고 집에서 모든 생활을 하게 되면서 무기력증, 귀차니즘, 우울증, 스트레스가 함께 와버렸다. 이로 인해, 자존감도 바닥을 치게 되었다. 그렇게 정신적으로 힘든 상황 속에서 인생을 흘려보내다가 우연히 불렛저널이라는 것을 알게 되었다. 나는 불렛저널을 알게 된 후로부터 새로운 삶을 살게 되었다. 평소 '꾸준히, 매일'이라는 단어는 나와 거리가 멀다고 생각하였는데 호기심으로 도전한 불렛저널 덕에 '매일' 일기를 쓰면서 할 수 있다는 마음과 함께 다른 활동도 도전하게 되었다. 그 결과, 좋은 성적도 받고 장학금도 받고 상도 받게 되면서 자존감이 조금씩 차오르기 시작했다. 비대면이지만 학교 활동을 하게 되면서 바빠지기 시작했고 나를 챙길 여유 없이 다양한 사람들과 활동을 하면서 좋기도 했지만, 한편으로 스트레스가 다시 쌓이기 시작했다. 스트레스의 원인을 정확히 알 수 없었기 때문에 '활동만 끝나면 괜찮을거야'라는 마음으로 버티어왔다. 다양한 사람들과 일을 같이 진행하면서 의도치 않게 상처를 받는 경우도 있었고, 그로 인해 사람을 만나는 것이 두려워지기 시작하였고 주변 사람들과의 관계도 틀어지기 시작하고 자존감도 무너지면서 번아웃이 왔던 것 같다. 현재 나에게 주어진 역할을 아무것도 하고 싶지 않았고 새로운 사람을 만나는 것은 두려웠고 시간만 흐르길 바랄 뿐이었다. 그렇게 2주 정도 아무것도 하지 않고 시간을 보내다가 학교 홈페이지에서 학생상담센터를 접하게 되었다. 평소 심리 분야는 좋아했던 나이기에 모든 심리 검사를 신청하게 되었고, 교수님께서 그 중 5가지의 검사를 추천해주셨다. 심리검사 후 결과만 설명해주실 줄 알았는데 개인상담도 함께 진행된다고 하여 긴장하였다. 처음에 시작된 해석은 MBTI였고 첫 상담이라 현재 닥친 고민을 말씀드렸고 MBTI의 해석과 관련하여 조언을 해주셨다. 그리고 나 또한, 내가 이런 유형이라서 번아웃이 온 거라고 생각하였고 교수님의 조언을 바탕으로 주변 사람들과의 관계를 회복해나가기 시작하였다. 하지만 궁극적인 목표인 스트레스와 새로운 사람을 만나는 것에 대한 두려움은 계속 남아있었다. 회차를 거듭할수록 교수님과 상담을 하면서 정확한 이유를 알 수 있었고 바뀔 수 있는 계기가 되었다. 어렸을

때부터 사람을 너무 좋아하지만, 사람에게 받았던 상처가 많았고 그로 인해 자존감이 높지 않았다. 그래서 타인을 의식하며 살았고 사람들이 하는 말 하나하나에 신경을 쓰고 나의 인생이 아닌 타인의 인생에 맞춘 채로 유년시절을 보내왔다. 사람에게 상처 받고 싶지 않아 내가 결정한 것은 '나는 하얀 도화지이니 모두 나에게 너의 색을 입혀줘'였다. 그렇게 살아온 나는 주변 사람들에게 상처받지 않는 대신 남을 도와주었고 어느새 나보다 남이 우선이 되어버렸다. 이대로 20대가 되어버린 나는 여전히 상처받지 않으려고 나보다 타인이 우선이었다. 하지만 사람들에게 상처를 받는 일이 생기면서 그때부터 나의 생각이 흔들리기 시작했고 새로운 사람이 두려워지며 무너지기 시작하였다. 무너짐은 걷잡을 수 없이 커져갔지만 나를 챙길 여유가 없었기에 스트레스는 계속 쌓이기 시작했고 그로 인해 번아웃이 왔던 것이다. 어쩌면 내가 심리검사를 신청했던 이유는 아직도 상처가 아물지 않았던 어린 시절 나를 위로해주고 싶었고 이를 통해 달라지고 싶었던 건 아닐까? 하는 생각도 든다. 가볍게 생각했던 상담이었지만 마지막 상담이 되었을 때 내가 많이 성장했고, 나 자신을 아끼고 사랑할 수 있고, 나에게 도움을 줄 수 있는 사람이 많다는 것을 느끼게 되었고 사람에게 상처를 받더라도 스스로 이겨낼 수 있는 마음이 생기게 되었다. 내가 초점이 되어 사는 현재의 삶은 세상을 보는 눈도 많이 바꿔놓게 되었고 새로운 사람을 만나는 것도 두렵지 않고 좋은 사람들과 소소한 행복을 마주하며 살아가고 있다. 여전히 이겨나가야 할 곤경은 있겠지만 누구보다 나를 먼저 생각하고 있기에 이제는 두렵지 않다.

코로나19로 인해 정신적으로 힘들었던 상황을 보낸 내가 상담센터를 통해 많은 도움을 받았고 이렇게 달라질 수 있었던 것은 교수님의 단 한마디에서 시작하였다. 첫 상담에서 "넌 의지가 있어"라고 말씀하셨고, 이 말은 내가 한 번도 어른들에게 들어볼 수 없는 말이었다. 하지만 교수님의 말 한마디 덕에 의지를 갖고 어떠한 것도 할 수 있어라는 마음가짐과 함께 스스로를 성장하도록 도와주셨고 다양한 조언을 통해 나만의 자기 돌봄 방식을 만들 수 있었다. 내가 교수님처럼 나의 말 한마디로 남을 돕기는 쉽지 않겠지만 나처럼 살아온 사람이 있다면 조금이라도 도움이 되었으면 하는 마음에 이 방식을 알려주고 싶다. 나는 딱 2가지 행동을 통해 나를 케어하고 있다. 일기를 쓰는 것과 작은 행복은 만드는 것. 사소한 일이지만 꾸준히 하게 되면서 하루하루 작은 성취감이 곧 행복이 되었고, 짧더라도 일기를 쓰게 되면서 나를 돌아보고 생각을 정리할 수 있게 되었다. 현재 본인이 살아오며 해결되지 못한 마음의 상처가 있거나 고민이 있다면 학생상담센터를 통해 훌훌 털어버리고 더 행복한 삶을 사는 분들이 많아졌으면 좋겠다.

학생상담센터에 바라는 점은 주변 사람들에게도 물어보니 생각보다 상담센터가 어디에 있는지 모르는 분들이 많으셨습니다. 학생들이 자주 사용하는 SNS인 인스타나 에타를 통해 자주 홍보가 되었으면 좋겠고 올해 진행되었던 것처럼 상담과 관련한 행사가 많아졌으면 좋겠습니다. 또한, 정기적으로 학과에 기본 심리검사를 실시하게 하여 도움이 필요한 분들에게 바로 손을 뻗을 수 있는 기회가 만들어지면 좋겠습니다.

장려상 생명보듬 페스티벌

나는 생명보듬 페스티벌을 통해 모두를 살릴 수 있는 기적을 보았던 것 같다. 나의 가족이 아닌, 나의 친구가 아닌 사람들이 나의 행복을 빌어주고, 나의 삶을 응원 해준다는 것이 어쩌면 우리 사회가 살아갈 수 있는 원동력이 아니었을지 생각 해 볼 수 있는 기회가 아니었을까 생각해봤다. 이 날은 캘리그라피, 돌아보기 문답 작성, 자존감 끌어올리기 프로젝트, 디퓨저 만들기 등을 진행했었는데. 나는 이 모든 것들을 체험했었다. 1년이 지난 지금도 이 행사를 기억하는 이유는 정말 인상이 강하게 남은 내 신입생 때 유일하게 참여해보았던 행사였기 때문이다. 행사 목적은 자살 예방 및 자신의 마음 치유하기'의 목적을 가지고 진행된 행사로 기억했다. 나는 그 때 정말 힘들다면 힘든 시기를 보내기도 했었는데, 그 응원이 필요한 순간에 이러한 페스티벌이 주최됐다는 것에 많은 감사를 드리고 싶었었던 걸로 기억했기 때문이다.

마음을 돌아보는 프로그램 진행 및 부스를 설치하여 목원대학교 재학생들에게 특별한 경험을 주었을거라 생각된다. 이 활동들을 통해서 나 뿐만 아니라 목원대학교 학생들의 마음 상태를 확인해 볼 수 있는 계기가 되었던 시간이지 않았을까 생각해본다. 또한, 이 행사에서 또 즐거웠던 포인트가 있었다면 직접 참여한 학생들은 행사 참여로 인한 혜택으로 먹거리를 받거나 실생활에 필요한 용품도 받을 수 있었다. 어쩌면, 이러한 혜택이 학생들의 입장에서는 좋을 것 같다라고 생각한 이유가 있다. 학생들은 아직 낙엽 굴러가는 것만 봐도 웃는다는 말이 맞기 때문이라고 느껴졌기 때문이다. 우리는 작든 크든 무언가를 받는 것에 굉장히 즐거워하고, 행복할 수 있는 시기가 학생 때 아닐까 싶다. 우리는 가장 청춘이라고 불리는 나이에 젊은 인생을 공부와 공부로 투자하여 미래를 행복하게 살아가기 위해서 노력한다.

이러한 예쁜 나이의 학생들이 자살을 생각하고, 삶의 우울함을 느낀다는 것은 너무나도 마음 아픈 일 같다. 이것은 정말 사회적인 문제에서도 큰 주제로 삼아 이렇게 예방할 수 있는 행사를 많이 개최해야할 것 같다는 생각이 많이 들었다. 아무래도 그 부정적인 생각을 불을 붙이게 하는 건 다름 아닌 코로나일 것이다.

코로나로 인해 우리는 생각보다 너무 많은 것을 잃었고, 사람들의 의욕마저 뺏어 가버렸다.

하지만, 이를 긍정적인 사람으로 바라보는 사람들도 있겠지만, 대부분의 사람들은 이를 굉장히 부정적으로 생각하고 있을 것이다. 이 행사날도 마찬가지로 물리적으로 손소독제와 거리간격을 유지하면서 진행되었는데, 그 모습 자체가 너무나도 일상적이지 못하다는 생각이 들었다. 우리들의 일상을 당연하게 생각했던 과거의 '우리들'은 이러한 상황이 2년째 지속되고 있다. 사실 서로를 향하는 마음이 있다면 물리적으로 멀어졌다고 해서 심리적으로는 멀어지지 않는다고 생각하기에 이번 코로나로 인해 인간 관계에서 더 분명해질 수는 있었던 것 같아 그 부분에서는 긍정적으로 보고 있다. 생활을 하는데 어려움을 겪고는 있지만, 그렇다고 해서 일상이 마비되어 모든 것을 중단할 정도로 삶의 지장을 주고 있지는 않고 있다. 심리적인 변화에서는 참 많은 것을 가져다 주긴 했던 것 같다. 우리는 이 상황을 어떻게하면 슬기롭고, 긍정적인 시각으로 바라볼 수 있을까? 결국 마음가짐인데, 이 마음가짐을 혼자서 앓는 것보다 타인에게 나누어보는 것이 내가 이 시기를 겪으면서 생각한 최후의 수단이라고 생각한다. 심리를 함께 나누고, 고민하고 해답을 찾는 방법은 내 마음 속 응어리를 해결해주는데 엄청난 도움을 준다고 생각한다. 생각보다 많은 사람들이 정신, 심리 상담 같은 것들을 '병'이 있거나 문제가 있는 사람들만이 하는 걸로 알고있는데, 전혀 그렇지 않다. 우리 모두에게 심리적으로 상담 받아도 될 권리가 있고, 그것이 이상하게 보여져서도 안된다고 생각한다. 나는 개인이 스스로가 자기를 돌보는 시간도 필요하다고 생각한다. 개인이 스스로를 케어할 수 있는 방법에는 책을 많이 읽는 것을 추천해주고 싶다. 책을 싫어한다면, 유튜브에 있는 좋은 마음가짐을 줄 수 있는 유튜버들의 이야기로 마음을 치유해봤으면 좋겠다. 나는 이러한 유튜버들 덕분에 좋은 기운을 얻었다고 생각한다. 그리고, 강연을 보는 것과 강연을 보러가는 것 또한 나의 자기계발 또는, 심리 치료에 크나 큰 도움이 될 것이라고 생각한다. 그리고 또 하나의 방법이 있다면, 자신이 좋아하는 아이돌이나 배우, 가수의 공연을 보러가는 것은 최고의 방법이라고 추천해주고 싶다. 한창 힘들었을 때 좋아하는 아이돌의 뮤지컬을 보러간 적이 있는데 그 날 이후로 코로나와 일 때문에 슬펐던, 힘들었던 여러 감정들이 좀 후련해지는 부분이 있었던 것 같다. 이건 나의 방법이지만 말이다. 사실상, 나의 방법은 잠깐 해결될 수 있겠지만, 온전히 해결하기 위해서는 학생 상담센터에서 나의 감정을 교류해줄 수 있는 교수님들에게 도움을 청하는 것이 사실 상 제일 든든하고 믿음직할 것이다. 나는 고등학교 때 학생상담센터에서 많이 도움을 받았는데, 내가 어디가 마음이 다쳐서, 아파서, 힘들어서, 정신적인 문제를 가지고있어서 간게 아니었다. 그냥 편안해서 자주 찾아갔다. 편안한 곳이 된다면 학생들이 학생상담센터에 찾아가는 횟수가 많을 것이라고 생각했다. 내가 대화 나누는 상대가 나의 이야기를 귀 기울여주는 것이 아닌, 건성으로 들어주거나 진심이 보이지 않는다면 두 번 다시 찾아가고 싶지 않은 곳이 될 수 있기에, 이 부분에서 항상 경

각심을 잃지 말아야한다고 생각한다. 사실 상, 내가 학생상담센터는 한 번도 방문해본 적이 없다. 내가 가게 될 기회가 생긴다면, 개선되어야 할 부분에 대해서 다시 이야기 해주고 싶다는 생각이 들었다. 그래도 매번 학교 홈페이지에 올라오는 공고를 보면, 학생 상담센터에서 학생들에게 많은 도움을 주고 싶어한다는 사실은 너무나도 잘 알 수 있어서 그게 참 감사한 것 같다. 그리고 한 가지 더 이야기 해주고 싶은 것이 있다면, 절대 혼자 끙끙 앓지 않았으면 좋겠다는 이야기를 해주고 싶다. 우리는 이렇게 많은 사람들과 이 시대를 살아가고 있고, 절대 혼자가 아니다라는 말을 하고싶다. 학교에 소외되는 사람이 있어서는 안된다고 생각한다. 우리는 공동체이며, 우리가 살아갈 수 있는 이유는 이 많은 공동체와 함께 헤쳐나가기 때문일 것이다. 그러니까 공동체에게 우리의 아픔을 나눠줄 수 있어야 더 행복해질 수 있지 않을까라는 생각을 해 본다. 혼자서는 해결할 수 없는 것들이 누군가에게 꺼내졌을 때 행복해지는 모습을 보는 것이 학생상담센터 뿐만아니라 모든 상담사들에게 크나 큰 행복으로 느껴지지 않을까 생각했다. 우리 모두 몸도 마음도 건강한 사람들이 되었으면 좋겠다. 어느 누구하나도 존중받지 않을 대상이 없다. 목원대학교 학생상담센터 또한, 학생들의 몸과 마음을 치유하는데에 포기하지 않았으면 좋겠다.

장려상

상담 센터와 나

평소 MBTI에 관심이 많았던 나는 언젠가 MBTI 유료검사를 받아야겠다고 생각했다. 하지만 인터넷에서 봤을 때 검사비와 해석비는 가볍게 보기에는 가격이 조금 부담스러웠다. 그러던 중 우연히 학교 커뮤니티에서 학생 상담 센터에서 MBTI 검사를 무료로 할 수 있다는 것을 알게 되었다. 그렇게 나는 학생 상담 센터의 존재에 대해 알게 되었다. MBTI 검사를 받을 때 옆에 기재되어 있던 뭔지도 모르는 처음 본 검사들에도 전부 검사를 받고 싶다고 표시를 하였다. 그렇게 검사 신청을 하고 며칠 뒤 상담 센터에서 연락이 왔다. 전화를 통하여 내가 신청한 상담들이 전부 무엇을 알 수 있는 검사인지, 어떤 식으로 진행되는지 등 세세하게 알려주셨다. 그래서 나는 원래 목적이었던 MBTI 검사와 다른 검사 하나를 받기로 하였다. 검사는 인터넷으로 검사하고 해석 상담은 학생 상담 센터에 가서 진행하였다. 인터넷에 올라온 무료 검사만 하였는데 이렇게 유료검사를 학교에서 무료로 진행할 수 있던 게 무척 신기하고 좋았다. 검사를 검사를 마친 뒤, 상담사 선생님과 전화로 일정을 조율하여 정해진 날 정해진 시간에 학생 상담 센터를 방문하여 해석 상담을 진행하였다. 상담을 받은 지 벌써 7달이 지났지만, 무척 즐거웠던 기억이 지금까지도 난다.

상담을 통해 인터넷에서 들은 내용과 실제로는 달랐던 걸-E 유형은 무조건 활발하고 I 유형은 무조건 조용한 게 아니라, 에너지 방향의 차이인 것 등- 알게 되었다. 전문가의 말을 가까이서 들을 수 있어서 좋았다. 평소 MBTI에 대해 궁금했던 것도 물어볼 수 있었고 하나하나 친절하게 답해주셔서 기분 좋게 상담을 진행할 수 있었다. 내 결과는 ENFP였다. 수치가 전부 극단적이어서 신기하고 민망했다. 그렇지만 상담 선생님께서 비율은 바뀔 수 있으니까 다음 학년에 또 검사를 받아보고 달라진 비율을 보는 것도 의미가 있을 거라고 말씀해주셨다. 그래서 2학년이 되고 MBTI 검사를 또 받으리라 다짐하였다. MBTI 외에 또 다른 검사를 했었는데 그건 검사명이 정확히 기억이 나지 않는다. 그렇지만 그 검사를 통해 내가 어느 부분에서 민감하고 예민한지, 좀 더 흥미로워하는지 등 내 성격에 대해 자세히 알 수 있었다. 사실 많은 사람에게 알려져 더 유명하고 인기 있는 건 MBTI지만 이 검사가 나의 성격을 알기에는 더 좋았었다.

검사를 통하여 내 성격이나 현재 심리 상태를 알 수 있었다. 학기 초에 학교에 적응하는 게

힘들어서 결과가 조금 부정적으로 나왔었지만, 내가 어느 부분에서 민감하고 예민한지, 어떤 걸 좋아하는지를 검사를 통해 확인하니 나도 몰랐던 내 모습을 마주할 수 있었다. 그땐 모두가 나를 미워한다고 생각했는데 검사를 받고 '내가 지금 힘들어서 너무 부정적으로 생각하는구나 그럼 내가 힘을 낼 수 있는 걸 해볼까?'라고 생각하며 부정적인 생각을 멈추고 나를 긍정적으로 바꿔주는 것들만 하였다. 그러면서 성격이 원래대로 돌아간 것 같다. 이때 검사 결과만 말씀해주시는 게 아니라 어떤 점이 나를 힘들게 했는지 물어봐 주시고 이야기를 들어주시고 공감해주셔서 많은 힘을 얻을 수 있었다. 중학교 때나 고등학교 때는 wee 클래스라는 게 있어 자주 이용했었지만, 솔직히 대학에도 이렇게 상담 센터가 있는 줄은 몰랐다. 하지만 알게 되어 정말 다행이라고 생각하였다. 또한, 나처럼 성격, 심리검사를 받고 싶어 하는 친구가 있을 때는 학교에 상담 센터가 있고, 거기서 다양한 검사를 받을 수 있는 것도 알려주었다. 내가 받은 힘들 친구에게도 나눠주고 싶었다.

학생 상담 센터에 대해 말해주면, 역시나 다들 '학교에 그런 곳이 있었어?'. '난 몰랐어.'라는 반응을 보였다. 나도 학교 커뮤니티를 통해 우연히 알게 되었으니 다른 친구가 모른다고 반응하는 건 어찌 보면 당연한 일이다. 이러한 상황은 홍보가 잘 되어 있지 않기 때문이라고 .0
생각한다. 아무리 좋은 서비스를 제공해도 존재도 모르면 무용지물이다. 이게 상담 센터의 가장 아쉬운 점이다. 홍보가 활발히 되어 더 많은 학생이 이용할 수 있었으면 한다. 이번 공모전도 마찬가지다. 사실 이러한 공모전이 있는 것도 몰랐다. 학교 커뮤니티 정보 게시판에서 우연히 글을 읽어 신청하게 되었지만, 그 게시판은 많은 이용자가 보는 게시판이 아니다. 그래서 아무리 홍보용으로 올렸다고 하더라도 못 본 학생이 더 많을 것이다.

앞서 MBTI 검사를 통해 E 유형과 I 유형의 차이에 대해 알았다고 하였다. 나는 E 유형이며 E 유형은 에너지를 사람과 함께 있을 때 얻는다고 한다. 사람과 함께 있을 때 에너지를 얻는 나지만, 코로나-19로 인하여 강제로 사람들과 물리적 거리감을 유지하게 되었다. 처음에는 친구들도, 친척들도 못 만나고 집에만 있어야 해서 정말 우울했다. 나는 쉬는 날이면 무조건 약속을 잡는 타입인데 그러지 못하고 혼자 집에서만 있어야 하니 힘이 쭉 빠졌다. 누군가는 집에서 휴식할 때 에너지를 얻는다고 하지만 난 아니다. 그렇지만 코로나가 언제까지 유지될지도 모르고 언제까지 혼자 집에서 기운 빼고 있을 순 없었다. 이렇게 살다간 정말 삶의 의욕을 잃어버릴 것 같았다. 그때 친구들이 집에서 혼자 할 수 있는 취미라도 만들어보라고 조언을 해줬다. 그래서 무슨 취미가 좋을까 고민을 하였는데, 요즘 유튜브 홈트레이닝이 유행이라고 하여

나도 시작했다. 처음에는 집에서 혼자 TV를 보면서 동작을 따라 하는 게 부끄러웠는데 살도 빠지고 건강도 좋아지는 거 같고 아무것도 안 할 때보다 의욕이 생기는 게 잘 느껴져서 만족스러웠다. 무엇보다 다른 사람에게 의지하지 않고 스스로 극복 방법을 찾아낸 거 같아 뿌듯하였다. 하지만 모두가 나처럼 방법을 찾지 못했을 것이다. 이럴 때 학교 상담 센터에서 여러 가지 취미를 제안해주면 좋을 것 같다. 사실 사람들과 거리를 유지하는 상황에서 다른 사람과 있을 때 에너지를 얻는 사람들은 대화 상대가 필요하기도 하다. 상담 센터에서 학생들의 이야기를 들어주는 프로그램-이미 하고 있을 수도 있겠지만 만약 진행하고 있어서 홍보가 제대로 안 된 상황이니 새롭게 진행하는 것도 좋을 것 같다- 도 기획하면 좋을 것 같다.

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

2021학년도

학생 진로 및 심리상담 체험 공모전 수기집

제 3호 비매품

인쇄 I 2022년 1월 14일
발행 I 2022년 1월 14일

발행처 I 목원대학교 학생상담센터
발행인 I 대학교육혁신단장 현승훈
편집인 I 학생처 학생상담센터 신선아

2021학년도

학생 진로 및 심리상담 체험 공모전 수기집

목원대학교 학생상담센터