



2023학년도
학생생활상담소
상담 및 프로그램 참여 수기 공모전

수상작



한국항공대학교
Korea Aerospace University

목차

1. [대상] 느리게 자라는 코스모스는 어제보다 더 큰 오늘을 산다.	1
2. [최우수상] 상담을 통해 나를 찾아가다: 고통과 불안에서 행복과 성장으로	3
3. [최우수상] 타인을 믿는 힘	5
4. [우수상] 잿빛에서 성장한 푸른 생명의 적응기	7
5. [우수상] 나	9
6. [우수상] 잠그고 꺼내는 일에 시간을 씁니다.	11
7. [장려상] 나를 알아갈 수 있는 시간	13
8. [장려상] 심리검사와 해석상담이 불러온 변화	15
9. [장려상] 마음을 잇는 다리	17
10. [장려상] 관심의 힘	19





느리게 자라는 코스모스는 어제보다 큰 오늘을 산다.

식물은 멈춘 듯 보이는 순간에도 조금씩 눈에 보이지 않을 만큼 자란다. 자라는 것만 생각한다면 느린 식물이 답답해진다. 꽃을 바로 보고 싶다면 식물을 키우는 것보다 사는 것이 빠르다. 그런데도 우리는 왜 식물을 키울까? 나도 식물을 키우는 일을 해본 적이 없었다. 부모님이 식물을 키우길 좋아하여 사다 드린 적은 있으나, 키우는 것에 마음을 둔 적은 없었다. 이번에 슬기로운 마음 정원 프로그램에 참여하여 나는 작은 식물들을 키우게 되었고, 그 작은 씨앗이 커지는 과정을 보았다.

빠르게 자랄 수는 없다. 억지로 왜 크지 않았냐고 다그쳐서 자라날 식물이 아니다. 물을 많이 줘도 뿌리가 상하고, 햇빛을 과하게 받아도 잎이 탄다. 수돗물을 바로 주면 잎이 변색하며, 자리가 부족하면 더 자라지 않는다. 적당하게 흙을 적시고, 약한 블라인드를 치고 새싹을 키웠다. 수돗물을 받아두었다가 물을 주고, 분갈이를 해줬다. 식물은 이 과정에서 내가 보지 않는 곳에서 자랐다. 어제보다 조금 더 자란 식물을 보는 것은 나에게 큰 기쁨을 준 것 같다.

학군단 4학년이 되어 3학년 후배들을 만난 나에게 후배들은 부족해 보였다. 1년 뒤에 우리를 대신하여 학군단을 끌어나가기에 미덥지 못했다. 곧 방학에 훈련을 들어가는데, 적응을 못 할 것 같았다. 그래서 성장을 재촉했다. 똑바로 하라고, 빨리하라고 다그쳤다. 그런다고 후배들이 성장하는 것은 아니었다. 여전히 같은 실수를 반복하고, 책임감 있는 모습을 보여주지 못했다. 그런 상황에서 나는 많이 지쳤던 것 같다. 나의 걱정과 마음을 몰라주는 것 같아 서운했다.

하지만 부족했던 것은 나였다. 화분이 가득 찰 정도로 물을 붓고, 햇빛만 보여주며 숨을 쉴 밤을 만들어 주지 못했다. 작년의 나는 그 속에서 자랐다. 아득바득 꽃을 피우기 위해 노력했던 것 같다. 다만 그것이 적절한 성장은 아니었다고 생각한다. 여전히 나는 개화하여 주변을 꽃향기로 채우지 못했다. 그저 시간이 지날 동안 크기만 키웠다. 같은 계열의 동기들만 담당하던 자리가 후배들까지 담당하게 되었을 뿐이다. 올바른 성장을 하는 방법은 나도 모른다. 식물 키트에 있던 설명서처럼 선배들에게 후배 교육에 대한 설명서를 받았다면 얼마나 좋았을까.

식물을 키우는 동안 생각했다. 어떻게 해야 올바른 성장을 할 수 있도록 유도할 수 있을까. 어떻게 해야 내가 꽃향기를 남기고 졸업할 수 있을까. 새로운 방법들을 고민했다. 대화를 더 해봤다. 스스로 고민할 수 있도록 해결 방안을 스스로 생각하고 말해보라고 했다. 밥도 사주고 음료수도 사주며 관계를 개선하고자 노력했다. 내가 생각하는 좋은 방법을 도입했다. 후배들의 반응도 좋았다. 마음을 열고 다가와 주는 후배들이 생겼다. 나의 노력이 빛을 보는 것 같아 기분이 좋았다.

그러나 사고는 다시 터졌다. 배신감이 들었다. 나의 노력과 애정이 무시당한 것 같았다. 머리로는 이해해 보려고 노력했지만, 이미 감정적으로 크게 상했다. 나의 방법을 부정당한 기분이었다. 하필 이때쯤 내가 키우던 식물 중 계란판 같은 키트에서 자라던 식물들에 곰팡이가 폈다. 바닥이 막힌 구조에서 키우던 싹들에 곰팡이가 피며 결국 몇몇 식물들은 성장을 멈추고 시들어 갔다. 크게 화를 냈다. 화를 내는 동안 후배도 기분이 나빴겠지만 나도 우울해졌다. 누구도 좋지 않은 시간이었다. 그 뒤로 어떻게든 해결했지만, 해결해 주는 과정에서도 내가 왜 이걸 해줘야 하나라는 생각이 들어 멈췄다.

무엇이 잘못이었을까. 고민해 보니 이번에도 답은 나에게 있었던 것 같다. 나는 내가 해주고 싶은 것을 해줬을 뿐이지, 후배들이 원하는 것들을 자세하게 들어주지 않았다. 무엇이 그들에게 필요한지 고민하지 않고, 작년의 내가 원했던 것들을 해줬다. 그런 내가 후배들이 내가 원하는 방향으로 나아갈 것이라고 기대했다. 식물 중에서도 똑같이 물을 주고 같은 곳에서 키워도 어떤 식물은 시들고, 어떤 식물은 크게 자랐다. 사람도 그렇다. 올바른 성장이 하나일 수 없다. 비록 군의 특성상 다소 획일적인 목표를 제시하지만, 그 곳에 도달하는 길이 하나는 아니다. 이렇게 생각하면 내가 으쓱거리며 했던 행동들이 부끄러워진다.

그리고 나의 생일이 되었다. 많은 후배들에게 축하받았다. 심지어 내가 화를 낸 후배들도 나의 생일에 축하를 전했다. 축하와 함께 스스로 생각했던 잘못을 솔직하게 이야기하고 앞으로 잘할 것이라는 의지를 보여줬다. 내 생각보다 후배들은 빠르게 성장하고 있었다. 힘든 시간을 넘어 적응하고, 오히려 나보다 더 넓은 마음으로 선배를 포용해 줬다. 가슴 따뜻한 시간을 보낼 수 있었다.

돌아보니 내 주변은 이미 꽃밭이었던 것 같다. 따뜻한 사람들의 마음을 받으며 체감할 수 있었다. 멋진 사람들이 이미 내 주변에 있었고, 이미 꽃향기가 나를 감싸고 있었다는 것을 깨달았다. 부족한 점에 함몰되면 개화 시기를 놓쳐버린다. 과정이 아닌 결과를 보면 자라기 전까지의 시간이 무의미해진다. 나는 결과만 보던 사람이었던 것 같다. 결과를 바탕으로 노력을 논했다. 1년이 지난 내 눈으로 본다면 누가 부족하지 않을까.

하지만 작년의 나도 과정이 있었다. 두려움을 이겨내고, 동기들과 우정을 나누고, 학군단에 애정을 갖고 책임감을 느끼게 된 1년이라는 시간이 존재했다. 그리고 지금의 나에게 그 시간은 힘들었고, 짜증도 났지만 동시에 재밌었고, 보람찬 시간이었다. 후배들도 같을 것이다. 1년 뒤 지금의 시간을 평가할 때, 긍정적인 키워드도 나올 것이다.

나도 그들이 성장하는 시간의 가치를 보고자 한다. 쉬운 일은 아니다. 여전히 부족한 점은 눈에 걸리고, 변화된 모습은 자연스럽게 지나간다. 하지만 찾으려고 노력한다. 변화된 모습을 보면 칭찬해 주고 그 시간의 가치를 인정했다. 인정받은 후배들의 눈빛에서 보람과 기쁨을 보았다. 아마 그 후배들은 앞으로 더 나아지려고 노력할 것이다. 그리고 1년 뒤의 그들은 내가 했던 부족한 점이 아닌 잘된 과정을 바탕으로 더 나은 선배가 되어 학군단을 이끌어갈 것이라 믿는다.

코스모스는 오늘도 어제보다 자랐다. 조금씩 봉우리를 만드는 것을 보며 꽃을 기다리고 있다. 다만 이제는 꽃향기만을 기다리지 않는다. 새싹을 틔우고, 줄기를 뻗어나가고, 잎을 만들었던 지난 과정이 각각 다 의미가 있었던 시간이라는 것을 안다. 봉우리를 만드는 지금조차 식물에는 소중한 시간이다. 그리고 나에게도 그렇다. 내 주변이 이런 소중한 순간들의 연속으로 이루어져 있다. 그 속에서 나도 소중한 시간을 보내고 있다는 것을 깨달았다. 향기가 난다. 꽃향기와 함께 풀냄새가 난다. 흙의 냄새와 화분의 냄새, 작은 돌의 냄새가 난다. 모두 꽃향기와 함께 나는 냄새이다. 좋은 향기이다.



상담을 통해 나를 찾아가다: 고통과 불안에서 행복과 성장으로

학교에서 심리 상담을 받은 5개월은 제 인생을 바꾸는 중요한 시간이었습니다. 작년에 군 전역 후 3학년 1학기에 복학하면서 코로나로 인한 파일럿의 진로, 인간관계, 그리고 연애 문제로 인해 가장 힘들게 지낸 반년이었습니다. 때때로 벚꽃이 아름답게 핀 거리를 걸으면서도 그때로 돌아가고 싶지 않은 생각에 눈물을 흘렸던 순간들도 많았습니다. 제가 무언가를 주도적으로 바꿀 수 없다는 현재에 무력감을 느끼며 피폐해지는 것을 깨달았습니다. 그 결과 한 달간의 고민 끝에 학교에서 심리검사를 받기로 결심했고, 이것은 작년 저의 최고의 선택이었습니다. 현재는 작년의 걱정들이 대부분 해결하여 편안하게 지낼 수 있고 이는 모두 심리상담을 통해 나를 돌아본 덕분이라고 생각합니다. 저는 진심으로 제가 도움을 받고 이전보다 행복한 삶을 살 수 있게 해준 심리 상담을 더 많은 학우들이 알고 도움을 받길 바라며 공모전에 참여하게 되었습니다.

작년 8월부터 11월까지 약 15회 정도의 상담은 제 걱정의 원인, 관계에서의 문제 그리고 지금까지 나를 힘들게 한 것들이 무엇인가에 대해 생각했습니다. 작년 코로나로 인한 인원 감축으로 인해 진로가 불확실해지면서 앞으로의 미래 걱정이 많았고 이것이 상담을 신청하게 된 결정적인 계기였습니다. 첫 상담에 파일럿의 꿈을 접어야 할지 혹은 계속 나아가야 할지 등과 같은 앞으로 진로에 대한 불안을 가감 없이 이야기했습니다. 그렇게 제 머릿속 생각들을 상담 선생님께 털어놓는 과정에서 제 생각이 정리되었고, 그 결론으로 저는 파일럿의 꿈을 이루고 싶다, 하지만 지금 고민해도 답이 나오지 않는 문제를 너무 고민하지 말자는 것이었습니다. 아무리 생각해도 당장 답이 나오지 않는 문제는 계속 붙잡고 있는 것보다 한 번 놔주는 것 또한 좋은 해결책이 된다는 것을 그때 처음 깨달았습니다. 그 결과 불확실한 미래에 대한 불안감에서 해방되어 편한 마음가짐을 가질 수 있었고 이러한 생각이 오히려 연말에 진행했던 파일럿 양성 프로그램에 합격하는 좋은 결과를 가져오는데 도움을 줄 수 있었습니다.

진로에 대한 이야기를 나누면서 나에 대해 알아가는 동시에, 이전에는 몰랐던 나의 성격과 가치관도 발견할 수 있었습니다. 그중에서도 한 가지 인상 깊은 사실은 제가 불확실한 것을 피하고 명확한 결과를 선호하는 경향이 있었다는 것이었습니다. 항상 0과 100으로 깔끔하게 나눌 수 있는 상황을 좋아했던 나 자신에게, 상담 선생님이 말씀해 주신 "40도 있고 80도 있으며, 깔끔하게 정리된 것은 드물다. 특히 마음은 더욱 그렇다"라는 말에 큰 충격을 받았습니다. 그때 100% 합리적인 정답은 없으며 마음 가는 대로 하는 것이 더 편하고 좋은 방법이라는 것을 깨달았고, 끊임없이 더 나은 것을 찾으려는 강박을 줄이고 편함을 허락해 주는 자세를 갖출 수 있었습니다. 또한 상담받을 때 저는 최고의 효율로 높은 성과를 내는 기계와 같은 사람이 되고 싶다고 말했으나, 상담 선생님은 "그런 삶을 살 수 있는 사람은 드물다"라고, 말씀하셨습니다. 시험공부에 시달리던 그때, 그 말을 듣고 사람다운 일과 휴식을 영위하자는 생각과 함께 불가능한 완벽을 추구하는 가치관에 변화를 가져올 수 있었습니다.

마지막으로 인간관계, 연애에 관한 이야기를 통해 저를 더 쉽게 오픈할 수 있게 되는 데 큰 도움이 되었습니다. 상담 이전에 저의 대화는 항상 남에게 집중되어 있었고 저의 마음을 있는 그대로 표현하지 못했습니다. 저의 마음을 드러낸다면 거절당할까 두려웠기 때문에 거리를 뒀었고, 그로 인해 오랜 기간 외로웠다는 걸 상담을 통해 깨달았습니다. 그래서 선생님에게 제가 숨겨왔던 이야기들과 감정들을 꺼내는 연습을 통해 이전과 다르게 숨겨왔던 이야기를 하는 데 익숙해지려 노력했습니다. 이전에는 숨겼던 학창 시절에 한 부끄러운 행동, 누군가를 좋아하거나 연애하고 싶다는 것과 같은 이성 관계에 관련된 감정들을 상담에서 말하면서 스스로 느끼는 불쾌감과 거부감을 줄이고, 내가 느끼는 것이 자연스러운 감정이라는 이해를 경험하며 제 감정에 자신감을 가질 수 있었습니다. 그 결과 사람들, 친구들과의 거리를 좁힐 수 있었고, 제 감정을 솔직하게 표현하며 연애를 시작하는 것과 같은 긍정적이고 행복한 변화를 가져올 수 있었습니다.

작년 상담을 한창 진행할 당시에는 솔직히 큰 변화를 느끼지 못했습니다. 그러나 상담이 끝나 한 해가 지난 후 저를 돌아보니 제가 많이 바뀌었다는 것을 알 수 있었습니다. 현재 저는 작년에 그토록 걱정하던 파일럿 프로그램에 합격하여 진로 걱정에서 해방되었고, 동갑인 친구들과 더 친밀한 관계를 맺어 즐거운 학교생활을 하고 있으며, 마음을 표현하는 데도 익숙해져 연애도 시작할 수 있었습니다. 이는 모두 내 이야기를 통해 상담자님과 함께 혼자서는 알기 힘든 나의 진실한 내면과 본심을 알고, 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지를 알 수 있었기 때문입니다. 이를 인지하는 것만으로도 나에 대해 더 알 수 있었고 나아가 마음에 들지 않는 내 모습을 개선하는 데도 큰 도움을 얻을 수 있습니다. 또한 이전에는 부정한 것으로 생각했던 학창 시절의 잘못들, 이성 관계에서의 고민이 이상하지 않고 자연스러운 것이라는 것에 위로를 많이 받을 수 있었습니다.

아직도 마지막 상담에서 선생님의 말씀이 잊지 못합니다. 선생님께선 제가 상담을 받은 이유에 대해 저에게 “큰 문제가 있어서 심리 상담을 받은 것은 아닌 것 같다.”라는 느낌의 말씀을 해주셨고 이 말이 저에게 대단히 큰 위로가 되었습니다. 제가 걱정한 것과 숨겨왔던 것들이 전혀 이상하지 않고 자연스러운 것이며 나에겐 그렇게 큰 문제가 없다는 것을 확인할 수 있었기 때문에 안도할 수 있었습니다. 동시에 상담 초기에는 거대해 보이던 문제와 걱정들이 시간이 지남에 따라 자연스럽게 해결되는 것을 보며 그동안 비관적이었던 시각을 낙관적으로 바꾸는 데도 도움이 되었습니다.

저는 처음 학생생활상담소를 찾아가기 전까지 상담에 대한 고민과 두려움이 있었습니다. 그러나 지금 돌아보면 그 두려움을 뿌리치고 심리 상담에 신청한 것은 저에게 큰 변화를 가져다준 좋은 선택이었다고 말할 수 있습니다. 상담을 거치며 저 자신을 돌아보고 저의 문제들을 직시할 기회를 얻을 수 있었습니다. 상담을 통해 저의 고민과 불안감을 털어놓을 수 있었고, 상담 선생님의 도움과 이해를 통해 나에 대해 다시 생각할 수 있었습니다. 이제는 고민했던 문제들이 대부분 해결되었으며, 더욱 편안하고 행복한 삶을 살 수 있게 되었습니다. 저에게 심리상담은 제 인생에서 매우 소중한 경험이며 저 자신이 치유 받을 수 있는 순간들이었습니다. 저 이외에도 진로, 취업 등 수많은 문제로 고통받고 있는 학우분들 또한 이러한 상담을 통해 고통의 원인을 찾고 해결해 나가는 기회를 얻기를 진심으로 바랍니다.



타인을 믿는 힘

‘기쁨은 나누면 두 배가 되고, 슬픔은 나누면 반이 된다’라는 말이 있다. 솔직히 나는 그 말이 이해되지 않았다. 나는 나의 기쁨을 타인이 궁금해하지 않을 거고, 슬픔을 나눈다는 것은 오히려 나의 약점이 된다는 생각을 가졌던 사람이었다. 나는 내 기쁨과 슬픔을 혼자 곱씹었다. 그러나, 즐거움을 혼자 나눈다는 것은 나를 괜찮았지만, 슬픔을 혼자 간직하는 것은 시간이 갈수록 버거운 일이었다. 신은 인간이 버틸 수 있을 만한 시련만을 준다던가. 만약 신이 있다면 원망하고 싶을 만큼, 내게는 부끄럽고 힘들던 과거가 있었다. 그 당시에는 눈을 가리고, 귀를 닫으며 문제를 제대로 바라보지 않고, 가려버렸다. 사실 나는 슬픔을 나눌 필요가 없다고 생각하는 사람이 아니라, 내 슬픔조차도 제대로 바라볼 수 없는 사람이었다. 결국, 난 내 마음을 보듬지 못한 채로 시간을 흘려보냈다.

가려놓은 슬픔과 고통은 자꾸 내 삶에 튀어나와 나를 괴롭혔다. 힘들었던 과거는 지나갔고, 내 눈앞에 없다는 것을 분명히 알고 있었다. 그러나 일상에서 작은 어려움이 생기면, 그런 나를 비웃기라도 하듯이 과거의 일들이 자꾸 떠올랐다. 그러다가 문득 ‘크게 다치면 이런 거에서 도망칠 수 있을 텐데’라는 생각이 들었다. 아주 위험한 생각이었다. 이대로 나를 놔두다간 나 자신을 스스로 다치게 할 것 같아서 무서웠다. 병원은 무서웠고, 도움은 받고 싶었다. 그렇게 고요한 어느 새벽에, 나는 학생 생활 상담소에 개인 상담을 신청했다.

신청하기는 했지만, 내가 상담에 솔직한 태도로 참여할지는 미지수였다. 가족에게도, 애인에게도 말하지 못하는 나만의 슬픔을 생판 모르는 남에게 털어놓는다는 건 상상도 못 할 일이었다. 인생에서 상담이라고는 중학생 시절 솔리언 토레 상담자로 활동하면서, 상담해 준 일밖에 없었다. 상담해 주던 입장에서 상담받으려니 어색하기 그지없었다. 그래도 밀쳐야 본전이라는 생각으로 상담에 가기 시작했다.

어색하고, 부끄럽고, 도망치고 싶은 마음을 억누르며 시작한 상담은 내 예상 밖이었다. 어색한 내 마음을 이해하는 듯한 따뜻한 분위기의 상담실과 고요함, 차분하지만 나에게 집중해 주시는 선생님이 계셔 편안함 속에서 상담받을 수 있었다. 그러나 일기장에만 쏟아내던 얘기를 사람에게 쏟아내는 일은 참 어려웠다. 그래도 선생님께서 내 일과 감정을 있는 그대로 받아주시는 느낌이 들어 천천히 말하기 시작했다. 첫 상담이었기 때문에, 어떤 마음으로 상담을 신청했는지, 어떤 일이 가장 고민인지를 시작으로 점점 내 이야기를 확장했다. 선생님은 내 이야기를 들으면서, 고민 당시의 기분이 어떠했는지를 자주 물어보셨다. 걱정과 슬픔을 가리기에 급급했던 나는 그런 질문이 달갑지 않았다. 그때의 힘들었던 나에게 자꾸 감정이입이 되어 평온하게 말을 잇기가 쉽지 않았었다. 선생님은 이 또한 상담의 과정이라며 눈물이 나오면 얼마든지 흘려보내라고 얘기해주셨다. 가족 앞에서도 울지 않으려 애쓰던 내가 만난 지 얼마 안 된 사람 앞에서 울게 된다니. 정말 부끄러웠지만, 이상하게 편해지는 느낌이었다. 내 감정을 있는 그대로 받아주는 사람이 있다는 게 신기했다. 타인에게도 감정이입이 잘되는 나였지만, 내가 타인의 감정이입 대상이 될 수 있다니, 새로운 세상이 열린 느낌이었다. 몇 차례 상담을 진행하면서, 나는 다른 사람에게 내 어려움을 얘기하는 것을 연습해 나갔다.

과거의 나는 내가 상황을 객관적으로 바라볼 수 있고, 내가 바라보는 시선만이 옳다고 믿었다. 상담받으면서, ‘사람들이 나를 좋아하는 이유’에 대해서 이야기한 적이 있었다. 나는 사람들이 내가 밝고, 공부를 잘하고, 당차서 좋아하는 줄만 알았다. 선생님께서는 오히려 원인과 결과를 뒤집어, ‘좋아하고 보니, 밝고 공부를 잘하고, 당차더라’라는 생각을 제시하셨다. 그 얘기를 듣고 잠시 생각해 보니, ‘내 주변 사람들은 내가 우울해할 때도, 성적이 잘 나오지 않았을 때도 변함없이 날 좋아해주지 않았나?’라는 생각이 들었다. 이렇게 생각할 수 있다는 게 충격이었다. 내 생각만이 진리라고 생각했는데, 오히려 선생님이 생각한 게 옳으면서, 우울함에 빠지지 않는 좋은 방법이었다. 한 상황에서 여러 시선이 나올 수 있다는 걸 알게 되었다. 물론, 그 생각을 알려면 내 상황을 다른 사람에게 알리는 게 우선이었다.

상담받으면서 가장 크게 변화한 것이 있다면, 내 이야기를 할 수 있게 되었다는 점이다. 내 이야기를 남에게 한다는 것은 타인을 믿는 것을 전제 조건으로 한다. 여러 차례 상담에 참여하면서, 세상에는 내 감정을 있는 그대로 받아줄 수 있는 사람이 존재하며, 도움을 받을 수 있다는 것을 깨달았다. 해결 완료된 고민만을 말하던 사람에서 고민 중인 걸 얘기할 수 있는 사람이 되었다. 더 나아가 고민을 얘기하는 건 약점이 아니라, 상대방을 신뢰하는 과정이라는 생각을 하게 되었다. 상담을 신청하게 된 건 새벽의 우발적인 선택이었지만, 참 잘한 선택이었다. 학교에 상담소가 있어서 다행이었고, 상담을 받을 수 있어서 참 다행이었다.

젯빛에서 성장한 푸른 생명의 적응기

대학생이 되고 나서 대학교 생활에 대한 적응, 첫발 디딤은 쉽지 않았습니다. 남들은 너무나도 쉬워만 보이는 대학 입학 생활 적응기가 저에게만 다르게 느껴졌습니다. 수험생활 시절 하나부터 열까지 맞춰진 시간표와 담임선생님 말씀에 따라 행동하는 삶을 벗어난다는 것은 큰 차이였습니다. 학교생활 내에서 인간관계나, 수업에서도 제 의지대로 행동하는 것은 부담이었습니다.

학교 수업만이 아니라 대학 생활의 차이점은 다방면으로 활동 반경이 넓어진다는 것입니다. 각종 동아리, 학생회 그리고 학교 내에서 마음만 먹더라면 본인 전공 외에도 다른 전공 학부생 또는 교수님들과 소통하는 기회가 주어집니다. 뭐든지 대학생은 자기 하기 나름인가 싶은 궁금증과 무엇이 적응기의 정답일까라는 궁금증이 머릿속을 차지했습니다. 대학 생활 중에서 수험생활과 비교해 항상 용기 내어 자신의 의견을 밝힐 줄 알고 용기 있던 자신의 모습을 잃어가다 보니 불안감이 압도했습니다. 고민이 고민을 낳고, 고민이 배로 커졌습니다. 원래 외향적이고 눈치를 보는 성격이 아니었는데 대학을 입학하고 나서 의기소침해지다 보니 하루하루 스트레스가 쌓이고 학업 그리고 상상했던 대학 생활을 하기가 어려웠습니다.

교외 사설 개인 상담을 가볼까 고민하려다 대학으로 생긴 나의 심리적 고민을 해결해 줄 안식처와 선생님은 학생 생활상담소 개인상담이라고 생각했습니다. 상담을 하면서 스스로 자신의 모습을 깎아내리며 작게 봤다는 것을 깨달았습니다. 한마디 한마디 말하고 뒤돌아 별것도 아닌 거라고 느꼈을 텐데 상담하면서 더 나아가 이겨낼 수 있는 고민들이라고 느꼈습니다. 상담소 교수님께서는 지금의 학교생활, 동아리 더해 학생회까지 도전하려는 모습 자체가 대단한 거라며 칭찬해 주시며 자존감을 키우는 법을 알려주셨습니다. 또한 학교생활 안에서도 의사소통 안에서 학생 간의 특성과 성격이 다르기에 기존의 학창 시절 때의 친구들과의 대화라는 많이 결이 다른 것 공감해 주시고 들어주셨습니다. 상담하면서 스스로 일상생활 속 너무나도 많은 공감을 상대방에게 요구하다 보니 학교 사람들 눈치도 크게 보게 됐던 것 같습니다. 만약 선배 간의 의사소통 간의 갈등이 있거나 상처 받았더라면 어떤 상황이었을지 왜 서로가 그렇게 느꼈을 상황이었는지에 대해서 다시 돌아가 생각하는 것입니다. 교수님은 단지 공감에서 끝나는 것이 아니라 어떠한 부분에서 상처받고 되돌아가 나중에 추후 다음에도 이러한 상황이 반복되어 나타날 때 어떻게 대처하면 좋을지 힌트를 주신 게 큰 기억에 남습니다. 또한 학교생활을 방황하면서 적응하기 바빠 저는 어디에도 끼지 못하고 동아리에만 있는 점을 큰 단점이라고 보았는데 교수님은 도전 자체만으로도 크게 봐주시면서 자신을 되돌아보게 되는 계기가 되었습니다. 다른 학부생들은 동일한 동아리를 통한 공연 결과물들을 보여주며 자랑하기도 한다면 스스로를 바라보는 시선을 바뀌게 만들도록 도와주셨습니다.

상담 후 책을 집에서 읽다가 괴테의 파우스트 중 ‘이론은 모두 젯빛이며, 영원한 생명의 나무는 푸르다’라는 문장이 크게 다가오며 아직 학교생활에 큰 도움이 함께 되고 있습니다. 인간의 삶이 어느 틀 안에 완전히 속박될 수 없다는 뜻입니다. 지금까지 이루어 낸 이론 속에서 삶을 규정하는 이들도 있지만 어쩌면 인간의 내면을 들여다볼 필요가 있습니다. 틀밖에 인간의 내면에는 욕망, 충동, 이상, 감정이 기다리고 있기 때문이다. 즉 삶 속에서는, 이러한 틀밖에 인간의 내면이 함께 걸어가고 어우러져야 앞으로의 인간의 삶을 더욱더 긍정적으로 바라볼 힘이 키워진다고 생각합니다.

사실 대학 생활 적응기에 대한 틀은 있지만 교수님이 말씀해 주신 것처럼 개개인이 느끼는 감정과 욕망은 다른 것입니다. 그것을 어떻게 포용하고 함께 어우러져 걸어갈지는 앞으로의 숙제인 셈인 것입니다. 상담 후 울면서 나갈 때 교수님이 항상 마지막에 꼭 공연 후 결과물에 대해 자랑해달라는 말씀이 기억에 남았습니다. 2학기 때 대학 동기들 그리고 친구들에게 공연영상을 자랑하고 있는 저의 모습을 보며 놀라며 성장한 제 모습을 확인할 수 있었습니다. 학교 안에서 두려워하지 않고 의사소통을 할 수 있음에 여유와 자유로움에 편안해진 모습을 보며 자신이 자랑스러워졌습니다.

심리 상담인 만큼 상황을 전달 시에도 저의 입장에서 온전히 이야기하게 되는데 상황에 대한 예의, 앞으로 다른 생각을 하는 사람에 대한 의사소통 시 존중 그리고 앞으로 객관적으로 받아들일 필요성에 대해서 배우고 느끼게 된 시간이었습니 다. 사람들의 속 자신의 목소리를 직시하면서 그것을 드러낼 용기를 얻음으로써 한걸음 성장할 기회를 얻었습니다. 고로 원하는 대학 생활을 하는 데 있어서 더욱더 큰 마음을 먹고 즐길 수 있는 대학생으로 성장하였습니다. 매번 상담마다의 교수님의 한마디, 한마디가 함께 모여 실수를 이겨내기도 하며 실패를 다독일 줄 아는 성장한 대학생이 된 것 같습니다. 앞으로는 부족한 모습이라도 다독이며 자연스럽게 넘겨내며 받아들일 줄일 줄 알며 뚜렷한 하나의 생명력의 나무처럼 남은 대학 생활을 지내고 싶습니다.



나

얼마 전 에브리타임에서 무기력증이 너무 심하다고 아무것도 안 하고 있다고 쓴 글을 보고 ‘나도 그랬었는데’라는 생각이 들었다. 나도 학생생활상담소에서 상담을 권유받고 상담을 시작하기 전에는 무기력하고 아무것도 하지 않는 생활을 하고 있었다고 하지만 지금은 많이 좋아졌노라고 글쓰이에게 나의 경험을 얘기해서 도움을 주고 싶었다. 하지만 당장 할 수 있는 몇 가지 해결책만 던지기엔 그 상황을 겪어본 나로서는 그게 말이 쉽지! 그 상황에서 행동하기엔 쉽지 않다는 것을 아니까 설부르게 어떤 말도 해 줄 수 없었다. 그래서 이 글을 통해서나마 나도 너와 비슷한 상황일 때 이런 일을 계기로 그 상황을 벗어날 수 있었고 지금도 벗어나고 있어, 그리고 덕분에 나는 그때의 나보다 행복해 내 글을 읽고 너도 내 상황과 비슷한 것 같다면 너도 한번 시도해 보는 게 어때? 라도 말해 주고 싶었다.

해야 할 일이 많은 것도 그걸 안 하는 것도 나는 알고 있었다. 해야 한다는 생각만 있지 그걸 행동할 수 있지는 않았다. 그렇다고 그 시간에 뭔가 다른 일을 하는 것도 아니었다. 그렇게 시간을 죽였다. 그러다 마침 학생생활상담소에서 심리검사의 달 프로그램으로 성격유형검사(MBTI)를 비롯해 기질 및 성격검사(TCI), 한국형대인관계검사(K-IIP)를 검사해 주고 해석 결과지를 제공하고 있는 걸 보고 신청했다. 해석결과지를 받을 수 있을 테니 그래도 그 결과지를 보면 나에 대한 걸 알 수 있을 것이고 그러면 지금 내가 왜 이려고 있는지 아는 데 조금이나마 도움이 되지 않을까 하는 마음에서였다. 근데 결과지는 2개만 왔고 TCI 검사는 해석 상담으로만 결과를 얘기해 줄 수 있다고 하여 대면 상담 약속을 잡았다. 검사 결과를 나만 보는 게 아니라 상담 선생님도 해석을 위해 결과를 보고 나에 대한 걸 알게 되는 거니까 대면 상담을 하는 것이 조금 꺼려지기는 했다. 거기다 미성년자 시절 학교에서 있었던 심리상담에서 큰 트라우마를 겪은 이후 상담소는 나에겐 불가침영역과도 같았다. 그래서 해석 상담을 하러 가면서도 그저 결과를 듣고 오기만 빨리 나오기만 하면 학생생활상담소를 다시 방문할 일이 없을 줄 알았다. 하지만 해석 상담을 받으러 가서 상담 선생님과 검사 결과에 대한 이야기를 나누다가 상담선생님께 심리상담에 대한 권유를 받았을 때는 지금 생각해 보면 아마 뒤통수를 맞은 느낌이지 않았나 싶다. 그 말을 듣는 순간 깨달았던 게 아닌가 싶다. 내가 지금 아무도 없는 벼랑 끝에 너무 오래 서 있었음을, 아무것도 하지 않은 게 실은 살기 위해 아무것도 하지 못하고 있었던 거였음을 말이다. 정말 오랜만에 눈물이 나고 감정이 올라왔다. 잔잔하던 삶에 파동이 쳤다. 지금 생각해 보면 아무도 없는 벼랑 끝에서 만난 도움의 손길에 너무 마음이 놓여서, 안심이 돼서 그렇게 울었던 것 같다. 그렇게 나는 개인 상담을 하게 되었다. 그때 한 검사들이 나중에 심리검사를 하는데도 나를 이해하는 데도 참 많이 도움이 되었지만, 그중 심리검사의 달 프로그램으로 가장 도움을 받은 게 있다면 개인 상담을 할 수 있게 된 점이다. 그래서 나에겐 학교 다니면서 가장 잘한 일은 그때 검사를 한 것이다. 그때가 내 인생의 전환점이 되었다.

나는 항상 자존감이 낮았다. 다른 사람들이 잘하는 건 인정해 주고 부러워하면서 내가 남들보다 잘하는 건 남들이 잘한다고 칭찬하고 인정해 줘도 나 스스로 인정하지 못하고 그 능력을 과소평가했다. 그랬던 내가 개인 상담을 통해 나에 대해 인정할 수 있게 된 점과 내가 나를 인정하는 것뿐만 아니라 집단상담을 통해서 남들이 해주는 칭찬과 인정도 왜곡하지 않고 그대로 받아들일 수 있게 된 점은 나를 많이 바꾸었다. 좋은 점을 그대로 받아들이게 되면서 나는 나를 존중할 수 있게 되었다. 상담을 진행하던 어느 날 선생님이 내가 예전에 이런 말을 했었다면서 말을 꺼내셨는데 내 기억에는 전혀 없는 말이었다. 근데 그건 알 수 있었다. “(내가)왜 그런 말을 했지?”. “(내가)왜 그런 생각을 했지?”, “나는 전혀 그런 애가 아닌데... (내가 그때) 왜 그랬지?”란 생각이 들 정도로 그때의 나는 나를 상처 주고 있었구나. 선생님께 내가 했다는 그 말을 듣기 전에는 나를 가장 상처 주는 사람이 나라는 말을 전혀 이해하지 못했었는데 그때야 비로소 이해할 수 있게 되었다. 누구보다 내가 가장 앞서서 나를 상처 주고 위축시키고 있었구나. 예전에는 당연하게 생각했던 그 말들과 생각들이 지금은 다르게 받아들여진다는 것이, 그게 잘못되고 안 좋은 생각들이었다는 걸 깨달을 수 있다는 것이 내가 상담을 통해서 많이 성장했음을, 좋은 방향으로 나아가고 있음을 알 수 있었다.

물론 상담받는다고 항상 좋아지기만 하지는 않는다. 나에 대해 아무것도 모르는 초반에는 급성장했지만, 나에 대해 알아가면 갈수록 지금은 약간 정체된다거나 다시 길을 잃은 것 같은 느낌이 들 때도 있다. 마치 학부생일 때는 석사나 박사가 되면 더 잘 알게 될 거로 생각하지만, 막상 석사나 박사과정을 걷는 사람들은 학문을 공부하면 공부할수록 더 모르겠다고 말하는 마음을 알 것 같은 기분이다. 그래도 다시 그때로 돌아가고 싶지는 않다. 성장하고 있는 내 모습 참 사람스럽거든.

잠그고 꺼내는 일에 시간을 씁니다.

말을 하기 어렵나? 의외로 다들 잘도 말한다. 오늘 있었던 일에 대해, 화가 났던 일에 대해, 슬펐던 일에 대해. 만나서 카페를 가던, 전화하든지 간에 털어놓는다. 말을 한다는 것은 그 사람에게 그 정도 일은 다른 이들과 공유할 수 있다는 것을 의미한다. 이 정도는 말해도 괜찮을 거야. 누가 묻지 않아도 먼저 찾아서 말한다.

그런데 말하지 않는 시간이 쌓이고, 머릿속엔 생각이 쌓이고, 시간마저 쌓이고 나면 밖으로 흐르지 못하고 내선 순환 열차에 갇혀서 빙글빙글 돌고 만다. 오늘은 말해야지 하고 나간 자리에서도 결국 내 힘으로 뱉어내지 못한 말들을 상대해 줄 사람은 나밖에 없다. 눈을 감으면 보이는 그 녀석은 챗봇처럼 딱딱딱딱 대답을 잘도 한다. 인스타 게시물에 적힌, 익숙한 문제들로 고민하는 사람들의 만화와 글에서 보이는 해결책들은, 한 꺼풀 내 속으로 들어오면 힘을 잃는다. 우리 삶은 지옥의 케바케(case by case). 지금까지 사람들이 말해온 수많은 명언과 조언들에 나의 인생을 대입해 보아도 언제나 머릿속에 뜨는 단어는 syntax error뿐이다. 해결되지 않는 문제라도 풀긴 해야 할 텐데, 이 방법 저 방법 시도하다 다 막혀서 그저 바라만 보고 있는 시간이 오면 답지를 펼쳐 들었었지만 이걸 바라보고 있을 수밖에 없다. 화를 마구 냈다가 옆에 낙서를 끄적이기도 하고, 멍하니 탄생각하다 다시 바라보았을 땐 답답함밖에 남지 않는 그 시간은 발효였을까 부패였을까. 확실한 건, 그땐 부패였다.

그날도 여느 때와 다름없이 목에서 턱 막히는 그 말들을 해야겠다고 머릿속으로만 되뇌고 있었다. 단둘이서 맥도날드에 앉아 지옥과도 같은 그 화제를 한 편에 쟁여두고 웃으며, 별 의미 없는 말들을 마구 해대고 있는 나에게, 한 템포 끊고, 친구는 나에게 물어주었다. 그 정체되어 있던 말들에 물을 표라는 갈고리를 걸어주었기에, 나는 편하게 토해내었다. 다 먹은 햄버거 껍질을 옆에 치우고 감자 튀김이나 하나 집어 먹었다. 그 순간은 어떻게 그리 허망한지, 몸이 차갑게 식는다. 아니아니, 그 순간은 어쩌나 후련한 건지? 잘 형용되지 않는다. 모르겠다. 그래도 내 속에서 그 순간은, 하나의 업적으로 남아 왜인지 부풀어 오르는 마음으로 자꾸만 회상했다.

말하는 상상을 하는 것만으로도 몸이 로봇처럼 끼익 끼익하고 부분마취라도 당한 것처럼 목구멍이 싸한 그것들은 이미 내 손을 떠난 것들이다. 그런 것들은 다른 이들이 억지로라도 등을 두들겨 토해내게 하지 않는다면 계속 남아서 머릿속을 울렁이게 할 뿐이다. 나는 솔직히 등 두드려 주는 것을 좋아하지 않는다. 어떻게든 혼자 손가락을 집어넣어 끄집어내는 편이다. 그렇기에 그 시간이 오더라도 여드름 짜듯이 아프기만 하고 왜 하는지도 모르게 느껴질 때가 있다. 하지만 계속, 하다 보면 안다. 이 고름이 빠져나가는 감각이 그리 기분 나쁘지 않다는 것을 편해지고 싶다. 모든 걸 다 말해 버리고 싶다. 은연중에 자꾸 욕망과 마주한다.

물론 욕망하는 것이 있더라도 내가 실행할 수는 없는 일이다. 난 썩었으니까. 그렇기에 저기 이미 석유가 되어버린 공룡 사체처럼 가만히 묻혀있는 시간을 보내는 것이 나의 일. 최대한 숨을 죽인다. 그리고 때가 왔다. 언젠가 인지도 모른 설문조사의 결과로 상담 대상에 선정되었습니다. 나를 잘 아는 친구들에게만 자랑했다. 나 상담 대상이라. 역시 너야. 뿌듯했다. 그렇게 정해진 날짜가 하루하루 다가오니 몸이 좋지 않았다. 새로운 일은 언제나 힘들어. 전날 밤에는 짜증에 잠을 미루고 유튜브를 얼빠진 표정으로 바라보았다. 결국 도착한 상담실에서는 내가 여기 오게 된 그 검사의 차트에 대한 이야기들을 나눴다. 우울함이 높고요... 이걸 평균보다 낮고요... 그런 말들을 들으며 묻는 것들에 대답했다. 내 속 유치장에 들어있는 무기수 같은 이야기가 아니라면 솔직하게 꺼냈다. 꺼내면서 약간 울컥하던 내용들도 있었지만 꺼내기 전엔 예상하지 못했었다. 그렇게 한 시간의 대면을 마칠 무렵 나에게 날아온 질문. 상담을 더 받아보는 것이 어떨까요. 솔직하게 입 모양 가는 대로 말하다 보면 그 대화에선 더 이상 생각할 수가 없어진다. 상담사님이 강제로 권해주신다면, 더 받을게요. 상담은 제가 강제할 수 있는 게 아니에요... 저 시키는 건 잘해요. 이후 몇 번 더 말이 오가다가 본격적인 상담 신청서를 작성하게 되었다. 그날 가장 기억에 남은 말은, ‘슬픔을 집에 가두지 말고 풀자고 했다’라는 익숙한 가사였다. 돌아가는 길에 오랜만에 도마의 노래를 들었다.

이어지는 상담에선 다른 분과 마주했다. 상담을 본격적으로 시작하게 된 것에 대해 나름의 예상되는 이미지를 가지고 있었다. 책에서, 누군가의 SNS에서, 사람들이 고백하는 그 모습을 바라보며 나도 저 동정, 동경해서는 안 될, 탐닉해서도 안 될 것 같았던 좁고 먼지 쌓인 다락방 같은 모습을 그리고 있었다. 그런 내가 의자에 앉아 들은 첫 마디는 “어떤 것이 말하고 싶으세요?”였다. 어... 무슨 말을 해야 하지? 솔직하게 말하는 것에 두려움은 거의 없었지만, 막상 말해도 되는 상황이 오히려 무엇을 말해야 하나 생각에 잠겼다. 그렇게 약간 얼떨떨한 시간을 맞췄어도, 대화 주제를 생각해 다음 주면 다시 내 발로 돌아가야 했다.

그리고 지금까지 무슨 말을 해왔나. 지금까지 가뉘 둔 고민과 지금의 나를 만들어 준 주화입마와도 같은 생각의 덩어리들. 그렇게 오랜 시간 봐왔으면서도 말로 설명하려고 하니 막 버벅거린다. 아닌가? 명언들이 한 마디로 끝나버린 것처럼 내 몸을 거쳐 나온 단어들도 한 시간 분량을 다 채우지도 못할 정도로 짧아져 버린 건지도 모른다. 다만 그게 어떻든 내 시간을 아귀처럼 마구잡이로 잡아먹던 녀석을 쉽게 풀어줄 기분은 아니다. 말하고 또 말하고. 화제가 바뀌어도 그 속 알맹이는 결이 비슷하게 느껴진다. 맨날 같은 이야기를 하는 것 같아 죄송스러울 때도 있지만 결국 이야기는 화살처럼 자기 목적지로 날아간다.

이제야 돌아가는 생각들이 있다. 쟁쟁, 말하지 않고는 모르는 것이 있다. 해보지 않으면 모르는 것이 너무 많다. 말하는 법을 이제야 조금 알 것 같다는 느낌이 들었고, 이걸 이제야 아는구나 싶었다. 가내수공업으로 만들어 내는 나만의 문장들을 바라보면 힘이 나다가도 꺾이고, 자랑스럽다가도 부끄럽다. 그래도 좋은 게 조금 더 많은 듯 보이기에 생경한 이 시간도 지낸다. 잘 지낸다.

나를 알아갈 수 있는 시간

나는 작년 한 해 동안 학생 생활 상담소의 심리상담 프로그램에 참여했었다. 내가 상담했던 시기는 대학에 들어와 새로운 사람들을 만나고 새로운 환경에 적응해야 했던 1학년 때다. 처음 상담소에 가게 된 계기는 신입생 모두가 참여했던 심리검사의 결과 해석을 받기 위해서였다. 검사의 결과가 남들과는 조금 다르게 나왔다는 이야기를 들은 후, 앞으로 계속 상담을 해보는 건 어떠냐는 제안을 받았었다. 처음 상담소에 갔을 때는 그 상황이 어색하기도 했고, 앞으로 상담을 계속하더라도 내가 정말 하고 싶은 이야기를 솔직하게 털어놓을 수 있을까 하는 걱정을 했었다. 그래서 사실 한 학기 동안은 학교생활에 관해 이야기를 했고, 2학기가 돼서야 정말 하고 싶던 나의 이야기를 할 수 있었다. 이제부터 일 년간의 상담이 나에게 어떤 의미로 남았는지 이야기하려 한다.

상담을 가졌던 학기 초반에는 상담을 끝내고 상담실을 나서면 방금까지 말하고 있던 고민거리를 잊어버리곤 했다. 그러다 보니 이러면 상담하는 것이 아무 의미가 없는 것이 아닌가 하는 생각이 들어서 나중에는 상담했던 내용을 기록하기 시작했다. 집에 가는 길 버스에 앉아 상담의 내용을 톼툼이 기록했고, 마치 상담하는 것처럼 나에게 계속 질문을 하다 보니 고민에 대한 해답을 얻을 수도 있었다. 모든 상담이 끝나고 난 뒤에는 기록했던 내용을 다시 읽어보았다. 기록을 읽으면서 상담 때는 말하지 못했던 생각이 떠오르기도 하고, 과거에 나는 이런 고민을 했었지만 결국 대부분은 극복하고 해결해 냈다는 사실을 깨달았다. 그래서 내가 지금 하는 모든 고민과 걱정들 또한 인생에서 스쳐 지나갈 수많은 일 중 하나이겠구나 싶어서 현재에 대한 부담을 덜어내고, 위로를 받을 수 있었다.

그리고 나에게 상담은 스스로에 대해 더 알아갈 수 있는 계기가 되었다. 언젠가 내가 인간관계에 서운함을 많이 느껴서 힘들다는 이야기를 한 적이 있다. 얘기를 하다 보니 나는 챙김 받는 것을 좋아하는 사람이라는 사실을 알게 되었고, 좋아하는 사람들을 챙겨주는 것을 통해 나만의 애정 표현 방식을 하고 있었구나 싶었다. 그래서 친구들에게 그만큼 보답받지 못할 때는 괜히 서운해지고, 짜증이 났었다 하는 생각을 하게 되었다. 또한 가끔 친구 관계에 있어서 답답하다고 느꼈던 감정들이 사실은 다 이유가 있는 감정이라는 것을 알게 되었다.

그리고 나는 상담을 통해 스스로를 부정적으로 바라보던 시선을 바로잡을 수 있었다. 나는 내가 매사에 불만이 많고 화가 많은 사람이라는 생각을 해왔었는데, 상담을 통해 내가 화가 났던 일에 대해 다시 생각하고 말하다 보니 충분히 화가 날 만한 일이었구나 하며 나의 감정을 인정할 수 있었다. 따라서 나의 성격을 무조건 부정적으로 느끼고, 성격을 고쳐야겠다고 생각하던 습관을 줄여갈 수 있었다.

그리고 상담을 통해 내가 가진 또 다른 습관에 대해 알 수 있었다. 위에서 말한 것처럼 부정적인 생각을 하던 습관을 알게 되어, 안 좋은 생각을 고쳐나가기도 했지만, 말을 느리게 하는 습관도 발견할 수 있었다. 이 습관은 말을 할 때 실수하지 않으려고 생각을 오래 하다 보니 생긴 것이었다. 하지만 상담할 땐 떠오르는 말을 바로 하는 게 나의 이야기를 솔직하게 표현하는 데에 더 좋았을 것이다. 그런데 이런 습관을 상담이 거의 끝나갈 때 알게 되어서, 그 전에 고민하지 말고 더 솔직하게 이야기할 걸 하는 후회가 생기기도 했다. 그리고 나의 느린 대답을 들어주던 사람들이 매우 답답했겠구나 싶기도 하고, 미안한 마음도 들었다. 덕분에 정말 고쳐야 할 습관 하나를 알게 되었고, 요즘은 대화할 때 오래 고민하지 않고 말하려고 노력하고 있다.

그리고 사실은 아무에게도 말해본 적이 없는 내 가족에 대해 이야기하는 것에도 고민이 많이 있었다. 그래서 이 이야기가 내가 상담을 권유받게 된 계기라고 생각하기도 했었다. 이런 나의 고민을 친구들에게 털어놓고 솔직해지기도 싶었지만, 그 솔직함이 훗날 나에게 약점이 되어, 또 다른 상처를 줄 수 있다고 생각해서 항상 혼자만 가지고 있던 고민이었다. 하지만 상담 시간에는 무슨 말을 해도 상처받거나 나의 이야기가 퍼져 나갈까 봐 두려워하지 않아도 됐고, 덕분에 마치 대나무 숲에서 ‘임금님 귀는 당나귀 귀’를 외친 것만 같아 마음에만 쌓아둔 이야기를 편하게 할 수 있어서 재미 있었다. 그래서 꼭 무거운 얘기가 아니더라도 친구들한테 화가 나거나 서운했던 일들도 편하게 이야기할 수 있어서 상담하는 시간이 점점 기다려지기도 했다.

마지막으로 나는 주변에 상담받는다고 말하는 게 굉장히 부끄러웠었다. 예전부터 ‘상담을 다닌다’라고 하면 정신이 바르지 못해서 치료받는다는 것과 같은 부정적인 인식이 있어서 그런지 상담을 상담이라 말하지 못하고 친구들에게 그냥 심리검사 결과 해석을 받으러 간다고 말을 해왔었다. 다시 말해서 나는 ‘상담을 다닌다’라는 말에 남들이 나를 우울한 아이로 바라볼까 봐 두려웠었다. 그러나 1년간 상담소를 다니다 보니 생각보다 나 말고도 상담받으러 오는 사람들이 많다는 것을 알게 되었다. 남들은 무슨 이야기를 할까 궁금하기도 했지만, 상담을 받는 사람들이 주위에 은근히 많다는 것을 느꼈고, 상담에 대한 사회적 인식이 많이 바뀐 것 같아 나 또한 이렇게 공모전에 나의 이야기를 글로 쓸 수 있는 용기가 생겼다.

1년간의 상담을 통해 나는 나를 더 알아갈 수 있었다. 만약 상담하지 않았다면 내가 스스로에 대해 진지하게 고민하고 생각해 볼 시간이 있었을까 싶다. 처음에는 상담을 위해 학교에 남아야 하는 게 귀찮기도 했지만, 지금의 나는 수업이 끝나면 바로 집에 가지 않고 남들보다 한 시간씩 학교에 남아 있던 그때의 그 순간을 후회하지 않는다. 상담했던 기록을 다시 보며 과거를 추억할 수 있었고, 미래에 대한 용기를 얻을 수 있었다. 그리고 나의 글을 통해서 다른 친구들도 상담을 겪어보고, 스스로에 대해 생각할 수 있는 시간을 가지길 바라게 되었다.

심리검사와 해석 상담이 불러온 변화

학교에서 진행하는 심리검사를 접한 것은 스트레스가 가장 심했던 때였다. 졸업을 앞둔 4학년이 으레 그렇듯, 나는 진로 고민과 취업에 대한 압박감으로 무기력과 우울감을 느꼈고 그 정도가 점점 심해지고 있었다. 차마 주변에는 말할 수 없었지만 내가 얼마나 힘든지 누군가 알아주길 바라는 마음도 있었다. 마침 4월의 심리검사가 IESS 통합스트레스 검사였고, 당시 심한 스트레스에 시달리고 있었으므로 검사 수치가 나쁘게 나오겠다고 생각했다. 그러나 일반적이고 정상적인 결과에 놀랐고, 한편으론 심리검사조차 내 마음을 알아주지 않는 것 같아 속상했다. 그렇게 별 기대 없이 해석 상담에 참여했다.

학교를 4년 가까이 다녔지만, 상담실에 들어가 본 것은 처음이었다. 그동안 교내 비교과 프로그램에 관심이 없었고 학교에서 상담받을 수 있다는 것도 최근에 알게 되었기 때문이다. 검사 해석 상담은 적은 인원으로 진행되어 생각보다 편안한 분위기였고, 덕분에 상담사 선생님과 함께 참여한 학생 모두 초면이었지만 자연스럽게 내 생각을 이야기할 수 있었다. 상담사 선생님께서 검사 결과에 대해 어떻게 생각하냐고 물어보셨다. 나는 지금 스트레스가 심하다고 생각했는데 검사 결과 수치는 보통으로 나와서 신기하다고 답했다. 사실 속으로는 심리검사도 믿을 게 못 된다고 생각하고 있었다. 상담사 선생님께서는 이렇게 말씀하셨다.

‘심리검사는 많은 사람을 분석한 결과를 바탕으로, 그 많은 사람과 비교했을 때 검사자가 어느 수준에 위치하는지 알 수 있는 비교적 객관적인 지표이다. 예상한 것보다 평범한 결과가 나왔다고 했는데, 그건 학생이 생각보다 스트레스에 강하고, 스트레스를 받더라도 잘 이겨내는 사람이기 때문일지도 모른다.’

그동안 생각해 보지 못한 관점이다. 나는 다른 사람으로 살아볼 수도, 다른 사람의 머릿속을 들여다볼 수도 없다. 항상 기준이 ‘나’였으므로 검사 결과도 자기중심적으로 바라보았다. 내가 스트레스를 많이 받는데 수치가 낮게 나왔으므로 단순히 검사가 믿을만하지 못하다고 판단한 것이다. 수많은 사람과 비교했을 때 내가 스트레스에 강하기 때문에 이러한 결과가 나온 것이라고는 전혀 생각지 못했다.

해석 상담 이후, 나는 나를 다르게 바라보기 시작했다. 나는 생각보다 강하고 회복탄력성이 높은 사람이다. 지금까지 내가 힘들다는 것을 남이 알아주고 위로해 주길 바랐었다. 내가 크게 스트레스를 받지 않고 있고, 그건 내가 스트레스에 강하기 때문이라는 말은 감정적 위로와는 거리가 멀다. 하지만 왜인지 더 힘이 났다. 단순한 위로와 공감은 지친 마음을 토닥여 주지만 잠깐일 뿐이다. 그 때만 기분이 나아지지, 문제 해결에 직접적인 도움을 주지는 않는다. 스트레스에 강하다는 객관적인 검사 결과는 지금껏 스스로를 과소평가했던 건 아닌지 돌아보고 어려움을 이겨냈던 경험을 떠올리게 했다. 생각해 보면 똑같은 환경에서 주변 친구들은 힘들어하는 동안 나는 그다지 스트레스를 받지 않았던 경우가 종종 있었다. 문제가 생긴 경우에도 힘들어하긴 했지만, 곧잘 해결하곤 했었다. 검사는 내가 강하다고 정의하기보다는 강한 사람일지 모른다는 단서만 제공할 뿐이다. 그러나 그 단서를 바탕으로 나를 이전과는 다르게 바라봄으로써 좀 더 긍정적으로 생각하게 되었다.

해석 상담으로 바뀐 것이 하나 더 있다. 그동안 나는 스트레스받고 힘들 때마다 주변에 이야기하길 꺼리고 혼자서 끙끙 앓는 편이었다. 남들도 똑같이 힘들 텐데 나의 어려움을 털어놓자니 오히려 남에게 짐을 지우는 것 같았기 때문이다. 그러나 해석 상담을 통해 피상적 이거나 내 생각을 이야기하니 마음이 가벼웠다. 그동안 혼자서만 모든 걸 해결하려 했음을 깨달았다. 타인에게 단순히 생각을 늘어놓는 것만으로도 머릿속이 정리되었다. 나를 표현할 적절한 단어를 찾아 말로 내뱉음으로써 감정과 상황을 객관적으로 바라볼 수 있었다. 해석 상담으로 느낀 ‘털어놓기’의 효과와 주변 사람과 이야기해 보라는 상담사 선생님의 조언을 바탕으로, 이후 동기, 가족들에게 내 상태에 관해 이야기했다. 후련했고, 더 일찍 말하지 않은 것을 후회했다. 털어놓은 이후로는 우울감도 많이 해소되고 내 상태가 점점 좋아지고 있음을 확실히 느꼈다.

도움이 될 거라고는 전혀 기대하지 않았던 심리검사와 해석 상담이었다. 그러나 예상과 달리 나에게 작지 않은 긍정적인 변화를 가져왔다. 스스로를 바라보는 시선과 타인에게 내 이야기를 하는 것에 대해 깊이 생각할 기회였고, 그 효과를 몸소 느끼고 관점을 바꾸어 생각하게 되었다.

한 가지 검사로는 나라는 사람을 다 정의할 수는 없다. 여러 가지 검사로 비교 분석하고 교집합을 찾아가며 내가 어떤 사람이고 어떤 상태인지 추측할 뿐이다. IESS 스트레스 검사로 나를 바라보는 관점을 바꿔보았으니, 다른 심리검사로 내가 어떤 사람인지 더 알아보고 싶어져서 이후 진행된 심리검사도 모두 참여하였다. 예전에는 검사 결과지의 수치로 단순히 내가 정상인지 아닌지만 확인했다면, 이제는 검사 결과 뒤에 담겨있는 의미를 이해하고자 노력한다. 결과지는 단순히 글자와 숫자의 조합이 아니라 내가 어떤 사람인지에 대한 힌트가 담겨있는 것이다. 심리검사 자체로 끝내기보다 결과 분석을 바탕으로 나에게 대해 생각해 보는 것의 중요성을 깨달은 지금의 나는 과거와는 사뭇 다르다. 나는 내가 강한 사람이라는 것을 알고, 스트레스를 해소하는 적절한 방법을 익혔으며, 나 자신을 더 깊이 알기 위해 노력하는 사람이다.

마음을 잇는 다리

‘엄마, 저건 무슨 별이게요?’, ‘큰곰자리지롱요!’, ‘저건 무슨 꽃이예요?’. 어머니가 대답하셨다. ‘아이리스란다. 예쁘지? 엄마가 가장 좋아하는 꽃이 블루 아이리스야.’ 어머니의 뜻으로 우리 가족의 아이디는 ‘ibblueiris’이다. 누나들을 통해 일곱 살 꼬마 아이를 이미 두 번이나 키우신 어머니는 나의 질문들이 알고서 하는 질문인지 궁금해하는 질문인지 이미 알고 계셨다.

내 질문이 가장 많이 등장하는 때는 밤이다. 여수에서 나고 자라 8시가 되면 어김없이 부모님은 누나들과 나를 이끌고 밤 산책에 나섰다. 집에 있을 때, 여행을 갈 때, 잠을 자기 위해 부모님과 한방에 누워있을 때보다도 밤 산책하러 나갈 때 더 많은 대화를 나눈다. 대화의 가장 많은 지분율은 어머니가 가지고 계신다. 동네의 재미난 이야기부터 속상한 이야기, 뉴스에 관한 이야기들이 오간다. 나의 흥미를 끄는 것은 없었다. 그저 아빠의 손을 꼭 잡고 밤하늘을 보고 밤바다를 보며 직진만 해대었다.

중·고등학생이 된 후 자연스레 산책은 줄어들었다. 학교 야간 자율학습 시간만 지나도 10시가량이 되었으며, 학원과 독서실을 끝으로 집에 귀가하면 새벽 1시가 넘었었다. 20살이 되고 대학이 입학하고 기숙사에 입사했을 때 자유로움과 해방감이 있었다. 밤늦게까지 게임을 하거나 술을 마셔도 부모님은 알지 못하며 용돈이 필요할 때나 연락을 드렸다. 전화할 때마다 부모님은 제 용돈이 떨어졌음을 알면서도 아들에게 전화가 왔다면 기뻐하시고 반가워하셨다. 난 어서 빨리 전화를 끊고 용돈이 들어오기만을 기다렸다.

21살 군에 입대해 훈련소에서 훈련받았다. 2주가량 지난 시점 공중전화 부스를 통해 부모님께 첫 전화 통화를 할 기회가 주어졌다. 가장 먼저 어머니에게 전화를 드렸다. 공중전화 마이크 불량 문제로 내 목소리는 어머니에게 굉장한 잡음과 함께 끊겨서 들렸다. 주어진 시간은 5분이었고 다시 작금의 기회는 주어지지 않는다는 생각에 울컥했다. 사정을 설명하고 다시 얻은 기회로 무사히 부모님과 통화했다. 그렇게 통화가 이루어지고 얼마 지나지 않아 부모님께서 작성하신 인터넷 편지가 전달되었다. 아버지가 힘내라며 적어주신 ‘정신일도 하사불성’과 어머니의 꿈속에 매일 일곱 살의 내가 나와 유치원 가기 싫다며 놀자 한다고 한다.

앞으로 매일 전화 한 통을 드리겠노라. 결심했다. 보통 통화 시간은 1분이 잘 넘지 않는다. 그런데도 매일 전화를 드렸다. 내용은 밥 먹었냐 뿐이었다. 어머니는 어제 드린 전화와 오늘 드린 전화의 반응이 같았다. 아들에게 전화가 왔다는 사실을 굉장히 기뻐하셨다.

긴 군 생활이 끝나고 집에서 쉬는 동안 나에게는 큰 우울증이 찾아왔다. 자기혐오, 오만, 대인기피, 우울. 다니던 아르바이트, 친구와 함께 공부하며 공부하던 토익, 가끔 만나 게임도 하고 술도 마시며 놀던 친구들, 곧 복학이니 그 전에 여행을 가자던 대학 동기들을 모두 피했다. 갑작스러운 변화에 부모님도 큰 걱정을 하셨고 나는 하루의 절반 이상을 TV 앞에서 보냈다. 한 달이 넘어갈 무렵 어머니께서는 장을 보러 가자고 하셨다. 같이 아침에 수영을 다니자고 하셨고 다시 밤 산책하러 나가자고 하셨다. 아버지는 주말 아침 등산을 가자고 하셨고, 아무 날도 아무 휴일도 아닌데 여행을 다녀오자고 하셨다.

아침에 수영을 다녀오고 오후의 마트에 장을 보며 먹고 싶은 것, 입고 싶은 옷들을 고르고 저녁인 돌아오는 길엔 외식했다. 집에 오면 쉬지 않고 다시 나가 밤 산책을 했다. TV를 볼 시간이 없어졌다. 어머니는 자랑하셨다. 다른 집 아들들은 맨날 나가서 노느라 엄마랑 놀아주지도 않는다는데 우리 아들은 엄마랑 잘 놀아준다고 좋아하신다. 단순히 내가 세상에 지쳐 이유 모를 우울감을 겪고 있을 뿐인데 또다시 위로받았다.

어머니가 블루 아이리스를 사 오셨다. 내게 물으시길 어릴 적 내가 묻는 식물들에 대해, 별자리에 대해 답변하기 위해 많은 공부를 하셨다고 한다. 다섯 살, 일곱 살 꼬마아이가 하는 질문은 그저 잠깐을 지나는, 10분만 지나도 까먹을 질문들이었을 것이다. 부모님은 집 주변의 별, 식물들에 관해 공부하시고 알려주셨다. 내가 다시 알려주고 싶었다. 휴대전화에 별자리, 식물도감 앱을 다운받고 부모님께 알려드렸다. 저건 어떤 별이고 이건 어떤 식물인지. 어머니가 좋아하는 블루 아이리스와 비슷한지. 그렇게 나는 다시 회복되었다.

이번 슬기로운 마음 정원 프로그램은 혼자 하지 않았다. 여자친구와 둘이 시작했으나 참여하고 보니 지인이 많았다. 서로 진행 과정을 남기며 공유했다. 서로의 식물에 별명을 붙여주고 나이를 만들어 주고 산책하러 가자고 농담했다. 물을 어느 주기로 주어야 하며 양은 얼마큼인지 온도는 어때야 하는지 심도깊은 논의를 했다. 사진도 찍어보내고 누가 더 많이 자랐는지 의미 없는 경쟁도 하였다. 어머니는 캐모마일 티를 마셔보고 싶으시다 하셨고, 아버지는 다이소에 파는 다육·양토등을 알려 주셨다.

이 프로그램의 목적은 단순히 혼자 묵묵히 키우고 식물의 성장을 보며 마음속 치유를 하라는 것만은 아닐 것이다. 주변과 소통하며 알아보고 대화하며 감정을 나누는 계기를 만들어 준 것이다. 이 식물들이 마음을 이어주는 다리 역할이 되어주었다. 나에게 있어 별들이, 밤 산책이, 장 보러 가는 것이 다리가 되어주었다.

모두의 관심사가 되는 것은 없다. 누군가에겐 흥미롭지 않다. 남의 관심사를 들어주고 이야기하는 능력 또한 쉽지 않다. 매개체가 필요하다. 관심사가 되지 않더라도 이야기의 물꼬를 터줄 것이 필요하다. 난 이제 그 매개체를 찾아낼 자신이 있다. 어떤 분야에 있는 그 누구와 이야기를 나누더라도 즐겁게 소통할 자신이 있다. 부모님이 알려주셨고, 친구들을 통해 배웠고, 슬기로운 마음 정원 프로그램을 통해 경험치를 쌓았다. 오늘도 주변을 둘러보고 밤 산책이, 장 보러 가기가, 마음 정원이 필요한 사람에게서 마음을 이어보아야겠다.



관심의 힘

우리학교 학생생활상담소 프로그램들은 역량관리시스템 페이지에서의 높은 비율을 차지하고 있다. 그만큼 다양한 프로그램들을 학생들한테 제공하고 있는데, 나도 상담 분야에 관심이 많아 활발하게 참여하였다. 검토해 보니 슬기로운 마음 정원을 비롯하여 각종 심리검사인 대인관계 검사, CTI 진로사고 검사, IESS 통합스트레스 검사, SLT 자기조절학습검사, MBTI 그리고 스마트폰 중독 예방 교육에 참여했었다. 그중 단연코 가장 나를 성장하게 하고 만족도가 높았던 것은 ‘슬기로운 마음정원’ 프로그램이다. 그 작은 씨앗들이 나에게 준 큰 힘의 이야기를 한번 작성해 보고자 한다.

4월 어느 무료한 날, 우연히 들어간 역량관리페이지에 ‘슬기로운 마음정원’이라는 프로그램을 발견하였다. 뭘 해도 삶에 재미가 없었던 나는 뭐라도 해보고자 식물 키우기 체험에 관심이 갔었고, 선착순 32명만 모집하는 것을 보고 바로 신청했다. 식물생활은 항상 부모님만 해왔던 것이라 그런지 내가 잘 키울 수 있을까 봐 약간의 우려는 되었지만, 사실 그때까지만 해도 별생각 없었다. 그냥 ‘씨앗을 심고, 물을 주고 기다리기만 하면 새싹이 알아서 뿔 트겠지’ 싶었다. 정작 키트를 받았을 때, 생각보다 뭔가 복잡한 것 같아서 귀찮은 마음에 3일은 방치하기도 했었다. 주말이 되어서야 키트를 개봉하고 작디작은 7가지 씨앗들을 모두 심었다. 그래도 한번 시작하면 제대로 하려는 성격 때문에 실수하지 않으려고 설명서, 공식 홈페이지, 유튜브를 참고하며 조심히 씨앗을 안착시켰다. 이때부터였다. 감정에 무너지고 우울했던 내 삶에 재미와 활력을 불어넣어 준 것이.

물을 준 지 단 하루 만에 코스모스 씨앗에 싹이 났다. 정말 이렇게 빨리 자랄 것이라고는 생각도 못했고 뭔가 자꾸만 해낸 것 같은 기분이 들었다. 그때부터 나는 무한정 관심과 사랑을 이 10개의 펠릿에 쏟기 시작했다. 목표는 하나이다. ‘모든 씨앗이 싹 트기.’ 부모님도 내가 잘 못 키울 거로 생각하셨는지, 정신없는 등교 시간에도 물은 주고 나가는 내 모습이 신기하셨나 보다. 지금까지 살면서 씨앗에 물 주는 것에 가장 열중하고 있는 것 같다고 하실 만큼 매일매일 관심을 주었다. 내가 가장 기대했던 씨앗은 ‘파슬리’였다. 가장 친숙하기도 했고 나중에 재배해서 먹을 수도 있다는 것을 안 순간부터 파슬리에 엄청난 관심을 기울였다.

근데 문제가 생겼었다. 거의 모든 씨앗은 싹을 텃는데 이 파슬리만 몇 주가 지나도록 싹이 안 나는 것이다. 나도 내가 기다려도 얼굴 하나 안 비추는 파슬리에 집착할 줄은 몰랐다. 그러던 어느 날, 나에게 아주 갑작스럽고 슬픈 일이 생겼던 날, 우울한 상태로 집에 와보니 그토록 기다리던 파슬리에 싹이 났다. 술에 취했나 싶어 눈을 비비고 다시 확인해 봤는데 확실히 새싹이 나오려고 하는 중이었다. 바로 엄마한테 달려가서 새싹이 났다고 말했는데 갑자기 눈물이 났다. 가족 앞에서 절대 울지 않았던 내가 엄마 손을 잡고 애같이 펄펄 울었다. 나한테는 슬픔 덩어리였던 요즘 날에 희망이 찾아온 것이었다. 다음날에 어젯밤 온 것이 좀 민망하긴 했지만, 다시 제대로 정원생활을 할 생각에 마냥 좋았다. 일어나자마자 물 주는 것인 이제 내 하루 루틴이 되었다.

씨앗들을 심은 지 두 달이 지난 오늘, 내가 가장 애정을 준 파슬리는 어느덧 10개의 싹들이 무럭무럭 잘 자라고 있다. 마음정원 프로그램을 신청하기 전까지만 해도 식물을 기를 줄은 전혀 상상도 못했는데 점점 자연에 눈을 뜨고 뭔가를 자꾸 키우고 싶은 생각이 들었다. 뜬금없지만 그래서 지금은 동기가 나눠준 구피 10마리도 새싹과 함께 자라고 있다.

이 마음정원 프로그램을 통해 식물을 돌보며 자연과 가깝게 지내보기도 하고 나를 돌아보기도 하였다. 식물에 관심을 주는 것은 곧 나에게 관심을 주는 것과 같았다. 처음엔 내가 잘할 수 있을지 스스로를 의심했지만, 점점 자신감이 생기고 삶의 생기도 되찾았다. 이 씨앗에게 관심과 물을 줄 때만 큰 잡념이 사라지고 스트레스가 해소되었다. 또, 자연에 감정이입을 하기 시작하였다. 지나가다 핀 민들레를 보면 ‘너도 씨앗이었을 때가 있었겠구나, 이때까지 크느라 고생 많았겠다.’ 생각이 들기도 한다. 갑자기 시들어 가는 싹들을 보면 어디가 아픈가 하고 걱정도 하며, 지나가던 시멘트 위의 달팽이가 말라가는 것 같으면 가지고 있던 물을 뿌려주고 풀숲으로 옮겨주기도 한다.

내가 자연에 관심을 주면, 자연은 나에게 사랑과 위로로 보답해 준다. 안 보이던 것을 보이게 해주고 본질 속 지혜를 느끼게 해주는 것이다. 새 생명을 아기처럼 키우면서 바쁘고 무료한 삶 속 챙기지 못한 나의 마음을 챙길 수 있었다. 가만히 바라보기만 해도 마음이 정화되고 속상했던 것은 치유가 된다. 자연과 더불어 사는 것의 중요성, 나를 돌아보는 것, 자기효능감, 가장 중요한 관심의 힘을 깨닫게 되었다. 주변과 스스로 관심을 두는 것이 얼마나 중요한지 다른 학우분들도 한번 느껴보셨으면 좋겠다. 기회가 되면 이 마음정원 프로그램에 참여해 보셨으면 좋겠고 정 안된다면 첫 문단에 기재한 각종 심리검사 또한 나에게 관심을 주는 방법이니 학생생활상담소를 많이 이용해 주시길 바란다. 또한 좋은 경험을 선물해 준 상담소 관계자분들에게 감사 인사를 전하고 싶다.

학생생활상담소 프로그램 소개

1. 개인상담

- 전문가와의 정기적인 1:1 심리 상담

2. 심리검사

- 정신건강, 성격, 대인관계 등 다양한 분야의 심리검사와 해석상담

3. 집단상담

- 비슷한 관심을 가진 학생들과 함께 공통된 주제(자기 이해, 진로 탐색 등)에 대한 내면을 나누는 심리 상담

4. 슬기로운 마음정원

- 식물을 가꾸고 기르면서 마음과 정서의 안정을 찾는 프로그램

5. 스마트폰 과의존 예방교육

- 올바른 스마트폰 사용에 관한 강의를 통해 건강한 생활습관을 만들어내는 프로그램

6. 자살 예방 교육

- 자살을 예방할 수 있는 방법에 대한 교육을 통해 자살에 대한 이해도를 높이고 방지할 수 있는 프로그램

7. 취업준비생을 위한 심리검사

- 취업을 준비하는 학생들이 도움을 받을 수 있는 심리검사를 진행하는 프로그램

8. 수기 공모전

- 학생상담소 프로그램에 참여한 소감을 나누고 수상 시 장학금을 받을 수 있는 프로그램

9. 감정 테라피

- 트리 만들기 등 긍정적인 정서를 불러일으키는 활동을 통해 심리적 안정을 찾는 프로그램



학생생활상담소

학생회관 207호, 208호
02-300-0313 / 02-300-0029

프로그램 신청

한국항공대학교 역량관리시스템



한국항공대학교
Korea Aerospace University