2018학년도 마음나눔센터 이용 수기 공모전

장려 수상작 – 개인상담 참여

제목	나를 좋아해도 될까요?

나는 2018년 1학기 강남대학교 마음나눔센터에서 약 3개월간 개인 상담을 받았다. 사실 내가 마음나눔센터를 방문한 것은 처음이 아니었다. 2017년도에도 반년 동안 개인 상담을 받았고 상담이 종결 회기가 다가올 때쯤 선생님께서 나의 심리상태를 보고 한 학기 정도의 추가 회기를 권했지만 나는 거절하였다. '이제는 혼자서 헤쳐나갈 수 있다. 더 이곳에 오고 싶지 않다.'라는 생각에 상담을 그만둔 것이었다. 아니나 다를까, 그건 나의 큰 착각이었다. 내 마음속의 끝없는 불안감과 우울, 분노는 그 틈을 헤집고 다시 나를 덮쳤다. 마치 크나큰 파도에 휩쓸려 무력하게 떠내려가는 것 같았다. 끝없이 심해 속으로 가라앉는 기분이었고 점점 빛이 보이지 않았다. 결국 나는 한 달 만에 다시 마음나눔센터에 방문하게 되었다.

그 당시 나의 정신 상태는 말이 아니었다. 너무나 혼란스러웠고 어디서부터 나를 바로잡아야 할지 알 수가 없었다. 나조차도 내 마음을 알 수 없던 시기였다. 그 당시 뚜렷하게 기억나는 게 있다면 '내가 너무 밉다'는 것. 마치 낙인처럼 의식 깊숙한 곳에 박혀있는 그 감정은 자신을 끊임없이 괴롭혔다. 상담을 통해 이런 감정을 다스리고 싶었다. 그렇게 일주일에 한 번, 목요일 2시에 나의 2번째 개인 상담이 시작되었다.

새로운 선생님께 처음부터 내 감정을 말하는 건 쉽지 않았다. 정리되지 않은 날 것의 감정을 남에게 있는 그대로 보여주는 건 꽤 곤욕스러운 일이었다. 때로는 나 자신이 너무 부끄러워서 어딘가에 숨어버리고 싶었고 '내 마음을 그냥 솔직하게 말하지 말까'라는 생각도 들었다. 하지만 선생님께서 내가 말을 할 때 항상 나의 눈을 바라보아 주시고 어떠한 비난도 의문도 제기하지 않고 있는 그대로의 나의 이야기를 들어주셔서 용기를 낼 수 있었다. 그러한 과정을 겪으며 점점 상담 시간에 익숙해지고 선생님과 자연스럽게 눈을 마주치고 웃으면서 이야기를 나누게 되었다. 정해진 상담 시간 이외에도 과제를 따로 내주시는 날도 있었다.

첫 번째 과제는 우울한 감정이 드는 이유와 그 순간에 대한 생각을 마인드맵으로 표현하는 것이었는데 감정을 직접 글로 써보니 수많은 내용이 쏟아져 나왔다. 완벽함에 대한 심한 강박, 경제적인 부담감, 자신의 성격과 성적지향에 대한 불만 등의 이유가 나왔고 그에 대한 감정은 '죽어버리고 싶어, 내일이 오지 않았으면 좋겠어, 내가 더럽나, 수치스러워, 숨쉬기가 힘들어' 등의 마음이 쏟아져 나왔다. 그렇게 내가 직접 마음속에 있는 수많은 감정을 끄집어내어 직면함으로써 신경질적인 불안과 우울함이 줄어드는 것을 느꼈다. 또한, 객관적인 확인을 통해 스스로가 가진 비합리적인 생각과 그에 대한 현실적인 대처방법을 생각해볼 수 있었다.

두 번째 과제는 자신의 장점에 대해 일주일 동안 생각하며 적어보는 것이었다. 놀랍게도 이때 나는 무려 200개의 장점을 써서 상담하러 갔다. 처음에는 '이런 내가 장점이 많이 있을까? 생각하는 데 꽤 힘들 것 같은데.'라는 마음에 장점 20개를 적어보는 것을 목표로 했다. 하지만 쓰다 보니 자존감도 올라가고 남들이 보기엔 별거 아닌 것 같더라도 나름 스스로 자부심을 가지고 있

는 부분을 떠올리다 보니 어느새 100개를 넘어서 200개나 장점을 찾게 되었다. 과제를 끝냈을 때 나 자신이 너무나 자랑스러웠고 뿌듯한 마음이 들었다. 더 좋았던 것은 상담 시간에 과제를 보여드렸는데 선생님께서 너무 기뻐하시면서 나에게 많은 칭찬을 해주신 거였다. '내가 그저 장점만 적었을 뿐인데 이렇게 좋아하는 사람이 있다니 신기하다. 나도 누군가에게 좋은 사람이 될 수 있구나. 남도 나를 칭찬해주는데 나는 왜 여태까지 자신에게 그러지 못했을까? 왜 자신을 사랑해주지 않았지?'라는 마음이 들었다. 그때부터 나 자신을 채찍질하고 비난하는 것이 아니라 더 좋아해 주고 보듬어야겠다는 생각이 강하게 들었다.

마지막 과제는 방학 때 몰입할 수 있는 활동에 대해서 적어오는 것이었다. 이것은 선생님께서 할 일이 없으면 심하게 불안해하는 나를 위해 내주신 마지막 활동이었다. 그렇게 나는 강의의 쉬는 시간이나 집에서 잠시 쉴 때 등 자투리 시간에 골똘히 생각하며 여러 가지 구체적인 계획들을 세웠다. 내가 좋아하는 심리학, 상담, 시, 에세이, 소설 등의 책을 읽고 마음에 위안이 되는 식물 그림을 그리고 일기, 시, 소설 등의 글을 쓰고 학기 중에 못 만났던 친구들과 차례차례 만나고 집 근처의 복지관에서 정기적으로 봉사활동을 하고 방학 특강으로 자격증 공부를 하고 교내, 교외 공모전 준비를 하는 등 실현 가능성이 높으면서 내가 몰입할 수 있는 활동 위주로 계획을 완성하였다. 구체적으로 짠 계획표를 보니 불안이 가라앉고 마음이 여유로워지는 것이 느껴졌다.

3개월간의 상담을 통해 나는 자신을 더 잘 이해할 수 있었고 그를 통해 성장해갈 수 있었다. 상담 전 나는 성공하고 우월함에 대해 증명해야만 다른 사람들에게 사랑받을 수 있다고 생각했다. 하지만 상담 후 자신이 그저 존재만으로 사랑받을 가치가 있고 심한 압박감을 느끼면서까지 나를 혹사할 필요는 없다고 느꼈다. 제일 소중한 건 자신이고 나를 사랑해야 다른 사람도 진정으로 사랑할 수 있다는 것을 깨달았다.

마음나눔센터에서 받은 개인 상담의 경험은 마치 세상을 살아가는 데 있어 방향을 잡아주는 나침반을 얻은 것 같았다. 이를 통해 인생이라는 험난한 모험에서 올바른 방향을 찾아 아름답고 의미 있는 길을 개척할 자신감이 생겼다. 앞으로 인생에서 힘든 시련에 부딪히고 다시 마음이 흔들릴지도 모르지만 내가 가지고 있는 나침반을 토대로 세상의 빛을 찾아갈 것이다.