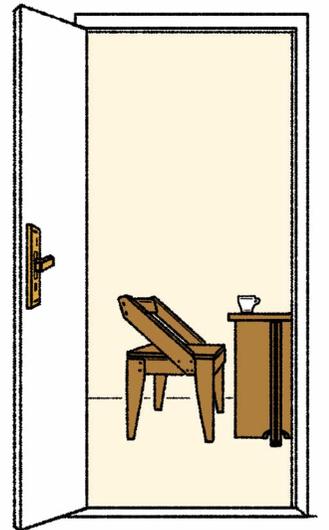


광주청년 맘 듣습니다.



순서

여는 글
상담소를 찾는 청년들

1.
토닥토닥 상담사는 어떤 사람일까? 11p

2.
올해 가장 많은 청년의 고민은 17p

3.
가장 안타까운 청년의 사례 23p

4.
상담을 통해 좋아진 청년의 사례 31p

5.
장기상담의 비하인드 41p
루엘 상담사

6.
미술치료의 기법과 사례 47p
친구 상담사

7.
다양한 청년들의 공통적인 고민은? 55p
보듬 상담사

8.
전화상담과 대면상담 61p
소국 상담사

9.
청년의 마음건강을 위한 정책제안 65p

마치는 글
청년이 상담사에게 73p

여는 글
상담소를 찾는 청년들

광주청년
맘 들었습니다.

여러분께 묻고 싶습니다.

화나는 일이 생기면,

결정하기 어려운 문제가 생기면,

난처한 일이 생기면,

슬픈 일이 생기면 어떻게 하시나요?

꽤 많은 사람들이 누군가에게 털어놓거나

도움을 청할 것입니다.

주변 사람들과 가족들,

직장동료들과 연인에게 말이죠.

그런데요.

말할 사람이 없다면요?

말할 곳이 없다면요?

혹은 주변 사람에게 말하기 어려운 것이라면요?

〈광주청년센터〉는 2015년 개관 당시부터 청년들의 마음건강을 지원하기 위한 다양한 노력을 해왔습니다. 마음건강을 주제로 워크숍을 진행하기도 하고, 주말에는 타로카드 등을 활용한 가벼운 고민상담을 제공하기도 했습니다.

이 과정에서 시간과 공간의 제약을 받지 않도록 온라인 상담이 추가되었고, 2018년에는 전문상담사에게 상담을 받을 수 있는 환경을 만들었습니다. 올해는 코로나-19로 인한 지역사회 감염이 시작되자마자, 비대면 상담이 가능한 전화상담을 추가하였습니다.

개인상담 외에도 집단상담, 템플스테이, 상담콘서트 등의 프로그램을 운영하며, 함께 고민을 나누는 자리들을 마련하기 위한 노력을 지속했습니다. 언제든, 어디서든, 다양한 형태로 상담을 받을 수 있도록 고민을 해왔습니다.

그럼에도 불구하고

상담소를 찾는 청년들은 점점 많아지는 것 같습니다.

올해도 100명이 넘는 청년들이 상담소를 찾은 것을 보면요.

지금부터는 상담사가 바라본 청년들의 마음을 들어보고자 합니다.

청년들을 바라본 상담사의 마음도요.

어쩌면 흔할 수도 있는, 하지만 가볍지 않은 우리의 이야기.

지금부터 시작합니다.

첫 번째
질문.

토닥토닥 상담사는
어떤 사람인가요?

루엘 안녕하세요 상담사 '루엘'이에요.

2018년 7월부터 <광주청년센터>와 인연을 맺고 지금까지 함께 하고 있습니다. 그 전에는 청소년들을 많이 만났는데, 그때보다 청년들을 만나는 지금의 삶이 보람 있고, 무게감도 훨씬 더 느껴집니다.

청년들이 자신의 삶에 대해 깊은 고민을 하고, 삶에 희망을 얻고자 하는 마음에서 상담실을 찾고 있어서 저도 진정으로 돕고 싶고, 삶의 문제를 함께 풀어가고, 토닥여 줄 수 있는 지금이 저에게는 상담사로서 여러모로 보람과 자긍심을 느낄 수 있는 순간들이랍니다.

내담자 수 : 49명		상담건 수: 234건		계별별 횟수		내담자 직업	
				온라인 19		대학생 7	
				전화 134		취준생 20	
				대면 81		직장인 12	
						사업 2	
						기타 8	
연령 : 19~24 7		성별 : 남성 17		심리검사: MMPI-2 13			
25~29 24		여성 32		SCIT -			
30~34 15				NEO 8			
35~39 3				애니어그램 -			

친구 안녕하세요. 상담사 '친구'입니다. 제가 상담을 하며 만났던 청년 분들을 생각하면 두 가지 마음이 드네요.

첫째는 혼자 고립된 채 자신의 문제를 어떻게 해결해야 할지 몰라 한참을 고민하다가 많이 지치고 소진된 상태에서 찾아오는 경우를 볼 때 드는 안타까운 마음.

둘째는 힘들고 지쳐서 상담을 통해 해결책을 찾기 위해 방문한 청년들 내면에 오히려 오염되지 않은 에너지들이 있어 짧은 상담을 통해 긍정적으로 변화해 나가는 모습을 보며 상담사인 저에게도 힐링이 되고 살아가는 의미를 주는 뿌듯한 마음.

누군가에게 말하지 못할 어려운 일이 있으면 언제든 '토닥 토닥 청년상담소'를 찾아주셨으면 좋겠습니다.

보듬 안녕하세요, 상담사 보듬입니다. 3년째 <광주청년센터>에서 다양한 청년들과 마음을 마주하고 있는데요

청년들을 상담하면서 여러 고민이 들었지만 가장 많은 고민과 답답함이 느껴질 때는 막연히 '뭘 해야 할지 모르겠어요'라고 진로를 고민하는 청년을 만날 때입니다. 인생의 중요한 선택지 앞에서 어떤 진로를 가면 좋을지에 대해 결정한다는 건 정말 어려운 일입니다. 현실적으로 도움을 드리고 싶은데 한계가 느껴질 때가 참 많죠.

그래서 진로상담에 대해 더욱 전문적으로 도움을 주실 수 있는 기관들에 연계해 드릴 때가 많은데요, 안타까운 것은 그곳에서도 마음에 쏙 드는 답을 얻는 청년들이 많지 않아 아직도 고민 중이에요.

내담자 수 : 27명		상담건 수: 111건		체널별 횟수		내담자 직업		
				온라인 10	대학생 4			
				전화 46	취준생 10			
				대면 55	직장인 6			
					사업 3			
					기타 4			
연령 :	19~24	3	성별 :	남성	6	심리검사:	MMPI-2	-
	25~29	13		여성	21		SCIT	-
	30~34	3					NEO	-
	35~39	3					애니어그램	-

내담자 수 : 57명		상담건 수: 233건		체널별 횟수		내담자 직업		
				온라인 14	대학생 10			
				전화 130	취준생 17			
				대면 89	직장인 18			
					사업 4			
					기타 8			
연령 :	19~24	14	성별 :	남성	15	심리검사:	MMPI-2	3
	25~29	23		여성	42		SCIT	2
	30~34	14					NEO	3
	35~39	6					애니어그램	-

소국 안녕하세요. 상담사 소국입니다.

소국은 가을에 피는 국화로 대국에 비해 작아서 눈에 잘 띄지는 않지만, 자세히 보면 예쁘고 쉽게 시들지 않으면서 향기도 은은한 꽃입니다.

제가 만나는 청년들은 '자신이 누구인지 잘 모르겠다!', '이 세상을 어떻게 살아갈지 막막하다', 그리고 '나는 죽지 못해 산다'라고 하는 청년들인데요. 아직 세상을 다 살아보지도 않았고, 너무도 젊고 멋진 분들에게 이런 이야기를 들으면 너무도 가슴이 아픕니다.

이런 청년들에게 '세상은 충분히 행복한 삶을 누릴 수 있다'는 믿음을 심어주고, 당신도 소국인 것처럼, "당신만의 고유한 색깔과 향기를 지닌 정말 멋진 분이다!"라는 존재감을 찾아주고 싶은 마음에 <광주청년센터>에서 열심히 상담을 하고 있습니다.

두 번째 질문.

올해 가장 많이 마주한 청년들의 고민은 어떤 것인가요?

내담자 수 : 24명		상담건 수: 110건		체널별 횟수		내담자 직업	
				온라인 18	대학생 2		
				전화 64	취준생 7		
				대면 28	직장인 8		
						사립 2	
						기타 5	
연령 : 19~24 4		성별 : 남성 8		심리검사: MMPI-2 6			
25~29 8		여성 16		SCIT -			
30~34 4				NEO 6			
35~39 8				에너지그램 1			

루엘 청년들의 고민을 하나로 정의하거나 특성을 뚜렷하게 구분하기 참 어려운 것 같아요. 각자가 살아온 환경과 배경, 경험들이 모두 다르고, 청년들의 문제 또한 다양해서 명확한 답을 하기 어려운데요.

제가 느끼기에 청년들의 정서적인 문제에는 주로 불안과 우울이 많은 것 같아요. 이런 정서적인 어려움의 원인은 사람마다 또 다 다르겠죠? 가정의 문제일 수도 있고, 대인관계에서의 어려움일 수도 있고, 진로에 문제일 수도 있고요. 혹은 반대로 이 불안과 우울로 인해 가족 간 문제를 경험하기도 하고, 대인관계에서의 갈등과 어려움을 겪기도 하지요. 또 취업의 문제도 발생하고요.

여러 문제들이 얽혀있는 경우들이 참 많은 것 같아요. 그중에서도 표면적으로 드러나는 문제라고 한다면 단연 대인관계 문제라고 볼 수 있을 것 같네요.

친구 올해 코로나-19로 인해 많은 사람들이 힘든 시간을 보냈다는 것은 당연한 사실이겠죠. 우리 청년들도 그 코로나-19 바이러스의 영향으로 더 많은 대인관계의 어려움, 취업의 실패 등의 문제로 상담을 받았습니다.

그러나 제가 올 한 해 청년들을 상담하며 느낀 것은 코로나-19 이전과 그 이후의 청년들의 고민들은 그렇게 큰 변화가 없다는 것입니다. 가장 많은 고민은 취업에 대한 고민도 있겠지만 그것보다 더 청년들을 힘들게 한 것은 대인관계의 어려움과 취업을 준비하는 과정에서의 주위 사람들과의 관계 형성 등이 가장 큰 고민으로 다가왔던 것으로 보입니다.

취업준비를 하며 혼자 외톨이가 된 듯하고 주위 사람들에게 다가가기도 힘든 청년들을 보며 마음이 아팠습니다.

보듬 2020년은 아무래도 코로나-19가 가장 중요한 이슈였죠.

코로나-19는 청년들의 삶 전반에 큰 영향을 미쳤습니다. 우선, 청년들의 고민 중 많은 부분을 차지하는 '취업!'이었습니다. 각종 일자리에서의 채용 인원 감소로 인한 취업난은 취업을 준비하는 많은 청년들에게 심리적 압박과 취업난이 장기화될지도 모른다는 비관적인 전망을 가져다줄 수밖에 없었습니다.

또한 무기력하고, 우울한 청년들의 경우 집밖을 나가는 것이 더욱 제한되면서 무기력과 우울감이 더욱 심각해졌구요. 자녀가 있는 청년들은 아이와 함께 집 안에 고립된 채 독박육아를 하면서 쌓여가는 감정을 해소할 기회조차 갖지 못하여 감정조절의 어려움을 안게 되었고, 이것은 고스란히 자녀들에게 돌아감으로써 자녀 양육효능감의 감소, 죄책감, 우울감, 스스로에 대한 분노감이 쌓이는 악순환이 반복되었습니다.

이 밖에도 직장 내 대인관계 및 가족관계에서의 갈등, 우울 및 무기력, 자아탐색 등은 올해뿐만 아니라 매년 많은 청년들이 호소하는 문제입니다.

소국 최근 직장을 퇴사하는 원인 1위가 대인관계 문제라고 보고 될 정도로 대인관계에 대한 문제는 심각합니다. 제가 만나는 청년들의 초기 호소문제로는 ‘자신을 잘 모르겠다’, ‘무기력하다’, ‘사람들이 두렵다’, ‘모든 일에 남의 눈치를 본다’ 등의 다양한 유형입니다.

그러나 상담을 진행하면서 발견되는 심리적 문제는 양육과정에서 원가족과의 문제를 가지고 있는 경우가 많습니다. 신체적 나이는 성인이지만 심리적 나이는 5살로 어린 내면 아이를 지니고 있어 아직 사회생활을 해나갈 준비가 되어 있지 않습니다. 이처럼 원가족의 문제를 지니고 있는 청년은 장기적 상담이 필요합니다.

물론 모든 내담자가 해당되는 것은 아닙니다. 약간의 사회적 대처능력이 부족하거나, 번아웃, 자존감의 일시적으로 하락하여 문제가 발생하여 방문하는 경우도 있습니다. 이런 내담자는 단회기 상담으로도 건강한 모습을 회복하기도 합니다.

올해는 코로나-19로 인하여 심리사회적으로 고립되어 있는 청년들이 더욱 고립된 생활을 하게 되면서 그 문제가 더욱 심각해지고 있습니다.

세 번째
질문.

내담자의 상황 중
가장 안타까웠던 사례는
무엇인가요?

루엘 가장 안타까운 사례는 상담을 중도에 포기하는 경우예요.

내담자들은 여러 가지 이유로 대인관계의 어려움을 많이 겪게 되는데 상담 과정에서 상담사와 내담자의 대인관계와 신뢰관계가 잘 형성되면 대인관계의 어려움을 극복하는 데 큰 도움이 되고 상담의 효과도 높아요.

상담사는 내담자를 존중해주고, 적극적으로 공감해주지만, 내담자가 잘못하고 있는 부분은 개선해야 한다고 가르쳐주어야 하는데, 이런 과정을 못 버텨내고 상담을 일방적으로 종결하는 경우들이 있어요.

내담자가 서운함을 상담 장면에서 말할 수 있으면 그 자체로도 좋은 상담주제가 될 수 있지만, 그런 서운함과 불편함을 상담종결로 표현하면, 그 내담자는 자신의 문제에 대한 개선의 기회를 잃게 되어서 너무 안타까워요.

친구 제가 만났던 청년 중 가장 안타까웠던 사례는 외모도 다른 사람에게 비하여 뛰어나고 대화도 잘하고 똑똑한 머리도 가지고 있으나 과거 자신이 경험한 트라우마와 마음의 상처로 인해 자신이 만든 틀 안에서 벗어나지 못하고 계속 그 안에 숨어서 다른 사람들을 믿지 못하며 자신을 더 힘들게 하는 청년의 사례입니다.

그분은 아침에 일어나면 강한 우울감이 밀려와 너무 힘들고, 사회에서 낙오된 느낌과 외롭다는 생각, 취업이 잘 되지 않는 것으로 자신을 비난하고, 우울해지는 것을 반복하였습니다. '아침에 일어났으니 뭔가 해야겠다'는 생각이 들어 행동을 하려고 하지만 생각만 복잡하고 행동으로 연결이 되지 않아 자신을 더 비난하게 된다고... 상담과정 중 내담자는 자기 자신에 대하여 낙오된 사람, 이기적인 사람, 건강에 문제가 있는 사람 등 자신을 낙인찍고 스스로를 비난하는 태도를 지속적으로 보였습니다.

자신도 뭔가 변화하려고 노력하는 모습을 보였으나 오랜 시간 자기비난의 틀에서 벗어나지 못하고 결국 상담을 포기하는 그분의 모습을 보며 많은 안타까움을 느꼈습니다.

보듬 저는 특정 사례보다는 상담하면서 제가 안타까움을 느끼는 상황에 대해 이야기하고 싶어요.

청년들을 상담하면서 제가 가장 안타까운 마음이 드는 순간 중 하나는 '변화를 위한 의지'가 필요한 순간에 내면에 이미 있는 자신의 진짜 힘을 발견하지 못하고, 포기하려는 내담자를 마주할 때예요.

많은 청년들이 찾아오시는 만큼 정말 다양한 고민들을 가지고 오시는데요, 힘들었던 마음을 털어놓는 것만으로도 상담의 효과는 분명 크지만, 진짜 상담의 진가는 그다음 과정이라는 생각이 들어요. 진정한 내 모습, 진짜 내 마음을 찾아서 내가 원하는 삶을 살 수 있도록 내가 만들어 가는 것이죠. 상담은 이미 내 안에 있던 내면의 힘, 자원들을 찾을 수 있도록 도와줄 수 있지만 그 이후의 과정은 내담자 스스로 일궈 나가야 하고, 그 과정을 거칠 때 진짜 자신의 힘으로 돌아와요. 그런데 스스로 해야 하는 것을 알면서도 나의 작은 습관 하나 바꾸는 건 참 어렵죠.

저 또한 여느 내담자분들과 다를 바 없이 제 삶에서 변화를 스스로 일구는 게 어렵고, 누군가가 대신 도와주길 바랄 때도 있어요. 포기하고 싶은 순간도 참 많이 있고요. 그렇지만 누구나 가장 깊은 내면에는 스스로의 힘으로 더 가치 있는 나로 나아가고자 하는 욕구와 힘이 본능처럼 있어요. 그리고 그만큼, 변화하지 않고 현실에 안주하고자 하는 욕구도 함께 있죠.

이 두 마음의 갈등 사이에서 가장 중요한 것은 어떤 선택을 할지에 대한 내담자 본인의 의지와 결정이에요. 제 역할은 포기하지 않고, 진짜 내 힘을 써보는 경험을 할 수 있도록 지지하는 것까지만 할 수 있는 거죠.

그래서 그 갈등의 문 앞에서 알면서도 변화를 포기하는 내담자를 볼 때, 의지를 가지고 노력을 시도하다가 얼마 못 가서 꺼져버릴 때마다 그 선택을 존중하고, 기다리면서 안타까운 마음이 많이 들더라고요. 지금까지 잘 해왔다는 걸 알기 때문에 더 안타깝기도 하고요.

소국 원가족으로부터 버려짐, 언어폭력, 친구에게 따돌림 등으로 트라우마를 가지고 현재는 무감동, 사회적 대처능력 미숙, 강박증, 고립화, 무기력을 가지고 있는 청년의 사례입니다.

초등학교 때부터 친구들과 어울리지 못하고 고립되어 살아왔고, 현재는 고립되어 살아가는 것이 익숙하여 사회에 나오는 것을 두려워하는 상황입니다. 내담자가 초기에 상담을 시작하였다면 충분히 회복될 가능성이 높았으나, 지금은 부모에게 의존해 사회에서 고립되어 무기력하게 살아가는 세월이 오래되다 보니 이 세상에 나오는 것이 귀찮고, 죄책감을 가지고 있더라도 그 무게를 감수하면서 고립되어 살아가는 쪽을 선택하여 살아가고 있는 사례입니다.

상담은 심리사회적 성장의 과정입니다.

이 사례의 내담자의 경우, 세상을 살아갈 정도의 나이로 내면을 성장시키려면 오랜 시간의 상담과 사회적 연계 프로그램이 필요할 것입니다.

네 번째
질문.

상담을 통해
좋은 영향을 받은
내담자의 사례를
소개해주세요.

루엘 내담자 중 가장 제 마음을 흐뭇하게 해주었던 내담자는 코로나가 한창 일 때 상담을 했던 내담자라 얼굴은 보지 못하고 전화로 10회기 이상 상담을 진행했던 분인데요. 지금 그분을 생각해보니 예쁜 목소리가 생생하게 들리는 듯하네요.

그 청년은 처음 상담을 했을 때부터 자기개방을 참 열심히 하셨어요. 제가 '열심히'라고 표현한 이유는 이 분이 정말 상담에 대한 의지가 매우 강한 분이셨거든요. 기질적으로 불안이 높은 사람이었고, 트라우마 경험으로 인해 많이 위축되고, 미래에 대한 부정적인 사고가 매우 강한 분이셨어요. 그리고 가족 간에 갈등도 너무 심해서 제가 과연 이 내담자의 삶에 어느 정도 도움을 드릴 수 있을까 많이 고민이 되었는데 매 회기마다 자신에 대해 이야기하고, 또 상담자의 말을 귀 기울여 들으시고, 실천하기를 반복한 결과 트라우마를 극복하고, 새로운 진로를 찾아 새 삶을 시작하게 되었어요.

보통 트라우마를 경험하면 그와 비슷한 상황에 놓이는 것을 피하게 되는데 이 내담자의 경우는 트라우마를 경험한 환경과 비슷한 상황임에도 자신의 비전을 위해 상황을 피하지 않고 정면 돌파하는 방법을 선택하셨어요. 물론 트라우마를 경험한 곳과 동일한 곳은 아니기에 가능한 거였지만 보통 트라우마를 경험한 사람들은 그와 비슷한 상황에 놓이는 것 자체를 두려워하는데 이 내담자의 경우는 비슷한 상황일지라도 똑같은 사람과 똑같은 결과가 나타나지 않는다는 것을 경험을 통해 확인해보게 되신 거죠.

지금도 이 내담자를 생각하니 너무나 신이 나는 것 같아요. 매주 상담시간마다 변화되어 가는 내담자를 볼 때 얼마나 흐뭇하고, 뿌듯했는지 몰라요. 시간이 갈수록 목소리에 힘이 담겨 있는 내담자의 목소리가 아직도 제 귓가에 생생히 기만 합니다.

친구 상담을 모두 종결한 후 며칠 뒤에 내담자에게서 받았던 메일을 공유하며 함께 나누고자 합니다.

선생님과 함께했던 약 6개월 시간 동안 너무 감사했어요. 처음 무작정 상담을 시작했을 때, 매일 울고만 갔던 생각이 나요. 그 당시에 제가 아는 감정을 표현하는 방법은 우는 것 밖에 없어서 더 그랬던 것 같아요. 선생님과 같이 상담할수록, 그리고 후반부로 갈수록 더 많이 웃고,

감동받기도 하면서 있는 그대로의 감정을 표현하는 방법을 배웠어요. 아직도 많이 부족하지만 작은 거라도 표현해보려고 혼자서 더 노력해보려고 하고 있어요!

초반에 그렸던 그림은 되게 작은 가지 많은 꽃이었다면 지금은 다른 사람에게 조그만 곁을 내줄 수 있는 나무가 된 것도 되게 신기해요. 앞으로는 더 풍성하고 단단한 나무가 되고 싶어요.

그 그림 그렸던 당시에 처음 보는 사람들에게 미소가 되게 예쁘다는 말도 처음 들어봤어요. 그 말 듣고 기분이 엄청 좋아서 더 잘 웃고 다녀야겠다고 생각했어요.

지금의 내가 어렸을 때 나에게 다독여주는 말을 했던 시간이 제일 기억에 남아요. 저 자신한테 그렇게 다독여주는 말을 해본 게 제 기억에는 거의 처음이었거든요. 앞으로도 힘들 때 짙게라도 그렇게 나를 위한 혼자만의 시간을 꼭 가져야겠다는 생각이 들었어요.

내담자를 처음 만났을 때 삶의 전반적인 부분에서 낮은 자존감과 우울감으로 인하여 많이 힘들어하였던 모습이 떠오릅니다.

매우 낮은 자존감으로 타인을 지나치게 의식하고 자신을 비하하는 태도 등으로 인하여 어렵고 힘들었던 상담시간이 되었지만, 내담자는 포기하지 않고 꾸준히 상담소를 방문하여 점차 자신의 감정과 생각을 우선하고 이를 존중하는 방식으로 변화되었고 이후 점차 자아존중감이 향상되었으며 자신을 사랑하는 방법 등을 알아가고 구체적으로 삶에 실천하는 모습을 보였습니다. 그리고 위의 편지를 저에게 보내주어 저 또한 매우 행복했던 기억이 떠오르네요.

보듬 매해 상담을 할 때마다 더 가슴에 진하게 남는 몇 분의 내담자들이었습니다. 그중 소개드리고 싶은 사례는 가장 오랜 기간 변화의 순간들을 함께 한 내담자분의 이야기입니다.

그분은 무려 4년 가까이 오랜 시간 직장 내 대인관계 스트레스(차별)를 견디다 결국 퇴사 후 심각한 우울증과 무기력감을 얻고, 집에서 무기력하게 지내다가 상담소를 찾아오셨어요. “이렇게 힘든데 어떻게 4년 가까이 견디실 수 있었어요?”라는 저의 질문에 ‘여기서 그만두면 어떡하지?’라는 불안감이 힘이 되어 버티고, 견딜 수 있었다고 하셨습니다.

그 말 한마디에 그간의 힘들어 묻어나 안쓰럽기도, 대견스럽게 느껴지기도 하더라고요. 퇴사 후 집에서 지내는 그 시간들은 내담자분에게 ‘다시 재취업해야 하는데...’라는 부담감과 아무것도 할 수 없는 무기력함이 온 몸을 짓누르는 괴로운 시간들이었죠. 열정적이고, 에너지틱했던 과거의 자신이 그림지만 밥 먹을 힘조차 없어서 매 식사 시간이 무기력한 자신을 마주하는 고통스러운 시간이 될 정도가 되어버린 현재의 나. 이런 내담자분을 다시 일으킬 수 있었던 것은 현재의 내가 가장 무가치하게 느껴졌던 순간인 ‘매일 밥 한 번 차려먹기’를 미션으로 하며, 뭔가 할 일이 생겼다는 희망, ‘이거라도 할 게 있구나’라는 가치감이었습니다.

누군가가 들으면 ‘매일 밥 차려먹는 게 뭐가 미션이야?’라고 할 수도 있을 것 같아요. 그런 질문이 떠오를 정도로 우리에게겐 당연한 그 일이 더 이상 당연해지지 않을 때 더욱 절망스러움을 느끼죠. 이후 조금씩 조금씩 단계적으로 내가 할 수

있는 일들을 늘려가고, 내가 할 수 있는 역량이 점점 커져 가며 불과 1달 뒤엔 인생에서 가장 두렵게 느껴졌던 자격증 시험을 도전할 정도로 힘이 회복됐습니다. 더욱 놀라웠던 것은 직장 스트레스가 트라우마처럼 돼서 '다시 취업할 수 있을까?'하고 두려움에 떨던 그 무렵으로부터 약 2-3개월 후엔 새로운 직장에 취업도 할 수 있게 되었어요.

스스로가 믿고 있던 자신의 힘보다 더 내면의 힘이 강한 분이었죠. 그렇지만 내담자분께 '직장'이란 곳은 트라우마와도 같은 일을 경험했던 곳이기엔 이직한 곳에서도 역시 잘 해내야겠다는 부담감과 이전의 일이 반복될지 모른다는 두려움에 압도당해 초반에는 적응하기 위해 많이 힘들어하셨어요. 우울증으로 약을 복용해야 할 정도였으니까요.

결론만 말씀드리자면 과거에 힘들었던 직장환경 속에서도 4년 가까이 버틴 생명력과 끈기라는 강점으로 8개월째인 지금까지도 직장생활을 잘 해내고 있습니다. 더 이상 무기력하게만 있기보다 현실을 직면하고, 더 자신의 가치를 높이는, 성장하는 모습으로 말이에요!

누구에게나 '참 그 때 힘들었어'라고 말할 만한 순간이 있을 거예요. 이 글을 읽고 계시는 여러분 중 지금도 힘든 오늘을 보내고 계시다면 지금의 이 순간이 힘들었던 만큼 눈부신 성장과 성공 경험으로, 여러분의 큰 자원과 같은 순간으로 기억되길, 힘들 때마다 이겨낼 수 있는 힘이 되길 바라는 마음으로 응원합니다.

소국 전화상담을 진행한 사례로 호소문제는 '무기력한 내 모습!'이었습니다.

이 내담자의 경우, 전화 목소리도 씩씩하여 힘이 느껴졌고, 내담자가 말하는 과거 이력과 현재 상황을 종합해볼 때, 좋은 대학의 유망한 과를 전공하였고, 졸업 이후에도 기업에서 프로젝트를 의뢰받아서 완수할 정도로 뛰어난 사람이었습니다.

그러나 내담자는 스스로 '게으른 사람', '무기력한 사람', '못난 존재'로 인식하고 있었고, 상담자의 '무엇 때문에 살고 있나?'라는 질문에 '죽지 못해 산다!'라고 할 정도로 정체성 위기, 무기력, 번아웃을 경험하고 있었습니다. 내담자의 핵심신념을 살펴보니 '실수하면 안 된다!' 즉, 실수하면 실패자다, '나는 실수하면 살아 있을 이유가 없다!'라는 신념으로 살아가고 있었습니다. 그러다 보니 친구를 사귀는 것도, 이성교제를 하는 것도 죄책감을 가지고 있었고, 취미생활 또는 여행도 가지 못할 만큼 지금까지의 삶은 공부와 일만 하면서 살아왔던 것입니다.

상담을 통하여 내담자는 비합리적으로 형성되어 있는 핵심신념을 변화시켜서 자신은 최선을 다하여 잘 살았음을 인지할 수 있도록 하였고, 앞으로 번아웃이 오지 않도록 삶의 균형의 중요성을 알렸습니다. 그리고 '남이 원하는 내'가 아닌 '나를 위한 나'로 변화하기 위하여 진정한 욕구를 찾도록 하였습니다.

또한 모든 것을 머리로만 생각하고 사는 내담자에게 마음(정서) 없이 살아가고 있음을 인지할 수 있도록 하였고, 무감동한 내담자에게 정서 부분의 중요성을 인식하고, 마음살펴보기를 통하여 현재의 모습을 '무기력한 나'에서 '휴식이 필요한 나'로 생각하게 되었고, '비난하는 나'가 줄어들고 '지지하는 나'가 등장하였습니다. 비록 코로나-19로 인하여 대면상담을 할 수 없었지만 참 흐뭇한 상담이었습니다.

다섯번째
질문.

루엘
상담사에게

장기 상담이 많으신데,
상담 과정에서 특별히
고민하는 부분이
있으신가요?

루엘 일단 장기상담이 이루어지게 된 이유는 청년들의 문제가 단
기적으로 해결할 수 있을 만큼 가벼운 주제가 아니라는 점
이 가장 큰 이유인 것 같아요.

어느 기관이나 성과를 실적으로 평가하는 게 중요하기 때문
에 단회기에 많은 사람을 상담하는 것이 가장 좋은 성과이
지 않느냐고 하는 분도 있으실 수 있는데요. 저는 많은 분들
을 만나는 것에 대해 중요성을 두기보다 지금 저를 만나는
내담자들을 최대한 잘 돕고 싶고, 이분들 또한 자신이 소중
한 고객의 대우를 받고 있다는 느낌을 받을 수 있으셨으면
좋겠어요.

그리고 이분들이 스스로의 힘으로 버틸 수 있을 정도까지는
도움을 드리고 나서 상담을 종결하는 것이 가장 안정적이지
않나라는 생각을 해요. 그렇지 않으면 또 얼마 지나지 않아
상담자를 찾아오게 되거든요.

상담에 오는 대부분의 많은 사람들은 자신의 힘으로 해 볼
수 있을 때까지 자기만의 방식을 동원해서 살아본 후에 그
것마저도 잘 되지 않을 때 비로소 상담에 오게 돼요. 혼자
힘으로는 도저히 안 되겠다 싶을 때 오시는 거죠.

그렇기 때문에 상담사라는 사람의 도움이 필요한 것이고,
효과적이지 않지만 익숙해서 사용했던 내담자들만의 방식
을 수정하고 개선하는 과정을 상담자와 함께 해나가게 되는
거예요. 그런데 사람은 불편하고, 효과가 없더라도 익숙한
것을 습관적으로 선택하고, 사용하게 돼요. 그래서 그것을
개선해가는 과정이 짧은 시간 안에 잘 되지 않죠. 그렇기 때

문에 상담이 다소 장기전으로 가게 되지 않나 싶어요.

이 분들을 상담하면서 가장 중점을 두는 부분은 어제보다 나은 오늘을 살아갈 수 있는 힘을 실어주고 싶은 부분이에요. 상담사는 마술사도 아니고, 점쟁이도 아니에요. 그래서 갑작스럽게 내담자를 변화시키거나 치료할 수는 없어요. 고민이 있는 분들의 고민을 똑딱 해결해드릴 수는 없죠. 상담을 했다고 해서 내담자들의 근본적인 모든 문제가 해결되는 것은 절대 아니에요.

저는 상담사지만 여전히 불안이 높고요. 부정적인 생각도 많이 해요. 그렇지만 제가 상담을 공부하기 전보다 더 평안하고 행복하게 살 수 있는 것은 하루하루 제 불안에 도전해 보고 있기 때문이에요. 저는 미리 일어나지도 않을 일을 상상하면서 걱정을 많이 하거든요. 그리고 주저하기도 하고요. 그럴 때마다 두렵지만 해보는 거예요. 막상 해보면 제가 생각한 것만큼 힘들거나, 제가 못 해내거나, 혹은 끔찍한 결과가 일어나지 않거든요. 이런 경험들이 제 안에 조금씩 쌓이다 보니까 제가 이전보다 더 자신감도 생기고, 두려워하는 정도도 더 낮아진 것 같아요.

그래서 내담자들에게도 당장 큰 변화를 이루기는 어렵지만 지금 처한 삶에서 조금이라도 개선된 삶을 살 수 있을 만한 것들을 찾아 시도해 보고, 실천해보기를 권장하고 있어요. 그리고 많은 내담자분들이 한쪽면만 보는 경우가 많아요. 자신이 못했던 것, 자신이 실수했던 것, 실패했던 것... 그래서 자신이 잘 해냈던 경험들이 분명 있음에도 불구하고,

자신을 과소평가하고 쓸모없다고 생각하고 있는 경우가 많죠. 그런 분들에게 내담자가 해냈던 경험들을 다시금 발견하게 하면서 각자마다 가지고 있는 위대함을 되찾는 경험을 함께하고 있지요.

그리고 한 가지 더 이야기하고 싶은 것은 감정을 느끼는 연습을 하게 해요. 많은 분들이 슬픈 이야기를 하면서 웃어요. 그리고 감정을 빼고 상황만 나열하는 식으로 말하는 사람들이 많아요. 이것은 감정을 느끼지 않으려고 억압하는 행위에서 나오는 모습들이에요. 사실 저는 쿨하다는 말, 안 좋아해요. 많은 사람들이 쿨한 게 멋진 것처럼 생각하고, 동경하기도 하는데요. 이거야말로 전형적으로 감정을 억압하는 행위가 아닌가 싶어요. 억압된 감정은 사라지지 않아요. 그래서 언제라도 다시 불쑥 튀어나오죠. 그러다가 적절하지 않을 때 표출되는 경우가 많고, 또 적절하지 않은 강도로 표현이 될 때가 있어요. 그럴 경우 타인들을 당혹하게 하고, 자신에게도 괴로움을 주는 경우가 많아요.

슬프면 우는 것, 화나면 화내는 것, 서운한 상황에서 서운함을 느끼는 것, 짜증이 날 때 짜증을 부리는 것... 이것이 정상이에요. 상황에 맞게 감정을 느낄 수 있어야 해요. 슬프지만 유쾌한 척, 화나는데 안 난 척, 서운하지만 괜찮은 척!! 이런 것은 우리 마음을 많이 병들게 할 수 있어요.

물론 사회적 상황에서는 이런 것을 충분히 느끼고, 표현하지 못할 때가 많죠. 또 하면 안 될 때도 있어요. 특히 직장 내에서라든지... 그렇지만 어떻게든 이것을 다른 상황에서

라도 느끼고, 해결해줘야 하는데 부정적인 정서는 모두 나쁜 것으로 치부되어서 이 감정을 느끼는 자신을 책망하는 경우가 있는 게 안타까워요.

그래서 상담실에서만이라도 지나간 감정일지라도 충분히 느끼고, 표현해보게 해요. 그럴 때 조금씩 자신에 대한 존중과 이해가 가능해지더라고요.

여섯번 째
질문.

친구
상담사에게

미술치료는
어떻게 진행되나요?

혹시 기억에 남는
사례가 있으신가요?

친구 저는 대학원에서 미술치료를 전공을 하였고 미술치료 전문
가로서 임상현장과 ‘토닥토닥 청년상담소’에서 상담 시 미
술매체를 대체로 사용하여 상담을 진행한답니다. 미술치료
에는 다양한 기법이 있는데 많이 사용하는 기법은 자기 상
징화, 인생그래프, 9분할법, 감정사전 그리기, 핵심감정 표
현하기 등의 미술치료 기법 등을 사용하여 내담자의 마음을
이끌어 내고 이를 중심으로 상담을 이어나갑니다.

미술이 바로 대화를 이끌어내는 ‘다리’ 같은 존재라고 보시
면 좋을 것 같아요. 사람의 말은 방어를 할 수 있으나 그림
은 방어기제를 통하여 방어하기가 더 어렵기에 솔직한 내담
자의 모습을 만날 수 있다는 장점이 있답니다. 그리고 상담
사와 내담자가 함께 자신이 표현한 작품을 보며 분석 및 상
담이 진행됩니다.

기억에 남는 사례는 ...

20대 후반의 여성으로 1년간 심한 우울증으로 밖으로 나가는 것을 극도로 싫어하며 심리적으로 힘든 시간을 보내다가 우연히 '토닥토닥 청년상담소'를 알게 되어 저와 만나게 되었습니다. 내담자는 어렵게 입사한 회사에서 정말 잘하고자 하는 마음이 컸으나 회사 내의 직원들과 직장상사의 부정적이고 실망스러운 모습과 태도 등을 보며 그곳에 머물고 있는 자신이 더 쓸모가 없는 사람처럼 느껴지고 무기력해졌습니다.

처음에 내담자는 직장 내의 인간관계로 인한 스트레스가 많아 죽고 싶은 심정이라고 하였고, 상담을 진행하는 과정 중 내담자에게 현재 자신을 상징하는 그림을 그리도록 하였는데 한참을 고민하다가 바다를 그리고서 '모르겠다. 바다? 아니 속은 늘 폭풍우 치는데 겉에서는 티가 났다가 안 났다가 슬프다, 울고 싶다'라는 설명을 하며 자신의 지친 마음을 상징적으로 나타냈습니다.

상담 과정 중 내담자의 죽고 싶을 만큼 큰 스트레스 뒤에는 과거 해결하지 못한 심리적 트라우마가 있다는 것을 알게 되었습니다.

20대 초반에 큰 꿈을 안고 서울로 상경하여 작가로서 삶을 시작하였으나 이 도전이 실패로 끝나고 광주로 내려온 후 자신에 대한 실패감보다 가족들의 냉정한 시선과 부정적인 반응 등이 내담자의 마음에 커다란 상처를 주었고 이후 내

담자는 심한 우울 증상을 겪게 된 것으로 보였습니다.

자신의 꿈을 접고서 빛만 지고 광주에 오게 된 후 부모님과 형제들은 자신을 비난하고 힐난하는 모습을 보며 자포자기하는 심정을 가지게 되었고 빛을 갇으며 살아가고 있어 더 삶이 힘들게 느껴졌습니다.

내담자를 가장 힘들게 하는 것은 과거 엄마에 대한 강한 불신과 상처라는 것을 상담과정에서 내담자는 알 수 있게 되었습니다. 과거부터 부모님은 서로 관계가 나빴으며 고등학교 1학년 때 엄마가 어린 자신에게 상의나 이야기 없이 집을 갑자기 가출하셨고 이후 아빠와 살게 되었습니다. 이후 엄마에게서 어린 자신을 두고서 혼자 집을 나가게 된 것과 아빠와 단 둘이 살게 하고 남겨두고 떠난 것, 돌아와서는 또 다시 자신을 버리고 나가는 엄마의 태도를 보며 배신감을 강하게 느꼈습니다. 이후 내담자는 '부모가 자식에게 주는 사랑이 뭘지 잘 모르겠다'는 이야기를 담담히 이야기 하며 엄마에 대한 강한 분노 및 화를 상담과정에서 표현하였습니다.

이후부터 과거 자신이 의지하고 싶었으나 정작 가정을 버리고 떠났던 '엄마'라는 대상에 대한 강한 불신감을 가지게 되었고 마음 한편에 부모에게 사랑과 관심을 받고자 하는 욕구는 그대로 있어 이후 작가로서 꼭 성공하고 싶은 성취욕구와 타인에게 인정을 바라는 마음을 가지게 된 것을 내담자는 그제야 통찰할 수 있게 되었습니다.

부모와의 갈등, 작가 지망생으로서의 실패, 경제적 빛 등 여러 가지 문제로 괴로워하는 내담자에게 우선 자신이 가장 힘들었던 시간이었던 작가로서의 실패로 인한 우울감에 대한 것을 상담에서 다루기로 하였습니다.

이에 내담자에게 서울 생활 후 광주에 내려온 뒤 자신이 모습을 표현하도록 하였고 내담자는 침대 위에 누워있는 작은 사람 한 명을 표현하였습니다. 그 그림을 보며 과거 작가로의 희망이 실패로 끝나고서 찾아온 쓰라린 상처와 아픔을 상담과정을 통하여 재 경험하게 하였고 그 결과 내담자는 침대에 누워 아무것도 못하고 있는 자신의 모습을 보며 지치고 힘들어 그저 쉬고 싶은 마음만 가지고 있는 과거 자신에 대하여 안쓰럽다는 감정을 설명을 하며 내담자는 많은 눈물을 흘렸습니다. 이 눈물 속에 그동안 자신 스스로 실패자라고 몰아세우고 자신을 괴롭히고 비난하던 자기비난의 태도도 함께 버릴 수 있는 계기가 된 것으로 보입니다.

또한 내담자에게 과거와 현재라는 주제로 자신을 표현하도록 하였고 과거에는 작은 어린아이를 그리고서 작은 나라로 적었으며 현재에는 덩치가 큰 사람을 그리고서 커진 나라로 적었습니다. 예전에는 인생에서 자신이 차지하는 비율이 너무 작았기에 타인 중심으로 삶을 살았고 과거의 상처를 모두 버리지는 못하였으나 그래도 내가 중심인 삶을 살려고 노력 중이라고 표현을 하여 이를 지지하고 격려하였습니다.

이후 다음 작품에서는 내담자에게 자신을 상징하는 세 번째 자기 상징화를 표현하게 하였고 '책'을 그리고서 제목을 '다

양한 장르의 소설, 책'이라고 적었습니다. 그 이유는 과거의 분노하는 자신이 문제인 것도 인정하나 현재의 건강한 모습도 자신이기에 자신의 다양한 모습이 좋다고 하며 미소를 지었습니다.

과거에는 하루에 8번 이상 스스로없이 자신을 비난하는 태도를 보였으나 현재는 3번 이하로 자신의 비난하게 되었고 이렇게 변화된 자신의 모습을 보면서 자기 스스로도 힘이 생겨난다고 하였습니다.

상담을 모두 종결한 후 내담자는 상담 후기에서 "저는 요즘 하루하루가 소중하고 즐거워요. 과거와 다르게 변화가는 저를 느끼는 순간들이 너무 신기하고 뿌듯해요. 제가 저를 사랑하는 것이 얼마나 즐거운 일인지를 조금씩 깨달아 가고 있어요." 라며 감사한 마음을 표현하였습니다.

저도 상담자도 사람이기에 이렇게 긍정적으로 변화해준 내담자에게 무한한 감사와 존경의 마음을 보냅니다.

일곱번 째
질문.

보통
상담사에게

청년들의 특성에 따른
공통적인
호소문제가 있나요?

보듬 연령별, 직업적 상황에 따라 호소문제가 공통적으로 나타나
는 부분이 있지만 남, 여의 경우 호소문제를 마주하는 성향
이 다른 점이 재밌어서 각 성별과 연령에 따른 호소문제에
대해 이야기해보려고 합니다.

먼저 남성 내담자들부터 살펴보겠습니다. 20대의 취준생인
남성 내담자들의 경우 아무래도 ‘취업’ 그리고 ‘자아탐색’이
주요 키워드였던 것 같습니다. 나는 어떤 사람인지, 내가 좋
아하는 것은 무엇이고, 내 성향 및 가치관은 어떤지, 이런
것들을 바탕으로 현재 나의 상황에서는 어떤 직업을 선택하
는 게 적절할지에 대한 고민들을 하고 있었습니다.

그러나 취업을 한 30대 초반의 직장인 남성 내담자들의 경
우 이직에 대한 갈등과 직장을 병행하면서 이직을 준비하는
것에 대한 어려움들을 호소, 어떻게 하면 적응적으로 해결
할 수 있을지 고민을 하고 있었습니다.

이 밖에 연령 및 직업과 상관없이 공통적으로는 대인관계에
서 눈치 보는 것, 말하는 것이 어려운 것 등 나의 특정 어려
움과 관련한 이슈들을 호소하고 있었어요.

남성 내담자들의 경우 여성 내담자들과 비교하여 평균적으
로 회기가 짧은 것이 특징적이었습니다. 정서적 측면의 깊
은 이야기를 나눌 때도 있었지만 그것보다는 내가 상담에서
원하는 부분에 포인트를 맞춰 어떻게 하면 더 적응적으로 해
결할 수 있는지에 초점을 맞추는 점이 특징적이었던 것 같아
요. 그러다 보니 상담을 통해 가장 변화하고 싶은 부분을 기
대만큼 얻으면 회기와 큰 상관없이 종결을 논의합니다.

여성 내담자들의 경우 연령의 차이보다는 주호소 문제들이 대인관계 및 가족과의 갈등, 우울 및 무기력, 무가치감 등 공통적으로 정서적 부분과 관련하여 호소하는 경향이 두드러졌습니다.

호소문제가 무엇인지에 따라 상담 방향성이 달라지는 것은 당연하지만 우선 공통적으로 상담에서 다루는 저만의 큰 방향성을 말씀드리는 게 좋을 것 같아요. 처음 상담에서 말씀하시는 걸로 드러난 호소문제가 중요하지만 그 호소문제가 가장 아래에 있는 핵심 문제를 파악하는 것이 더 중요해요.

먼저, 우리가 뭔가에 어려움을 겪고 있을 때는 '정서'적인 측면과 반드시 연결되어 있어요. '-할 때마다 눈치 보임', '-할 때마다 주눅 드는 기분', '-할 때마다 화가 남' 등 걸로는 전혀 다른 어려움 같지만 정서적으로 볼 때 공통적, 반복적으로 나타나는 부분이 있죠. 그러한 정서적 부분을 찾아보면 어린 시절의 특정 사건과 연결되어 있는 경우가 많아요. 그럴 때는 '내면 아이'를 찾아 나를 만나서 그때의 내가 필요했던 말, 경험들을 충족하고, 그때의 나에서 분리되어 지금의 나로 걸어날 수 있도록 돕습니다.

무기력, 우울한 내담자들의 경우 가장 필요한 건 '성취감'이에요. 내가 할 수 있는 아주 작은 시도를 통해 '내가 할 수 있는 것이 있다'를 얻기 시작하면 성취감, 유능감이 눈덩이처럼 커져서 진짜 내가 얻고 싶은 것을 스스로 찾아가시더라고요. 물론 그 과정에서 상담사의 지지와 내가 놓치고 있었던 나의 강점들을 함께 찾아가는 것도 중요하죠.

나의 변화와 관련된 해결책을 원하시는 내담자의 경우 구체적으로 내가 원하는 모습을 이야기할 수 있도록 합니다. 그리고 현재의 모습도 객관적으로 바라보고, 어떻게 하면 그 모습까지 도달할 수 있는지 내가 생각하는 노력들을 생각해 보고, 원하는 모습이 너무 이상적이라면 현실적으로 조정하기도 하구요. 그렇게 하다보면 구체적으로 내가 지금 단계에서 해볼 수 있는 노력들, 그다음 단계에서 해볼 수 있는 노력들을 계획하게 되고, 실천해보는 과정에서 잘 되지 않았다면 어떤 점 때문이었는지 점검하면서 점차 스스로가 조금씩 변화를 일궈낼 수 있도록 돕습니다.

'호소문제를 어떻게 해결하는지'에 대한 질문이 참 어렵게만 느껴졌는데 글을 쓰면서 제가 주로 상담을 어떤 과정으로 하는지 되돌아보는 시간이 되었던 것 같아요. 어디까지나 무수히 많은 상담사들 중 한 명으로서 저의 주관을 가지고 말씀드렸는데 쓰고 보니 부끄럽기도 하네요.

어떤 호소문제든 1대 1의 답을 가지고 말씀드리기는 어려워요. 내담자마다 '나는 우울해요'라고 공통적으로 말씀하시더라도 그 안에 담긴 마음이 한 명 한 명 같을 수 없기에 답 또한 같기 어려우니까요. 그렇지만 위에서 언급했던 호소문제를 갖고 계신 분이 계시다면 제 답변이 조금이라도 도움이 되길 바랍니다.

여덟번 째
질문.

소국
상담사에게

전화상담과 대면상담의
차이는 무엇인가요?

소국 전화상담을 신청한 경우, 장점은 상담에 대한 신뢰감이 부족하고, 시간이 없고, 거리적 이동, 낯선 사람에게 자신의 이야기를 털어놓는 것(대인관계 문제)에 대한 어려움이 있는 경우에도 상담에 손을 내밀어 도움을 받을 수 있었다는 점이고, 단점으로는 심각한 문제를 가지고 있는 내담자는 전화상담으로 가능한 인지적 변화로는 한계가 있어서 상담사와의 정서적 경험을 통한 정화, 통찰이 가능한 대면상담을 할 수 없었다는 점입니다.

올해 대면상담은 코로나-19에도 불구하고 <광주청년센터>를 방문하는 경우로 내담자의 자발성이 높다는 것이 특징이었습니다. 자발성이 높은 만큼 우울과 무기력이 높고, 대인관계의 문제를 가지고 있는 내담자의 경우도 노쇼가 드물다는 것입니다. 또한 상담사에 대한 신뢰성이 높아서 상담의 효과도 높다는 것이었습니다. 물론 장기 상담을 필요로 하는 내담자는 상담의 효과가 아주 더디게 나타나고 있음에도 불구하고 내담자가 상담에 빠지지 않고 잘 참여하는 점입니다.

사람의 의사소통 능력 중 언어는 30%이고, 신체적 언어, 눈빛 등이 70%를 차지하는 만큼 내담자를 민감하게 관찰하고, 정서적 접촉이 필요한 상담의 경우, 대면상담의 중요성은 이루 다 말할 수 없다고 생각합니다.

온라인 상담의 경우는 내담자가 상담실 문을 두드리기에는 상담에 대한 문이 높다고 생각하여 글로써 요청한 경우라고 생각합니다. 장점으로는 글로 표현하다보니 내담자 스스로

여러 번 고민한 내용을 글로 표현하였고, 말하는 것에 비해 글은 좀 더 객관적으로 기술하다 보니 상담사가 내담자의 문제를 파악하기 쉬웠다는 점입니다.

상담사는 상담의 기본으로 내담사의 호소문제에 물론 공감적 반응을 하였지만, 다른 대면상담과 전화상담에 비교해보면 좀 더 현실적·해결중심적 관점에서 접근하였다는 것입니다. 그리고 온라인 상담으로 상담에 대한 신뢰감이 형성되어 대면상담으로 이어졌다는 장점이 있었습니다.

아홉번째
질문.

청년의 마음건강을 위해
필요한 정책이 있다면...

루엘 많은 분들이 청년들의 모임 기회를 갖고 싶다고 말씀하셨습니다.

대인관계에 대한 어려움이 많은 분들인데요. 초·중·고등학생의 경우는 학교라는 울타리 안에서 친구들을 사귄 수 있는 기회들이 있지만 대학생활부터는 대인관계의 폭이 넓어지고, 또 자신이 주체적으로 노력해야 하는 부분이 더 많이 필요해지잖아요. 게다가 대학마저 졸업하고 나면 사실 대인관계를 형성할 만한 기회조차 얻기 힘들어지는 것 같아요.

사회에서는 주로 직장 동료와의 관계가 주를 이루는데 직장 동료와 깊은 관계를 맺는다는 것도 쉽지 않고, 또 상담에서 만나는 내담자들이 주로 취업준비생들인 경우들이 많보니 사람을 만날 수 있는 기회조차도 없는 경우가 있어서 외로움을 많이 느끼시더라고요. 다른 청년들은 어떤 고민을 하고 사는지, 다들 어떻게 세상을 살아가고 있는지 궁금해하는 분들이 있으셨어요.

청년들 간의 커뮤니티 활동을 기획해서 추진해 준다면 이런 청년들의 고민을 좀 덜어줄 수 있지 않을까 싶어요. 그런데 앞서서도 말했듯이 이들은 대인관계의 어려움을 겪고 있고, 아직 주체적으로 관계를 형성할 만한 힘이 부족하기 때문에 센터에서 중추적인 역할을 감당해주셔야 유지가 가능한 모임이 되지 않을까 싶어요. 그리고 대인관계 스킬이 부족할 수 있으니 이런 모임에 참여하고자 하는 대상자들에게 교육이나 집단상담이 선행되면 더 좋겠다는 생각도 드네요.

친구 광주청년센터 내 여러 가지 정책 및 프로그램이 있지만 저는 집단상담 프로그램이 더 활성화되어 더 많은 청년들이 참여하면 좋겠어요.

현재 ‘토닥토닥 청년상담소’에 내방하는 많은 청년들이 취업준비에 대한 어려움과 더불어 대인관계에 대한 어려움을 호소하는데요. 개인 상담에서 대인관계 향상을 위해 노력을 하지만 1:1 상황에서 대인관계는 한계가 있습니다.

그런데 집단상담에서는 자신과 같은 문제를 가지고 있는 비슷한 연령의 청년들이 만나서 서로의 아픔을 공유하고 어려움을 나누며 그 집단에서 대인관계의 어려움을 해결하는 것을 보게 되었습니다.

특히 최근 집단상담에서 한 사람이 “저 말고도 저보다 더 힘든 사람이 있다는 것이 정말 위로가 되네요.”라고 했던 말이 떠오릅니다. 청년들이 당면한 대인관계 및 사회생활 시 직장 내 조직생활에 있어서 관계의 어려움에 대해 도움을 주기 위한 집단상담은 아마 ‘토닥토닥 청년상담소’의 집단상담이 유일하지 않을까 싶어 자랑하고 싶고, 널리 알리고 싶은 마음이 드네요.

보듬 정말 많은 청년들이 고민하고 있는 문제가 진로 문제인데, 한계가 많이 느껴지는 영역이에요. 그래서 진로, 취업과 관련된 정책과 프로그램에 대한 갈망이 많습니다.

무엇보다도 진로 고민으로 오는 내담자들의 주 호소문제는 ‘내가 어떤 사람인지 모르겠어요’, ‘내가 뭘 좋아하는지 모르겠어요’예요.

자신의 성향을 생각하지 않은 채 맹목적으로 ‘취업이 잘 되는 과’로 학과를 정하거나, ‘나는 사람 많이 만나는 것은 힘들고, 안정성이 중요해’라는 단편적 성향으로 진로를 결정하거나, ‘현실적으로 취업은 하고, 내가 하고 싶은 것은 취미로 하자’라고 취업 따로 선호 따로 취업하면 결국 후회하게 되더라고요

진짜 내가 원하는 일을 하며 내 가치관을 실현하며 살 수 있다면 얼마나 좋을까요?

실제 직장인의 삶은 아침부터 저녁까지 하루의 대부분 시간을 직장에서 보내고, 퇴근하면 쉬다가 잠들거나, 잠깐의 여가를 갖는 삶이 보편적일 거예요. 삶에서 직업과 직장이 차지하는 비중은 삶 전반이라고 봐도 무방한 만큼 삶의 방향을 정하는 일에 대해 고민을 털 수 있도록 도와주는 제도와 정책이 반드시 필요하다고 생각해요.

우선은 다양한 경험의 기회가 있어야 내가 어떤 활동을 할 때 흥미가 있는지, 어떤 것을 잘하고, 어떤 영역에 관심이 있는지에 대해 스스로에 대해 알고, 삶의 큰 방향을 잡는데

도움이 되지 않을까요? 동아리, 소모임처럼 다가가기 가벼운 프로그램이라면 많은 도움이 될 것 같다고 생각합니다.

다음으로 현재 '일경험드림'과 같이 취준생 내담자들이 원하는 업종의 일을 경험할 수 있는 프로그램도 이미 있지만 취업이 어려운 청년들이 많은 만큼 그 기회의 문은 매우 좁은 실정입니다. 따라서 이와 비슷한 프로그램들이 더욱 많아지거나 경쟁률을 낮출 수 있도록 문이 넓어지는 것도 필요하다고 생각해요.

또한 진로 방향은 대략 잡았지만 그 직업을 얻기 위하여 어떤 방향으로 노력해야 하는지에 대한 지식이 부족한 내담자들이 많아 이에 대한 정보를 제공하는 프로그램도 필요합니다.

직업의 단편적인 모습만 듣고, 보고서 실제 업무와는 전혀 다른 방향으로 알고 있음에도 내가 못할 것 같다고 생각하여 관련 진로를 포기하거나 맹목적으로 노력하는 사례들이 많이 있었어요. 이러한 오차를 줄이기 위해서 현재 그 직업에 종사하고 있는 사람과 인터뷰를 하거나 진로 체험을 할 수 있는 기회들을 통해 내가 생각하고 있는 직업의 진짜 모습에 대한 이해를 제공해주는 프로그램도 있다면 좋을 것 같습니다.

소국 내담자가 세상으로 나올 수 있도록 장기적(1년) 계획에 따른 상담과 경제적 능력, 사회적 능력(고립을 피할 수 있는 동아리 활동) 향상 프로그램을 병행 후, 단순한 일을 할 수 있는 곳을 소개하고 그곳에서 필요한 기술 습득이 가능하도록 하면 좋겠습니다.

마치는
글

청년이
상담사에게

본 자료는 상담소 설문조사에서 나온 표현들을
인용하였습니다.

선생님! 겨울이 오고 있어요.

마음 한쪽에 선생님의 온기가 남아 있어서

이번 겨울은 그렇게 많이 춥지 않을 듯해요.

보고 싶어요.

보고 싶은 사람이 생각나는 건 참 행복한 일이에요.

건강하세요!

저 잘 지내요 상담사님!
저는 힘든 시기 이전의 나와 이후의 나로 나뉜 것 같아요.
상담이 없었다면 이후의 나는
너무 피로운 사람이었을 텐데,
지금 이후의 나는 어려움을 이겨낸 씩씩한 사람이에요.
앞으로도 많은 사람을 힘든 사람에서
힘들을 이겨낸 튼튼한 사람으로 바꾸어 주세요.
응원할게요.
힘든 모든 사람들 뿐만 아니라 상담사님도요.

내 모든 이야기를
주변 사람, 친한 친구,
가족 그 누구에게도 할 수 없었습니다.
차분하게 가감 없이 저의 이야기를
들어주셔서 감사합니다.
정말 감사하게도 물질적, 제도적 지원 외에도
이렇게 힘든 마음까지 지원받을 수 있는 사업이 있어
도움이 많이 됩니다.
앞으로도 성장하는 청년들을 위해
잘 부탁드립니다.

선생님 덕에 잘 살고 있어요.

늦은 시간에도

상담을 적극적으로 진행해주셔서 감사합니다.

상담 고맙습니다.
몸 건강히 잘 지내세요.

2020년,

마음건강 문제로

〈광주청년센터〉의 문을 두드린

청년 153명과의 727건의 상담이

오늘을 살아가는 모든 광주청년들의

공통된 고민과 이야기는 아니라 할지라도

오늘보다는 내일.

청년들의 삶이 한결 좋아졌기를

간절히 바랍니다.

도락도락 청년상담소 사례집

광주청년

맘 듣습니다

펴낸 날 : 2020년 12월 24일

펴낸 곳 : 광주청년센터

펴낸 이 : 박수민

기획 및 편집 :

박민국, 한승석, 이학영, 김하나

교정·교열 : 김보라

디자인 : 라이트라이프

일러스트 : 이선미

광주광역시 동구 예술길 38

T. 062. 232. 1939

H. gjyouthcenter.kr

F. facebook.com/gjtheforest

B. blog.naver.com/gjtheforest

Insta. @gjyouthcenter

kakao. 광주청년센터

광주청년센터는

광주광역시와 (사)지역공공정책플랫폼 광주로가 함께 운영합니다.

