

2018년
토닥토닥
청년상담소는

아무·일·없는·듯

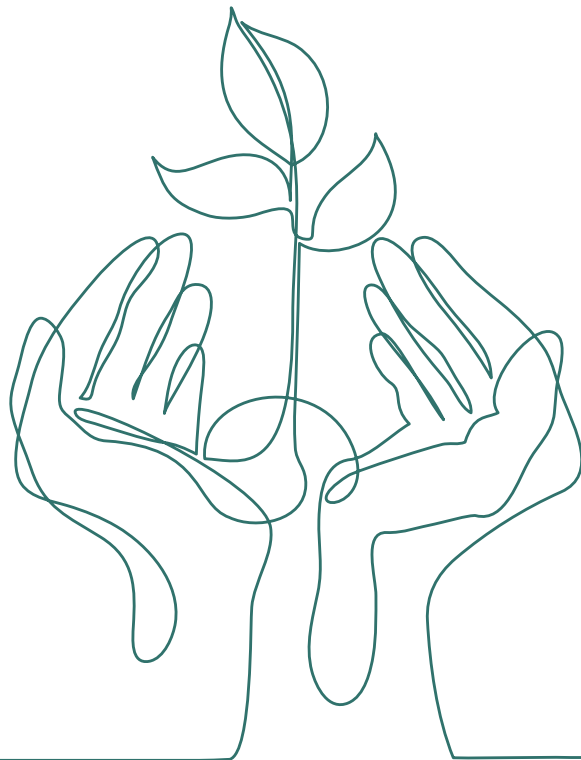


CONTENTS

1. 들어가며 : 아무 일 없는 듯 • 04
2. 토닥토닥 청년상담소는 • 06
3. 아는 사람 이야기 • 12
4. 상담 그 후 • 48
5. 2018년 토닥토닥 청년상담소와 함께 한 • 64
6. 전해주고 싶은 이야기 • 72

1. 들어가며

아무 일 없는 듯



나의 이야기를 누군가에게 털어놓는다는 건 쉽지 않습니다.
그 이야기가 나의 고민과 아픔일 경우 더욱더 쉽지 않죠.
다른 사람의 겉모습으로는 마음의 상처를 알지 못합니다.
많은 사람들이 아무 일 없는 듯 살아가는 것처럼 보입니다.
하지만 누구나 원치 않은 고민과 상처로 힘들어질 수 있고, 내 주변의
사람이 그렇게 힘들어하고 있을 수도 있습니다. 토닥토닥 청년상담소가
여러분의 고민을 모두 들어줄 수는 없지만, 힘이 드는 순간순간 떠올려
주세요.

스스로 행복해질 수 있는 방법을 찾을 수 있도록,
옆에서 함께 응원하며 가겠습니다.

본 사례집은 2018년 한 해 동안 토닥토닥 청년상담소를 통해 만났던
청년들의 이야기와 세부 통계자료를 담은 책입니다.
내 이야기를 털어놓기 망설이는 청년들, 불안정한 상황들을 혼자 이겨
나가기 어려운 청년들이 용기 내어 토닥토닥 청년상담소를 찾아와
주었으면 합니다.

토닥토닥 청년상담소를 찾아와 자기의 이야기를 들려주었던 모든 청년
들의 용기에 진심으로 박수를 보내며, 또 다른 청년들에게 힘이 될 수
있도록 이야기를 허락해준 8명의 청년들에게 감사의 마음을 전합니다.

함께 한 우리의 이야기가 당신의 마음을
토닥이는 손길이 되었으면 합니다.

2. 토닥토닥 청년상담소는

토닥토닥 청년상담소는 광주청년센터the숲에서 2015년부터 현재까지 진행 중인 마음건강 지원 프로그램입니다.

오프라인 상담으로만 시작했던 토닥토닥 청년상담소는 더욱 다양한 환경의 청년들과 소통하기 위해 온라인 상담 채널을 개설하였고, 올해는 집단상담과 템플스테이 힐링캠프를 새롭게 진행하게 되었습니다.

2018년을 함께한 상담 프로그램과 상담사 선생님들을 소개합니다.



프로그램 소개

글로 이야기하다 온라인 상담

“언제 어디서나 고민을 터놓고 싶을 때”

상담일	고민을 터놓고 싶은 지금 이 순간
장소	어디서나(docking.kr)
신청&진행	1 — 광주청년플랫폼 도킹(docking.kr) 로그인 2 — 토닥토닥 청년상담소 배너 클릭 3 — 글로 이야기하다(온라인) 클릭 4 — 나의 이야기 작성 완료 5 — 3일 이내 상담사 답변 확인 *답변 확인 후 추가 상담 가능

함께 이야기하다 오프라인 상담

“마주 보며 서로의 고민을 나누고 싶을 때”

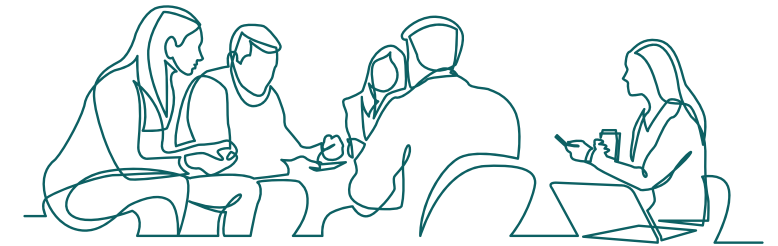
상담일	월~금 14:00~21:00, 토 14:00~18:00
장소	광주청년센터the숲 토닥
신청&진행	1 — 광주청년플랫폼 도킹(docking.kr) 로그인 2 — 토닥토닥 청년상담소 배너 클릭 3 — 함께 이야기하다(오프라인) 클릭 4 — 가능한 날짜와 시간 클릭 5 — 간략한 나의 고민 작성 6 — 상담사와 일정 조율 후 1:1 상담 진행 7 — 상담사와 논의 후 추가 상담 일정 예약 *상담 검사지 진행 : 다면적 인성검사 MMPI-2 (우울, 정신분열, 강박증), 성격검사 NEO

나를 찾아가는 시간 집단상담

“같은 고민을 서로 이야기하고 싶을 때”

상담일	8월~12월 19:00~21:00(매월 목요일, 3회씩 5개월)
장소	광주청년센터the숲 피움홀
신청&진행	1 — 광주청년플랫폼 도킹(docking.kr) 로그인 2 — 토닥토닥 청년상담소 배너 클릭 3 — 집단상담 주제와 일정 확인 4 — 나를 찾아가는 시간(집단상담) 클릭 5 — 상담 신청 후 집단상담 참여

집단상담 일정 및 주제



일 정	주 제	
8월	16일	[나, 지금 이대로 괜찮은 사람] <i>자기수용을 통해 자존감을 회복하기</i> “나는 멋진 사람이라고, 사랑받을 자격이 있는 사람이라고 생각하는 한편, 혹시 그렇지 않게 될까 봐 언제나 불안해했다.”
	13일	[부러우면 지는 거다] <i>타인과 비교하지 않고 자신만의 모습을 찾아보기</i> “화가 났을 때는 어쩌면 진정한 자신을 발견하고 억눌린 무엇인가와 만난 순간이지도 모른다”
9월	20일	
	27일	
10월	11일	[미움받을 용기] <i>진정한 자기 욕구 발견하기</i> “누군가에게 미움을 받는 것 그것은 자유롭게 살고 있다는 증거이자 스스로의 방침에 따라 살고 있다는 증표일세.”
	18일	
	25일	
11월	15일	[피로사회] <i>타인의 기대와 요구에서 벗어나 자신의 참 욕구 구분하기</i> “현대사회는 많은 과업과 기대로 인해 자신의 욕구인지 타인의 기대인지 구분하지 못하여 자신이 원하는 삶을 살지 못한다. 자신의 욕구로 살 때 만족스러운 삶을 살 수 있다.”
	22일	
	29일	
12월	13일	[아직도 가야 할 길] <i>나대로 삶 찾기</i> “앞으로 나는 누구의 가치로 살아갈 것인가?” 나의 정체성을 찾고 나의 가치로 살아가기
	20일	
	27일	

상담사 소개

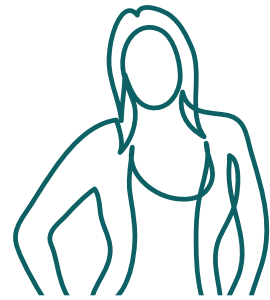
온·오프라인

상담사
김 지 윤

닉네임 _보듬

한마디 _내 마음이 길을 잃어 헤메고 있을 때가 있죠. 홀로 길을 찾는데 지쳐있다면 함께 나를 바라보는 시간을 갖고 그 길을 찾아보는 것은 어떨까요? 어떤 지친 날, 당신의 사소한 한마디까지도 들려주세요.

1:1 상담일정 수요일 14:00~21:00
금요일 18:00~21:00



온·오프라인

상담사
최 상 열

닉네임 _친구

한마디 _안녕하세요. 좋은 친구 최상열 박사입니다. 마음을 무겁게 하는 고민들과 문제를 친구같이 편안하게 듣고서 그 어려움을 돕겠습니다.

1:1 상담일정 화요일 14:00~21:00



온·오프라인

상담사
조 안 남

닉네임 _루엘

한마디 _내 맘대로 쉽게 움직여지지 않는 내 마음!! 그 마음을 들여다보고 해법을 함께 고민해 볼 수 있는 곳!
토닥토닥 청년상담소가 있습니다.

1:1 상담일정 월요일 14:00~21:00
금요일 14:00~17:00
토요일 15:00~18:00



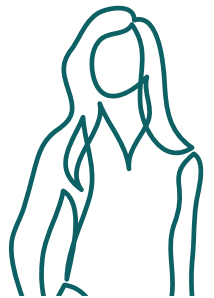
온·오프라인

상담사
이 서 정

닉네임 _꿈지기

한마디 _복잡할 때, 어디로 가야 할지 어떻게 해야 할지 고민이 될 때, 이곳에 와서 당신의 이야기를 들려주세요. 당신의 마음을 귀 기울여 듣고 함께 고민하겠습니다.

1:1 상담일정 월요일 14:00~17:00
목요일 14:00~21:00



집단상담

상담사
정 의 석

닉네임 _모두

한마디 _상담자라는 직업인으로서가 아니라 청년의 문제를 함께 고민하고, 더 나은 해결 방법을 찾아보는 동반자가 되고자 합니다. 더불어 심리학과 상담을 일반인에게 쉽게 전달하고, 건강한 상담문화를 조성하는데 노력을 기울이고 있습니다.

1:1 상담일정 8월~12월(매월 목요일 각 3회)



*상담 일정은 2019년 개편 될 예정입니다.



3. 아 는 사 람 이 야 기

#01 내담자 이야기

여 28세 / 직장인

저는 세상에 필요 없는
사람인 것 같아요

제 삶에 대한 후회가 자꾸 듭니다. 어릴 때 부모님이 이혼하셨지만 제가 외동딸이기도 하고, 학교를 다니고 있어서 두 분이 함께 사셨습니다.

하지만 두 분이 금전적인 이유로 싸우는 일이 생겼고, 그럴 때마다 아버지가 물건을 집어던지고, 엄마를 때리는 일이 일어났습니다. 아버지는 집을 나가고, 연락이 안 되다가 다시 돌아오기를 반복 하셨습니다.

이런 일이 있을 때마다 '부모님 갈등 사이에 왜 내가 끼서... 죽고 싶다...' 라는 생각이 들었고, 저는 친척집에 몇 달이고, 몇 년이고 맡겨져 눈치밥 생활을 했습니다.

이런 가정환경에서 자라서인지, 저는 항상 마음 한구석에 아버지에 대한 증오와 함께, 사랑에 대한 갈망도 있었습니다.

‘내가 태어나지 않았더라면 두 분이 남으로 사실 텐데’

아버지는 상처 주는 말을 자주 했습니다. “너는 내 딸이 아닌 것 같아. 유전자 검사해 보자” 라는 말을 아무렇지도 않게 하셨고, 술을 마시는 날이면 이런 모진 말들이 더 많았죠.

남들은 다 화목하게 사는데 우리 집만 이런 것 같고, 나는 이런 가정에서 자라서 문제가 많다는 생각도 했습니다. 하지만 저는 그럴수록 더 바르게 자라고 싶었고, 더 열심히 하고 싶었습니다.

제 생각에는 여기서부터 많은 복합적인 문제가 생긴 것 같습니다. 제 자존감이 낮은 이유도, 끝없이 외로움을 타는 것도, 불안해하는 것도 모든 이유가 가정환경이라고 생각합니다. 언제부터인가 남자친구가 생기면 저는 항상 확인받고 싶어 하고, 애정을 갈구하는 제 모습을 발견합니다. 남자친구를 사귄 때도 늘 외로워요, 외로움을 못 견디는 게 삶의 숙제 같습니다.

이런 생각을 많이 합니다.
이 세상은 나를 필요로 하는 사람이 없구나. 나는 필요 없는 사람이구나.
이 세상에 나를 사랑해주는 사람은 단 한 명도 없구나..
나는 남들에게 피해만 주는 존재인데, 내가 존재하는 의미가 있을까?

죽고 싶어도, 죽을 자신은 없네요.

#01 상담자 이야기

보듬

나는 사랑받기 위해
태어난 사람

우리가 세상에 태어나 가장 먼저 만나는 대상은 ‘부모님’입니다. 우리는 부모님과 어떻게 사랑을 주고받았는지에 따라 ‘나’라는 사람이 얼마나 가치 있는 사람인지, 이 세상은 얼마나 따뜻하고 살만한 세상인지, 누군가와 사랑을 주고 받는다는 것은 어떻게 하는지에 대한 ‘틀’을 만들게 돼요. 그런데 안타깝게도 세상에 막 태어난 아기들은 부모를 선택할 수도, 어려운 환경 속에서 이러한 틀을 스스로 긍정적이고 건강하게 만들 수 있는 힘도 턱없이 부족하죠. 이건 어찌할 수 없는 것들이에요.

이 사례의 내담자는 어릴 때부터 불안감이 높은 환경에서 자라왔습니다. 언제 들이닥칠지 모르는 부모님의 불화, 그로 인한 친척집으로의 쫓김. 그리고 가슴 한구석에 남아있는 아버지로부터 들은 상처 받는 말들로 ‘나는 태어나지 않았어야 하는 아이’, ‘나 때문에’라는 죄책감을 늘 안고 살아야만 했습니다. 이런 말들과 생각은 성인이 된 지금까지도 머릿속의 테이프가 되어 내가 무언가 잘못하고 있을 때 심지어 행복할 때조차도 끊임없이 귓가에 들리는 것만 같습니다.

그리고 ‘사랑받는 아이’로 살아남기 위해 ‘착한 아이’가 되어야만 합니다. 착한 아이가 되지 않으면 언제 버림받을지도 모른다는 불안감 때문이죠. 아이러니하게도 착한 아이가 되기 위해서는 스스로를 비판해야만 합니다. 그래야 ‘위로와 관심 그리고 사랑’을 받을 수 있다는 것을 생존전략으로 지금껏 살아왔거든요. 내담자는 스스로에게 완벽을 강요하고, 그 기준에 맞지 않으면 ‘나도 모르게’ 스스로를 비난하고, 비하하는 모습을 가장 힘들어했습니다. ‘완벽’의 기준은 나를 더 좋은 사람으로 만드는 도구인 줄 알았지만 실은 이를 통하여 타인으로부터 인정받고, 사랑받고 싶은 마음이 있었습니다.

하지만 이제 우리는 세상에 갓 태어난 갓난아이가 아닙니다. 우리에게 ‘변화하겠다는 의지’만 있다면 우리의 삶을 건강하게 만들 수 있는 힘이 있어요. 내담자는 이러한 굴레를 멈추기로 결정했고, ‘나를 사랑하는 방법’들을 실천해보기로 했습니다. 매일 스스로를 비난했던 말들 끝에 ‘괜찮아’라고 나를 수용하는 일기를 써 내려갔습니다. “또 자기 비하했어”가 아닌 “나를 비난해도 괜찮아”, “일을 다 끝마치지 못해도 괜찮아” 그리고 거울을 볼 때마다 머리를 쓰다듬거나 나를 꼭 껴안으며 “예쁘네” 하고 속삭여주었습니다. 처음엔 오글거렸지만 속삭인 후 쑥스럽게 웃는 내 모습이 어느덧 예쁘게 느껴지기 시작했고, 그렇게 하루하루가 모여 ‘진짜 내 모습을 보여도 괜찮은 나’로 변화해갔습니다. 삶의 시작은 우리가 선택할 수 없었지만 그 끝은 우리의 힘으로 변화할 수 있습니다.

“당신은 충분히 사랑받을 자격이 있어요.”

#02 내담자 이야기

여 26세 / 직장인

사람들과 다시
친해질 수 있을까요?

3년간의 임용 준비 끝에 그토록 꿈에 그리던 선생님이 되었습니다. 재수 끝에 삼수 때만큼은 꼭 합격하겠다는 각오로 사람까지 단절해가며 공부를 했는데, 그게 잘못이었던 것 같아요. 그때부터 저는 처음 만나는 사람에게는 어떻게 해야 하는지조차도 까맣게 잊어버리고 말았습니다. 눈을 어디에 뒀야 할지 모르겠고, 무슨 이야기를 해야 할지 단둘이 있는 시간조차도 입이 바싹바싹 마르고, 긴장이 됐습니다. 관계에서 실수를 조금만 해도 다 내 탓인 것처럼만 느껴져 행동 하나하나가 조심스러웠습니다.

‘그토록 어렵게 합격한 임용인데...’
‘임용만 합격하면 나의 모든 삶이 바뀌고
새로운 삶이 있을 줄 알았는데...’

막상 학교에 가니 나를 제외한 다른 모든 선생님들은 서로서로 잘 어울리는 것만 같았어요. 내가 이야기하면 다들 반응도 없고, 나만 덩그러니 홀로 앉아있는 것처럼 느껴질 때가 많았습니다. 모든 선생님들이 다 함께 모여 있는 회의 시간이 가까워질수록 저의 마음은 우울해져만 갔습니다. 이렇게 내가 사람들과 관계하는 것을 힘들어한다는 모습을 들리기 싫어서 일부러 말도 많이 해보고, 뭔가에 몰두한 척도 해보며 갖은 애를 썼지만, 나의 노력은 아무것도 변화시키지 못했습니다. 오히려 소속됐을 때 한 번 실수하면 안 좋은 이미지가 될까 봐 두려워 소속된다는 것 자체가 힘들어졌습니다.

사실 이런 저의 모습은 그때부터 있었던 모습이 아니었습니다. 중1 때 수학 선생님이 다른 친구들 앞에서 크게 면박을 준 적이 있었는데 그때부터 누군가 나를 보고 있다는 게 불편하고, 피하고만 싶어졌거든요. 상대방의 눈을 맞추는 것조차 힘들어지고, 나를 보는 것 자체가 나의 단점을 찾는 것만 같아서 나의 허점을 찾을 여유를 주지 않으려다 보니 자연스레 말도 빨라졌어요. 그런데 선생님과 관계가 다시 좋아지고, 편해졌는데도 이런 저의 불안함은 사라지지 않았어요.

“이런 제가 사람들과 다시 친해질 수 있을까요?”

#02 상담자 이야기

보듬

걱정 말아요.
누구나 다 그래요.

조심스럽게 문을 열고 큰 눈으로 두리번거리며 주위를 살피던 내담자를 처음 만나던 순간이 떠오릅니다. 그리고 어느 순간부터 말이 빨라지고, 설 새 없이 내뱉다가 침묵하는 순간이 오면 눈을 어디에 뒀야 할지 몰라 하다 고개를 숙이던 모습은 많이 긴장하고 있었음을 느끼게 했습니다. 그런데 이런 모습이 자신의 허점을 들키지 않게 하기 위한 전략이었다는 것을 알고, 참 안타까웠습니다.

‘누군가의 시선이 얼마나 두려웠으면
그렇게까지 애를 썼을까...’

그럴 때가 있죠. 내가 어렵게 꺼낸 말 한마디에 소란 소란하던 주변이 조용해지는. 그럴 땐 그 순간 정말 부끄러워지고, ‘내가 왜 이 말을 꺼냈을까’ 하는 자책에 조금이나마 생겼던 용기가 다시 땅 끝까지 곤두박질치는 기분이 들어요. 주변의 이런 반응은 ‘나는 이야기를 못 하는 사람’, ‘나는 분위기를 깨는 사람’이라는 ‘나만의 나’를 스스로 만들게 해요. 그리고 이런 경험이 반복되면 반복될수록 아래, 더 아래로 한없이 작아지게 하고, 결국 ‘나는 소속되지 못하는 존재인가?’ 하는 의문이 들게 합니다.

저도 ‘나의 한 마디에 분위기가 싸해지진 않을까’ 걱정하며 ‘이야기할까 말까’ 망설이던 순간이 한없이 많아요. 누구나 한 번쯤은 겪을 수 있는 경험일 수 있지만 내담자에게는 이 상담시간이 특별했습니다. ‘누구에게도 들리기 싫은 모습’이었기 때문이죠. ‘내가 생각했던 나의 모습을 다른 사람도 그렇게 생각할까 봐’ 두려운 마음에 누구에게도 털어놓기 힘들었던 그동안의 힘듦을 상담실에서 쏟아내며 내담자에게 가장 위로가 되었던 말은 “힘들었겠어요. 그럴 수 있어요” 였습니다. ‘나만’ 갖고 있는 걱정과 힘듦이라 생각됐기 때문에 더 특별했고, 누구도 이해하지 못할 거라고만 생각했던 나의 아픔을 누군가가 공감해 준다는 것은 엄청난 위로가 되고, 변화하고자 하는 용기를 갖게 하는 힘이 있어요.

아픔과 힘듦이라는 모습으로 가려진 ‘내면의 나’를 만나고, 공감을 받는 경험은 내가 원래 갖고 있었던 내면의 힘을 발견하고, 발휘할 수 있게 도와줍니다.

#03 내담자 이야기

여 25세 / 대학생

그만 상처받고 싶어요.

저는 원래 소심합니다. 작은 것에도 걱정이 많습니다. 바람이 있다면, 비판에 너무 속상하지 않았으면 좋겠습니다.

고3 때 아버지에게 맞은 적이 있습니다.

아버지가 야간 자율학습이 끝날 시각에 맞춰 저를 데리러 왔는데, 제가 핸드폰을 보고 있었습니다. 아버지는 그게 보기 싫었나 봅니다. 그럴 거면 차에서 내리라고 했습니다. 아버지에게 소리치지 말라고 했더니, 아버지가 집에 와서는 핸드폰을 던져서 부수고 제 뺨을 때렸습니다. 저도 지기 싫어서 소리를 질렀고요, 아버지는 계속 뺨을 때렸고, 그 영향으로 다음 날까지 귀가 잘 안 들렸습니다.

그 사건 이후로 우울함이 많이 찾아왔습니다. 계속 혼자 참다가 안 되겠다 싶어 병원에 연락했더니 가까운 병원은 한 달은 기다려야 한다고 했습니다. 우울증은 감기처럼 흔하다고 다들 말하는데, 정작 치료를 받기 어려웠습니다. 이 정도면 우울증 약을 먹어도 되겠다고 생각했는데 갈 수 있는 곳이 없었습니다.

어머니는 상담을 받는다고 하면 '뭐하러 하나'고, '시간낭비'라고 생각합니다. 이해를 못 합니다. 제가 상담받겠다고 하면, 어머니가 "많이 힘들어?"라며 걱정해주면 좋겠습니다. 어머니는 제게 관심이 없습니다. 하지만 동생에게는 다른 반응을 보입니다. 억울합니다. 저는 어머니의 평판, 기대를 충족시키려고 계속 노력하는데 제게는 칭찬을 안 해줍니다.

제가 힘들고 우울하다는 이야기를 하면 사람들이 아니라고 합니다. 저에게 '자신감 있고 당당해 보인다'고 합니다.

'내가 얼마나 가면을 쓰고 다녔으면 그럴까'

제가 자존감이 낮다는 생각이 들었습니다. 그전에 노력을 해서 좀 나아졌다고 생각했는데, 시늉만 하고 행복해지지 않는 것 같습니다. 나를 사랑하는 척만 합니다. 자존감 관련 책들을 봤는데 거기서 자존감을 높이는 실제적인 방법이라고 나와 있는 것들은 제가 다 해봤던 것들이었습니다. 근데 자존감이 올라가지 않습니다. 저는 '자기소개서'에도 제 성격의 장단점을 쓰지 않았습니다. 단점은 수없이 많은데, 장점은 적을 수가 없습니다. 저는 다른 사람들이 저를 별로라고 생각할 거라고 가정합니다. 예전에 다른 친구가 저에 대해 이야기하는 것을 들었습니다.

"개 잘 모르는데 별로인 것 같아, 누구랑도 싸웠다면데 그러면 별로 아니겠어?"

전 기대가 별로 없습니다. 누구에게 사랑받은 적이 없습니다. 집에서도 사랑을 못 받습니다. 어머니는 책임감으로 저를 키우는 것 같습니다. 다른 사람과 이야기를 하다가, 내가 옳다고 생각했는데 틀렸을 때 너무 싫습니다. 제가 다 맞았으면 좋겠습니다. 제가 틀리면 화가 납니다. 내가 똑똑하지 못하다는 거니까요.

저는 인간적인 매력은 없어도 능력에 대한 확신은 있습니다. 그런데 능력에 흠집이 나면 내 존재가 부정당하는 것 같습니다.

#03 상담자 이야기

꿈지기

위로와 격려가
필요해 보여요

내담자는 다른 사람의 비판에 매우 민감합니다. 내가 틀렸다는 걸 알게 되면 내 존재가 부정당하는 느낌이 들 정도로요. 사실 대부분의 사람들이 비판에 민감하고, 내가 틀렸다는 사실을 마주할 때 힘들어합니다. 상담자로 일을 하고 있는 저 역시도 그렇습니다. 가능하다면 피하고 싶고, 마주하고 싶지 않은 것이 나에 대한 부정적 평가입니다. 그럼에도 불구하고 우리는 인생의 여러 장면에서(가정에서, 학교에서, 직장에서) 수많은 평가를 받고 살아갑니다.

비판을 피할 수 없다면, 우리에게 필요한 것은 따뜻한 위로와 격려입니다. 내가 힘들고 지칠 때 언제든지 비비고 기댈 수 있는 안식처가 있다면, 지치고 작아진 내 마음을 잠시나마 쉬게 해 줄 수 있습니다. 그리고 다시 한번 용기를 내어 마주하고 싶지 않았던 그 장면으로 돌아갈 수도 있습니다.

우리에게 그런 안식처가 있다는 것은 정말 중요한 일입니다. 우리는 흔히 가족이 그 역할을 해주길 기대합니다. 이 외롭고 힘든 세상에서 가족만큼 나를 잘 알고, 가까운 사람이 어디 있을까요. 가족이니까, 당연히 내 아픔도, 내 슬픔도 다 알아주고 보듬어 줄 거라고 기대합니다. 그런데, 우리는 오히려 가족 때문에 더 아프고, 지치고, 상처받는 경우들이 많습니다. 어쩌면 가족은 너무 가까워서 나를 제대로 봐주기가 어려울 수 있습니다. 나의 가족이니까 너무 소중하기 때문에 눈이 어두워지고, 항상 같이 있다 보니 소홀해지고, 너무 가까이 있으니 서로의 단점이 잘 보이는 겁니다.

그래서 많은 사람들이 자신의 이야기를 들어달라고 상담소에 찾아옵니다. 나는 너무 아프고 힘든데, 진심으로 들어주는 사람이 없어서요. 저는 사람들의 힘든 이야기를 들을 때 참 마음이 아픕니다. 그 힘들고 아픈 마음을 함께 나눌 사람이 없다는 사실 때문에 마음이 아픕니다.

내 이야기를 누군가 진심으로 들어주면, 대부분의 사람은 위로를 받고 힘을 얻는 것 같습니다. 저는 '토닥토닥 상담소'를 찾아오시는 분들이 이곳에서 마음이 따뜻해지고, 상처가 조금이라도 아물고, 힘을 얻어 갈 수 있으면 좋겠습니다.

#04 내담자 이야기

여 30세 / 직장인

믿을 수 있는 것이
없어요

그 사람이 떠날까 봐, 나를 안 좋아할까 봐, 못 믿겠습니다.
최근에 연애를 시작하면서 불안이 커졌습니다. 그 사람에게 의존하게 되고 몰입하게 되고 상처를 받게 될까 봐, 많이 좋아하는데 내안의 결핍 부분과 마주하게 됩니다. 좋아하는 크기가 다르다는 게 느껴질 때, 제가 “나는 너를 이렇게 생각하는데 너는 어때” 라고 하면, 시간을 두고 천천히 생각하자고 할 때, 그 말이 서운하게 들립니다.

그 사람은 저에게 좋아한다는 말을 많이 해줍니다. 그런데 너무 많이 하니까 그게 가식처럼 느껴집니다. 의심하는 것, 불안하고 혼자 슬픈 것은 나에게 문제가 있는 건데, 그 사람이 미안하다고 하니까 그게 또 속상합니다. 그 사람이 속상해하는 게 더 속상합니다. 이건 내 문제인데, 그 사람이 힘들어하는 게 싫습니다.

헤어지자고 편지를 썼습니다. 제가 더 상처를 주게 될까 봐 헤어지자고 했습니다. 편지를 쓰고 울면서 잤는데, 그 친구가 편지를 읽고 상처를 많이 받았다고 했습니다.

‘나는 상처를 안 주려고 한 건데’

제가 좋아하는 사람들이 저에게 등을 돌린 적이 많습니다.
고등학교 때 따돌림을 당했습니다. 그게 크게 남았습니다. 그전에는 친구들이랑 잘 놀았는데, 초기에는 괴롭힘이 있었고, 1년 정도 투명인간 취급을 당했습니다.

비참했습니다. 죽고 싶다고 생각했습니다.
친한 친구는 멀리 살았습니다. 그래서 혼자 버텼습니다. 그러다가 자해를 하게 되었습니다. 책 속으로 도망가고 조퇴도 자주 했습니다. 외로웠습니다. 어디에 가도 내가 있을 곳이 없다는 느낌을 받았습니다. 그때 부모님께 전학 가고 싶다고 이야기했습니다. 아버지는 나에게 “네가 잘못된 게 있으니까 그러는 거 아니냐” 고 했습니다. 그 말을 듣고 내 안에서 무언가 툭 끊어지는 느낌이 들었습니다. 내가 믿을 수 있는 것은 없구나. 외롭고 힘들었습니다.

저는 샤이니의 ‘종현’ 팬이었습니다. ‘종현’은 저와 닮은 사람이라고 생각했습니다. 동질감이 있었습니다. 그래서 그 사람이 불안하다는 걸 눈치채고 있었습니다. 그걸 그냥 넘겨버린 게 후회가 됐습니다. 그 사람이 인스타 방송을 했는데, 떠나지 말라는 이야기를 입버릇처럼 했습니다. 그 때로 돌아간다면 소중한 사람이라고 전해주고 싶습니다. 안 죽었으면 좋겠다고, 내가 할 수 있는 게 없다는 게 힘들었습니다.

#04 상담자 이야기

꿈지기

당신은
소중한 사람입니다

사람은 누구나 사랑받고 싶은 마음이 있습니다. 아기 때는 엄마에게 (거의) 무조건적인 사랑을 받게 되지만, 성인이 되어가면서 사람은 '조건적으로' 사랑받고 인정받게 됩니다. 내가 다른 사람에게 사랑받을만한 행동을 해야 사랑을 받을 수 있게 되는 거죠.

사람은 자신이 부족하다는 것을 모두 알기 때문에, 그 모습을 상대방이 알면 나를 싫어하게 되고, 떠날 것이라는 두려움이 생기게 됩니다. 실제로 나의 부족한 모습 때문에 상대방이 나를 떠나는 경우도 있습니다. 그러다 보니 누군가를 만날 때 더 마음이 불안하고 두려워집니다. 내 모습을 더 꼭꼭 숨겨야 할 것 같습니다.

우리는 나의 부족한 모습까지도 사랑해줄 누군가를 그리워하고 찾습니다. 그러나 현실적으로 나를 온전하게, 내 모습을 있는 그대로 사랑해 줄 사람은 없는 것 같습니다. 사람은 모두 약하기 때문에 누군가를 온전히 사랑할 수 없는 것 같습니다. 그러니 우리는 항상 불안해하고, 상대방이 나를 어떻게 생각할지 염려하며, 그러면 서로 좀 더 사랑받길 원하며, 충족되지 않은 채 살아가게 됩니다.

하지만, 나를 사랑해주는 누군가가 나를 '100%, 내가 원하는 만큼'은 사랑해 주진 못할지라도, 내가 힘들 때 도움을 손길을 건네며, 내 이야기에 귀 기울여 들어주고, 나의 약하고 부족한 점을 이해해 보려고 노력하고, 내가 성장하도록 응원해 줄 수는 있습니다. 그리고 나도 용기를 내서 나의 약하고 부족한 점을 상대방에게 솔직하게 드러내 보이며-이때 내 모습을 솔직하게 드러낸다는 것은 상대방에게 상처를 주는 방식은 아닌-그 사람과 서로 마음을 나누고 이해받는 경험을 한다면, 우리는 마음이 훨씬 편안해지고 덜 외로워집니다. '누군가가 나를 바라봐 주고, 내 마음을 이해해주는구나'라고 느낄 때 힘이 생깁니다.

내 주변에 그런 사람이 있나요? 만약 그런 사람이 한 명도 없다면, 내가 먼저 용기 내어 다가가보면 어떨까요. 위 내담자는 샤이니 '종현'에게 소중한 사람이었다고 전해주고 싶었다고 말했습니다. 우리 마음 깊은 곳에는 이런 말을 전하고 싶은 사람이 한 명쯤은 있을 겁니다. 평소에는 그 사람이 얼마나 소중한지 모르고 있을 수도 있습니다. 죽음을 앞에 두고서야, 그 사람이 떠나고 나서야, 그 사실을 깨닫게 되기도 합니다.

사실은 그 사람이 나에게 정말 소중한 사람이라, 그 사람 말이 나에게 중요하게 다가오고, 사소한 말이나 행동에도 상처를 받게 됩니다. 그 사람 때문에 아프고 힘들었던 것뿐만 아니라, 그 사람이 나에게 얼마나 중요한 사람인지도 이야기해 주세요. 그리고 '당신'도 누군가에게는 그렇게 소중한 사람입니다. 우리는 누군가에게 모두 소중한 사람입니다. 이러한 마음을 서로에게 잘 표현할 수 있다면, 우리의 마음이 훨씬 더 따뜻해지지 않을까요.

#05 내담자 이야기

여 / 대학교 4학년

왜 살아야 하는지
모르겠어요

세상을 사는 게 정말 힘들어요.
딱히 죽고 싶다는 건 아닌데, 세상을 왜 살아야 하는 건지 잘 모르겠어요. 고등학교 때 친한 친구가 자살을 했어요. 얼굴도 예쁘고, 공부도 잘하고, 집도 부자였어요. 그런데 그 친구가 목을 매 숨졌어요. 그때 충격이 너무 컸어요.

나는 그 친구만도 못하는데 이런 나는 살아도 되는 건가? 이런 생각이 들었어요. 뭐 딱히 잘하는 것도 없고, 하고 싶은 것도 없는 저예요.

어렸을 때는 음악을 하고 싶었어요.
가수가 되고 싶었죠. 그런데 그런 진로를 선택하기로 마음먹을 수가 없었어요. 왜냐 하면 엄마, 아빠의 기대에 못 미치는 일이니까요. 하나뿐인 딸인 제가 잘나서, 좋은 모습 보여드려야 하는데 이런 일을 하게 되면 제대로 밥벌이를 할 수 있을지 없을 지 모르잖아요.

그래서 그냥 지금의 대학에 성적에 맞춰서 입학했고, 과도 부모님 원하시는 대로 선택했어요. 그런데 너무 힘들어서 1, 2학년 때까지는 성적이 안 좋았어요. 그리고 1년간 휴학을 했고, 이제 좀 정신 차리고 열심히 하고는 있는데, 적성에 정말 맞지 않아 괴로워요.

굳이 이렇게까지 해가며 인생을 살아가야 하나 싶어요.



#05 상담자 이야기

루엘

내가 진짜 원하는 것이
무엇일까요?

사람은 누구나 자신의 관점으로 세상을 판단하고, 평가하고, 또 의미를 부여해가며 살아갑니다. 이것은 영유아기 시절부터 성인이 되기까지 여러 가지 과정과 환경을 통해 형성되어 굳어져가게 됩니다. 그렇기에 쉽게 그 틀 안에서 벗어난 사고나 감정을 가지는 것이 어렵게 됩니다.

위 내담자의 경우 부정적인 사고가 매우 높은 사람이었습니다. 외동이었지만 부모님께 자신이 원하는 것을 요구하지 못했고, 어리광을 부리지 못한 유년시절을 보냈습니다. 부모님께 폐를 끼치면 안 된다. 부모님 기대에 부응해야 된다는 신념이 매우 강하게 작용했던 것 같습니다. 그래서 늘 부모님의 비위를 맞추기 위해 애썼고, 그 결과 애어른이라는 칭찬(?)을 많이 듣기도 했다고 합니다.

그렇다 보니, 정말로 자신이 원하는 것은 뒷전이고, 부모님께 초점이 맞추어져 있었습니다. 상담을 통해 자신이 왜 이런 사고를 갖게 되었는지에 대한 그 숨은 감정을 확인해 볼 수 있었고, 그 과정을 통해 자신을 짓눌러 왔던 생각들에서 다소 거리두기를 할 수 있게 되었습니다.

평소 삶에 대한 고민이 많았던 사람이었기에 자신을 들여다보는 것을 깊이있게 진행했던 점이 내담자에게 도움이 많이 되었던 부분이라고 생각합니다.

위 내담자는 상담자가 제시한 실천사항에 대해서도 성실하게 이행하는 모습을 보여 매 회기마다 변화된 모습을 나타내었습니다.

그동안 부모님께 말하지 못했던 자신의 고민을 털어놓게 되었고, 어릴 적에도 요구하지 못했던 것들을 사 달라고 요구하는 것도 스스로 해보았다고 했습니다. 이러한 경험들이 부모님에 대한 자기 나름의 형상을 바꾸어 놓았고, 그 결과 부모님과의 관계가 매우 수월해지게 되었습니다.

그리고 평소 마음에 품고 있던 진로에 대해서도 부모님과 허심탄회하게 이야기하게 되면서 새로운 진로를 설정하게 되었고, 그 결과 삶의 목표가 생기게 되어 이제는 '왜 살아야 하지?'라는 의문을 더 이상 품지 않게 되었다고 합니다.

때때로 부정적인 생각에 사로잡히기도 하지만 그럴 때마다 생각을 떼어놓는 거리두기를 통해 자신의 생각이 부정의 나락으로 떨어지지 않도록 나름의 컨트롤을 할 수 있는 능력까지 생기게 되었습니다.

#06 내담자 이야기

남 25세 / 직장인



나를 바꾸고 싶습니다

저는 사람들을 만날 때 긴장을 많이 합니다. 일부러 밝은 척, 괜찮은 척합니다. 그러다 보니 사람들을 만나고 나면 너무 피로감을 많이 느낍니다.

초등학교 때 중간놀이 시간 운동장에 나가지 않고 친구랑 잠깐 화장실에 갔었는데 친구가 화장실 변기 위에 올라가서 뛰어내리는 장난을 했습니다. 재밌어 보여 저도 따라 했는데 그때 선생님이 나타나셨습니다. 그리고 저를 다짜고짜 때리기 시작하셨습니다. 먼저 했던 친구는 아무 말도 하지 않고, 맞는 저를 보고 있었어요. 너무나 억울했습니다.

그 뒤로도 이런 비슷한 상황이 또 있었습니다.

반 친구들이 전체 다 벌을 받는 일이 있었는데, 저는 몰라서 늦었습니다. 그런데 선생님이 제가 선생님을 무시해서 늦었다고 생각했는지, 다른 친구들의 벌을 세우던 걸 멈추고 저만 때렸습니다. 너무 분해서 선생님을 때려봤다가, 엄마가 학교에 오시게 되는 일까지 벌어지게 됐습니다. 그래서 그 뒤로 사람들을 대하는 게 어렵게 느껴집니다.

스스로 저에 대한 이미지가 안 좋아진 것 같습니다.

이런 제 자신이 싫습니다.

제 이미지를 통째로 바꿀 수 있다면 바꾸고 싶습니다. 이런 것 때문인지 우울감도 높고, 불면증도 있습니다..

#06 상담자 이야기

루엘

자신을 있는 그대로
받아들이는 것도 필요해요

위 내담자가 처음 상담 신청을 했을 때 상담자가 내담자와의 첫 통화해서 느낀 내담자에 대한 인상은 굉장히 켄틀하고, 에너지가 넘치는 것처럼 느껴졌습니다.

첫 만남에서 느껴지는 이미지도 깔끔하고, 웃음기 있는 얼굴에 밝은 표정이었습니다. 그래서 내담자가 호소하는 문제가 상담자로서는 의아하기도 했지만, 내담자가 상담자와의 관계에서조차도 이미지 관리를 위해 애쓴다는 것을 감지할 수 있었습니다.

하지만 위 내담자의 경우 자신의 변화에 대한 의지가 매우 높았고, 스스로 노력하고 있는 점들도 꽤 많아 상담 효과를 기대해 볼 수 있었습니다.

상담이 진행되면서 내담자의 경우 자신의 변화보다는 자신의 모습을 본인 스스로가 받아들이고, 수용할 수 있어야 한다는 점을 깨닫게 되었습니다.

그동안 자신을 너무 가혹하게 평가하며 살아왔다는 점을 발견하고, 자신을 있는 모습 그대로 기술해보는 데에 초점을 맞추게 되었습니다. 그러면서 주관적인 평가에서 객관적 관점으로 자신을 바라보는 연습을 차츰 해갈 수 있었습니다.

그리고 사람들과의 만남에 대해 두려워하고, 만나는 것이 에너지 소모가 많이 되는 힘든 일이지만 이것을 피하지 않고, 정면 돌파해보기로 했습니다. 그러면서 자신이 실천하기 전 생각만으로 품고 있는 두려움의 점수와 실제로 사람과의 만남의 현장에서 느끼는 두려움의 정도를 점수로 환산하여 그 변화 추이를 살펴보게 되었습니다.

이 과정을 통해 자신의 변화를 조금씩 경험해가며, 꾸준히 상담에 임하고 있습니다. 상담은 상담자의 노력만으로 되는 것이 아니라 내담자의 변화에 대한 의지와 실천에 효과가 좌우되는 만큼 긍정적인 변화를 기대할 수 있는 내담자라고 보아집니다.

#07 내담자 이야기

남 29세 / 공무원 시험 준비 중

내면 아이의 분노

저는 대학 졸업 후, 직접 이력서를 들고 회사를 찾아다니며 곧바로 취업에 성공했습니다. 하지만 직장 상사와의 관계 때문에 너무 힘들었습니다. 항상 저를 공격하는 언행을 일삼았고, 전 계속 참아야 했습니다.

이로 인해 공황 증상이 나타났고, 어느 날 화를 참지 못하고 폭발하여 퇴사하게 되었습니다. 이후 여러 번 직장을 옮겨봤지만, 만족스럽지 못했습니다.

작년부터 공무원 시험을 준비했습니다. 하지만 시험 준비라던가, 계획했던 것들이 제대로 이뤄지지 않아 불안했고, 이런 감정들 때문에 공부에 집중을 할 수 없었습니다. 결국 첫 번째 시험은 불합격이었습니다.

11살 때쯤, 아버지는 한 달에 두 번 이상은 술을 먹고 어머니가 피투성이가 될 정도로 폭력을 휘둘렀습니다. 어린 나이이기에 힘도 없고, 이를 막을 수 있는 방법이 없었습니다. 저는 분노를 속으로 참고, 그 상황을 회피할 수밖에 없었습니다. 성인이 된 후, 전 아버지를 피해 혼자 살게 되었습니다.

가끔 불링 동호회에서 저를 이유 없이 놀리는 사람을 보며 '불링공으로 머리를 내려쳐버릴까'라는 끔찍한 상상을 한 적도 있습니다. 저에게 이렇게 잔인하고 폭력적인 모습이 있다는 것에 놀랐고, 이를 받아들이기도 어렵습니다.

이런 감정들이 저를 너무 힘들게 합니다.

저는 어떻게 해야 할까요?



#07 상담자 이야기

친구

어릴 적 두려움에 맞서서 이겨내다

상담하는 과정에서 성인, 청년들이 보이는 심리적 어려움이라는 뒤편에는 ‘감정의 응어리’가 숨겨져 있는 것을 경험적으로 알게 되었습니다. 그 감정의 응어리는 과거 어린 시절 겪은 트라우마와 마음의 상처 등을 통하여 내담자 자신도 모르게 내면 즉 무의식 깊은 곳에 자리를 잡고 있습니다.

하지만 많은 이들은 자신의 감정의 응어리를 인식하고 해결하기 보다는 우선 어려움을 겪고 있는 현재의 문제와 자신을 괴롭히는 어려움들, 힘든 상황 등을 해결하려고 합니다. 그러나 자신의 감정의 응어리를 해결하지 않고서 현재 문제들만 해결하려고만 하면 결국 살아가는 과정에서 점차 삶이 더 힘들어지게 됩니다.

참 아이러니한 일이지만 상담 센터에 오시는 많은 분들이 착한 사람들이라는 것입니다. 아무리 타고난 착한 아이도 계속되는 상처를 받게 되면 자신도 모르게 분노, 화 등을 가지게 되고 이러한 공격성이 나타나서 점차 타인과 거리감을 두게 되는 원인이 됩니다.

무엇보다 이러한 분노와 화는 정작 자신의 자존감을 낮게 하고 자신의 삶을 더 힘들게 하는 원인이 되며 행복할 수 없게 만듭니다. 내담자도 전형적인 착한사람으로 매우 선한 얼굴로 미소를 띤 모습으로 인자한 외모를 가졌습니다. 그리고 타인에 대한 친절함과 배려 등이 본 상담자와 타인 등에게 몸에 배어 있는 분입니다.



장미 (꽃은 예쁜데
가시라 보면 가시가 있다.)

내담자는 자신을 나타내는 상징물 표현에 있어 ‘가시를 강조한 장미’를 표현하였고 자신이 그린 장미의 ‘가시’에 대해서는 누군가가 자신을 만만하게 보는 것이 싫다고 했습니다. 왜 내담자는 수많은 상징물 중에 장미를 그려야 했을까요? 내담자는 자신을 지키기 위해서라고 했지만 내담자 내면에 있는 분노, 화 즉 공격성이라는 것을 알 수 있었습니다. 이에 공격성의 원인을 이해하기 위한 상담을 진행하였고 어렵지 않게 아버지로 인한 상처임을 알게 되었습니다. 내담자의 현재 나타나는 공허감과 우울증의 원인은 바로 원가족 즉 아버지로 인한 가정폭력으로 인한 마음의 상처였습니다.

저는 내담자의 감정의 응어리가 생긴 원인을 이해하고 해결하기 위하여 어린 시절 가장 힘들었던 기억을 떠올리도록 했습니다. 그 기억에 들어가기 몹시 힘들어 하였으나 어렵게 자신의 상처를 떠올렸습니다.

어린 시절의 자신을 보면 줄곧 소극적이고 위축된 삶을 살았기에 자신이 왠지 더 짝하고 안타깝다고 했습니다. 아버지의 모습을 보며 두려워 떨었던 어린 자신을 만나는 경험을 다시 역할극을 통하여 재경험하게 했습니다. 과거 어머니가 아버지에게 가정폭력을 당하던 상황에서 내담자는 아버지에게 맞서지 못하고 두려워하였습니다. 그러나 역할극을 통하여 그 과거 시점으로 돌아가 뒤편하게 아버지와 맞섰으며 자신의 감정과 생각을 온전히 표출하는 강력한 경험을 했습니다.

아버지를 죽이고 싶을 정도로 미웠던 자신의 강한 화, 분노를 모두 쏟아내고 난 후 “하지 못했던 이야기를 하고 나니 훨훨 날아가는 듯한 느낌이 든다.”라고 감정을 표현했습니다. 이 아이가 얼마나 무섭고 두려웠을까? 또 얼마나 아버지를 미워하고 저주했을까? 라는 생각을 하니 내담자가 한없이 불쌍하고 안쓰러워 가만히 안아주고 토닥여주었습니다.

그는 상담과정을 통하여 아버지로 인한 트라우마에서 벗어나 이제부터라도 타인에게 의식하고 잘 보이기 위하여 자신의 감정을 속였던 과거 모습에서 벗어나 자신의 감정과 생각 등을 먼저 위한 삶을 살고 싶다는 다짐을 했습니다. 마지막으로 몇 달간의 상담과정에 대하여 그는 이렇게 말했습니다.

“제가 느낀 지금까지의 토닥상담소에서의 상담경험은 내 마음속에 있던 ‘쓰레기’를 버리는 시간이었어요. 지금은 처음 상담소에 방문했던 시점보다 마음이 깨끗해지고 가벼운 기분이 들어요.”

#08 내담자 이야기

여 28세 / 취업준비생

불안해요

저는 대학 졸업 이후, 물류창고에서 아르바이트를 시작했고, 3년이라는 시간을 보냈어요. 현재 사회복지사가 되기 위해 시험공부를 하고 있는데, 확신이 들지 않습니다.

너무 불안해요. 이 시험에 붙으면 내가 원하는 삶을 살 수 있을까? 내 미래를 보장할 수 있을까?

사실 사회복지사 자격증을 취득하려는 이유도 어머니의 제안을 받아들였기 때문이에요. 큰 고민 없이 시험 준비를 시작했지만, 뭔가 잘못 살고 있는 것 같고, 마음이 공허함과 외로움으로 가득 차 있는 것 같아요.

사실, 저는 지금까지 살아오면서 한 번도 행복하다고 느낀 적이 없었던 것 같아요. 거의 30여 년의 삶을 살면서, 저를 위해 살아온 것 같지 않아요. 매번 다른 사람을 의식하면서, 저의 부족한 모습을 감추고, 들키지 않기 위해 노력하며 살았던 것 같아요.

어릴 때, 아버지가 심근경색으로 갑작스럽게 돌아가셨어요. 집은 경제적으로 매우 어려워졌고, 어머니가 가족을 부양하는 생활을 했어요. 점점 저는 외로워지는 것을 느꼈고, 학창 시절 친구들과 함께 거친 행동을 하며 제 감정을 억눌러왔어요. 친구들과 친해지면서 외로움이 멀어질 줄 알았는데, 점점 더 커져가더라고요. 외로움의 크기가 너무 커지니까 죽고 싶다는 생각까지 들었어요.

너무 힘들어요.

#08 상담자 이야기

친구

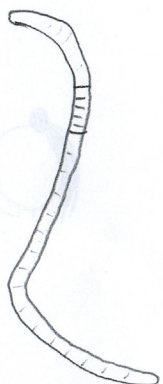
행복의 기준은
나로부터

내담자는 자신의 살아온 과정에 대하여 “저는 지금까지 살아오면서 한 번도 행복하다고 느낀 적이 없었던 것 같다.”라는 말로 자신의 삶에 대하여 매우 덤덤하게 부정적으로 표현했습니다. 하지만 저는 내담자의 말속에 ‘저도 이제는 사랑받고 싶어요.’라는 의미가 있다고 생각했습니다.

모든 상담에서 그런 것은 아닐 수 있으나 언어보다 그림에 나타나 있는 상징물이 더 그 사람의 자아와 본질에 가까운 것을 나타내는 경향성이 있습니다. 내담자 B는 자신을 상징하는 상징물 표현에 있어 ‘지렁이’를 그리고서는 ‘자존심’이라는 제목을 붙였습니다.

“나는 지렁이처럼 여리고 힘이 없는 존재이기에 뱀의 탈을 쓰고서 센 척하며 살아야 했다.”라는 설명으로 자신이 아닌 다른 가면을 쓰고 살아야 했다고 했습니다.

내담자는 30여 년의 삶을 살았으나 정작 자신을 위한 삶은 없었습니다. 그저 타인의 눈을 의식하며 지렁이처럼 작고 초라한 자신을 들키지 않기 위한 삶을 살았습니다. 얼마나 자신의 부족한 모습을 감추고 들키지 않기 위하여 노력하며 살았는지 생각하니 마음이 아팠습니다.



자존심

자연스레 내담자가 ‘왜 30년간 가면을 쓰고 자신이 아닌 타인의 눈을 의식하며 살았을까?’하는 의문이 생겼습니다. 이를 이해하기 위하여 어린 시절 내담자의 삶을 살펴보고 그중 10살 때 갑작스럽게 아버지는 갑자기 심근경색으로 돌아가시게 되었고 경제적으로 힘들어져 엄마가 가족을 부양하는 생활을 하게 되었다는 것을 알게 되었습니다.

내담자는 엄마보다 아버지를 더 좋아하고 사랑하는 감정이 컸습니다. 하지만 아버지 사망 이후 자신의 슬픈 감정을 표현하고 위로받기보다는 경제적으로 힘들어진 가정을 위하여 몸과 마음이 힘들어진 엄마를 돌보게 되었습니다.

사랑하는 아버지가 돌아가신 사건으로 가장 큰 마음의 상처가 생긴 내담자이지만 주위 사람들로부터 자신의 감정을 위로받기보다는 힘들어하는 엄마를 챙기고 관찰은 척하며 살아가야 했던 것입니다. 물론 누구도 내담자에게 이런 삶을 선택하도록 강요한 적은 없으나 내담자는 그런 삶을 선택하고 그 방식으로 살아가게 됩니다.

아버지가 돌아가신 이후 내담자의 무의식 깊은 곳에 지렁이 한 마리처럼 꿈틀대는 외로움이 생겨났습니다. 하지만 어린 내담자는 자신의 감정을 돌보는 것보다는 반대로 외로움을 감추기 위하여 친구들과 함께 거친 행동을 하며 자신의 감정을 숨기고 억누르는 방식을 가지게 됩니다. 이는 자신의 약한 면을 들키지 않기 위하여 했던 행동으로, 중고등학교 시절에는 나쁜 행동, 비행 등으로 자신의 존재감을 드러냈습니다.

#08 상담자 이야기

친구

친구들과의 관계에서 자신의 외로움을 해결하고 애정을 채우고 싶었으나 외로움과 공허감은 점점 더 커져만 가게 되었습니다. 지금의 불안감이 내담자를 감싸고 뒤덮어 죽고 싶다는 생각이 들 정도의 큰 심리적 두려움을 만들어 내게 된 것입니다.

처음 내담자에게 생긴 마음의 상처는 부모로부터 시작되었으나 이 상처를 스스로 치유하기 위하여 선택한 것은 자신을 감추고 가면을 쓰고 살기 시작한 것입니다. 이후로 자기를 타인으로부터 지키기 위하여 마음의 창살을 만들어 그 안에 숨었으나, 이제는 자기가 스스로가 만든 감옥 안에서 나오지 못하고 사회와 거리를 두게 되었습니다. 외로움은 내담자의 내면에서 점점 더 커져갔지만, 이를 해결할 방법을 찾지 못했습니다.

많은 사람들이 ‘나는 전혀 감정을 느낄 수 없다.’ 라는 표현 등으로 자신의 감정을 억누르는 방식을 상담현장에서 자주 보고 듣게 됩니다. 내담자도 감정이 없는 것이 아니라 자신의 감정을 표현하지 않고 살아가는 것, 즉 가면을 쓰고 항상 씩씩하고, 웃는 모습, 가면의 모습으로만 삶을 살았기에 자신의 진짜 감정을 느낄 수 없게 되었던 것입니다. 이렇듯 오랜 시간 가면을 살아가다 보면 정말로 자신에게 감정이 없는 것으로 느껴지게 되고 이를 진짜라고 믿게 됩니다.

이 세상에 로봇이 아니고서야 어찌 감정이 없는 사람이 있을까요? 내담자 또한 감정이 없는 것이 아니라 자신의 내면에 외로움과 사랑받고자 하는 마음이 주체할 수 없을 정도로 너무 크다는 것을 이후 상담과정을 통하여 알게 됩니다. 또 자신으로서의 삶이 아닌 가면의 삶은 자신과 점점 멀어지는 과정이라는 것을 깨닫습니다.

내담자는 상담과정 중 가상이기는 하지만 사랑하는 아버지의 죽음을 애도하는 시간을 경험했습니다.

“꼭 한 번 아빠를 다시 만나서 만져보고 싶다.”라는 말로 한 번만 더 아버지를 만나고 싶은 간절한 마음을 눈물로 표현하였고, 아빠를 붙잡고 있던 자신의 마음에서 온전히 보내드리는 경험을 했습니다. 그리고 이후 상담과정에서 뱀의 가면을 쓴 삶에서 처음으로 자신의 감정을 인정하고 토닥이는 시간을 갖게 됩니다. 처음으로 자신의 무의식 깊숙이 숨겨놓았던 상처 받은 내면 아이를 만나 위로하고 격려하는 과정을 경험하였으며, 다시 어린아이로 돌아가 부모님께 투정을 부리고 다독임을 받는 역할을 통하여 온전하게 사랑을 받는 안정적인 애착 경험을 하도록 했습니다. 이는 가면을 쓴 가짜 역할이 아닌 자신의 감정을 온전히 인정하고 사랑을 받는 경험을 상담과정에서 다시 느껴보는 계기가 되었습니다.

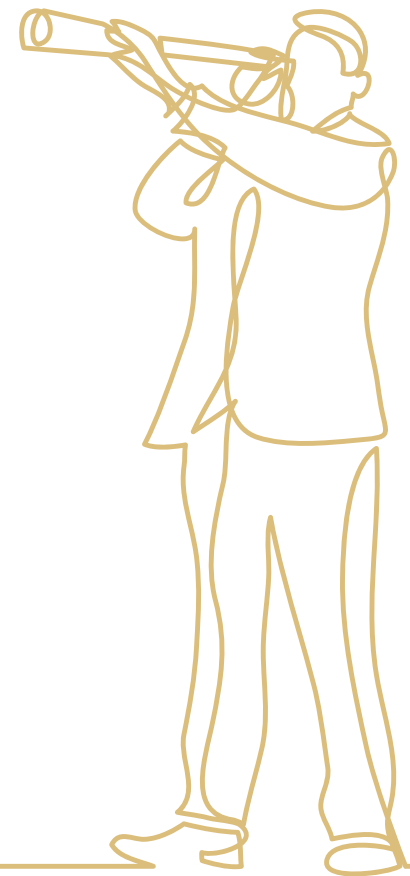
오랫동안 내담자는 가면을 쓰고서 직접 문제를 해결하는 것보다는 회피하는 방어기제를 사용하여 늘 문제를 피해 가는 방법을 선택했습니다. 이러한 삶의 패턴은 자신의 진짜 감정과 참 자아를 만나지 못하여 점점 그 공허감이 커지도록 했고요.

즉 역할극을 통하여 어렸을 적 나를 위로하고 안아주는 체험을 통하여 내담자 스스로의 토닥임을 경험하게 되었습니다. 이후 자신의 가면을 벗고 진짜 자신을 만나는 연습을 시작합니다. 내담자에게 상담은 알면서도 인정하지 않았던 것을 깨닫는 시간이 되었습니다. 즉 어린 시절이 너무 힘들었으나 이를 떠올리는 것이 너무 아파서 이를 회피하는 방식을 선택하였음을 시인하고 자신이 아프다는 것을 인정하였습니다. 상담을 통하여 가장 크게 바뀐 것은 자신의 행복의 기준을 엄마와 타인에게 두었던 것을 이제는 자신이 행복하여야 된다는 것을 알게 되었다는 것입니다. 그래야만 자신이 사랑할 수 있고 행복해지는 것을 알게 되는 것입니다.

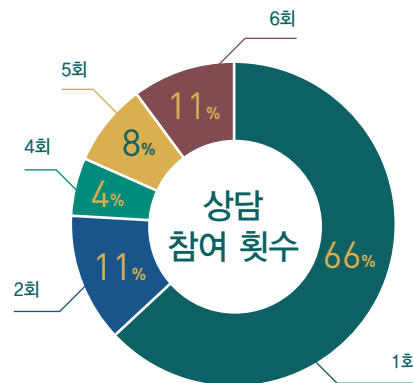
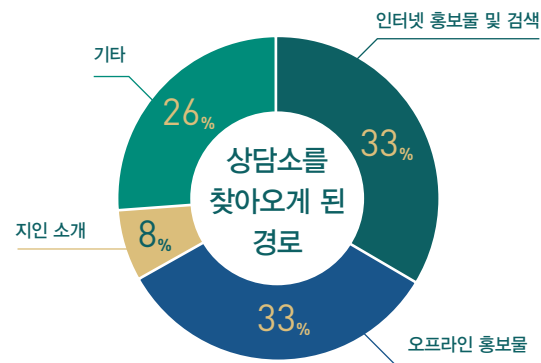
자신이 만든 가면과 내면 깊숙이 숨겨져 있던 감정이라는 열쇠를 찾고, 이제 사회로 나아가려는 것을 선택한 내담자를 지지와 격려로 배웅합니다.

4. 상담 그 후

*본 내용은 만족도 조사 결과를 바탕으로 기재하였습니다.
2018년도 토닥토닥 청년상담소를 방문했던
청년들을 대상으로 만족도 조사를 진행하였습니다.
만족도 조사에 참여한 내담자들을 대상으로
상담 분야별 다양한 의견을 들어보았습니다.

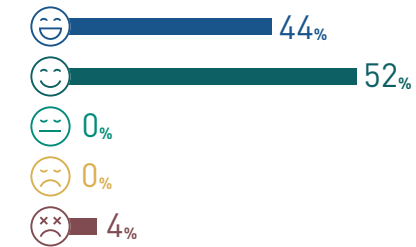


온라인 상담

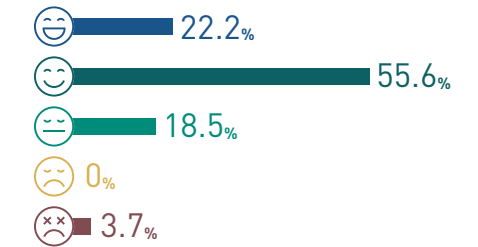


😊 매우 좋음 😊 좋음 😐 보통 😞 나쁨 😡 매우 나쁨

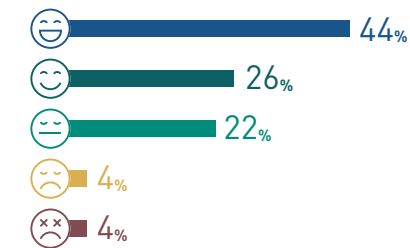
상담 만족도



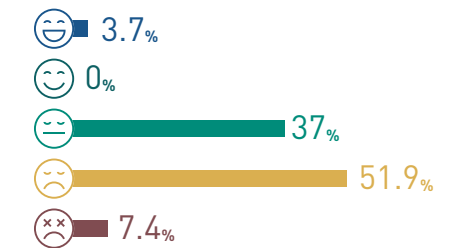
상담이 나에게 준 영향



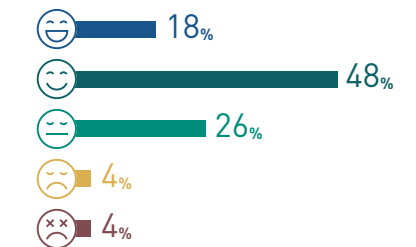
답변 속도



상담 전 나의 심리상태



상담 후 나의 심리상태



온라인 상담을 주변에
추천할 의향이 있나요?



온라인 상담

토닥토닥 청년상담소는 어땠나요?

상담에서 좋았던 점

- 진심이 느껴지는 답변으로 위로가 되었습니다.
- 문장에서 많은 공감과 따뜻함이 느껴져서 좋았어요.
- 공감을 잘해주는 것 같아서 위안이 됐어요.
- 친절한 상담내용, 공감능력.
- 공감을 잘해주셨습니다^^
- 마음을 헤아려주는 느낌과 상담사님 본인의 이야기를 말씀해주시면서 상담자의 입장을 이해해주셔서 너무 감사했습니다.
- 제 상황을 공감해준 부분, 구체적 방안 제시 부분이 좋았어요.
- 누군가가 들어준다는 것이 힘이 되었어요.
- 어디에도 털어놓지 못하는 말을 할 수 있어서 좋았어요.
- 많은 힘이 되었습니다.
- 마음에 있는 응어리가 풀어졌어요.
- 제 이야기를 들어주고 객관적으로 봐주셔서 제가 제 자신을 알아가고, 객관적으로 알아 갈 수 있는 시간이었어요!
- 가장 현실적인 답변.
- 새로운 시각을 제시해준 점이 좋았어요.
- 빠른 답변에 만족했어요.
- 두서없이 쓴 제 글을 잘 읽어주시고 답변을 잘해주셨습니다.
- 내가 너무 큰 기대를 하고 있었구나 깨닫게 되었어요.
- 솔직해질 수 있었던 점입니다.

상담소 운영 및 상담사에게 바라는 점

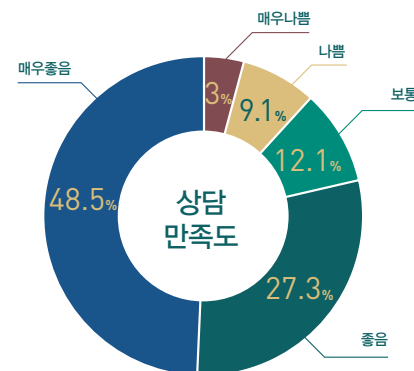
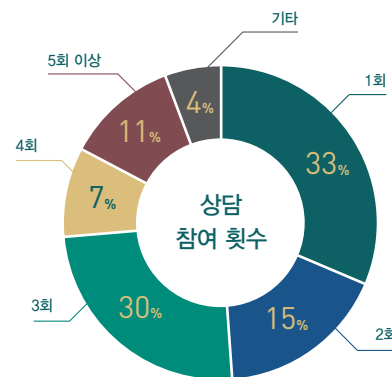
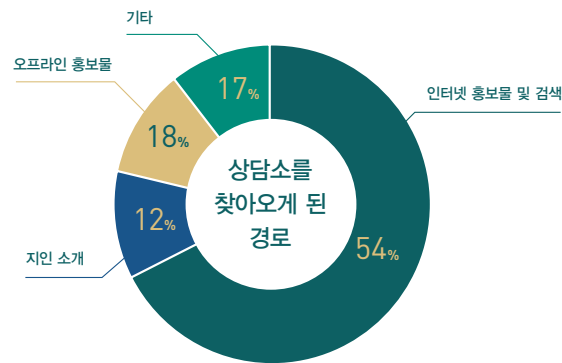
- 앞으로도 더 많은 청년들이 이용하도록 활성화되었으면 좋겠습니다.
- 꾸준히 지금처럼 진심을 담아 상담해주시면 좋을 것 같습니다.
- 좀 더 홍보를 해서 많은 힘든 청년들이 이용했으면 좋겠습니다.

나와 같은 고민을 하는 청년들에게 한마디

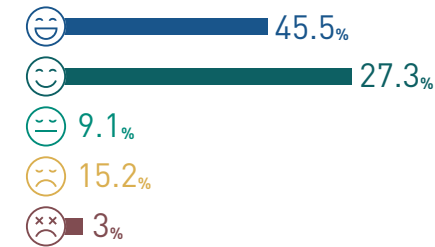
- “ 네 마음에 진정으로 평온이 오면, 너는 무엇이든지 할 수 있다! ”
- “ 모두 힘내세요. ”
- “ 같이 꼭 꿈을 이루기를.... ”
- “ 많은 이들이 비슷한 고민을 하고 있습니다. 힘내세요! ”
- “ 우린 할 수 있어 ”
- “ 힘들 때는 어디든 털어놓는 게 좋아요 ”
- “ 고민은 누구나 가지고 있는 생각 같은 거라고 생각합니다.
생각 속에 본인 혼자를 내버려두지 말고 밖으로 나와 주면 좋겠습니다. ”
- “ 나쁜 생각을 하지 말자 ”
- “ 내가 진정 원하는 방향이 무엇인지 생각하고 경험하는 과정을 거쳐
꼭 행복하게 일할 수 있으면 좋겠습니다! ”
- “ 해보니까 된다더라 Don't worry ”
- “ 용기 내서 상담 신청하면 위로받고 한층 성장할 수 있는 것 같아요. ”
- “ 버텨내야죠. 어찌겠어요. 각자의 자리에서 힘 내 봅시다. ”
- “ 힘이 들더라도 조금만 더 기운 내셨으면 좋겠어요 ”
- “ 고민을 나누면 반이다 ”
- “ 아무리 힘들고 멈추고 싶어도 한걸음만 더 가면
나아갈 힘이 생기는 것 같아요 ”

오프라인 상담

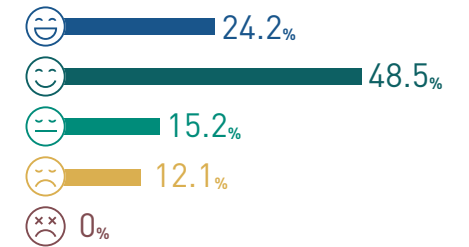
😊 매우 좋음 😊 좋음 😐 보통 😞 나쁨 ☹️ 매우 나쁨



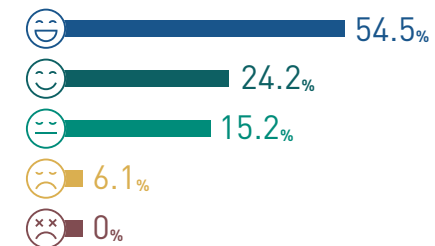
상담자의 상담 진행



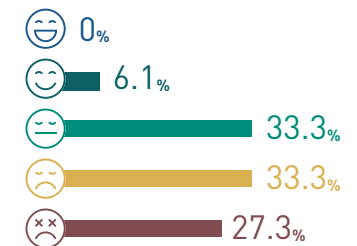
상담이 나에게 준 영향



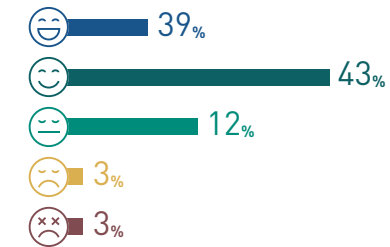
상담 예약 및 일정 조율의 편리함



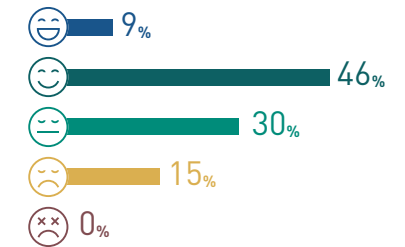
상담 전 나의 심리상태



상담 장소에 대한 만족도



상담 후 나의 심리상태



오프라인 상담을 주변에 추천할 의향이 있나요?



오프라인 상담

토닥토닥 청년상담소는 어땠나요?

상담에서 좋았던 점

- 상담사 선생님께서 편하게 이야기할 수 있도록 해주셔서 좋았어요.
- 같은 상담사님께 여러 번 지속적으로 관리를 받을 수 있어서 좋아요.
- 나에게 초점을 맞추어서 나에 대해서 함께 고민해주는 분이 생겨서 좋았어요.
- 이야기를 들어주고 적절한 피드백을 해주는 것.
- 고민을 들어주고 공감해주고 조언을 해주는 것.
- 편안하게 저의 얘길 들어주고 제 고민에 맞는 해결방법을 제시해주어서 좋았어요!
- 고민을 해결할 수 있는 방법을 여러 가지 제안을 해 주어 좋았어요.
- 내 이야기를 잘 들어주고 질문도 많이 해 주어 좋았어요.
- 나를 돌아 볼 수 있는 시간이었어서 좋았어요.
- 나 자신에 대해서 더 잘 알 수 있었어요.
- 평소 고민이었던 문제의 원인을 처음으로 생각해볼 수 있었습니다.
- 내 상황을 좀 더 객관적으로 바라볼 수 있게 되었어요.
- 내 이야기를 편하게 나눌 수 있어서 좋았어요.
- 못했던 이야기들을 꺼내놓을 수 있어서 후련했어요.
느리더라도 한걸음씩 나아가고 있어요.
- 내 문제를 같이 걱정해주는 사람이 있다는 것.
- 무료로 내 이야기를 들어주는 사람이 있어서 좋았어요.
- 상담을 생각보다 쉽게 접할 수 있다는 점.
- 복잡하고 부정적인 생각들이 아무것도 아니게 느껴지는 것.

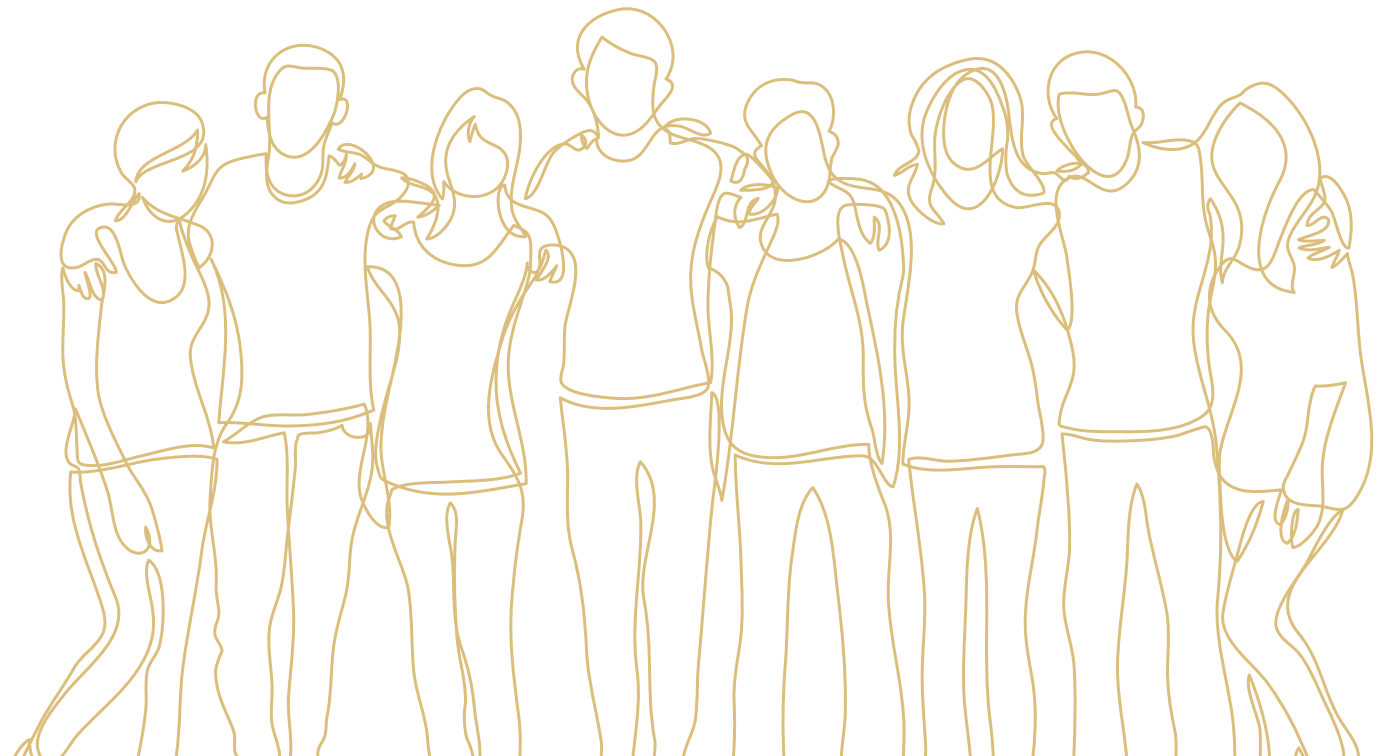
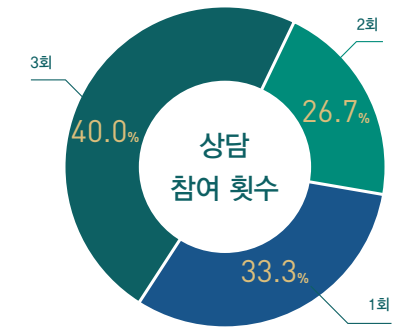
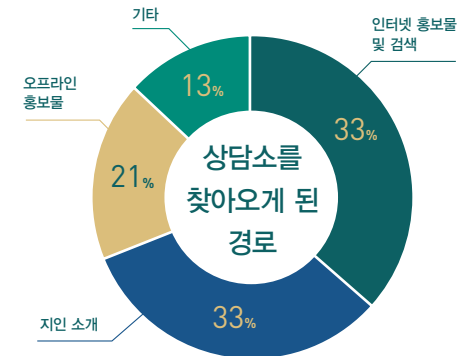
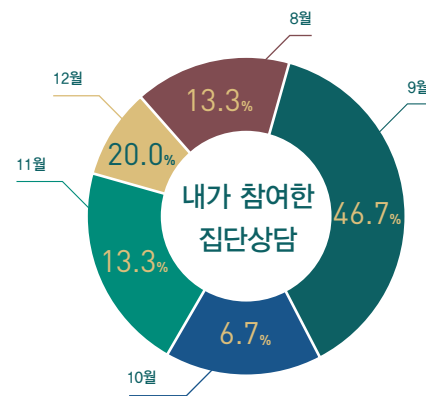
상담소 운영 및 상담사에게 바라는 점

- 찾아가기 쉽게 푯말을 더 잘 보이게 배치해주셨으면 좋겠습니다.
- 상담 공간에 내담자에게 심리적 안정을 줄 수 있는 인테리어가 필요하다고 생각합니다.
- 상담시간이 한 시간 반 정도로 늘어났으면 좋겠어요.
- 같은 상담사에게 좀 더 긴 시간 동안이나 여러 번 상담받을 기회가 있었으면 좋겠습니다.
- 홍보 부탁드립니다.
- 무료상담소 계속 운영해주세요.
- 좋은 기회 만들어주셔서 감사합니다.

나와 같은 고민을 하는 청년들에게 한마디

- “ 망설이지 마세요, 혹시나 싶으면 바로 상담하세요!! ”
- “ 혼자서 끙끙 앓지 말고 함께 고민해주고 들어 줄 사람은 있다는 것을 알았으면 합니다.
내가 뭘 잘하는지, 내가 뭘 잘할 수 있는지 고민하기 시작했다면 드디어 자신을 돌아볼 기회가 생기게 된 계기가 된 거니까 회의감을 갖지 않았으면 좋겠습니다. ”
- “ 토닥상담소는 당신을 위한 참 좋은 곳이에요. ”
- “ 멈추지 마라 계속 나아가라. ”
- “ 상담이 별 것 아닌 것 같아도 받아보면 큰 도움이 되었어요.
살기 힘든 세상 같이 파이팅! ”
- “ 세상에는 다양한 사람들이 있고 그 사람들과 나는 맞을 수도 있고 맞지 않을 수도 있다.
타인과의 관계보다 나 자신을 돌봤으면 좋겠다. 이기적으로 굴라는 것이 아니라
연연하지 않아도 될 관계에서 자신에게 상처 주며 그 관계를 지속하지 않았으면 좋겠다는 것이다. ”
- “ 어디에 말 못 할 고민을 털어놓을 수 있어서 위안이 되었습니다. ”
- “ 이 또한 지나가리라! ”
- “ 상담받는 걸 꺼려하거나 어려워하지 마세요. 누구에게나 필요한 게 상담이니까요. ”
- “ 정답은 가까운 곳에 있습니다. ”
- “ 금액적인 여건으로 다른 상담센터에서 상담받기 어려운 분에게 추천합니다. ”
- “ 어떠한 암흑에도 빛은 항상 존재하는 법. ”
- “ 포기하지 말고 넘어져도 일어날 수 있는 자신이 될 수 있었으면 좋겠습니다. ”

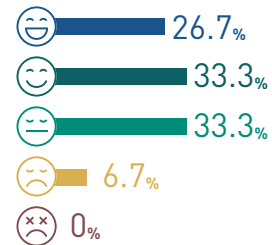
집단상담



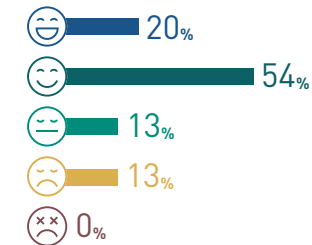
집단상담

😊 매우 좋음 😊 좋음 😐 보통 ☹️ 나쁨 😞 매우 나쁨

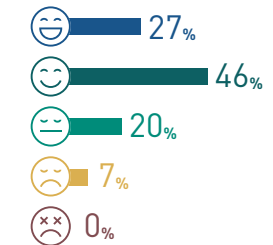
전반적인 상담만족도



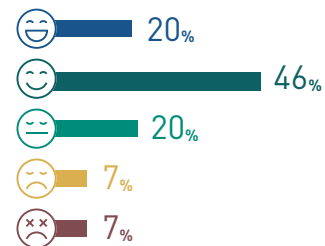
상담 장소에 대한 만족도



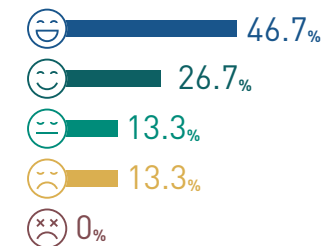
상담이 나에게 준 영향



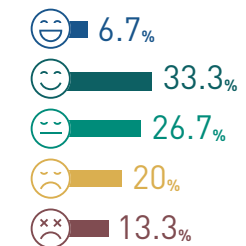
상담사의 상담 진행



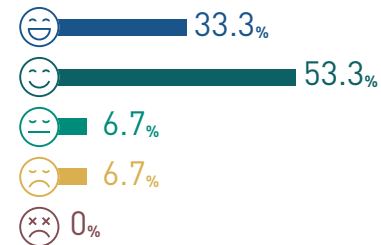
상담 소요 시간



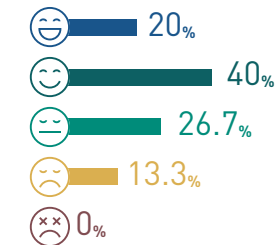
상담 전 나의 심리상태



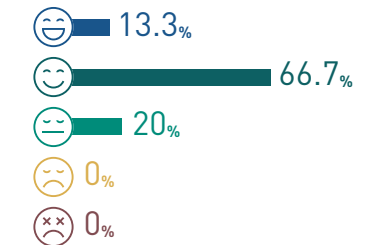
상담 신청의 편리함



상담 횟수에 대한 만족(월 3회)



상담 후 나의 심리상태



집단상담을 주변에 추천할 의향이 있나요?



집단상담

토닥토닥 청년상담소는 어땠나요?

상담에서 좋았던 점

- 다른 사람의 생각, 나의 관점을 알 수 있던 시간.
- 어떤 사람의 생각, 상황에 여러 사람들의 생각을 알 수 있었고, 잠깐이었지만 나의 현 상황을 얘기하고 다른 사람들에게 좋은 피드백받으면서 좋은 느낌을 받을 수 있었다.
- 다른 청년들의 솔직한 이야기를 들으면서, 나의 경우는 어떠했는지 생각해 볼 수 있었다.
- 여러 사람의 의견을 들을 수 있어서 좋았습니다.
- 주변 분들의 고민과 의견을 들을 수 있었습니다.
- 타인의 의견을 통해 새로운 시각 재고.
- 나의 감정을 다른 사람들이 공감하고 지지해주는 게 좋았다.
- 상담사가 좋아요.
- 집단상담 첫날 부끄러웠어요.
- 새로운 경험.
- 나에 대해 더 고민할 수 있었다.

상담소 운영 및 상담사에게 바라는 점

- 참여자들이 이야기 할 수 있는 기회가 더 많아졌음 합니다.
- 집단상담 홍보할 때 인스타도 이용하면 더 많은 청년들이 찾아올 수 있을 것 같다.
- 상담 선생님의 개입이 많이 필요할 것 같습니다.

나와 같은 고민을 하는 청년들에게 한마디

“ 집단상담은 한 번쯤 나와서 사람들이 어느 고민을 하고, 어떤 생각을 하는지 느껴서 자신의 상황에 공감을 받고 이해하는데 좋은 기회라고 생각한다. 이처럼 자신을 객관적으로 보고 다양한 피드백을 받을 준비와 기회를 만들면 문제나 어려움의 해결에 도움을 얻을 수 있다고 생각한다. ”

“ 와서 얘기 나눠보면 실마리를 찾을 수 있을 겁니다. ”

“ 행복은 타인이 아니라 자기 자신에게 찾아야 된다고 생각합니다. 저 역시 지금까지 내가 어떤 기분인지, 내가 뭘 좋아하는지 생각하는 것보다 바깥에 기준을 두고 살아왔기 때문에 슬럼프가 왔습니다. 결국 나의 가치와 행복은 나에 의해 정해진다는 것을 깨달은 지금, 훨씬 행복한 삶을 보내고 있습니다. 경쟁 속의 치열한 사회 속에서 비슷한 고민을 하고 있겠지만, 모두들 행복했으면 좋겠습니다. ”

“ 용기 내어 참가한다면 분명 한층 성장하는 시간이 될 거라 생각해요. ”



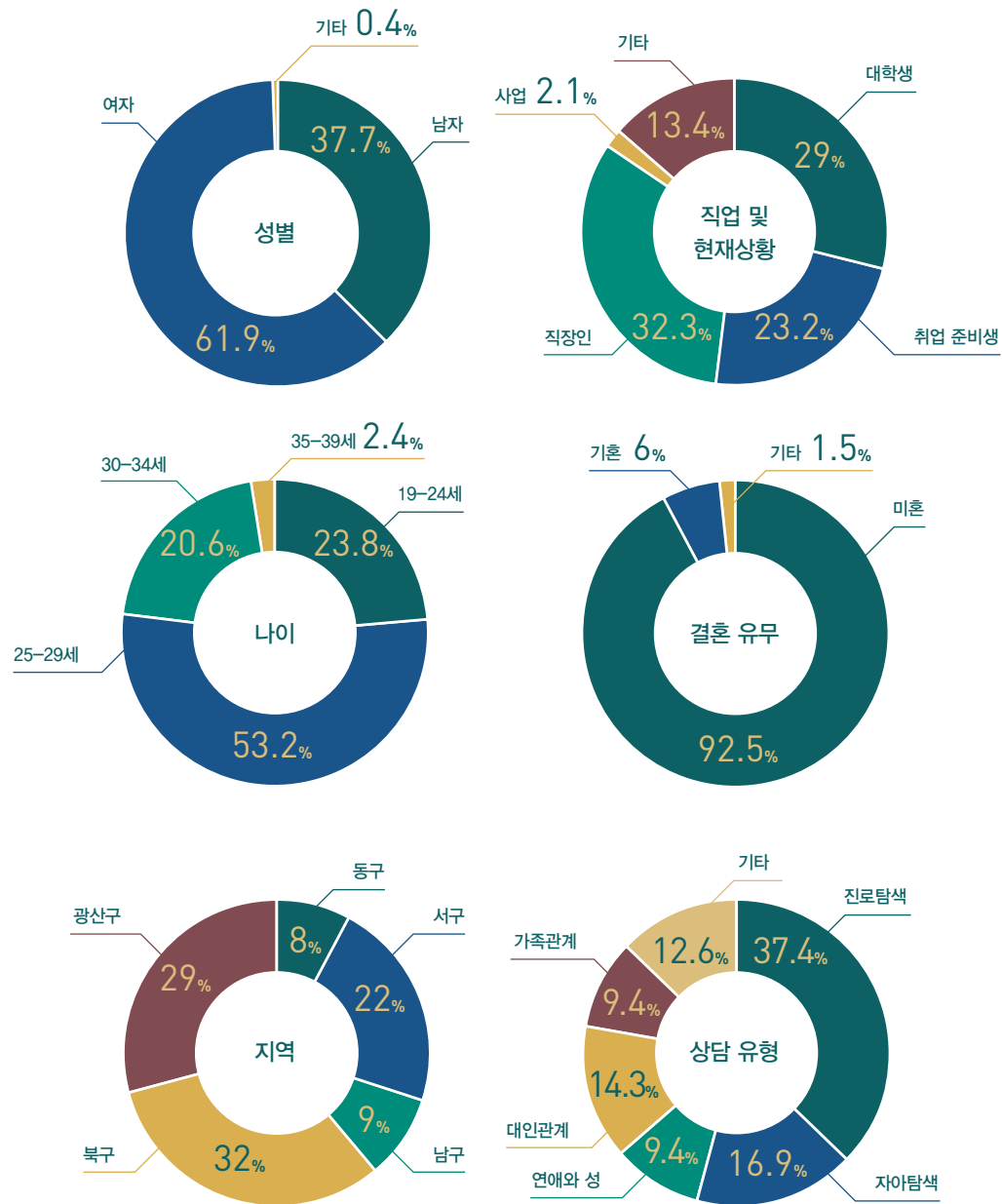
5. 2018년 토닥토닥 청년상담소와 함께 한

2018년 토닥토닥 청년상담소는 온라인 상담 254건, 오프라인 상담 344건(부채상담 14건)을 진행하였고 13회의 집단상담을 진행하였습니다.

또한 더 많은 청년들과 마음을 나누기 위해 '찾아가는 상담소'와 템플스테이 집단상담을 운영하기도 하였습니다. 청년들의 무거운 마음을 함께 나누고 그들의 마음이 가벼워질수록 토닥토닥 청년상담소는 단단해지고 있었습니다. 토닥토닥 청년상담소는 더 많은 청년들과의 만남을 기약하고 있습니다.

온라인 상담 총 254건

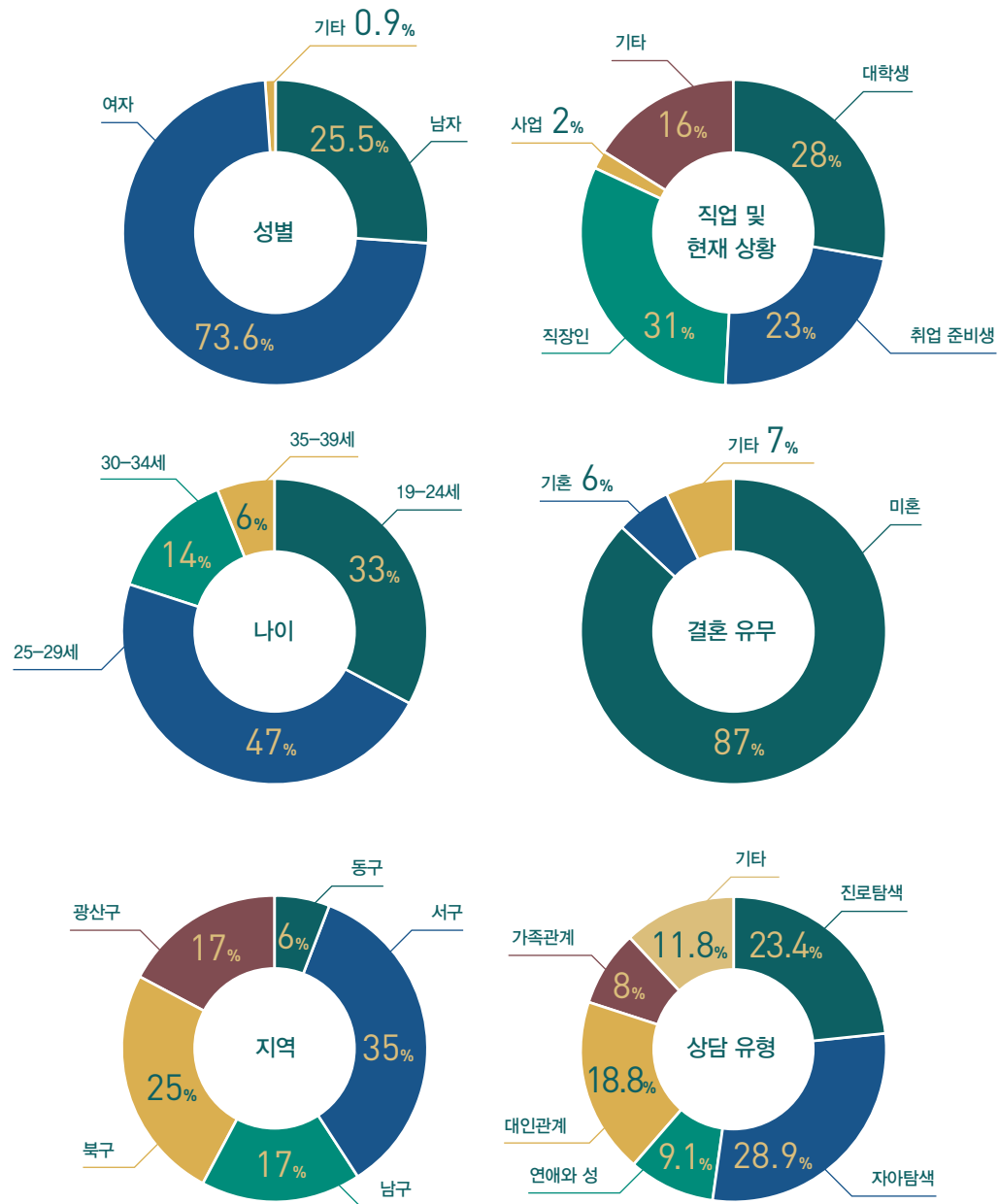
통계 반영 252건



월별 상담 건수	1월	4건	7월	24건
	2월	3건	8월	85건
	3월	4건	9월	36건
	4월	8건	10월	35건
	5월	8건	11월	26건
	6월	6건	12월	16건

상담 참여 횟수	1회	162명
	2회	26명
	3회	21명
	4회	16명
	5회	20명
	6회	6명

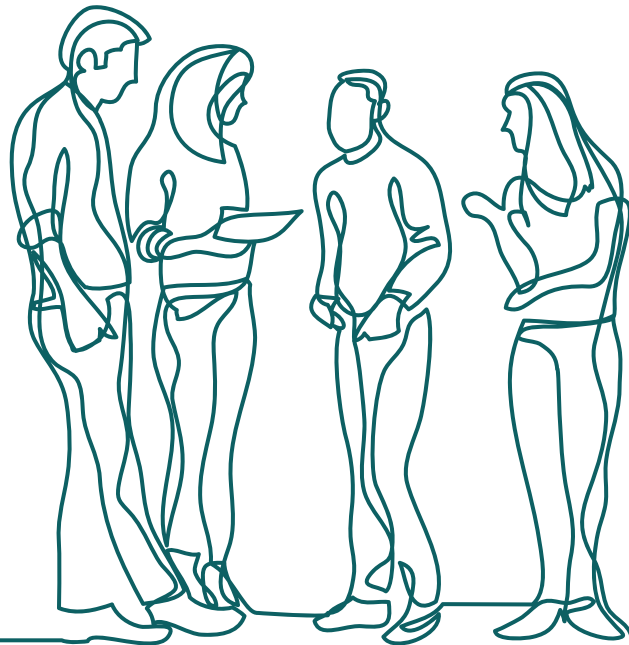
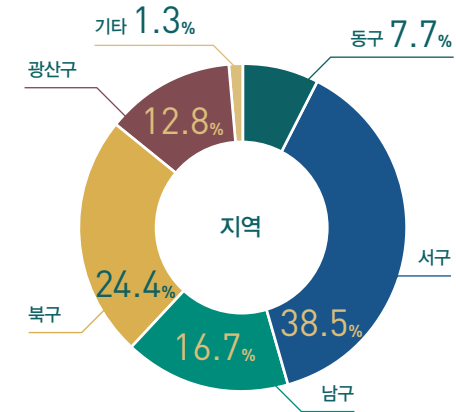
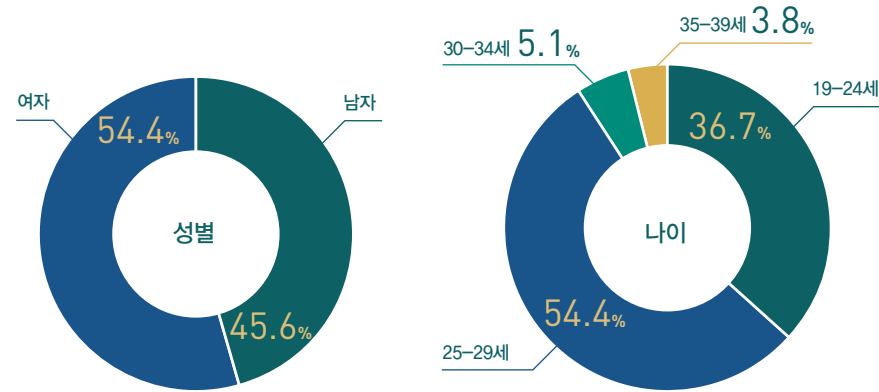
오프라인 상담
총 337건



월별 상담 건수	1월 24건	10월 64건
	8월 40건	11월 76건
	9월 41건	12월 99건

상담 참여 횟수	1회 30명	6회 36명	11회 22명
	2회 28명	7회 14명	12회 12명
	3회 39명	8회 32명	13회 13명
	4회 20명	9회 9명	14회 36명
	5회 30명	10회 20명	16회 32명

집단상담
총 79명 참여



상담 구분	날짜		상담 인원
집 단 상 담	8월	16일	11
		23일	*2차 3차는 태풍으로 인해 취소됨
		30일	
	9월	13일	13
		20일	7
		27일	6
	10월	11일	4
		18일	7
		25일	3
	11월	15일	7
		22일	6
		29일	3
	12월	13일	3
		20일	4
		27일	5
합계			79명



6. 전해주고 싶은 이야기

우리가 마음을 마주할 수 있게 거울이 되어 주고, 맞잡은 손이 되어주는 상담사들
우리와 만나기 전 어떤 마음을 가지고, 어떤 생각을 하는지
우리에게 어떤 사람으로 남고 싶은지 그들의 마음과 마주해 봅니다.

김지윤 상담사

토닥토닥 청년상담소를 방문하는 다양한 사람들은 저마다의 사연과 저마다의 고민들을 가지고 찾아옵니다. '나만 이상한 사람인 것 같다', '나만 이런 힘듦과 상처를 안고 있다', '나만~'이라는 생각이 누군가에게 털어놓지 못할 고민이 되어 찾아오시는 분들이 많았어요. '내 삶에서 어떤 연결고리도 없는 제3자'인 상담사는 나만의 비밀스럽고, 하기 힘든 이야기들을 털어놓기 편한 사람입니다. 그리고 편견 없이 '나를 있는 그대로 존중해줄 수 있는' 사람이 되어주기도 하죠. 상담사에게 이야기를 털어놓는 것만으로도 위로를 받고 돌아가는 분들도 참 많았어요. 상담을 통해 스스로가 만든 부정적 틀 속에 갇혀있던 진정한 나를 발견하고, 공감받는 경험은 특별한 조언 없이도 자신에게 알맞은 깨달음과 해결방법을 찾아갈 수 있게 도와주었습니다. 그 순간순간들을 함께 토닥여주고, 걸어가는 매 시간 시간들이 더욱 값지게 느껴졌습니다. 지금을 살아가는 모든 분들에게 이야기해주고 싶습니다.

토닥토닥, 얼마나 힘들었어요.

누구에게나 말하기 힘든 이야기들이 있답니다.

나의 마음을 마주하고, 함께 찾아가는 시간을 가져보는 건 어떨까요?

상담사 이서정

저는 올해 8월부터 토닥토닥 청년상담소에서 청년들을 만나 심리상담을 하게 되었습니다.

사실, 이 곳에서 일하기 전까지만 해도 광주청년센터가 어떤 곳인지 잘 알지 못했습니다. 그래서 과연 이 곳을 청년들이 알고 찾아올 수 있을까 하는 걱정도 들었습니다. 게다가 상담을 받고 싶은 마음이 있다 해도 상담소를 찾아오는 일은 상당한 용기가 필요합니다.

그래서 이 곳을 찾아오는 청년들을 만나면 참 반갑고 기쁘고 신기했습니다. 나중에 알고 보니, 토닥토닥 청년상담소를 알리기 위한 광주청년센터 선생님들의 고군분투 홍보 노력이 있었습니다. 그 노력에 보답이라도 하듯이, 많은 분들이 상담소를 찾아와 주셨습니다.

저는 인생을 살아가는 데 있어서 정답은 없다고 생각합니다. 하지만 삶을 제대로 살아가기 위해서 자신만의 기준은 필요하다고 생각합니다. 그래서 상담할 때 저는 내담자가 자신의 마음을 잘 들여다볼 수 있도록 도와주고, 어떤 길을 선택할지 함께 의논하며 결정해 나가도록 도와주려고 합니다. 또, 내담자가 이 시간에 저와 함께 기쁘고 슬픈 마음을 나누면서 자신의 마음을 충분히 느낄 수 있길 원합니다.

앞으로도 저의 이 마음이 내담자들에게 잘 전달될 수 있기를,
내담자들이 상담을 통해 자신을 좀 더 이해하고 성장할 수 있기를 기대합니다.

토닥토닥 청년상담소를 통해 만난 청년들
청년들의 삶의 무게가 어느 때보다 더 무겁게 느껴지는 요즘.
그런 청년들을 만난다는 것이 저에게 한편으로는 부담이고, 무거운 책임감이었고, 다른
한편으로는 그러한 고민과 어려움을 함께 나누고 도울 수 있다는 것에 감사와 설렘, 기대
가 되기도 했습니다.

무더위와 함께 시작된 토닥토닥 청년상담소에서의 온라인 상담과 오프라인 상담.
요즘 많은 청년들이 취업에 어려움을 겪고 있고, 공무원과 임용고시에 많은 쓸림 현상들
이 있다는 것을 언론을 통해 접하고 있었습니다. 실제로 청년들을 만나 고충을 나누
다 보니 그 사례들이 상당히 많은 점, 그리고 그에 따라 청년들이 겪는 어려움이 가장
많은 비중을 차지하고 있다는 것을 더 체감할 수 있었습니다.

그뿐만 아니라 토닥토닥 청년상담소를 통해 마음의 병이 다소 깊은 청년들을 자주 만날
수 있는 기회가 되기도 했습니다. 마음의 아픔과 상처를 가지고, 치유가 필요한 청년들이
그동안 우리 사회의 사각지대로 방치되고 있는 듯한 느낌을 받기도 했습니다.

청소년과 아동을 대상으로 하는 상담센터는 각 시, 군, 구 단위로 많이 분포되어 있는
반면, 청년들만을 위한 상담기관은 찾아보기 쉽지 않은 것이 사실입니다. 그런 면에서 토
닥토닥 청년상담소는 광주지역의 청년들을 위해 아주 귀한 일을 감당하는 곳이라고 여
겨집니다.

우리 지역의 청년들이 토닥토닥 청년상담소를 통해 마음의 병이
해소되고, 자존감을 회복하여 사회로 나아갈 때 이 지역과 우리
사회가 더욱 건강하고, 든든하게 세워져 갈 수 있을 것이라고
기대합니다.

상담 과정 중 취업 준비생, 공시 준비생의 어려움, 대인관계의 어려움, 경제적인 빈곤 등
정말 이루 다 말할 수 없을 정도로 힘든 상황에 청년들이 놓여 있다는 것을 구체적으로 알
게 되었습니다.

하지만 저는 매주 토닥토닥 청년상담소에 방문하며 진심으로 우리 청년들의 마음을 토닥
토닥해줄 수 있는 일을 제가 할 수 있다는 것에 정말 감사하다는 생각을 합니다. 이는 상담
과정 중에 만나고 있는 우리 청년들은 마치 낭떠러지 끝에 서 있는 듯 한 힘든 모습으로 도
움을 청하고 있으며 저는 이들에게 토닥여줄 수 있는 것에 감사하게 됩니다. 그리고 한쪽
마음 끝에서는 마음이 저려 옵니다.

하지만 지난 5~6개월을 돌아보면 제가 내담자들에게 조그만 힘이 되고 기댈 수 있는 작
은 벽이 될 수 있다는 것이 내게 힘이 되어 상담을 하러 가는 날은 몸은 힘들지만 마음만은
참 기쁘고 벅찰 때가 참 많았던 것 같습니다. 그리고 이렇듯 한 존재를 살리고 다시 일으켜
세우는 의미 있는 일을 할 수 있게 한 토닥토닥 청년상담소가 있어 참 좋습니다.

오늘도 다음 주 토닥토닥 청년상담소에서 만날
청년들을 생각하며 다시 힘을 모읍니다. 아자!

정의석

상담사

청년들은 집단상담에서 무슨 말들을 할까? 집단상담이라고 하는 낯선 경험이 청년들에게 정말 도움이 되는 것일까?(참고로 집단상담은 한국에서 그리고 특히 광주에서는 잘 알려진 방식이 아니다) 청년실업이 문제라고 생각하는 시민 그리고 사회단체 활동가뿐만 아니라 상담자인 나마저도 이런 질문들을 프로그램 시작 전에 던져보았다.

반년이라는 시간 동안 총 7집단 40~50명 정도의 청년들을 집중적으로 만난 지금은 전에 비해 집단상담의 가치와 역할에 더 큰 확신을 가지게 되었다. 내가 진행했던 집단상담은 단순히 일회적인 위로가 아니었다. 간혹 TV에서 볼 수 있는 토크쇼의 달콤한 위안 이상의 것이었다. 청년들의 고민에 더 동화될 수 있었고, 그래서 희망과 함께 아픔도 동반되는 시간이었다.

몇 가지 사례를 예로 들어보자. 대표적인 사례는 가족이라는 울타리와 관련된다. 청년들은 성인이지만 현재 그들이 처한 상황은 독립하지 못한 자녀에 머물러 있는 경우가 허다하다. 부모들은 기대, 성공이라는 이름으로 자녀인 청년들에게 심리적, 신체적 폭력을 가한다. 아마도 이런 폭력의 역사는 대학 이전까지 거슬러 올라갈 수 있을 것이다. 단지 “열심히 했으면 좋겠다.”라는 수준을 넘어서 욕설과 협박 등 언어적 폭력이 발생한다. 그런 말을 반복적으로 들은 청년들은 자신들을 바보 같고, 능력이 부족하고, 살만한 가치가 전혀 없는 인간으로 느끼곤 한다. 어떤 청년은 섭식

장애에 시달리기도 하고, 장기간 정신과에서 우울증이나 공황장애 약물치료를 받기도 하고, 학업이나 직업교육을 중단한 채 집에서 게임만을 하면서 미래에 대한 걱정만으로 시간을 보낸다.

그들의 문제를 해결해줄 수 있는 것은 무엇이 있을까? 고용복지플러스센터의 ‘취업성공패키지’와 취업상담기관의 ‘자기소개서’와 ‘면접 훈련’은 대안이 되기에 부족하다. 그들은 주변 사람들의 냉대와 무시로 인해 자신의 능력과 존재에 대해 끔찍할 정도로 평가절하하고 있으며, 그들에게 아무리 달콤한 미래를 보여준다고 하더라도 그들은 자신감을 잃은 군사처럼 움직이려 하지 않을 것이기 때문이다. 사회의 몰이해와 급한 마음(취업률을 높이하고자 하는)만으로는 청년의 문제를 해결하기 어렵다. 청년의 문제는 가정, 학교 그리고 지역사회가 오랫동안 만들어 온 결과물이다.

그들에게 진정 필요한 것은 거리에서 만난 누군가가 자신을 무시하지 않을 것이라는 안정감, 내가 하고 싶은 일을 하더라도 부모가 미워하지 않을 것이라는 자신감, 몇 번의 실패를 경험하더라도 사회가 지지해줄 것이라는 희망이다. 단순한 기술과 지식이 아니라 그들 마음속에 자리 잡은 자기 수용이 그들이 새로운 직업을 구하기 위한 교육과 훈련에 참여하는 다리가 되어줄 것이며, 특정한 직무에서 어려움이 발생하더라도 이겨낼 잠재력을 심어줄 것이다.

청년들의 삶이 피폐해지고, 말라 가는 모습을 보는 것만으로 죄책감을 느끼게 한다. 집단상담은 희망을 만들어가는 자리지만 그 과정에서 느끼는 미안함, 죄책감, 부족함 등은 상담자가 경험하게 되는 불가피한 체험이다. 만일 그러한 체험 이후에 시내 어디에선가 웃고 있는 청년을 보게 된다면, 어디에선가 즐겁게 노래하는 청년을 보게 된다면, 어떤 매장에서 열심히 일

하는 청년을 보게 된다면 어떨까 하는 상상을 해본다. 집단상담은 청년들이 서로의 모습을 보면서 자신을 보고, 한국을 보고, 한국의 청년의 모습을 보는 시간이다. 그리고 그 모습의 공통성 속에서 서로를 위로하고 격려하는 시간이다. 어찌 보면 집단을 진행하는 나 자신보다 청년들 각자가 치료자인 셈이다.

나와 광주청년센터는 그런 자리를 마련해준 것뿐 일지도 모른다.

그 작은 기여에도 불구하고, 집단상담은 청년들에게는

그 어디에도 없는 소중한 인연이 아닐까라고 생각한다.

담당자

안도영

올해 토닥토닥 청년상담소를 운영하며 가장 많이 고민했던 부분은 상담의 횟수였던 것 같습니다. 상담에 있어 상담사와 라포 형성을 하기까지 그리고 진솔한 이야기를 나누기까지, 내담자의 고민의 농도와 성향에 따라 각각의 차이가 있기 때문이죠.

상담건수라는 숫자를 넘어 이 시대를 살아가고 있는 청년들에게 정서적, 심리적 안정감을 느낄 수 있도록 작은 보탬이 되었으면 합니다.

힘들게 목소리를 내어준 청년들이 스스로 행복함을 찾을 수 있을 때까지 함께 하고, 다양한 청년들의 고민을 안아주고 싶습니다. 힘들 땐 토닥토닥 청년상담소에 목소리를 내어주세요.

수많은 고민과 생각 속, 답을 찾기 위해 노력하고 있는
여러분을 진심으로 응원합니다.

아무 . 일 . 없는 . 듯

발행일 2018년 12월 31일

퍼낸곳 광주청년센터the숲

퍼낸이 문정은

기획 및 편집 안도영 한승석 김현희

디자인 바비샤인

전화 062.232.1939

주소 광주광역시 동구 서석로 56 금남지하상가 K3

홈페이지 gjtheforest.kr

페이스북 facebook.com/gjtheforest

블로그 blog.naver.com/gjtheforest

kakao @광주청년센터the숲

*본 상담사례는 실제 내담자 중 각색 및 편집에 동의한 분에 한해 재편집되었음을 알려드립니다.

