

2021상명대학교 서울캠퍼스
학생상담센터 이용수기 공모전
우수사례집

2021

스무의 노래,
다시 피어나는
우리들의 이야기

A collection of stylized white flowers with yellow centers and green stems, scattered across the right side of the page. Some are fully bloomed, while others are buds or smaller flowers.

학생상담센터
이용수기 
우수사례집

상명대학교 서울캠퍼스
학생회관 213호(H213))

문의 | 02-2287-5328

이야기 순서

- 당신에게
- 대학교 와서 가장 잘한 일 - 상담센터를 두 발로 찾아간 일
(‘고민보다 Go’)
- MBTI와 우리, 이해와 깨달음의 시간
- 진정한 나를 찾아서
- 상명대학교의 심리검사 프로그램 - MBTI에 관하여
- 너는 혼자가 아니야
- 내 자신을 들여다볼 수 있었던 ‘상담’이란 경험
- 상담, 대학에서 이룬 내면적 성장
- 생각이 말에서 화분에 이르기까지
- 온전한 나를 발견하다
- 심리검사를 통해 이해한 마지막 십대의 나



2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

당신에게

글쓴이: 이모세

기쁜 마음으로 수기를 쓰고 싶었습니다. 개인 상담에 대한 수기인 만큼 희망적인 이야기를 담고 싶었거든요. 하지만 2주 전부터 다시 무기력증이 찾아오고 말았습니다. 글을 쓰기로 계획한 날로부터 나흘이 지나서야 겨우 자리에 앉았습니다. 침대에 누워 온몸을 짓누르는 기운을 받아내는 동안에 걱정이 들었습니다. 기쁜 마음으로 수기를 쓰긴커녕 아예 쓰지 못할 수도 있겠구나. 그럼에도 결국 자리에 앉아 글을 쓸 수 있었던 것은 상담을 통해 배우고 익힌 어떤 마음가짐들 덕분이었습니다. 이 수기에서는 그 마음가짐들에 대해 말해보려 합니다. 상담을 받기 전부터 현재까지를 되돌아보면서, 제가 보고 느낀 것을 담았습니다. 이 수기가 누군가에게 작은 도움이 되길 바라는 마음입니다.

개인 상담을 받기 시작한 것은 지난 9월이었습니다. 12월인 지금도 상담을 받고 있는 중입니다. 학생상담센터에서 개인 상담을 받은 것은 이번이 처음이 아니었습니다. 작년에도 상담을 받은 적이 있었죠. 그때 지도 교수님의 안내로 찾아갔었습니다. 어떤 일들을 겪었는지 다 담을 수는 없지만, 상담 덕분에 그 힘든 시간을 잘 이겨낼 수 있었습니다. 이 경험은 나아가 올 9월 스스로 다시 이곳에 찾아가도록 저를 인도해 주었습니다.

상담을 받게 된 과정은 이러했습니다. 2021년이 되었을 때 올해는 아무 일도 일어나지 않기를 바랐습니다. 아버지가 병상에 눕고 병간호와 새벽 아르바이트, 학업을 병행해야 했던 작년 동안 너무나도 지쳤기 때문이었어요. 아버지와 평생 대화해 본 적 없는 상처를 가진 제게는 더욱 괴로운 시간일 수밖에 없었습니다. 올해는 8월 졸업과 11월 첫 임용고시가 있는 해였습니다. 졸업하면 고향에 내려가 한시름 내려놓고 공부에만 전념하고 싶었죠. 하지만 그게 그렇게 큰 바람이었는지 다시 먹구름이 드리우기 시작했습니다.

4월 모교에서 교생실습을 마치고 얼마 뒤 8년을 함께 한 강아지가 갑자기 세상을 떠났습니다. 슬퍼할 새도 없이 제가 어떤 문제로 인해 졸업할 수 없다는 전화를 받았고, 그 다음 날엔 음주운전자가 본가 주택의 담과 기둥을 부수고 들어왔죠. 이 모든 게 일주일 만에 일어난 일들이었습니다. 우환으로 인해 숨 돌릴 여유조차 없었던 어머니와 저는 큰 충격을 받았습니다. 힘들어하시는 어머니 옆을 지키려 아예 서울 살이를 정리하고 고향에 내려갔습니다. 그러나 그 끝은 저의 가출이었습니다. 오랜 시간 동안 꿏았던 가족 간의 상처와 오해가 작년부터 찾아온 어려움에 맞물린 결과였습니다. 워낙 경황이 없어 임용고시 책만을 들고 나온 저는 지인들이 있는 서울로 향했습니다. 그리고 서울에서 처음부터 다시 시작했습니다. 돈을 빌려 집을 구하고, 전에 일하던 아르바이트 사장님을 찾아가 일자리를 얻었습니다. 책 외에는 아무것도 없어서 정말 앞이 캄캄하고 힘들었지만 하루하루 버텼습니다.

사실 제가 어떻게 살고 있는지도 몰랐습니다. 너무나 많고 복잡한 일들이 순식간에 몰려와 정신이 혼미했어요. 누구한테 설명하기도 어려웠고 그럴 힘도 없었습니다. 살고 싶었지만 더 이상 용기가 나지 않았어요. 한 달 동안 안 좋은 생각이 끊이지 않아서 위험하다는 생각이 들었습니다. 그래서 도움을 받을 곳을 찾다가 다시 학생상담센터에 방문하게 된 것이었습니다. 이곳의 도움을 받으면 작년처럼 또 이겨낼 수 있을 거라 믿었거든요.

이제부터는 개인 상담을 받은 이야기를 해보려 합니다. 상담에 앞서 몇 가지 검사를 진행하고 상담사님을 배정 받았습니다. 한 주 뒤 접수 상담에서는 제가 겪고 있는 어려움을 대략적으로 이야기하고, 상담의 목적과 전반적인 과정을 함께 설정했죠. 다시 한 주가 흐르고 본격적으로 주 1회 개인 상담을 받기 시작했습니다.

아직도 기억에 남는 첫 상담에서의 일화가 있습니다. 그것은 상담사님께서 제 검사 결과를 보여 주지 않으신 일인데요. 여덟 번째 상담을 마친 지금까지도 저는 제 검사 결과를 모르고 있습니다. 처음엔 당연히 검사 결과에 대한 해석을 먼저 듣게 될 줄 알았어요. 하지만 상담사님께선 검사 결과지를 보는 일은 잠시 미뤄두고, 그보다 제 이야기를 천천히 나눠줄 것을 권하셨습니다. 이 일화가 기억에 남는 이유는 이렇습니다. 상담을 받으면서 저는 자연스럽게 제 자신을 객관적으로 바라볼 수 있었습니다. 어찌 보면 검사 결과지보다 더 솔직한 속마음도 발견하게 되었죠. 상담사님께 속마음을 털어놓는 것은 차가운 검사 결과지를 먼저 받아 보는 것보다 훨씬 도움이 되었습니다. 만약 검사 결과지를 받았다면 더욱 자기 연민에 빠져 괴로워했을지도 모릅니다. 상담사님의 세심한 배려와 의도에 놀랐던 기억이 납니다.

상담이 곧바로 제 삶을 긍정적으로 바꿔준 것은 아니었습니다. 상담을 받고 일주일 동안 무력감과 공허함, 우울함에 빠져 지낸 적도 있었죠. 하지만 실망하지 않았습니다. 그저 자연스러운 제 모습 중 하나일 뿐이라고 생각했습니다. 다시 상담센터를 찾아올 때부터 저는 한 가지 다짐한 게 있었어요. 상담의 효과에 대한 지나친 기대를 하기보다, 상담이 내게 유익하도록 지혜롭게 활용하자. 능동적인 자세로 상담을 받고 제 삶을 개선할 노력을 하자고 마음먹었던 것이었습니다. 그것이 내담자로서의 올바른 역할이라고 생각했습니다. 매번 적당한 기대를 안고 상담 센터를 방문했습니다. 그리고 상담이 끝나면 길이에 구애받지 않고 글을 썼습니다. 상담에서 나눈 이야기를 기록하기도 하고, 그저 느낀 감정만 툭툭 던지듯 쓰기도 했습니다. 그러다 보니 상담과 상담 사이에 겪는 일들과 생각도 글로 남기게 되었고, 이는 다음 상담에 도움이 되었습니다. 상담사님께서 제가 어떤 생각을 하고 변화를 겪고 있는지 계속적으로 파악할 수 있었습니다. 저는 꾸준히 상담에 참여하고 더욱 진솔한 이야기를 하게 되었죠. 부정적인 시간을 보냈다고 상담에 실망하는 것이 아니라, 그 시간에 어땠는지 상담에서 이야기했습니다.

상담사님의 경청과 공감은 크나큰 응원이었습니다. 서울에 올라와 당장의 생계부터 해결해야 했던 제게 어떤 사람들은 말했습니다. 공부는 하고 있냐고. 용기 있게 집을 나온 건 좋은데 계속 아르바이트만 하고 살 거냐고. 이거 해 봐라, 저거 해 봐라 등 다양한 조언과 충고가 들려왔습니다. 그들에게 제 사정을 자세히 말하지 못해 들은 말들이었지만, 이런 말 한마디는 무척 아팠습니다. 상담사님께서 한 번도 함부로 조언하지 않으셨습니다. 제 이야기만 하다가 끝난 상담들도 있을 정도였어요. 그렇게 충분히 듣고 제가 받아들일 준비가

될 때까지 기다리신 다음에서야 천천히 조언을 해 주셨죠. ‘지난주는 아무것도 할 수 없을 만큼 무기력해서 바보처럼 지냈어요’ 라고 말해도 나무라지 않으셨습니다. 그만큼 힘이 들고 지쳐 있다는 증거라고 말씀하실 뿐이었습니다. 단 한 사람의 공감이었지만 제겐 가장 따뜻한 위로였습니다. 그 위로에 조금씩 힘을 낼 수 있었고, 사람들의 말에 민감하게 반응하지 않게 되었죠.

이처럼 상담사님과 제 노력이 더해진 상담을 통해 깨닫고 실천한 것들이 있었습니다. 첫째는 불안이 찾아왔을 때 ‘아, 지금 내가 불안하구나’ 하며 인정하는 것이었습니다. 불안함을 인정한 다음에는 내가 좋아하거나 할 수 있는 작은 일을 했습니다. 예를 들어 햇빛을 보며 산책하거나 밀린 설거지하기, 줄리면 자기 등이었습니다. 단순하지만 이 일들을 해내고 나면, 불안을 부정하지 않고 괜찮아지고자 노력했다는 사실에 자신감이 생겨났습니다. 두 번째는 미래에 찾아올 일들을 미리 걱정하지 않는 것이었습니다. 나에겐 충분히 그 위기를 이겨낼 힘이 있다고 믿고, 애써 감정 소모를 하지 않았습니다. 처음엔 잘되지 않았지만 이에 대한 생각을 글로 쓰며 실천하려고 노력했습니다. 세 번째는 자책 대신 사랑해 주기였습니다. 상담에서 저는 이따금씩 자책하는 말들을 내뱉었습니다. 그때마다 상담사님께서는 비교적 단호한 어조로 제 탓이 아니라고 말씀해 주셨죠. 자책하는 대신 ‘그럴 수 있어. 나는 잘하고 있어’ 라고 말하기를 권유하셨습니다. 나를 존중하고 사랑하기. 이것이 처음에 이야기한 수기를 쓸 수 있었던 이유였습니다. 저는 최근 2주 동안 무기력했다고 자책하지 않았어요. 오히려 수기를 쓰기 위해 자리에 앉았다는 사실에 스스로를 칭찬했습니다. 그 덕분에 혹여나 쓰지 못하면 어쩌나 하는 걱정이 줄어들었고, 한 줄씩 수기를 써 내려갈 수 있었습니다. ‘기쁜 마음으로 쓰지 않아도 괜찮아. 희망적인 이야기를 담지 않아도 괜찮아.’ 나에게 넓은 마음으로 말해주니 편안했습니다.

이렇게 상담을 받게 된 과정부터 여러 이야기를 나눠 보았습니다. 아직 여덟 번의 상담을 받았고 남은 일정이 있지만 제 몸과 마음이 많이 좋아졌다고 느낍니다. 그래서 어려웠던 상황도 하나씩 해결되어가고 있는 중이죠. 지난 시간들을 되돌아보니 서럽기도 하고, 나아진 것이 또 감사해서 여덟 번째 상담에서 많이 울었습니다. 그리고 상담사님께 고마움을 전했습니다. 또 어떤 일이 찾아올지 모르고, 상담이 어떻게 마무리될지도 모릅니다. 제가 할 수 있는 일은 이 수기에 담은 이야기들을 기억하며 일어서는 일일 겁니다. 잘하고 있고 잘 될 거라고 스스로 되새기면서요.

언제 편하게 웃어 봤는지

기억나지 않는 당신에게

얼마 되지 않는 찰나의 웃음 가득했던

순간에도 불안한 속내를 감추고

행복하다 말했던 당신에게

마땅한 사랑을 받지 못했던 기억에

사랑을 받으려 하기보다
차라리 사랑을 줌으로써
이 힘든 삶을 버텨온 당신에게

늘 밝은 미소로
그렇게 사랑을 주고
홀로 집에서 쓸쓸하게
참 많이 울었을 당신에게

어떤 은유 하나 없이
같은 마음 한 송이가
필요했던 당신에게

상담을 받는 동안 썼던 「당신에게」라는 시입니다. 누군가에게 말할 수 없는 어려움과 아픔을 겪고 있는 학우분들이 분명 계실 겁니다. 그분들이 제 수기를 읽고 그냥 한 번 학생 상담센터에 찾아가 보셨으면 좋겠습니다. 너무 많은 생각이나 부담 없이 그냥 가벼운 마음으로요. 있는 그대로 나를 바라봐 주는 그곳에서. 어떤 은유 하나 없이 같은 마음 한 송이를 건네주는 곳에서 따뜻한 위로와 용기를 얻어 가시길 진심으로 바랍니다. 세상에서 가장 소중한 나와 당신을 응원합니다.

2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

대학교 와서 가장 잘한 일 - 상담센터를 두 발로 찾아간 일 ('고민보다 Go')

글쓴이: 아리

누군가에게 이야기를 털어놓는 게 누워서 침 뱉기인 것 같아 사람 만나는 게 꺼려졌고, 그 누구로부터 도움을 받지 못해 허덕이다가 지푸라기라도 잡는 심정으로 학교 상담 센터를 방문하게 되었습니다.

이전에는 학생회관에 있는 '상담 센터' 를 오고 가며 볼 때, 상담 센터를 드나드는 것을 제 친구들이나 선배 / 후배들이 볼까봐, 또는 비밀 유지가 안 될까봐 그런 점들이 두려워 가기가 꺼려졌었습니다. 하지만 그때는 진짜 도움 받을 곳이 이 곳 '상담 센터' 밖에 없어서 다른 사람 신경 쓸 겨를도 없이 도움을 요청하게 되었습니다.

상담 센터 문을 열고 들어갔을 때, 측은하거나 궁금증 가득한 눈빛이 가득할 것이라는 예상과 달리 생각보다 부담스럽지 않았고, 그냥 학과 사무실에 방문한 것처럼 자연스러운 분위기였습니다.

그리고 접수를 한 뒤 각종 심리검사와 문장완성 검사를 진행했습니다. 불과 며칠 전까지만 해도 다른 20대 초반 학생들과 다를 바 없이 하하 호호 하며 캠퍼스 생활을 누렸었는데, 상담 센터까지 와서 이런 검사를 하고 있는 제 신세가 서러워서 평평 울며 검사를 했던 게 기억에 남습니다. 접수를 도와주신 상담 선생님은 제가 울음이 그칠 때까지 기다려주셨고, 선불리 조언을 해주려고 하시거나, 많은 걸 묻지 않아주셔서 오히려 더 감사했었습니다.

그다음 주부터 본격적으로 개인 상담이 진행되었습니다. 상담 시간 50분 중 50분을 평평 울다 간 날도 많았고, 상담 중 저에게 가장 아픈 단어가 한 번이라도 나오면 눈물이 멈추질 않았습니다. 매주 상담을 하러 간다고보다 그곳에 가서 마음 편하게 울다 가는 게 더 맞는 것 같은 날들도 많았습니다. 그때마다 선생님은 제가 진정할 때까지 기다려주셨고, 또 마음으로 같이 울어주신다는 게 느껴졌습니다.

그 시절에 울기도 많이 울었지만, 상담 받는 기간 동안 '슬픔', '원통함', '분노', '충동', '우울', '무기력' 등등 다양한 감정이 복합적으로 밀려들었고, 이 감정들을 어떻게 조절하고 다스려야 할지 몰라서 혼란스러웠었습니다. 그때마다 선생님께서 그 감정들을 '인지' 하는 게 가장 중요하다고 말씀해 주셨고, 저의 상황에 맞는 해결 방안을 같이

찾아나가기 위해 애써주셨습니다.

누구나 할 수 있는 조언과 문제 해결 방식을 제시하는 것이 아니라 여러 감정에 혼란스러워하고 있는 상태를 진심으로 이해해 주시고, 상황을 개선하기 위해 지금 당장 할 수 있는 일부터 차근차근 해나갈 수 있게 도와주신 점이 저에게 너무나도 큰 도움이 되었습니다.

감정에 휘둘리지 않고 객관적인 시각으로 바라보니 ‘정말 작은 것들에 많이 흔들리고 힘들어 했구나’ 라는 것을 깨달았습니다. 그 순간 제 스스로가 너무 불쌍하게 느껴졌고, 이제는 가치 없는 것들에 힘들어하지 않고, 넘어지지 않을 수 있게 제 자신을 지켜내야겠다고 다짐하는 계기가 되었습니다. 아무에게도 도움 받지 못하고, 세상에 혼자 남겨진 듯한 느낌을 받으며 삶을 버텨냈어야 했던 그 상황에서 제가 할 수 있었던 것은 학교 상담 센터에 도움을 요청하는 것뿐이었고, 그 당시 제가 가장 잘 한 일 또한 이것이었습니다.

몇 개월간 진행된 상담은 제 인생을 깊은 동굴 속에서 스스로 걸어 나올 수 있게끔 너무나도 큰 용기를 주었고, 상담 선생님의 진심 어린 한 마디 한 마디는 계속 넘어져도 일어날 수 있는 힘을 얻게 해주었습니다.

또한 상담 기간 중간에 있었던 ‘심리 검사데이’ 에서 ‘MBTI 성격유형 검사’, ‘Holland 적성탐색 검사’, ‘MMPI 다면적 인성검사’ 등 여러 종류의 심리검사와 결과 해석 상담을 받으며 제 자신에 대해 한층 더 알아갈 수 있는 계기가 되었습니다.

학교 익명 커뮤니티인 ‘에브리타임’ 만 봐도 정신적인 지지와 상담이 필요한 많은 학우들이 있는 모습을 확인할 수 있습니다. 상담 센터를 방문하기 이전의 저처럼 ‘고정관념’ 때문에, ‘다른 사람들의 시선’ 때문에 도움을 받지 못하는 학우들이 있다면 저의 글이 그 친구들에게 용기를 주면 좋을 것 같습니다.

개인적으로 ‘또래 상담’ 프로그램도 참여해보고 싶었지만 시간이 안 맞아 참여하지 못했습니다. 하지만 이 프로그램 또한 충분히 참여할 가치가 있는 프로그램인 것 같습니다. 비슷한 또래의 상담자가 내담자의 힘든 상황을 다른 누구보다도 더 공감을 잘 해준다는 것만으로도 마음의 짐을 덜어낼 수 있고, 힘을 얻어 갈 수 있을 것 같습니다.

도움이 필요하지만 아직 고민하시는 분들 중에 병원에 가자니 비용과 시선 때문에 선택 못 가겠고, 혼자 어려움을 끌어안자니 너무나도 삶이 힘들어지는 분들이 계시다면 일단 ‘학교 상담 센터’ 에 방문이라도해보시는 것을 추천 드립니다.

마음 속 이야기를 털어놓는 것만으로도 답답한 가슴에 숨이 트이는 것 같은 느낌이 어떤 건지 느끼실 수 있을 겁니다. 또한 상담을 진행하면서 여러 심리검사를 통해 본인에 대해

더 잘 이해하게 되면 같은 상황이 반복될 때 다른 시각을 가지고 더 나은 대처를 할 수 있게 될 것입니다.

타인으로부터 입은 상처, 본인을 채찍질하며 입히는 상처, 친구, 가족, 성, 진로, 적성, 우울감 등등 살아가면서 상처 안 받는 사람, 안 힘든 사람은 하나도 없습니다. 하지만 개인마다 겪는 힘들 정도의 정도가 다르고, 상황과 환경이 다르기 때문에 내가 현재 힘든 게 본인 잘못이라고 자책하며 이 날 이 시간에도 마음 아파하는 사람이 한 명이라도 줄어들면 좋겠습니다.

세상에는 죽고 싶은 사람은 없습니다. ‘이렇게 살고 싶지 않을 뿐이지’, 죽고 싶은 건 아닐 거라는 말입니다. 저도 한 때 너무나도 죽고 싶었던 한 사람으로서, 또한 상담센터를 먼저 이용한 내담자 선배로서 조언 한 마디만 더 해드리자면, 일단 힘들면 힘들다고 누군가에게 이야기를 하는 게 진짜 큰 도움이 된다는 것입니다. 그게 친구일 수도 있고, 가족일 수도 있습니다. 만약 그들에게 털어놓는 게 고민이 된다면 상담센터에 가서 무거운 마음의 짐들을 내려놓고 쉬어가며, 그럼에도 앞으로 살아갈 힘을 얻어 가시면 좋겠습니다.

수개월 동안 상담센터에 방문할 때마다 반갑게 맞이해주셨던 학생 상담센터 직원 분들 정말 감사드립니다. 그리고 매주 울며 토해내는 저의 힘든 얘기들을 묵묵히 들어주셨던 상담 선생님께도 너무너무 감사드립니다. 학교 다니는 동안 여러 추억들이 있었지만 상담센터에서의 추억과 얻어가는 힘, 용기, 격려들은 평생 잘 가지고 살아가겠습니다.

정말 감사합니다.

2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

MBTI와 우리, 이해와 깨달음의 시간

글쓴이: 단이

코로나19의 영향으로 집에서 무료하게 보내는 시간이 늘어남에 따라 사람들은 심리테스트, 퀴즈 등에 관심을 가지기 시작했고 그중 가장 큰 호응을 얻었던 것이 바로 ‘MBTI’ 였다고 생각한다. 사람의 성격 유형을 16개로 나누어 파악할 수 있다는 점이 가장 흥미로운 요소였고, 알아낸 유형이 실제 내 성격과 비슷한지를 비교하며 재미를 느낄 수 있었다. 이제 자기 소개에서 MBTI는 빠지지 않는 내용이 되었으며 어색한 사이에서도 쉽게 대화를 이어나갈 수 있는 소재가 되었다. 물론 일부는 MBTI는 유사과학이라며 믿지 않거나 심지어 아예 테스트를 해보지도 않는다고 하지만, 같은 질문에 비슷한 답변을 한 사람들끼리 묶었는데 어떻게 아예 틀린 유형분류가 될 수 있겠는가 하는 생각에 맹신하진 않아도 어느 정도 흥미를 가지고 신뢰하고 있었다. 그러던 중 샘플 알림으로 MBTI 2인 검사 프로그램이 있다는 것을 알게 되었다. 남자친구와 나는 각자의 성격 유형을 ENFP와 INFJ로 알고 있었고, 함께 설명을 읽으면서도 서로에 대한 설명이 확실하다며 웃었었기에 과연 전문적으로 검사를 해보아도 같은 결과가 나올지 궁금해져 바로 신청해보았다.

다행히도, 우리의 검사 결과는 예상했던 성격유형과 똑같이 남자친구는 ENFP, 나는 INFJ의 결과가 나왔다. 막상 검사 결과를 들으려니 ‘혹시 내가 알고 있던 유형과 다르면 어떡하지?’, ‘내가 내 성격유형에서 제시하는 일반적인 특징에 부합한다고 생각했는데 만약 다른 유형이 나오면 신뢰를 잃어버리는 게 아닐까?’ 하는 생각도 들었으나 결과를 듣고 나니 괜한 안도감마저 들었다. 하지만, 해설을 듣다 보니 내가 알고 있던 내 성격유형과 조금 다른 부분도 있었고, 또 더 깊고 새로운 내용들도 있어 MBTI에 더욱 흥미를 느끼는 계기가 되었다.

일반적으로 MBTI의 4가지 선호지표를 E는 사교적이고 I는 내성적, S는 이성적이고 N은 감성적, T는 사실적이고 F는 감정적, J는 계획적이고 P는 무계획적 정도로 생각하고 있었는데, 심리검사데이에서 전문가분께 해설을 들으며 우리가 생각했던 것보다 체계적이고 구체화되어있다는 것을 깨달았다. E와 I의 경우 단순히 사교성의 유무로 판단하는 것이 아니라 자신이 가진 에너지를 어느 방향으로 사용하는지로 구분한다고 한다. 외부 세계에 대해 에너지를 사용하면 E, 내부 세계의 개념이나 아이디어에 에너지를 사용하면 I라고 하는데, 해설을 들으며 생각한 것을 사람들과 나누는 걸 더 좋아하는 남자친구와 생각은 마음속에서만 이루어지는 내 모습과 똑같아서 동시에 웃음이 터졌다. 특히 팀 프로젝트를 할 때 이 특징이 더 잘 드러나는데, 남자친구는 첫 회의에서도 끊임없이 아이디어를 제시하고 자연스럽게 대화를 이어나가지만 나는 하나의 아이디어를 낼 때까지 끊임없이 고민하고 얘기해도

되는걸까 계속해서 고민한다는 점에서 E와 I임을 의심할 여지조차 없다고 생각되었다.

S와 N유형의 경우 각각 감각과 직관을 의미하는데, S유형은 사실이나 사건을 잘 인식하며 오감을 사용하는 반면 N유형은 그 너머의 의미나 관계, 가능성을 더 잘 인식하는 유형이라고 한다. 우리 둘 모두 N유형에 속하지만, 내 검사 결과에 의외의 내용이 있었다! 나는 내가 무척이나 느낌이나 촉에 의지한다고 생각했는데, 막상 검사 결과는 S보다 N에 1밖에 치우치지 않는 N이라는 점에 크게 놀랐다. 남자친구의 경우 N이 12나 된다는 점에서 내가 더 감각적인 면이 많다는 점을 알 수 있었다. 생각해보면 가치나 가능성을 고려하기도 하지만 정말 그만큼 자주 실제 사건이나 대상의 구성, 구조, 특징 등을 분석하는 경향도 있던 것 같다. 성격유형검사가 이러한 내 성격을 딱 짚어내주어 새로운 깨달음을 얻을 수 있었다.

T와 F는 각각 사고와 감정을 의미하는 판단기능인데, T유형은 논리적이고 분석적인 근거를 바탕으로 판단하는 유형인 반면 F유형은 개인적, 사회적 가치를 바탕으로 판단하는 유형이라고 한다. 우리 둘 모두 F유형이지만, 나의 F수치는 11, 남자친구는 6으로 내가 조금 더 F성향이 잘 드러나는 성격이라는 점을 알 수 있었다. 생각해보면 남자친구와 대화가 잘 통하고 공감을 잘해준다고 생각했던 점이 바로 이 선호지표때문이지 않을까 싶다. 어떠한 상황에 처했을 때 사실보다 느꼈을 감정을 더 고려했기 때문에 공감을 잘 해주고 나를 이해해준다는 느낌을 받지 않았을까 하는 생각이 든다.

마지막으로 J와 P선호지표에 대한 해설을 들었는데, 바로 이 부분이 우리가 가장 궁금했던 점이였다. 평소 남자친구는 과제 제출일 직전까지도 조급함을 느끼거나 부담을 느끼지 않아 제출이 임박한 날에도 놀러다니거나 약속을 잡는 데 문제가 없지만, 나의 경우에는 제출일이 다가오면 다가올수록 부담이 생기고 조급한 마음이 들어 마음 편히 시간을 보낼 수가 없었다. 또, 데이트 약속을 잡을 때에도 위치만 정해지면 가서 메뉴와 식당을 정하고 구경할 장소를 찾는 남자친구와는 달리 며칠 전부터 어디서 밥을 먹고 어디서 시간을 보낼지, 식당의 후기는 어떤지를 찾아보며 즐거움을 느끼는 내 모습이 P와 J유형의 정석 모습이라는 생각을 하고 있었다. 아니나 다를까 남자친구는 P, 나는 J유형이 나왔으나 P인 남자친구는 계획적인 나를 수용하고 미리 함께 하고 싶은 것을 생각해보고, 나는 즉흥적인 데이트에도 마음을 열고 있다는 점에서 절충점을 잘 찾아가고 있는 것처럼 보인다는 전문가님의 말씀에 마음이 놓였다.

선호지표와 관련된 해설 부분도 좋았지만, 내가 가장 인상깊었던 부분은 해설 후반에 각 성격유형의 특성에 비추어 본인과 상대방의 특징을 찾아보았던 시간이었다. 나는 나의 특징으로 ‘헌신적인’, ‘인정이 많은’, ‘감수성이 예민한’을 골랐으나 남자친구는 나에게 대해 맞다고 생각되는 특징으로 ‘헌신적인’, ‘깊이가 있는’, ‘열정적인’을 고르는 것을 보며 나의 새로운 모습을 생각해볼 수 있었다. 특히 ‘열정적인’과 ‘깊이가 있는’의 경우 생각지도 못한 특징이었는데, 옆에서 나를 가장 많이 봐온 남자친구가 저 두 특징을 꼽았다는 점이 새로웠다. 하나의 일에 몰두하고 끝까지 해낸다는 점이 열정적이라고 생각되고, 다른 사람이 생각지 못한 점을 생각하고 그 너머의 생각까지 한다는 점에서 깊이가 있다고 느꼈다고 설명해주었는데 다른 사람에게는 내가 이렇게도 보이는구나-하는 생각이 들어 기억에 남는다.

이번 심리검사데이 MBTI 성격유형검사에 참여하면서, 내가 알지 못했던 나의 모습을 깨닫고 남자친구의 행동까지 더 잘 이해할 수 있다는 점에서 참 의미 있는 시간이었다고 느꼈다. 특히 전문가님께서 내가 앞으로 개발해야 할 점으로 ‘논의나 토론하는 것에 적극적으로 참여하는 훈련을 할 필요가 있다’ 라는 말씀을 해주셨는데, 이번 해설을 들으며 정말 저 부분에 대해 많은 노력이 필요하겠다는 생각이 들었다. 평소 단체 대화방에서도 싫은 소리를 하지 못해 수정할 부분이 있어도 한참을 고민한 끝에 조심스럽게 개인톡으로 전하거나, 논의에서 내가 낸 아이디어가 수용되지 않으면 어찌지 고민하며 끝내 말하지 못하고는 했는데 그런 부분을 전문가님께서 딱 짚어내신 것 같아 부끄럽기도 하고 신기하기도 했다. 아무리 그런 특징이 내 성격 유형의 특성이라고는 해도, 앞으로 더 많은 사람과 교류하고 대화하는 시간이 필요할 것임을 알기에 스스로 조금씩 노력해보아야겠다는 생각이 들었다.

또, 남자친구에 대해 간과하고 있던 사실들을 알게 되었다는 점에서도 참여하길 정말 잘했다는 생각이 들었다. 처음 남자친구를 보았을 때, 심지어 최근까지도 여러 사람과 함께하는 자리에서 평소보다 훨씬 더 말이 많아지고 조금은 오버하는 경향이 있다고 느낄 때가 있었는데, 그게 다 자신의 열정을 다른 사람에게 전파하면서 본인도 활력을 얻는 성격을 가졌기 때문이라는 것을 알게 되었다. 나는 그런 사람들을 부담스러워하고 너무 빨리 다가온다고 느끼는 성격을 가졌기에 남자친구를 전부 이해하지 못하고 종종 당황스러워했으나, 사실은 그게 즐거움과 에너지를 얻는 방법이라는 점을 알게 되자 이해해주지 못한 지난날을 미안하게 느끼게 되었다. 우리 둘 다 서로의 입장을 이해하고, 더 나아가 다른 점까지도 수용할 수 있게 되었다는 점에서 다른 커플들에게도 꼭 이 프로그램에 참여할 것을 권하고 싶다는 생각이 들었다.

처음엔 재미로, 단순한 호기심으로 신청한 프로그램이었으나 막상 해설을 다 듣고 나니 우리에게 꼭 필요한 검사였지 않나 하는 생각까지 들었다. 다 안다고 생각했지만 사실은 잘 모르고 있었던 나의 내면, 그리고 오해하고 있었던 연인의 모습까지 알 수 있었던 시간이었다. 서로를 이해하고 비슷한 점이 있음에 기뻐하며 다른 점마저 이해하고 공감해줄 수 있게 되었다는 점에서 친구부터 연인까지 꼭 필요한 검사라는 생각이 든다. 만약 또 이 프로그램이 열린다면 주변 친구들에게 꼭 참여하라고 권하고 싶다!

2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

진정한 나를 찾아서 - 상명대학교의 심리검사 프로그램 - MBTI에 관하여

글쓴이: 제제

세상의 누구든 자기 자신에 대해 궁금하지 않거나 알고 싶지 않은 사람이 과연 몇 명이나 될까? 나는 기억하기로 아주 어렸을 때부터 -대략 초등학교일 때부터- ‘나’에 대해 끊임없는 고찰을 이어왔다. 뚜렷한 이유는 없다. 그저 본디 인간으로 태어난 이상 스스로의 존재 및 가치에 대해 끊임없는 궁금증을 가지며 계속 탐구해 왔던 것 같다. 그러던 중 중학생 즈음이던가, MBTI라는 성격 유형 검사를 처음 실시해본 기억이 있다. MBTI는 Myers-Briggs-Type-Indicator(마이어스-브릭스 유형 지표)의 줄임말로, 간단한 개인의 선호 환경 조사를 통하여 본인이 어느 성향을 가지고 있는지, 어느 환경에서 편안함과 불편함을 느끼는지 등을 간단히 알아볼 수 있는 성격 유형 검사의 한 종류이다. 사실 내가 중고등학생 때까지만 하더라도 지금처럼 이렇게까지 MBTI 검사가 ‘핫’하지는 않았던 것으로 기억한다. 그저 학창시절 한두 차례 해보는 평범한 성향 검사에 지나지 않았던 MBTI 검사가, 2021년 현재는 젊은 세대 사이에서 엄청난 인기를 끌고 있는 테스트가 되어 버렸다.

왜 MBTI 검사가 요즘 젊은 층 사이에서 유독 선풍적인 인기를 끌게 되었는가에 대해 추측을 하지 않을 수 없었다. 우선 나부터도 본 검사에 흥미가 있었기 때문에 정식으로 검사를 받았지만, 나뿐 아니라 실제 주변 친구들이나 지인들도 모두 한 번씩 본인의 SNS에 ‘내 MBTI 성격 유형은 이 유형이야!’ 라고 업로드를 하는 등 이제는 MBTI라는 것이 젊은 층 사이에서 하나의 스톱 토크 주제로, 자기 표현 수단으로서의 역할을 하는 추세인 듯 하다. 가장 흔히 알려져 있는 인터넷 상으로의 검사 말고도, 이를 활용한 각종 심리 테스트 사이트에서도 비유적으로 결과를 나누어 ‘당신은 이러한 유형이고, 이러한 특성이 있습니다.’ 라고 알려주며 별개의 여러 가지 테스트를 만들기도 했다. 심지어는 요즘 일부 기업의 면접에서도 지원자의 MBTI 성격 유형 검사를 묻는 경우도 있다고 한다. 이토록 젊은 층 사이에서 MBTI가 성행하는 이유로는, 아마 자신의 성향을 누군가에게 해석되는 것에 흥미를 느끼는 사람들이 늘어났기 때문이 아닐까 싶다. 내가 나 자신에 대해 ‘나는 이런 사람이야.’ 라고 하기보다, 내가 아닌 다른 누군가가 나를 관찰하고 ‘너는 이런 사람 같아.’ 라고 말해주면 그 순간부터 더욱 흥미를 느끼고 ‘정말 그런가?’ 하고 파고들게 되는 게 아닐까 하는 생각이 든다. 요즘에는 이러한 것을 ‘캐해(캐릭터 해석)’ 라고도 부를 만큼 확실히 누군가가 내 성향을 추측하는 것에 흥미를 느끼는 사람들이 많아진 듯 하다.

나 역시 이러한 흐름을 같이하게 되었다. 상명대학교 학생 상담 센터에서 본격적으로 정식 MBTI 검사를 받아야겠다고 결심한 것은 대략 작년, 2020년 즈음이었다. 그 전까지는 딱히 MBTI에 큰 관심을 두고 있지 않았기도 했고, 학교의 학생 상담 센터에서 정확히 무슨

프로그램을 진행하는지 제대로 알고 있지 않았기 때문에 기회를 놓쳤던 게 아닐까 싶다. 2020년에 들어서며 MBTI 관련 밈(meme)이 그야말로 폭발적으로 증가했고, 너도 나도 온라인 상으로 실시되는 비정식 (가장 흔히 알려진 사이트로는 16Personalities가 있다) MBTI 검사를 실시하는 것이 하나의 유행이 되었다. 물론 나도 그때 검사를 실시했고, 당시 나왔던 유형의 밈을 검색해 보며 ‘정말 정확하다. 소름 돋는다.’ 고 생각하며 재미있게 검사 결과를 즐기곤 했다. 아직 MBTI를 모르는 친구들이나, 심지어 부모님에게까지 테스트 링크를 보내 무슨 유형이 나왔는지 알려 달라고도 했던 등 웃지 못할 에피소드까지 있을 정도였으니, 그야말로 정말 MBTI에 ‘과몰입’ 하던 시기였던 것 같다.

그런데 어느 날 이 분야에 나보다 더 관심이 많은 친구로부터, 그 유명한 16Personalities 사이트에서 실시하는 MBTI 검사가 ‘정식’ 검사가 아니라는 이야기를 들었다. 사실 엄밀히 말하자면 그 사이트에서의 검사가 완전히 가짜의, 별개의 검사는 아니지만, 실제 공식 사이트에서 실시하는 정식 검사와는 문항에 차이도 있고, 선호도 점수를 매기는 방식에도 차이가 있어 내 진정한 성격 유형을 알기 위해서는 꼭 공인된 사이트에서 정식 MBTI 검사를 받아 보는 것이 좋을 것이라는 이야기를 해 주었다. 그 말을 듣고 나는 어느 날인가 상명대학교의 푸쉬 알람 시스템에서, 학생 상담 센터에서 무료로 정식 MBTI 검사를 진행하니 관심 있는 학생들의 참여를 부탁드립니다라는 메시지를 받은 것이 기억났다. 사실에서 정식 MBTI를 검사하면 그 검사 비용도 기본 몇 만원대로 학생의 입장에서는 부담스러운 금액이 아닐 수 없었는데, 상명대학교에서는 무료로 검사를 진행할 수 있다니! 이런 유익한 기회를 상명대학교 재학생으로서 절대 놓칠 수 없었다.

그러나 아쉽게도 2020년도에는 여러 모로 바빴던 한 해였기에 검사 기회를 놓치고 말았다. 해가 바뀌어 2021년이 되었고, 1학기를 넘어 2학기가 되었다. 이것저것 할 것이 많은 4학년 1학기였지만, 그 와중에도 계속 학생 상담 센터에서 정식 검사를 받아보고 싶다는 생각은 머릿속을 떠나지 않았다. 얼마 안 있으면 졸업을 하는데, 그러면 더 이상 학생 상담 센터의 무료 혜택을 누릴 수 없게 되는 것 아닌가? 더는 미룰 수 없다는 생각에 나는 서둘러 일정을 확인하고, 정식 검사 예약을 잡게 되었다. 검사 키를 받아 정식 검사를 진행했고, 전문가 선생님이 결과 해석도 함께 해 주셨다. 그리하여 나는 2021학년도 2학기에 드디어 그렇게나 고대하던 정식 MBTI 검사를 진행하고, 내 정식 MBTI를 알게 되었다.

결론부터 말하자면, 이번 학생 상담 센터에서의 정식 검사 결과로 나온 내 MBTI는 ‘ISTP’ 유형이다. 사실 정식 검사를 실시하기 1년쯤 전부터 16Personalities에서 검사했던 결과와 1%의 오차도 없이 똑같은 유형이 나와 새삼스레 ‘나는 확실히 이 유형이 맞구나.’ 하는 생각을 하기도 했다. 16가지의 성격 유형 중 ISTP유형은 유독 타 유형보다 시크함이 돋보이는 유형이라고 한다. 무슨 일이든 덤덤하게 여겨 리액션이 풍부하지 않은 편이며, 무슨 일이든 효율적으로 처리하려 하며 본인의 기준으로 불필요하거나 귀찮다고 생각하는 일은 절대 하지 않으려고 한다는 것이 인터넷부터 정식 검사에 이르기까지 퍼져 있는 ISTP유형의 통상적 특징이다. 이 결과를 보고, 너무나도 반박의 여지 없이 ‘나’ 그 자체였기에 어떻게 몇 가지 질문만으로 이리도 정확히 내 성향을 간파할 수 있었는지 궁금했다.

각 유형별로 20여 개의 질문이 제시되었던 것으로 기억한다. 스스로의 에너지가 외향

(E)으로 향하는지 내향(I)으로 향하는지에 관한 질문 20개, 현실적인 유형(S)인지 상상력이 풍부한 유형(N)인지에 관한 질문 20개, 이성적인 유형(T)인지 감정적인 유형(F)인지에 관한 질문 20개, 계획적인 유형(J)인지 융통성 있는 유형(P)인지 알아보는 질문 20개가 그것들이었다. 질문들에 대답해 나가면서, 나는 ‘이런 질문까지 한다고?’ 싶기도 했다. 예상치도 못했던 질문들로 하여금 나도 몰랐던 나 자신을 돌아보게끔 만들었고, 어쩌면 내가 그동안 내가 타고난 성향과 반대되게 가면을 쓰고 사회생활을 해왔던 것이 아닐까 하는 나름대로의 씩씩한 감정도 느끼게 해 주었다.

확실히 매우 세분화된 질문들 -심지어 결과의 정확도 향상을 위해 중복되는 질문도 몇 개 있었다. 이 질문들에 모두 같은 답을 해야 검사의 신뢰도가 올라간다고 한다- 이 검사의 주를 이루었기 때문에, 확실히 정식 검사는 다르구나, 그동안 내가 16Personalities에서 실시했던 검사는 대단히 상당 부분 간략화된 검사였구나 하는 것들을 깨달았다. 20여 분의 검사를 마친 뒤 내 답안지는 저장되었고, 며칠 지나지 않아 상담사 선생님이 내 결과를 보며 직접 줌(zoom)으로 1대 1로 해석해 주는 시간을 마련해 주셨다. 결과 해석을 들으며 한 문장 한 문장 모두 공감되었던지라, 무슨 말씀을 하시든 그저 네, 네 하며 연신 고개를 끄덕였던 기억밖에는 나지 않는다.

특히나 MBTI 검사라는 것이 맹신하거나 극도로 몰입해서는 안 되는 검사라고 한다. 15년 전쯤 대단히 유행했던 혈액형 검사처럼, 그때는 4가지, 지금은 16가지 유형에 모든 사람을 분류하고 틀에 가두는 것이 현실적으로 말이 안 되고 비합리적이라는 일부 비판적인 시각도 존재한다. 요즘엔 연예인이나 아이돌 그룹의 멤버들도 팬들과의 소통을 위해 자신의 MBTI 유형을 공개하는데, 공개하지 않은 일부 연예인들의 주장을 들어 보면 ‘누군가 나를 그 성격 유형에 가두어 판단하고 재단하는 것이 싫다.’ 라고 한다. 그것 역시 충분히 맞는 말이라는 생각이 들었다. 어쩌 전세계 수십억 명의 사람들의 수십억 개의 성격을 단지 16개의 유형으로 분류할 수 있겠는가?

그러나 내가 가진 통상적인 특성, 기지를 발휘할 수 있는 적절한 환경 모색 등 어느 정도 내가 긍정적인 길로 나아갈 수 있게 조금이라도 도움을 주는 것 역시 MBTI 검사가 될 수 있겠다고 나는 말하고 싶다. 실제로 MBTI 검사가 대중화되기 전, 나에게는 지독히도 맞지 않던 친구가 있었다. 하나부터 열까지 이해가 달랐으며, 생각하는 방식도 달라 꽤나 친해지는데 애를 먹었던 친구였다. 그런데 MBTI 검사가 성행하고 친구의 성격 유형을 알게 되니, 왜 우리가 그토록 삐걱했는지 알 것도 같았다. 정확히 나와 반대 유형인 ENFJ유형이었던 것이다. 그것을 알게 되니 ‘아, 우리가 이래서 이런 부분에서 맞지 않았던 거구나.’ 하면서 그 이후로부터 서로를 대할 때 각자의 성격 유형의 특성을 파악해 이해관계가 틀려도 그러려니 할 수 있게 되었고, 서로를 좀 더 생각하고 배려할 수 있게 되었다.

나는 상명대학교의 학생 상담 센터에서 주관하는 MBTI 성격 유형 검사를 통해, 기존의 온라인 검사보다 더 정확하고 신뢰도가 높은 결과를 알 수 있게 되면서 ‘진짜 나’에 대해서 알게 되었다. 꼭 고가의 검사를 무료로 받아볼 수 있다는 것을 떠나, 상술했지만 검사를 통해 나조차도 몰랐던 내 내면의 성향을 보다 자세히 들여다볼 수 있는 시간을 가질 수도 있었고, 단순 검사에서 끝나지 않고 도출된 결과를 상담사 선생님께서 자세하게 말로 풀

어 설명해 주시면서 더욱 본인의 성향에 대한 이해도가 높아지고 들으면 들을수록 신뢰가 가는 경험을 할 수 있었다. 묘하게 뼈격됐던 사람들과의 관계에서도 왜 그랬는지 문제점을 비교적 쉽게 파악할 수 있었고, 내 전반적인 특성을 알게 되면서 내가 앞으로 어떠한 방향으로 어떻게 발전을 해 나가야 유리할 수 있는지에 대해서도 생각하게 되었다.

내가 받았던 MBTI 성격 유형 검사뿐 아니라, 우리 학교의 학생 상담 센터에서는 실로 여러 가지 유익한 프로그램을 많이 실시하고 있다. 학생 개인의 고민 상담이나, 성격 및 진로 적성 검사나, 폭력 예방 교육에 이르기까지 그야말로 ‘네가 뭘 검사받으면 좋을지 고민할까 봐 다 준비해 봤어!’ 의 본보기 그 자체인 것이다. 나도 아마 최종 졸업을 앞두고 다음 학기에 학생 상담 센터에서 또다른 검사를 받아보게 될 것 같다. 어느 상황에서든 본인의 니즈(needs)에 맞게 프로그램에 참여할 수 있으니, 부디 상명대학교의 재학생 여러분들이 졸업하기 전에 꼭 학생 상담 센터를 통해 유익한 경험을 많이 쌓아 나가기를 바라는 마음으로, 2021학년도 상명대학교 학생 상담 센터 상담 및 프로그램 참여 수기를 이만 마무리한다. 마지막으로 읽어 주신 분들께 매우 감사하다는 말씀을 드리고 싶다.

2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

너는 혼자가 아니야

글쓴이: 작은 나무

‘상담’은 어쩌면 누군가에게 긍정적으로 느껴질 수 있고 누군가에게는 부정적으로 느껴질 수 있다고 생각한다. 나는 상담을 통해 긍정적인 도움을 많이 받았고 이러한 경험들로부터 나도 상담으로 도움을 줄 수 있는 사람이 되고 싶다는 생각을 하였다. 이전에는 학생상담센터에서 Holland 검사, MBTI 검사, 그리고 진로 상담 등 상담을 받는 내담자가 되어 스스로를 고찰하는 검사와 상담을 통해 도움을 얻었다. 이번 학기엔 ‘또래상담’ 프로그램에 상담자로 참여하여 뜻 깊은 시간을 보낼 수 있었다. 또래상담자로 지원한 이유는 평소 상담 및 심리 분야에 관심이 있었고 타인에게 도움이 될 때가 행복하다고 느끼기 때문에 고민이 있는 내담자에게 친구처럼 편하고 의지할 수 있는 상담자가 되어 힘듦을 덜어주고 싶었다. 비록 전문적인 상담자가 아니라도, 내담자를 돕고 싶다는 책임감을 갖고 활동에 임하였다.

방학동안 또래상담자로서의 요건을 갖추기 위한 다양한 교육 프로그램을 진행하였다. 비대면 교육과 대면 교육이 있었는데 전문 상담 선생님께서 이론과 예시를 적절히 섞어 설명해주셔서 상담 이론이 낯설었던 나도 쉽게 이해할 수 있었다. 그중, 대면 교육으로 심리적인 요소를 많이 활용한 보드게임 프로그램이 있었는데 다른 또래상담자분들과 함께 심리전을 펼치고 집중과 경청이 필요한 시간 이었다. 이 활동을 통해 상담에서 사소한 표현이라도 중요한 단서가 될 수 있다는 것을 알아차리고 읽을 수 있는 능력이 필요하다는 점을 배웠고 같은 사건이지만 사람마다 해석하는 게 다르다는 것을 느낄 수 있었다. 이외에도 또래상담 사전교육을 들으며 내담자를 내 입장에서 보기보다는 내담자 자체의 입장에서 바라보도록 노력하는 것이 중요하다고 생각하였다. 또한, 매번 교육이 끝난 이후엔 전문 선생님께서 또래상담자들의 의견을 공유할 수 있도록 소감을 이야기 하는 시간을 주셨는데 이때도 다른 상담자분들의 이야기를 들으며 도움이 많이 되었다.

2학기가 되고나서부터 본격적으로 또래상담 활동이 시작되었다. 그동안 학생상담센터에 상담을 신청한 내담자들과 상담자들의 시간표를 확인하여 시간이 맞는 상담자-내담자끼리 매칭이 되었다. 초반에 내담자 매칭이 되지 않아서 걱정했지만 이후 바로 매칭이 되었고 나의 또래상담자로서의 활동이 시작되었다. 매칭된 내담자를 만나는 거에 앞서, 먼저 또래상담을 진행한 다른 상담자분들의 이야기로부터 참고를 하기 위해 피드백 시간에 참여하여 각자의 내담자 고민과 상담 내용을 듣고 전문 선생님의 조언을 들을 수 있었다. 또한, 내가 만약 그 내담자의 또래상담자라면 어떻게 했을지 생각해보고 의견을 공유하면서 상담은 정해진

한가지의 방법으로 진행하는 것이 아니라 다양한 방법이 있으며 내담자에게 맞는 상담방법을 찾아가는 것이 상담자의 역할이라고 생각했다. 내담자를 위해 상담가인 나의 노력이 많이 필요하다고 느낄 수 있어서 피드백 시간이 굉장히 유익한 시간 이었다.

1회기를 시작하기 전, 누군가의 상담자로서 도움이 되고 싶다는 압박 때문에 긴장을 많이 하였다. 이러한 심정을 다른 또래상담자분과 학생상담센터 선생님께 말씀 드렸고 따듯하게 조언과 격려를 해주셔서 금방 긴장이 풀리고 상담을 준비할 수 있었다. 학생상담센터에서 줌을 통해 비대면으로 내담자와 상담을 진행하였다. 나와 또래상담으로 인연을 맺은 내담자 친구는 굉장히 밝으면서도 차분한 학생 이었다. 또래상담은 공식적으로 총 5회기가 진행됨을 안내하고 비밀보장이 필수지만 또래상담이라는 비전문적인 요소를 고려하여 전문 상담 선생님께 피드백을 받을 때 익명으로 내담자의 고민에 대한 상담내용을 이야기해도 되는지에 대한 여부를 물어보았다. 내담자친구는 흔쾌히 수락하였고 간단한 자기소개 이후에 상담을 진행하였다. 화면 속 내담자의 고민에 귀 기울여 경청하고 공감을 표현하며 나의 이야기를 하는 것보다 내담자가 말하는 것에 집중하였다. 화면 밖으로는 내담자의 고민 속의 원인과 단서를 찾기 위해 손이 바빴다. 상담 시간이 금방 가고 다음 상담 일정을 정한 후 1회기 상담을 마쳤다.

상담이 끝난 이후, 학생상담센터 선생님과 첫 상담이 어땠는지에 대해 이야기하면서 이론을 실천에 적용하는 것이 꽤나 어려운 일이라고 느꼈다. 특히, ‘경청과 침묵의 시간을 견디기’와 ‘내담자의 입장에서 바라보기’는 앞으로 계속 실천해야하는 숙제라고 생각했고 내담자의 고민을 해소하는 거와 함께 상담자인 나도 성장하고 싶다는 다짐을 하게 되었다.

예정된 날짜에 2회기 상담이 진행이 되었고 1회기 상담 때보다 내담자친구가 더욱 적극적으로 임해주어서 고마웠다. 확실히 전보다 편해진 분위기를 통해 상담 초반에는 그동안의 일상에 대한 스토포를 하고 내담자의 고민에 대해 어떤 말을 해주면 좋을지 생각하다 내담자의 고민과 비슷했던 상황인 나의 경험을 조언 삼아 이야기 해주었다. 2회기는 내담자의 고민을 좀 더 들여다보고 나의 이야기도 오픈할 수 있었던 시간 이었다. 하지만, 상담이 끝나고 찝찝한 기분이 들었는데, 개인적인 경험이나 견해를 내담자에게 이야기 하는 것이 맞는 상담 방법인지 헷갈렸고 전문 상담 선생님의 도움이 필요하다고 느꼈다.

2회기가 끝나고 피드백 시간이 진행되었다. 1회기와 2회기 상담 내용과 함께 도움 받고 싶은 부분을 말씀드리니 선생님께서는 내가 눈치 채지 못한 내담자친구의 말속에서 중요한 포인트를 찾아 내셨고 내가 더욱 내담자의 고민에 궁금증을 갖고 집중력이 필요하다는 조언을 해주셨다. 또한, 공감이 되지 않는데 공감의 리액션을 하는 것은 옳은 상담이 아니며 더 자세한 이야기를 듣는 것이 중요하다고 하셔서 순간적으로 아차 싶었다. 무조건적인 공감의 표현이 오히려 좋지 않을 수 있다는 것을 깨달았다. 이외에도, 선생님과 다른 또래상담자분들께서 본인의 경험을 이야기 해주는 것도 상담 방법 중 하나라고 말씀해주시면서 상담에 대한 자신감과 열정을 더 가질 수 있었다.

3회기 때는 전문 선생님과 다른 또래상담자분들의 조언을 참고하여 이전보다 수월하게 상담을 진행 할 수 있었고 내담자 친구도 더욱 깊은 고민을 이야기 해주었다. 그 이후로는 내담자 친구의 이야기들의 연결고리가 만들어졌고 내담자의 고민에 진심으로 공감하고 이해할 수 있게 되었다. 내담자 친구의 고민을 같이 고민하고 해결방안을 찾기 위해 노력하면서 상담 시간만큼은 온전히 내담자에게 집중할 수 있는 시간을 가졌다. 그렇게 내담자와의 상담은 4회기와 5회기를 거쳐서 끝이 났다. 마지막으로 상담 전후 심정에 대해 이야기 하면서 내담자친구에게 이후 비공식적으로라도 또래상담을 지속할 의향이 있는지 물었고 좋다는 의사를 표현해주었다. 내담자친구와는 상담이 끝난 지금까지도 관계가 이어져서 연락을 주고받고 있다.

이번 또래상담을 통해 상담자이자 내담자로서 많은 것을 배우고 느낄 수 있었다. 내담자친구가 마지막 상담 때 고마움을 표현하고 본인도 내년에 또래상담가로 지원하고 싶다고 해주었을 때는 큰 감동을 받았고 처음에 다짐과 같이 내담자와 함께 성장했다고 느꼈다. 또래상담을 하기 이전, 지금보다 더 상담에 대한 지식이 없을 때는 친구들의 고민을 들어줄 때 단순히 친구의 이야기를 듣고 격려나 위로를 해주는 것이 좋은 방법이라고 생각했었다. 하지만, 이제는 배웠고 알다시피 진정한 좋은 상담의 방법은 무엇인지 정의 내릴 수 없고 무조건적인 공감은 좋은 반응이 아니라는 것을 알고 있다. 초반에 어려워하고 숙제로 여겼던 경청과 침묵, 그리고 내담자의 입장에서 바라보기는 지금도 쉽지 않고 앞으로도 실천해야 할 숙제이겠지만 이전에 비해 많이 발전하였고 상담자로서의 역량을 키웠다고 느낄 수 있었다.

또래상담 활동을 하는 동안에는 내가 잘하고 있는 게 맞는지 고민을 굉장히 많이 했었다. 친구가 아닌 처음 보는 내담자를 상담하는 것도 처음이기도 하였고 누군가에게 도움이 되고 싶어 시작을 했지만 오히려 상처가 되는 말이나 행동을 한 것이 아닌지 계속 걱정하기도 하였다. 그렇지만, 그때마다 학생상담센터 선생님들과 전문 상담 선생님, 그리고 다른 또래상담자분들께서 같이 고민해주시고 조언과 격려를 아낌없이 해주셔서 더욱 또래상담자로서의 책임감과 열정을 갖고 열심히 그리고 진심으로 임할 수 있었다. 기회가 된다면 내년에 또래상담에 지원하여 가까운 사람들에게 말 못할 고민으로 어려움을 겪는 또래 내담자에게 도움을 주고 싶다.

이 글을 읽고 있는 독자 또한 용기와 관심을 가져준다면 누군가를 도울 수 있고, 누군가에게 도움을 요청할 수 있다. 당신을 도와주고 싶은, 도와줄 수 있는 사람들은 분명히 있다. 가까이에는 우리 학교 학생상담센터가 항상 대기하고 있다는 것을 알아주길 바라며 긴 글을 끝마친다.

2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

내 자신을 들여다볼 수 있었던 '상담'이란 경험

글쓴이: 미소천사

내가 상담을?

작년 이맘때, 건강가족지원센터 실무 상담사로 근무하던 지인의 추천으로 태어나 처음으로 학교 상담센터를 제 발로 찾아가게 되었다. 여태까지 상담이란 것을 받아 본 적도 없었던 터라 어떻게 말문을 터야할지조차 몰랐던 나지만 용기내서 온라인으로 학교 상담센터를 검색하여 신청방법을 찾고 신청하고서 기다리니 얼마 지나지 않아 센터에서 연락을 주셨고 검사를 진행하게 되었다. 단순히 추천 받은 검사는 “TCI 성격검사”였기에 다른 생각 없이 상담실에 처음 입장했는데 상담 선생님께서는 이것도 같이 진행해보는게 어떻겠냐는 말씀과 함께 “MMPI-2 다면적 인성검사”와 “문장완성검사”, “TCI 기질 및 성격검사”를 받아볼 수 있도록 도와주셨다. 검사 중 몇몇 문항은 나에게 당황을 선사하기도 하고 어떻게 적어야 할지 난감함을 주기도 하였는데 최대한 빈칸 없이 적어보기 위해 노력하여 잘 적어보았다. 이후 상담 선생님과 이야기 몇 마디 나누게 되었는데 어떤 질문인지는 기억이 잘 나지 않지만 한 질문으로 인해 답변을 하게 되었고 거기서 울음이 터져 나온 것은 생생히 기억한다. 엄마를 제외한 다른 사람에게 처음으로 그 사건(내게 아픔을 준 사건으로 가정사 문제를 가리켜 ‘그 사건’이라고 이야기하고자 합니다)을 입 밖으로 내뱉었기 때문일 것이다. 이후 상담사 선생님의 위로를 받게 되었고 곧바로 해석상담을 받을 수 없어서 지금은 시간이 지나서 기억이 가물가물한데 시간이 지난 후에 해석상담을 진행하게 되어 상담 예약을 한 후에 집으로 향하게 되었다.

아직은 많이 어색한데요?

사실 해석상담과 동시에 1회기 상담이 시작되면서 가장 많이 당황했던 부분은 첫 검사를 진행할 때 계셨던 상담사 선생님이 아닌 다른 상담사 선생님께서 계셨던 것이었다. 나는 처음으로 그 사건을 용기내서 입 밖으로 내는 일을 한 번 더 해야 한다는 게 부담이자 조금은 스트레스로 다가온 것이었다. 하지만 평소 처음 본 사람과도 스스럼없이 잘 대화를 하는 타입인지라 말문을 여는데 어려움은 없었다. 그렇지만 나름대로의 라포를 형성하기까지의 과정이 조금은 시간이 걸렸고 내 속에 있는 이야기를 꺼내기까지 4 ~ 5회기까지의 시간이 걸렸던 것 같다. 지금 돌아보면 이 시간동안이나 오래 걸릴 일이었나 싶기도 하지만 나름대로의 방어 기제가 작용했던 것 같다.

내 이야기를 들어주는 진정한 나의 편, 상담사 선생님

코로나로 인해 매회기 상담실에서 상담을 진행할 수 없어 전화, 줌 등 다양한 방법으로 상담을 진행하게 되었다. 그렇지만 시간을 거듭하면 할수록 점점 더 가까워지는 듯한 느낌을 받았고 내 이야기를 들어주는 상담사 선생님께 매 시간 감사했다. 매 회기마다 기억에 남는 것들을 기록하고 남겨서 하나의 역사로 남기고 싶었는데 게으른 내 자신 덕분에 남은 기록이 별로 없다. 하지만 그 중 몇 가지를 소개해보자면 ‘내가 불편했던 순간을 정리해보자!’ 고 해주셨던 말씀과 ‘1주 동안 생활 속에서 나다움을 찾아보자!’ 는 말씀, ‘상담사 선생님께서 힘들었던 당시의 내가 되어주셔서 지금의 내게 말을 건네주셨던 순간’ 이 여전히 기억에 남는다. 정말이지 상담을 통해서 스스로 미처 알지 못했던 내가 가진 마음들을 정리하고 또 어떻게 거절을 할 수 있는지에 대해 배울 수 있었던 의미 있는 시간이었다.

상담이 끝난 지금은

지난 8월, 상담을 종결했다. 3개월이란 시간이 지난 지금도 여전히 나는 거절이 쉽지만은 않다. 하지만 상담에서 배웠던 대로 내가 가진 자산이라고 할 수 있는 공손함을 가지고서 슬기롭게 거절하는 법을 익히고 단련하는 중이다. 길면 길고 짧다면 짧은 시간, 8개월의 시간동안 함께 했던 상담사 선생님께는 늘 감사하다. 여전히 상담을 진행했던 월요일이 되면 상담을 해야할 것 같은데 하지 않아서 허전한 기분은 있지만 혹시라도 언제든 열려 있으니 다시 와도 좋다는 상담사 선생님의 마지막 말씀이 아직도 맴돌아 상담이 생각날 때마다 한번씩 나에 대해 돌아보고 또 마음을 다잡는 시간으로 삼고 지내는 것 같다. 누구든 정말 자신의 이야기를 터놓고 할 곳이 필요하다면 학생상담센터로 향해보는 것을 적극 추천한다.

2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

상담, 대학에서 이룬 내면적 성장

글쓴이: 나무

처음 상담센터를 가게 된 건 친구들 때문이었다. 상담이 너무 좋다며 추천하는 친구의 이야기를 들으며 “나는 상담 필요 없어. 가서 할 말이 없는데?” 라고 답했었다. 그런데 점점 내 주변엔 상담을 추천하는 사람이 많아졌고, 뭐가 어떻게 좋은지 궁금해서 가게 됐다. 처음엔 내 이야기를 모르는 누군가에게 한다는 것조차 부담스러웠다. 그랬던 사람이 대학교 1학년 말부터 4학년까지 상담을 하고 있다. 그리고 그 선택이 대학에 와서 가장 잘한 일이라 생각한다.

#1~2학년 때 상담 주제: “나는 대단한 사람이 아닌데 사람들이 칭찬해요.”

지금 생각해보면 어린 나에게 “괜찮다. 잘하고 있다.” 라고 말해줬어야 했었는데 “이것도 부족하고 저것도 부족하다. 더 해야 한다. 다른 사람들은 더한다. 사람들이 대단하다고 말하는 나는 이게 아니다.” 라는 말을 많이 했던 것 같다. 하지만 이게 당연한 줄 알았다. 자신을 다른 사람과 비교하며 성장해야 되고, 더 위로 올라가야 하는 줄 알았다. 나를 위한 도전이 아니라 타인의 시선에서 비롯된 시도였다. 상담하면서 여러 질문을 받았고, 그 덕에 나의 이런 모습을 깨닫게 됐다.

“왜 사람들이 나무 씨를 멋지다고 하는 것 같아요?”

“나무 씨가 열심히 살지 않으면 사람들이 어떻게 반응할 것 같아요?”

“나무 씨, 매일매일 7시에 일어나서 운동하고 살아가는 것조차 박수받을 일이에요.

스스로 칭찬해준 적 있나요?”

질문을 받을수록 스스로 과소평가하던 나에 대해 고민하게 됐다. 그 과정에서 상담 선생님께서는 무조건적인 믿음을 가지고 나를 인정해주셨다. 처음엔 “나의 뉘를 믿고 이렇게 신뢰해주시지?” 라는 물음이 있었지만, 구체적인 이유와 꾸준한 믿음이 점점 나를 변하게 했다.

#3학년 때 상담 주제: “내 감정이 맞는지 모르겠어요.”

마음이 불편한 상황들이 있을 때, ‘내가 화나는 게 맞는 건가? 이런 감정을 느끼는 내가 잘못된 건 아닌가?’ 라는 고민을 하며 의심했다. 그러다보니 매번 그 감정에 대해 당사자와 이야기해보지도 못하고 혼자 차곡차곡 쌓았다. 불편한 감정이 있을 때마다 내가 믿는 사람들에게 이야기해서 그 감정을 이해받아야 그것을 ‘정당한 감정’으로 인식할 수 있었다. 타인의 기준으로 나의 감정을 이해하다 보니 주변 사람들을 더 많이 신경 썼고, 내 생각보

다 타인의 생각이 주는 영향력이 컸다. 반복적으로 감정을 믿지 못하는 나에게 상담 선생님께서는 감정을 인정해주는 법을 가르쳐주셨다.

“행복하고, 기분 좋은 것만 감정이 아니에요. 기분이 나쁘고, 불편한 것도 필요하기 때문에 우리에게 있는 거예요. 다 이유가 있어서 생기는 거예요. 나무 씨 감정을 믿어주세요. 그동안 모든 감정에 이유가 있었잖아요.”

그렇게 반복해서 연습하다 보니 이제는 내 감정에 집중하고, 화나고 슬픈 감정을 외면하지 않았다. 스스로 ‘왜 이런 감정이 생길까?’ 라는 질문을 던질 수 있는 사람이 됐다.

#4학년 때 상담 주제: “나의 수줍은 모습이 싫어요.”

누군가를 좋아할 때 나오는 수줍은 모습이 싫었다. 내 모습이 아닌 것 같았다. ‘나는 늘 밝고, 당당하고, 멋진 사람인데? 나 왜 이러지?’ 이런 모습을 스스로 바라보는 게 불편했다. 이런 태도는 다른 곳에서도 나왔다. 호감이 있는 사람 앞에서 수줍어서 하는 실수는 10배로 자책하고 쪼그라들었다. 그래서 ‘누군갈 좋아하는 감정’을 두려워했다. 이 과정에서 하나 알 수 있었던 것은 스스로 너무 기준이 높은 ‘이상적인 사람’을 만들어놓고 맞지 않는 모습엔 외면했다. ‘수줍은 것’ 또한 내가 만들어놓은 이상적 모습에 맞지 않았기에 계속 피했던 거였다. 내가 정해놓은 기준에 대해 다시 생각해보게 됐고, 수줍어하고 실수도 하는 모습 또한 모두 나라는 걸 천천히 인정하는 중이다. 그리고 앞으로 남은 상담에서 열심히 대화하고 고민할 것이다.

상담하면서 내면적 성장을 이뤘다. 막연히 두려웠던 사람들의 칭찬, 내 감정에 대한 불신, 내가 아닌 것 같은 모습을 외면하던 과거에서 이제는 새로운 시선을 얻었다. 사람들의 칭찬을 진심으로 받아들이게 되었고, 내 감정을 있는 그대로 인정해주었으며, 어떤 모습이든 나라는 것을 인정하는 법을 배웠다. 상담이 아니었다면 이런 모습이 있다는 것조차 돌아보기 어려웠을 것 같다.

상담을 통해 스스로가 변화하는 게 보이고 상담의 가치를 알 때 즈음, “졸업하고 상담을 못 하면 괜찮을까?” 라는 막연한 두려움이 있었다. 하지만 상담을 시작한 지 3년이 지나고 지금은 상담에서 배운 방법으로 열심히 나를 돌아보고, 고민하는 방법을 안다. 그래서 졸업하고 난 후의 나의 삶이 오히려 기대된다. 그리고 만약 스스로 해결되지 않는다면 언제든 상담소에 찾아가면 되니까, 내 삶에 든든한 안전장소가 있는 느낌이 든다. 대학생활에서 학점도 대외활동도 중요하지만, 내가 어떤 사람인지 어떻게 내 마음을 잘 돌볼 수 있는지 알아가는 것도 중요하다. 그렇기에 앞으로도 나는 내 친구가 나에게 그랬던 것처럼 많은 사람에게 상담을 하라고 권유할 것이다.

2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

생각이 말에서 화분에 이르기까지

글쓴이: 다육이

개인상담을 받기 위해 학교로 가는 버스를 타고 가다 보면 난 스스로에게 묻게 된다. 내가 오늘은 어떤 말을 상담시간에 하게 될까? 상담 받을 때 하는 거의 모든 말은 내가 예상하지 못했던 말들이다. 스스로에게 질문하지 않았던 질문을 받게 되면 이렇게 예상치 못한 대답을 하게 된다. 내가 한 말을 듣고 나서야 난 스스로에게 질문하게 된다. ‘왜 난 나에게 이런 질문을 하지 않았던 걸까?’ 이렇듯 상담은 상담 선생님의 질문에 대한 나의 대답을 듣는 시간에 가깝다. 이제 그 시간과 그 시간에 이르기까지의 과정을 더 이야기하고자 한다.

내가 개인상담을 받기 시작한 것은 올해 여름방학 때부터였다. 1학기 때 학업성적이 좋지 않았던 것은 그렇다 쳐도 학과 공부를 하는 것 자체가 너무 힘들고 지겨웠기에 진로에 대한 고민이 깊어졌다. 주변 친구들과 가족에게 먼저 진로에 대한 조언을 구했으나 주변에는 나의 전공을 공부한 사람이 드물었고 조언도 대부분이 위로나 자기 경험을 말해주는 정도에 그쳤다. 결국 이 문제의 답은 스스로 구할 수밖에 없다는 생각에 이르렀으나 거기서부터가 문제였다. 난 나 자신을 너무 몰랐고 무엇보다 나의 판단에 대한 의구심이 컸다. 애당초 지금 나의 전공인 학과로 전과를 결심하고 주변의 우려와 만류를 무시한 사람이 바로 나 자신이었기 때문이다. 전과를 결심한 나의 선택은 사실상 삶에서 처음으로 한 독립적인 선택이었다. 고등학교에서 문과를 선택하고 대학을 관련 학과로 입학한 것은 모두 주변의 조언을 그대로 따른 결과였다. 아무도 추천하지 않은 길이지만 전망이 좋아 보이고 평소에 SF 장르를 좋아하던 나의 선호에 따라 2학년에 지금의 학과로 전과를 했다.

예상은 했지만, 전공수업은 생각보다 어려웠고 전과생을 도와주는 학우나 시스템은 존재하지 않았다. 그렇게 2년간 어떻게 전공과목을 소화했지만, 4학년이 되고 나서부터는 상황은 더 악화되었다. 전공과목의 난이도가 훨씬 높아진 탓도 있지만 이제 내가 배운 것들로 취업을 하고 실력을 증명해야하는 시기에 이르렀기 때문이다. 심리적 압박 속에서 난 지난 선택을 크게 후회했다. 이제 다시 선택해야 할 시기에 이르렀지만 스스로를 신뢰할 수 없어서 계속 선택을 뒤로 미루었다. 하지만 언제까지나 이를 미룰 수는 없었기에 진로 선택에 도움이 될까 싶은 심리검사를 받아보기로 했다. 대학에서 무료로 심리검사를 받을 수 있다는 정보를 인터넷에서 우연히 본 것이 떠올라서 우리 학교 샘플시스템에서 심리검사를 찾아보았다. 그렇게 여름방학 중에 심리검사를 신청하여 MMPI-2, SCT 등의 검사를 받고 결과도 들을 수 있었다. 하지만 그것으론 정보가 부족하다고 느껴 추가 상담을 신청하면서 개인 상담이 시작되었다.

검은 옷을 입은 상담 선생님은 항상 처음에 같은 질문을 하신다. “이번 주는 어떤 일이 있었나요?” 아무 일도 없는 주는 없기에 무조건 말을 하게 된다. 일단 내가 입을 열면 그때부터 개인상담은 시작된다. 그럼 난 상담이 진행되는 하얀 방을 낚지로 채우듯 쉽 없이 그 간 있던 일들을 떠든다. 하지만 내 말에는 다소 부족하거나 걸리는 부분들이 있고 선생님은 그 부분에 대한 추가적인 설명이나 좀 더 생각해볼 것을 주문하신다. 여기서부터는 내 머릿속에서 떠오르는 말들을 아무 거리낌 없이 말하면서 동시에 나도 나의 말을 청취한다. 말하다 보면 ‘내가 이런 생각을 하고 있었나?’ 싶은 부분도 있고 스스로 더 생각해봐야 할 부분도 있다. 무엇보다 ‘평소에는 왜 이렇게 생각해보지 않았지?’ 하는 부분들이 많다. 이런 생각들은 상담이 끝나고 나서도 머리에 맴돌면서 어떠한 결론에 이를 때까지 멍하니 바닥을 쳐다보며 생각하게 만든다.

상담 선생님은 내게 무언가를 가르치거나 설득을 하는 것이 아닌 내가 더 생각하고 계속 말하도록 질문을 던지신다. 그 질문들은 무언가 특별하지는 않지만 계속 말과 생각을 이어 나가도록 만드는 산과술 같다. 하지만 상담은 말과 생각을 하는 것으로 끝나지 않는다. 사실 상담의 이점은 그 말과 생각이 구체적인 실천에 이르도록 자극한다는 점에 있다. 예를 들면 난 국가 기술 자격증을 취득한 후 대학원을 진학하겠다는 계획을 구상했는데 상담을 진행하면서 이 계획은 더 구체화되었고 이 계획을 위해 내가 지금 무엇을 해야 할지 결심할 수 있었다. 계획을 구체화하기 위해서는 지속적인 자극과 내가 무엇을 원하는지가 명확해져야 한다. 개인상담은 혼자서는 하기 힘들 수 있는 이 부분을 도와주는 것이다.

개인상담이 진행되는 방에는 여러 개의 화분이 놓여있다. 그 화분을 바라볼 때면 지난주에 상담 받았던 순간이 불과 몇 시간 전처럼 느껴진다. 다시 말하자면 매주 진행되는 상담 말고는 일상이 존재감 없이 흘러간다는 것이다. 상담이 진행될 때만큼 많이 생각하고 말할 수 있는 순간이 없기 때문인 것 같다. 생각해보면 우리가 일생을 살아가면서 자신에 대해 생각하고 말할 수 있는 순간은 그렇게 많지 않다. 물론 평소에도 생각은 많이 할 수 있지만 그 생각들은 그저 생각에 머무르고 잊힐 뿐이다. 누군가에게 지극히 개인적이지만 고민거리를 털어놓을 수 있다는 것만으로도 생각은 그저 생각에 머무르지 않는다. 상담은 생각이 생각에만 머무르지 않게 해주기에 옷이 이슬비에 서서히 젖어가듯 변화를 준다. 난 상담이 많이 진행되어서야 이 변화를 조금 느낄 수 있었다. 개인상담을 진행하며 난 내가 한 말을 듣고 생각하며 결심에 이르렀기 때문이다. 그 작은 결심들이 날 변화시켜가는 것 같다. 아직 난 전공과목을 공부하는 것이 힘들고 앞으로 이를 더 공부하여 밥벌이로 삼아야 한다는 것이 안타깝기도 하다. 하지만 적어도 내가 왜 이런 고생을 하고 여기서 무엇을 얻고 싶어 하는지는 알게 되었다. 이것만으로도 난 변화했다고 생각한다. 이제 곧 개인상담은 마무리되었지만 나의 변화는 앞으로의 삶에 영향을 미칠 것이다. 그리고 책상에 놓인 그 화분은 상담 이후에 시간이 빠르게 지나가도 기억에 계속 머무를 것 같다.

2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

온전한 나를 발견하다

글쓴이: 놀이

처음 학생 상담센터를 이용하게 된 것은 재미있어 보이는 심리검사를 하고자 함이었다. 평소에도 MBTI 검사와 같이 내가 설명하지 않아도 나를 이해해주고 나타내주는 검사하는 것을 좋아했다. 인터넷에서 돌아다니는 MBTI 검사보다 더 정확할 것이라는 생각이 들었다. 동시에 검사를 한지 오래되기도 했고, 성인이 되면서 나 자신이 많이 달라졌음을 느꼈다. 그렇게 나의 타고나거나 익숙한 심리적 경향성을 살펴보고, 나와 타인에 대한 이해를 도와주는 MBTI 검사를 신청했다. 더불어 전공 공부를 하면서, 나에게 이 길이 맞는 걸까? 라는 불확실함이 들었다. 그렇게 나의 능력, 적성, 성격 등을 기반으로 내 진로를 탐색하고 싶은 마음에 적성 탐색 검사(Holland) 또한 신청하였다. 학창시절부터 열심히 해도 성적이 잘 나오지 않는 정체를 겪으며 효율적인 학습방법에 대해 고민하는 나에게 학습전략검사(MLST-II)는 매력적인 검사였다. 이렇게 심리검사를 신청하고 하루에 세 개의 검사를 받았다. 그저 심리검사만 하고 해석 상담을 듣는 줄 알고 갔는데, 심리검사를 하기 전에 상담사분과 나에 관해 이야기하는 시간이 있었다. 처음에는 내 이야기를 말할 준비도 되어 있지 않고 말하는 것이 불편했다. 그러나 익명 보장도 확실히 되고 상담사분이 편하게 말을 이끌어 주셔서 내 이야기를 할 수 있었다. 사실 그때 신경 쓰이는 일이 있었는데 한 사람에게라도 더 말을 하면서 내 마음이 편해졌다. 주변인들한테는 너무 이야기를 많이 해서 조언의 한계도 느꼈고 나와는 맞지 않는 방법이어서 그 조언대로 행동하지 못했다. 그러다 보니 더 말하기도 그랬고 그저 시간이 해결해줄 것이라는 생각과 함께 보내왔었다. 상담사분께서는 해결책을 말해준 것이 아니다. 내가 생각해보지 않았던 다른 관점의 생각과 감정을 느끼게 해주었다. 그럼에도 불구하고 마음의 응어리가 없어지는 느낌이었다. 일주일 뒤에 검사결과가 나왔는데, 일정상 줌으로 해석 상담을 들었다. 먼저 적성 탐색 검사(Holland)는 진로 정체성을 알아보고자 희망직업과 일치성, 일관성, 긍정 응답률, 변별성으로 나뉘어서 결과를 분석해주고 있었다. 나의 진로 유형은 검사 전 희망직업 유형과 검사 후 전체 유형을 분류해서 전체 점수를 상대적 점수로 나타내서 낮음, 보통, 높음으로 분류하고 있다. 그 결과 나는 자료를 정리하는 등 체계적이고 조직적인 일을 좋아하는 관습형이 검사 전과 후에 모두 1순위로 나왔고 그 뒤 희망유형인 지적, 논리적이고 호기심이 많고 독립적인 탐구형보다 검사결과 추천 유형은 다양한 자원을 이용하여 새로운 것을 창작하는 활동을 하고 싶어 하는 예술형이 더 높게 나왔다. 나에게 예술이라니 너무 깜짝 놀라는 부분이었다. 검사결과에 따라 진로 결정에 대한 계획을 변경하기보다는 검사결과에서 나온 진로와 직업들에 대해 탐색해서 맞는지 직접 체험해 보는 시간을 가지면 좋을 것 같다. 또 그 직업에 종사하는 사람

들과 이야기를 나누는 시간이나 관련 봉사 혹은 아르바이트를 해 보면서 알아가는 것도 좋을 것 같다. 추천직업뿐만 아니라 신생 직업 추천도 있어서 새로운 직업에 대해서도 알아가는 시간이었다. 관련 자격증과 교육프로그램도 명시되어 있어 틈틈이 공부할 예정이다. 내 불확실한 미래에 대해 점차 다가가고 있다는 생각에 안도감이 느껴졌다.

MBTI 검사는 그전에 내가 나왔던 유형과 똑같이 나왔다. 다만 t와 f 비율과 n과 s 비율이 많이 바뀌었다. 점차 다른 유형에 가까워진 다른 유형의 설명도 말씀해주시는데 평상시에 내가 바뀐 부분이라고 생각했던지라 신기하면서도 완전히 맞지는 않더라도 나를 대신해서 설명해준다는 점에서 너무 매력적이어서 마음에 들었다. 다음은 학습전략검사(MLST-II)이다. 총 자기 주도 학습지수와 행동특성을 분류해서 하위척도별로 점수를 보여준다. 학습 강점과 약점 및 학습전략의 유형이 나오고, 하위척도별 상세 해석으로 성격 특성과 동기 특성 정서 특성으로 나누어서 상세하게 설명되어 있다. 검사결과를 토대로 어떻게 학습 과정에서의 취약점을 보완하고 향후 자기 주도 학습능력을 높일 수 있을지에 대해 고민해보는 시간이었다. 나는 학습에 있어서 동기를 못 느끼고 있다. 항상 남들의 시선에 맞추어 보여주기식으로 칭찬을 받고자 하는 경향이 없지 않아 있었다. 공부에서 느끼는 성취감이나 재미보다는 마지못해서 하는 느낌으로 공부에 대한 동기가 다소 부족하다고 나왔다. 그렇다 보니깐 금방 싫증이 나기도 하고 공부한 시간에 비해 좋은 성적이 따라오지 않음을 다시 한번 깨달았다. 관련 좋은 프로그램을 추천받았는데, ‘동기 향상’이라고 구체적이고 주도적인 목표 탐색을 통해 동기 향상에 기초를 마련해주는 프로그램이라고 한다. 앞서 적성 탐색 검사에서 나왔던 진로 유형에 관심을 가지고 찾아보고 관련한 경험을 많이 하면서 목표를 뚜렷하게 세우며 학습 동기를 향상시킬 것이다. 좋은 공부습관을 기르기 위해 추천해주신 방법도 잘 적용하며 대학 생활에 잘 적응하리라고 다짐한다. 학습전략의 유형은 나는 ‘정체형’으로 학습에서 약점을 보완하기 위해 어떤 노력을 기울일지 하위척도별로 상세 해석으로 성격 특성과 동기 특성 정서 특성으로 나뉘어 있어, 확인이 가능하다. 그리고 상담사님이 심리검사 해석에 도움이 될 것이라면서 문장 완성 검사도 했다. 검사해석은 줌으로 진행을 했기에, 결과지는 메일로 받았고 상담사분이 문장 완성 검사와 내가 한 이야기들을 통해 나에게 대해 파악하고 이해를 잘할 수 있도록 맞춤형으로 해석해 주셨다. 결과지도 주셨기에 틈날 때마다 읽어보면서 내 마음가짐을 다 잡을 수 있다는 부분이 좋았다. 직접 가지 않고도 심리검사 해석이나 상담을 온라인을 통해서 받을 수 있다는 점이 편리하고 부담이 없어서 좋았다. 한번 상담할 때 50분이었는데 시간이 너무 금방 가서 하고 싶은 말이 많은 아쉬움을 가지며 떠났다.

이처럼 검사받은 심리검사 결과를 토대로 나는 학습과 진로 부분에서 걱정을 덜 하게 되었고 갈 길이 훤히 보이게 되었다. 그렇게 잘 지내고 있었는데 자존감이 낮아지게 되면서 마음가짐의 변화와 걱정이 생기게 되었다. (생략) 이런 부분에 있어서 나는 개인 상담 신청을 하게 되었다. 처음 개인 상담할 때는 상담자분이 내담자를 잘 파악하기 위해 다면적 인성 검사를 한다. 그리고 두 번째 만남 때부터는 학생회관이 아닌 둘만 있는 공간에서 상담이 진행된다 보니 더 걱정 없이 활발하게 이야기할 수 있었다. (생략) 개인 상담은 30회씩 진행된다. 그러나 나는 상담을 통해 그보다 일찍 마음가짐에 있어서 변화를 찾고 깨달음을

얼었기 때문에, 더 빨리 종결하였다. 저번에 심리상담 검사를 하면서 내 이야기를 했던 상담사분과 다시 하면 나에 대해서 알고 계시니깐 일찍 이야기가 진행되고 원활히 될 것 같다는 생각이 들었었다. 그러나 이번에 새로운 상담사분과 이야기하면서, 오히려 더 좋았던 것 같았다. 사람은 다 똑같지 않은 것처럼 다른 부분에 있어서 이야기를 들을 수 있었고 관점이 다양한 것 같았다. (생략)

나는 학창시절부터 남들의 이야기를 듣는 것을 좋아했다. 그러다 보니 매년 ‘또래 상담가’로서 활약을 했다. 그러나 정작 나 자신에게는 소홀했던 것 같다. 나에 대해서 잘 몰랐고 남들에게 쏟는 관심에 비해 나 자신에게 무관심했음을 이번을 통해 느꼈다. 심리검사를 하면서 나 자신에 대해 알아가는 느낌이어서 좋았고 상담을 하면서 깨달은 점을 통해 더 성장하고자 한다. 검사도 다양하던데 졸업하기 전까지 모든 프로그램에 다 참여하고 싶은 마음뿐이다.

2021학년도 학생상담센터 이용 수기 공모 우수사례

심리검사를 통해 이해한 마지막 십대의 나

글쓴이: 망내당근

2월에 태어나 초등학교를 1년 일찍 입학했다. 아무래도 ‘빠른 년생’은 우리 전에 없어졌으니 일종의 조기입학이었는데, 그게 특별히 영리해서는 아니었기 때문에 2002년생 또래들과 별 다를 것 없이 살아왔다. 그렇게 대학에 입학하고나니 난 열아홉이 되어있었다. 1년을 번 셈이니 기분은 좋았지만, 동시에 시작된 코로나19로 인한 비대면 수업에 나는 그저 ‘과제 밀리는 어느 한 신입생’ 이상도 이하도 아닌 상태로 그 소중한 1년을 허비하고 있었다. 이대로는 안되겠다 싶어 신청한 게 1학기 심리검사데이에 진행한 Holland 검사였다. 이때는 진로에 대한 구체적인 생각조차 하지 않은 상태였던 터라 조금은 흐지부지 넘어갔고 기억나는 내용도 많지 않지만 이후 2학기에 진행한 두 검사를 통해 나는 ‘나의 열아홉’, 그리고 앞으로 지녀야 할 삶의 태도를 알아갈 수 있었다. 그 과정을 짧게나마 이 수기에 담아보고 싶다.

나의 학습유형을 알아보다

첫 번째 받았던 심리검사는 교육심리수업 과제의 일환으로 진행했던 U&I 학습유형 검사이다. 학습유형 검사 외에도 진행할 수 있는 검사의 유형이 다양했는데, 1학기에 기대에 못 미치는 성적을 받고도 여전히 벼락치기에 목매는 지금의 공부방법에 대한 개선방안을 찾을 수 있을 거라는 기대로 신청해보았다. U&I 학습유형 검사를 통해 나의 학습 성격 유형과 행동특성, 학습 행동 유형과 심리상태에 대해 알아보았다. 또한, 해석 상담을 받으며 나의 학습유형에 맞는 진로에 대해서도 고민해보았다. 처음에 ‘학습유형 검사’라는 이름을 들었을 때 이 검사를 통해 나의 잘못된 학습 습관에 대해 개선해야 할 점을 알아보는 검사일 것이라고만 생각했는데, 예상과 달리 나의 전반적인 심리상태를 바탕으로 어떤 상황에서 내가 학습을 잘하는지, 어떤 마음가짐으로 학습에 임하는 지 등 나의 심리에 대한 심층적인 해석을 들을 수 있어 유익했다고 생각한다.

나의 학습유형은 ‘이상형’이 나왔다. 이상형의 대표적인 특징을 간단하게 나열해보자면, 끊임없이 자신에 대한 이해를 갈망한다, 인격적인 관계형성을 추구한다, 타인들의 평가에 쉽게 상처받거나 칭찬을 받으면서 자란다는 것이 있다. 특히 잘 맞는다고 생각했던 부분은 두 가지가 있는데, 첫 번째는 다른 사람의 관계에서 갈등이 발생하였을 때 어떻게 행동해야 할지 난감해한다는 것이었다. 실제로 조별과제를 할 때나 친구들과 대화를 할 때 최대한 갈등 상황을 만들지 않기 위해 원만하게 소통하려고 노력하는 편이기 때문이다. 원만한 인간관계를 만들려는 노력은 장점이 될 수도 있지만 장차 내가 교사가 되었을 때 학생들

간의 다툼에 슬기롭게 대처하지 못할 수 있다는 점에서 극복해야 할 문제라는 생각이 들었다.

두 번째는 타인의 평가에 학습의욕이 쉽게 휘둘린다는 것이다. 1학년 1학기 <교육학개론> 수업을 들으면서 이러한 특징을 잘 느낄 수 있었는데, ‘교육철학’ 과 관련된 조별발표에서 많은 지적을 받은 후에는 중간고사를 준비할 때도 교육철학 공부를 시험 직전까지 미루며 하고 싶지 않아했었다. 하지만 중간고사 결과가 예상보다 좋게 나오자 다시 과목에 흥미를 갖고 수업을 들을 수 있었다. 매번 칭찬만 받으며 수업을 들을 수 있다면 큰 문제가 없겠지만 타인에게 부정적인 평가를 받고도 스스로 학업흥미를 잃지 않도록 학습의 목적의식을 분명히 해야겠다는 생각이 들었다.

다음으로, 나의 학습행동유형은 ‘고군-만족-외곶형’ 이 나왔다. 특징 중에 가장 공감이 되었던 부분은 ‘이정도면 되었지, 뭘 더하라는 것이냐’ 식의 태도를 가지고 있으며, 학업보다는 하고싶은 과목이나 학문에 매달리며 친구들과 즐겁게 보내면 된다는 식으로 대학 생활을 할 것 같다는 점이었다. 실제로 요즈음 학점을 잘 받아야겠다는 생각보다는 관심있는 분야에 대한 강의를 들어보고, 보고싶었던 공연들을 보면서 시간을 보내는 데 초점을 맞추어 대학생활을 하고 있기 때문이다. 검사 결과를 보면서 이러한 삶에 대체로 만족하며 살아가고 있지만 학업에 큰 욕심이 없는 것이 명확하게 하고 싶은 일이 정해지지 않아서라는 생각이 들기도 했다. 이러한 생각을 바탕으로 앞으로는 진로에 대한 진지하게 고민하며 더 다양한 경험을 해보면서 장·단기적인 진로계획을 세워야하겠다는 다짐을 할 수 있었다.

게으른 완벽주의자

두 번째 했던 검사는 MBTI 검사였다. 1학기 심리검사데이에 대한 기억이 좋았던 터라 2학기 심리검사데이에 대한 안내문자를 받았을 때에도 망설임없이 신청할 수 있었다. 약 100여개의 문항을 답하고 며칠 뒤에 해석상담을 받을 수 있었다. 결과는 예상한대로 INFP가 나왔는데, 여기서 작은 헤프닝이 있었다. 내가 해석상담을 받기 전후로 나와 동명인 학생이 검사를 신청하여 바뀐 검사지로 상담이 진행될 뻔했던 것이다. 처음에 나의 MBTI를 물어보시고는 화들짝 놀라시던 선생님의 얼굴이 잊혀지지 않는다. 해석상담을 받기 전이었고, 다행히도, 그저 우연히 두 ‘서연’의 검사지가 나란히 있었던 것이라 제대로 상담을 받을 수 있었지만 그 짧은 순간에 난 ‘내 MBTI가 바뀌었으면 어떡하지’ 라는 생각과 ‘그럴 줄 알았다’ 는 생각이 뒤섞이며 강렬한 혼란을 맛보아야 했다.

왜 다르게 나올까봐 걱정했던 건지, 왜 MBTI가 바뀌었다는 얘기를 처음 들었을 때 ‘역시 그렇구나’ 라며 받아들여려 했던 건지 생각해보았다. 두 고민은 다소 모순되어 보이지만 한 방향을 가리키고 있었다. ‘그동안 스스로 정의내렸던 나의 모습에서 벗어나고 싶지 않다는 마음’ 말이다. 전자는 기존에 비공식적인 검사에 대한 불신에서 비롯되었을 것이고, 후자는 ‘나’ 를 정의내렸던 수많은 특징들을 강하게 믿지 않았었다는 자기 세뇌를 하기 위함이었을 것이다. 결국은 바뀐 게 없었고 무사히(?) INFP 판정을 받았지만, MBTI에 과의존하는 듯한 나의 습성을 느끼게 되었던 일이었다.

INFP 유형을 가진 이들의 특징에 대한 이야기를 들으며 나를 보고 쓰신 이야기가 아닐까

싶을 정도로 너무나도 잔뜩 빠져들어 해석을 듣게 되었다. 그 중 가장 기억에 남는 건, 하고픈 게 많고, 그걸 결국은 이뤄낸다는 것. 사실 이 점은 나와는 달라서 기억에 남는다. 나는 드라마 한편, 영화 한편을 보고 갑자기 공부해보고 싶은 분야가 늘어날 정도로 관심분야가 잘 확장되는 편이다. 그러나 이에 대한 공부는 ‘계획’을 세우다 끝나는 경우가 많다. 웬까 생각해보았을 때 한번에 잘해내고 싶다는 부담이 너무 크기 때문인 것 같다. 시행착오를 겪는 건 당연함에도 그 감정을 느끼고 싶지 않아서 미루고, 또 미루다가 결국 시기를 놓쳐버리는 것이다. 이러한 다른 점을 이야기했더니 선생님께서 “서연 학생은 본인을 잘 아는 것 같으니까 걱정하지 않아도 돼요.” 라고 말씀해주셨다. 알면서도 안하는 게 더 나쁜 거라고만 생각해왔는데 오히려 잘 아니까 걱정 안해도 된다는 말이 크게 위로가 되었다. 일기를 쓰고, 나에게 편지를 쓰고, 하루에도 수백번 꿈을 바꾸고 다시 찾아가고. 이러한 나를 찾으려던 술한 시도들이 마냥 헛되이진 않았을 수 있던 순간이었다.

사람에겐 다양한 면이 있기 마련이니까

U&I 학습유형 검사 해석 상담의 막바지에 “검사 결과지를 보면 저는 하고싶은 공부만 하는 경향이 있다고 나와있는데, 그럼 앞으로도 이렇게 관심있는 학문에 대해서만 공부해도 될까요, 아니면 앞으로는 하기 싫어도 해야 하는 공부도 열심히 해야할까요?” 라는 질문을 했다. 이에 대한 대답은 원하는 진로에 도달하기 위해 중요한 과목이라면 그 과목을 듣기 싫다고 해도 듣는 게 좋을 것 같다는 것이었다. 나는 이 말을 하고싶은 공부를 하기 위해선 필연적으로 하기 싫은 공부를 하는 과정을 한번쯤은 거쳐가게 된다고 해석했다. 즉, 내가 만족형일지라도 항상 만족형 학습행동유형을 보일 수는 없다는 것이다. 학습행동유형에 대해 MBTI 검사에 대해 해석 상담을 받았을 때에도 비슷한 조언을 들었었다. 100% P인 사람과 100% J인 사람은 없다. 그렇기에 심리검사를 통해 도출된 유형은 지금 현재의 내 모습이고, 이를 무조건적으로 부정하려해서는 안되지만 그 유형에 지나치게 얽매이지 않으려 노력해야한다는 걸 깨달을 수 있는 시간이었다.

2021상명대학교 서울캠퍼스
학생상담센터 이용수기 공모전
우수사례집



*Hope is being able to see that
there is light despite all of the darkness.*

희망은 모든 어둠에도 불구하고 빛이 있다는 것을 볼 수 있는 것이다.



상명 **상명대학교** | **학생상담센터**
SANGMYUNG UNIVERSITY | STUDENT COUNSELING CENTER

상명대학교 서울캠퍼스
03016 서울시 종로구 홍지문 2길 20 학생회관 213호
Tel. 02)2287.5328 / 02)2287.7194