

2024년 전국민 마음투자 지원사업 체험수기 공모전 우수사례집



2024년 전국민 마음투자 지원사업 체험수기 공모전 우수사례집



CONTENTS

PART 1

이용자



부치지 않은 편지에 쏟아낸 마음

006

박○○



다정한 온기

011

박○

입김에 올리는 화재경보기

016

양○○



40 중반을 바라보며 첫 상담을 시작한 나...

022

또 다른 나를 발견하다

이○○

나의 블랙독 이야기

027

이○○

마음을 짓누르던 '돌덩이'의 정체를 알게 된 시간

032

윤○○

PART 2

제공인력



최우수상

차별 없는 따뜻한 관심

040

이○○



우수상

무채색 세상에서 무지개빛 세상으로

045

오○○

숨겨진 마음의 소리를 들어주는 치유의 여정

050

박○○



장려상

"선생님, 제가 다시 사회활동이 가능할까요?"

056

이○○

나를 위로하는 한마디의 말

063

오○○

우리 종의 하나

068

김○○

PART 3

심사후기



심사위원장

손은령

076

심사위원

배성만

078

심사위원

이상민

080





최우수상

부치지 않은 편지에 쏟아낸 마음

006

박○○



우수상

다정한 온기

011

박○

입김에 울리는 화재경보기

016

양○○



장려상

40 중반을 바라보며 첫 상담을 시작한 나...

022

또 다른 나를 발견하다

이○○

나의 블랙독 이야기

027

이○○

마음을 짓누르던 '돌덩이'의

032

정체를 알게 된 시간

윤○○





최우수상

부치지 않은

편지에

쏟아낸 마음

박○○

“내가 내 인생의
주인이 될 수 있는 힘을
선물해 주었습니다.”



전국민 마음투자 지원사업을 통해 심리 상담을 받으며, 나는 결혼 10년 차에 접어들어 서로 힘겨루기하며 지내온 우리 부부의 지난 날들을 돌아보게 되었습니다. 사업체를 함께 운영하고 아이를 키우면서 우리는 오랜 시간 서로에게 날을 세웠고, 같은 공간에 있는 것이 어색하고 불편해 밥조차 따로 먹곤 했습니다. 가게에서도 같은 공간에 있지 않으려 남편이 가게에 있다 나가면 내가 들어가고, 서로를 무시하며 지내온 날들이 계속되었습니다. 꼭 해야 할 말만 카톡으로 전하거나 상대의 뒤통수에 대고 던지듯 이야기하곤 했죠. 서로 소통이 제대로 될 리 없었고, 오해와 갈등, 미움은 점점 심해져 갔습니다.

그 와중에 남편은 도박에 빠져들었고, 우리 부부 사이에 겨우 남아 있던 신뢰마저 산산조각이 나 버렸습니다. 하루하루가 불안하고 우울했으며, 정말 이렇게 살아도 되는지, 뭔가 결정을 내려야 하는 건 아닌지 혼란스럽고 무기력해졌습니다. 오랜 시간 긴장과 스트레스를 안고 살아온 내 몸과 마음은 서서히 병들어 갔습니다. 찌르는 듯한 귀통증, 만성 어깨 통증, 생리불순, 방광염, 갑상선 항진증, 불면증, 만성 피로까지... 마음뿐 아니라 내 몸도 온전하지 않았습니다. 여기저기서 아픔이 터져 나왔지만, 해결 방법을 알지 못한 채 답답함만 쌓여 갔습니다.

그러던 어느 날, 운전 중 길거리에 걸린 전국민 마음투자 지원사업의 현수막이 내 시야에 들어왔습니다.

“이제 마음건강을 돌봐야 할 때!(이맘때)”라는 문구가 내 마음에 강하게 와 닿았습니다. 그 순간, 그 문구는 마치 내 인생의 비밀을 열어줄 열쇠처럼 반짝 반짝 빛을 발하는 것 같았습니다. ‘그래, 지금이 내 마음을 돌봐야 할 때구나.’ 그동안 무시하고 외면했던 내 마음을 돌보는 일이야말로 내가 해야 할 일인 것을 그제야 깨달았습니다. 바로 다음 날, 정신건강복지센터를 찾아갔습니다.

센터 선생님과 면담을 통해 나는 심각한 우울증과 불안을 겪고 있다는 진단을 받았고, 결과서를 면사무소에 제출해 전국민 마음투자 지원사업을 신청했습니다. 빠른 행정 서비스 덕분에 얼마 지나지 않아 본인부담금 10%로 8회의 상담을 받을 수 있다는 소식을 듣게 되었고, 1주일 후 집에서 가까운 심리상담센터를 방문하게 되었습니다.

심리상담센터는 잔잔한 푸른 바다가 보이는 나즈막한 언덕 위에 자리 잡고 있었습니다. 아무 생각 없이 하루 종일 바다만 바라보고 있어도 힐링이 될 것 같은 곳이었죠. 상담사님은 세상에서 가장 편안한 얼굴로 나를 맞이해 주셨습니다. 사업체를 운영하는 사장으로, 한 아이의 엄마로, 한 남자의 아내로 늘 누군가를 보살피기만 하며 살아온 나에게, 누군가가 내 이야기를 집중해서 들어준다는 경험은 너무나 특별했습니다. 상담사님은 나의 마음을 깊이 살펴주고 공감해 주며 따뜻한 조언을 해 주셨습니다. 50분의 상담 시간이 늘 짧게만 느껴질 정도로 마음을 털어놓는 시간이 소중했습니다.

상담 시간에 상담사님이 해 주신 이야기는 매 상담 후 1~2주 동안 내 머릿속을 계속 맴돌았습니다. 그 덕분에 나는 지난 시간을 돌아볼 수 있는 시간을 갖게 되었고, 그제야 내 눈에 남편의 존재가 다시 보이기 시작했습니다. 미처 살피지 못했던 아이의 마음이 보였고, 내 안에 엄마로부터의 오래된 상처가 떠올랐습니다. 때로는 왈칵 눈물이 쏟아지기도 하고, 밥을 하다가 뜬금없이 화가 치밀어 오르기도 했습니다. 그렇게 폭풍같던 내 감정을 알아차리고 인정하며 쏟아내는 과정에서 내 몸과 마음은 조금씩 회복되어 갔습니다.

4회차 상담이 끝날 무렵, 상담사님은 남편에게 하고 싶은 말을 편지로 한번 써 보라고 제안하셨습니다. 부치지도 않고, 상담사님이 확인하지도 않을 거라며, 나 자신을 위해 속마음을 모두 담아 보라고 하셨습니다. 내 성격에, 내 자존심에, 남편에게 그런 간지러운 편지를 쓴다는 건 도저히 하고 싶지 않은 일이었습니다. 며칠을 미루고 미루다 결국 욕이라도 실컷 해보자는 마음으로 편지를 시작했습니다. “너 때문에 내 몸과 마음이 만신창이가 됐어.” 이렇게 시작된 편지는 눈물로 범벅이 되어 편지지 두 장의 앞뒷면을 꽉 채웠습니다. 분노와 억울함, 슬픔이 뒤섞인 글을 쓰다 보니 마음이 조금씩 가벼워졌습니다. 그리고 더는 욕할 말이 남지 않게 되자, 남편에게 미안하고 안쓰러운 마음마저 들더군요. 편지는 “지금까지 고집 세고 자존심 강한 여자랑 사느라 고생 많았어요.”로 마무리되었습니다. 마지막 상담 시간에 우리는 그 편지를 함께 불에 태워 날려 보냈습니다.

상담을 통해 내가 깨달은 것은, 내가 내 인생의 주도권을 남편이나
엄마, 아이에게 넘겨준 채 자신을 스스로 무력하고 희생자라고 여기며
살아왔다는 것이었습니다. 나는 마치 화를 가득 품은 압력밥솥 같았고,
가장 가까이 있는 사람들에게 그 화를 쏟아내며 살았다는 것을 알게
되었죠. 그러니 이제 내가 할 일은 상담사님이 나에게 해 주셨던
것처럼 내가 스스로 내 마음을 더 잘 살피고 아껴주는 일인 것을 알게
되었습니다.

전국민 마음투자 지원사업은 내가 내 인생의 주인이 될 수 있는 힘을
선물해 주었습니다. 이렇게 소중한 경험을 했기에 나는 힘들어하는
지인들을 만날 때마다 적극적으로 이 사업을 홍보하고 권해 주었습니다.
하지만 안타깝게도 심리 상담에 대해 부정적인 생각을 하거나 어렵게만
느끼는 사람들이 여전히 많더군요. 나 역시 처음에는 낯선 누군가에게
내 이야기를 털어놓고 상담을 받는다는 것이 부담스럽게 느껴졌기
때문에 그 마음을 이해할 수는 있었습니다. 더 많은 사람들이 상담을
쉽고 가볍게 접근해 볼 수 있도록 좀 더 편안하고 친근한 환경이
마련되면 좋겠다는 바람을 전해 봅니다.

앞으로도 이 사업이 더 널리 확대되고 지속적으로 이어지기를
간절히 바랍니다. 그렇게 된다면 더 많은 사람들이 용기를 내어 자신을
돌볼 수 있을 것이고, 전 국민 모두가 더 행복하고 편안한 삶을 누릴
수 있으리라 확신합니다.



우수상

다정한 온기

박○



“끊임없이 성장해 오셨네요~.”
내 삶 구석구석 숨은 노력을 알아봐 주고
‘인정해 주는 말’이었다.

“안녕하세요. 박상명(가명)님 따님 되시나요? 아버지께서 사망하셨습니다.”

10년 전 응급실 의사 선생님께서 아버지께 갑작스러운 사망 선고를 들었다. 그날은 아버지의 예순 번째 생신이기도 했다. 달려오는 지하철에 몸을 던져 숨을 거두신 아버지의 소식은 연이은 뉴스로 보도되었고 죽음으로 호소한 아버지의 우울함에 세상의 관심은 잠깐이었다. 남은 식구들은 하루아침에 ‘자살 유가족’이 되었고 어떻게든 주어진 삶을 살아내야 하는 책임 가운데 나 역시 죽음의 무게를 두고 혼란스러운 시간을 보냈다.

오래전부터 아버지와 나는 조울증을 앓았다. 아버지가 돌아가신 이후 한동안 불안정한 정서를 떨치지 못했고 극심한 스트레스와 현실을 부정하고 싶은 마음 때문에 기분이 오히려 들뜨기 시작했다. ‘양극성정동장애(조울증)’ 진단을 받고 병동에 입원해 치료받았지만, 퇴원해서는 더욱 괴로운 시간을 보냈다. 아버지를 끝까지 돌보지 못했다는 죄책감이 밀려왔고 정신병동에서 여러 번 입원 치료를 받은 경험은 말 못 할 수치로 느껴졌다. 두려움과 절망이 삶을 뒤덮어 우울의 사슬에서 벗어나지 못하던 시기에 하루는 스스로 가만히 묻고 싶었다.

‘너 정말로 죽고 싶니? 살고 싶지는 않니? 정말 원하는 게 어느 쪽이니?’

‘이렇게 사느니 차라리 죽는 게 낫지 않을까?’ 싶었지만 내가 정말로 원한 것은 ‘삶’이지 ‘죽음’이 아님을 깨달았다. 잘 살아있고 싶은데 그게 맘처럼 되지 않으니 죽고 싶은 충동이 들 뿐이었다. 그 이후로는 고통과 아픔을 인정하고 건강한 ‘삶’을 향한 선택을 해나가기 시작했다.

먼저 정신건강복지센터에 등록해 마음을 터놓을 사람을 찾았다. 자조 모임에도 참여하면서 동료지원가 과정도 수료했다. 정신 건강 분야에 관심을 가지고 활동하던 중에 ‘전국민 마음투자 지원사업’에 신청해 8회기의 심리 상담을 받았다. 정신적인 고통을 경험한 이들에게 국가가 심리적 지원을 해준다는 사실에 감사한 마음이 들었다. 집 근처에 있는 상담 센터에 등록하고 8회기 동안 차분히 나의 이야기를 되짚어 풀어갔다. 매사 불안하고 초조했던 마음을 숨김없이 털어놓았다. 아버지의 죽음이 헛되지 않도록 더욱더 잘 살아내야 한다는 부담감에 조급한 마음과 우울감까지 느껴지던 시기였다. 앞으로 잘 살아낼 수 있을까 싶은 불안한 마음, 정신질환으로 남보다 뒤처졌다는 패배감, 또래 친구들과의 비교 의식으로 괴로움을 앓고 있는 안쓰러운 내가 보였다.

센터에서 만난 상담 선생님은 내 이야기를 귀 기울여 들어주셨다. 아버지의 죽음 이후로 삶을 의미 있게 살고 싶어 시작한 동료지원가 활동을 설명드리자 상담 선생님께서는 차분히 숨을 고르시더니 이렇게 말씀하셨다.

“끊임없이 성장해 오셨네요~.”

듣자마자 마음이 뭉클했다. 사실 너무나도 듣고 싶은 말이었다. 술한 어려움을 이기고 정말로 잘 해냈다고, 지금까지 오느라 너무나도 고생했다고, 끊임없이 살아내려 노력하느라 수고했다고 내 삶 구석구석 숨은 노력을 알아봐 주고 ‘인정해 주는 말’이었다. 어둔 날을 헤치고 매 순간 삶을 선택하면서 나는 밝고 건강한 방향으로 ‘성장’하고 싶은 욕구가 컸다. 상담 선생님은 나를 있는 그대로 받아들이는 ‘자기수용’을 실천하는 법을 안내해 주셨다. 자신을 바라볼 때 습관적으로 부정적인 시각에 치우치는 경향이 있었는데 균형 잡힌 시각으로 긍정적인 방향으로도 자기 객관화를 하는 법을 알려주셨다. 상담을 받고 나서 나의 한계를 겸허히 받아들이고 내 수고를 스스로 인정해 주니 혼자서도 인정 욕구를 충족할 수 있었다. 나를 다정한 친구의 시선에서 객관적으로 바라보며 잘해 온 부분을 편지 형식으로 써보기도 했다. 감사일기를 쓰는 구체적인 방법도 상담 과정에서 배울 수 있었는데 육하원칙에 근거한 감사를 꼼꼼하게 적는 것이 내가 무엇을 했는지, 내가 들인 노력과 수고는 무엇인지 인정할 수 있는 좋은 방법이라는 걸 알게 됐다. 무엇보다 혼자 있을 때에도 나를 존귀하게 대하고 인정하게 되면서 조울증을 앓는 내 모습에서도 살아갈 의미를 찾게 되었다. 또한 동료지원가로서 타인을 사랑하는 데까지 애정을 확장하고 싶은 특별한 마음도 발견하게 되었다.

상담을 통해 내 삶에서 특히나 중요한 경험을 되짚어 볼 수 있어 감사했다. 고통의 경험으로부터 누군가를 살리며 살고 싶은 소중한 마음을 체득하게 되었다. 8회기의 상담을 마치고 불안하고 초조하며 우울했던 마음이 한결 편안해졌다. 아픔을 딛고 다른 아픔을 돌보고자 하는 마음을 지닌 내 자신이 자랑스럽고 멋지게 느껴졌다. 스스로를 다시 피어나게 하는 힘은 자신을 있는 그대로 수용하고 사랑하며 인정하는 것에서부터 시작되었다. 상담을 통해 나를 믿고 헤아리고 돌보는 삶을 선택했을 때, 내게 찾아온 어려운 사건을 ‘고통을 통과한 품위’를 얻은 의미 있는 과정으로 새롭게 해석해 받아들일 수 있었다. 소중한 이를 잃어본 아픔과 직접 고통을 지나온 경험은 이제는 다른 누군가를 위로할 수 있는 ‘소중한 자산’이 되었다. 자살 유가족에서 동료지원가로 꿈꾸며 살아갈 수 있는 나의 새로운 삶이 참 감사하다. 8번의 만남을 통해 스스로를 인정하고 돌보는 방법을 다정하게 일러주신 상담 센터 선생님과 국민들의 마음을 보살피고 심리상담을 지원하는 일에 애써주신 모든 관계자분들께 진심 어린 감사의 마음을 전한다.



우수상

입김에 울리는 화재경보기

양○○

“상담을 받고
삶을 대하는 태도에
많은 변화가 생겼다.”



“안녕하세요. 심리상담사 김마음(가명)입니다. 다음 주 금요일 12시에 상담 진행하는 거 어떠세요?”

머리와 등에 식은땀이 맺히는 게 느껴졌다. 아직 상담 선생님을 대면한 것도 아니고 그저 문자 한 통 받은 것뿐인데 공포와 불안이 밀려왔다. 도망치고 싶다는 생각에 휩싸였지만, 가짜스로 시간을 조율하고 상담 일정을 잡았다.

나의 10대 시절은 돌이켜보면 스트레스로 가득한 삶이었다. 부모님은 두 분 모두 학력에 대한 콤플렉스가 극심한 분들이었다. 문제는 그 콤플렉스를 극복해야 하는 게 부모님이 아니라 나였다는 것이다. 그렇게 내겐 좋은 성적을 받고 좋은 대학에 진학해야 한다는 지상과제가 주어졌다. 하지만 나는 대체로 그 기대에 부응하지 못했다. 아버지는 10대 시절 본인의 모습과 기대에 미치지 못하는 내 모습을 비교하며 내가 얼마나 형편없는 인간인지 설파하곤 했다. 그리고 어머니는 당시 전교에서 다섯 손가락 안에 들던 친구와 내 성적을 비교하며 날 깎아내리기 일쑤였다. 설상가상으로 두 분 사이의 관계도 좋지 않아 부부싸움이 일상이었고 싸움이 끝나면 부모님은 돌아가면서 “엄마랑 아빠는 따로 살고 싶은데 사실 너 때문에 이혼 못하고 참고 사는 거야 그러니까 네가 공부 열심히 해야 해 알겠지?”라고 말씀하시곤 했다. 서로 맞는 구석이라고는 전혀 없어 보이는 두 분의 의견이 유일하게 맞았던 부분은 내가 좋은 대학에 진학해야 한다는 것이었다.

어떻게든 부모님의 눈에 들기 위해 아등바등했다. 어떤 전공에 흥미가 있는지는 전혀 고려하지 않고 최대한 좋은 대학을 선택했다. 물론 그마저도 부모님에겐 매우 실망스러운 수준이었기 때문에, 대학에 진학하고 나서도 부모님에게 내 가치를 증명하기 위해 안간힘을 썼다. 성적 우수 장학금도 여러 차례 받았고 그렇게 쌓은 학점은 조기졸업을 하기에 충분한 수준이 되었다. 그렇게 대학을 졸업했지만 나 자신을 너무 살피지 않았던 까닭일까, 방황의 시간이 찾아왔다. 뭘 해야 할지 방향하길 두 달여, 어느 날 술에 취한 아버지는 내게 말씀하셨다.

“왜 이렇게 못났어? A대가 뭐냐 A대가.” 대체 뭘 기대했던 걸까. 그 후로 난 모든 의욕을 잃고 방에 숨어들었다. 구직활동을 해야 했지만 뭘 해도 욕을 먹을 것 같다는 불안감이 엄습했다. 동시에 사람을 대하는 것도 두려워졌다. 세상으로부터 도망쳐 외부와의 접촉을 모두 끊었고 이불 속에 숨어서 어떻게 죽어야 가장 덜 고통스럽게 죽을 수 있을까 생각하는 것만이 불안을 잠재울 수 있는 유일한 방법이었다.

그렇게 얼마나 시간을 보냈을까, 상담을 받아보기로 한 것은 어차피 죽을 용기도 없다면 계속 이렇게 지내선 안 되겠다는 위기감에 밖으로 무작정 뛰쳐나온 것에서 시작됐다. 그때 처음으로 얼마나 은둔해 있었는지 돌아보았는데 자그마치 만으로 7년이 넘는 시간이었다. 어쨌든 우연히 전국민 마음투자 지원사업 리플릿을 보게 되었는데 당시 나는 도움을 가릴 처지가 아니었지만, 심리 상담이란 건 한 번도 접해보지 못해서 과연 이게 도움이 될까 의구심이 가득했다. 그래도 매우 큰 비용을 지원받을 수 있었기 때문에 경제적으로 궁핍한

상황에서 어떻게든 삶의 변화를 끌어내고 싶었던 나는 일단 상담을 시작해 보기로 했고 그렇게 상담 센터에 발을 들였다.

상담 초반부는 주로 그동안의 삶에 관해 이야기를 늘어놓으면 상담 선생님께서 이를 경청해 주시고 또 거기서 느꼈을 감정에 공감해 주시는 시간을 보냈다. 상담 선생님은 내가 느낀 좌절, 불안, 우울과 같은 감정에 대해 누구라도 그런 상황에서는 그렇게 느꼈을 것이라며 내 감정을 긍정해 주셨다. 태어나서 이런 이야기를 그 누구에게도 해본 적이 없었던 난 이 과정에서 마음에 얹힌 응어리가 어느 정도 풀렸던 것 같다.

그 후에는 일상을 회복하고 스스로에게 집중하는 시간이 이어졌다. 그간 부모님께서 강요하는 삶을 살면서 부모님의 필요에 맞춘 삶을 살아왔는데 이젠 내가 좋아하는 것, 중요하게 생각하는 것이 무엇인지에 집중하고 또 일상에서 작은 성취를 이어 가보라는 조언을 받았다. 나는 이전까지 상담이라는 것도 결국은 그냥 위로받는 거고, 조금 더 전문적인 위로일 뿐이라 단순하게 생각했다. 하지만, 이 과정에서 상담에 대한 내 생각이 편협했다는 걸 깨달았고 다른 한 편으로는 시작하길 정말 잘했다는 생각이 들었다. 왜냐하면, 내가 느꼈던 불안감의 근원을 더 자세히 들여다보고 이해할 수 있었기 때문이다.

상담 과정에서 나는 기질적으로 불안이 높고 인내심이 떨어지는 사람이라는 것을 알게 되었다. 돌이켜보면 난 원래 어린 시절부터 불안을 잘 느꼈고 무언가를 했을 때 금방 변화가 보이지 않으면 쉽게 조바심을 느끼는 편이었다. 가만히 뒤도 이런데 가정환경마저 편안함과는 거리가 멀었고, 끝없이 비난하는 부모님의 양육 방식 때문에 짧은 인내심을 도와 무언가를 지속할 힘을 줄 성취감은 전혀 없었다. 즉, 기질적으로나 주변 환경으로나 나는 불안에 절여져 있을 수밖에 없었다. 그 결과 마치 사람 입김만으로도 올리는 화재경보기처럼 불안이라는 이름의, 너무 민감해서 오작동하는 정서적 화재경보기를 가지게 된 것이었다. 요란하게 경보기가 울릴 때마다 나는 혼비백산해 도망치기에 바빴고 그렇게 불안에 너무 많은 에너지를 소모하다가 완전히 지쳐 결국 은둔해 버린 것이었다. 여기까지 생각이 이르자 상담 선생님이 해주신 조언의 의도가 이해되기 시작했다. 세상은 불타고 있지 않으니 일단 나와서 불안감에 소모했던 에너지를 내가 진정으로 좋아하는 일에 써보고 이를 통해 작더라도 성취감이라는 과실이 어떤 맛인지 느껴보라는 권유였다. 은둔한 이래로 다 그만두고 싶다는 생각뿐이었던 나는 이 시점에서 처음으로 무언가 내가 해보지 못했던 것을 시도해 보고 싶다는 생각이 들었다.

불안이 밀려올 때 어떻게 대처해야 하는지도 배웠다. 쉽진 않았지만, 복잡한 것 또한 아니었다. 상담 선생님은 그럴 때마다 우선 내가 불안감을 느끼고 있다는 것을 인정하고, 그것이 실제로 외부의

위협 때문에 생긴 것이 아니라 내가 습관적으로 만들어 과대 포장한 불안이라고 스스로를 보듬어보라 하셨다. 이런 시도를 통해 나는 불안을 조금 더 객관적으로 바라볼 수 있게 되었다.

상담을 받고 삶을 대하는 태도에 많은 변화가 생겼다. 지금은 은둔에서 벗어나 운동이나 일, 경험 등 다양한 활동을 시도해 보고 있다. 여전히 불안감을 완전히 조절할 수 있는 것은 아니지만, 누군가 내게 말을 거는 상상을 하는 것만으로도 극심한 공포를 느꼈던 과거와 비교했을 때 많은 부분에서 나아진 것을 느낀다. 그리고 내가 그랬던 것처럼 만일 누군가가 정서적인 어려움을 겪고 있지만 심리 상담은 망설이고 있다면, 나는 주저 없이 전국민 마음투자 지원사업을 권할 것 같다. 내가 느꼈던 상담의 가장 큰 진입 장벽은 그 효과가 그리 확실해 보이지 않는 상황에서 꽤 부담스러운 비용을 감수해야 한다는 것이었다. 하지만 전국민 마음투자 지원사업은 그런 진입 장벽을 상당 부분 허물고 심리 상담의 물꼬를 트는 좋은 계기가 되어 주었다. 누군가에게 도움을 청할 용기면 충분하다. 상담해 주시는 선생님을 신뢰하고 꾸준히 상담을 이어간다면 터무니없이 어려워 보이는 상황에서도 조금씩 변화를 끌어내는 것이 가능할 것이라 믿는다.



장려상

40 중반을 바라보며
첫 상담을 시작한 나...
또 다른
나를 발견하다.

이○○



“상담사님의 눈빛이 제게는
대학병원에서 받은 어떠한 치료보다
그 어떠한 약보다 치료제가 되었습니다.”

안녕하세요. 저는 A 상담 센터에서 행정직으로 근무하고 있는 이사랑(가명)입니다. 근무하는 곳이 상담 센터이다 보니 누구보다 '전국민 마음투자 지원사업'에 대해서 잘 알고 있었고, 이번 기회에 처음으로 상담이라는 것을 시작하게 되었습니다. 항상 방문하는 내담자분들만 보다가 저도 타 상담 센터를 방문하게 되니 설렘과 두려움 그리고 용기가 필요했습니다. 1회기 초기상담을 기다리면서... 두근두근 가슴이 벅차오르기도 하고, 많은 생각을 하게 되었습니다.

저는 몇 년 동안 공황장애와 광장공포증 등 다양하게 나타나는 신체화 증상으로 정신과 약을 복용하고 있었습니다. 가장 가까운 남편이 옆에 있지만 저하고는 다른 굳건한 정신력을 갖고 있었기에 저의 신체화 증상과 많은 어려움을 이해는 하지만 공감을 받는다는 느낌은 없었습니다. 온전히 나만을 위한 시간, 나만을 바라보고 있는 상담사님, 그리고 나만을 위한 공감과 마음전달은 그 어떤 약보다 더 큰 힘을 주었던 것 같습니다. 40이 넘는 지금까지 나를 모르는 누군가에게 내 이야기를 전달한 적도, 들려준 적도 없는 나였기에 처음에는 어색하기도 하고 어떤 말부터 시작해야 할지 몰라하던 나에게 상담사님은 몇 년을 알고 지낸 가까운 지인보다 더 나를 바라봐 주셨습니다. 50분이라는 시간이 이렇게 짧을 수가 있을까 싶을 정도로 시간은 야속하게 지나가 버렸습니다. 더 나라는 사람을 보여주고 공감을 받고 싶었고, 꼭 처방전이 아닌 나의 이야기를 들어주고 믿어주고 바라보는 상담사님의 눈빛이 제게는 대학병원에서 받은 어떠한 치료보다 그 어떠한 약보다 치료제가 되었습니다. 상담을 받은

지난 8회기를 생각하면 웃음도 나고 슬프기도 하고 아프기도 합니다. 처음 1회기 상담을 받았던 날, 저를 18년 전으로 돌려보내 주셨거든요~ 결혼을 하고, 첫 아이를 출산해서 산후조리하던 그 순간으로 저를 보내주셔서 2회기 상담까지 남편을 얼마나 미워했는지 모릅니다.

모든 원망이 남편을 향하고 있었거든요. 저는 남편에 대한 미움도 속상함도 없었는데 어느 순간 저를 타임머신을 태워서 그 시간으로 보내주셨어요. 지금 생각해 보면 남편이 참 많이 힘들었을 것 같아요.

상담을 받고 오겠다고 기대하던 제 모습은 어디 가고 1회기 상담 이후 남편에게 차가움과 말도 안 하는 모습을 보였으니까요.^^ 그래도 그 순간을 참고 기다려준 남편이 고맙다는 생각이 듭니다.

선생님께서 저에게 많은 이야기를 해 주시지 않으셨지만 전 정말 웃다 울면서 50분이라는 상담 시간을 보냈던 것 같습니다. 모든 내담자분이 그러시겠지만 저도 그런 시간을 통해서 저도 모르게 공감을 받고 치유하고 나를 바라보고, 나를 이해하고 나를 직면하면서 조금씩 마음이 편해지는 저를 보면서 상담이 내게 주는 힘이 정말 크다는 것을 확인하였습니다.

선생님께서 제게 해 주셨던 말이 있는데 전 그 말을 들었을 때 가슴속 깊이 울고 마음이 너무 아파서 나 스스로 나를 토닥여주고 꼭 안아주고 싶었습니다. 그 말을 저는 이제 모든 사람에게 해 주고 있습니다. ‘상담이란 나에게 나 스스로 엄마가 되어 주는 것’ 전 이 말이 너무 좋습니다. 나에게 나 스스로 엄마가 되어 주자 생각하니

나를 먼저 생각하게 되었습니다. 상처받지 말기, 나를 아끼기, 나를 사랑하기, 나를 챙기기, 모든 것이 나에게 엄마가 되어 주어야 가능한 일이었으니까요. 지금까지는 누군가에게 위로받고 싶었고, 누군가를 위해서 말을 해 왔고, 누군가를 사랑하기만 했지 진정 나를 사랑하지 않았기에 전 이제 저를 제일 먼저 그리고 세상 누구보다 더 많이 사랑하기로 했습니다. 상담을 받으시는 분들을 보면 이제 너무 멋있어 보입니다. 나를 바라봐야 하는 시간이 너무 힘든 시간이라는 것을 알기에 그 순간을 열어서 예쁘게 잘 닫아야 하니까요. 이 세상 모든 상담을 받으시는 분들 정말 멋지고 최고입니다. 언젠가는 그 열었던 뚜껑을 다시 예쁘게 꼭 잘 맞는 뚜껑으로 닫으시길 바라겠습니다.

저에게 상담이란, 쉽게 다가갈 수 없는 다양한 이유가 있었습니다. 물론 금전적인 이유도 있고 핑계지만 바쁘다는 이유도 있고, 센터에서 근무하면서 많은 사람을 보며 느끼는 감정들도 있었기에 저는 어려웠습니다.

이런 저에게 ‘전국민 마음투자 지원사업’은 첫 번째 금전적인 이유에서 해결해 주었고, 두 번째는 센터에 방문하시는 분들께 더 공감하고 더 도움을 드리고 불편하지 않은 시선으로 안내를 드려야겠다 라는 생각을 하게 되었습니다. 저는 이제 ‘전국민 마음투자 지원사업’ 홍보대사가 된 것 같습니다. 주위에 조금만 더 따뜻한 눈으로 세상을 바라보면 나의 작은 말과 행동들이 그 누군가에게는 큰 위로가 될 수 있다는 것을 알았습니다.

이 사업으로 전 국민의 마음이 전부 치료가 될 수는 없겠지만, 마음을 들여다보는 나를 사랑하는 시작은 될 수 있기에 그 시작을 모두 함께했으면 좋겠습니다. ‘정부 사업은 참 어렵구나’, 이렇게 생각하지 마시고 ‘이렇게 좋은 사업도 있구나’ 정말 필요한 사업이구나를 모두 함께 느끼셨으면 좋겠습니다. 8회기라는 짧은 상담은 언젠가 나를 또 어느 순간 멈추게 하는 시간이 있을 때 그리고 나 스스로 나를 아프고 지치게 하는 순간에 소중히 꺼내 보는 시간이 될 수 있도록 꼭 기억하고 실천하겠습니다.

아직 세상으로 나올 용기가 없는 분들께 저의 상담 경험이 많은 희망이 될 수 있기를 진심으로 바라겠습니다. 저처럼 시작도 어렵고, 상담을 받으면서도 다양한 감정들로 힘들 수도 있겠지만 그 끝에는 아주 작은 희망이라도 있으니까 꼭 용기를 내시고 도전을 해 보시기를 추천해 드립니다.

이런 사업 정말 너무너무 좋습니다~!!

이 세상 모든 사람이 아픔 없이 혹 있더라도 이겨낼 힘이 생길 수 있도록 응원하겠습니다. 그리고 이런 경험을 할 수 있게 해 주셔서 감사합니다.

그리고 사랑합니다~♥

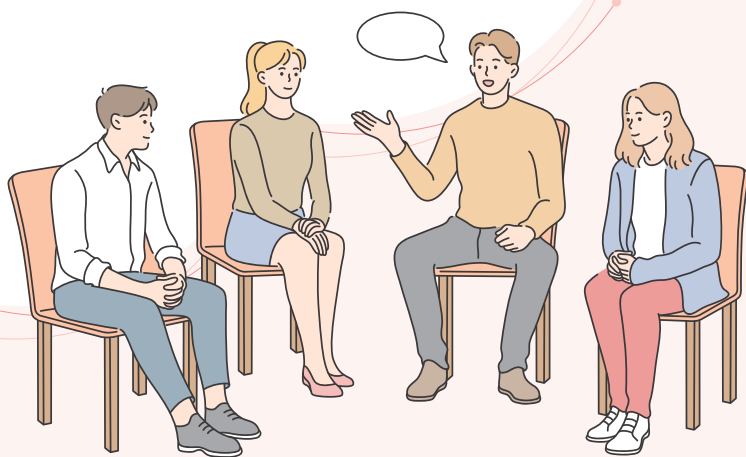


장려상

나의 블랙독

이야기

이○○



“저의 블랙독을
반려동물과 산책하듯
세상 밖으로 나와 함께 한 걸음
나아갈 용기가 생겼습니다.”

저는 현재 아르바이트 일을 하면서 하루를 살아가고 있는 대한민국 청년입니다. 겉보기엔 다른 청년들과 다를 것이 없이 평범해 보이지만 사실 저는 윈스턴 처칠의 블랙독처럼 제 마음속에는 늘 우울함과 불안이 존재하고 때로는 더 큰 공포감이 불쑥 찾아와 저의 하루를 괴롭히고 일상생활을 어렵게 하고 있습니다.

처음 마음의 병이 시작된 건 학창 시절 무렵이었습니다. 학업 스트레스와 혼이들 겪는 사춘기라고 생각하며 대수롭지 않게 넘겼지만 안타깝게 그 증상은 20대를 넘어 지금까지도 현재진행형에 있습니다. 성년이 되고서는 그 증세가 점점 더 심해지는 것을 느끼게 되었고 하루를 온전히 보내는 것조차 힘들어질 때가 되어서야 대학 병원에서 교수님에게 치료도 받아보고, 심리 상담도 받고, 심리치료 책들도 도움이 될까 읽어보았습니다. 그런데도 눈에 띄게 나아진다는 것을 체감하지 못하였고 여전히 제 마음은 힘들고 아팠습니다. 그것뿐만 아니라 병원을 갈 때마다 지급해야 하는 비용과 매일 먹어야만 하는 많은 약들이 이제 저에겐 부담이 됐습니다. 시간이 지날수록 점점 더 지쳐가고 있었습니다. 정말 포기하고 싶은 심정이었습니다.

그러던 중 정말 우연히 「전국민 마음투자 지원사업」 공고문을 보게 됐습니다. 정말 운이 좋게도 신청 자격에도 해당이 되고 비용도 많이 지원되었기 때문에 신청을 하게 됐습니다. 사실 인생의 절반 이상은 무거운 마음, 어두운 생각으로 보냈던 삶이기에 정말 좋아졌으면 하는 마음이 가득했지만, 한정적인 기간동안 상담을 받아보기 전까진 상담을

받아보기 전까진 기대감 없이 지원한 것이 사실이고 그저 지푸라기라도 잡는 심정으로 지원했습니다.

첫날 1회기 상담을 받았던 날은 지금까지 다른 곳에서 늘 받아왔던 다른 상담들과 같이 비슷하게 진행되었습니다. 심리 검사를 받았고 테스트의 결과는 예상했던 대로 역시 나왔습니다. 결과지에는 수많은 문제가 나타나고 있었으며 상담 선생님께서 8회차 동안에 모든 문제를 해결할 수는 없고 고칠 수 있는 문제에 집중하자고 말씀하셨습니다. 그 말씀이 오히려 저에겐 위로가 되었고 차근차근 회차를 거듭하면서 심리치료 책을 선택하고 진행하게 되었습니다. 그 와중에 성인 ADHD 판정도 받고, 약도 바꿔 부작용으로 고생했던 회차엔 감정 조절이 잘되지 않아 포기하고 싶었고, 결국 안되는 것 같다는 저의 마음속 동굴에 다시 들어가고 싶다는 생각도 했지만, 선생님의 상담이 저만의 동굴에 빠지지 않도록 한 줄기 빛처럼 매주 저를 이끌어 주셨습니다. 제 이야기를 잘 들어주시고 공감과 격려를 통해서 이 시기를 잘 극복했습니다. 또 남은 회차 동안 책 내용을 따라 계획을 짜서 행동으로 옮겨보자고 하셨습니다.

상담 회차를 거듭할수록 제가 인지하지 못하고 있었던 깨달은 점들이 몇 가지가 있습니다. 저에게는 역기능적인 신념과 스트레스 대처 행동 습관들이 있었습니다. 완벽주의 성향과 내가 할 수 있는 일은 아무것도 없다는 믿음도 강했었고, 스트레스를 받으면 핸드폰으로 아무 의미 없이 SNS를 하거나 잠을 자고 먹는 거로 푸는

방식들을 갖고 있기도 하고 ADHD 증상으로 인한 주의력 결핍 및 충동성을 갖고 있었습니다. 또한 저도 모르게 우울에서 빠져나와서 의욕이 과다해질 때면 엄청난 계획들을 세우고 나서 그 계획들에 압도당해 실행하지 못하면 깊은 우울함에 빠지게 되고 그러면 의욕을 잃게 되는 악순환에 빠져있었습니다. 상담을 통해서 이런 악순환이 있다는 것을 알게 되었고 빠져나오는 방법에 대해 선생님과 많이 얘기를 나누었습니다.

제가 선택한 방법은 루틴을 사용하는 것이었습니다. 아침마다 해야 할 일들을 정해놓고 매일 시간을 정해서 그 시간에는 정해진 일만 하기로 했습니다. 취침 전에도 똑같이 진행했고 이렇게 몇 주를 하다 보니 습관으로 잡혀서 어렵지 않게 해야 할 일들을 미루지 않고 하게 됐습니다. 이렇게 무언가를 꾸준히 하게 되는 변화를 겪게 되니 역기능적인 신념들 또한 약해지기도 했고 무엇보다 스트레스를 회피만 하던 행동들을 다른 건강한 대처 행동으로 대체할 수 있게 되었습니다. 제가 가진 신념들과 행동들을 완전히 없앨 수는 없겠지만 적어도 나의 블랙독과 같이 건강하게 살아가는 법을 배우고 온전히 저의 하루를 살아갈 수 있게 만들어 준 뜻깊은 상담이었습니다.

8회차가 모두 마무리되었습니다. 현재는 제가 거주하고 있는 시에서 심리상담을 지원해주는 또 다른 제도가 있어 상담 선생님과 약속했던 계획대로 책에 있는 내용을 실천하는 것과 매일매일 정해진 일을 규칙적으로 하며 복잡하게 얽혀있는 신념과 가치관들을 찾아내

정리하는 상담까지 진행한 상태입니다.

저는 지금까지 저의 블랙독을 남들에게 들키지 않기 위해서 저의 깊고 어두운 동굴로 매번 숨고 회피하기만 하던 삶을 살았습니다. 그리고 더 이상 나오지 않으려고 했습니다. 마지막이라고 생각했던 큰 기대 없이 지원했던 「전국민 마음투자 지원사업」 덕분에 지금의 저는 마치 저의 블랙독을 반려동물과 산책하듯 세상 밖으로 나와 함께 한 걸음 나아갈 용기가 생겼다고 당당하게 말을 할 수 있습니다. 상담을 시작하지 않았더라면 현재 마음의 평안을 찾을 수 있었을까요.

시시각각 변하는 이 시대에 저처럼 시기를 놓치거나 또 비용의 걱정으로 마음의 병이 크게 물들어가는 것을 참고 있는 많은 사람이 「전국민 마음투자 지원사업」의 참여를 통해서 조금 더 편해졌으면 하는 바람이 있습니다. 세상에 고민이 없는 사람은 없다고 생각하는데 이러한 지원사업이 널리 알려지고 많은 사람이 상담을 통해서 마음의 평화에 이르렀으면 좋겠습니다.

마지막으로 저를 오랜 기간 따뜻한 마음으로 지켜봐 주시고 저의 이야기를 들어주시고 공감해 주신 상담 선생님과 지원사업을 기획하고 만들어 주신 보건복지부와 국민건강보험공단 직원분들에게 감사의 말씀을 전하며 글을 마칩니다.



장려상

마음을 짓누르던 '돌덩이'의 정체를 알게 된 시간

면 ○ ○



“ 혼자 감당하기 힘든 인생의 돌덩이가
내 안에 굴러 들어온다면 상담을 통해
지혜를 얻을 마음의 준비가 된 것 같다.

1. 지친 나를 알아준 순간

의지의 문제인 줄 알았다. ‘나는 왜 이렇게 한심하고 게으르지? 오늘까지만 쉬고, 내일은 제대로 시작해 볼 수 있지 않을까?’하는 생각을 가지고 잠들어도, 또 다시 유튜브로 시작하는 하루에 점점 힘이 빠졌다. 어느 순간 맛있는 음식을 먹어도 즐겁지 않았고, 미래에 대한 기대가 사라졌다. 모든 것들이 시력이 떨어져서 흐릿하게 보이는 세상처럼 보이고, 해야 할 것 같아서 간신히 몸을 움직이다가도 문득 멍하게 느껴지는 순간들이 많아졌다. 괜찮다고 생각했는데, 심리검사를 받아보니 내 우울 점수는 자각했던 것보다 높아져 있었다.

내가 힘들었구나. 이겨내는 중이 아니라 그저 버티는 중이었는데, 버티는 그 손의 통증이 무더져서 무감각해진 것은 아닐까? 혼자서는 제자리걸음일 것만 같아, 심리 상담을 신청하여 2회기 정도 받아봤다. 그런데 상담을 통해 무엇을 변화시키고 싶은 건지 잘 모르겠고, 내가 행동하지 않으면 변할 것이 아무것도 없는데 아직은 행동할 용기가 나지 않아 상담을 피하고 싶었다. 결정적으로 비용이 부담이 되었던 나는 상담을 중단하고 말았다. 이렇게 다시 똑같은 하루를 반복할 뻔했는데 상담비를 지원받을 수 있는 「전국민 마음투자 지원사업」에 대해 알게 되었고, 자비로 부담해야 되는 금액이 크지 않아서 보다 가벼운 마음으로 상담을 다시 시도해보는 계기가 되었다.

2. 상담에서 현재를 만난다.

처음에는 내 고민들에 대해서 이야기했다. ① 현재 대학원을 다니고

있는데 내가 이 진로를 잘 선택한 것이 맞는지에 대한 고민, ② 가족·친구·이성친구와의 관계에서 느껴지는 죄책감과 불편함, ③ 현재 경험하고 있는 무기력과 공허감에 대해서 말이다. 두서없이 나열했던 것을 정리해서 보니 현재 내 심리적 불편감이 어디서 오는지 한눈에 들어오게 되었다. 이를 토대로 대화를 하니 평소에는 빙빙 제자리만 돌던 생각들이 서로 연결되고, 그 깊이가 더 깊어지는 느낌을 받았다. 예를 들어, 늦게 일어나고 핸드폰을 하는 내 모습이 한심하다고만 생각했는데, 내 안에는 편하게 쉬고 싶은 욕구와 도태될까봐 두려운 마음 혹은 성취하고 싶은 욕망 간의 갈등이 있다는 것을 인식하게 되었다. 항상 전자의 욕구를 선택했고, 그럼 후자의 마음은 그런 나를 비판하는 잔소리로 돌아왔다. 이러한 자기비난이 올라올 때마다 충돌하고 있는 두 마음의 목소리를 충분히 듣고 중재하여, 너무 한 쪽의 편만 들어주지 않는 것이 필요하다는 조언을 받았다. 쉬는 것도, 일어나서 학교를 가는 것도 결국 내가 선택하는 것이고, 두 마음 모두 존중받을 자격이 있다고 생각하니 마음이 편안해졌다.

상담자와 이러한 대화를 나누는 도중에도 멍해지고, 막상 상담이 끝나면 무슨 얘기를 나눴는지 기억이 나지 않아 당황스럽기도 했다. 이를 상담자에게 말씀드리니 ‘지금-여기’를 알아차리는 연습이 필요할 것 같다고 하시며 상담 중간중간에 어떤 생각과 감정이 드는지 물어봐주셨다. 덕분에 가끔씩 혼이 빠져도 다시 돌아와 상담을 받고 있는 지금 내가 어떤 경험을 하고 있는지 느낄 수 있는 순간들이 많아졌다.

3. 상담에서 미래를 만나다.

그렇게 고민을 다 털어놓고 나니, 내가 할 이야기들은 다 끝난 것 같고 '앞으로 무슨 도움을 받을 수 있을까'하는 의구심이 들었다. 상담하러 가는 내 모습이 마치 아무 목적 없이 '둥둥' 떠다니는 느낌으로 일상생활을 하는 모습과 닮아 있었다. 이 마음을 솔직하게 말씀드리니 상담 목표를 구체화하는 데 도움을 주셨다. 현재 내가 느끼는 공허감은 '목적의식의 부재'에서 비롯된 것 같고, 따라서 진로와 관련하여 목표를 찾아나가 보자는 말이 나왔다. 또한 더 이상 흐리멍덩하게 살고 싶지 않다는 마음이 들어 '자기이해'를 또 하나의 목표로 두었다. 최종적으로 이 상담을 통해 나만의 색깔과 삶의 목적을 찾고, 생동감 있는 삶을 살고 싶다는 기대와 소망을 가지게 되었다. 그리고 나서 대화를 나누니 아직은 두서없고 혼란스러워도 이 또한 나를 이해해나가는 과정이라는 생각에 안심이 됐다.

4. 상담에서 과거를 만나다.

그 과정의 일환으로 청소년기를 탐색하는 시간을 가졌다. 중학교 때 따돌림으로 인해 자신과 인간관계에 대해 고민하기 시작했고, 고등학교 때는 정체성과 진로 고민과는 동떨어진 교과 공부에 흥미를 느끼지 못했다. 이렇게 불만족스러운 학창시절을 보내면서 '청소년들이 더 나은 청소년 시기를 보낼 수 있도록 도와주는 사람'이 되고 싶었고, 이후 진로와 진학도 이를 토대로 선택해왔다는 것을 상기시켰다. 내가 의심해왔던 모든 선택의 순간들이 타당했고 의미 있었다. 불안하고 흔들리는 마음에 그 서사가 흐릿해지고 자존감이 떨어져서 잠시 방향을

있었던 것뿐이다. 현재 하고 있는 공부를 잠시 멈추고 다시 진로 탐색을 해보는 선택지를 잠시 미뤄두고, 일단은 졸업을 목표로 달려보는 것을 선택했다. 또 흔들릴 수도 있는 목표지만, 그 흔들림에 그만두게 되면 ‘머릿속으로만 시뮬레이션을 돌리고 포기하는 패턴’이 반복될 것만 같았다. 지금의 선택을 믿고 조금은 더 도전해 봐도 좋지 않을까?

그 과정에서 대인관계에 대한 이야기도 자연스럽게 이어졌다. 나는 왜 학창시절의 그 어려움을 부모님께 말씀드리고 도움을 요청하지 않았을까? 나는 항상 좋은 척·괜찮은 척을 했고, 문제를 직면하고 해결하는 것을 피했으며, 내가 표현하지 않아도 알아서 내 힘듦을 알아주길 바랐던 것 같다. 또한 내가 생각하는 이상적인 이미지 형성과 역할 수행을 해야 되는데, 그렇지 못할 때면 죄책감과 불안을 느끼고 있었다. ‘이런 사람이어야 해.’에 나를 가두고, 자신과 주변 사람들에게 진솔하지 못했다는 것을 깨달았다. 그렇다면 일단 진짜 나는 어떤 사람인지를 알고, 그것을 그대로 보여주는 용기를 가져야겠지.

5. ‘나’를 알아주는 순간

8학기 동안 모든 문제를 해결하고 성장하기에는 시간이 부족했지만, 내 어떤 마음들이 충돌하여 불편한 건지 들여다볼 수 있는 힘이 생겼다. 그리고 상담자의 조언에 따라 마음일지를 작성하는 습관을 들이게 됐다. 의식하지 못하고 나를 스쳐 지나갔던 생각과 감정들을 잠시 붙잡고 글을 쓰니, 똑같은 고민으로 제자리를 맴돌거나 일상생활

중 갑자기 튀어나와 나를 방해했던 생각들을 정리해 나갈 수 있게 되었다. 이러한 자기대화를 통해 생각, 감정 등 나에 대한 정보들을 모으고 통합시켜 내가 누구인지를 알아나가고, 이를 단서로 나다운 선택들을 해 나간다면 삶을 더 생생하게 살아나갈 수 있지 않을까?

무언가 모를 돌덩이가 내 마음을 짓누르고 일상생활을 방해하는 것 같을 때, 상담이라는 문을 두드리는 것도 하나의 방법이 될 수 있다는 것을 기억하면 좋을 것 같다. 전문가와의 대화를 통해 그 '무언가'가 정확히 무엇인지 아는 것만으로도 그 무게가 좀 가벼워지는 것을 느낄 수 있었기 때문이다. 이 사업을 통해 제대로 된 상담을 경험해 볼 수 있는 기회가 있어서 참 감사하고 다행이었다. 또 다시 혼자 감당하기 힘든 인생의 돌덩이가 내 안에 굴러들어 온다면 상담을 통해 지혜를 얻을 마음의 준비가 된 것 같다.





최우수상

차별 없는 따뜻한 관심

040

이○○



우수상

무채색 세상에서 무지개빛 세상으로

045

오○○

숨겨진 마음의 소리를 들어주는 치유의 여정

050

박○○



장려상

"선생님, 제가 다시 사회활동이 가능할까요?"

056

이○○

나를 위로하는 한마디의 말

063

오○○

우리 중의 하나

068

김○○





최우수상

차별 없는 따뜻한 관심

이○○

“차별 없이 따뜻한 관심으로
자신의 상처를 돌보는
새로운 경험을 선물하고 있다.”



올해 여름이 더웠지만 그 내담자는 유독 맘을 흘렸다. 내담자는 상담 센터에 들어오면서 거친 숨을 몰아쉬었다. 집에서 상담 센터까지 30분이 넘게 자전거를 타고 온다고 했다.

건장한 체격의 청년은 여름을 두려워하는 것 같지 않았다. 그 청년 내담자가 오랫동안 우울을 앓고 있다는 것이 믿기지 않았다. 청년 내담자는 대인관계에서 이해와 수용 받지 못한 경험이 있었다. 학창시절 또래관계에서 지속적인 고립과 상처를 받아서 그런지, 아니면 부모가 바빠서 정서적 돌봄이 부족해서인지 내담자는 대인관계를 힘들어했다. 그렇기 때문에 전국민 마음투자 지원사업을 알았지만 상담을 받을지 고민을 많이 했다고 말했다. 낯선 사람을 만나서 자신의 얘기를 한다는 것이 두려웠다고 했다. 내담자는 두려움 때문에 집 밖을 나가지 못하면서 자신의 삶이 박제된 것처럼 멈춰버렸음을 알게 되었다. 세상은 빠르게 달려가는데 자신만 우두커니 서 있는 고통이 더 커서 상담을 신청했다고 말했다. 상담자인 나는 내담자가 자신도 속도를 내고 싶어서 자전거를 타고 상담에 오는 것일 수도 있겠다고 생각했다. 멈춰진 시간만큼 자전거를 타고 만회하고 싶었는지도 모른다. 상담 초반에 청년 내담자는 놀란 눈으로 상담자 눈치를 보고 어색하게 웃었다. 자발적으로 상담에 참여했지만 자신의 고통에 대해서는 매우 조심스러웠다. 그래서 상담자인 나와 내담자는 일주일에 한 번, 상담 센터에 오기 위해 집을 나서는 것에 의미를 두었다. 나는 내담자가 상담 센터에 올 때 자전거를 타고 바람을 느끼고 센터에 와서 쉴 수 있기를 바랐다.

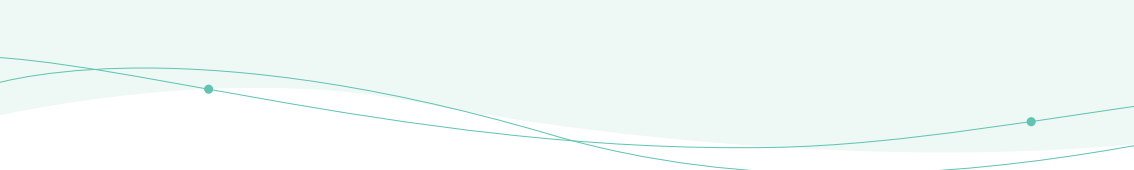
내담자는 상담에 꼬박꼬박 참여했고 상담 중반이 되었던 날 자신의 고통을 말했다. 어린 시절 상처를 부모에게 난생처음 말했다고 했다. 내담자는 자신이 말을 하지 않았지만 부모가 자신의 고통을 알고 있을 거라고 생각했다고 말했다. 말을 하지 않았지만 함께 살았으니 알고 있었을 것이란 기대가 있었던 것이다. 내담자는 자신의 고통을 부모에게 말했지만 부모에게 위로를 받지 못했다. 다시 소외감을 경험한 내담자는 눈물을 흘렸다. 내담자는 상담에서 자신의 고통을 있는 그대로 표현했고 나는 함께했다.

우리는 세상 사람들이 등을 돌려도 내 부모만큼은 내 편일 것이라는 믿음이 있다. 어쩌면 청년 내담자는 이런 믿음을 지키기 위해 스스로 우울해졌는지도 모른다. 상담에서 우울은 외부로 화를 내지 않으려고, 또는 낼 수 없어서 분노의 방향을 내부로 향한 것이라고 하기도 한다. 외부, 타인에게 화를 내도 위로와 이해를 받지 못할 것에 대한 두려움과 좌절이 있기 때문이다. 내부로 향한 분노는 심리적 에너지를 소모시켜 우울이 된다. 실제 상담에서 우울이 회복되기 시작하면 분노가 올라가기도 한다. 분노는 불로 표현되는데 불 자체가 에너지다. 나는 내담자가 분노로 스스로 불타지 않게 도우려고 했다. 내담자는 자신의 우울 원인이 부모와 관계에서 충족되지 못한 관심과 사랑, 돌봄임을 알고 있었다. 그 좌절감을 느끼지 않기 위해 우울했음을 머리와 가슴으로 깨달았다. 상담 종결 회기에 이 말을 하던 내담자 눈에는 눈물이 그렇그렁했다. 이미 알고 있었지만 동시에 몰랐던 사실을 깨닫고 말한다고 현실은 달라지지 않았다. 하지만 내담자는 자신의

우울을 이해하기 위해 여덟 번을 상담에 참여하려고 여덟 번 집 밖으로 나올 수 있었다고 했다. 찌는 무더위에도 내담자는 자전거를 타고 상담 센터로 왔다. 이것만으로도 내담자는 달라졌고 자신의 고통을 이해하면서 자신을 위로했다. 온전한 한 사람으로, 성인으로 외면했던 상처를 확인하고 치료하기 시작했다. 현실은 그대로였지만 내담자 내면은 변화하기 시작했다. 이 변화가 내담자 삶에 호수의 파문처럼 물결을 만들기를 바란다.

전국민 마음투자 지원사업 상담은 여덟 번이고 이것으로 내담자들의 고통을 해소하기는 부족하다. 하지만 나는 내담자들에게 사업을 “심리적 마중물”이라고 소개한다. 마중물이란 물을 펌프로 지하에서 퍼 올릴 때 필요한 한 바가지 물이다. 마중물을 넣고 펌프질을 하면 물은 별걱별걱 잘 나온다. 전국민 마음투자 지원사업 상담에 참여한 분들이 심리적 마중물을 경험하고 자신의 고통을 퍼 올려 자신이 원하는 행복한 삶을 살기 바란다. 청년 내담자가 상담이 끝난 뒤 다시 집 밖으로 나올 수 있을까? 마지막 날 내담자가 흘렸던 땀과 눈물은 희망의 마중물이었기에 내담자는 밖으로 나와 시원한 바람을 맞으며 자전거를 타고 있을 것이다. 자신의 삶을 신나게 달리고 있을 것이다.

여름을 지나 가을이 오는 동안 많은 내담자가 상담을 받으러 왔다. 일을 하지 않으면 모든 것이 멈춰버릴 것 같아 불안한 내담자는 쉴 틈 없이 일하다 몸과 마음이 방전이 되었다. 어쩌면 방전된 마음을 보게 될까봐 끊임없이 일을 했던 것 같다. 어떤 내담자는 잘 살고 있지만 문득



죽고 싶은 마음이 드는 자신이 이상해서 오고 어떤 내담자는 슬픈 감정을 느끼지 않는데 갑작스럽게 눈물이 나와서 상담을 신청하기도 했다. 불안과 우울, 두려움의 원인을 알고 싶어서, 자신이 완벽하기를 바라는데 완벽하지 않아서, 문제투성이일까 두렵고 실패하고 버려질 공포감에 상담을 받고 싶어 했다. 그러나 일상에 치여서 마음을 돌볼 여력이 없었고 사회적으로 이해받지 못할까 두려워 상담을 받는다는 것은 어려운 일이었다. 누군가 함께 해보자는 초대를 받기 전까지 대부분은 자신의 마음을 모른 척 해야 했다. 전국민 마음투자 지원사업이란 초대는 두렵지만 용기를 낼 수 있게 했다. 남녀노소가 자신 마음을 살펴볼 수 있는 초대를 받고 상담 센터를 방문하고 있다. 그들은 이제 혼자 앓거나 아파도 아닌 척 하지 않아도 된다는 것을 조금씩 이해하기 시작했다. 무엇보다 다행인 것은 마음이 아픈 것, 고통을 느끼는 것, 자신을 이해하고 싶은 것을 별스럽고 은밀하게 생각하지 않게 된 것이다. 전국민 마음투자 지원사업은 차별 없이 따뜻한 관심으로 자신의 상처를 돌보는 새로운 경험을 선물하고 있다.



우수상

무채색 세상에서 무지개 빛 세상으로

오○○



“아주 작은 물 한 방울이 필요한 때에
심리상담을 만나 물 잔이 넘치고 변화가
일어난다고 생각합니다.”

“애기가 된 것 같아요.” 철수(가명)씨의 마지막 소감은 수줍게 상기된 얼굴과 함께 애기가 된 것 같이 세상을 새롭게 경험하고 있다는 말이었습니다. 이전에는 버티는 삶이었는데, 이제 숨 쉬는 것 같고 살아있는 것 같다고 이야기합니다. 무채색이었던 세상에서 무지갯빛 세상으로 나아가는 철수씨와 함께한 이야기를 소개하고 싶습니다.

철수씨가 처음 상담실에 왔을 때는 굳은 인상과 날카롭게 찡그린 눈빛에 순간 움츠러드는 마음이 들기도 했습니다. 철수씨는 일상생활에서 혼란감을 심하게 겪고 있었고, 오랜 기간 우울감과 자살 충동을 느끼고 있었습니다. 1~2년 전부터는 사람에 대한 두려움과 불안감으로 공황장애를 앓고 있었습니다.

어린 시절 어머니의 폭언과 폭력, 부모님의 이혼을 겪으면서 섬세하고 자유롭던 어린 철수는 그대로 얼어붙었습니다. 부모님의 이혼을 막지 못했다는 죄책감과 주변 사람들의 비난, 세상에 대한 두려움으로 철수씨의 세상은 무채색으로 변했습니다. 학창시절 내내 따돌림을 당하고, 성인이 되어서도 3년간 방에서 지내다가 어렵게 시작한 일 경험은 번번이 실패처럼 마무리되었고, 철수씨는 점점 작아지고 움츠러들었습니다.

그러다 1~2년 전 지인의 고함소리와 화풀이로 어린 시절 트라우마가 재경험 되었고, 공황증상이 시작되었습니다. 철수씨는 다시 방으로, 유일한 자기만의 안전지대로 들어갔습니다. 그러던 중 지난여름,

집에서 공황증상이 나타났습니다. 아버지가 그 모습을 보게 되었고, 평생 말수가 거의 없는 아버지는 ‘너부터 살고 보자’ 하시며 비상금을 꺼내어 치료를 권해주셨습니다.

그렇게 병원 치료와 심리 상담을 시작하게 되었습니다. 아버지와 철수씨 모두 무직인 상태에서 유료상담은 경제적 부담이 컸습니다. 마침 새로 시작된 전국민 마음투자 지원사업을 이용할 수 있게 소개했고, 제도적 지원을 받아 8회기 상담을 실시하게 되었습니다.

철수씨와의 상담 시간은 마치 예술 시간 같았습니다. 섬세하게 자신의 마음을 느끼고 색깔으로, 모양으로 표현하는 철수씨의 다채로움을 같이 경험하며 더 생생하게 철수씨의 마음에 공감하고, 변화와 성장을 함께 했습니다.

극도의 불안감에서 벗어나기 위해 호흡법과 근육 이완법을 익혀 수시로 실시하고, 공황증상이 시작되려 할 때 자신을 돌볼 수 있는 다양한 구체적 행동을 정해 실천했습니다. 환청을 현실의 소리와 구분하고, 대인관계에서 불편감이 가장 낮은 단계부터 노출을 연습하며 집에서만 지내던 철수씨는 한 발씩 세상으로 나왔습니다. 자신의 역사를 돌아보며 긍정적인 자기인식이 향상되고 객관적인 자기를 보게 되었습니다. 불편한 매 순간마다 사람들이 아닌 자신의 마음과 상태를 관찰하며 즉각 돌보는 연습을 했고, 철수씨는 그즈음 처음으로 웃음을 보였습니다.

평소 관심이 있던 웹디자인 분야 교육을 신청해 참여하면서 또 한번의 위기가 찾아왔습니다. 오랜만에 하는 사회활동에, 낯선 사람들과 갇힌 공간에서 종일 진행되는 수업, 불편한 점심시간은 철수씨에게 심한 불안감과 공황증상을 불러일으켰습니다. 그럼에도, 철수씨는 포기하지 않고 꾸준히 수업에 참여했습니다. 웹디자인 교육에 흥미를 많이 느꼈고, 같은 반 수강생들과 수업 내용을 교류하며 한마디 한마디 대화를 시작했습니다. 처음으로 선생님이라 부르는 분과 친밀감을 갖게 되었고, 주말에도 자진해서 보충수업을 나갈 정도로 생활이 안정되었습니다.

세상이 알록달록하게 보이고, 음식에서 맛이 느껴진다고 신기한 듯 이야기하는 철수씨는, 상담을 마치면 좋아하는 탕수육을 먹으러 활짝 웃는 얼굴로 나옵니다. 가족들도 철수씨의 얼굴 표정이 바뀌었다고 이야기해주고, 집에만 계시고 말씀을 안 하시던 아버지도 농담을 하기 시작했습니다. 할머니께 처음 사랑한다는 말을 들은 것도 최근에 있던 일이었습니다. 철수씨는 요즘의 이런 일들이 적응이 안 되고 부끄럽다고 모자 속에 쪽 숨으면서도 이내 웃는 얼굴로 나옵니다.

철수씨는 이제 웃는 얼굴로 고개를 들고 세상을 정면으로 마주하며 다닙니다. 공황증세는 눈에 띄게 줄어들어 종결 전 2~3주는 나타나지 않았고, 가족관계가 화목해졌습니다. 이제는 더 이상 사람들의 시선이나 평가를 과도하게 의식하지 않습니다. 늘 내면의 한켠에서 들리던 자기를 욕하던 환청과 죽고 싶다는 말도 어느덧 들리지

않습니다. 그리고 웹디자인 교육을 6개월간 받고 취업으로 이어가고자
계획하고 있습니다. 철수씨 얼굴에 어린아이 같은 생기가 돋니다.

철수씨의 이런 극적인 변화를 함께 한 것이 저에게는 행운이라고
생각합니다. 내담자 한분 한분은 모두 스스로 자신의 삶의 고통에서
벗어나고자, 변화하고 성장하고자 무던히 애를 쓰고 계십니다. 아주
작은 물 한 방울이 필요한 때에 심리 상담을 만나 물 잔이 넘치고
변화가 일어난다고 생각합니다.

현장에서 있다 보면 외부적 혹은 내부적 이유들로 심리적 어려움을
오랜 기간 겪어온 분들을 만나게 됩니다. 심리 상담을 모르고 있었거나
철수씨처럼 경제적 부담으로 참고 견디는 분들이 많이 있음을 알게
됩니다. 그래서 이렇게 전 국민의 마음건강을 챙길 수 있는 제도가
생겨 너무 반갑고 기쁜 마음입니다. 필요한 사람은 누구나 자신의
마음 건강을 챙길 수 있는 계기가 되길 바랍니다.

앞으로도 더 많은 분들이 꾸준히 삶의 행복감을 증진할 수 있도록
함께 하겠습니다. 감사합니다.



우수상

숨겨진

마음의 소리를 들어주는

치유의 여정

박○○

“개인의 성장과
더불어 사회 전반에
긍정적인 변화를 불러올 것이라
기대한다.”



“나는 나를 문제아로 보는 사람한테는
영원히 문제아로만 있게 될 거다.
아무도 그걸 모른다.
내가 왜 문제아가 되었는지,
나를 보통 아이들처럼 대해 주면
나도 아주 평범함 보통 애라는 걸 아는 사람이 아무도 없다.”

1994년 동화 『문제아』의 한 구절이다. 한국 사회는 여전히 남들과 다른 꿈을 꾸다고 해서, 혹은 남들과 다르다고 해서 문제아라고 낙인을 쉽게 찍어 버린다. 한국 사회는 ‘남들과 비슷하게 살아야 한다’라는 동질성을 강조하는 고정관념 속에서 조금이라도 남들과 다른 내 자신이 드러날까 속으로 나의 이야기를 꼭꼭 감춘 채 살아간다. 그래서 우리는 가족에게조차도 진심을 말하지 못하고, 힘들다는 마음의 외침을 모른척하며 우울과 불안에 시달리게 된다.(박O경, 김O섭, 2002)

2024년 7월 전국민 마음투자 지원사업이 시작되면서 나는 많은 사람들과 그들의 감춰둔 이야기들을 나누게 되었다. 불완전한 부모와의 갈등과 적응의 어려움으로 인해 우울과 불안을 호소하며 자해를 반복하는 10대 청소년들, 직장에서 살아남기 위해 고군분투하고 있지만 과도한 스트레스로 우울과 불안을 호소하는 청년들, 어렸을 때의 트라우마로 어른이 된 이후에도 현재의 가정생활과 자녀 양육뿐만 아니라 대인관계에서도 어려움을 겪고 있는 성인들, 은퇴와

늘어가면서 느끼게 되는 소외와 저물어가는 삶에 대한 우울과 불안을 호소하는 노인까지 다양한 연령대의 사람들을 만나 그들의 고통과 아픔을 엿보았다. 그들의 마음에 묻어 둔 이야기들을 들으면서 많은 어려움과 상처들로 심리적인 어려움을 경험하고 있지만, 그 이면에는 ‘나답게’ 살아가고 싶은 소망을 지니고 있음을 느끼게 되었다.

특별히 기억에 남는 서비스 이용자의 상담 경험에 대해 이야기하고자 한다. 40대 중반의 그녀는 남편과 자녀들 모두 잘 지내고 경제적으로도 안정되어 남들이 보기에는 아무 걱정이 없어 보였다. 그러나 그녀는 얼마 전부터 우울증으로 약을 복용하게 되었고, 복용 이후 기분이 다소 호전이 되었지만, 여전히 그녀의 응어리진 과거사와 생활 속에서의 불안이 그녀를 괴롭히고 있었고 이를 해결하지 못하면 영영 우울과 불안에서 벗어나지 못할 것 같은 두려움에 사로잡혔다. 주변에서조차 그녀의 고통을 이해하지 못하는 상황이었고, 심지어 남편조차도 그녀의 마음을 알지 못했다. 결국 그녀는 병원에서 전국민 마음투자 지원사업의 상담을 추천받아 우리 상담 센터를 찾았다.

어린 시절, 그녀는 가정폭력을 일삼던 아버지와 생계를 위해 힘겹게 장사하던 어머니 밑에서 불안에 떨며 성장하였다고 한다. 무남 3녀 중 둘째였던 그녀는 어머니가 더 힘들지 않도록 가게 일을 도왔고 자신의 앞가림도 아무 입 달 것 없이 깔끔히 해놓으며 스스로를 ‘알아서 잘하는 아이’로 만들어갔다. 그런 그녀는 집을 빨리 벗어나고 싶은 마음에 현재의 남편을 만나 결혼을 하였고 3남매를 낳아 번듯한 가정을 잘

이루어 졌다. 그러나 그녀의 내면에는 여전히 ‘실수하면 어떻게 하지?’, ‘내가 잘 못해서 사람들이 실망하면 어찌지?’, ‘내가 알아서 잘해야 한다’, ‘다른 사람에게 폐를 끼치면 안 된다’라는 강박관념이 들면서 늘 불안했고, 심지어는 ‘길을 가다가 사고가 날 것 같다.’, ‘지나가는 사람이 나를 어떻게 할 것 같다’라는 불안에 사회적인 활동에도 어려움이 따르기 시작했다. 이러한 부담감과 불안 속에서 직장생활에 적응하는 것에도 점차 문제가 생겨 직장을 그만두게 되었고, 대인관계에서도 자신감이 부족해지고 사람들이 자신을 좋아하지 않을 것 같다는 불안에 관계를 피하기도 하였다.

그녀와의 상담은 인지행동치료를 기반으로 하나씩 상담을 진행해 나갔다. 인지 개념화를 통해 그녀가 어떤 과정으로 그러한 생각과 불안에 시달리게 되었는지 자기 자신에 대한 이해를 높여갔고, 부정적인 생각과 불안이 생길 때 어떻게 대처해야 하는지 방법을 함께 익히고 훈련하였다. 그녀는 상담이 진행되면서 상담했던 내용을 충실히 실생활에 적용하였고 점차 우울감과 불안감이 개선되고 삶의 관점에도 변화가 나타났다.

상담이 끝나면서 이제껏 사람들이 나를 어떻게 생각할지 두렵기도 하고 부끄럽기도 해서 말하지 못했던 것을 이렇게 이야기하고 나니 속이 시원하기도 하고, 자신에 대해서도 몰랐던 부분을 많이 알게 되었다며 이제까지 숨겨왔던 감정을 털어놓았다. 그리고 무엇보다도 자신이 경험했던 불안과 우울에 잘 대처할 수 있게 되어서 마음이

편안해졌다며 상담에 대한 고마운 마음을 표현하시면서 상담이 끝난 것을 아쉬워하였다. 8회기 동안의 상담을 통해 서비스 이용자가 회복되고 종결하게 되어 내 마음 또한 큰 보람을 느꼈다.

8회기의 상담을 받은 뒤 많은 서비스 이용자들은 “상담 시간에 받은 질문들을 통해 나 자신을 더 깊이 이해하게 되었고, 그동안 생각으로만 그쳤던 일들을 실제로 행동에 옮길 용기가 생겼어요.”, “자존감도 높아지고, 점점 생각이 긍정적으로 변하는 걸 느꼈어요.”, “내적 갈등이 있을 때마다 제가 나아갈 방향을 안내해 주셔서 마음의 상처를 빠르게 치유할 수 있었습니다.”, “불안감도 많이 줄어들었고, 앞으로의 방향에 대해 구체적인 제안을 받으면서 감정을 이해하고 다루는 법을 배운 것이 가장 큰 도움이 되었습니다.”, “나의 문제를 마주하고 직면하는 용기를 얻어 많은 위안을 받을 수 있었으며, 나 자신뿐 아니라 주변 환경을 새롭게 이해하게 되는 좋은 기회가 되었습니다.”, “막연한 어려움에 대해 쉽게 이해하고 받아들일 수 있도록 설명해 주셔서, 공감 속에서 큰 위로를 얻을 수 있었습니다.”와 같은 감사의 마음을 전해주셨다.

우리나라는 개인적인 고민이나 집안의 문제를 스스로 참고 견디며 이겨내는 것을 미덕으로 여기는 문화가 있다. 그래서 아직 상담 문화가 익숙하지 않은 편이다. 하지만 이번 전국민 마음투자 지원사업을 통해 많은 사람들이 전문가에게 마음을 털어놓고, 회복과 치유를 경험할 수 있게 된 점은 정말 의미가 크다.

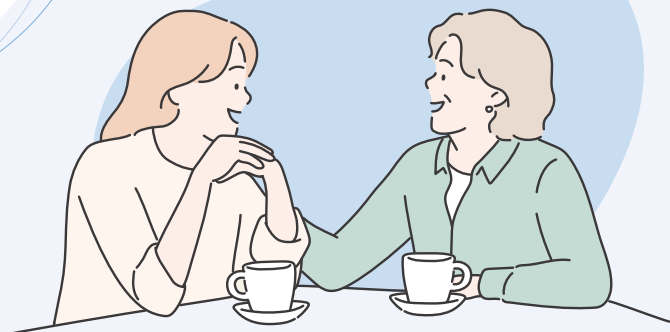
상담 문화가 자연스럽게 자리 잡게 된다면, 앞으로 개인들이 정서적 어려움을 겪을 때 더 이상 혼자서 감당하거나 숨기지 않고, 전문가의 도움을 받는 것을 편안하게 여길 수 있을 것이다. 이는 결국 개인의 성장과 더불어 사회 전반에 긍정적인 변화를 불러올 것이라 기대한다.



장려상

"선생님, 제가
다시 사회활동이
가능할까요?"

이○○



“심리적 고통에서 벗어나고 싶어하는
내담자에게 양질의 도움을 줄 수 있다는 것이
저에게는 큰 행복으로 다가오고 있습니다.”

저는 행복한 제공인력인 1급 전문상담사입니다.

왜냐하면, 전국민 마음투자 지원사업에 제공인력이 되면서, 내담자의 경제적 부담 때문에 상담이 조기에 중단되거나, 적극적으로 상담을 권유하지 못해 마음이 무거운 일이 없어졌기 때문입니다. 그동안 심리상담 센터 소장으로서 여러 곳의 공공기관 상담 센터에 위촉상담사로 활동해왔던 저는 짧은 상담 회기로 만났던 내담자에게 궁색하게 심리상담은 현재보다는 조금 더 행복해질 수 있다는 안내 수준의 상담만 하는 사례가 많았습니다. 특히, 심리상담은 정해진 상담 회기에 따라 구조화가 필요하기에 상담자로서 짧은 상담 회기로 상담 목표를 달성하기에는 한계가 많았습니다. 하지만, 국가의 지원으로 8회기 상담이 보장되는 전국민 마음투자 지원사업은 제공기관의 자유로운 운영 방식에 따라, 대상자들에게 서비스 제공을 다양하면서도 극대화할 수가 있었습니다. 제가 활동했던 공공기관 상담 센터는 평일 업무시간과 동일하게 상담 시간이 운영되었기에 내담자의 개인적 사정에 맞춰서 상담은 예약할 수가 없었습니다.

하지만, 전국민 마음투자 지원사업 바우처 이용자에게는 주말이나, 야간에도 상담사가 시간을 조율하여 상담을 진행하면서 개인 상담이 가족 상담으로 확장되는 사례가 많았습니다. 심한 우울이나 은둔생활이 습관이 된 내담자는 자발적으로 상담에 참여하기가 쉽지 않기에 가족이나 보호자의 동행이 많을 수밖에 없습니다.

맞벌이 부부나 경제적으로 여유롭지 못한 내담자의 가족이나, 보호자가 평일에 여러 번 상담에 동행하기는 쉽지 않습니다. 그래서,

저는 가능하면 주말과 공휴일에 상담을 예약하게 되었고, 내담자의 여유로운 상담 일정이 심리상담에는 긍정적 영향을 준다고 많이 느끼고 있습니다.

제가 전국민 마음투자 지원사업을 통해 만난 사례가 많지만, 그 중에서 상담사로서 보람과 행복을 많이 느낀 사례를 소개하여, 내담자나 상담사가 상담에 참고하면 좋을 것 같습니다.

내담자는 산후 우울증으로 심각한 가정불화를 겪고 있는 30대 중반 여성으로 전국민 마음투자 지원사업에 참여하게 된 동기는 육아상담에서 상담자와 내담자로 만났고, 상담 내용 중에 부부의 원 가족 문제가 심각하게 얽혀 있어서, 상담을 권유하게 되었습니다. 내담자는 8회기 상담이 종료되자, 상담 목표가 예상보다 많이 달성되었다고 말했고, 상담윤리에 따라 내담자의 상담내용 노출에 흔쾌히 동의한다고 말했습니다. 더불어 자신처럼 어려운 상황에 놓여 있는 사람이 해결 방법을 몰라서 시간을 낭비하는 경우가 많기에 전국민 마음투자 지원사업으로 건강한 삶을 유지하게 되는 데, 홍보하고 싶다고 말했습니다. 내담자는 앞서 타 기관에서 2회기 상담 후에 바우처 카드를 발급받았고, 내담자의 심리적 원인을 효율적으로 해결하는 데 가족의 절대적인 도움이 필요함을 예측하고, 가족이 상담에 참여할 수 있도록 2회기부터는 주말에만 상담을 예약하게 되었습니다. 토요일이나 일요일에 상담사와 내담자의 상황에 따라 일정을 조율하여, 아이는 친정에 맡기고, 남편과 함께 상담에 3회

참여하였습니다. 이후에는 내담자 자신이 산후 우울증 원인이 원 가족 문제에서 파생된 것이 많다는 사실을 자각하면서, 친정 부모님 두 분을 동행하도록 부탁하여 2회기 가족 상담을 진행하고 7, 8회기는 개인 상담으로 종결했습니다. 어린 시절 부모의 심각한 갈등 속에 불안이 누적된 상태로 성장하게 되면서, 낮은 자존감으로 대인 관계가 원만하지 못했고, 불안감을 떨쳐내지 못한 사회생활은 항상 지치고, 힘들어서, 여러 곳 이직하며, 33세까지 외롭게 생활하다가 마지막 직장에서 남편을 만났습니다. 내담자는 연애 경험이 많지 않아서 남편의 성장배경이나, 심리적 상태를 충분히 파악하기도 전에 혼전 임신하면서, 도망치듯이 서둘러 결혼하게 되었습니다.

어린 시절부터 부모님의 결혼 생활을 부정적으로 생각하며, 자신은 절대로 결혼하지 않겠다는 다짐으로 살아왔는데, 준비되지 않은 혼전 임신으로 결혼과 출산은 감당하기 힘든 일상이 되고 말았습니다. 짧은 연애 기간에는 남편이 순하고 친절하다고 생각했는데, 결혼 이후 남편은 내담자가 가장 보기 싫은 친정아버지 모습처럼 수시로 감정 조절이 되지 않아 부부 갈등으로 이어졌습니다. 부부가 협력해도 부족한 중요한 육아 시기에 방관자처럼 행동하는 남편의 모습에 우울과 분노가 번갈아 나타나서 내담자가 남편에게 폭언까지 하게 되는 상황에 직면했었습니다.

남편의 성장 과정을 살펴보면 강압적인 시어머니의 영향을 받았고, 성장기에 주도적인 선택을 할 기회를 가져 본 적이 많지 않았다는

사실을 확인할 수 있었습니다. 결과적으로, 남편은 결혼 후에도 정서적으로 독립하지 못하고, 항상 엄마에게 복종하는 습관이 많아서 내담자를 답답하게 만들었고, 결혼 생활 내내 신뢰할 수 없는 행동 했었다고 합니다.

남편이 스스로 결정하지 못해 사사건건 시어머니에게 조언을 얻고자 노력하는 모습이나, 출산 이후 양육에 서툰 남편의 회피적인 태도를 보면서 내담자에게는 암담한 미래만 보였습니다. 상황이 점점 힘들게 되면서 육아와 불면증으로 고통스러운 시간을 보내다가 가족들이 문제의 심각성을 조금씩 인지하게 되었고, 정신과 치료를 권유하게 되었습니다. 병원에 노크하는 것이 용기가 나지 않아서 대안으로 육아심리상담센터에 상담 신청하게 되었던 것입니다.

그곳에서 2회기 상담을 한 후 전국민 마음투자 지원사업에 상담사의 적극적인 권유로 참여하면서 8회기를 정서적으로나 경제적인 부담 없이 편안하게 종료하게 되었습니다.

상담사는 내담자의 상태를 정확하게 파악하기 위해 별도의 비용부담 없이 1회기에 MMPI-2 검사를 직접 시행하였고, 검사 결과를 토대로 내담자 스스로 자신의 심각함을 인지하여, 우울증 처방 약 복용을 권유하게 되었습니다. 평소 내담자가 정신과 방문이나, 정신과 약을 복용하는 것에 매우 부정적이라 상담자의 적극적인 설득이 필요했으며, 가족의 지원과 도움으로 병원 진료를 받게 되었습니다. 심리상담과

정신과 약을 복용하면서 안정감을 가지게 되었고, 60대 후반인 친정부모님이 내담자의 상담에 동행하면서, 40년 가까이 심각한 부부 갈등을 이어 오던 과거와 다른 태도를 보이는 것이 신기하게 느껴졌다고 했습니다. 더구나 미성숙한 남편에 대한 실망감이 시어머니의 잘못된 양육에 따라 만들어진 비합리적인 행동임을 인식하게 되면서, 남편에 대한 비난과 무시의 태도가 지금은 연민과 공감의 태도로 바뀌게 되면서 갈등이 많이 줄었다고 합니다.

내담자의 가정에 평화가 조금씩 자리를 잡아가는 가운데 내담자는 자신의 미래를 생각하고, 아이를 양육하는 동안에 여러 가지 공부를 더해서 능력 있는 엄마가 되고 싶다는 욕구를 가지게 되었습니다. 과거에 대인관계에 어려움이 많았던 이유도 조금씩 인지해 가면서 힘겹게 살아온 자신을 토닥이며, 위로하고 격려하는 시간을 만들어가고 있습니다.

저는 상담사로서 상담 과정에서 적절한 도서를 선택하여 내담자에게 책을 읽도록 권유하고, 책을 대여하는 경우가 종종 있습니다. 왜냐하면, 상담자와 대면상담 효과도 좋지만, 때로는 한 권의 책이 상담자 이상의 역할도 할 때가 있음을 자주 경험했기 때문입니다.

위 사례의 경우 내담자가 심리상담에서 전문상담사의 도움 받은 것은 사실이지만, 상담자가 전해준 ‘30년 만의 만의 휴식’이라는 책 영향을 받은 것도 사실입니다. 내담자는 책 내용을 조금 더 자세히

알고 싶어서 연속으로 두 번이나 읽었고, 남편에게도 책을 읽도록 권유했답니다.

신기하게도 남편이 책을 읽고 난 후, 그동안 자신이 원 가족에서 분리되지 못해 어른스럽지 못했고, 아내가 우울할 수밖에 없도록 만든 원인 제공자가 자신이라고 자책하는 말을 여러 번 했답니다.

그리고, 자녀의 미래를 생각해서라도 자녀 양육에는 부모의 성숙한 양육 태도가 필요하다고 말하고, 긍정적인 훈육을 위한 노력을 하면서 남편의 양육 태도에 큰 변화를 가져왔다고 합니다.

내담자는 전국민 마음투자 지원사업의 도움으로 경제적인 부담을 크게 느끼지 않고 맞춤형으로 상담을 받은 것에 매우 고마워하고 있으며, 자신의 심리문제를 포괄적으로 다루어 줄 수 있는 유능한 상담사를 만나게 된 부분을 축복이라 생각한다고 말했습니다.

상담사로서 전국민 마음투자 지원사업 제공기관에서 근무하게 되어 심리적 고통에서 벗어나고 싶어하는 내담자에게 양질의 도움을 줄 수 있다는 것이 저에게는 큰 행복으로 다가오고 있습니다.

다만, 좁은 지역에서 앞서 상담을 받은 내담자들의 입소문에 의해 늘어가는 내담자를 모두 수용하지 못해서 긴 시간 대기하도록 하는 지금의 상황이 부담은 되지만, 스스로 무리 없이 잘 수행하는 모습이 자랑스럽고, 멋지다는 생각에 오늘도 힘찬 발걸음을 옮기게 됩니다.

감사합니다.



장려상

나를 위로하는 한마디의 말

오○○

“심리적 안전기지”를
만들어 가시는 과정을
지켜보는
감동이 크다.



1990년 3월부터 34년 가까이 우리들의 저녁 시간을 책임져 온 라디오방송 ‘배철수의 음악캠프’가 있다. 대한민국의 최장수 라디오 프로그램이라는 거창한 수식어를 달지 않더라도 진행자의 교체 없이 꾸준히 방송이 이어져 온다는 사실만으로도 마음의 고향 같은, 어른들의 안전기지 같은 상징이 되었다. 이 방송에서 꾸준히 들어온 곡들 중에는 영국의 전설적인 밴드 ‘비틀즈’의 ‘let it be’가 있었다. 비틀즈 멤버인 폴 매카트니는 돌아가신 자신의 어머니 ‘메리’가 꿈속에서 자신을 토닥이며 ‘내버려 뒤, 순리에 맡겨 (Let it be)’라 말했던 메시지를 자신의 마음에 담아 필요할 때 꺼낼 수 있도록 노랫말에 저장했다.

살아가던 어느 날의 우리에게 던져진 복잡한 현실이, 피할 수 없는 역할이, 쉽게 풀리지 않을 갈등이 마음속 깊은 파동을 만든다. 아주 사소하다 여겨지는 것들부터 감당하기 버거운 묵직한 문제들까지 스스로를 조급하게, 답답하게, 그리고 혼란스럽게 만드는 경우가 생각보다 비일비재하다. 그러할 때 폴 매카트니처럼 생각을 정리하는데 도움이 되는 지혜의 문구를 하나 정도 두어 자신의 마음을 다독여봐도 좋을테다.

하지만 모든 일이 순리에 따라 시간의 흐름대로 해결되지는 않는다. 전국민 마음투자 지원사업이 진행되면서 상담실에는 저마다의 아픔을 안고 온 분들을 쉽게 뵈 수 있었다. 일터에서 일어난 사소한 실수에도 ‘사람들이 나를 형편없이 볼 거야’, ‘곧 잘릴거야’ 등

재양화를 경험하고 있거나, 직장에서의 동료들과의 관계 갈등이 커 고립될 위기감을 느끼는 분, ADHD와 공격성향을 보이는 자녀로 인해 우울한 엄마, 폭력적인 가족으로부터 자신을 분리하지 못해 공황증상이나 자율신경계의 문제 등 신체화로 마음의 위기를 드러내는 30대 등 평안한 일상을 유지하는 데 빨간 불이 켜진 분들이 연달아 내방하였다. 사연마다 그 힘들음을 감히 가늠할 수 없을 정도의 고통이 있었고, 지금껏 말할 수 없던 오래 묵은 감정의 파편들이 아우성치고 있었다. 해결되지 못할 것이라 여겨왔던 문제들과 심리적 고통을 앓고 온 그분들 역시 폴 매카트니처럼 자신을 돌보고 다스려 보는 저마다의 지혜들이 있었으나, 일생일대의 가장 큰 태풍 같은 문제들 앞에서는 속절없이 무너지는 경험을 하고 계셨다. 그중 한 내담자의 8회기 동안의 변화가 너무 소중해서 지면으로 남겨 두고자 한다. 그는 시험불안으로 인해 한 번의 임용고시 낙방 후 올해 또 한 번의 도전을 앞두고 견잡을 수 없는 불안감이 고조되고 있었다. 경제적, 심리적 여유가 없었던 맞벌이 부모님 밑에서 암묵적 대물림 메시지를 통해 스스로를 다그치듯 살아온 그는 ‘내가 잘하고 있는 건가?’, ‘또 잘못되면 어떡하지?’, ‘결과가 안 좋으면 앞으로 나는 어떻게 살지’ 등의 압도되는 감정과 자기 의심, 밀려드는 부정적인 생각들로 인해 말하는 목소리마저 긴박함과 암울한 떨림이 느껴졌었다.

상담이 진행되면서 위로받지 못했던 감정들을 안정적인 상담환경 안에서 충분히 드러내고, 건강하게 생각과 마음을 조절하는 방향을 함께 반복해서 나누었지만, 그럼에도 일상에서는 해매는 모습으로

나타나는 시간들이 흘렀다. 하지만 다행히도 6회기부터는 자신의 어린 시절을 부정적으로 기억하고 있었던 스스로가 생각보다 힘이 있고 자율적인 단단한 사람임을 상담자와 함께 재구성할 수 있었다. 종로 회기가 다가오면서는 ‘일단 해보자. 정답은 없어.’ 즐겁게 공부하고 싶어, ‘합격되지 않더라도 또 다른 길을 찾으면 돼’ 등 자신을 위한 격려의 말을 토닥일 정도의 긍정성을 키워냈다.

8번의 만남으로도 이 같은 긍정적인 변화를 가져올 수 있었던 것은 마중물처럼 그가 대학시절에 다니던 학교 ‘학생상담센터’에서 ‘그 시절의 어려움’을 상담 받았던 경험이 있었기 때문이라는 생각이 들었다. 하지만 상담 경험이 전혀 없었던 분들 또한 상담이 진행되면서 ‘자신에 대한 이해’와 ‘현실적인 어려움을 건강하게 해결해 볼 방안’에 대해 상담자와 함께 나누며 차츰 나아지는 모습을 보였다.

ADHD 진단을 받은 자녀를 ‘나를 괴롭히려 태어난 아이’로 보지 않고 ‘도움이 필요해서 보호자로서 내가 적극 가이드 해줘야 할 안쓰러운 아이’로 보기 시작했고, 아이 상담뿐만 아니라 ‘엄마’인 자신도 스스로 돌볼 수 있는 계기가 되었다는 보고가 있었다. 그리고 한 내담자는 가족의 통제로부터 건강하게 분리할 기준을 세우면서 자신을 소외시키지 않고 지켜내는 연습이 진행되었고, 다른 각각의 내담자들은 섭식장애, 공황증상 등 신체화로부터 자신을 보호하고 돌볼 수 있는 방법과 회오리치는 감정을 안정적으로 지켜내는 방법에 대해서도 안전한 상담실에서 하나씩 나누고 생활 속에서 실천해 볼

수 있도록 논의되었다. 짧은 8회기라 드라마틱한 변화를 기대하기는 어렵더라도 적어도 ‘절망’에서 ‘희망’으로의 전환은 확실히 얻어가는 모습이었다.

상담심리전문가가 되기 이전 나 또한 실력 있는 ‘심리상담’ 전공 교수님들로부터 ‘스스로를 단단히 세우는 교육 분석’ 즉, ‘심리상담’을 받은 두 번의 경험이 있었다. 그로 인해 필자 역시 ‘나를 사랑하고 돌보기’ 위해 순간 순간 내 상태를 잘 알아차리고 있고, 현재의 일상에서 부글거리고 미해결된 크고 작은 문제들에 부딪치고 힘겨워하더라도 마음을 평온하게 유지할 수 있는 ‘내 마음의 주인’이 되어 주고 있다.

전국민 마음투자 지원사업으로 인해 소득, 나이, 성별에 관계없이 위기로 내몰릴 수 있었을 ‘심리적 SOS 싸인’을 놓치지 않고 심리상담 서비스를 할 수 있어서, 그로 인해 오시는 분들 스스로가 자신을 위로하는 말을 장착하고, 또 단단히 홀로 설 수 있도록 ‘심리적 안전기지’를 만들어 가시는 과정을 지켜보는 감동이 크다. 이 사업이 지속적으로 이어져야 할 이유가 여기에 있었다. ‘위로의 말 한마디’를 상담실 안에서 전해 듣고 눈물을 흘리던 그들이 상담실 밖에서도 ‘나를 다독이는 한마디의 말’을 자신 스스로 되낼 수 있게 되고, 더불어 주변의 아파하는 누군가에게도 전할 수 있는 공감의 힘을 키울 수 있도록 전국민 마음투자 지원사업이 한시성이 아닌 지속적인 국가사업이 되길 바라는 마음이다.



장려상

우리 중의 하나

김○○



“싸늘하게 시들어가는 마음들에
온기를 불어넣을 수 있는 것은
따뜻한 관계가 아닐까 한다.”

나는 상담을 할수록 내 적성에 잘 맞는 직업을 선택한 듯하다. 나는 어린 시절부터 소심하고 내향적인 성격이 뚜렷했다. 그래서 초등학교 1학년 때 운동회에서 트라우마를 경험했다. 내가 초등학교 1학년일 때에는 모든 학생들이 달리기를 했고, 결승선에 들어오는 순서대로 등수를 매겨 상을 주었다. 나는 다치는 것이 무서워서 잘 뛰지 못했고, 결국 부끄러운 꼴등의 자리를 차지했다. 이런 경험 때문에 2학년이 된 나는 운동회가 다가오기 전부터 열심히 달리기를 연습했고, 꼴등만 아니면 좋겠다는 기대감으로 운동회에 갔다. 드디어 차례가 되어 두근반 세근반하는 마음으로 출발선에 섰고, ‘탕’하는 신호탄에 맞춰 달리기 시작했다. 그런데 아무리 달려도 친구들의 뒷모습만 멀어져 갔고, 운동장을 에워싼 수많은 어른들의 응원 소리에 정신이 혼미해졌다. 그 순간 “야, 재 뭐냐? 야, 좀 열심히 달려라. 하하하!”하며 나를 향해 소리치는 아저씨가 눈에 들어왔다. 몹시 수치스러웠고, 눈물이 쏟아졌다. 가까스로 결승선에는 들어왔지만, 꼴등 자리에 앉아 하염없이 눈물을 흘렸다. 2학년 전체가 다 달리고 나서 3등까지 상품을 받는 것을 보고 세면대로 갔다. 눈물과 콧물을 씻어내고 돌아서니, 엄마가 웃으며 공책 한 묶음을 건넸다.

“엄마는 우리 순이(가명)가 누구보다 열심히 달린 것을 아니까, 순이는 엄마가 상을 줄게.” 눈물 자국은 싹 말라버리고, 나도 모르게 “그래. 나는 우리 엄마가 상 줬다.”라는 말이 의기양양하게 튀어나왔다. 6학년 졸업할 때까지 나는 달리기를 못했지만, 더 이상 문제가 되지 않았다. 나는 열심히 달렸으니까!

이 기억이 나의 첫 치유 경험이며, 내 상담의 근간이다. 더 괜찮은 내가 되기 위해 나름의 최선을 다한 자신을 지지하도록 동행하는 것! 전국민 마음투자 지원사업으로 첫 내담자를 만나면서 이 기억과 신념이 더 강렬해졌다. 내담자는 사람들이 자신을 싫어하며 공격할까 봐 불안하다고 했다. 이 불안감은 어린 시절부터 경험한 부모님의 엄격한 훈육과 또래들로부터 받은 지속적인 학교폭력으로 형성되었다고 했다. 그리고 이런 어려움을 해결하기 위해 가까운 이들에게 표현하였다가, “니가 너무 소심해서 그래. 뭐, 그런 사소한 일들을 아직도 담아두고 있냐?” 등의 답을 들었다고 한다. 결국 내담자의 어려움은 반복적으로 일어났고, 그럴 때마다 자신의 한계로 여기며 관계를 정리하였다고 한다. 참으로 안타까웠다. 서로 다른 사람들이 어울려 살아가야 하기에 만남과 갈등은 필연적일 것이다. 하지만 이런 필연들이 누군가에게는 유독 어렵고 힘든 일일 수 있다. 그럴 때 누군가의 따뜻한 위로와 격려는 상처로부터 자신을 지켜내는 든든한 치유제가 되어준다. 아쉽게도 내담자에게는 그 누군가가 없었고, 20년이 넘는 긴 시간 동안 외로운 방황을 하게 되었다. 이제는 이 긴 고통을 멈추고, 새롭게 세상으로 나아가려는 내담자에게 나는 그 ‘누군가’가 되고 싶었다.

내담자는 불안감에 압도되어 극단적 생각이 들 때, 109로 전화를 해서 안정을 찾았고, 보건소를 안내받아 상담까지 연결이 되었다고 했다. 내담자는 이러한 과정들 속에서 나를 비롯하여 도움을 준 이들에게 감사의 마음을 느끼며, 지금은 자기편이 적어도 두 명(보건소 담당자와

나)은 생긴 것 같으며 웃었다. 몽클하고, 다행스러웠다. 8회기 동안 여러 이야기를 나누면서 가장 간절하게 느껴졌던 내담자의 바람은 ‘내 편’이었기 때문이다. 세상이 그토록 두렵고 불안했던 것은 자신을 비난하고 질책하는 사람들이 많았기 때문이다. 정말 안타깝게도 내담자의 기억에는 자신의 편에서 이야기를 들어준 사람이 아무도 없었다. 간혹 이야기를 시도해 보았지만, 결국에는 자신의 성격을 바꾸어야 한다는 반응이었다고 한다. 아마 그들도 도움이 되고자 방법을 제시하고 싶었을 것이다. 하지만 내담자는 놀라고 상처 입은 터라 마음의 진정이 더 필요했을 것이다. 넘어져서 우는 아이에게 “내가 조심해서 걸어야지!”라는 말은, 맞는 말이지만 더 서럽게 다가온다. 하지만 “누가 우리 강아지를! 때찌! 때찌!”하는 말은 비합리적이지만, 참으로 큰 위로가 된다. 이는 감정의 속성 때문이다. 감정은 수용을 통해 안정화되고, 안정된 감정은 이성적인 판단을 촉진한다. 그래서 먼저 놀라고 괴로운 감정을 알아주는 것이 상대를 더 잘 돕는 지름길이다.

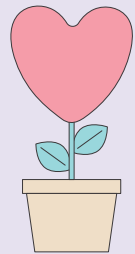
나의 똑똑한 내담자는 이 원리를 이해하고 나서 자신의 불안감을 다룰 수 있다는 자신감을 보였다. 실제로 매주 감정일지를 작성하며 부정적 감정을 조절하는 노력을 하였고, 불안감이 편안한 상태로 전환되는 경험을 하였다. 이처럼 내담자는 상담 과정에서 배운 기술들을 직접 훈련하며 매주 놀라운 회복력을 보였고, 매 상담은 웃음으로 마무리되었다. 종결에서 내담자는 우울감과 불안감이 크게 감소된 듯 하라며 고마움을 표현했다. 하지만 종결 이후에 새롭게

만나게 될 사람들에게 대해서는 다소 불안감을 느끼는 듯했다. 그래서 내담자가 미처 알지 못하는 든든한 지원군을 한 명 소개해 주었다. 그 지원군은 바로 “자신”이었다. 30년간 절망과 외로움 속에서도 자신의 생명을 끝까지 지켜내도록 이끌었던 자신! 불안감에 휩싸여 모든 것을 놓아버리고 싶을 때 전화를 걸도록 이끌었던 자신! 보건소와 상담실을 방문해서 처음으로 자신의 과거를 모두 이야기하고 도움을 요청했던 자신! 그리고 다시 사회로 나아가려는 자신! 그 자신이 가장 든든한 지원군임을 소개하자, 내담자는 어색한 웃음을 지으며 미심쩍은 모습을 보였다. 아마 오랜 기간 무력한 자신을 자책했기에 자신을 든든하게 여기기는 쉽지 않았을 것이다. 자신의 자아상에 대한 변화는 다소 시간이 걸리는 작업이라, 추후 상담 연수나 워크숍에 초대하여 함께 마음공부 하기로 안내하며 종결하였다. 비록 짧은 만남이었지만, 내게는 깊은 여운과 희망을 남긴 상담이었다. 우선 내담자가 보인 긍정적 변화는 더 나은 자신이 되고자 하는 절실함의 결과이다. 내적 동기가 높은 내담자였기에 상담 동안 높은 집중력과 실천력을 보였고, 이런 모습이 상담자인 나를 감화시켜 상담의 몰입도를 높였다. 서로가 서로의 열정으로 북돋아지는 신비한 체험을 하였다. 또한 내담자와 상담자만의 만남이 아니라 사회가 두 관계를 이어주고 있다는 것이 새로웠다. 내담자는 상담자인 나 외에도 전화상담 기관과 보건소 담당자를 통해 주기적으로 도움을 받았다고 했다. 상담에서 내담자의 지지체계는 중요한 보호자원이다. 그래서 건강한 가정이나 또래집단을 지지체계로 둔 내담자는 치료의 예후가 좋다. 하지만 가족해체와 1인 가정이 늘어나는 사회의 흐름 속에서 가정만을 지지체계로 기대하기는

어렵다. 그래서 지역사회나 국가가 거대한 네트워크를 형성하여
 지지체계로서의 역할을 주도하는 것이 참으로 고맙다. 다수가 수용과
 협력의 가치를 추구해 갈 때 우리가 살아가는 세상은 더욱 따뜻하고
 안전해질 것이다. 이런 변화의 시작을 내담자와 함께 몸소 체험할 수
 있어서 더욱 뜻깊었다. 1등이 좋은 거라는 공동목표를 향해 달렸던
 어린 날처럼, 어른이 된 지금도 우리는 왜 그래야 하는지도 모를
 인생의 목표들을 좇느라 정신없이 달려가는 듯하다. 이러한 소요
 속에서 싸늘하게 시들어가는 마음들에 온기를 불어넣을 수 있는 것은
 따뜻한 관계가 아닐까 한다. 꾀등으로 눈물을 흘리던 나를 일으켜준
 어머니처럼 우리 사회가 멀어져 간 이들을 다시 ‘우리 중의 하나’로
 초대하려는 노력들이 반갑고 고맙다. 모두가 ‘우리’라는 관계 안에서
 ‘하나’의 개별성을 수용 받는 사회가 되길 기대하며, 상담자로서 이
 여정에 동참하고자 한다. 그래서 나는 상담사인 내가 참 좋다.



심사위원장	손은령	076
심사위원	배성만	078
심사위원	이상민	080



심사후기

원주로 가는 길은 궁금함으로 가득 차 있었다. (사)한국상담학회는 전국민 마음투자 지원사업의 시작부터 기획, 진행, 매뉴얼 작업, 참여기준 등등에 이르기까지 관여해왔기 때문에 이 사업이 과연 필요한 사람들에게 잘 제공되고 있으며, 적합한 상담자들이 참여하고 있는가를 알고 싶었다. 글로써 모든 것을 평가할 수는 없지만, 그럼에도 참여한 분들의 속내가 여러 가지 흔적으로 남아있을 터이기 때문에 체험수기의 내용들을 토대로 사업의 성과들을 확인하고자 마음이 컸다.

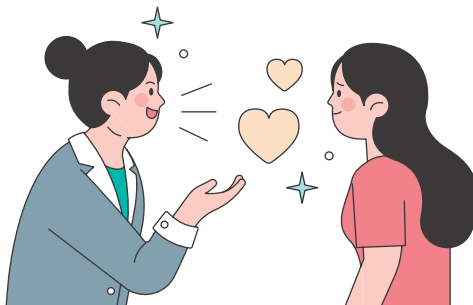
기억은 곱씹으면 추억이 되고, 이를 기록하면 사료가 된다. 이 사업에 참여한 내담자들과 상담자들은 자신들의 상담 경험을 되새김질하면서, 무엇을 이루었고, 어떤 변화가 일어났으며, 앞으로 어떻게 변화될 것인지를 잘 그려내고 있었다. 상담은 변화를 일으키는 원동력이 되고 있었다. 내담자들은 그동안 보지 못했던 자신의 자원들을 확인하고, 이를 가능성으로 만들어낼 수 있다는 자신감을 찾고 있었으며, 미처 깨닫지 못한 강점들을 상담자의 시각을 통해서, 그들의 따뜻한 공감과 직면을 통해서 이를 자신의 지지대로 삼아서 새로운 시작을 꿈꾸고 있었다. 또한 상담자들은 그동안의 전문성을 토대로 내담자와 함께 협력하며, 문제를 해결 가능한 방향에서 이해하고, 대응할 수 있는 방안들을 모색하였으며, 내담자가 보인 작은 변화에도 감동하고, 따뜻하게 품어주면서 하나씩 하나씩 변화를 만들어내고 있었다.



상담은 살림살이이다. 내담자에게 용기를 불러일으키고, 기운을 내도록 기살림을 해주는 한편 일상의 삶들을, 하루하루의 살이들을 잘 해나가도록 도와주는 작업이다. 이 과정에서 내담자들은 자신이 할 수 있음을 알게 되고, 해야 하는 일들을 찾아서 그것들을 하나씩 실천하는 과정에서 삶을 새롭게 대하게 되고 삶의 원동력들을 만들어 가게 된다. 이번 체험수기의 곳곳에서는 내담자의 관점에서, 그리고 상담자의 관점에서 상담의 중요한 순간들이 잘 발휘되고 있었다.

전국민 마음건강을 위해 시작된 사업의 초기단계라서 아직 참여인원이 많지 않았지만, 그럼에도 그 가능성은 분명하게 드러났고, 앞으로 성과를 만들어내서 전국민 마음건강의 지표들이 좋아질 것이라는 기대를 품게 된다. 이 사업이 마중물이 되어서 전국민 마음건강이 상담을 통해서 긍정적인 OK 사인을 보낼 수 있기를 바란다.

심사위원장 손은령 (충남대 교수, 한국상담학회 회장)



심사후기

대한민국은 수년간 경제협력개발기구(OECD)에 가입된 국가들 중 가장 높은 자살률과 최하위권의 삶의 행복 지수를 보이고 있습니다. 이러한 현상은 시민들의 정신건강 문제를 해소하기 위해 개인의 노력과 함께 국가차원의 개입과 지원이 필요함을 시사합니다.

먼저 전국민 마음투자 지원사업 체험수기 공모전 심사에 참여하면서 전국민 마음투자 지원사업이 출범하기까지 관련 부처 담당자, 참여 학회 등 많은 분들의 노고에 깊은 감사의 마음을 전합니다. 이번 체험수기 공모전 심사를 하면서 이 사업이 시민의 정신건강에 미치는 중요성에 대해 다시 인식하는 시간이었습니다. 체험수기를 살펴보면서 많은 시민들이 자신의 정신건강 문제를 해결하는 과정에서 심리상담의 역할을 중요하게 생각하고 있다고 느꼈습니다. 한편으로 과거 심리상담을 받는데 있어 상담 비용이 부담으로 작용할 수 있고, 이 사업을 통한 상담 비용의 지원이 상담서비스를 받는데 있어 큰 역할을 할 수 있다는 생각이 들었습니다.

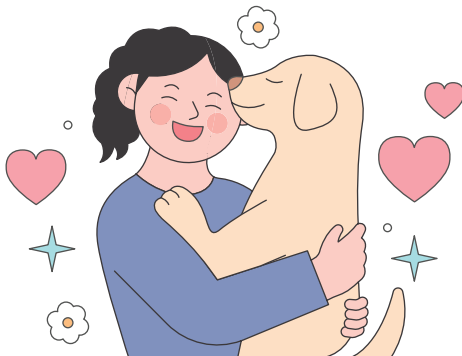
체험수기 공모전이 이용자(내담자)와 서비스 제공자(상담자) 모두를 대상으로 한 점도 이 사업의 효과성과 의미를 찾는데 도움이 되었다고 생각합니다. 이용자들은 자신들이 경험했던 삶의 어려움과 정서적, 심리적 어려움들을 상담과정을 통해 극복하고 성장하는 과정을 구체적으로 소개해주었습니다. 상담자들은 내담자들이 힘들어하는 과정을 옆에서 지켜보면서 느끼는 안타까움과 내담자들의 입장을 공감하면서도 전문가로서 내담자들의 심리, 정서적 어려움을 해결하기 위한 과정을



구체적으로 소개했습니다. 상담자들이 내담자들의 성장하는 모습을 소개하면서 전문가로서의 보람과 함께 상담과정에서 경험한 상담자 개인의 성장 경험을 소개한 내용들은 개인적으로도 감명을 받았습니다.

체험수기가 책자로 소개된다면 전국민 마음투자 지원사업을 알리는 것과 함께 많은 시민들이 심리상담에 대한 이해를 높이고 편견을 줄이는데 기여할 것으로 기대됩니다. 우리사회가 경제적으로 풍요로워졌지만 삶의 질을 높이는 방향으로의 노력은 부족했다고 생각합니다. 전국민 마음투자 지원사업을 시작으로 우리사회 개개인들이 더 행복하고 의미 있는 삶을 살 수 있도록 개인과 사회의 노력이 필요하며, 그 과정에서 심리상담이 중요한 역할을 할 것으로 기대해봅니다.

심사위원 **배 성 만** (단국대 교수, 한국임상심리학회 회장)



심사후기

최근 국민건강보험공단에서 주관하는 전국민 마음투자 지원사업의 체험수기 공모전 심사에 참여하게 되었습니다. 이 사업은 국민의 정신건강 증진을 목표로 심리상담을 제공하는 중요한 프로그램으로, 이번 심사에서는 심리상담사와 상담을 받은 내담자 30인의 수기를 심도 있게 검토하였습니다.

내담자들의 수기에서는 상담을 통해 얻게 된 긍정적인 변화와 혜택에 대한 이야기가 많이 담겨 있었습니다. 불안과 우울, 관계 갈등 등 다양한 심리적 어려움을 겪던 내담자들이 상담사의 도움을 통해 새로운 시각을 가지게 되고, 심리적 안정과 삶의 질 향상을 경험했다는 내용이 공통적으로 나타났습니다. 특히 “상담을 통해 혼자서는 해결할 수 없다고 느꼈던 문제를 풀 수 있었고, 삶에 대한 희망을 되찾았다”는 진솔한 고백들이 이 사업의 효과를 더욱 생생하게 전달해 주었습니다.

심리상담사들의 수기에서는 내담자 한 사람 한 사람에게 진정성 있게 다가가고, 문제 해결을 위해 끊임없이 고민하며 노력하는 상담사들의 헌신적인 태도를 느낄 수 있었습니다. 특히 내담자와의 관계 형성을 위해 신뢰와 공감을 바탕으로 세심한 노력을 기울인 사례들이 눈에 띄었으며, 그 과정에서 상담사들이 직면한 도전과 이를 극복하기 위해 기울인 노력이 매우 인상적이었습니다. 이러한 사례들은 심리상담사로서의 전문성과 더불어 인간적인 따뜻함을 보여주었고, 상담사들 역시 이 사업을 통해 자기 성장과 보람을 느꼈음을 엿볼 수 있었습니다.



이 심사를 통해 전국민 마음투자 지원사업이 단순한 심리상담 지원을 넘어 국민들에게 실질적인 도움을 제공하고 있음을 확인할 수 있었습니다. 또한, 상담을 매개로 이루어진 내담자들의 긍정적인 변화는 이 사업이 추구하는 정신건강 증진이라는 목표를 달성하는 데 크게 기여하고 있음을 보여줍니다. 앞으로도 이 사업이 더욱 확대되고, 더 많은 국민들이 혜택을 받을 수 있기를 기대합니다. 심리적 어려움을 겪는 모든 사람들이 이처럼 전문적이고 따뜻한 도움을 통해 건강한 삶을 이어갈 수 있기를 진심으로 바랍니다.

심사위원 이상민 (고려대 교수, 한국상담심리학회 부회장)



2024년
전국민 마음투자 지원사업
체험수기 공모전 우수사례집

발행일 2024년 12월

발행처 국민건강보험공단 전국민마음투자지원사업부(TF),
강원특별자치도 원주시 건강로 77(반곡동, 국민건강보험공단)

※ 본 수기집에 수록된 내용은 「전국민 마음투자 지원사업」에 참여한 작성자의 개인적인 경험과 의견임을 알려드립니다.

이제, 마음건강을 돌봐야 할 때!



2024년
전국민 마음투자 지원사업
체험수기 공모전 우수사례집



보건복지부

h·well

국민건강보험



SSiS

한국사회보장정보원