

2020학년도 한양행복드림상담센터 상담수기집

# 내 마음 여행기



한양대학교 ERICA 캠퍼스  
한양행복드림상담센터

2020학년도 한양행복드림상담센터 상담수기집

# 내 마음 여행기



한양대학교 ERICA 캠퍼스  
한양행복드림상담센터

## 인사말

---

모든 20대는 미래에 대한 불안감, 자신에 대한 확신 부족, 정서적 불안정 등을 겪는 것이 당연합니다. 그것은 젊기 때문에 겪어야 하는 성장통과 같은 것입니다.

나 자신도 정서적 불안감, 미래에 대한 두려움 때문에 힘들고 우울했던 젊은 시절을 보냈습니다. 특히 열등감이 많아서 아무도 나를 사랑해주지 않을 것이라는 두려움이 컸습니다. 그 결과 다른 사람에게 쉽게 상처받곤 하였던 것 같습니다. 그래서 사랑받으려고 언제나 애쓰면서 살았습니다. 이 나이가 되니 사랑받으려고 애쓸 필요가 없다는 것을 알게 되었습니다. 이제는 내가 사랑을 주면 그 사랑이 내게 되돌아온다는 것을 알고 있습니다. 이것을 깨닫는 데 오래 걸렸습니다.

『내 마음의 여행기』에 담겨있는 수기들을 읽으면서 젊었던 내 모습으로 돌아가는 시간 여행을 다녀온 느낌이었습니다. 그리고 여기에 글을 쓴 학생들은 대단히 용감하고 지혜롭다고 생각합니다. “새는 알에서 나오려고 투쟁한다. 알은 세계이다. 태어나려는 자는 하나의 세계를 깨뜨려야 한다.” 헤르만 헤세가 쓴 『데미안』의 유명한 구절입니다. 수기를 쓴 학생들은 자신들을 가두는 알을 깨고 나와 날개 짓하는 새들입니다. 그리고 저희 상담센터가 그들이 알을 깰 수 있는 힘을 내도록 도움을 준 것 같아 행복합니다.

우울하고 고통스러워 잠 못 드는 밤을 보내고 있거나, 사는 게 아무 의미 없어 보인다면 혼자서 힘들어 하지 말고 상담센터의 문을 두드리는 용기와 지혜를 갖기를 권합니다. 물론 시간이 오래 지나면 저절로 나아질 수도 있지만 그 동안 너무 힘든 시간들을 보내야 한다는 것을 나는 경험을 통해 알고 있습니다. 지금 나를 가두고 있는 알을 깨는 용기를 내십시오.

한양행복드림상담센터장  
이인숙(프랑스학과)

## 초대의 글

유난히 지루했던 장마와 무더위가 지나고, 어느덧 형형색색 가을빛으로 물들어가고 있습니다. 하지만, 올해는 코로나 19로 인해 어느 때와 달리 조용하게 캠퍼스의 시간은 지나고 있는 듯 합니다.

1996년 한양대학교 ERICA캠퍼스에 설립된 상담센터는 24년의 세월동안 수많은 변화의 단계를 거치면서 학생들의 아픔을 함께 하고, 그들의 성장에 기뻐하며 더불어 성장해가고 있습니다. 학생회관 2층 작은 공간에서 시작된 상담실이 현재는 상담실 6실과 심리검사실, 집단상담실을 갖추고, 객원상담원 포함 하루 10여명의 상담선생님이 근무를 하고 있습니다. 또한, 매주 평균 100~120여명 이상의 학생들이 정기적인 상담을 받고 있습니다.

더 이상 살 이유를 찾기 어렵다는 학생이, 우울감에 잠몰들어 하는 학생이, 자신에 대해 정확히 알고 미래를 설계하고 싶으며 찾아온 학생들이 조금씩 심리적 안정을 되찾고 상담을 종결할 때 즈음이면 더 많은 학우들이 상담에 대해 제대로 알았으면 좋겠다는 바람을 전해오곤 했습니다. 이에 직접 상담을 받아본 학생들을 대상으로 상담수기 공모전을 열게 되었고, 학생들의 글에서 마음 따뜻해지는 감동과 여운을 받아 수기집을 발간하게 되었습니다. 모쪼록 이 수기집이 상담의 문턱을 낮추고, 더 많은 학생들이 상담을 경험해볼 수 있는 좋은 계기가 되기를 바랍니다.

힘들 때 손 내밀어 도움을 요청할 수 있는 것도 용기가 필요한 일입니다. 도움을 요청하는 것이 마치 나약한 사람이 되는 양 스스로를 몰아가지 않고, 힘든 자신에게 선물처럼 줄 수 있는 또다른 선택임을 기억하면 좋겠습니다.

따뜻한 시선으로, 그 어떤 평가 없이 존재 자체로 여러분을 존중하고 여러분의 이야기에 오롯이 귀 기울여줄 선생님들이 상담센터에 계시니 언제나 힘들 때, 자신에 대해 알고 싶고 성장하고 싶을 때 찾아 오시길 바랍니다.

마지막으로... 귀한 글 보내준 학생들에게.. 감사의 마음을 전합니다. 고맙습니다.

한양행복드림상담센터  
상담교수 김경옥

# CONTENTS

## 1. 상담수기

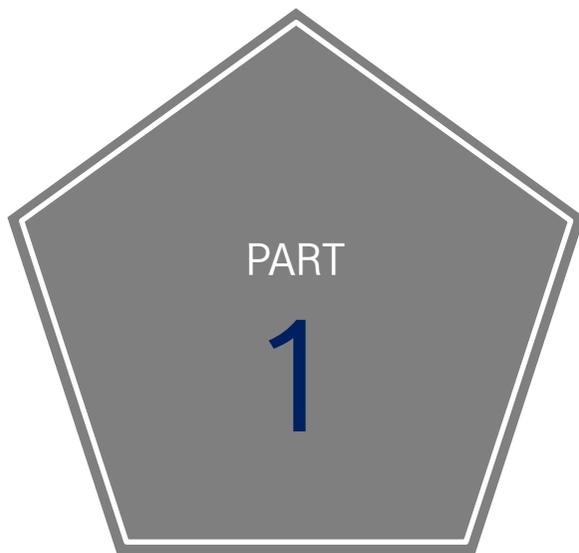
- 02\_무화과
- 04\_최악의 기억을 최고의 경험으로 바꿔준 상담
- 07\_Still Alive
- 12\_나를 되찾는 시간
- 14\_인생의 터닝 포인트, 한양행복드림상담센터
- 16\_치료가 아닌, 용기를 얻는
- 19\_지금 기분이 어때?
- 21\_“하고 싶은 말이 있나요?”
- 23\_글재주가 없는 내가 몇 자 적어본 상담후기
- 24\_움직임
- 25\_접근성 좋은 학교 상담센터에서 ‘대2병’의 큰 고민 해결!
- 26\_우리는 마땅히 힘들지 않아도 되는 사람이다.
- 28\_이제 나는, 나를 알고 나로 산다.
- 30\_한양행복드림상담센터에서 진짜 나를 만나다.
- 32\_버튼
- 33\_상담, 학점 상승의 원동력
- 35\_자기성찰(自己省察)
- 37\_나 자신을 찾기 위한 여행

## 2. 손 편지

- 39\_손 편지#1
- 40\_손 편지#2
- 42\_손 편지#3

## 3. 상담 및 프로그램 소개

- 45\_센터소개
- 45\_프로그램 안내
- 47\_이용절차
- 47\_문의



# 상 담 수 기

한양행복드림상담센터를 이용한 한양인이 전하는  
상담을 통해 나에 대해 새롭게 깨닫고 변화되었던 경험 및  
한양인들에게 전하고 싶은 소중한 이야기들

## 무화과

핸드폰 수신 스피커가 찢어질 듯 요란하게 나를 괴롭혔고 나는 몸이 굳어버린 채 하염없이 눈물만을 쏟아내고 있었다. 흐트러지는 정신을 부여잡고 전화 내용에 다시금 집중했을 땐 짙은 폭력성과 강압을 뿜 아버지에 고함뿐이었다. 얼마나 지속되었는지 기억이 나지 않지만 화가 풀리지 않으신 아버지의 일방적인 통화 종료를 끝으로 한참 동안의 육두문자와 고함은 일단락되었다. 남은 것이라고는 자취방 침대 구석에 꾸그린 채 모든 폭력을 받아낸 한없이 작고 나약한 나에게 남은 어두운 공포와 절망이었다. 유소년기와 성인이 된 지금까지 받아왔던 신체적, 정신적 폭력에 얼룩진 아찔했던 기억들이 피어 올라 나의 공포와 절망을 더 깊은 낭떠러지 밑으로 밀어 넣었다. 한동안 아무것도 하지 못했다. 더 정확히는 할 수 있는 것이 소리 내어 울다 지쳐 잠들고 다시 깨면 공포에 떠는 것을 반복하는 게 전부였다.

시간이 얼마나 흘렀을까 아득하지만 정신이 조금씩 들어왔다. 하지만 여전히 무서웠고 공포심에 쉽게 잠이 들지 못해 항상 걱정과 불안을 안고 있었다. 하염없이 무너지는 나의 고통스러운 모습을 본 친구는 나라에서 운영하는 상담센터를 알아보고 권유해주었다. 이 상황에서 빨리 도망가고 싶었고 모든 것을 끝내고 싶었기에 나는 실낱같은 희망을 품고 시 소재의 가정폭력상담소를 찾았다. 하지만 그 곳에서 들었던 답변과 방법은 나를 더욱 무기력하고 참담하게 만들었다. ‘내가 아버지에게 더 잘 해야 된다, 독립 할 때까지 참아라.’ 등 실없는 소리만 늘어놓았다. 아무런 도움이 되지 않는 상담소에서 다음 상담 일정을 잡아줬지만 이미 나에게서 다시 이곳을 올 이유를 찾을 수 없었다. 너무 절망적이었고 무기력했지만 별 다른 수도 없었기에 나는 한 번 더 속는 셈 치고 한양대학교 내에 있는 상담센터를 찾았다.

첫 번째 상담에서 상담 선생님은 나의 걱정을 무너뜨려 주셨다. 문제점과 해결책을 제시하는 형태가 아닌 따듯하고 차분한 말들로 나를 공감해주고 위로해주시며 나의 얘기를 귀 기울여 들어주셨고 심리검사도 안내해 주셨다. 털어놓을 곳이 필요했던 나로서 마음 놓고 모든 얘기를 할 수 있는 곳이 처음으로 생긴 것이었다. 이어지는 상담에서는 심리검사를 바탕으로 나의 상태를 설명해주시며 내가 불안과 공포에 빠져 허우적거릴 때 좋은 해결책 등을 제시해주시고 내가 할 수 있는 일을 같이 고민하며 찾아 주셨다. 심지어는 진로상담도 병행하며 내 미래에 관한 스케치를 도와주기까지 하시며 나의 든든한 조력자가 되어주셨다. 그러면서도 미래를 고민하는 것도 중요하지만 나의 마음의 상처를 치유하는 게 더욱 중요하다는 것도 상기 시켜 주셨다. 네 번의 상담을 진행하면서 나의 마음의 상처와 불안함이 완전히 치유되지는 않았지만 어쩌면 나올 수 있겠다는 희망과 용기를 심어주기엔 충분했다. 앞으로 몇 번의 상담을 더 진행 할지는 모르겠으나 많은 부분이 좋아지고 나아질 수 있는 날이 오리라 굳게 믿는다.

우리는 흔히 인간의 성장과정을 식물의 성장과정에 빗대어 표현하곤 한다. 싹을 틔움과 줄기의 성장, 가지의 뻗음으로 생명의 탄생과 성장을 묘사하며 흐드러지게 아름다운 꽃으로 꽃피듯 청소년과 청년기를, 열매를 맺는 모습을 통해 결실 등을 시적으로 표현한다. 하지만 나의 인생을 투영한 작은 나무는 다른 나무들처럼 아름다운 자태와 향기를 뿜는 꽃이 피지 않았다. 심지어는 누군가를 품을 큰 그들은 물론이요 나의 희생을 통해 다른 도움이 될 재목조차 없었다. 참으로 비참하고 절망적이라 생각했다. 본디 나무는 꽃이 피어야 열매를 맺고 쓸모가 있어야 벌목 당하지 않고 생명을 이어나간다.

하지만 나는 이제야 나의 정체성과 삶의 목표를 깨달았다. 예쁜 꽃도 피지 않고 보잘 것 없어 보이지만 다른 나무보다 달고 소중한 열매를 맺는 무화과나무가 나의 가슴 속에 자라고 있음을 비로소 깨닫는다. 나는 이제 새로운 꿈을 꿀 수 있고 다양한 활동과 자극을 원동력 삼아 열매를 맺어보려 한다. 나와 같은 고민을 가진 세상 속 많은 무화과들에게 이 글이 닿아 힘이 됐으면 하는 바람으로 글을 마무리 한다.

무화과 파이팅…….

## 최악의 기억을 최고의 경험으로 바꿔준 상담

살다 보면 누구나 한번쯤은 기억에서 잊을 수 없는 사람이 있다. 그 이유가 좋은 것이든 나쁜 것이든 말이다. 그 사람으로 인해서 내가 많은 영향을 받았고 그 영향이 지금까지 끼치고 있다면 잊기가 참 힘들다.

나에게도 그런 사람이 있었다. 내가 진심을 다해 좋아했었고 마음을 너무 쏟아 잊을 수 없는 그런 사람 말이다. 그러나 사람을 좋아한다는 것은 참 설레는 일인데 나는 나를 사랑하지 못한 채 그 사람을 너무 좋아했었다. 그 사람의 뛰어난 점과 맛있는 포인트, 외적으로 느껴지는 자연스런 끌림 뒤에는 한없이 작아 보이는 내가 있었다. 그 사람을 생각하면 할수록 그 사람의 장점들은 점점 커져만 가는데 나의 장점들은 작아져만 갔고, 상대적으로 못나 보이는 나는 내 스스로를 자책하고 꾸짖으며 괴롭히고 있었다. 그 덕에 바닥나버린 자존감은 하루하루를 우울하게 만들었고 대인관계, 학업은 물론 끼니를 챙기는 것조차 힘들어졌다.

그러다 문득 이렇게 살아서는 안 되겠다고, 어떻게든 예전의 나로 돌아가고 싶다는 생각이 들었고 바닥난 자존감을 채우기 위해 많은 노력을 했었다. 사람들도 많이 만나보고 책, 영상, 웹툰 가릴 것 없이 내 마음을 달랠 만한 것들은 다 찾아봤던 것 같다. 그러나 한번 바닥난 자존감은 다시 회복하기가 너무 힘들었다. 혼자서 감당할 수 없었던 일상에 처음 ‘상담을 한번 받아보면 어떨까...’ 라는 생각이 들었다.

학교에 상담을 받는 곳이 있다는 사실은 과거에 언뜻 들었던 적이 있었다. 곧바로 한양인 포털 사이트에 들어가 상담신청 탭을 찾았고 처음 해보는 것인 데도 잘 나와 있던 설명 덕에 어렵지 않게 신청을 할 수 있었다. 신청을 하고 처음 상담을 갔을 때 솔직히 말하자면 기대가 전혀 없었다. ‘상담 이거 해봤자 그냥 이야기 나누는 것일 테고 내가 웬만한 건 다 시도해 봤지만 아무것도 도움이 되지 않던데.....’ 라는 생각뿐이었다. 첫 번째 상담은 나에 대한 파악이 우선인지라 이곳에 왜 왔는지, 무엇에 대해 이야기를 나누고 싶은지 이야기를 한 후 받고 싶은 검사를 선택해 2-3개정도 1시간 반 정도를 투자해 검사를 받았던 것 같다. 이때 역시 ‘그냥 누구나 하는 검사지 몇 개 하고 해석해주고 끝내겠지?’ 라는 기대감 없는 불신의 마음만 가득했었다.

두 번째 상담을 갔을 때도 나에 대한 이야기들만 주구장창 했던 것 같다. 그러나 내 부정적인 마음 탓에 마음속 깊은 얘기는 꺼내지 못했고 표면적으로, 남들이 보기에도 힘들어 보이는 것들만 이야기했었다. 그때 참 의아했던 것은 나는 내가 문제 삼고 있는 것들만 이야기 나누는 줄 알았는데 상담선생님은 집안사정, 교우관계, 과거의 이야기 등 나에 대한 모든 이야기를 듣고 싶어 하셨다. 또한

내가 한마디, 한마디를 할 때마다 상담선생님은 정말 열심히 귀담아들으셨고 모든 것을 적으셨다.

상담은 약 1시간 정도 일주일에 한 번 이뤄졌다. 이 한 시간이 어떻게 보면 긴 시간인데 내가 실컷 떠들다 보면 1시간이 금방 흘러가 있다. 상담선생님이 2할 정도를 떠들면 나는 나머지 8할을 떠들었던 것 같다. 상담선생님의 2할도 내가 이야기를 꺼내기 위한 질문, 내 답변에 대한 공감이나 전부였다. 이렇게 세 번째, 네 번째... 상담이 이어졌다. 상담선생님은 내가 무슨 이야기를 하든 조용히, 끝까지 들어주셨고 마지막에는 항상 내편을 들어주셨다. 그리고 나의 소심하고 자책하는 모습에 “사람을 너무 좋아하면 당연히 그럴 수밖에 없죠.” “음..... 제가 보기에는 많이 이상하지 않는데요?”, “보통의 사람들도 그래요” 등 내가 잘못된 것이라고, 내가 이상한 것이라고 자책했던 것들을 아무렇지 않게 대해 주셨다. 그리고는 나를 괴롭히는 생각들을 하지 말라고 다그치는 것이 아닌 “그럴 땐 어떻게 하는 게 좋을까?”, “왜 그런 생각이 드나요?”, “또 언제 그런 생각이 들어요?” 등 내 미운 생각 그대로도 존중해 주신 채 자연스럽게 상담을 이어가 주셨다. 항상 지난주에는 어떤 일이 있었는지 물어봐 주셨고 다음 주는 무엇을 생각해보는 게 좋을지 등 부담이 가지 않는 권유를 항상 해주셨다. 나는 여기서 참 많은 치유가 됐고 자책을 줄일 수 있었다. 이때 느꼈다. 누군가가 내 이야기를 들어주는 것만으로도 마음이 치유되고 자존감이 올라간다는 것을. 내게 어떤 일이 있었는지, 내가 무슨 생각을 하든지 잠잠히 또 아무렇지 않게 들어줄 사람이 있다는 것은 얼마나 고마운 일인지.

상담이 흐를수록 내 부정적인 마음을 많이 내려놓을 수 있었고 친한 친구에게조차 꺼내지 못한 아주 사소하고 비밀스런 이야기도 서슴없이 꺼낼 수 있었다. 상담하러 가는 길이 행복했고 돌아오는 발걸음도 가벼웠다. 한 9회기 정도 흘렀을 때였을까 나는 온전한 내 일상으로 돌아올 수 있었다. 낮아져 있던 자존감과 자책하던 게 많이 줄었고 나는 정말 잘 살고있고, 잘 이겨낸 내가 멋있는 사람이라는 생각까지도 들었다. 모든 문젯거리들이 해결되었지만 상담선생님은 처음 자신에게 의뢰했던 문제 이외에도 내가 갖고 있는 걱정이나 고민거리들을 물어봐주셨다. 덕분에 남은 2-3회기 정도는 내가 갖고 있던 사소한 걱정거리들 까지 다 꺼내 놓을 수 있었고 예상치 못한 선물을 받은 듯한 느낌이었다.

더 이상 꺼내 놓을 내 걱정거리가 없다는 것은 상담이 끝나간다는 것과도 같은 말이었다. 솔직히 내 걱정거리와 고민거리가 다 떨어져도 계속 상담센터를 오가며 상담선생님과 매주 이야기를 나누고 싶다는 생각도 들었었다. 그만큼 이 곳은 나에게 참 따뜻하고 마음이 편안해지는 장소였고 시간이 있었다. 상담센터를 들어가고 나올 때면 항상 눈을 맞추고 인사 해주시던 한 상담선생님의 모습이, 상담 예약시간을 변경하기 위해 전화를 하면 친절히 받아 주셨던 또 다른 상담선생님의 목소리가, 10주가 넘게 한결 같은 모습으로 나의 이야기를 경청해 주셨던 나의 상담선생님의 얼굴이 아직까지도 너무 감사하고 생생한 기억으로 남아있다. 내게 너무 힘들었던 순간들이 상담을 통한 참 값진 경험

으로 덮여졌다.

나처럼 힘들었던, 어쩌면 나보다 더 힘든 고민들을 가진 친구들이 어둠 속에 혼자 숨지 않고 상담센터를 찾아왔으면 좋겠다. 이곳에 계시는 상담선생님들을 통해 내가 받았던 따뜻함 이상의 것들을 느끼고 어려움을 극복했으면 좋겠다. 그러면 안 되겠지만 혹여나 내게 또 힘든 일이 생겨 다시 상담센터를 찾게 된다면, 난 그때도 멋진 상담선생님들께서 나를 맞이해주고 또 한 번 나를 위해 힘써 주실 거라는 확신이 있다.

상담선생님 감사합니다.

## Still Alive

**“수고했어. 이제 다 끝났어. 정말 잘 버텼어. 수고했어……. 수고했어…….”**

18살 가을, 벤치에 앉았던 나는 조용히 내 마지막 순간을 준비했다. 다 내려놓고 싶었다. 사는 게 문득 역겨워졌다. 내가 가장 좋아하는 옷을 입었고, 내 유품을 정리하기 쉽도록 방 정리도 깔끔하게 해놓았다. 준비를 마친 나는 차도에 뛰어들었다.

**“XX야! 눈 똑바로 뜨고 다녀!”**

버스기사님이 운전을 너무 잘했다. 지금 생각해보니 참 다행이다.

**“X발! 죽는 거 하나 내 맘대로 안 되네!”**

버스기사를 한껏 짜려보고는 난 짜증내듯 말했다. 그 날 나는 ‘안나 카레니나’의 ‘안나’ 처럼 비극적 결말을 맞을 수 있었지만, 버스기사님의 운전실력 덕분에 난 지금 살아서 글을 쓰고, 일을 하고, 그리고 하루하루 인생을 열심히 살아내고 있다. 아! 생각해보니, ‘안나’는 기차고, ‘나’는 버스였다. 죽음을 향한 수단의 스케일에는 분명 차이가 있었으나, 아무쪼록 난 살아있다. ‘안나’는 죽었고, 난 살아있다.

난 2016년 11월 추운 겨울, 내 중학교 시절 가까웠던 지인을 자살로 떠나 보냈다. 자살로 떠나 보내기 몇 주 전, 난 장문의 카톡을 받았는데, 대강 말하자면 그 내용은 그 동안 “너무 고마웠다, 힘내라!” 그런 마지막을 암시하는 내용들이었다. 유서였다. 절망의 빠진 내가 같은 방법으로 세상을 뜰까봐 이를 걱정한 가족들은 장례식 참석을 만류했다.

**“어린 나이에 겪지 않아도 될 일을 겪었네.”**

참다 참다 털어놓은 내 이야기를 들은 고1때 담임이 한 말이었을 것이다. 쏟아지는 눈물을 삼켜냈다. “왜?”라는 질문은 중요하지 않았다. 난 당장 눈앞에 ‘입시’라는 게 있었으니까. 달력에 있는 숫자들은 바뀌어 갔지만, 내 시간은 2016년 11월 그 시간에 멈춰있었다. 속으로 삼켜낸 감정들은 때론, 수업이 끝나고 집에 돌아가는 피곤한 내 발자국 냄새를 맡고는 몰아쳐 오곤 했다. 방에서 혼자 불을 켜고 공부할 때면, 어린 내가 방 한 귀퉁이에서 가슴을 부여잡고 비명을 질러 대며 울었다.

**“살인마 새끼! 내가 죽었어! 내가 살릴 수 있었어!”**

때로는 죽고 싶었다. 눈물 나도록 억울해서. 그 비명 섞인 울음소리가 너무 견디기 힘들어서. 어디 한군데 말할 곳도 없었다. 가족들은 오히려 강하지 못한 내 탓이라 말했다. 감정을 토해내고 싶었지

만, 모두들 내 성적표만 바라봤지 살려달라고 외치는 내 속마음까지 들여다 봐주지 않았다.

**“외상 후 스트레스 장애라고 들어봤어? ‘PTSD’라고들 해.”**

고등학교 2학년, 단어가 문장 사이를 날아다니고, 사칙연산이 어느 순간부터 힘들어져 찾아간 상담실에서, 내 이야기를 가만 듣던 상담선생님이 한 말이었다. 외상 후 스트레스 장애. ‘큰 정신적 외상을 입고 난 이후, 그때의 감정들이 다시 되살아나는 플래시백 현상을 동반하는 장애’라고 들었다. 그 후유증으로 난독증세와 학습장애가 찾아온 것이었다. 뭐, 난 그 덕분에, ‘전교권’이라는 빛나는 타이틀을 내 경쟁자들에게 내어줘야 했다.

**“하긴, 일주일에 5일을 비명을 지르며 쫓기는 꿈에서 깨는데 정상일리 없겠지.”**

쓴 웃음을 짓곤, 상담실을 터벅터벅 나왔다. 내 초라한 모습을 그 누구에게 알리고 싶지 않았기에, 난 더 이상 교내 상담선생님을 찾지 않았다.

그렇게 난 20살이 되었다. 운이 좋게 대학교에 입학했고, 그렇게 입시라는 큰 장벽을 넘고 나서는, 더 이상 내겐 목표가 없어 보였다. 아니, 내가 목표라고 거창하게 학창시절에 세워놓은 것은 너무 멀리 있는 것 같았다. 술잔을 기울여도, 늘어지게 잠을 자도, 오랜 친구와 전화통화를 해도, 가슴이 불편듯 저려왔다. 그 참을 수 없는 우울함은 때론 식도를 타고 역류해대며, 그 존재감을 드러냈다. 난 왜 타인의 고통에는 귀 기울이면서, 왜 내 자신의 고통에 귀를 기울이지 않았을까? 지금 생각해 보자니 참 갑갑하다. 그렇게 내리막길을 걷던 난, 더 이상 초라하게 살고 싶지 않았다. 더 이상 내려갈 내리막길조차 없을 것 같았다. 최선을 다해 세상 밖으로 도망가는 내가 무서웠다. 그래서 총동적으로 한양상담센터에 전화를 걸었고, 그렇게 난 초라하다 여기던 내 자아를 바라보기 위한 노력을 시작하게 되었다.

**“집 가서 곰곰이 생각해봤는데, 왜 난 선생님과의 상담이 재판정에 서는 것 같은지 모르겠어요. 마치 검사와 변호사의 논쟁 같아요. 난 검사고 선생님은 변호사 같네요. 난 내 인생을 고발하지만, 선생님은 내 인생을 변호해주잖아요.”**

대뜸 내 안부를 묻는 선생님의 말에 총동적으로 답했었다. 내 인생을 변호해야 하는 사람은 내 자신인데 막상 난 내 인생을 고발하는 사람이 되어있으니, 참으로 아이러니 했다. 하지만 한편으로는, 내 편을 들어주는 선생님이 마냥 고맙기만 했다.

**“자신을 좀 사랑해줘요. 따뜻하게 봐줘요. 그때의 ㅇㅇ씨는 어렸잖아.”**

내 인생을 고발하는 검사를 자처하며, 지인의 자살을 내 탓으로 돌리는 나에게 상담선생님께서 해

주셨던 말이다. 그날 새벽, 우연히 ‘넷플릭스’에서 보게 된 ‘눈이 부시게’라는 드라마를 정주행 하게 되었다. 그러던 중, 김혜자 선생님의 짙막한 대사가 가슴을 푹 찔렀다.

**“너 자신이 애썼으면 좋겠다.”**

왜 그렇게 난 그 한마디가 참으로 구슬뿔는지 모르겠다. 눈물이 뚝뚝 떨어졌다. 내가 원치 않았던 일을 겪고, 죽네 사네 하면서 이 악물고 버텨온 학창시절이 억울해서일까? 아니면, 가장 초라하다 생각했던 내 자아를 ‘말’과 ‘대사’라는 거울로 마주봤기 때문일까? 그때 난 비로소 깨달았다. 내가 말하는 ‘초라한 내 자신’, 그 동안 내가 한쪽으로 치워둔 ‘아픈 기억’들을 다시 마주해야 한다고. 그리고 그것들을 바라보는 ‘시선의 전환’이라는 것이 분명 필요하다고. 상담선생님의 말씀대로 자신을 향한 날 선 시선, 서술 퍼렇게 날이 선 말들을 조금씩 거둬보기로 했다. 하루를 마친 나에게 ‘수고했다!’라는 낮간지러운 말들을 조심스레 던지고, 피곤에 절어 있는 상태로 출근하기 전에 ‘할 수 있어.’라는 한마디를 또 던지고, 학생들에게도 날이 선 말보단 조금은 둥글둥글하게, “넌 참 꾸준한 친구야. 이렇게 숙제를 안 해오다니 말이야.”와 같은 식으로 말하기 시작했다. 그 사소한 변화 때문인지, 조금은 마음이 가벼워졌다. 샤워하다가도 던지는 그런 낮간지러운 따뜻한 말들이 조금씩 날 변화시켜갔다. 이런 노력들은 아직도 현재진행형이다.

상담을 통해 마음의 짐들을 하나하나 내려놓으며, 이제 나에게 남은 건 살아갈 날이 더 많은 인생과, 사람과, 그리고 ‘말’이라는 것을 상담 끝에서야 비로소 깨달았다. 위에서부터 난 사람의 말들과 그 말에 대한 내 느낌과 생각, 그리고 감정들을 위주로 글을 서술했다. 이만큼 나 힘들었지만 곳곳하게 살아내고 있다는 희망적인 메시지를 주기 위함도 있지만, 말과 사람의 소중함에 대한 내 깨달음을 말하고자 함이었다. 햇볕은 내 자아에게, 누군가는 당신의 코트를 벗어주었다. 때로는 배고픈 내 자아에게, 당신의 빵을 나누어준 사람도 있었고, 때로는 당신의 소주를 내 낡은 잔에 부어준 사람도 있었다. 초라한 나를 따뜻하게 안아준 사람도 있었다. 난 세상에는 커다란 손이 있다고 생각한다. 최선을 다해 세상을 벗어나고자 하는 어제의 나의 모습과 같은 이들을 다시 세상으로 밀어 넣어주는 ‘손’ 말이다. 지금 생각해보니, 따뜻한 코트를, 소주를, 자신의 품을 내어준 사람과 그 따뜻한 말들이, 내가 믿는 그 ‘커다란 손’이 아닐까 싶다. 내가 삶이 역겨워 최선을 다해 세상에서 도망가고자 했던 그 때, 그 손들은 최선을 다해 나를 다시 세상으로 힘껏 밀어냈다.

한양행복드림상담센터에도 ‘커다란 손’이 있었다. 이곳에서 보낸 여름은 내 삶의 끝자락에서 자신에게 보냈던 한숨 섞인 위로의 메시지만큼이나 나에게겐 참으로 따뜻했다. 세상 밖으로 다시 도망치려는 나를, 그 ‘커다란 손’이 날 다시 세상으로 힘껏 다시 밀어 넣어주었다. 삶의 최전선에서 후퇴만 거듭하던 나에게, 이제야 비로소 희망이 보이는 기분이다. 요즘, 여느 대학생과 다를 바 없이 부지런히 일하고, 공부하고, 피곤에 절어 잠을 잔다. 간간히 술 한 잔에 업된 기분으로 지인과 일상을

나눈다. 부대끼는 삶, 그 속에 내가 원하던 답들이 있었다. 평범한 일상과, 부대끼는 삶. 그 한가운데의 내 모습이 나쁘지만은 않다. 열심히 치고 받고 부대끼며 사는 날 보시곤, 상담선생님이 걱정의 말씀을 하신다. 하지만 그럴 때 마다, 걱정해주는 누군가가 있어서 괜스레 속으로 기분이 좋다.

### ***“슬슬 우리 하산 준비 해볼까요?”***

난 지금 상담의 막바지에 있다. 아물 것 같지 않던 상처는 조금씩 아물어 갔고, 2016년 11월에 멈춰있던 시간은 다시 흘러가기 시작했다. 난 나뉘는 마무리를 짓기로 했다. 내 과거, 내 자신과 화해하기로 했다. 어느 종교에서건 자살한 사람은 환영 받지 못한다. ‘신이 선사한 선물을 한사코 내던진 건 죄’ 라는 게 그 이유이다. 누구는 지옥에 떨어진다고 하기도 하고, 누구는 자기의 정해진 명이 다할 때까지 저승에 가지 못한다는 무시무시한 말을 하기도 했다. 처음엔 그렇게 함부로 신과 그들의 규율을 앞세워 함부로 말하는 사람들 보면, 분노가 치밀어 올라 욕이라도 한마디 내뱉고, 땅에 침이라도 뱉어주었건만, 뭐 이젠 너무 많이 들어서 지긋지긋하다. 그리 말하는 사람들에게 웃으면서 “내 지인도 지옥에 있나요?” 라 물으면 얼굴 벌게 쳐서 어찌해야 할 바들을 모르는 모습, 어찌 착한 척 해보려는 그들의 위선들이 때로는 처량했다. ‘천도재’는 산자와 죽은 자의 길이 다름을 망자에게 상기시켜, 그들이 가야 할 길을 일러주는 행사라고 한다. 우리 집안에서는 가족들이 자신의 생을 마치면, 그들의 님을 기리는 ‘천도재’라는 것을 지내준다. 어찌면 우리 집안 사람들에게 ‘천도재’라는 행사는 종교적인 의미를 떠나 죽은 이를 남겨진 이들의 마음에 묻는 그들만의 작업일지도 모르는 일이다. 막상 돌아보니, 난 그 사람에게 작별인사를 하지 못했다. 가슴에 묻을 시간도 없이 살았다. 그래서 늦게나마 작별인사를 보내고자, 근처 작은 절에서 지내는 ‘합동천도재’에 내 지인의 위패를 모셨다. 이는 내 방식의 작별 겸, 나의 어두운 과거를 인정하고, 그 미련을 떠나 보내고자 함이었다. 작지만 나뉘는 구색을 갖추고자, 밤새 제문을 공들여 썼다.

***산자와 망자의 길이 갈리어, 각자의 길이 정해져 있으며,  
이번 생에서의 인연은 여기서 아쉬움만 남아버린 채 허무하게 끝났으나,  
다음 생이 허락된다면, 우리 거기서 봅시다.  
내 부족한 글이 당신이 밟고 가실 그 길에  
얼어 붙어버린 그 마음에  
춘풍처럼 따뜻하게 피어나  
가는 길만큼은 외롭지 않았으면 좋겠습니다.***

어디서 들었을 법한 어구예, 말을 덧대어 보았다. 난 가진 것이 많지 않기에 화려한 작별인사는 못해도, 그나마 내가 가진 말과 글로 가는 길만큼은 외롭지 않게 수놓아 주고 싶었다.

“잘 가요.”

밤새 작성한 제문에 마지막 마침표를 찍으며 나지막이 속삭였다. 지인의 유서로 시작된 비극이, 나의 제문으로 마무리 되었다. 좀 가슴이 후련했다.

**“더 이상 과거는 ○○씨 발목을 잡지 않을 거예요.”**

얼마 전 상담에서 상담선생님이 나에게 하신 말씀이다.

**“그래, 이제 시작이야.”**

이제 좀 편히 잘 수 있을 것 같다.

말이 오고, 말이 갔다.

사람이 가고, 사람이 왔다.

난 여기에 살아있다.

2020-08-29 새벽, 행복하게 원고를 마감함.

### 〈에필로그〉

어제는 세상 밖으로 힘껏 도망가려 했던 나에게  
 오늘은 세상 밖으로 힘껏 도망가고자 하는 당신에게  
 내 작은 이야기가 커다란 손이 되어  
 어제의 나와 오늘의 당신을  
 세상으로 다시 힘껏 밀어 넣어 줄 수 있기를

내 상담선생님이신 ○○○ 선생님,  
 그리고 그 ‘커다란 손’이 되어준 모든 이들에게 감사를 표한다.

## 나를 되찾는 시간

저는 학교에서 상담센터를 운영 중이라는 사실을 알고도 참여해본 적이 없었습니다. 저도 친구들의 이야기를 들어주는 것을 좋아해서 고민거리를 같이 듣고 해결해준 적도 많았기 때문에 상담을 굳이 받아야 하나? 라는 생각을 항상 하고 있었습니다. 제가 처음으로 여자 친구를 사귀기 전까지는요.

갑자기 찾아온 행복이 주소를 잘못 찾아왔는지 아니면 제가 그 행복을 놓쳐 버린 것인지는 몰라도, 이별 또한 예고 없이 저에게 다가왔고 제 마음은 크게 방황하기 시작했습니다. 마음이 무너지면서 겨우 적응했던, 코로나로 인해 집에서 대부분의 시간을 보내는 생활 패턴에도 금이 가기 시작했습니다. 학교 과제만 겨우겨우 해가면서 그렇게 저는 나태해져만 갔고 친구들에게 항상 긍정적인 마음으로 상담을 해 주던 옛날의 모습은 찾아볼 수 없는 우울한 사람이 되어 있었습니다.

처음에는 혼자 이겨낼 수 있다고 생각했었습니다. 이별 당시엔 당연히 다음날에도 연락을 주고받을 것처럼 느껴졌고, 관계가 끊긴다는 것이 무슨 의미인지도 잘 몰랐으니까요. 하지만 시간이 지나고 저를 돌아보는 시간이 많아질수록 상처는 깊어져만 갔고 감정의 기복이 심해졌습니다. 결국 저는 뭐라도 필요하다는 절박한 심정으로 도움을 받기 위해 한양행복드림상담센터의 문을 두드렸습니다.

상담센터에서는 전문 상담선생님이 상담이 필요한 학생들을 맡으시기 전에, 먼저 어떤 고민을 가지고 왔는지 들어주시고 다양한 검사를 받을 수 있도록 도와주시는 다른 선생님이 계십니다. 저는 이성관계로 인한 마음정리와 그 여파로 자기관리에 소홀해진 제 모습을 고치고자 다양한 검사를 받고 싶었고, MBTI부터 성격유형검사, 심지어 적성탐색검사까지(!) 약 두 시간 동안의 다양한 검사를 진행하였습니다.

이런 검사들이 자신의 심리를 바꾸는데 직접적으로 작용하지는 않을 거라 믿는 분들이 많이 계실 거라고 생각합니다. 하지만 저는 이런 검사조차 상담을 받기 전에 저를 알아가는 단계라고 생각했습니다. 흔히 말하는 ‘내 마음을 나도 모르겠다.’ 라는 말을 어느 정도 해소하기 위해서는 제가 어떤 사람인지를 파악해야 하니까요. 저도 저를 잘 모르는데, 상담 선생님은 제가 어떤 사람인지 알아야 마음을 더 잘 회복시켜주는 말들을 해 주실 겁니다. 상담을 진행하면서 다양한 검사들이 선생님이 저를 이해하시는데 많은 도움을 주었다고 생각합니다. 물론 상담이 조금 더 중요하겠지만요.

처음 상담을 받고 길게는 12주의 상담이 더 있을 거란 얘기를 듣고 놀랐습니다. 상담이 한 번에 끝나는 게 아니구나. 계절학기가 끝나고 받았으니 이제 방학도 학교에 나와야 하는구나. 하긴 한 번에 끝날 상담이었다면 그것은 상담 체형 판이라고 해도 과언이 아니겠죠. 한 시간의 상담을 위해 두 시

간을 들여서 학교로 가야 했지만, 한 주에 세 시간을 투자해 제 상태를 나아지게 할 수만 있다면 상당히 가성비 좋은 투자라고 생각했습니다. 그리하여 저는 상담을 계속하게 되었습니다.

그 다음 주에 저를 전담하시는 전문 상담선생님을 만났고, 본격적으로 상담이 시작되었습니다. 검사 결과들을 보여주시면서 어떤 성격을 가지고 있는지 알려주셨고, 저는 그런 의견들을 참고하면서 제 인생에 일어났던 일들 중에 성격이나 특성에 관련된 일들이 있었는지 이야기하는 방식으로 진행되었습니다. 검사지에 대한 부분이 끝나면 제가 상담을 어떻게 찾게 되었는지 물어보시며 더 자세하게 이야기들을 파고들었습니다. 저는 내향적인 사람이고 닥친 일들에 대해 긍정적으로 생각하지만, 일이 잘못되면 제 탓으로 책임을 돌리고 지난 일들을 후회하는 성격을 가지고 있습니다. 이런 제 성격에 맞게 선생님께서는 지나간 생각들에 대해 제 문제뿐만이 아니라 그 당시 어떤 상황이었는지, 다른 요인들이 있었는지 물어보시며 상담을 받는 도중에도 ‘아 이런 요인이 있었으니 상대방은 다르게 생각했을 수도 있었겠구나.’ 라고 다양한 각도에서 생각하기 시작했습니다.

그렇게 차츰차츰 제 마음속 깊숙한 곳에 묻어놓고 있던 기억들을 끄집어내었고, 상담 회기가 지날수록 지난 일들에 대해 크게 아프지 않게 느낄 수 있었습니다. 이외에도 무너진 생활 패턴을 바로잡기 위해 공부 방법, 시간분배, 그리고 중요한 의지를 기르는 법 등등 서로 좋은 의견을 제시하고 제가 수용할 수 있을 정도의 대안을 같이 찾아내어 회기별로 이번 주는 어땠는지, 보완해야 할 부분은 어떤 점이 있는지 자세하게 이야기하기도 하였습니다.

상담을 진행하면서 알고는 있었지만 다시 한 번 들은 말 중에 가장 인상 깊었던 말은, 상담으로 인해 내가 나아지는 것은 선생님의 일반적인 말씀이 아니라 나의 노력 또한 뒷받침되어야 하는 ‘상호적’인 노력이 필요하다는 것이었습니다. 저도 은근히 좋은 말만을 들으면서 힐링 되는 상담을 기대했을 지도 모릅니다. 하지만 앞서 말했듯이 자신이 나아지기 위해서는 스스로 다시 일어서야 합니다. 상담은 그런 과정을 북돋아주고 도와줄 뿐, 주체가 되지는 못합니다. 그런 점에서 상담은 더 길어질 수 있다고 생각합니다. 하지만 이전의 좋았던 자신을, 혹은 앞으로 더 곧게 뻗어야 하지만 아직 찾지 못한 자신의 정체성을 되찾는 과정이라면 긴 상담 역시 그만큼의 도움이 될 것이라고 생각합니다.

제가 정말 좋아하는 노래가 하나 있는데, 존 메이어의 ‘In Repair’ 라는 노래입니다. 마음이 고쳐지지 않은 불안정한 상태이지만 점차 나아가고 극복할 수 있다는 내용을 담고 있는 긍정적인 노래입니다. 저 역시도 이 노래처럼 아직 완전히 나아지지는 못했습니다. 상담이 완전히 끝나지는 않았으니까요. 하지만 앞으로 제가 상담선생님과 이야기를 나누고 스스로의 노력을 하면서 점점 나아질 수 있을 거라는 마음은 변하지 않습니다. 한양행복드림상담센터에서 받은 상담을 통해 나를 되찾는 변화는 천천히, 그리고 더 단단하게 이루어지고 있습니다.

## 인생의 터닝 포인트, 한양행복드림상담센터

살다 보면 남들이 보기에 사소한 일이라도 내게 대단한 일처럼 느껴질 때가 있고, 그냥 넘어갈 법한 일도 내겐 쉽게 넘어갈 수 없을 정도로 민감한 일로 느껴지는 시기가 있다. 그런 시기일수록 머피의 법칙은 나의 운명으로 받아들여졌고, 그런 생각이 들 때마다 불행한 삶을 살아야만 하는 나의 신세를 한탄할 수밖에 없는 무능력하고 불운한 사람이 될 수밖에 없었다. 그로 인해, 매 순간 우울이라는 큰 파도에 휩쓸려서 헤엄쳐 나오지 못한 채 이리저리 휘둘리며 어둠 속에 혼자 갇혀 지냈다.

지난 겨울방학, 어릴 적 나를 끔찍하게도 괴롭혔던 친구가 꿈에 나와 두려움에 눈물을 흘리며 잠에서 깬 적이 있다. 잠을 자면서도 숨이 턱 끝까지 차올랐고 눈물범벅이 된 베개를 보며 ‘한 순간이라도 행복하게 살아 보고 싶다.’라는 생각이 들었다. 그 당시는 어릴 적 트라우마와 그로 인해 얻게 된 인간관계의 어려움, 경제적인 문제, 열등감 등으로 인해 이미 혼자 감당할 수 없는 수준의 불안을 이고 하루하루를 눈물을 삼키듯 살던 때였다. 우울감에 빠져 살던 나는 어느 순간부터 집 밖으로 나가지 않기 시작했고, 먹는 것으로 스트레스를 풀어 급속도로 살이 찌기 시작했다. 내면도 엉망이던 내가 외형까지 엉망이 되어버린 나의 모습에 자존감과 동시에 나의 정체성마저 잃어버리게 되었다. 매일 죽고 싶었던 나는 이상하게도 악몽을 꾸 그날, 처음으로 죽고 싶다는 생각이 아닌 제발 단 한 순간만이라도 행복하게 살아 보고 싶다고 생각하게 되었다.

오로지 살기 위해 한양행복드림상담센터에 상담을 신청했다. 혼자 해결할 수 있는 수준을 넘어섰다고 판단했고, 나의 유리 멘탈을 단단하게 단련시킬 방법을 터득하고 싶어서 상담을 받아 보기로 결정했다. 사실 남이 나의 이야기를 들으면 엄청나게 힘든 일이 아닐지도 모르겠다는 생각에 상담하기에 앞서 살짝 겁이 났었다.

하지만, 본격적인 첫 상담이 시작되었고, 이전에 겁났던 게 무색해질 정도로 선생님께서는 열심히 경청해주셨다. 가족, 친한 친구, 애인, 그 누구에게도 말하지 못했던 지난 10년간 혼자서만 끔찍했던 어릴 적 트라우마를 입 밖으로 내뱉는 순간 남들이 아는 활기차고 당당했던 나의 꾸며진 모습은 완벽하게 무너졌다. 제대로 말할 수 없을 정도로 울기 시작했고, 한동안 아무 말도 하지 못하던 나에게 선생님께서 처음으로 말을 꺼내셨다. “그 동안 혼자서 너무 힘드셨겠어요.” 그 말을 듣는 순간 눈앞이 보이지 않을 정도로 눈물이 고여 고개를 들 수 없었다. 입 밖으로 꺼내는 것 자체가 힘들었던 나였기에 어디에서도 이런 위로를 받아본 적이 없었기 때문이다.

그렇게 주마다 한 번씩 상담을 하기 시작했고, 주마다 나를 힘들게 하는 일들이 생겨났다. ‘왜 안 좋은 일은 한꺼번에 일어날까? 상담을 받아도 내 인생에서 머피의 법칙은 거스를 수 없는 것일까?’

매주 새로운 고민거리들을 이야기하며 선생님께 ‘왜 저에게만 이런 일들이 일어나는 걸까요?’ 라는 한탄을 수도 없이 했다.

그로부터 몇 달간 계속해서 상담을 지속했고, 비로소 깨달은 것이 있었다. 바로 상담을 한다고 해서 해결책을 얻는 것은 아니라는 것이다. 선생님께서 나의 이야기에 공감해주고 위로는 해주었지만 나에게 방향성이나 해결책을 제시해준 적은 없다. 하지만 난 지금 어떻게 나의 멘탈을 다스릴지 터득하게 되었다. 바로 나의 사고나 마음가짐을 조금이라도 더 긍정적으로 변화하려고 노력하는 것이다. 마지막으로 상담을 받을 때, 선생님께서 나에게 “지금 행복 수준을 1에서 10까지 나타낸다면 어디에 속하는 것 같으세요?”라고 물은 적이 있다. 그래서 난 잠시 고민한 뒤 자신 있게 10이라고 답했다. 나를 힘들게 하는 상황들은 예나 지금이나 여전히 존재하고 있다. 하지만 이제는 한없이 우울감에 빠져있는 과거의 나에서 벗어나 긍정적으로, 깊이 않게 생각하려는 사람으로 변화했기 때문이다.

과거의 나는 스스로를 단순히 생각이 많은 사람, 걱정이 많은 사람, 우울하면 그 우울감에서 잘 헤엄쳐 나오지 못하는 사람이라고만 생각했다. 하지만 지금 돌이켜보면 그런 생각으로 나 자신을 불안감에 방치했던 시간들이 너무나도 아깝다. 거의 반년 동안 상담을 받으며 마음의 안정도 찾고 나의 멘탈 관리도 제대로 할 수 있게 되었다. 상담을 받은 뒤로 인생 살 맛이 나기 시작했고 스트레스를 잔뜩 받은 날이면 찾아오는 악몽도 더 이상 꾸지 않기 시작했다.

비로소 나는 살아가는 데 가장 중요한 것은 긍정적인 마음가짐이라는 것을 터득하게 되었다. 이렇게 나의 인생에 정말 중요한 터닝 포인트를 한양행복드림상담센터에서 맞이할 수 있었다.

## 치료가 아닌, 용기를 얻는

2019년, 내 대학교 1학년이 지나갈 즈음, 나는 결정을 앞두고 있었다. 자퇴할지, 학교를 계속 다닐지에 대해서. 나는 지방에서 공고를 졸업하고 그간의 노력을 인정받아 미국에 어학연수를 다녀왔고, 샌프란시스코에 한 디스플레이 회사에 인턴 계약 직전에 이르렀던 상태였다. 그러나 비자 문제로 인해 모든 계획이 어긋났고, 급하게 진로를 바꿔 “한양대학교 ERICA 스마트융합공학부”라는 전형에 지원했다. 이 학부는 3년제 학사 제도이다. 특수학과에 가깝다. 1학년 때는 학교에서 이론 중심 수업을 하고, 2, 3학년에는 회사에 다니면서 야간대학을 다닌다. 일종이 어른들이 다니는 야간대학이라고 봐도 무방할 것 같다. 그 당시에는 뭐라도 해야 할 것만 같아서 지원했는데 1차는 서류, 2차는 본인이 학교랑 계약된 회사를 골라 면접을 보고 합격을 해야 하는 시스템인데, 내가 면접 본 회사는 지원이 9:1이었다. 나는 당연히 합격할 거라는 확신이 없었기에 덕분에 편하게 면접을 보았는데, 이를 뒤 합격 소식을 담은 문자가 왔다. 그렇게 나는 미국의 꿈을 마음속 끝에 심어둔 채로 입학했다.

하지만 대학 공부의 벽은 생각보다 훨씬 높았고 고등학교 때에도 배우지 못한 과정들을 서너 단계 뛰어넘고 심화 공부를 한다거나 그것을 응용하여 증명하는 공부를 해야만 했는데, 증명하기에 앞서서 나는 아주 기본적인 이론조차 배우지 못한지라 사실 진도를 따라잡는다는 것은 내 기준에서 사실상 불가능에 가까웠다. 이 생각은 지금도 변치 않지만, 그 당시엔 정말 힘들었다. 그렇게 하위 성적에 계속 머무르고 교수님들은 나를 달갑게 보시는 분이 없었다. 친구들도 처음에는 나랑 잘 맞지 않는다는 생각을 많이 했다. 나는 지방 출신에 끈끈하고 의리를 챙긴다면, 친구들은 나와 조금 다른 것 같았다. 원래는 되게 외향적이고 말도 많은데 대학교를 오고 나서 말수가 적어졌다. 혼자 더 편하다는 생각도 자주 들었다. 그래서 밖에도 잘 나가지 않고 주말이면 기숙사에서 꼼짝도 하지 않았다. 정말 외로웠고 심적으로 많이 우울했다. 나 자신도이런 모습은 처음 보았다. 어차피 대학은 원래 내가 생각했던 길이 아니었다고 위로하며 조금씩 내려놓자고 결정을 해가고 있었다. 하지만 막상 정말 그만두려니 막막하기만 했다. 1년도 못 버티는 자신이 너무 나태했고 미래가 걱정되기 시작했다. 정말 최악인 상황이라고 판단했다. 누구라도 좋으니, 좋은 답을 주지 않아도 좋으니 나는 내 얘기를 들어줄 사람이 필요했고, 그 사람이 친구는 아니었으면 좋겠다고 생각했다.

그렇게 혼자 잡생각이나 하며 학교 주위를 걷다가, ‘한양행복드림상담센터’를 발견했다. 아주 우연이었다. 뭔가 저기에 가서 상담이라기보단 내 얘기를 해보고 싶었다. 낯선 사람에게 내 얘기를 하는 것을 무척 싫어했지만, 그냥 가서 예약했다. 아무 생각이 없었다. 그냥 갔다. 접수면접에서 대충 내 상황을 설명했고, 그 후 본 상담에서 나에게 맞는 선생님을 만났다. 그렇게 하여 나는 주말마다 한 번씩 상담했다. 본격적인 상담하기 전 선생님께서는 내 성격과 적응수준을 알아야 할 것 같이라며 심리

검사부터 먼저 보자고 하셨다. 나는 흔쾌히 응했고, 이번 기회로 나를 반전시킬 수 있다는 희망을 품고 열심히 심리검사를 마무리하고 본격적으로 상담에 들어갔다.

사실 상담이라기 보단 혼자 많이 이야기했다. 선생님은 내가 편하게 얘기를 할 수 있게끔 분위기와 자리를 조성해주셨고, 덕분에 나는 어떠한 것에도 구애 받지 않고 내 생각을 뽐내는 것에 집중할 수 있었다. 나는 좀 섬세하고 감성적인 타입이기도 해서 색깔이나 분위기를 중요하게 생각하는 사람인데 뭔가 모르게 그 선생님의 공간의 분위기에 빠져들었고 약 1시간가량 쉬지도 않고 내 얘기를 읊조렸다. 물론 처음에는 대화의 분위기가 전반적으로 좀 어두웠고 부정적이었다. 그 당시의 고민은 나에게 정말 컸고 해결할 방법이 없다고만 생각했었기 때문인 것 같다. 그렇게 상담을 하며 내 얘기를 다 들으시고는 마지막엔 ”그럼 이번에는 이렇게 해보는 건 어떨까요? “이런 느낌의 답변 아닌 답변을 꼭 하신 기억이 있는데, 나는 선생님의 제안을 귀담아들었고 그것을 다음 상담 전까지 꼭 실천하려고 노력했다. 지금 생각하면 티키타카가 어느 정도 맞았던 것 같다. 나는 상담의 기본은 한쪽으로 기울지 않고 중립의 입장에서 그저 듣기만 하는, 또는 가벼운 제안 정도를 기본으로 하는 것이 기본이라도 생각하는데, 그 기본에 되게 충실한 상담이었다. 그렇게 하나 둘씩 심리를 변화시킬 수 있는 작은 제안을 따르고 실천해보며 다음 상담까지 긍정적인 마음가짐으로 삶에 임했다.

그리고 다음 상담에서 나는 저번과 같이 내 진로와 꿈에 관한 주제로 얘기를 하고 있었는데, 말을 하는 와중에 깨달았다. 이미 지나가 버린 과거의 꿈에서 헤어 나오지 못한 채, 나와 맞지 않는 대학 생활을 그저 피하기만 하려고 했던 것을. 내 뇌리에 무언가가 스쳐 지나가는 느낌이었다. 태어나서 처음 느낀 기분이었고 현실적으로 표현하자면 ”아차...!“ 하는 느낌이다. 아직도 생생하다. 그 느낌을 그대로 들고서 계속 대화를 했다. 꿈에 관한 얘기를 하고 있어서 꿈이 뭐냐는 선생님의 질문에 바로 내 뇌에 생성된 이미지는 클래식한 의류와 매너였다. 나는 클래식한 의류를 제작하고 매너와 관련된 지식을 컨설팅 하는 사람을 오래 전부터 동경해왔다. 나도 저런 사람이 되고 싶다고 말했다. 그렇게 나도 모르게 막연하게 내 꿈을 알아버렸다. 그리고 말했다. “사실 꿈까지는 아니라고 생각했는데 꿈이었네요.” 뭔가 신기했다. 평소엔 나도 몰랐는데 대화하는 도중에 이렇게 답변을 찾았다는 것에 대해. 지금 생각해보면 나는 대학교에 와서는 말수가 상당히 줄었고 꿈에 관한 얘기를 할 사람이 없어서 스스로 몰랐다. 그렇게 내 꿈을 찾았다.

그리고 내가 지금 처한 상황을 어떻게 풀었는가 하면, 자퇴만을 고집하고 고민했던 나의 마인드가, 1학년만 끝내면 2학년 때부터는 회사에 다니기 학업 비중이 작으므로 학업에 대한 스트레스는 많이 줄어들 것이라고, 견뎌본다는 해답을 찾았다. 이렇게 글로 표현하니 진정성이 많이 떨어지는 느낌이 들지만, 별 것 아닌 것처럼 느껴질 수도 있지만, 나에게게는 정말 신세계였다. 모르는 사람에게, 낯선 공간에서 내 약점이 될 수 있는 그런 얘기를 한다는 것이, 그런데 그런 환경이 날 편안하게 만

들어주었고, 답변 아닌 답변도 주었다. 사실 선생님께서는 나에게 많은 말씀을 하시진 않았다. 그저 내 얘기를 경청해주셨고 대화 속에서 희망을 찾는 것을 도와주신 것 같다. 초반에서 후반으로 갈수록 대화의 분위기는 정말 밝아졌고 웃음소리도 들렸던 것 같다.

나는 나도 모르는 새에 희망을 얻었고 자신감을 가졌다. 실제로 이 대화하였던 상담을 마치고 나는 내 꿈에 대해 한 단계 가까워지기 위해 상담을 마치고 서점에 가서 클래식 의류에 관한 서적을 몇 권 들고 자기 전까지 몇 날 며칠을 보고 또 봤다. 요즘도 자주 본다. 그리고 취미로 낚아서 입지 못하는 옷들을 버리지 않고 내가 내 마음대로 커스텀해서 만들어보는 시간도 가지고 있다. 지금은 2학년이라 회사에 다니고 정신이 없지만 한 번 하면 새벽까지 잠자리에 들지 않고 시간 가는 줄 모른다.

여전히 학업에는 관심이 없지만 내가 정말 좋아하고 잘 할 수 있을 것만 같은 일을 우연히 알게 되었다. 학업에는 스트레스 받지 않으며 지내고 있다. 별 것 아닌 것처럼 보일 수 있지만, 작년과 비해서 나는 정말 많이 달라졌다. 과거에 머물러 있던 내 미국 취업의 꿈은 그저

미련과 욕심이었을 뿐 진정한 꿈이 아니란 것도 알게 되었다. 엔지니어로서의 길 보다는 클래식 컨설턴트의 길로 갈 수 있게 방향을 잡을 수 있었던 것 또한 상담이라는 이름을 가진 대화의 시간이 있었기에 가능했다.

감사합니다. 선생님!

## 지금 기분이 어때?

이젠 상담은 받은 지 꽤 오랜 시간이 흘렀다. 그런데도 아직까지 첫 상담의 기억은 온전히 남아있다. 이 글은 다시 떠올려보는 그때의 이야기다.

처음 상담을 받기로 한 건 그리 무거운 마음은 아니었다. 2학년 2학기를 죽어라 보내고, 덜컥 찾아온 3학년을 제대로 보내지 못하고 있다는 생각이었다. 정리가 필요한 시기라고 생각했던 게 정확하다. 친구와 함께 갔으니 상담실 문 여는 것도 어렵지 않았다. 상담을 시작하기 전, 먼저 왜 상담을 결심했는지에 대해 이야기한 후 심리 검사를 받고 본격적인 상담이 시작된다.

지금까지 그때의 이야기를 혼자 묵혀왔던 건 가장 첫 번째 상담 때문이었다. 누구에게도 말하기 어려울 만큼 낮은 내가 있었다. 상담이 시작되고 선생님이 내게 물었다.

"힘들어서 이곳에 온 걸 텐데, 뭐가 힘들었을까?"

조용한 상담실 안, 선생님이 건넌 나긋한 첫 물음에 나도 모르게 눈물이 나왔다. 상담센터에 문을 여는 순간까지 괜히 왔나, 괜찮은 것 같기도 한데라고 살짝 후회했던 나였는데. 당황스러웠다. 내 안의 어딘가 깊숙한 곳에서 평 하고 터져버린 것이다. 앞에 누군가 없었다면 엉엉 소리를 내며 울 정도로 서럽게 울었다. 슬픈 사연, 감동적인 영화가 아닌 나를 향한 눈물이 얼마 만이었을까.

하지만 눈물보다 더 나를 당황스럽게 했던 건 눈물의 이유를 모른단 거였다. 맘속 어딘가 아픈 게 분명한데 알 길이 없다. 원인이 있어야 결과가 있다는데 결과만 딱 하니 눈가에 드러나 버렸다.

그렇게 내 마음을 아는 것 자체가 상담 목표가 되었다.

본격적인 상담이 시작되기 전, 세 가지의 심리검사를 하고 해석상담을 받는 날이었다. 약간의 우울감과 강한 내향성이라는 나는, 내가 알고 있던 나였다. 그리고 새로운 내가 있었다. 감정이 잠겨 있는 나다. 쉽게 슬퍼하고 좌절하지도 않지만, 쉽게 들뜨지도 기뻐하지도 않는다. 감정의 높낮이 간격이 타인보다 좁다는 것이다. 고되고 스트레스 받는 일이 있어도 크게 영향을 받지 않고 '덤덤하게' 넘겨낸다는 말을 들은 적이 있다. 기분이 1에서 100까지 수치화한다면, 보통의 사람들이 평소에 60에 있다면 나는 40에 있으며 위로 잘 올라가지 않는다.

그리고 그런 나는 스스로가 어떤 상태인지 알아차리지 못함에 있었다. 내가 갑작스레 울컥 눈물을

흘렀던 것도, 나도 모르게 우울감에 잠겨있던 것 역시 이 때문이었다.

상담하다 보면 기다리는 물음표가 계속 생겨난다. 그때 넌 어떤 마음이었는지, 그 순간의 너의 기분은 어떠했는지 라는 물음표에 머리가 하얘진다. 그 때문인지 다른 사람들보다 몇 주간의 상담 내내 주제도 많이 바뀌었다. 물음표를 주워 담고, 머릿속에서 감정들을 정리하는 과정 중엔 침묵을 피할 수 없다. 하지만 그 누구도 그 과정을 평가하지 않는다. 침묵의 순간도 나를 알기 위한 상담이기 때문이다. 일주일에 한 번 한 시간가량 나에게만 집중하다 보면, 일상 속에서도 상담이 계속된다. 내가 내게 질문을 던지는 것이다. ‘나는 지금 어때?’ 하고 말이다.

나라는 사람에 대해 알고, 정리하고, 인정하는 것만으로 많은 것들이 변화했다. 만약 내가 첫 상담 날 문 앞에서 발걸음을 돌렸다면 만나지 못했던 나. 한 사람 속에는 셀 수 없는 사람들이 존재하고, 그 중에는 자신조차도 알지 못하는 내가 있을 것이다. 평생을 모른 채 살아와 평생을 모른 채 살아갈 수 있다.

만약 어딘가 답답하다면 주저 않고 상담센터를 향해 발걸음을 돌리길 바라며.

## “하고 싶은 말이 있나요?”

언젠가 그런 생각을 했다. 나는 어떤 사람일까, 나는 어떤 사람이었나? 당장 그 작년의 나를 떠올려 봐도 당시의 나와는 너무나도 달랐다. 혼란스러웠다. 도대체 나는 어떤 사람이고, 무엇을 하고 있으며, 무엇을 해야 하는가. 생각은 꼬리에 꼬리를 물고, 작았던 의문은 어느새 눈덩이처럼 불어 나를 매몰하고 있었다. 세상에 혼자 남겨진 기분이었다. 길을 잃었다는 생각이 들었다. 아무것도 하고 싶지 않았고, 무엇을 해도 즐겁지 않았다. 그럼에도 해야만 하는 일들은 너무나도 많았다. 우울한 기분 때문에 파묻힌 채 방문을 닫고 침대에 누워서 시간이 지나면 괜찮아지겠지. 라고 생각 하는 건 너무 사치스럽다고 생각했다. 나는 우울한 만큼 여유 또한 없었고, 열심히 살다 보면 언젠가 괜찮아질 거라고 스스로를 다독이면서 괜찮아 보이는 삶을 관찮게 살기 위해 너무 많은 시간을 쏟았다. 그 결과부터 말하자면 시간은 약이 아니라 독이었다. 눈에 빠진 기분이 들었다. 내가 발버둥 치고 허우적거릴수록 상실과 우울은 깊어져만 갈 뿐이었다. 나는 슬픔을 느끼기 시작했다. 그리고 후회했다. 내가 떠올릴 수 있는 모든 선택들에 대한 후회였다. 나에게서는 확신할 수 없는 것들 밖에 없었지만, 단 한 가지 확신할 수 있었던 것은 내가 확실하게 잘못된 방향으로 걷고 있다는 사실이었다. 나는 어떤 사람이었나?

나는 어떤 사람이었나, 하는 의문이 머릿속을 떠나지 않았다. 우울감에 지배당하기 전의 나는 어떤 삶을 살았던가. 스스로에 대한 이해가 하고 싶었다. 그래서 나는 상담센터에 기질 및 성격검사를 신청했다. 개인 상담에 대한 고려는 하지 않았다. 이전까지 반강제로 받아왔던 상담 비스무리한 것들 때문에 상담에 대한 인식이 그다지 좋지 못했다. 한양인에서 심리검사만을 신청한 뒤 학생회관에서 검사를 하고 그 다음 주에 심리검사에 대한 해석상담을 받았다. 해석상담 후, 아 정말로 내가 그런 식으로 생각을 하던 때가 있었는데, 그렇게 행동하고 그렇게 살았었는데, 하는 생각이 들었다. “옛날에는 선생님 말이 다 맞았던 것 같은데, 왜 지금은 그렇게 못 살까요?”하고 짐짓 너스레를 떨니 선생님은 조심스럽게 상담을 받아 볼 것을 권했다. 나는 고민하지 않고 상담을 거부하였으나 선생님은 일단 다음 주에 예약을 해놓겠다고 하셨다. 그 다음 주에 나는 상담센터에 방문하지 않았고, 선생님께서는 전화를 주셨다. 다음 주에 다시 상담을 예약해 놓으시겠다는 전화였다.

선생님의 반복되는 권유에 별로 내키지 않는 마음으로 받았던 첫 상담은 내가 가지고 있던 상담의 인상과는 많이 달랐다. 이전까지 받아 왔던 상담에서는 상담자들이 내가 왜 우울감을 느끼지는 지에 대한 이유를 떠올려 보자고 다그치거나 혹은 과거의 일들을 신경 쓰지 말고 긍정적인 생각을 하면서 우울감을 이겨내 보자고 강요하고는 했는데, 선생님은 신상에 대한 몇 가지 간단한 질문을 한 뒤에 하고 싶은 말이 있냐고 물으셨다. “하고 싶은 말이 있어요?”라니 대답하기에 꽤 어렵고 딱 쉽기도 한 말이었다.

처음에는 더러 상담에 가지 않기도 했고, 선생님에게 거리를 두고 내가 하는 말의 많은 부분을 생략 하곤 했다. 선생님에 대한 경계를 허물어뜨리고 생각하는 그대로를 표현하는 것에만 반 년 정도의 시간이 걸렸다. 나는 그렇게도 방어적인 사람이었고, 타인에게 감정을 표출하는 것에 지극한 거부감을 느끼고 있었다. 여기에는 다 담지 못하겠지만 긴 시간 동안 선생님과 많은 대화를 나누었다. 결국에 알게 된 것은 나를 힘들게 하는 것들은, 나를 힘들게 하는 것이리라 어렵듯이 인지하였으나 인정하지 못하고 있던 것들이었고, 나를 괴롭히는 것은 세상이 아니라 나 자신이었다.

더 이상 상담을 받지 않아도 괜찮을 것 같다는 말을 듣게 되고, 이제는 상담을 받지 않고 있지만, 상담을 받기 전과 상담을 받은 후의 내 삶은 크게 달라진 것이 없다. 나는 요즘도 내가 살아가는 이유에 대한 질문을 하고 있고, 어떻게 살아야 하는지에 대한 고민을 한다. 그리고 상담을 받기 전에 우울했던 당시의 나와 크게 다르지 않은 생활을 하고 있다. 다만 한 가지 바뀌게 된 것은 그런 것들이 더 이상 괴롭게 느껴지지는 않는다는 것이다.

만약 이유 없이 힘들거나 우울하다면, 혹은 명확한 이유가 있어서 많이 힘들지만 그것을 해소하지 못하고 혼자서 우울한 감정을 느끼고 있다면, 상담센터에 방문해서 상담을 받아 볼 것을 권해보고 싶다. 큰 변화가 생기게 되거나 눈에 띄게 호전되는 일이 없을 것이라 하더라도, 누군가 한 명, 편견이나 억지스러운 반응 없이 본인의 말을 경청해 주는 사람이 생긴다는 것만으로도 많은 힘이 되기 때문이다. 만일 하고 싶은 말이 있다면, 상담센터에 방문 하면 되겠다.

## 글재주가 없는 내가 몇 자 적어본 상담후기

때는 2020년 3월, 학교 캠퍼스 대신 학교 홈페이지를 탐방하다가 우리 학교에 상담프로그램이 있다는 것을 알게 되었다. 고등학교 시절, 울지 않은 날을 손에 꼽을 정도로 많이 울고 우울했던 나는 그때부터 상담을 다녀야겠다고 은연중에 마음을 먹고 있었을지도 모른다. 하지만 시간도 부족하고, 돈도 없었던 나는 성인이 되면 상담을 받아보겠다고 계속 미뤄왔었다. 그러다 마침내 돈 문제, 시간문제가 모두 해결되는 학교 상담센터라는 최적의 조건을 마주하게 되었다.

올해 초, 대학입시가 끝나면서 한가한 시간을 많이 보냈다. 나에게만 집중할 수 있는 시간이었고, 사람들과의 교류도 많이 줄어들었는데 오히려 우울증세가 더 커졌다. 사실 우울했던 건지 아닌 건지도 잘 모르겠지만, 어느 날 친 오빠와 일상대화를 하다가 숨이 턱 막히면서 아무 말도 못 하게 되는 상황을 겪은 후 뭐라도 조치를 취해야겠다고 절실히 느껴 고민 없이 바로 상담프로그램을 신청하게 되었다.

상담을 다니기 전에는 상담센터에서 상담을 단 한 번만 할 거라고 생각했었다. 나의 상태가 어떠한지 검사지를 체크하면서 파악하고, ‘어떠어떠한 행동을 취하시면 됩니다.’라는 말을 듣고 끝날 줄 알았다. 하지만 상담은 약 12회 가량으로 나뉜 장기 프로그램 형식이었고, 상담선생님께서서는 어떠하다고 처방을 내려주시기 보다는 그냥 나의 이야기를 계속 들어주시기만 하셨다. 상담 선생님께서 말씀을 하실 때는 오직 ‘그때 기분이 어땠나요?’, ‘그때 이야기를 더 듣고 싶어요.’ 정도가 다였다.

지금까지 상담을 한 5~6번 정도 다닌 것 같은데, 사실 큰 변화는 못 느꼈다. 이전에 정확히 어떤 상태였는지 스스로 인지할 수가 없으니, 지금이 얼마나 나아진 건지도 모르는 것이다. 하지만 확실히 좋아진 것 하나가 있다. 2년 전까지만 해도 개인적으로 아팠던 시거나 상황을 누군가에게 털어놓을 때, 한 문장을 다 말하는데 1분이 넘게 걸렸었다. 눈물이 너무 많이 나서 말 한마디조차 제대로 못 했었다. 물론 여러 사람에게 이 이야기에 대해 털어놓지도 못했었다. 7~8년 전 있었던 일임에도 그동안 내가 이 일을 털어놓은 사람은 한 손에 꼽는다.

초면인 상담선생님께 내가 살면서 가지고 있었던 힘든 일들은 멈추지 않고 쉽 없이 말하다 보면, 그 일이 조금은 아무렇지 않게 느껴진다. 힘든 일을 말하면서도 눈물을 흘리지 않는 날이 늘어났다. 마치 속 안의 깨진 유리병조각들이 많이 있었는데, 밖으로 표출한 순간부터 파도에 마모되어 더 이상 아프게 느껴지지 않는 그런 느낌이라랄까. 새삼 이야기를 들어주는 힘이 얼마나 대단한지 느낀다. 혹시 상담을 신청할지 말지 계속 고민하는 사람이라면 상담 프로그램을 신청하는 것을 추천한다. 적어도 숨통은 조금 트일 수 있게 될 테니 말이다.

## 움직임

이전부터 아니 지금까지도 내 힘든 점을 상대에게 말하는 것은 짐을 떠넘기는 것이라고 생각했었다. 간단히 말하자면 기쁨을 나누면 배가되고 슬픔도 나누면 배가 된다고 굳게 믿으면서 살아왔던 것 같다. 남에게 기대지 않고 혼자서 버텨내려고 하니 바닥을 파듯이 깊게 내면으로 들어갔다. 그리고 그 안에 들어가 제자리를 뱅뱅 돌다 보니 견잡을 수없이 고민만 늘어가며 우울해왔던 것이다. 일상 속에서 누구나 흔하게 일어날 수 있는 문제마저도 이러한 행동이 반복하게 되다 보니 결국 손가락은 나에게 향하고 있었다. 꼭꼭 숨겨가며 걸은 밝은 척을 하고 방에서는 우울해하던 시간을 남몰래 지내다 보니 고민은 밤이 될 때마다 덩치가 서서히 커지다 더 이상 감당이 안 되기 시작했다. 그동안 인생을 살면서 울지 않고 참아왔던 눈물이 밀려 이제야 흐르는 것이라고 생각할 정도였다.

혼란스러운 나 자신이 버거웠기 때문에 바짓가랑이라도 잡고픈 마음으로 상담을 신청했다. 매주 상담을 할 때마다 나는 당나귀 귀 설화에 나오는 왕의 비밀을 지키라고 명령 받은 이발사처럼 행동했다. 누군가에게 나의 모든 걸 털어놓을 수 있다는 것만으로 속이 후련한 감정이 들었다. 편안한 시간과 오가는 대화 그 자체로 나에게 많은 안정과 도움을 주었다.

특히 가장 큰 도움은 이불 속에서 나와 상담 센터까지 내 몸을 움직이는 이 모든 게 내 하루 일과 중 일부가 된 것이다. 상담을 받으러 가면서 길가에 핀 꽃도 보고 내리쬐는 햇빛을 바라보며 걷는 동안, 고민은 내가 생각했던 것보다 덩치가 작아지게 되었다. 한 발짝 물러나서 고민을 바라볼 수 있는 여유가 생기게 된 것이다. 고민이라는 게 어느 순간 없어지는 것은 아니기 때문에 지금의 나는 고민을 나가는 방법을 상담을 통해 배워가고 있는 중이라고 생각한다.

혼자서 이겨내는 것도 당연히 좋은 방향이지만 이 과정이 힘들고 쉽지 않거나 과거의 나처럼 자존감까지도 갇아먹고 있다면 하루빨리 상담 센터를 이용해 보는 것이 어떨까?

나 자신을 발견해가는 시간일 뿐만 아니라 마음의 여유를 찾는 시간이 될 수 있을 것이라고 장담한다.

## 접근성 좋은 학교 상담센터에서 '대2병'의 큰 고민 해결!

나의 한양행복드림상담센터에서의 첫 상담은 진로 상담이었다. 상담을 받아보겠다고 결정하게 된 계기는 흔히들 말하는 '대2병'이 나에게도 찾아왔기 때문이다. 진로에 대한 확신이 없고, 주 전공이 잘 맞는지도 모르겠고, 그래서 다중 전공이나 전과를 하면 어떨까 하는 생각도 생겨나고, 내가 졸업 후 앞으로 무엇을 하면 좋을지 고민이 많은 시기였다. 그러던 중, 동기 친구가 진로 상담을 받았는데 유익했다고 해서, 학교를 다니면서 쉽게 방문할 수 있는 한양행복드림상담센터를 찾게 됐다.

처음 상담 센터에 방문했을 때 살짝 어색하긴 했지만 상담 센터에 계신 분들이 친절하게 안내해주셨고, 대기실 분위기도 편안했다. 상담을 시작하면서 나의 진로 고민들을 상담 선생님께 모두 말씀드렸다. 상담 선생님께서는 나의 이야기를 잘 들어주셨고, 검사들을 통해 내가 어떤 스타일인지 파악해보면 좋을 것 같다고 하셨다. 그래서 적성탐색검사, 기질 및 성격검사 등을 추천해 주셨고, 이러한 검사는 성장 과정에서 내가 처한 환경에 따라 달라질 수 있다는 점도 설명해주셨다. 그리고 나는 검사실로 자리를 옮겨서 검사를 하러 갔는데, 검사실은 백색소음이 나와서 나에게 집중하기 좋았고, 검사지를 편안한 분위기에서 작성할 수 있었다. 50분 정도 검사지를 작성했고, 결과가 나오기까지 시간이 좀 걸려서 다음 상담 일정을 잡고 첫 상담은 마무리됐다.

두 번째 상담은 검사 결과들에 대한 해석 상담이었다. 상담 선생님께서 내가 한 검사들에 대한 결과지를 천천히 읽어볼 시간을 주셨다. 그리고 검사 결과에 대해 설명해 주시면서 내가 왜 진로에 대한 고민을 하고 있는지 알게 됐다. 주 전공과 다중 전공이 서로 비슷한 수준으로 내 성격에 잘 맞는 분야라서 자연스럽게 그 사이에서 고민을 하게 된 것 같다고 하셨다. 막연하게만 다중 전공을 하고 싶다고 생각했던 나는 내가 어떤 적성이 맞는지 결과를 보며 다시 진로에 대한 생각을 정리해볼 수 있었다. 상담 선생님께서는 검사 결과들을 바탕으로 나도 모르게 내가 회피하려고 했던 사실들과 나쁜 습관들에 대해 현실적인 조언해 주셨는데, 이 부분이 나에게 매우 크게 와 닿았다. 이 조언을 통해 나는 주 전공에 대해 더욱 열정을 가지고 학습에 임해야겠다는 생각을 갖게 됐고, 현재는 주 전공에 집중하며 진로의 방향이 정해진 상태가 됐다.

지금의 나는 상담 센터를 이용한 후 정해진 꿈을 향해 노력하며 한 걸음씩 나아가고 있고, 앞으로도 빠른 걸음으로 나아갈 것이다. 돌이켜 생각해보면 고민이 있는데 명확하게 무슨 고민인지 모르겠는 때, 왜 이런 고민을 하게 됐는지 알고 싶을 때, 고민을 해결하기 위해 무엇을 먼저 시작할지 모르겠는 때 한양행복드림상담센터의 도움을 받을 수 있었다는 점이 좋았다. 나처럼 진로에 대한 고민이 있는 다른 사람들도 접근하기 편해서 이용하기 좋은 우리 학교의 상담 센터에서 도움을 받아서 고민을 해결할 수 있으면 좋겠다.

## 우리는 마땅히 힘들지 않아도 되는 사람이다.

6월 29일 어디서부터 기인된 건지 모를 우울감에 저는 포털에 들어가 정신건강 자가진단을 했고, 우울증 고위험군이라는 결과를 받았습니다. 예전 같았으면 '와 생각보다 높게 나왔네. 나 우울한 건가?' 생각하며 넘겼을 결과이지만, 그때 당시 저는 너무 우울했고 슬펐고 서러웠고 뭔가 견디기 어려웠습니다. 그래서 바로 개인 상담 및 심리검사 신청을 했습니다.

바로 다음 날 개인 상담을 하러 한양행복드림상담센터에 방문하였습니다. 2층으로 올라가서 예약된 저의 이름을 이야기하고, 상담선생님이 나오시면 3층으로 올라가게 되었습니다. 3층 방문을 하니 3개 정도의 방이 더 있었고 방음재가 빼곡하게 깔려 제 목소리조차 울리지 않는 아늑한 방에 상담선생님과 저만 앉았습니다.

필요에 의해서 제가 말하는 내용을 필기와 녹음 하신다고 하셨습니다. "어떤 일 때문에 힘든 거예요?" 라고 물어봐 주셨는데, 그것에 대해 답변을 하려 입을 떼는 순간 눈물이 났습니다. 상담선생님은 휴지를 주시면서 제가 진정할 때까지 기다려주셨고, 한바탕 울고 나니 후련해진 저는 제가 힘든 이유를 모르겠다며 어떠한 사건이나 사람이 날 힘들게 하진 않는데 너무 힘들다고 솔직하게 말씀드렸습니다.

그리고 50분 가량 저에 관해서 이야기하고 어떤 검사가 필요할 거 같다고 이야기해주셨고, 저는 다음 주부터 매주 검사와 상담을 받기로 하였습니다. 기질 테스트, 직업적성테스트, MBTI 검사 등 여러 심리검사를 진행하였고, 검사 결과지에 따른 해설 같은 상담이 이어졌습니다. 대부분은 이러한 결과가 나타났는데 어떤 거 같나? 라는 이야기였고 저는 거기에 관련된 또 저에 관한 이야기를 많이 하였습니다.

상담 대부분은 저에 대한 이야기로 이루어지고, 상담선생님은 저에 관한 이야기를 한번 차분히 정리해주시고 또 다른 질문거리를 던집니다. 그러면 자연스럽게 대화가 50분 동안 이어집니다.

솔직히 말해서 저는 첫 상담 이후로 원인 모를 우울감과 허탈감 가슴을 옥죄는 답답함 슬픔 같은 게 거의 다 사라졌었습니다. 왜 사라졌는지 모르겠는데, 분명히 상담하기 전과 후가 달라졌다는 사실입니다. 첫 상담이 끝나고 나오면서 "아 내가 힘든 게 있다면, 이렇게 상담을 받아 보는 것도 좋은 방법이구나. 나는 계속 힘들지 않아도 되는 사람이구나. 참지 않아도 되는구나. 평범한 나 같은 사람도 상담이 필요하구나!"를 느꼈습니다. 그래서 주변 친구들에게도 참지 말고 힘든 게 있으면 한번 가보라고 추천을 해주었습니다.

저는 상담 내내 상담선생님에게 감사했습니다. 상담선생님뿐만 아니라 데스크에서 종종 예약자 성함이 어떻게 되시나요. 여쭙봐 주시던 분들 모두 다 친절하셨습니다. 감사합니다. 뿐만 아니라 센터에 있는 책도 빌릴 수 있었고, 저는 덕분에 날 좋은 하루 책을 들고 밖에서 독서 해보는 멋진 하루도 만들 수 있었습니다.

다음 주면 벌써 마지막 상담입니다. 보통은 12주 차 정도 상담할 수 있지만 저는 7주 차 만에 조기 마무리할 수 있게 되었습니다. 예전의 밝은 모습도 많이 되찾았고, 저는 좋아졌습니다. 상담이 끝난다는 이야기는 제가 더 힘들지 않다는 이야기 같아 더 힘을 얻게 되었습니다.

상담이 어떤 걸 해결해주거나 마법처럼 현실을 바꿔주는 건 아닙니다. 달라지는 건 스스로입니다. 스스로가 마음먹는 것이다든가 생각하는 것이다든가... 상담을 통해서 달라지고 이야기나 생각이 정리되는 자신을 발견하게 될 겁니다. 그러면서 일상생활과 생각하는 것과 행동이 조금씩 변화하게 될 거고 그러다 보면 달라진 스스로를 발견할 수 있을 거라고 생각합니다.

이것이 7주차 동안 상담하면서 느낀 것들입니다. 한양대학교 동문 친구 선후배님들이 모두 저처럼 힘든 일이 조금이라도 있으셨다면, 한 번쯤 찾아가 상담 받아 보았으면 좋겠습니다. 우리는 마땅히 힘들지 않아도 되는 사람들이니까요.

## 이제 나는, 나를 알고 나로 산다.

끝나지 않을 것만 같았던 작년 겨울, 계절 학기를 마치고 나는 새로 다가올 정규학기를 준비중에 있었다. 너무나도 당연하고 이상할 것이 없는 흐름이지만 나한테만은 그렇지 않았다. 나는 13학번이지만 군대를 포함해서 휴학을 틈틈이 혹은 지속적으로 이어 왔었다. 나에게서는 더 중요한 꿈과 목표가 있었기 때문이었다.

그렇게 학업을 뒤로한 채 달리던 내가 학교를 끝마치겠다고 다짐하고 돌아오게 된 계기는 책임지는 사람이 되고 싶어서였다. 어쨌든 입학한 것도 나의 선택이었으니 나는 그 선택에 대해 책임을 지고 싶어졌다. 동기들이 학업에 한창 열심히 일 때 나는 내가 정해놓은 목표와 꿈을 향해 미친 듯이 돌진했다. 그러다 보니 여러 사람들과 만나면서 많은 경험들을 하게 되었고, 그때 결심했다. 선택에 대한 책임을 지는 사람이 되겠다고.

그 뒤로는 결심을 하고 계절 학기부터 시작했고 예상대로 쉽지만은 않았다. 그럴 때 마다 ‘과연 내가 잘 하고 있는 것 일까?’ 하는 의문을 문득 품을 수밖에 없었는데 그때 이 심리 상담이 눈에 띄었다. 그렇게 여러 검사들을 한 번의 신청으로 받게 되었고 결론적으로 아주 좋았다. 어떤 점이 좋았는지 그리고 상담은 구체적으로 어떻게 진행이 되었었는지 정리해 보았다.

### 1. 성격과 기질 너는 다 계획이 있구나!

포털에서 상담 신청을 마치고 정해진 날짜에 상담센터를 방문해서 많은 질문지를 받았는데 먼저 어떤 검사를 하는지 자세한 설명들과 함께 안내해 주셨다. 상담실로 들어가서 질문지를 하나씩 풀었다. 그 때는 정신 없이 모든 질문지를 완성하느라 정신이 없었는데 돌이켜 보니 MBTI 검사와 기질 및 성격 검사(TCI) 그리고 문장완성검사 및 Holland 적성탐색검사였다.

이러한 각각의 검사들을 통해 나의 성격과 기질에 대한 특성 그리고 그 특성들이 나의 행동에 어떠한 영향력을 미치는지 나름의 인과관계를 상담 선생님과 편안한 대화를 통해 알 수 있었다. 물론 그 많은 질문지를 다 응답하고 바로 결과가 나오지는 않는다. 일주일 정도 기다렸고 그 이후에 결과에 대해 종합적으로 상담을 받으러 가는 시스템이다.

여기서 인상 깊었던 점은 먼저 일반 상담해주시는 분일 줄 알았는데 심리 쪽 전문가 선생님(내 기억이 맞다면 나는 ○○○ 선생님께서 상담을 받았었는데 아마 ○○학위이셨던 것 같다)께서 결과에 대한 상담과 분석을 해주신다. 분위기는 앞서 말한 것처럼 아주 편안했지만 상담선생님의 포스가 장난이 아니셨다. 단순히 결과지에 나온 그래프나 수치적인 정보를 전달한다기보다는 이러한 수치를

통해서 나의 현재 심리상태나 미래에 대한 생각 그리고 더욱 나아가 어떠한 점을 채우면 좀 더 풍요롭고 지혜롭게 살아갈 수 있는지에 대해 아주 상세히 상담해주신다.

그리고 실제로 이 많은 검사들과 그에 대한 선생님의 분석 등등 실제로 사설 업체나 따로 개인이 받으려고 하면 수십 ~ 수백만 원까지의 비용이 든다는 걸 조금 늦게 깨달았었다. 한양 상담센터……. 너무 감사 드린다. 더 많은 학생들이 이 사실을 알고 상담을 받았으면 좋겠다. 아직도 소름이 돋는다. 어찌됐든 그렇게 선생님과 대화의 통해 지금의 결정을 내리게 된 나의 행동에 대한 원인의 바탕이 되는 나의 기질과 성격을 통해 다시 한 번 나를 되돌아 볼 수 있게 되었다. 참고로 나의 MBTI는 ENFJ가 나왔다.

## 2. 한번으로 될 불안이 아니라면…….

길다면 길고 짧다면 짧은 일주일의 검사결과 대기 시간과 상담선생님과의 상담이 끝난 후 상담선생님이 한마디 해주셨는데 나는 그게 너무 큰 힘이 되었었다. ‘언제든 시간약속 잡고 와서 이야기해. 힘들 때면 힘들다고, 잘 되었다면 잘 되었다고’ 물론 아주 정확하고 세세한 데이터를 기반으로 정말 깊은 나의 내면과 나의 특성 그리고 세계관 등에 대해 말해주고 그런 정보를 기반으로 현재의 걱정거리나 앞으로 헤쳐 나아갈 것들에 대한 이야기를 나누는 것도 너무 좋았다. 그런데 앞서 말한 것처럼 가장 큰 힘이 되었던 건 ‘언제든 다시 와’ 이었다. 진짜 나에 대해서 그리고 진짜 나의 이야기를 들어준 사람이 상담 받았던 그 순간만이 아니라 앞으로 함께 해주겠다는 것은 정말 말로 표현 할 수 없을 만큼의 큰 따뜻함과 포용으로 다가왔다. 마치 온전한 나를 위한 팀이 생긴 것 같은 기분이었다. 이렇게 일회성의 상담이 아닌 지속적인 상담도 가능했다는 점이 정말 인상 깊었던 이유도 바로 이것 때문이었던 것 같다.

이렇게 상담을 마치고 나는 정규 1학기로 잘 복학을 해서 잘 다녔다. 물론 지금 이 글을 쓰고 있다는 것만 봐도 나의 멘탈적인 부분이나 에너지적인 면에서 이번 상담이 아주 긍정적이었다는 것을 알 수 있다. 그렇게 걱정이 많았던 1학기를 잘 완주했고 지금은 2학기를 준 중이다. 남은 학기도 꼭 완주할 것이다. 중간에 포기하고 싶어서면 또 어떡하지? 뭘 어떡하나 ○○○ 선생님을 뵈러 상담센터로 갈 거다. 한양 행복드림 상담센터 그리고 ○○○ 선생님 모두 너무 감사합니다!

## 한양행복드림상담센터에서 진짜 나를 만나다.

### \*한양행복드림상담센터에서 상담을 받게 된 동기

평소 속 깊은 이야기를 서로 많이 나누던 같은 과 선배가 한양행복드림상담센터에서 상담을 받고 있고 상담이 만족스럽다는 이야기를 듣고 난 후, 상담에 대한 궁금증이 생겼습니다. 고등학교 시절 대학 입시 상담 외에는 누군가에게 진지하게 상담을 받아본 경험이 없어서, 상담을 받는다는 것이 낯설게 느껴졌습니다. 선배는 자신이 상담하고 싶은 어떠한 주제든지 상담 받을 수 있고, 상담 내용이 비밀 보장된다는 이야기를 해주었습니다. 또한 상담 이용료는 무료이며, 상담 날짜도 자신의 스케줄에 따라 조정할 수 있다고 알려주었습니다. 그리고 상담이 아직 익숙하지 않다면 그냥 MBTI 성격유형검사 한번 가볍게 하고 와도 좋라며 적극 추천해주었습니다. 그래서 저는 상담센터에서 MBTI 성격유형검사 한번 받아봐야겠다고 생각하며 공강 시간을 활용해 한양행복드림상담센터에 찾아가게 되었습니다.

### \*한양행복드림상담센터의 첫인상

사실 선배가 한양행복드림상담센터의 위치를 알려주었지만 학생회관 건물을 처음 가봤기에 좀 낯설었습니다. 하지만 큰 부담 없이 상담센터의 문을 열고 들어갔고, 잔잔하게 마음을 편안하게 해주는 음악과 깔끔한 인테리어와 친절하게 맞이해주는 상담 선생님 두 분이 건너편에 앉아계셨습니다. 그리고 한양행복드림상담센터에서 도움 받기 위해 필요한 간단한 정보를 신청서에 기입하고 간단하게 접수상담을 했습니다.

### \*한양행복드림상담센터에서의 상담 내용과 후기

먼저 저는 한양행복드림상담센터에서 대학에서의 인간관계와 가족 내 갈등에 대해서 상담을 받았습니다. 대학교 1학년 학기 초에, 학교에서 기숙사 생활하면서 부모님과도 떨어져있고 친한 고등학교 친구들과도 떨어져서 어른으로서의 삶을 혼자 책임지고 살아간다는 것에 큰 부담을 느낀 시기가 있었습니다. 마음 터놓고 나의 혼란과 고민에 대해서 이야기하고 조언을 받을 자리가 없었기에, 한양행복드림상담센터가 있다는 것을 모를 때에는 외부 상담을 알아보기도 했습니다. 하지만 학교에서 먼 곳까지 찾아가 상담을 받아야 하고, 대학생이 부담하기엔 시간당 얼마 이렇게 제시되어 있어서 너무 금전적인 부담이 컸습니다. 또한 인터넷에서 상담후기를 찾아보면, 로봇처럼 매뉴얼대로 딱딱하게 진행되는 상담이 답답하고, 상담 받는 사람을 돈으로 여기는 것처럼 느껴진다는 좋지 않은 후기를 많이 봤어서 상담을 포기했던 적이 있었습니다.

하지만 한양행복드림상담센터는 우선 대학생이라는 신분에 맞게 무료로 상담을 받을 수 있고, 멀리

가지 않고 학교 안에 있는 상담실에서 상담을 받을 수 있고, 자신의 스케줄에 맞게 상담 요일과 상담 시간을 조정하며 50분간 상담을 받을 수 있었기에 부담이 없었습니다. 또한 한양행복드림상담센터에서는 부모님, 친구, 교수님 등 나의 생활과 많은 연관이 되어있는 사람에게 말하기 힘든 고민들을, 나를 잘 모르시는 처음 뵙는 상담선생님께 비밀보장이 된다는 원칙 아래에서 상담을 할 수 있기에 더 마음 편하게 속마음을 털어놓을 수 있었습니다.

한양행복드림상담센터에서 상담을 받는 동안 때로는 많이 혼란스럽기도 하고 감정의 복잡한 영킨 실타래를 꺼내야 하는 것이 힘들 때도 있었습니다. 하지만 상담이 끝난 지금, 상담을 받았던 때를 돌아보면 저의 인생에 있어서 큰 터닝 포인트라 여겨집니다. 너무 감사했습니다.

마지막으로, 저 이외에도 현재 많은 한양대학교 학우 분들이 주변사람에게 쉽게 꺼내놓지 못하는 각종 고민들을 혼자 안고서 힘들어하고 있을 것이라 생각합니다. 하지만 그런 학우 분들에게 적극적으로 한양행복드림상담센터를 추천하고 싶습니다. 저는 같은 과 선배를 통해서 한양행복드림상담센터의 존재를 알게 되었지만, 앞으로는 한양행복드림상담센터가 더 많이 홍보가 되어서 상담이 필요한 학우들이 큰 어려움 없이 상담을 받을 수 있게 되었으면 합니다.

## 버튼

나는 늘 나에게 물었다. 나는 잘 하고 있다. 늘 가슴에 담아두었던 말이었다. 그리고 두려웠다. 남들은 나를 어떻게 보고 있다.

나는 이렇게 생각했다. 나는 못난 사람이다. 그리고 나는 남들 눈에 아니꼬운 사람이라고 생각을 했다. 늘 나를 낮췄다. 작은 실수 하나에도 움찔했고, 일어나지 않은 일들을 두려워해서 시도조차 하지 않고 도망쳤다. “나는 해내지 못할 거야.”

상담을 시작했다. 죽음에 대한 두려움이 나를 상담센터로 몰아세웠다. 친구들과 여자 친구는 죽음에 대한 두려움을 말끔히 씻어주지 못했다. 강의실로 가는 아침 눈물을 똑똑 흘리며 남들 시선을 피해 외진 곳을 걸었다. 나의 약한 모습을 보이기 싫었다. 참을 수 없는 밤낮 사이에서 나는 가슴을 후벼 파는 아픈 시간을 손으로 꼭 움켜쥐었다. “나 이렇게 살 수 있을까?” 나를 지키기 위해서 상담센터를 찾아갔다.

참을 수 없던 눈물로 시작된 나의 상담은 죽음부터 가족 그리고 내 근원적인 두려움으로 나아갔다. 죽음 그 자체로 시작된 두렵던 내 불안감은 수많은 아픔을 폭발시키는 방아쇠였다. 내 불안감은 어릴 때 생긴 손으로 잡을 수 없는 기억 속에 존재했다. 그리고 그런 아픔을 끊어내기 위해서 그것을 만들어낸 아픔을 끊어내는 시간을 가졌다. 부모님을 용서했고, 내게 아픔을 준 친구들을 용서했다.

그렇게 나는 내 아픔의 근원들로부터 나를 해방했다. 그들도 어렸고 나도 어렸다. 내가 용서하는 이유는 나를 살리기 위해서이다. 그러나 여전히 꺼지지 않는 불꽃이 내 마음 깊은 곳에서 연기를 내며 이빨을 들이밀지만, 나는 나를 지킬 것이다.

내 불안감을 설명하자면 이렇다. 자려고 불을 끄고 누웠을 때 어둠 속의 희미한 그림자들이 나를 집어삼킬 것 같다. 전등을 켜고 확인을 하면, 아무것도 없다는 것을 안다. 하지만, 전등을 켜러 가는 그 과정이 너무나 두려웠다. 하지만 나는 불을 켜러 갈 수 있다. 어둠 속에서 용기 있는 발을 디며 버튼을 눌렀다. 이제는 안다. 근거 없는 두려움을 용기 있게 몸을 움직여 확인하면, 어둠 속에는 아무것도 없다는 사실을 안다.

나처럼 근거 없는 두려움으로 살아가는 사람이 많다고 생각한다. 하지만 자신을 지키기 위해서 자신을 믿고 당당하게 성큼성큼 앞으로 걸어갔으면 좋겠다. 눈 딱 감고 버튼을 눌러보기만 한다면, 사실 어둠 속에는 아무것도 없다는 사실을 알게 될 것이다.

## 상담, 학점 상승의 원동력

1학년으로 입학했을 때 힘든 고등학교 생활이 끝나고 대학생활이 시작된다는 기대감에 부풀어 있었다. 친구들도 사귀고, 동아리도 가입하고, 학교생활이 재미있었다. 하지만, 그런 시간은 길게 가지 못하였다. 1학년 1학기 성적을 받아본 나는 충격에 빠졌다. 대학 생활을 즐기면서 학점을 잘 받고 싶은 마음이 있었기 때문에 수업에도 최선을 다했다. 그러나 막상 결과적으로는 상상하기도 힘든 성적이 나온 것이다. 그 때부터 진지한 고민이 생겼다. ‘이 학점으로 과연 취업을 할 수 있을까? 이렇게 낮은 성적을 받을 거면 대학을 왜 온 것일까?’ 라는 생각이 나를 괴롭혔다. 그렇게 나는 2학기를 휴학하고 최선을 다해 반수를 준비했지만 결과적으로 모두 불합격하였다. 상실감에 빠진 상태에서 나는 2학년 1학기에 복학했다. 복학 당시 나의 마음은 절망적이었다. ‘그저 졸업만 하자……. 나는 왜 하나도 되는 일이 없을까’ 라는 마음으로 학기를 시작하였다.

그렇게 학기가 시작인지 얼마 되지 않았을 때, 수업을 듣고 이동하던 중 한양상담센터를 우연히 지나가게 되었다. 그 당시, 나는 심적으로 너무나 지친 상태였고, 내 마음을 누군가에게 털어놓고 싶다는 생각이 너무나 간절했다. 처음에는 누가 내 마음을 진정으로 알아주겠나 라는 반신반의의 마음으로 상담센터를 방문하였다. 상담선생님을 내정 받고 상담을 진행하였다. 하지만, 내 마음을 열기가 쉽지 않았다. 처음 보는 선생님에게 내 마음을 드러내기란 어려웠다. 그렇게 두 번째 상담을 받게 되었다. 그 때도 나는 선생님께 내 마음을 열지 않았었다. 그럼에도 선생님은 다 이해한다고 마음이 열릴 때 얘기해도 된다고 천천히 기다려 주셨다.

그러다가 세 번째 상담했던 날이었다. 선생님을 세 번이나 만나다 보니 뭔가 친숙해지고 낯선 사람이라는 거부감이 덜해졌던 것 같다. 선생님과 지금 나의 감정에 대해 이야기를 하던 중에 마음이 열렸다. 그 동안 나 혼자 속앓이를 하던 감정들이 나도 모르게 쏟아져 나왔다. “선생님. 제가 겉으로는 웃는 것 같지만, 속에서는 너무 괴로워요. 내가 하는 일들은 다 잘 안 되는 거 같아요.” 선생님은 다 이해해주시면서 들어주셨다. 그렇게 30분 정도 감정을 쏟아내고 나니 뭔가 후련한 느낌이 들었다. 선생님이 해결책을 제시해주신 것은 아니었지만 뭔가 해결이 된 듯한 느낌이었다. 그러면서 선생님은 “네가 잘못된 것이 아니야. 너는 최선을 다했어.”라고 위로를 해주셨다.

이후 나는 힘을 받아 학업에 있어서 내가 부족했던 점은 무엇이었고, 이를 개선할 수 있는 방법은 무엇일까 고민해보았다. 그 동안 나는 고등학교처럼 떠먹여주는 공부에 익숙했던 것이다. 대학공부는 솔루션도 찾아보고, 논문도 찾아보고 능동적으로 해야 하는 공부라는 것을 깨달았다. 이후, 다양한 공부 방법을 찾아보았고, 2학년 1학기 아주 높은 성적은 아니었지만, 1학년 1학기에 비해 상승한 성적을 받을 수 있었다. 한번 상승한 성적을 받으니 자신감이 생겼다. 이후 지속된 학기에서 더

더욱 상승한 성적을 받아 이제 어느덧 3학년이 되었다.

2학년 1학기 당시의 나는 정말 힘들었고, 괴로웠다. 그러나 지금 돌이켜보니 그러한 과정이 지금의 나를 있게 한 원동력이라는 생각이 들었다. 2학년 1학기 때의 어려움을 상담을 통해 극복할 수 없었다면 지금의 나는 없었겠구나 라는 생각이 든다. 상담센터 선생님들과 관계자 여러분께 감사의 말씀을 전하고 싶다.

## 자기성찰(自己省察)

처음 상담센터를 방문하게 된 계기는 대학원 수업 과정에서 심리검사 과목의 일환으로 실제 경험을 통해서 과제를 작성하려는 목적으로 방문을 하였습니다. MBTI, SCT, HTP 등 검사를 받을 수 있다는 이야기를 듣고 찾아갔습니다. 처음에는 과제를 잘 완수할 목적성을 갖고 방문을 하였는데, 상담 선생님께서 심리검사도 받지만, 시간이 가능하다면 좀 더 여유를 갖고 상담을 받아보는 것은 어떠냐고 제안을 하셨습니다. 처음에는 시간적으로 부담이 되었지만, 한편으로는 스스로 한 번 생각해 볼 수 있는 기회가 될 것 같다는 호기심에 일단 시작을 해본다고 하였습니다. 횡수에 관계없이 부담 없이 진행을 하자고 하시고, 언제든지 불편하면 이야기 해달라고 하시는 말씀이 더 마음을 편하게 가질 수 있었습니다.

심리검사 결과를 갖고 피드백을 하는 시간을 가지면서 전체적으로 나 자신을 조망(眺望)하는 시간을 가져보았습니다. 그런데 검사를 통해서 확인된 모습이 내가 생각한 나의 모습과 사뭇 다른 나의 모습이 드러나서 약간 놀라웠습니다. 지금까지 오랜 시간 동안 알고 있었던 나에 대한 생각이, 실제의 나의 모습과 다를 수 있고, 어찌 보면 환경이 주어진 편견 속에서 살아온 것은 아닌가 하는 생각이 들었습니다.

이후 본격적인 상담이 시작되었고, 처음에는 과거의 나로 돌아가고, 가족에 대한 이야기를 많이 나누었습니다. 특히, 어려서부터 내가 어떻게 자라왔고, 어떠한 일들이 있었는지 함께 이야기를 나누면서, 내가 그 동안 나의 지난 시간들을 제대로 성찰(省察)하지 않았던 것을 깨달았습니다. 돌이켜 보면 무언가에 이끌리어 목적 없이 살아온 것이 아닌가 하는 생각이 들었습니다. 또한 그 때 일어난 사건들에 대해서 어떠한 의미도 찾지 못하고, 그것을 ‘나의 관점(my view)’이 아닌 ‘타인의 관점(other's view)’에서 모든 상황을 바라보았던 것은 아닌지 반추(反芻)하는 시간이 되었습니다.

저와 상담을 하시면서 지속적으로 묻는 질문이 있으셨습니다. 제가 어떠한 이야기를 계속 하고 난 이후에 꼭 이렇게 물으셨습니다. “그럼 본인은 그것에 대해서 어떻게 생각하세요?” 이 단순한 질문(simple question)이 본질적인 질문(essential question)이었던 것이었습니다. 그 동안 내가 살면서 겪었던 모든 상황 속에서 다른 사람들은 어떻게 생각할까? 세상은 어떻게 판단할까? 이런 생각으로 가득 찼던 나의 지난날들을 돌이켜 보았습니다. 어떻게 보면 그렇게 살아왔기에 진정한 나의 자아(自我)는 마음 저 밑바닥에 침전(沈澱)되어 있었다는 사실을 깨닫게 되었습니다. 이러한 생각이 든 이후에는 좀 더 상담시간이 자유로워지고 편안해지는 느낌이 들었습니다. ‘나를 아껴줄 수 있는 가장 중요한 사람은 바로 나’라는 생각을 갖게 되었고, 타인에게 감정적으로 끌려가지 않는 노력을 시작하게 되었습니다.

물론 지금도 많이 부족하고 늘 감정의 기복이 너무 심해서 매번 좌절과 분노를 겪지만, 최소한 예전 처럼 그냥 과거를 과거로서 지나쳐버리는 시간으로 버려지는 일은 줄어들 것이라고 생각합니다. 현재 환경적 여건으로 상담을 잠시 쉬고 있지만, 개학이 되어서 방학 동안에 있었던 일들을 잘 정리해서 어떻게 또 다른 나를 발견하는 시간이 될지 기대가 됩니다.

매주 상담하는 날을 기다리면서 한 주를 돌아보던 나의 모습도 예전에는 상상할 수 없는 나의 모습이었는데, 상담을 통해서 조금씩 변화되는 나를 느낄 수 있다는 것도 큰 기쁨이며 감사함입니다.

## 나 자신을 찾기 위한 여행

자신이 어떤 사람인지 생각해 본적이 있는가? 인생은 자신이 어떤 사람인지 찾아가는 여정이라고도 할 수 있다. 나도 군복무를 마친 후 정체성에 대한 생각을 하며 나 자신에 대해 좀 더 알고 싶다는 생각을 하였다. 하지만 아무에게나 물어보기 쉬운 주제는 아니었다.

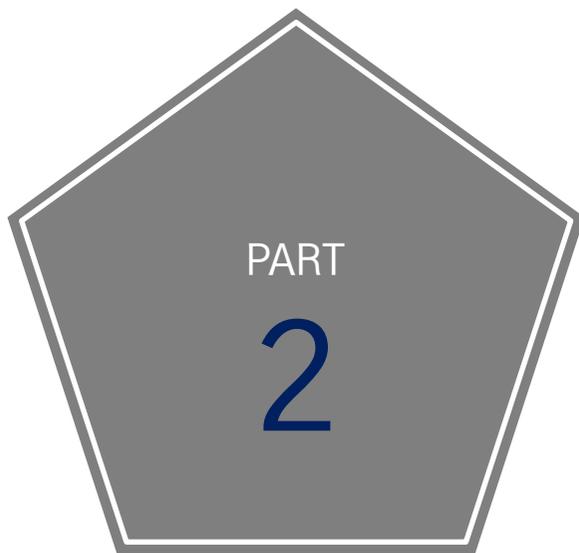
그러던 도중 한양상담센터의 메일을 보고 상담을 통해 도움을 받으려 했다. 처음에는 심리 상담으로 시작했다. 자신에 관한 이야기를 상담선생님과 함께 이야기를 나누었다. 누군가에게 자신에 대해 이렇게 설명해 본적이 없었지만, 최대한 도움을 많이 받아보고 싶어서 현재의 상황과 어떤 고민을 가지고 있는지 털어 놓았다.

상담선생님께서도 차분히 말을 들어주고 편하게 이야기를 할 수 있도록 해주었다. 아무에게도 말하지 못했던 개인적인 고민, 인생의 철학에 관한 이야기 등을 말하면서 원래 상담시간을 훌쩍 넘었는데도 상담선생님은 차분히 이야기를 듣고 정리하셨다. 사람의 인생에 정답은 없듯이 상담선생님은 가이드라인 및 조언을 해주면서 내가 직접 길을 찾게 유도하였다. 내 이야기를 하고, 조금씩 도움을 받으면서 생각이 정리되었다.

그리고 나는 MBTI등의 몇 가지 검사를 해볼 수 있게 되었다. 3가지 이상의 심리 및 성격 분석 테스트를 해보았다. 그리고 다음 시간에 다시 분석 결과로 이야기를 하는 시간을 가졌다. 내가 몰랐던 기질, 성격에 관한 이야기부터 비슷한 사람들은 어떤 고민을 가지고 어떤 것이 자신의 장점인지 알게 되었다. 그래서 자신의 성격 미 행동에 대해 좀 더 많은 것을 알게 되었고 어떤 점이 부족한지도 깨달았다.

그리고 이후에는 개인적인 고민에 대하여 이야기를 나누었다. 고민 이야기를 들어주고 함께 생각해 볼 수 있는 시간을 가졌는데 너무 유익한 시간이었다. 혼자서는 생각하기 힘든 이야기나 고민을 상담선생님과 함께 이야기하고 공감을 받음으로 정말 많은 도움이 되었다.

꼭 심각한 고민이 있어야만 상담하는 것이 아니라 자신만의 고민이나 사소한 것이라도 누군가와 이야기하며 소통하는 것이 정말 많은 도움이 될 것이라고 확신한다.



## 손 편지

상담을 하며 느꼈던 생각, 느낌 및 감사한 마음을  
한 글자 한 글자 종이에 담아 전해 온 손 편지

안녕하세요 선생님~

빈 지 거의 1년이 다 되어간다는 사실이 너무 신기해요 ㅎㅎ 시간이 정말 빠른 것 같아요! 제 삶에 있어서 1년이 안 되는 이 기간이 제게 정말 큰 영향을 준 것 같아요. 인간관계 문제라고만 생각했던 문제가 알고 보니 제가 제 자신을 너무 엄격하게 대하던 게 남들에게도 적용하고 있었던 것이라던가 스스로의 단점에만 치중해서 눈치보고 제 자신의 의견을 죽이고 있던 데서 기인된 거라는 걸 찾았을 때는 정말 놀랐어요. 충격이기도 하고... 여태까지의 스스로에게 미안하더라고요...

아직 모든 걸 잘 헤쳐 나갈 수 있다고 말씀드릴 수 있는 단계는 아니지만 π-π 선생님을 뵈기 전에 비교하면! 힘들 때 스스로를 위로할 수 있고, 스스로 일어나는 방법을 찾아가고 노력할 수 있다는 점을 갖추는 변화가 생겨서 저는 정말 감동이에요...! 제게는 여태 너무 힘들었고, 또 스스로를 우울증이나 안 좋은 사람이라고 말해야 해서 너무 힘들었는데 선생님이 제 삶에 정말 큰 터닝포인트를 주셨어요ππ 선생님이 도와주셔서 취준이라는 중요한 시기에 마음을 잘 관리할 수 있었고 그래서 더 좋은 결과를 얻을 수 있었어요 헤헤... 정말로 딱 합격 통지받고 감사한 분으로 선생님 얼굴이 떠오르더라고요...! ㅎㅎ 답이 없는 것처럼 보이던 생각들, 또 고민들에 대해 실마리를 차근차근 풀어갈 수 있게 도와주셔서 정말 감사합니다... ♥

사실 갑작스레 합격 소식을 받고 ㅎㅎ 선생님과 상담 없이 홀로 해내야 한다는 점이 조금 많이 두려웠요 π-π 늘 좋은 일만 있을 수는 없겠지만, 그런 파도들도 자연스럽게 보낼 수 있도록 노력해보려고 해요 ☺ 무엇보다 마지막 두 개의 면접을 보면서 하나의 면접에서는 뼈 아픈ππ 인생 교훈을, 또 하나의 면접에서는 최종합격을 받아서 더 의미가 크게 느껴졌어요 ㅎㅎ

제 고민의 큰 부분 중 하나가 제가 제 자신을 온전히 인정하지 않아주고 바꾸려고 하거나 미워하기만 해서였다는 건 정말 앞으로 제가 회사생활을 하면서, 또 인생을 살아가면서 지금 알지 못했다면 정말 뭐랄까... 지금 알지 못했다면 제게 큰 손실이었을 것 같다고 느껴졌어요... 자꾸 감사한다는 말씀을 드려서 부끄럽기도 하지만... ㅎㅎ 선생님 덕분에 지금이라도 많은 것을 알게 되었고 배우게 되어서 감사말씀을 자꾸 드리게 되네요 헤헤. 큰 선물은 아니지만 맛있게 드시구 선생님 좋은 일만 가득하시면 좋겠어요... ♥

저도 선생님처럼 사람들에게 선한 영향력을 줄 수 있다는 사람이 되고 싶다는 꿈이 생겼어요 ☺ 나중에 더 좋은 소식이 생기면 연락 드릴게요! ㅎㅎㅎ 정말 감사해요 선생님! 선생님께서는 제 삶을 바꿔 주신 분이예요~ 부끄럽지만 이 감사말씀을 꼭 드리고 싶었어요. 정말 감사합니다 ♥

안녕하세요, 선생님!

2년간 매주 선생님을 배운 일에 끝이 있을 거라고는 미처 생각하지 못했었던지, 마지막 상담을 앞두고도 쉽게 실감이 나지 않네요.

일단 가장 먼저 드려야 하는 말씀은 감사하다는 말이겠죠. 감사합니다, 선생님. 2년간 매주 한 번씩, 한 시간씩 저를 만나주셔서, 제 두서없고 때로는 감정적인 이야기들을 오롯이 들어주셔서, 제가 뒤에 슬펐는지, 뒤에 화가 났는지 알아주셔서, 자책하는 저를 위로해주셔서, 제가 괜찮은 사람이라고 말해주셔서 감사합니다. 선생님이 안 계셨더라면 남은 2년의 대학생활을 마치는 것도 불가능했을 거고, 무엇보다도 제가 지금의 모습으로 있을 수 없었을 거예요. 선생님이 계셨기에 저는 엄마 아빠가 헤어진 일이 저 때문이 아니라는 것을, 원래부터 위태롭고 불안한 관계였다는 점을 받아들이고 무거운 죄책감을 내려놓을 수 있었어요. 어렸을 때 남자아이들로부터 당한 따돌림이 그들의 잘못이고, 또 그걸 여태까지 이렇게 무겁게 지고 있을 필요가 없다는 것도. 엄마가 어렸을 때 저에게 휘두른 폭력에 대해서 말씀해주실 때면, 선생님께서 타임머신을 타고 그 괴롭고 힘들었던 어린 시절의 제 옆에 다가와 위로를 건네시는 것 같았어요. 선생님의 말씀들을 듣고 정말 신기하게도 3년간의 정신과 치료에도, 그리고 지푸라기 잡는 마음으로 비싼 돈을 내고 받았던 최면 치료에도 효과 없던 제 마음이 치유되었어요. 사람을 변화시키는 건 약도, 최면도 아닌 승인과 사람이라는 걸 온 몸과 마음으로 알게 해주셔서 감사합니다.

다른 사람과 저 자신을 비교하게 될 때면, “다른 누구와 비교하지 않아도, 그렇게 애써 우월한 점을 찾아 내며 전주지 않아도, \*\*씨 괜찮은 사람이야.”라고 해주시던 선생님의 말씀을 떠올릴게요. 남자친구와 싸워서 죽고 싶어질 때면, 남자친구의 한 마디에 상처받을 때면, 내가 왜 이렇게 화가 났는지, 뭐가 가장 두려운지를 떠올릴 거예요. 그리고 남자친구의 말 한 마디가 아닌 여태까지의 상황과 맥락을 볼 거예요. 엄마, 아빠, 또는 타인의 불행으로 인해 죄책감이 들 때면, 그것 또한 그들의 인생이고 그들의 선택이라는 점을 생각할 거예요. 새로운 직장에서 만나게 될 상사, 동료들이 설령 무뎠다고 나를 대한다고 해도 내가 그들을 얼마나 아빠로 보고 있지 않나 돌아볼 거구요, “\*\*씨가 칼을 들고 있으면 상대방이 종이를 들고 있어도 그 종이는 찢긴다.”던 선생님 말씀을 떠올릴 거예요. 스스로가 악하다는 생각에 죄책감을 울무처럼 사용하고 싶어질 때는, “내가 정말 그렇게나 악한가?”라고 물어볼 거구요. 기껏 결론과 행동을 뚜렷하고 강경하게 정해놓고 남의 승인을 받고 싶어질 때는, 제게 말을 걸어서 뭐가 가장 두려운지를 물어보고 그 반대의 안심되는 이야기를 해줄 거예요. 그리고 “내가 한 선택은 잘한 거야. 내가 책임질 수 있는 선택이야.”라고 승인의 판결을 팡팡팡 내려줄 거예요. 선생님께서 제게 지난 2년 동안 그렇게 가르쳐주셨으니까요.

굉장히 하고 싶던 말이 많았는데, 무척 조리 있고 훌륭한 편지를 쓰고 싶었는데 그 어떤 말을 하고 그 어떤 미사어구를 갖다 붙여도 제가 선생님과 함께 한 2년간의 경험을 표현할 수 있을 것 같지 않아 애가 타요. 이 편지로 제가 선생님께 얼마나 감사하고 있는지, 선생님으로 인해 제가 얼마나 많이 변했는지 조금이라도 전해진다면 좋을 텐데요. 제가 얼마나 놀라운 경험을 했는지, 얼마나 많이 변화했는지, 체벌이나 약물 없이도, 대화와 애정만으로 사람이 사람을 변화시킨다는 게 가능하다는 걸 직접 알게 해주신 선생님께 진심으로 감사합니다.

감사합니다, 선생님. 이게 제가 드리고 싶은 말의 모든 것이에요. 선생님은 한양대 ERICA가 제게 준 가장 큰 선물이었습니다. 선생님과 선생님의 가정이 행복하기를 항상 바랄게요. 감사했습니다. 선생님.

- 손 많이 가던 내답자 \*\*\* 올림 -

안녕하세요 \*\*\* 선생님

몇 달간 상담을 받으면서도 선생님 성함을 알지 못했는데,  
이 편지를 쓰면서 알게 되었어요!!!

상담을 받으면서 정말 도움이 많이 되었어요.

제 이야기를 들어 주실 때, 정말 힘들고 이해 못하는 부분도 많으셨을 텐데  
진심으로 들어 주시고 저의 말에 옳다고 해주셔서 저에게는 정말 큰 힘이 되었어요.

상담을 하는 동안 저에게 있었던 가장 큰 변화는  
저를 정말 사랑할 수 있게 된 것이예요.

선생님께 감사의 인사를 드리고 싶습니다.

매주 상담을 가면서 너무 이 시간만 기다려지게 돼서 약간 문제가 되기는 했는데  
이런 경험을 처음 해봐서 그랬던 것 같아요. 선생님께서는 힘드셨을 것 같지만  
저는 정말로 큰 행복을 얻은 시간이었습니다. 글을 쓰다 보니 두서가 없네요...

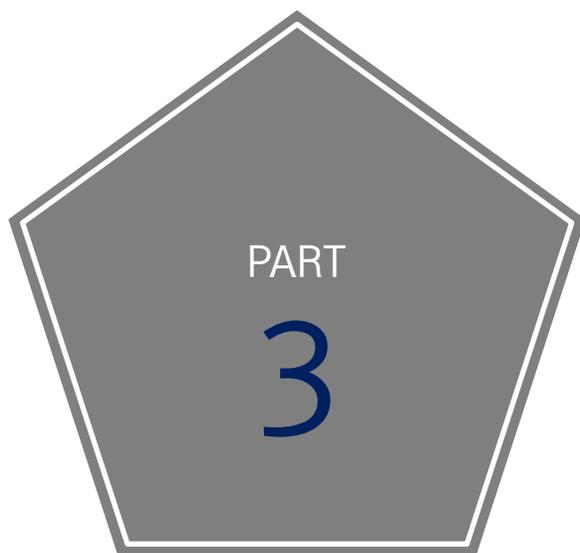
상담을 더하고 싶지만 11회가 마지막이라고 하고

저도 매우 괜찮아진 것 같아 못할 것 같아요ㅠㅠ 공부도 해야 하고...

취업 한 뒤에 선생님을 찾아 뵈게요. 그때까지 한양행복드림상담센터에 꼭 남아주세  
요!

마지막으로 정말 감사했습니다.

\*\*\* 올림



**한양행복드림상담센터**  
**상담 및 프로그램 소개**

**1. 센터 소개**

한양행복드림상담센터는 한양대 재학생들이 보다 활기찬 대학생활을 영위하고 잠재력을 개발하여 건강한 사회인으로 성장할 수 있도록 전문적인 도움을 주는 곳입니다.

1996년에 설립되어 10여명의 상담전문가들이 진로, 학업, 대인관계, 가족, 성격 등의 문제를 해결하고 보다 성숙하고 건강한 사람으로 성장하도록 도와 주기 위해 노력하는 곳입니다.

**2. 프로그램 안내**

▪ **개인상담 :**

전문 상담자와의 1:1 만남을 통해 나에 대해 이해하고 자신의 다양한 문제를 재조명해볼 수 있는 시간입니다. 주 1회 50분 동안 여러 회의 지속적인 면담을 통해 진행되며, 대인관계, 이성관계, 성격, 대학생활 적응, 학업, 이성교제, 가족 갈등, 진로, 자기 이해 등 대학생활 동안 부딪히게 되는 여러가지 문제들을 상담해드립니다. 한양대학교 ERICA 재학생, 휴학생에게 무료로 제공되며, 상담 내용은 비밀보장을 원칙으로 합니다.

▪ **심리검사 :**

다양한 심리검사를 통해 성격, 적성, 적응수준을 알아봄으로써, 자기 이해를 돕고 자신감 있는 의사 결정과 미래설계를 돕습니다.

분 류	검 사	내 용	소요시간
성격	MBTI 성격유형검사	자신의 타고난 심리적 경향성과 장단점 및 자신과 타인에 대한 이해를 도와줍니다.	약 30분
	TCI 기질성격검사	타고난 기질을 이해하고 기질을 바탕으로 환경과의 상호작용 속에서 발달한 성격을 알아봅니다.	약 20분
적응수준	MMPI-2 다면적인성검사	성격 및 적응, 정신건강을 살펴봅니다.	약 90분
진로	HOLLAND 적성탐색검사	다양한 직업분야 중 나의 흥미에 맞는 직업분야를 알려줍니다.	약 30분
	U&I 진로탐색검사	진로성숙도, 흥미 및 성격적 특성을 종합적으로 진단함으로써 진로결정에 도움을 줍니다.	약 30분
기타	개인용 지능검사(K-WAIS), HTP, KFD 등	개인의 인지, 정서기능을 종합적으로 알아보는 검사입니다.	-

한양대학교 ERICA

**한양행복드림상담센터**

- **집단상담 :**

여러 사람들과 어울려 대화를 나누는 과정에서 자신과 타인에 대한 이해를 넓히고 자신감을 가지고 미래를 설계할 수 있도록 돕는 프로그램입니다.

✓ 진로 설계, 스트레스 관리, 미루기 습관 극복, 발표 불안 극복, 강점 발견, 복리딩 클럽 등

- **테마특강/교육 :**

다양한 주제의 심리특강 및 워크숍을 통해 학생들의 문제해결과 성장을 돕는 프로그램입니다.

(약 2~3시간 진행)

✓ 진로 의사소통, 스트레스 관리, 시네마 토크(영화치료), 강점 발견하기 등

- **솔리언 또래상담교육 :**

경청과 공감 등 학생들의 의사소통 능력 향상을 도모하기 위한 프로그램입니다.

- **우리 꿈 멘토링 :**

멘토 교육을 이수한 선배와 1학년 신입생을 연결하여, 대학생활 적응, 진로 탐색 등을 돕고 소속감을 높이며 멘토-멘티의 성장과 행복을 찾는 프로그램입니다.

- **스라벨(Study and Life Balance) 프로젝트-한숨, 쉬어가기 :**

학업의 중압감과 일상의 균형을 맞추기 위한 체험형 힐링 프로그램입니다.

✓ 과자집 만들기, 6공 다이어리 꾸미기, 힐링 다육이 화분 꾸미기, 무드등 만들기, 리틀 피크닉 등

- **마음건강캠페인 :**

심리지원 프로그램에 대한 학생들의 접근성을 높이고, 학생들의 마음건강 관리에 대한 인식 증진 및 방법을 안내하며, 심리적 위기학생의 조기발견 및 개입을 위한 캠페인입니다.

### 3. 이용절차



- **신청방법** : HY-in > 신청 > 심리상담 > 개인상담/심리검사 신청
- **상담방법** : 대면상담, 화상상담 (Zoom 프로그램을 통한 온라인 상담) 中 선택
  - ※ 대면상담 : 예약한 시간에 학생회관 2층 상담센터로 직접 내방
  - ※ 화상상담 :
    - 화상상담 희망 시, 신청서 항목 中 [2. 찾아온 목적]에 내용 기재 후, “화상상담 희망”이라고 꼭 명시
    - 예약당일 Zoom 링크 확인 후, 예약한 시간에 접속

※ **비용은 무료이며, 상담내용은 비밀이 보장됩니다.**

### 4. 문의

#### ERICA 한양행복드림상담센터

- 위치 : 학생회관 2층
- 운영시간 : 월~금, 오전 10시 ~ 오후 5시 (점심시간 12 ~ 1시)
- 전화 : 031) 400-4331~2
- 이메일 : mycounsel@hanyang.ac.kr
- 홈페이지 : <https://mycounsel.hanyang.ac.kr>
- 페이스북 : <http://facebook.com/ericacounsel>
- 인스타그램 : hcc\_ERICA

2020학년도 한양행복드림상담센터 상담수기집

# 내 마음 여행기

**발행일** 2020년 10월

**발행처** 한양대학교 ERICA 캠퍼스 한양행복드림상담센터  
(주소) 15588 경기도 안산시 상록구 한양대학로 55, 학생회관 2층  
(전화) 031) 400-4331~2  
(이메일) mycounsel@hanyang.ac.kr

© 2020 '내 마음 여행기'  
이 책의 저작권은 한양행복드림상담센터에 있으며, 동의 없이 무단으로 사용할 수 없습니다.

Designed by Freepik



한양대학교 ERICA 캠퍼스  
**한양행복드림상담센터**