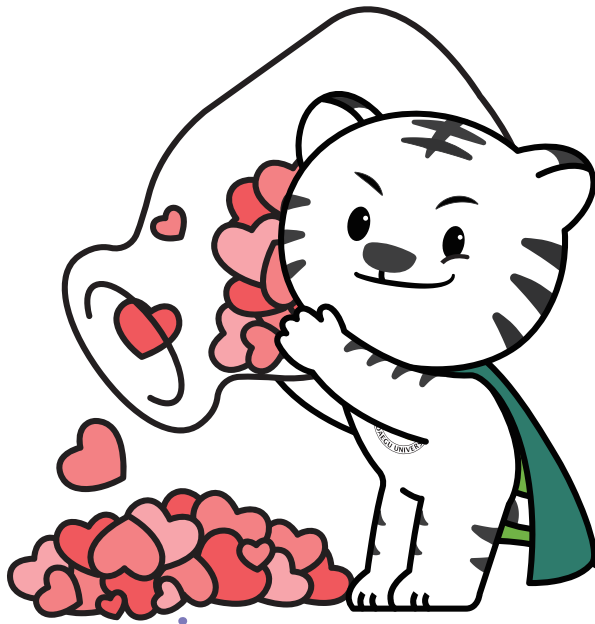


University Innovation  
대학혁신지원사업

2024학년도 마음건강 공모전 사례집

# Case Book



대구대학교 학생생활상담센터

## C·O·N·T·E·N·T·S

### 01. 개인상담 부문 \_ 03

- 1) 성장상: 나는 단기간에 변화했고, 장기간 변화한다. \_ 04
- 2) 변화상: 내가 진정으로 행복해지려면... \_ 06
- 3) 변화상: 오늘의 내가 내일의 나를 위한 선택: 상담 \_ 08
- 4) 도전상: 사춘기인 아이는 '내'가 기대돼요 \_ 10
- 5) 도전상: 상담을 통해 느꼈던 것들 \_ 12

### 02. 심리검사 부문 \_ 15

- 1) 성장상: 닫힌 창문, 열린 창문 \_ 16
- 2) 변화상: 나를 알아가는 시간, 그 속에서 찾은 나만의 고유한 색 \_ 18
- 3) 도전상: 진로에 확신을 가질 수 있게 된 고마운 기회 \_ 20

### 03. 집단상담 부문 \_ 23

- 1) 성장상: '쉽'의 소중함 \_ 24
- 2) 변화상: 혼자가 아닌 나: 집단상담의 힘 \_ 26
- 3) 변화상: 어두워진 나의 마음속 밝은 손전등이 되어주었던 집단상담 \_ 28
- 4) 도전상: 집단상담을 통한 나의 변화와 진로를 향한 노력 \_ 31
- 5) 도전상: 내 인생의 주인공은 타인이 아닌 바로 나 \_ 33

### 04. 멘토링(멘토) 부문 \_ 35

- 1) 성장상: 까만 하늘 속 반짝이는 하나의 별 \_ 36
- 2) 변화상: 멘티와 멘토가 함께 성장하는 멘토링 프로그램 \_ 38
- 3) 도전상: 친구 같은 언니가 되어줄게 \_ 40

### 05. 멘토링(멘티) 부문 \_ 43

- 1) 성장상: 멘토링으로 대학생활과 마음가짐이 180도 바뀐 터닝 포인트를 발견하다. \_ 44
- 2) 변화상: 미리보기식 경험 \_ 46
- 3) 도전상: 멘토링, 내 대학생활의 전환점 \_ 48

※ 2024학년도 마음건강 공모전 사례집의 저작권은 대구대학교 학생생활상담센터에 있으며, 무단복제 및 배포를 엄격히 금지합니다.  
※ 본 사례집에는 2024학년도 마음건강 공모전 참여작의 일부를 실었으며, 참여작은 참가자의 개인정보 및 개인정보를 유추할 수 있는 내용을 블라인드 처리하기 위해 일부 수정, 보완 되었습니다.



# 01

개인상담  
부문

# 1

## 개인상담 부문



성장상(1위)

### 나는 단기간에 변화했고, 장기간 변화한다.

우리 학교에 학생생활상담센터가 있다는 것은 알았지만 나와는 거리가 멀다고 생각했다. 그러나 학기가 지나고, 학년이 바뀔수록 내 정신건강이 많이 망가져 가는 것을 깨달았다. 그때 마침 에브리타임(대학생활 플랫폼)에서 센터를 홍보하는 글을 보고 무언가에 홀린 듯이 연락을 해 상담 일정을 잡았다. 그렇게 나의 첫 상담이 시작되었다. 처음엔 모든 것이 낯설었다. 내가 상담을 받는다는 사실도, 상담 선생님과 이야기하는 것도, 하다못해 센터로 가는 발걸음마저도. 아침에 일어나 상담을 가는 것은 늘 일찍 일어났기에 별로 신경 쓰지 않았다. 상담사 선생님께서는 원래 잠이 없다고 말했지만 사실 나 자신도 알고 있었다. 매일 밤에 잠들기 싫어 꾸역꾸역 SNS를 여기저기 찾아다니며 시간을 허비하느라 새벽이 되어서야 잤고, 얼마 자지 못하고 일찍 눈을 뜨곤 했다. 책상에 앉은 채 새벽을 맞이하는 날에는 기숙사 창문을 열고 바깥을 바라보며 답답함을 해소하곤 했으나, 그마저도 얼마 가지 못했다. 아프면서도 남에게 보이기 싫었다. 하루하루가 다르게 지쳐갔고, 더는 안되겠다고 생각해 센터를 찾아 상담을 받기 시작했다. 처음 상담을 받을 땐 나 스스로 느낄 만큼 날이 세워져 있었다. 제 발로 찾아갔지만 정말 내가 나아질 수 있을지 의심했고, 상담사 선생님의 말씀도 나를 공격하는 말로 들려 잔뜩 가시를 세웠다. 그러나 점차 시간이 지나 상담 중후반으로 접어들었을 무렵 나는 스스로 조금씩 변화하고 있다는 것을 깨달았다. 내 문제를 털어놓고 어렸을 적, 학창 시절 이야기를 털어놓으면서 내 안에 있던 응어리가 조금씩 풀려나가는 느낌이 들었다. 어린 시절의 나는 분명 이렇지 않았던 것 같은데, 사람을 의심하거나 경계하는 것 없이 좋아했던 내가 왜 지금은 다른 사람이 되었는지. 왜 되풀이되는 것 같은 생각이 드는지 나 스스로는 아무리 생각해 보아도 답을 찾을 수 없었으나 상담을 받으며 점차 나에 대해 알아가게 되었다. 내 마음속에는 아직 어린 내가 있었다. 사람에게 상처받고, 가족에게 상처받고 그 상처가 아물지 않은 채 아파하는 나를, 나는 오래도록 방치해두고 있었다. 지금 당장은 문제 될 것 없어서, 괜찮아서라고 합리화하며 나는 내 자신을 깊은 곳에 숨겨놓고 내버려두었다. 내 마음속 깊은 응어리는, 내가 답답함을 느꼈던 이유는 어린 내가 보내는 신호였다는 생각이 든다. 나 여기 있다고, 나 아프다고, 제발 나를 알아봐달라고 하는 나를 무시하며, 나는 나와 똑같이 말하고 있었다. 어쩌면, 타인에게 이해받고 나를 알아봐 달라 말하는 것 보다 내가 나를 보듬어 주는 게 먼저였을 텐데. 나는 이것을 지금에서야 깨달았다. 그렇게, 나는 나를 마주했다. 처음이 어렵지 두 번은 쉽다고, 나는 끊임없이 내가 원했던 것, 바라는 것을 물으며 과거의 나를 보듬고, 연고를 발라주었다. 내 마음속 응어리는 그렇게 눈 녹듯이 사라졌다. 그날 센터를 나오면서 시원섭섭하면서도 상쾌하고, 이래도 되나 싶은 생각이 들었다. 10년이 넘게 내 마음속 응어리로 남아있던 것이 몇 주 상담을 받았다고 이렇게 눈 녹듯이 사라지는 것이 이상하게 느껴졌다.

그렇게 상담 후반부로 접어들고 마무리를 앞둔 즈음, 상담사 선생님께서 내가 많이 부드러워졌다고 말씀하셨다. 스스로 어느 정도 변화한 것은 알고 있었지만, 타인에게 그런 말을 들으니 내가 정말 변했다는 것을 실감할 수 있었다. 생각해 보니 초기와는 달리 상담사 선생님의 말을 공격적으로 받아들이지도, 반응하지도 않고 타인의 말을 왜곡하지 않고 있는 그 대로 수용할 줄 알게 되었고, 인간관계에 비정상적으로 집착하지도 않게 되었다. 4월에 시작해서 7월에 끝난 상담은 나에게 많은 변화를 가져다주었다. 내가 원하는 것이 무엇인지, 스트레스를 받는 상황에서, 내가 힘든 상황에서 타인에게 어떻게 반응하고 대처해야 할지, 나 혼자 너무 왜곡해서 생각하는 것은 아닌지 생각하는 방법을 알게 되었다. 상담 중 진행한 심리검사로 내 성격의 강점과 약점이 무엇인지도 알 수 있었다. 강점은 더욱 키우고, 약점은 보완하면서 한 걸음 더 성

속해질 수 있도록 꾸준히 노력하고 있다. 1학기엔 사람을 싫어하고 공격적으로 받아들이고 반응했던 내가, 지금은 인간관계도 원만하고 적당히 걸러 들으며 남들에게 피해 주지 않는 선에서 내 마음대로 일상을 보내고 있다. 아직 포커페이스가 잘되지 않고, 여전히 남들 눈치는 보이지만 그래도 괜찮다. 이것도 언젠가는 나아질 테니까. 상담을 받고 효과를 보지 못했다는 글이 많아 나한테는 어떻게 될지 걱정이 많이 됐지만, 생각보다 효과가 너무 좋았다. 부끄럽더라도 상담받을 때마다 그때 말하고 싶은 일과, 내 어린 시절에 관한 일, 내 심정들을 솔직하게 털어놓았다. 부끄러운 건 잠깐이지만 더 이상 과거에 얽매이고 싶지도 않았고, 이제는 나 자신을 제대로 마주해야 할 때라는 것을 알았기 때문이다. 그렇게 나는 한 걸음 더 성장할 수 있었고, 지금은 더 이상 나를 마주하는 것이 두렵지 않다. 내가 나를 사랑하지 않는다면 어떻게 남이 나를 사랑할 수 있겠냐는 말에 공감할 수 없었지만, 이젠 그 말의 의미를 알 것도 같다. 나 자신부터가 나를 사랑하지 않아 사랑하는 법도, 사랑받는 법도 모르는데 남이 사랑을 준다면 그게 사랑임을 알 방법이 없을 것이다. 그래서 나는 나를 사랑하기로 했다. 나는 먼저 생활 습관부터 바꾸었다. 매일 새벽 두 세시에 잠이 들다가 이제는 열두 시, 늦어도 한 시 안에는 꼭 잠자리에 든다. 계속 피곤하고 예민하고 짜증 났던 것이 잠이 부족하기 때문이었다. 두 번째, 매일 나 자신에게 한 번씩 칭찬을 해준다. 화장이 잘 돼서, 옷이 잘 받아서, 제때 할 일을 해서 등 이유를 만들어서 나를 칭찬하고 있다. 자존감도 올라가고, 일의 능률도 올라가는 것이 느껴지고 있다. 요즘 살이 조금 찐 탓에 운동을 다시 시작하려고 하는데, 매일은 무리더라도 일주일에 두,세번씩 꾸준히 관리하여 몸을 가꾸어 나갈 생각이다. 일주일에 많이 먹으면 두,세 번씩 먹던 배달 음식도 횟수를 줄여나갈 것이다. 정말 나를 사랑한다면 먹고 싶은 것을 지금 당장 먹는 것이 아니라 건강한 음식으로 내 몸을 채워나가야 한다고 생각한다. 자주 먹던 배달 음식도 지금 생각하면 정말 먹고 싶어서 먹은 것이 아니라 마음이 헛헛해 뭐라도 입에 넣어야 한다는 생각으로 먹었던 것 같다. 먹고 싶어서 먹은 음식은 후회하지 않지만, 항상 배달 음식을 시키면 다 먹지도 못할 양을 시키고 괜히 먹었다고 후회했던 적이 한, 두번이 아니었다. 먹을 때는 좋았지만 먹고 나서는 기분 나쁘게 배가 부르고, 또 돈을 쓰고 살이 찘다는 죄책감에 오히려 더 기분이 나빠지기까지 했다. 당장 기분 전환을 위해 과한 돈을 쓰고 내 몸을 망치는 행동 대신 먹고 싶은 음식이 생각날 때는 정말 먹고 싶은 날에 먹거나, 일단 물을 마셔 배를 채운 후에 생각해 보기로 했다. 실제로 효과가 있었다. 물로 배가 차 음식 생각이 나지 않았고, 오히려 먹지 않으니 더 몸이 가벼워졌다. 센터에서 상담받지 않았다면 나는 나를 사랑하긴커녕 계속해서 싫어하고 미워했을 것이다. 센터에서 받은 상담은 단기간에 나를 변화시켰고, 장기적으로도 나를 변화시키고 있다. 나는 앞으로도 계속해서 변화해 나갈 것이다.

# 1

## 개인상담 부문



변화상(2위)

### 내가 진정으로 행복해지려면...

‘나’라는 사람을 가장 중심에 세울 수 있게 된 것은 이때부터였다. 아마 상담을 받으러 가야겠다고 다짐했던 순간부터 시작이었을 것이다. 상담센터를 찾게 된 가장 큰 이유는 주변인들에게 털어놓기 힘든 이야기, 나에게서는 너무나 아프면서도 나를 힘들게 하는 가정사를 이야기하고 싶었다. 사실 이 주제로 상담을 신청하기 전에, 조금은 망설였다. 사실상 가족을 바꿀 수도 없는 거고, 우리 가족 구성원들의 성격이나 행동이 바뀌지 않는 이상 풀어낼 수 있는 문제냐는 것이었다. 그렇기에, 과연 상담을 통해 이 마음의 응어리들을 털어낼 수 있을까 하는 생각을 했던 것 같다. 그럼에도, 나의 속마음에 있는 이야기들을 함으로써, 조금은 상황이 달라질 수도 있을 것이라는 생각으로, 상담 신청을 했고, 며칠 뒤, 본 상담이 시작되었다. 상담 첫 회기 때, 상담사 선생님은 내가 호소하는 마음속 이야기를 전체적으로 듣기 원하시는 듯했다. 나는 이야기를 시작했다. 현재 우리 집의 가정환경, 나를 힘들게 하는 상황과 함께 유독 엄마에 대한 이야기를 정말 많이 했었다. 엄마가 너무 힘들어하시고, 그런 걸 볼 때면 너무 마음이 아프고, 엄마에게 든든한 딸이 되고 싶다는 등의 이야기들을 이어나갔다. 그러자 나의 이야기를 듣기만 하시던 상담사 선생님은 나에게 물으셨다. “그럼 00씨는요?” 나는 이 질문을 듣고, 뇌가 정지된 듯한 느낌이 들었다. ‘나? 그러게? 엄마를 이렇게까지 생각하면서 정작 나에게 가장 소중해야 하는 스스로에 대한 생각은 왜 아무것도 없지?’ 하는 생각이 강하게 들었기 때문이다. 1남 1녀 중, 막내로 태어나, 묵묵히 내 자리에서 열심히 조용히 살아왔던 나였기에 정작 나에 대해서는 깊이 생각해 보지 않았던 것 같다. 자식으로서, 엄마의 버팀목으로 살아왔다는 생각도 들었고, 엄마가 나에게 하는 기대에 부담감이 느껴질 때도 있었지만, 나를 위해서 하시는 걱정이라고만 생각했고, 나는 늘 잘하는 모습을 보이고 싶어 했다. 이러한 과정에서 ‘엄마를 힘들게 하지 말아야지’ 하는 생각은 늘 있었지만, 정작 ‘나의 힘듦’에 대해서는 고민하지 않았던 것 같다. 엄마 생각을 많이 했던 나였지만, 상담에서는 나를 중심에 두고, 나에 대해 끊임없이 생각해 보는 시간을 보냈다. 엄마나 타인이 아니라, 나는 나에게 어떠한 사람이었는지를 생각해 보는 시간이 되었다. 회기가 지남에 따라 나는 진짜 나를 마주할 수 있었다. 상담사 선생님께 내가 털어놓는 이야기들은 주로 가족을 포함한 타인의 이야기였는데, 상담사 선생님은 ‘나’라는 사람을 항상 중심에 두고 절대 배제하지 않으셨다. 타인을 생각하고, 배려하는 것은 좋지만, 그 가운데에는 항상 내가 있어야 하며, 타인을 생각하는 만큼이나 자신을 생각해야 한다고 상담사 선생님은 늘 말씀하셨다. 타인에 대해 이야기하면서, 나에 대한 표현 또한 지속하여 내가 나를 바라보는 시각을 점차 넓힐 수 있었다. 타인에 대해 이야기할 때도 막연한 이야기들만 늘어놓는 것이 아니라, 특정 대상에게 내가 실제로 느꼈던 감정들을 마주할 수 있었고, 그 과정에서 그 사람에 대한 다양한 감정들을 표현할 수 있었다. 나는 내가 이렇게 다양한 생각을 하고, 다양한 감정을 느끼고 있다는 사실에 대해 때로는 당황스럽기도 했다. 그리고 상담을 하면서 크게 느끼게 된 사실이 있다. 감정은 눈에 보이지 않는다. 눈에 보이지 않아도, 반드시 존재한다는 것은 모두가 아는 사실이다. 그러므로 나에게도 반드시 다양한 감정들이 존재할 것이다. 하지만, 상담사 선생님과 많은 이야기를 하며, 나는 긍정적인 감정은 잘 표현하는 반면, 부정적인 감정은 잘 표현하지 않는다는 것을 스스로 느끼게 되었다. 부정적인 감정은 타인이 쉽게 영향을 받게 되니까, 굳이 잘 표현하지 않았던 것인데, 상담사 선생님은 긍정적인 감정을 적절하게 표현하듯이, 부정적인 감정 또한 적절하게 표현하는 것이 바람직하다고 말씀하시며, 부정적인 감정을 표현하지 않고, 마음속에 쌓아두면 의식하지 않아 느껴지지 않을 수는 있어도, 절대 사라지는 것은 아니라고 하셨다. 그 말을 들은 나는 많은 생각을

했다. 나도 사람으로 태어난 이상, 부정적인 감정을 느끼지 않는다는 것은 거짓말일 것이고, 밖으로 표현되지 않는다는 것은 내가 나의 마음속에 억누르고 있는 것밖에 되지 않으니까 말이다. 그러면서, 억누르는 것이 반드시 좋은 것만은 아니라고 생각했다. 타인을 위해 나의 마음속에 부정적인 감정들을 쌓아둘수록 상담 선생님이 늘 가장 강조하셨던 나 자신이 썩고 꿀을 수 있다는 사실 또한 강하게 머릿속에 들어왔다. 내가 마주하기 싫은 물건들을 보자기에 넣어서 묶어버리면 당장은 보이지 않을 수도 있겠지만, 결국 거기에 물건이 쌓이고 쌓인다면, 묵이지 않게 될 것이고, 나중에는 터져버리고 말 것이다. 물건을 옥여넣는다고 해서 넣었다고 할 수 없는 보자기처럼, 나의 감정도 같다는 것을 깨달았다. 억누르고 자각하지 않으면 된다고 생각했지만, 그게 쌓이고 쌓인다면, 나의 마음에도 보자기처럼 저장 공간이 부족해진다는 사실을 말이다. 그렇게 된다면, 무너지고 망가져 가는 것은 나 자신뿐이라는 생각이 들었다. 이렇게 ‘나’라는 사람을 중심을 두고, 상담을 진행하는 내내, 가장 소중하고 중요한 것은 나 자신이라는 결론을 스스로 낼 수 있었다. 좋은 성적을 위해서, 좋은 스펙을 위해서 내가 희생하기도 하고, 타인의 기분을 위해 내가 조금 힘들면 된다고 생각했었지만, 성적이나 스펙, 타인이 나에게 매우 중요 하듯, ‘나’라는 사람 또한 매우 중요하다는 생각이 들었다. 누구든 살아가면서 숨기고 싶은 비밀이 있을 수 있다. 비밀이 드러나게 되면, 내가 잘못된 일이 아니더라도, 나의 선택이 아니었음에도 나에게 대한 사람들의 부정적인 시선이 두렵기에 아무도 몰랐으면 할 것이라고 생각한다. 나 역시 누군가 나에게 대해서 깊게 알게 된다는 사실 자체가 두려웠던 것 같다. 그렇기 때문에, 밝은 척, 아무렇지 않은 척을 하기도 했던 것 같다. 하지만, 상담을 하며 깨달았다. 내가 더 관찰아지기 위해서 나 자신을 보호하기 위한 몸부림이었을 수도 있겠지만, 결국에는 자신에게조차 당당하지 못한 존재일 뿐이라는 사실을 말이다. 상담을 받으며 조금은 혼란스러웠던 부분도 있었다. 나를 낳아준 엄마 앞에서는 숨기고 또 숨겼지만, 상담사 선생님 앞에서는 다 털어놓을 수 있었는데, 그 자체가 조금은 혼란으로 다가왔던 것 같다. 누구보다 나에게 대해서 잘 알고, 편하다고 생각했던 엄마지만, 알고 보니 꼭 그런 것만은 아닌 것 같았기 때문이다. 엄마에게 좋은 모습과 나의 예쁘고 밝은 모습만 보여 주고 싶었던 것 같은데, 그러한 상황에서 ‘과연 엄마는 나에게 어떤 존재인가, 정말 서슴없이 모든 것을 털어놓을 수 있는 존재가 나에게 엄마가 맞을까’라는 생각도 끊임없이 했던 것 같다. 상담을 받는 동안 정신없이 일주일을 보내는 와중에도 많은 생각들이 교차했다. 상담을 가면, 엄마 앞에서 흘리지 못했고, 터트리지 못했던 눈물을 상담사 선생님 앞에서는 쏟아낼 수 있었고, 엄마에게 표현하지 못했던 나의 감정들과 속마음을 상담사 선생님 앞에서는 털어놓을 수 있었다. 내가 진정으로 행복해지기 위해서라면, 무엇도 아닌 나, ‘자신’에 초점이 있어야 한다는 것을 마음에 깊게 새기고 상담을 마무리했다. 나를 둘러싸고 있는 요인들이 좋아야만 내가 행복해질 수 있다고 생각했다. 마음 아픈 가정사가 있는 나는 단란한 가정 속에서 살아가는 아이들과 동일하게 행복해지려면 끝도 없는 노력이 필요하다고 생각했다. 하지만, 외부요인이 아닌 나의 행복이 우선시되어야 한다는 것을 깨달았다. 상담을 종결하던 날, ‘제가 바라던 것은 좋은 스펙이나 높은 학점과 같이 저를 둘러싸고 있는 것들이라고 생각했어요. 그리고 그런 것들이 가장 중요했던 것 같아요. 저의 외부적인 요소들이 훌륭해야 주변 사람들도 저를 긍정적으로 평가할 것이고, 제가 행복할 수 있을 것으로 생각했지만, 가장 중요한 것은 그게 아니었다는 점, 나 자체를 우선적으로 바라볼 줄 알아야 한다는 것을 알게 되었어요. 나 자신이 가장 소중한 것 같아요.’라고 내 입으로 담담히 상담사 선생님께 이야기할 수 있었다. 이제는 상담을 통해 깨닫고, 가슴에 새겼던 그 사실들을 가지고 세상을 살아가고자 한다. 외부적 요소에만 집중하며, 그러한 요소들을 훌륭하게 만들기 위해 나 자신을 희생시키는 것이 아니라, 나 자체에 초점을 두는 삶을 살아가고자 한다. ‘나’라는 사람을 중심에 두고, 훗날 날 아오르는 삶을 살아가고자 한다. 타인의 시선에 연연하지 않고, 나의 행복을 위해서 노력하는 삶, 그리고 나 자신을 믿는 믿음을 가지고 세상 앞에 서보려고 한다.

# 1

## 개인상담 부문



변화상(2위)

### 오늘의 내가 내일의 나를 위한 선택: 상담

#### 1. 오늘의 선택

어느 날 문득 그런 생각이 들었다. ‘내가 과연 누군가의 행복을 위해 일을 할 수 있을까?’, ‘과연 내가 그럴 자격이 있나?’ 나는 마음이 건강하지 못한 사람인데. 그래서 상담이든 병원이든 가야겠다고 생각했다. 병원은 아직 나에게 진입장벽이 컸다. 마음속에는 내가 과연 병원에 갈 만큼 심각한가? 나보다 더 심한 사람이 있을 수 있는데. 남들이 봤을 때, 단지 내가 응석 부리는 것으로 보이는 게 아닌가? 고민 끝에 선택한 것이 학생생활상담센터이다. 처음에 신청할 때, 안 떨어지면 거짓말이다. 너무 긴장되고 괜히 과하게 행동하는 것은 아닌가 하는 생각이 들었다. 초기 상담면접에서 상담사님이 ‘00씨 상황은 충분히 힘든 일이고 상담을 오기 잘하신 거 같아요.’ 이 말을 듣는 순간 내가 막연하게 의심했던 것의 근거를 찾는 느낌이었다. ‘나도 힘들었구나’, ‘누군가에게 힘들다고 말해도 이해받을 수 있구나’

#### 2. 인생이라는 길에서 넘어졌을 때 나의 손을 잡아준 사람: 상담사

처음 상담사님을 배정받았을 때, 어딘지 모를 두려움이 있었다. 낯을 가리는 성격이라 그런 거 같았다. 초반 몇 회기 동안 상담사님과 이야기하면서 정말 한없이 많이 울었던 것 같다. 마음속에 응어리진 것을 이야기하는 것만으로도 마음속 어딘가 뭉쳤던 우울의 실뭉치가 조금씩 풀리는 것 같았다. 다양한 심리검사도 진행했는데, 투사검사를 활용한 검사들이 너무 부담스럽지도 않고 편안한 분위기에서 진행할 수 있어 상담에 적응하는데 도움이 되었던 것 같다. 하고 싶은 이야기는 많지만 1시간은 너무 짧게 느껴졌다. 처음 12회기. 연장한 10회기. 총 22회기. 길고도 긴 여정이 지났음에도 아직 끝나지 않은 나의 이야기. 하지만 그럼에도 상담사님은 앞으로의 나의 가능성을 봐주셨다. 언제나 이러한 시련은 또 일어날 수 있고 00씨는 충분히 혼자 일어설 수 있는 사람이고 회복탄력성을 키울 수 있는 사람이라고. 이제는 너무 참지 말고 자신을 위해 내 생각을 말해도 된다고. 정말 이제는 그래도 된다고. 그 말들이 나의 마음을 너무나도 따뜻하게 감싸주는 것 같았다.

상담을 통해 가장 많이 변한 것은 나 자신이다. 스스로에 대한 확신이 없고 삶의 이유가 없었던 나. 모든 생각들이 비관적이고 부정적인 나. ‘한 주 동안 뭐 하셨어요?’라고 묻는 상담사님에게 항상 내가 억울했던 것. 힘들었던 것을 가장 먼저 말하던 나. 내가 잘하는 것이 무엇인지. 좋아하는 것이 무엇인지 알지 못하였고 누군가 물어보면 대답하기 힘들 정도로 스스로에 대해 몰랐다. 오히려 타인이 바라보는 나의 긍정적인 모습은 다 부정했다. 내가 보여준 사회적 이미지는 내가 아닌 게 아닐까? 그런 생각들이 떠오르며, 칭찬이 부담스러웠다. 하지만 지금은 상담을 통해 다양한 나의 모습을 인정하기 시작했다. 회차가 거듭될수록 스스로가 좋아하는 것이 무엇인지 점점 더 많이 알아갔다. 나에게도 이러한 모습들이 있었구나 하고. 평소에 좋아하던 것을 자각하는 순간이었다. 멀지 않은 곳에 좋아하는 것들이 잔뜩 있었고 나를 좋아해 주는 사람들이 가득 있었지만, 나는 그것을 몰랐다. 마치 네잎클로버를 찾기 위해 세잎클로버를 밟는 사람들처럼.

주변의 행복을 너무 보지 못하며 살아온 것이다. 상담을 통해 다양한 심리검사를 했지만, 가장 기억에 남는 심리검사는 마지막에 진행했던 성격강점검사이다. 초반에는 전혀 생각할 수 없었던 나의 변화. 나의 긍정적인 모습을 하나하나 말하는 나 자신을 보며 상담사님도 놀라워하시고 나도 스스로의 변화를 한 번 더 자각할 수 있었다. 평소 일상생활에서 했던 행동들이 알고 보니 나의 강점이었고 그것들을 알게 되기까지 긴 세월이 걸렸던 것 같다.



### 3. 오늘의 변화가 가져올 내일의 일상

상담을 통해 가장 많이 변화된 나의 모습은 비관적인 자동적 사고에서 긍정적인 부분에 대한 사고의 변화이다. 또한, 아름다운 것을 아름답다고 느낄 수 있게 되었고 스스로에 대한 자신이 생겼으며 자존감이 상승하고 있다는 것을 느꼈다. 더불어 주변의 사람들의 칭찬을 받아들이기 시작했고 '요즘 많이 행복해 보여'라는 이야기도 많이 듣게 되었다. 이러한 변화로 점점 마음의 여유도 생기고 좀 더 나은 내일의 나를 기대해 볼 수 있었으며 살아있음에 감사하게 되기도 하였다. 상담을 시작하지 않았다면 변화될 수 없었던 이 모든 나의 선택과 용기. 그날의 나의 선택에 정말 다행이다. 학생생활상담센터에서 빛광장으로 홍보하러 나왔을 때, 그곳을 지나가길 정말 잘했다. 등 모든 우연에 감사할 수 있는 사람이 되었다. 스스로가 이리 밝히고 저리 밝히는 아무도 신경 쓰지 않는 잡초인 줄만 알았던 나 자신이 알고 보니 아름답게 꽃을 피우는 봄날의 벚꽃이라는 것을 알게 되었다.

### 4. 내일의 나를 위한 다짐

우울과 불안은 언제나 함께 하는 것 중 하나인 것 같다. 정신건강에서의 감기와도 같은. 우울은 예고 없이 찾아오는 소나기이며 나는 단지 갑작스러운 비를 피할 방법을 찾지 못한 것이다. 맞으면 아픈 소나기가 내릴지라도 이제는 언제나 마음속에서 스스로 일어날 수 있는 힘 또는 방법인 우산을 가지고 있기 때문에 예전만큼 비가 와도 두렵지 않다. 왜냐하면 넘어지면 다시 일어나고 비가 오면 우산을 쓰면 되니까.

상담을 통해 스스로 일어나는 법을 알려주신 상담사님께 감사를 표하며 글을 마칩니다.

# 1

## 개인상담 부문



도전상(3위)

### 사춘기인 아이는 ‘내’가 기대돼요

내 사춘기는 다른 사람들보다 조금 늦게 시작되었다. 대부분은 청소년기에 사춘기를 겪지만, 나는 나 자신을 돌볼 여유가 없어서 22살이 되어 이제야 그 시기를 맞이하게 되었다. 늦게 시작된 이 사춘기는 나에게 더 깊은 의미가 있다. 나는 15살 때 우울증 진단을 받았다. 우울증을 치료하기 전까지는 죽고 싶다가 아닌 죽어도 된다고 생각하며 숨을 쉬는 것조차 힘들었다. 우울증을 치료한 후에야 비로소 살고 싶어졌고, 숨을 쉬기 시작했다. 하지만 여러 가지 일들로 인해 밖으로 나갈 때 다시 숨이 막히고는 했다. 다행히 그때는 우울증을 치료하며 숨 쉬는 법을 배워서 괜찮았다. 그 후 숨을 쉴 수 있는 상태로 대학교에 입학했다. 대학 생활을 하며 계속해서 숨은 쉬었지만, 내 마음속은 점차 무너져갔다. 내가 힘들다는 것을 명확히 알고 있었지만, 그게 실감이 나지 않았다. 본능적으로 지금 상태가 심각하다는 것을 느꼈고, 교수님의 조언을 받아 많은 것을 내려놓으려고 노력했지만 혼자 감당하기에는 버거웠다. 2023년 10월, 중간고사를 준비하던 중에 같은 문장을 반복해서 쓴 것을 보고 짜증이 치밀어 올랐다. 공부에 집중할 수 없을 지경으로 화가 났고, 그런 내 모습을 보면서 ‘이젠 혼자 해결할 수 없구나’하는 생각이 들었다. 그렇게 마음을 정리한 후, 바로 상담을 신청했다. 상담실에서 내 첫마디는 “도와주세요”였다. 힘들다는 사실을 외면하는 아이, 그게 바로 나였기 때문이다. 내가 살아가기 위해서는 회피해 온 문제를 직면해야 한다는 것을 알고 있었다. 상담사님의 도움으로 12회기 상담을 받았지만, 나는 문제를 완전히 해결하지는 못했다. 그래도 매회기 울면서 살아갈 힘을 얻을 수 있었다. 한번은 상담 중에 ‘이게 내 문제라고? 왜 내가 그렇게 해야 하는 거지? 내가 어디까지, 얼마나 더 해야 하는 거야?’라는 생각이 들었다. 10년 동안 바꾸려고 노력했지만, 같은 문제가 반복되어 지치고 억울한 마음이었던 것 같다. 그날 집에 돌아와 친구들에게 말하였다. “이런 나를 너희는 좋아하잖아. 그런데 내가 얼마나 더, 어떻게 바뀌어야 하는 걸까? 이제는 내가 어떤 사람인지조차 모르겠어. 앞으로 나는 어떻게 살아야 할까?” 너무 많이 울어서 온몸의 힘이 빠져가는 걸 느꼈고 결국 병원까지 가게 되었다. 많이 울고 고민하면서 나는 조금씩 내 삶을 결정하기 시작했다. 나를 잘 모르는 사람들은 내 기운이 너무 강하다며 피하기에 바빴지만 나를 제대로 아는 사람들은 “너만큼 진국인 사람 없어”라고 말해주었다. 나의 겉모습을 보고 피하는 사람들 때문에 너무나도 속상했다. 하지만 이제는 내게서 도망가는 사람들을 붙잡지 않기로 했다. 그들을 붙잡고 싶어 했던 내 욕심이 오히려 나를 힘들게 했다는 걸 깨달았기 때문이다. 하지만 이렇게 울고 결심을 내렸어도 나의 문제는 여전히 해결되지 않았다. 1회기부터 10회기까지, 나는 상담이 그저 곁돌고 있는 느낌이었다. 스스로 문제를 회피하며 계속해서 같은 주제를 반복하고 있었기 때문이다. 그러던 중 11회기 때, 이유도 모른 채 눈물이 쏟아졌다. “대체 내가 어디까지, 어떻게 해야 하죠? 얼마나 더 해야 해요? 할 만큼 한 것 같은데. 난 아무리 생각해도 잘못된 게 없는데 왜 사람들은 내가 잘못했다고만 해요? 그래서 이렇게 고치고 저렇게 고쳐도 왜 계속 욕하는 걸까요? 그럼 난 도대체 어느 장단에 맞춰 살아야 하는 거예요?”라며 10분 정도 영영 울었던 것 같다. 그때 상담사님께서서는 이제야 진심이 나온 것 같다고 말씀해 주셨다. 울면서 말한 것처럼 당시 나는 살기 위해 분노를 붙잡고 있었다. 화가 나고, 억울하고, 복수하고 싶다는 생각이 매일 나를 버티게 하는 힘이었다. 분노가 나를 무너지지 않게 붙잡아주는 유일한 동력이었다. 하지만 상담을 시작하고부터는 더 이상 화나 억울함이 아닌, 진정으로 살고 싶다는 마음이 생겨났다. 단지 하루하루를 살아내는 것이 아니라 ‘나 자신’으로서 하루하루를 행복하게 살고 싶다는 바람이 생겼다. 상담받을 때 ‘나답게 살고 싶다’라는 말을 많이 했다. ‘나다운 게 무엇이야?’라는 질문을 받았을 때, 나는 ‘혼자 살아

갈 힘이 있는 사람'이라고 대답했던 것 같다. 나는 '혼자 살아갈 힘이 있는 사람'을 누구에게 의지하지 않고 나 혼자 스스로 여러 활동 하며 웃는 사람이라고 정의하였다. 이 글을 쓰며 나에게 물어보니 이제는 정말로 그럴 힘이 있다는 게 느껴진다. 내가 진짜 '나'로서 살고 있다는 확신도 조금씩 생기고 있다. "나답게 살고 싶어요"라는 말도 11회기에 울기 전까지 계속한 말이다. 한번 나의 아픔을 쏟아내자 나는 더 이상 나답게 살고 싶다고 말하지 않았다. 정확히 말하면 '나답다'라는 그것에 얽매이지 않게 된 것 같다. 나답게 살겠다는 결심을 한 뒤로 내 감정과 마음에 솔직해지기로 했다. 이제는 나를 진심으로 아끼고 내가 좋아하는 사람들만 곁에 두고자 했다. 하지만 아이러니하게도 그 이후로 더 많은 사람에게 상처받았다. 내 눈빛이 차갑다는 말까지 듣게 됐지만, 내 마음은 오히려 더 단단해졌다. 한 사람이 내게 "너는 좋은 사람이야"라고 말해줄 때 그 한마디가 수많은 비난보다 훨씬 크게 다가오기 때문이다. 누군가에게는 차갑게 보일지 몰라도, 누군가는 나를 이유 없이 사랑해 준다는 것을 배웠고 나도 그런 사람이 되고 싶다는 소망이 생겼다. 숨조차 쉬기 어려웠던 시절의 나는 말을 제대로 할 수 없었고, 그 때문에 말하는 방법조차 제대로 배우지 못했다. 어렸을 때부터 어머니께서는 내게 "너의 말은 너무 강한 힘을 가지고 있다"라고 이야기할 때가 많았다. 말의 힘이 강한 아이가 말하는 방법을 배우지 못해서 상처 주는 말은 더 아프게 다가갔을 것이다. 이제 숨을 쉬며 살아갈 수 있게 된 만큼, 비로소 진정한 의미의 말하기를 배울 시기가 됐다고 생각한다. 이제는 부드럽고 따뜻한 말을 할 수 있는 내가 되어가고 싶다. 그렇게 나라는 사람은 점차 단단하면서도 부드러운 존재로 변해가고 있다. 나는 내가 어떤 사람인지 모른 채 하루하루 조금씩 달라지는 나를 마주하고 있다. 이 과정이 정체성을 형성하는 과정이라고 생각하며, 이것이 사춘기라고 느낀다. 사람을 통해 나의 감정을 표현하고 정리할 수 있게 되었고, 이제 '단단하지만 부드러운 사람'이 되려는 마음을 실현하고 있다. 공부할 때 더 이상 화내지 않고 차분히 문제를 풀어나가는 과정이 내가 부드러워진 증거가 될 것이다. 시간이 많이 흘러서 상담을 받으며 어떤 말과 행동이 나에게 도움이 되었는지 정확히 기억할 수 없지만, 그 시간이 내 삶에 큰 영향을 미쳤다는 것은 확실하다. 그 도움 덕분에 현재의 내가 존재할 수 있고, 그 과정에서 많은 변화가 이루어졌다. 22살에 겪는 이 사춘기는 그 자체로 혼란스럽지만, 내가 성장할 수 있는 중요한 시기라고 생각한다. 나는 몰랐던 것들과 배우지 못했던 것들을 하나씩 알게 되면서, 그 이상으로 성장할 것이다. 그 과정에서 예전의 아픔과 새로운 고통으로 힘들어질 수도 있지만, 큰 문제 없이 진정한 나를 찾을 수 있을 것 같다. 아픔을 겪는 나를 받아들이고 이해하는 과정은 계속될 것이며, 그것이 나를 더 나은 사람으로 만들어 줄 것이다. 현재 나는 성장통과 성장의 여정을 즐기고 있으며, 이 경험을 통해 다른 사람에게 베풀 줄 아는 사람이 되기를 바란다.

# 1

## 개인상담 부문



도전상(3위)

### 상담을 통해 느꼈던 것들

대학교를 졸업하기 전까지 상담을 하게 될 것이라고 한 번도 생각해 본 적이 없다. 그냥 살면서 현재 상태에 대한 문제로 인해 이 정도로 힘들어해서 상담받게 될 거라고 상상해 본 적이 단 한 번도 없었다. 또한 상담은 정말 힘든 사람들이 받는 것이고 나 정도는 상담할 정도가 아니라고 생각했다. 그래서 처음 언니에게 상담을 권유받았을 때 이 정도로 가도 되나? 라는 생각을 했다. 상담 접수 폼을 작성하면서도 정말 내가 해도 되는 건지 두려웠고 폼을 작성하면서 썼다 지우기를 반복했다. 폼을 작성하고 나서도 연락이 오기까지 취소해야 하나 수백번 고민했던 것 같다. 상담을 신청하고 연락이 오면 바로 상담이 시작되는 줄 알았는데 접수 상담이라는 것을 먼저하고 나와 맞는 선생님이 매칭되면 그제야 상담을 시작할 수 있다는 것을 알고 되게 체계적으로 상담을 한다고 느꼈고 믿음이 작게나마 생겼다. 중학교 재학 시절 위클래스에서 상담을 짧게 해본 적이 있었는데 그때 간단한 이성 문제나 친구 문제로 고민 상담을 했었다. 분명 선생님과 나 단둘이 진행된 상담이었지만 학교 선생님들 사이에서 소문이 나 있었고 친구들 사이에서도 살짝씩 소문이 새어나간 경험이 있어서 그 후로 고민이 생겨도 상담을 통해서 고민을 해결해야겠다고 생각한 적이 없었다. 그저 시간이 지나면 다 나아지겠거니 하면서 버텼다. 접수 상담을 할 때 이야기를 하면서도 다른 사람에게 이런 이야기를 해도 되는 건지 스스로 의문스러웠지만 이왕 신청한 김에 열심히 해보자고 생각했다. 그리고 면접을 보는 것처럼 괜히 긴장되었다. 또한 나의 속마음을 밖으로 내뱉으려고 하니 잘 안 나왔고 내가 어떤 감정을 느꼈는지 감정이 어떻게 바뀌었는지에 초점이 맞추어져 있어서 세세하게 말하기 힘들었다. 나는 내가 표현도 잘하고 내 감정에 대해서 잘 알고 있다고 생각했는데 선생님의 간단한 그 질문에 뭐라고 대답해야 할지 그 감정이 어떤 것이었는지에 대해 고민했던 시간이 더 길었다. 접수 상담이 끝나고 얼마 있지 않아서 매칭 선생님과 앞으로 만날 날짜를 정하고 상담을 기다리면서 무슨 이야기를 먼저 해야 하나 고민을 많이 했던 것 같다. 상담이 50분씩 10번으로 이루어진다는 사실을 듣고 너무 길게 느껴졌다. 솔직히 상담하기 전까지는 그냥 몇 번 만나서 이야기를 나누고 해결되면 끝이라고 생각했었는데 그렇게 정해져 있는 것을 보고 이제 진짜 상담을 진행하는구나 하고 갑자기 부담스럽기도 했다. 그리고 주 1회 50분씩 10번이라는데 내가 매주 잘 나갈 수 있을지 확신이 안 섰다. 실제로 상담을 해보니 매주 나가는데 좀 귀찮기도 했다. 50분이 길어보이지만 막상 이야기를 시작하고 나면 너무 짧게 느껴졌고 하려 했던 이야기를 100% 다 못 하고 찹찹하게 넘어가게 되는 경우가 많아서 아쉬웠다. 접수 상담 때도 나의 감정을 잘 표현을 못 했지만 상담이 진행된 이후에도 나의 감정에 대해 물어보시는 선생님의 질문에도 “잘 모르겠어요.”, “그냥 좀 그랬어요.” 등 어물쩍 대답하는게 많았다. 그래서 특단의 조치로 선생님이 감정이 적힌 카드를 가져오셨는데 감정과 관련된 단어들도 그렇게 많은지 정말 몰랐다. 카드들을 테이블에 깔아두고 선생님이 질문하는 것에 대해서 내가 느꼈던 감정과 관련된 카드들을 골라내는 방식으로 진행하였는데 대답하는데 시간이 많이 소요되었던 지난 시간과는 다르게 빠르게 집어낼 수 있어서 내가 느끼는 감정들이 이런 거였구나 하고 알게 되었다. 감정 단어들로 인해서 내가 어떤 것들을 느꼈는지 말하기 어렵고 답답했던 마음이 싹 가라앉는 것 같았다. 또한 상담을 진행하면서 나는 내 기분이나 상태보다 남에게 초점이 많이 잡혀있고 남을 기준으로 생각해서 내가 뒷전인 것도 상담하면서 알게 된 사실이다. 당연히 남들도 다 그렇게 생각하고 행동하는 줄 알았는데 아니었다는 사실이 놀라웠다. 아직도 선생님께서 그러면 00씨는 누가 걱정해 주고 생각해 줘요? 라고 물어보셨을 때가 생각난다. 질문을 들은 순간 너무 멍했고 이게 뭐지? 라는 생각이 들었다. 정말 아무런 대답이 나오지 않았다.

질문을 듣고 나서야 나는 내가 챙겨야 하는데 이때까지 왜 그랬는지 나 자신에게 너무 미안하고 후회되었다. 살면서 스스로 나를 잘 챙겨왔다고 생각했던 것 같은데 그냥 회피하고 있었고, 남들을 신경 썼던 게 아닌가? 뭔가 일깨워진 기분이었다. 평소에 동생들에게 자신이 1순위가 되어야 한다고 늘 말했었는데 말만 그렇게 번지르르하게 하고 다니는 사람이라고 생각되어 부끄럽기도 했다. 아직 남을 걱정하고 남의 입장에서 생각해 보긴 하지만 그래도 남들보다 내가 우선순위에 두는 것을 잊지 않고 내가 어떤 생각을 하고 어떤 감정을 느끼는지를 예전보다는 더 생각하는 것 같다. 그냥 생각으로만 하면 어떤 감정을 느꼈는지 알기 어렵기도 하고 시간이 지나면 기억도 잘 안 나서 작은 노트를 사서 일기처럼 있었던 일들과 그런 일들을 겪으면서 어떤 감정을 느끼고 어떤 생각을 했는지 짧게라도 적어보고 있다. 길고도 짧은 상담의 끝이 다가올수록 점점 나는 이제 누구한테 이 고민을 털어두고 ‘어떻게 해결해야하지?’라는 불안함이 있었고 막막하기만 했다. 선생님은 언제든지 다시 와도 되고 만약 사회인이 되었다면 교내 상담센터처럼 다른 상담 기관에 직접 찾아가는 것도 좋은 방법이라고 하셨다. 하지만 나는 일단 내가 어떤 감정을 느끼는지 어떤 생각을 하는지 좀 더 객관적으로 알아보는 시간을 가져야 한다고 생각해서 위와 같이 일기를 쓰기 시작했다. 매일 기록하고 써 내려가는 것을 목표로 하면 숙제처럼 느껴져서 포기할 수도 있기에 쓰고 싶을 때마다, 기록을 꼭 하고 싶다는 생각이 들 때마다 작성하고 있다. 예전에는 일기를 쓴다고 하면 너무 숙제처럼 느껴지고 힘이 들었는데 가벼운 마음으로 짧게나마 작성하기 시작하니 마음이 한결 편해져서 오히려 자주 쓰고 있다. 남에게 의지해서 고민을 털어두는 것도 어쩌면 마음의 짐을 덜 수 있는 방법 중 하나겠지만 그 문제에 대해 잘 아는 내가 스스로 해결해 나간다면 더 좋을 것 같다는 생각을 한다. 상담이 종료되고 나서 힘들었던 적이 없었던 것은 아니다. 날 힘들게 하고 상담해야겠다고 생각하게 했던 일들은 내가 근본적으로 해결할 수 있었던 문제가 아니었고 나와 분리하기가 너무 어려웠는데 이제는 내가 해결할 수 있는 문제가 아니니까 너무 신경 쓰지 말자고 생각하고 있다. 그리고 주변에서 힘들어하는 지인들이 상담센터에서 상담받고 어땠는지 상담받으러 가는 것을 고민하는 사람들에게 적극적으로 나서서 권하고 있다. 혼자서 끙끙 앓기보다는 차라리 상담사 선생님들에게 고민을 털어내어서 자신의 현재 상태가 어떤지 어떻게 해야 나아질 수 있는지를 알아가는 것도 참 좋을 것으로 생각한다. 상담을 고민하고 있다면 주저 없이 신청해서 더 많은 학우가 괴로운 삶에서 벗어나 편안한 삶을 살았으면 한다.



# 02

## 심리검사 부문

# 02 심리검사 부문



성장상(1위)

## 닫힌 창문, 열린 창문

저는 올해 5월 TCI 검사를 학생 생활 상담센터에서 받았습니다. 기질 및 성격검사인 TCI를 왜 선택했고, 왜 검사했는지, 그 이후는 어떻게 되었을까요? 저는 그 이야기를 한번 해보고자 합니다. 작년인 23년, 저는 다양한 악재가 겹쳐 몸과 마음이 지친 상태였습니다. 특히, 아버지의 입원은 가족의 위기로 받아들여졌으며 저희 가족원들은 멀고 힘든 길을 걷는 것 같았습니다. 의지하던 가족의 어려움으로, 기댈 곳 없다는 막막함과 함께, 다른 악재들의 풍파를 저 혼자 맞이하게 되었습니다. 왜 이런 일들이 나에게 겹쳐 일어나는지에 억울했고 분함도 느꼈습니다. 이러한 어려움 속에서는 수업과 공부에 집중할 수 없었고, 곧 가장 편안한 선택이나 또 다른 무거운 짐을 지는 “포기”를 선택하게 되었습니다. 23년 2학기가 끝나자, 전체학점 4.0 이상이었던 저의 성적은 가파르게 떨어져 있었고, 이는 저의 다른 고통이 되어 돌아왔습니다. 그렇게 막막함과 답답한 감정은 올해인 24년 1학기까지 이어졌습니다. 위 상황 속 어려움에 대해 저는 저의 낮은 자존감과 완벽주의적인 성향을 혐오하게 되었습니다. 나보다는 타인을 신경 쓰는 성향과 함께 비교하고 스스로에 대한 채찍질과 압박이 시작되었기 때문입니다. 즉, 주변의 악재와 상황을 본인 탓하며 받아들여지게 됐고, 스스로 자신을 폄하하고 무능력을 강조하며 낙인찍고 합리화하게 되었던 것입니다. 이러한 굴레에 빠져있을 때, 친구로부터 학생생활상담센터에서 심리검사를 받았던 후기와 함께 심리검사를 추천받았고, 저는 별다른 기대 없이 호기심이 동기가 되어 TCI 검사를 받아보았습니다. 이전에도 과제를 위한 검사를 시행하기도 하였으나, 스스로 선택하여 심리검사를 하게 된 것은 사실상 처음이었습니다. 그래서인지 검사 문항을 보며 스스로에 대해 깊이 고민하게 되었고, 고민의 결과를 받으러 가는 당일 저는 결과를 보고 많이 놀랐습니다. 객관적으로 여러 해석의 방향성을 제시해 주신 선생님의 설명에 저의 결과는 평균보다 낮은 완벽주의적 성향, 생각보다 적응적으로 나온 성격적 특성이 있었기 때문입니다. 이는 저에겐 굉장한 의문점이었습니다. 이러한 의문을 검사 해석 시간에 선생님께 여쭙었고 선생님은 자기 보고식 검사의 특성과 그로 인한 결과일 수 있다는 것을 알려주었습니다. 그 응답 속 내가 생각한 점이 맞을 수 있다는 단서를 듣고 저는 왜인지 안심되었고 괜스레 편안해졌습니다. 보통 생각해 보면 스스로 단점이라 생각하는 요소가 높게 나오면 불편할 것 같은데 말이죠? 이러한 생각과 느낌을 자각하자 저는 놀람과 동시에 또 다른 의문이 생겼습니다. 혐오한다고 생각한 나의 성향이 아닐 수 있다는 단서를 보니 오히려 불편했고, 단점이 맞을 수 있다는 증거를 찾으려 마음속 한편에서 편안한 감정을 얻었기 때문입니다. 한참을 고민하고 들었던 생각은 지금의 저에게 큰 변화를 가져왔습니다. 사실 지금까지 생각하던 단점들은 기질과 본성적인 단점 등이 아닌 그저 저 스스로가 붙잡고 있었다는 것을 말이죠. 여러 방면으로 어려움을 겪었고 가족 내 어려움 등에서 결국 스스로 미워하는 경험까지 겪었습니다. 이러한 일을 지금 생각해 보면 나를 믿지 못하고 단정 지었던 점에서 그 힘듦은 배가되었던 것 같습니다. 이러한 생각이 들자, 지금까지 나에게 소홀했던 과거를 생각하게 되었습니다. 작게는 성적과 과제에서, 공부에 집중이 되지 않고 쉬고 싶었던 모습에서, 크게는 내 삶과 현재 목표에서 스스로 비판하고 낙인찍던 모습에 대해 심리검사를 통하여 성찰하고 되돌아볼 수 있었습니다. 나를 문제로서 인식하여 힘듦을 무시하고 설 틈 없이 해야 할 일을 하며 문제를 잊도록 만들었던 그때는 어찌 보면 저에게 있어 위험한 길에 빠질 요소였을지도 모릅니다. 어찌하면 단순하고 그냥 받아볼 수 있는 사소할 수 있는 심리검사가 이렇게 저를 변화시킬 수 있는 기회였다는 것을 겪어보지 않았다면 말이죠. 현재 저는 아직 그 어려움의 연장선에 있습니다. 많은 일이 마무리되고 아버지는 건강도 되찾고 계시지만, 습관적으로 남

아있는 제 태도와 여운이 남은 아픔들은 가지지 않았습니다. 그래도 다행히 저는 긍정적인 힘을 가지고 있음을 알게 되었습니다. 스스로 단정 짓고 비난하던 달혀있던 과거에서, 그때의 모습까지 인정하는 성인으로 성장하고 있다고 저를 받아들이고 있기 때문입니다. 하나씩 변화하는 제 모습을 볼 때 미래를 기대하게 되고 그 미래 속 성장한 저의 모습이 궁금해지는 나날을 걷고 있습니다. 아침 하늘을 맞이할 준비가 된 열린 창문처럼 흐릿하고 막막했던 미래가 내가 만들어 나가는 주체로써 그리는 것이 재밌어졌기 때문입니다. 저는 이번 심리검사로 스스로에 대해 많은 것을 알게 되었습니다. 지금까지 살아온 시간 동안 상식과 세상에 관한 공부는 해보았으나, 나를 알아보는 공부를 하지 않았다는 것을 깨닫는 경험이었습니다. 그리고 생각보다 이러한 막막함과 어려움은 독특하고 특별한 누군가에게 다가오는 것이 아니라는 점을 배울 수 있었습니다. 누구나 예기치 못한 어려움이 다가올 수 있으며 그것을 이겨 낼 수 있는 힘은 다름 아닌 나 스스로에 달려있다고 생각합니다. 다만, 가끔 힘에 부치고 잠깐 쉬었다 가고 싶을 때, 그때는 잠시 상담이나 심리검사를 통해 나를 다시 되돌아보고 앞으로 나갈 원동력을 얻어가는 것이 좋다고 생각합니다. 또한 이 심리검사를 통하여 나를 단정 짓고 달혀있는 것이 아닌 항상 열린 존재로서 인정하게 되었습니다. 추가로 저도 저에게 심리검사를 추천해 주었던 친구처럼 어려움을 겪고 있는 사람이나 주변 사람들에게 심리검사를 권하고 싶어졌습니다. '나를 알아볼 수 있다고, 많은 경험을 할 수 있다고.'



# 02 심리검사 부문



## 변화상(2위)

### 나를 알아가는 시간, 그 속에서 찾은 나만의 고유한 색

학교에서 심리검사를 해준다는 소식을 듣게 되었다. 평소 MBTI나 사람의 심리 등에 관심이 많았던 나는 가벼운 마음이 짐으로 신청하게 되었다. 신청하고 며칠이 지나니 링크와 함께 검사실시에 대한 안내 메일이 도착했다. 수업 중이라 수업을 마치고 한다는 걸 그대로 잊어버리게 되었다. 일과를 마치고 잠에 들 준비를 하는데 문득 아까 받았던 검사 링크가 생각이 났다. 나는 검사 링크를 열어 평소에 내가 하던 무료 성격 유형 검사와는 꽤 다르다고 생각하며 질문들을 읽어나가기 시작했다. 처음에는 가벼운 마음으로 진지하게 생각하지 않았는데 질문들을 하나씩 읽어가다 보니 '이럴 때 나는 어떻게 했더라? 아 나는 이런 사람이었지,' 하며 하나하나 신중히 선택하게 되었다. 완벽함을 추구하는 나는 질문 하나에도 오랫동안 고민하다 마지막 질문에 답변을 하고 나니 세상이 고요하고 달이 높게 떠 있는 늦은 밤이었다. 그리고 검사 해석일이 다가왔다. 해석을 들으러 진로 취업관에 갔더니 나와 같은 이유를 가진 것 같은 다양한 사람들이 둘러 앉아있었다. 눈 맞춤 끝에 불편한 어색함이 맴돌아 짧게 목례를 한 뒤 가장 안쪽 자리에 들어가 앉았다. 뒤이어 선생님께서 들어오시더니 반갑다며 밝은 웃음과 한껏 머문 친절로 인사를 해주셨다. 한 명씩 자기소개를 하자는 말에 나는 너무 부담스러웠지만 그렇다고 말할 용기는 더 없는 나기에 그냥 시키는 대로 따라 자기소개를 했다. 소개를 들어보니 정말 다양한 나이, 성별, 전공의 학생들이 가지각색의 이유로 이 프로그램을 신청했다는 걸 알 수 있었다. 다들 대단한 이유들로 프로그램에 참여하게 되었는데 나는 '심리에 대한 작은 관심' 고작 이 이유로 참여하게 됐다는 게 살짝 부끄러워졌다. 그리고 선생님께서 바로 결과지 해석을 시작하겠다고 말씀하셨다. 그런데 하필 내 검사 결과지가 가장 위쪽에 놓여진 것을 보며 '설마 내가 제일 먼저 하는 건 아니겠지?' 하며 아니길 바라는 순간 선생님 입술 끝에서 내 이름이 불러 나왔다. 어차피 모두 해야 하는 것이지만 제일 첫 순서는 아니길 바랐는데 또 나는 너무 부담스러운 마음이 밀려왔다. '000는 INFJ라는 유형이 나오셨는데 들어보신 적 있으신가요?' 나는 평소에 재미 삼아 하던 무료 성격 유형 검사를 할 때도 항상 INFJ 유형이 나오곤 했다. 그런데 전문적인 검사에서도 같은 유형이 나오다니 '내 성격은 변하지 않는구나'라고 생각했다. 그러나 항상 INFJ 유형이 나오긴 했지만 이게 무슨 유형의 성격인지 어떤 특성이 있는지는 잘 몰랐던 나이에 선생님의 말씀에 다시 귀를 기울였다. 'INFJ 유형, 다른 말로는 옹호자(외교관형) 라고도 불리는 이 유형은 이상주의적, 완벽주의적 성향을 추구하며 겉으로는 따르지만 속으로는 비판적으로 생각하는 경향이 있다.' 여기까지만 들어도 나는 뒷 목에 소름이 돋는 느낌이 들었다. 나는 검사 질문에 꼼꼼하게 답변하는 것처럼 작은 거 하나에도 완벽하고 싶어서 많은 에너지를 소모할 때가 있었고, 불과 몇 분 전만 해도 속으로는 부담스러워서 하기 싫었지만 겉으로는 웃으며 자기소개를 했듯이 INFJ 유형을 설명하는 게 아니라 마치 나를 다 꿰뚫고 나에게 대해 이야기 하는 것만 같았다. 이어서 설명을 들어보니 대부분의 설명이 마치 나를 대변하는 듯한 말들이었다. 그중 '사회적 불의를 못 참으며 높은 도덕관념을 지니고 있다, 특유의 열정으로 본인이 가진 한계점을 넘어서는 것은 즐기지만 자칫 열정이 임계점을 넘을 경우 쉬이 지치거나 극심한 스트레스를 호소하기도 한다, 자아 성찰을 자주 하며 본인 스스로에 매우 엄격하고 불편한 인간관계에 쉽게 지친다'이 3가지 특징이 가장 나를 잘 나타낸다고 생각했다. 나는 '평소에 좋은 게 좋은 거지~'라는 생각을 가지며 좋아하는 사람들에게 잘해주기도 바쁘는데 싫어하는 사람한테 쓰는 에너지가 너무 아까워서 딱히 누군가를 싫어해 본 경험이 없는 편이다. 그런데 내가 유일하게 정말 화나고 싫어하는 것은 사람들이 도덕적이지 못할 때, 정말 그 사람에 대한 호감도가 뚝 떨어진다. 내 원래 성격이 이런 것도 있겠지

만 어렸을 때부터 할머니, 할아버지 손에 자라오며 배운 사고방식 덕분에 사회적 불의를 정말 참지 못하고 도덕적이지 못한 것을 싫어하게 된 것 같다. 그러다 가끔은 ‘도덕적이어야만 해!’라는 강박에 빠져 다른 사람을 힘들게 할 때도 있었다. 또, 나는 가끔 너무 완벽함을 추구하여 열정이 과도해지고 더 완벽해지고 싶어서 스스로에 엄격해지는 경향이 있다. 이 모습이 어느 때는 좋다가도 또 어느 때는 스트레스와 번아웃을 느껴 갑자기 극심한 무기력함에 빠질 때도 종종 있었다. 그리고 나는 사람들과 어울리는 것을 좋아하는데 같이 어울리다 집에 돌아오면 막상 너무 힘이 들곤 했었다. 그럴 때면 “내가 오늘 너무 무리했나? 피곤했었나?”하고 고민했는데 검사 결과를 보니 나는 사람들과 교류하기 좋아하나 때때로 너무 많은 사람과 교류하려고 하기에 에너지가 쉽게 고갈되고 나만의 시간을 가지는 게 중요한 타입이라는 걸 알 수 있었다. 뭔가 나만 알고 있던 내 모습들을 결과 해석으로 듣게 되어 부끄러우면서도 내 모습을 다시 한번 돌아보며 성찰할 수 있었다. 평소 내가 생각하는 삶의 태도, 행동 방식, 생각하는 가치관 등이 딱 들어맞아 ‘이 검사가 나를 정말 잘 나타내주고 있구나’ 하는 생각도 들었다. 처음에는 그냥 가벼운 마음으로 신청했던, 큰 기대 없이 시작하게 됐던 프로그램이었는데 나의 이야기를 자세하게 들으니 나라는 사람과 내가 더 친해지게 된 것 같았다. 나도 몰랐던 나를 알게 되고, 원래 알았던 나에 대해 더 깊이 있게 배울 수 있었던 시간이었다. 이 프로그램을 통해 나는 내 성격의 강점과 약점을 더 잘 이해하게 되었고, 이를 통해 나만의 고유한 성격의 색을 더 매력있고 아름답게 가꾸는 방법을 찾아 나가려고 한다. 앞으로도 지금의 나를 소중히 생각하며 강점은 더욱 발전시키고, 약점은 좀 더 보완하며 살아가는 멋진 내가 되어야겠다고 생각했다!

# 02 심리검사 부문



도전상(3위)

## 진로에 확신을 가질 수 있게 된 고마운 기회

나는 복수전공으로 00학과를 선택했다. 운이 좋게 교직을 따게 되어 나의 진로는 '00'로 정했다. 이번 학기 내가 듣는 전공 수업의 과제로 학생생활상담센터에서 '홀랜드 검사'를 꼭 받아야 했다. 그 결과를 토대로 수업 시간에 서로의 결과를 상담해 주고 분석하는 실습을 해야 하기 때문이다. 사실 나는 검사 받는데 너무 귀찮았다. 학창 시절 내내 직업적성검사를 해왔지만, 결과가 딱히 유익하다는 생각이 든 적이 없었기 때문이다. 하지만 과제이기 때문에, 100개가 넘는 검사 문항을 무사히 마치고 결과를 듣게 되었다. 홀랜드 검사는 대부분의 사람을 여섯 유형으로 분류하는 이론이다: 현실형(Realistic), 탐구형(Investigative), 예술형(Artistic), 사회형(Social), 기업형(Enterprising), 사무형(Conventional). 사람들은 자신에게 맞는 역할을 수행할 수 있는 환경을 찾는다는 가정을 가진 하나의 이론이다. 본인이 어떤 유형인지 알게 되면, 진로 의식, 자기 이해, 선택할 직업적 환경에 대한 개념적 방향성을 갖게 되므로 진로 발달을 구성하는 지침이 될 수 있다. 나의 경우, ES 코드가 나왔다. 상담사 선생님께서 설명하신 ES 코드는, 1순위는 기업형, 2순위는 사회형을 의미한다. ES 코드의 강점은 자신감과 쾌활함, 사람들을 설득하고 움직이는 리더십 능력, 분위기를 주도하는 능력, 여러 사람 앞에서 발표하고 토론하는 것을 좋아하는 점이 있다. ES 코드에 적합한 진로 분야로는 감독, 경영, 광고, 교육, 방송 언론, 법률, 지도 등이 있으며, 심리적 특성으로는 다양한 사람을 만나고 어울리는 것을 좋아하고 자신이 가진 인적자원을 잘 관리하고 활용하며 남들에게 친절하고 인정이 많은 편이라는 점이 있다. 결과지를 바탕으로 상담사께서 검사 결과와 본인의 진로가 잘 맞는 것 같냐고 질문하셨다. 결과지에 적혀 있는 ES 코드에 적합한 전공 학과와 직업에 내가 희망하는 직업이 적혀 있지 않아 시무룩하게 없다고 대답했다. 그러자 상담사께서는 나를 따뜻한 눈빛으로 바라보며 미소 지으시며 말씀하셨다. "이 결과지에 '00'라는 직업이 안 나와 있더라도, 'ES 코드별 심리적 특성'을 살펴보면 자신이 가진 인적자원을 잘 관리하고 활용할 수 있다는 점, 사람들을 좋아하기 때문에 어울리는 것을 좋아하며 남들에게 친절하고 인정이 많은 편인 점, 다른 사람의 처지를 잘 이해하고 타인의 잘못을 잘 용서해 주는 경향이 높으므로 너그러운 편인 점임을 읽어보면 00가 가져야 할 자질을 충분히 가지고 있으니 걱정하지 않아도 돼요." 상담사님의 말씀이 나의 마음속 깊이 스며들었다. 그동안의 진로에 대한 불안감과 의구심이 조금씩 사라지는 듯했다. 상담사님은 나의 장점과 가능성을 진심으로 믿어주시는 것 같았고, 나 역시 그 믿음에 힘을 얻었다. 그 따뜻한 말 한마디가 나에게 큰 위로가 되었고, 앞으로 나아갈 방향에 대한 확신을 더욱 굳게 해주었다. 진로 검사는 나에게 대해 알아가는 탐색 과정이었다. 많은 문항에 답을 하며 나에게 대해 깊이 생각해 볼 수 있는 기회를 가질 수 있었기 때문이다. 이번 홀랜드 검사를 통해 나는 외향적이며 분위기를 주도하고 사람들 사이에 있을 때 능력이 두드러진다는 점을 객관적으로 확인 할 수 있었다. 심리검사는 단순한 직업 적성 검사를 넘어, 내면의 나를 이해하는 중요한 도구가 되었다. 과거에는 직업 검사 결과가 나의 선택에 큰 영향을 미치지 않을 것으로 생각했지만, 이번 검사를 통해 내 성향과 흥미를 명확히 발견하게 되었다. 특히, 나에게 심리검사란 나의 정체성을 탐구하는 과정이며, 나의 가치관과 강점을 재확인하는 기회가 되었다. 나는 내 성격, 흥미, 그리고 잠재력을 객관적으로 바라볼 수 있었다. 두 번째로, 나의 진로에 확신을 가질 수 있게 되었다. 00가 되기 위해서는 00고시를 치러야 한다. 00고시는 장기시험인 만큼 스스로에 대한 확신과 이 분야에 대한 흥미가 없으면 마라톤을 완주할 수 없다. 홀랜드 검사 결과를 듣기 전에는 나의 진로에 대해 반신반의했던 상태였다. 그러나 결과를 듣고 난 후, 나의 흥미와 적성이 00에 적합하다는 과학적인 결과를 확인하니

확신을 가지고 00고시에 임할 수 있는 용기가 생겼다. 또한 전공 수업도 더 열심히 듣게 되는 효과도 있었다. 심리검사를 통해 나는 단순히 직업을 찾는 것이 아니라, 나의 진로에 대한 명확한 비전을 갖게 되었다. 검사 결과를 바탕으로 나의 강점과 약점을 인정하고, 이를 보완하기 위한 노력을 기울일 수 있게 되었다. 예를 들어, ES 코드가 주는 의미를 깊이 이해하면서 부족한 부분은 무엇인지 파악하고 이를 개선하기 위한 계획을 세우게 되었다. 마지막으로, 만약 이직이나 진로를 새롭게 정해야 할 경우 유용한 정보들을 얻을 수 있다는 점이다. 나의 진로 코드인 ES에 적합한 직업과 전공 학과가 자세 히 제시되어 있어 직업을 바꾸거나 이직할 때 매우 유용하게 사용할 수 있을 것이다. 홀랜드 검사를 통해 나의 흥미와 예상 직업이 적합함을 알게 되었으므로, 00고시를 향해 의심 없이 열심히 달려가야겠다는 의지가 불끈 솟았다. 결국 나에게 심리검사는 나 자신을 이해하고, 내가 원하는 방향으로 나아가기 위한 중요한 첫걸음이었다. 앞으로도 이 검사의 결과를 바탕으로 지속적으로 진로를 탐색하고, 필요한 경우 다른 분야도 고려해 볼 수 있는 열린 마음을 유지하고자 한다. 심리검사를 통해 얻은 통찰은 나의 진로뿐만 아니라, 나의 삶 전반에 긍정적인 영향을 미칠 것이라 믿는다.



# 03

집단상담  
부문

# 3 집단상담 부문



성장상(1위)

## ‘쉽’의 소중함

설레는 새 학기의 시작을 어떻게 보내면 좋을까 고민하다 학교 캠퍼스도 돌아보고, 새로운 사람도 만나보고자 walking & talking 집단 상담프로그램을 신청했다. 상담은 5회기로 구성되어 매주 금요일 10시부터 12시 캠퍼스를 산책하고, 돛 자리에 앉아 서로의 이야기도 듣고, 상담도 하는 프로그램이다. 아무래도 야외에서 진행되는 프로그램이라 날씨의 영향을 많이 받는데 다행히도 상담을 진행하는 날에는 비가 한 번도 오지 않아서 매주 소풍 가는 기분이었다. 첫날 같이 상담하는 분들을 만나 상담실에 둘러앉아 각자 간단한 소개를 나누고 리더님이 빈 명찰을 나눠주었다. 내가 불리고 싶은 애칭이 있다면 명찰에 작성해 보라 하셔서 나는 학창 시절 별명이었던 ‘00’로 작성하였다. 내 이름의 특정 글자를 따 친구들이 “00야~”라고 불러주었는데 아직도 그 별명을 들으면 고등학생으로 돌아간 기분이다. 그래서 다들 각자의 애칭을 적고 상담을 진행하는 동안에는 그 애칭으로만 서로를 불렀다. (나중에는 애칭은 생각이 나는데 서로의 이름이 기억 안 나서 애칭으로 불렀다는 웃픈이야기..) 이 프로그램의 활동은 이랬다. 먼저 진로취업관 앞에 모여 리더님과 함께 캠퍼스 안 장소로 간다. 서문 잔디밭, 비호 동산, 성산홀 광장, 빛 광장, 등 우리 학교 구석구석을 다녔다. 그곳에서 자리 잡아 돛자리 펴고 둘러앉아 한 주 동안 서로 있었던 일들을 나누고, 리더님이 준비해 온 간식을 나눠 먹는다. 그리고 재밌었던 게 둘씩 이어지는 단어를 뽑아 짝궁이 된다. (예를 들면 한 뽑기에 여름이 나오면 여름과 어울리는 단어인 수박을 뽑은 사람과 짝이 된다) 짝궁이 된 사람끼리 10~20분 동안 함께 산책하며 학교생활의 고민이나 요즘 드는 생각들을 얘기한다. 입학한 지 얼마 안 되었을 때라 학교에 궁금증이 엄청 많았는데 선배님들이 많이 계셔서 학교에 대한 많은 정보를 얻었던 기간이기도 했다. 그렇게 산책을 마치고 돌아오면 리더님이 준비해 온 활동을 한 가지씩 했다. 주변 나뭇가지나 나뭇잎을 이용하여 그림그리기, 벚꽃 사진 찍기, 그림일기 쓰기, 등을 했다. 이렇게 보면 유치해 보일 수도 있다. 근데 막상 해보면 동심으로 돌아간 것 같아 너무 행복하다. 10년 전 초등학교 방학 숙제로 그림일기를 낸 것 같은데 성인이 되어 그리려고 하니 잘 안 그려졌지만 내 맘속에 잠들어 있던 초딩이 일어나 그림을 그려주었다. 사실 이 집단상담 프로그램에는 큰 활동들이 없다. 산책하고, 이야기 나누고, 그림 그리고, 풍경 구경하고, 자연을 느낀다. 이 활동들의 취지가 무엇일까? 생각해 보았을 때 우리 삶에 ‘쉽’이 아닐까 싶다. 우리는 계절이 어떻게 바뀌는지도 모른 채 바쁘게 살아간다. 늘 보는 학교 앞 나무의 변화도 눈치 못 채고 나의 할 일을 하기 바쁘다. 그런 삶 속에서 쉬는 법을 알려주는 활동들이었던 것 같다. 대학교 들어와서 첫 중간고사를 맞이하고 긴장이 엄청나게 되었던 주간이 있었다. 고등학교와 다르게 시험 범위도 넓고, 예상 문제도 없으니 어떻게 공부해야 하는지 혼란이 왔었다. 매일 도서관에서 늦게까지 공부하고, 수업 듣고, 과제하고 바쁜 나날을 보냈었다. 그러다 금요일 날이 왔다. 오전 10시 시작이라 사실 너무 귀찮았다. 그 전날도 밤늦게까지 공부하고 늦게 자서 아침에 일어나기 너무 힘들었지만 그래도 끝까지 이 활동을 마무리하고 싶어 억지로 나갔다. 그런데 웬걸, 나의 이런 마음가짐이 민망할 정도로 너무 행복한 감정을 많이 느끼고 왔었다. 그날은 만나서 성산홀 광장을 갔었는데 햇빛이 너무 따사롭고, 오전 시간 대라 학생들도 많이 없어 이 큰 광장이 우리 것 같았다. 그리고 리더님이 요즘 시험 기간이라 힘드시죠~ 하시며 지금이라도 잠시 쉬라고 노래 한 곡을 틀어주었다. 그 곡이 잔나비의 ‘초록을 거머쥔 우리는’이었다. 한 주 동안 머릿속이 정말 설렘이 없었다. 온갖 걱정과 불안으로 가득 찬 머릿속이 눈감고 노래를 들으며 따사로운 햇볕을 느끼고, 살랑 불어오는 바람을 느끼다 보니 머리가 텅 비워지는 느낌을 받았다. 가벼웠다. ‘아 이게 쉽구나.’ 싶었다. 우리 현대사회는 앞만 보고 달

러가는 것은 알려주지만, ‘쉽’은 알려주지 않는다. 사실상 현대인들에게 ‘쉽’은 터부시 여긴다. 다소 극단적인 표현이지만 ‘잠은 죽어서 자기’라며 이만큼 쉼 시간을 자신에게 잘 주지 않는다. 하지만 건강한 사람이 되고 싶다면 잘 쉬어야 한다. 그래야 다시 무언가를 채울 수 있는 에너지가 생긴다. 이번 Walking & talking을 하며 ‘쉽’의 소중함을 깨달았다. 아무리 바빠도 나를 위한 쉬의 시간을 주는 것이 나의 삶에 얼마나 큰 작용을 하는지 깊게 이해하게 되었다. 그리고 또 하나 느낀 점은 우리 학교는 정말 넓고, 나무가 많아서 계절의 변화를 잘 느낄 수 있다. 봄에는 벚꽃나무가 줄지어서 피고, 여름에는 초록 잎나무들이 무성하다. 가을에는 단풍나무가 이쁘게 색이 입혀진다. 겨울에 눈이 잘 오지 않아 아쉽지만, 다시 봄을 준비하는 나무들을 보며 설렌다. 내가 좋아하는 계절을 골라 이 프로그램을 신청하면 만족도가 더욱 올라갈 듯하다. 봄에 벚꽃을 마음껏 느끼고 싶다면 1학기에 이 프로그램을 신청하고, 단풍놀이를 실컷 하고 싶다면 2학기 가을이 올 때 신청하면 학교의 애정도, 나의 삶의 만족도 올라갈 것이다. 너무 좋은 프로그램이라 다시 재참여하고 싶은 정도이다. ‘쉽’을 배우고 싶은 분들, 평소 스트레스 지수가 높은 분들이나, 쉬고 싶은 사람들은 필히 신청하여 다들 삶의 평화와 안정이 왔으면 한다. 나는 쉬을 배웠으니, 이제는 다시 정진해 보아야겠다.

# 03 집단상담 부문



변화상(2위)

## 혼자가 아닌 나: 집단상담의 힘

‘집단상담’을 경험해 본 사람도 있겠지만 “집단상담이 도대체 뭔데 그래?”라고 생각하는 분들도 종종 있을 것으로 생각합니다. 괜찮습니다. 이 글을 쓰고 있는 저 역시 처음에 그랬고, 알고 난 뒤에는 전의 나의 모습이 이해가 되었으니까요. 이 에세이에서는 집단상담이 무엇인지, 참여하게 된 계기, 변화 등에 대해 다루고자 합니다.

### 집단상담이란?

우선 사전적인 의미부터 살펴보겠습니다. 네이버 지식백과의 상담학 사전에서 집단상담은 생활 과정상의 문제 해결과 바람직한 성장 발달을 위해 전문적으로 훈련된 집단상담자의 지도 및 동료들과의 역동적인 상호 교류를 통해 각자의 감정, 태도, 생각 및 행동 양식을 탐색하고 이해하며, 보다 성숙한 수준으로 향상시키는 과정이라고 합니다. 하지만 이러한 사전적 의미는 쉽게 이해하기 어렵습니다. 그래서 제가 생각하는 집단상담을 정의해 보겠습니다. 제가 생각하는 집단상담이란 “다수의 사람이 모여 자기 모습을 진솔하게 보여주고, 내가 아는 ‘나’와 타인이 보는 ‘나’에 대해 깊게 체험할 수 있는 공간”입니다. 여기서는 누구에게도 보여주고 싶지 않은 ‘나’의 모습을 도망치지 않고 돌봐주는 자유로운 경험을 할 수 있다고 생각합니다.

### 집단상담에 참여하게 된 계기

“너 가는 길이 너무 지치고 힘들 때, 말을 해줘 숨기지 마, 넌 혼자가 아니야.”이 노래 가사는 윤도현밴드(YB)의 ‘흰수염고래’의 일부입니다. 저에게 ‘흰수염고래’라는 노래가 주는 위로의 메시지는 단순한 노래 이상으로 다가왔습니다. 제게는 수많은 진로의 갈림길에서 힘을 주는 친구 같은 존재였고, 매번 들을 때마다 혼자가 아니라는 사실을 깨닫고 앞으로 나아갈 용기를 얻게 해주었습니다. 이런 노래 가사를 통해 누군가와 이야기를 나누고 서로의 경험을 공유하는 것이 얼마나 중요한지를 깨달았습니다. 그래서 집단상담의 의미, 즉 내가 아는 ‘나’와 타인이 보는 ‘나’에 대해 깊이 체험하고 싶었고, 그 중에서 진로에 대한 고민이 많았기에 진로 관련 집단상담에 참여하게 되었습니다. 이번 상담은 다양한 배경을 가진 사람들과 함께 진로와 진로 행동에 대한 심도 있는 논의를 나누는 기회였습니다. 집단상담을 통해 각자의 고민을 나누고, 서로의 경험을 통해 지지하며 함께 성장할 수 있는 소중한 시간이었습니다. 이 과정에서 혼자가 아니라는 것을 다시 한번 느낄 수 있었고, 각자의 길을 찾아가는 데 필요한 용기를 얻었습니다.

### 집단상담의 이름과 기억에 남는 여러 순간들

이번 집단상담의 이름은 ‘진로소주’였습니다. 평소에 술을 즐기지 않지만, 방학 동안 아르바이트를 하며 여러 종류의 술을 접했던 저는 ‘진로소주’라는 이름을 보며 고3 시절의 진로 고민을 떠올렸습니다. 특히 부모님과의 대화가 기억에 남습니다. 어머니는 술을 좋아하지 않지만, 아버지는 가끔 술을 마시며 “난 소주 중에서 진로가 제일 맛있더라.”라고 하시던 기억이 소소한 웃음을 자아냈습니다. ‘진로소주’라는 이름은 ‘진짜 노력하면 소중한 꿈의 주인공은 나야!’라는 의미를 담고 있어 프로그램 시작 전부터 흥미를 끌었습니다. 집단상담은 2024년 초 매주 화요일, 총 5회기로 진행되었습니다. 저는



이 프로그램을 통해 내 마음속의 나에게 조금 더 가까워지는 시간을 갖고자 열심히 참여했습니다. 여러 기억에 남는 순간이 많지만, 가장 기억에 남는 순간은 한 참가자가 진로에 대한 불안을 솔직하게 털어놓았을 때였습니다. 그의 이야기를 듣고 많은 사람이 공감하며 지지해 주었고, 이 경험은 저에게 큰 위로가 되었습니다. 온전히 진로가 나만의 고민이 아니라는 사실을 깨닫게 되었고, 이는 저에게 큰 힘이 되었습니다. 상담을 통해 형성된 관계는 단순한 친구 이상의 의미를 가졌다고 생각합니다. 서로의 고민을 나누고 지지하며 함께 성장할 수 있다는 사실은 큰 힘이 되었습니다. 상담이 끝난 후, 저는 진로에 대해 많은 생각을 할 수 있었고, 진로 정체감도 높아진 것 같아 기분이 한층 좋아졌습니다.

### 어떤 변화가 찾아오나요?

아마 이 질문이 가장 궁금한 분들이 많을 것입니다. 도대체 어떤 변화가 일어나고, 어떤 경험을 하길래 사람들이 집단상담을 찾아가는 걸까요? 이 질문에 대한 답변은 사람마다 다를 수 있습니다. 각자의 성향과 경험이 다르기 때문에 집단상담에서 느끼는 체험도 다양하게 나타납니다. 저는 집단상담이 개인 상담과는 다른 ‘힘’과 ‘가능성’을 지니고 있다고 믿습니다. 집단 안에서 누군가가 자신의 이야기를 꺼내면, 우리는 자연스럽게 그 사람에게 시선을 돌리고 집중하게 됩니다. 그 순간, 그 사람의 말에 몰입하지 않을 수 없기 때문입니다. 집중하게 되는 순간은 단순히 말하는 사람에게만 향하는 것이 아니라, 그 이야기의 본질에 대한 관심으로 이어집니다. 집단상담에서는 여러 사람의 다양한 이야기와 감정이 공유됩니다. 이 과정에서 느껴지는 체험은 특별하게 다가오며, 그 순간 함께하는 모든 이와 연결되어 있다는 느낌을 강하게 받습니다. 이는 일상에서 친구들이나 가족들과 나누는 대화에서는 결코 느낄 수 없는 감정입니다. 이러한 관계 속에서 우리는 서로의 고민을 자신의 것처럼 위로하고 털어내는 경험을 하게 됩니다. 그 모든 순간은 제게 큰 의미로 남아, 이후의 삶에 긍정적인 영향을 미치게 됩니다.

### 나에게 집단상담은?

이러한 집단상담의 경험은 단순한 시간의 소비가 아니라, 나 자신을 발견하고 성장할 수 있는 중요한 기회가 되었습니다. 여러 사람과의 소통을 통해 나의 고민이 혼자가 아니라는 것을 깨닫고, 서로의 이야기를 들으며 공감하는 과정에서 깊은 연대감을 느꼈습니다. 앞으로도 이러한 경험들을 바탕으로 자신을 더욱 이해하고, 타인과의 관계에서도 진정한 소통을 이루어 나가고 싶습니다. 저는 집단상담에서 얻은 힘과 가능성을 통해, 삶의 다양한 도전 과제를 긍정적으로 받아들이고 성장의 발판으로 삼을 것입니다. 나 자신과의 대화이자 타인과의 소통을 통해 진정한 나를 발견하는 여정임을 다시 한번 깨닫게 됩니다. 대구대학교에 재학 중인 다른 학우분들께도 집단상담의 진정한 의미를 찾을 수 있도록 학생생활상담센터에 관심을 갖게 해주기 위해 노력할 것입니다.

나는 나의 앞으로의 모든 도전이 나를 성장시킬 것임을 믿는다.

# 3 집단상담 부문



변화상(2위)

## 어두워진 나의 마음속 밝은 손전등이 되어주었던 집단상담

2024년 어느덧 내가 4학년이 되어 00실습 기간에 진행되는 수업들에 대한 고민, 00고시에 대한 고민, 복수전공에 대한 고민들, 복수전공으로 인한 졸업시험, 본 전공의 졸업 논문까지 모든 것을 해내야 하는 해가 되었다. 물론 작년까지도 중간, 기말에 대한 걱정은 많았지만, 올해는 중간고사가 끝난 이후에 졸업시험이 바로 이어지고, 졸업시험 결과에 따라 달라지겠지만 1차에 붙어도 바로 졸업 논문 주제를 생각하고 써내야 했다. 졸업 논문을 제출하고 바로 그 주에 또 나의 엄청난 시험이 기다리고 있는데, 그것이 바로 00시험이다. 00고시를 치고 조금 쉴 수 있는 것도 아닌 해이다. 또 기말고사가 기다리고 있기에 또 나는 복수전공으로 인한 전공 채우기로 열심히 공부를 해야 할 것이다. 이 모든 것이 한 해에 몰려 있다는 것 자체가 나에게서 큰 압박이었고, 또 나 스스로 잘 해내고 싶다는 생각에 2024년 초부터 스트레스를 받아왔던 것 같다. 또 내가 00과로 입학은 했지만, 전공을 들으면서 나에게 정말 맞는 건지 항상 고민을 해왔고, 전공을 듣고 시험을 칠 때마다 자존감은 바닥을 치고 있었다. 사실 그래서 복수전공을 선택한 이유도 있었다. 전공과목이 고등학교 시절에는 너무 좋았지만, 내가 생각한 바와 달랐을 때, 붙잡고 있던 전공을 포기하기는 이른 것 같았다. 그래서 다른 길을 하나라도 붙잡고 싶다는 생각에 선택했던 길이었다. 2학년 때부터 전공과 교직만을 들으며 정말 학교를 열심히 다녔지만, 전공 6개씩 듣는 나에게서 시험 기간이 항상 버거웠고 기대한 만큼 나오지 않을 때 항상 혼자 움츠러들고 그럴수록 작은 내 키가 더 작아지는 기분이었다. 그럴 때마다 드는 생각은 '나는 왜 해도 같은 학과인데 내가 가장 멍청하고 못하는 것 같지?' 등의 생각이 들었다. 항상 학과 동기들에게도 '내가 제일 못하잖아~ 너네는 잘하니까!' 등의 말을 가장 많이 하였던 것 같다. 그런 상황에서 비교과에 게시된 2024학년도 1학기 집단 상담 '마음 봄' 프로그램을 보게 되었다. 9개의 프로그램명을 쭉보다가 긍정심리가 내 눈을 멈추게 하였다. 이 5회기를 참여한다고 나의 마음속에 있는 부정적인 사고가 100% 긍정으로 바뀌지는 않겠지만, 졸업하기 전에 마음을 차분하게 다잡고자 신청하였던 것 같다. 지난 학기에도 사실 다른 주제였지만, 집단상담에 참여한 상태여서 기대하고 왔는데, 집단 리더님께서 1회기부터 분위기를 편안하게 만들어 주셨다. 다들 다른 학과이다 보니 자기소개를 하고 별칭을 만드는 시간을 가졌다. 집단 리더님께서 먼저 자연스럽게 생각하신 별칭을 먼저 말씀해 주셔서 재미있게 별칭도 짚던 것 같다. 이후 집단상담에서 지켜야 할 비밀 유지와 관련하여 '우리들의 약속'이라는 종이를 주셔서 함께 큰소리로 읽으면서 어떤 것을 준수해야 할지 명확하게 알아보았다. 나도 한 명의 집단원으로서 비밀을 지키고 유지해야 할 책임이 있다는 것을 큰소리로 같이 읽으며 명심하고 이번 프로그램에도 적극적으로 참여를 해야겠다고 또 다짐하며 CST 성격검사 결과지 해석으로 넘어갔다. CST는 상담 이전에 먼저 다들 하고 온 상태라 상담자(집단 리더)님께서 하나하나 설명해 주셨고, 집단원들 중 성격 강점이 뛰어난 부분에 대해서는 집단 리더님께서 별칭으로 00님은 이런 부분이 높다는 등의 설명을 덧붙여 주셨다. 그래서 나와 관련한 것은 더욱 경청하며 들었던 것 같다. 나는 '사랑, 친절성, 사회기능, 리더십, 감사' 부분이 높게 나왔는데, '학구열, 끈기, 영성'이 낮게 나와서 이 부분에 대해서는 조금 갖추어 나가야 할 성격 강점이라는 생각이 들었다. 사실 첫 회기라서 집단원들과 소통을 잘하지는 못하고 어색했던 분위기가 조금 있었던 것 같은데 집단 리더님께서 풀어주려고 별칭 게임도 하려고 하시고 환한 미소로 집단원 모두를 편안하게 해주려 노력해 주신 것 같아서 첫 회기부터 다음 회기가 기대되었다. 2회기의 날에는 낙관과 끈기가 주제였다. 지난주에 CST 해석을 해 주셔서 그랬던 것 같은데, 나의 성격 강점을 잘 활용한 일주일 경험을 말해보는 시간을 집단원들과 돌아가면서

말하는 시간을 가졌다. 나는 소소하지만, 마침 부모님께서 자취방에 반찬을 가져와 주신 것에 대한 감사를 전했던 것이 생각이 나서 성격 강점 중 ‘감사’를 실생활에서 사용해 보았다고 말했던 것 같다. 사실 이런 시간을 보내지 않았다면 일주일 동안 어떤 생각을 하고, 어떤 행동을 하고 지냈는지 생각할 기회가 잘 없는데 이런 시간을 가지게 되면서 나의 일주일을 돌아본 것 같아서 나는 매주 물으셨던 실생활에서 어떻게 활용해 보았는지 얘기하는 시간이 너무 기억에 남는 것 같다. 다른 집단원들이 좋은 일주일을 보냈는지, 아닌지 알게 되면서 서로 조금 더 친해졌던 것 같다. 이후에는 이번 회기의 주제인 ‘끈기’에 대해서 서로 이야기해 보는 시간을 보내게 되었다. 살면서 겪었던 것 중에 끈기를 발휘해 본 시간이 언제였는지 말하는 것이었다. 사실 나는 CST 검사에서도 끈기가 낮게 나온 편이고, 내가 나를 평가할 때도 끈기가 없는 편이라고 생각하기에 머리를 정말 그 순간 열심히 돌려서 과거 경험을 생각했던 것 같다. 다들 끈기와 관련해서 다양한 경험을 가지고 있었고, 나는 경험하지 않은 것들이라 흥미롭게 경청하며 들었던 것 같다. 사실 2회기까지는 상담사님, 다른 집단원들과 눈을 맞출 때마다 어색하기는 하지만 상담이 점점 진행되면서 서서히 풀리는 것 같다고 생각하게 되었다. 다른 학과, 다른 학년, 다른 나이, 다른 성별이지만 공통적으로 이 상담 주제에 관심이 많은 학우가 모인 것이라 조금 더 신선하게 다가왔던 상담 활동이었다. 내가 살면서 겪지 못한 것도 많이 겪으시고, 좋은 것도 각자 많이 겪으셔서 한 울타리에 갇혀있을 때보다 더 큰, 더 넓은 세상을 이제야 보게 된 것 같아서 시간이 흐를수록 나에게서는 너무 신기하고 재미있게 다가왔다. 3회기의 주제는 역경이었다. 오늘도 마찬가지로 1주 동안 어떻게 지내왔는지에 대해서 각자 이야기해 보는 시간과 각자의 성격 강점을 어떻게 발휘하였고 어떤 강점을 사용하면서 한 주를 보내왔는지 이야기해 보는 시간을 가졌다. 중간고사를 준비하는 시기에 상담이 진행되어서 중간고사 이야기를 했던 기억이 난다. 사실 초반부에서 말했듯이 나는 끈기가 낮다. 하지만 그 결과에, 나의 현재 모습에 안주하는 것이 아니라 발전할 수 있는 사람이 되고 싶었기에 이 한 주 동안 끈기 있게 열심히 전공을 공부하려고 노력했던 한 주였다. 사실 힘들면 포기하는 경우가 평소에는 많았는데, 이번에는 힘들어도 견디면서 포기하지 않고 공부하였던 것 같다. 이번 학기에는 전공 5개에 실습이 더불어 있는 학기지만, 전공 5개 모두 포기하지 않고 시험 전에 열심히 정리하고 공부하여서 스스로 나의 작은 변화를 느꼈고 그 결과는 상담 회기 이후 종강 때 알게 되었지만, 학점도 이전 학기에 비해서 많이 올랐다. 원래 나는 하루를 되돌아보는 날이 없었고, 일주일 동안 어떤 일이 있었는지 등에 대해서 돌아본 적이 없었다. 핑계일 수 있지만, 지난 학기 전공 7개를 들으며 알바를 하는 등 체력적으로도 힘들었기에 나를 되돌아봐야겠다는 생각 자체를 안 했고 그러면서도 자책하며 “왜 나는 이렇까”라는 좋지 않은 생각만 가졌던 것 같은데, 집단상담에 참여하면서 일주일 행동과 생각한 것들을 다시 돌아보게 되면서 진정한 나만의 성찰 시간을 가졌던 것이 작은 변화를 일으킨 것이라 생각하였다. 사실 이번 주제는 역경이었기에 살면서 자신이 겪은 역경을 말하고, 그것을 이겨낸 경험에 대해 돌아가면서 이야기를 나누어 보는 시간을 가졌다. 역경이라고는 생각해 본 적이 별로 없었던 나인지라 다른 집단원분들이 먼저 이야기하였는데, 항상 친절하시고 먼저 미소를 지으며 인사를 해주던 학우가 경험 할 필요가 없는, 좋지 않은 경험을 하셨다는 것에 너무 슬퍼졌다. 사실 나의 역경은 그분들보다 큰 경험은 아니었지만, 그 전 집단원들께서 들려주신 역경을 듣고 난 후에 내가 말하는 시간이었기에 이전에 든 감정 때문인지 눈물이 났다. 내 역경에 대해 이야기를 하는데, 다른 집단원분께서 우셔서 당황했지만, 다들 다른 집단원 이야기에 경청해 주며 공감해 주고 같이 슬퍼해 주는 집단이 된 것 같아서 조금 더 가까워진 것 같다. 사실 나는 이번 회기를 가지면서 약간의 고민이 생기기는 했다. 나의 경험을 어디까지 개방해야 하는지에 대한 것이 나에게서는 아직 많이 어려운 것 같아서 상담 이후에 자기 개방에 대한 많은 생각을 하게 된 날이었다. 이렇게 감정이입을 해도 되는지 모르겠지만, 겪지 않았으면 좋았을 경험을 하셨던 집단원분이 이제는 행복한 나날들만 가득했으면 좋겠다는 생각을 너무나 간절하게 했던 날이었다. 집단에서 해결할 수 없는 주제였기에 위로 외에는 해드릴 말이 없어서 슬펐지만, 잘 견뎌 내시고 있는 것 같아서 너무나도 다행이라는 생각을 하며 집으로 갔던 날이었다. 이후 상담은 성공 경험에 대해서 했는데, 갑자기 집단원 다수가 아파서 집단상담에 참여하는 인원이 너무 적었다. 이전과 마찬가지로 일주일 동안 어떻게 지냈는지, 나의 어떤 성격 강점을 사용해 보았는지 이야기하였고

성공 경험에 대해 기록하며 말해보는 시간을 가졌다. 나는 대학에 입학한 순간이 바로 떠올라서 그것에 대해서 말했던 것 같다. 사실 참석자 중 1명이 같은 학과 학우였기에 자기 개방의 고민은 이번 회기에 덜 가졌던 것 같다. 다른 집단원들이 아프셔서 참석하지 못한 것에 대해서 아쉬움이 남지만, 이번 주제도 나에게 성공 경험을 떠올리게 해 주며 ‘참! 나도 이렇게 성공해 본 적이 있었지? 나도 하면 이룰 수 있는 사람이었지!’라는 긍정적인 생각을 가지게 해 주었던 상담이 되었다. 다음 상담의 주제는 ‘감사’였다. 살면서 누구에게 감사함을 느꼈는지에 대하여 적어보고, 편지를 쓰는 시간을 가졌는데 나는 1초 만에 가족이 떠올랐다. 가장 힘들었을 때, 내가 불안해할 때, 내가 걱정이 많을 때, 내가 정말 무너지려고 할 때 등 항상 나를 걱정해 주고 다독여 주고, 격려해 주는 존재는 ‘가족’이었기 때문이다. 이런 이야기를 상담에서 하면서 더욱 가족에게 고마움과 감사를 느끼게 되었고, 이후 상담이 종료되었지만, 나의 성격 강점을 잘 활용하여 항상 감사하는 마음을 가지는 나로 변화하게 되었다. 또한, 성격 강점에서 부족하다고 나왔던 부분들에 대해서는 모른척하고 지나가지 않고, 조금이라도 높여보려고 노력하는 삶을 살았던 것 같다. 2024학년도 2학기가 된 현재에도 긍정심리 집단상담의 영향으로 무엇이든 빨리 포기하지 않고 끈기 있게 하려고 노력하고 있다. 1학기 성적 또한 집단상담을 계기로 작년보다 학점이 많이 올랐고, 확실한 것은 나의 마인드 자체가 그전보다 조금이라도 긍정적으로 생각하려고 노력하며 살아가고 있다는 것에서 내 삶에서 가장 큰 변화가 아닐까는 생각이 들었다. 지난 학기에도 집단상담을 받아봤지만, 사실 받아보기 전에는 다가가기 어려운 곳이 바로 상담센터라고 생각했는데, 학생 생활 상담센터라는 공간이 내가 생각했던 것보다 따스한, 학생들에게 진정으로 도움을 주는 공간이라는 생각이 들었다. 복수전공을 하고 있는 나에게 ‘긍정심리’라는 상담이 시작하기 전에 생각했던 것보다 많은 도움이 되었다. 사실 이전에는 부정적인 사고만 가지고 나는 해도 안 된다는 생각에만 사로잡혀서 웅크리기만 하고 있었다면, 이제는 내가 잘하지 못하는 부분에도 바로 포기하지 않고, 하면 할 수 있다는 생각과 도전해 보자는 생각으로 좀 더 발전된 사람이 된 것 같다. 사람들은 나를 보며 그 짧은 회기 동안 무슨 많은 변화가 있었겠냐고 생각할 수 있겠지만, 나는 올해 나의 삶에 가장 큰 영향을 주었다고 생각한다. 마지막 회기에서 00실습을 가기 전에 했던 걱정들에 대해서도 집단 리더분께서 마무리를 하면서 조언까지 해 주셔서 한결 마음이 편해진 것도 있었고 2학기가 나의 대학생 시기 마지막 학기이지만 전공을 최소 5개를 들어야 하는 상황, 졸업시험을 통과해야 하는 상황, 졸업 논문을 제출하고 00시험을 치러 가야 하는 모든 불안한 상황 속에 홀로 갇혀 어두컴컴한 나날들을 보내던 나에게 마음 한구석의 손전등이 되어준, 자그마한 빛으로 나를 밝혀주는 것 같은 상담이었기에 잊지 못할 상담 경험이었다.

# 03 집단상담 부문



도전상(3위)

## 집단상담을 통한 나의 변화와 진로를 향한 노력

진로에 대한 고민이 많았었는데 마침 좋은 프로그램이 비교과 시스템에 있길래 진로 집단상담에 참여하게 되었다. 사실, 처음에는 집단상담에 대한 부정적인 생각이 있었다. 여러 사람과 함께 상담을 진행하는 것이 비효율적일 것 같았고, 내 진로 문제를 깊이 있게 다룰 수 없을 것 같았다. 개인상담처럼 나만을 위한 시간과 조언이 주어지는 것이 아니니까 별로 도움이 되지 않을 거라는 편견을 갖고 있었다. 근데 막상 상담에 참여하면서 나의 이러한 생각이 틀린 것을 알게 되었다. 상담 중 진행된 심리검사와 다양한 활동들은 나를 더 잘 이해할 수 있게 해주었고, 나의 강점과 약점, 선호하는 직업 유형에 대해 깊이 알 기회를 줬다. 활동 중에서는 진로와 관련된 구체적인 상황을 가정하여 문제를 해결해 보는 실습도 있었고, 심리검사를 통해 나의 성향과 가치관을 되돌아보며 진지하게 탐구하는 시간도 주어졌다. 특히 다른 사람들과 함께 참여한 활동들에서 다양한 의견과 경험을 듣고 서로의 시각을 공유하며 오히려 나의 시야가 넓어졌다는 것을 느꼈다. 집단상담에서는 다른 참여자들이 자신의 이야기를 진솔하게 털어놓는 모습이 인상 깊었다는데 활동 참여자들이 겪은 다양한 고민은 나와 비슷한 부분이 많았고, 나만 이렇게 아무것도 안 하고 있나 라는 생각을 하고 있었는데 다들 비슷한 생각을 하고 있었다는 것을 알게 되어 큰 위안을 얻었다. 특히 나와는 다른 배경을 가진 이들의 이야기를 들으며 새로운 시각으로 볼 수 있었다. 그들의 고민과 해결 방식을 들으며 나는 나의 상황에도 적용해 볼 만한 부분을 발견할 수 있었고, 나도 더 열심히 살아야겠다고 다짐하게 되었다. 이번 상담에는 장애가 있는 학생들도 함께 참여했는데, 그분들이 모든 활동에 진지하게 임하고 최선을 다하는 모습을 보며 많은 깨달음을 얻었다. 그리고 동시에 반성했다. 몸이 아픈 분들도 자신의 꿈을 위해서 그렇게 노력하고 있는데 나는 그에 비하여 편한 삶을 살고 있으면서 너무 놀고만 있었던 것 같아서 나 자신을 한 번 더 돌아보게 되었고 나의 꿈을 향해 더 강한 의지를 갖추고 나아가야겠다고 생각하게 되었다. 집단상담 중 진로 목표를 구체화하고, 이를 위해 필요한 역량을 파악해 실천 방안을 세우는 시간도 주어졌었는데 다양한 직업군을 조사하고 탐구하는 과정에서 나는 결국 00이 되고 싶다는 목표를 확실하게 가지게 되었다. 피드백하는 과정에서 상담사께서는 00으로서 필요한 능력은 순발력과 대인관계 능력이 필요할 것이라고 말해주셨다. 이에 따라 실생활에서 이를 기를 기회를 찾으려고 노력했다. 상담 이전의 나는 새로운 도전을 시도조차 하지 않는 편이었지만, 상담 이후 교수님께 말씀드려 아르바이트를 시작하였다. 사실 그전에 서빙 아르바이트를 해보긴 했지만, 내성적인 성격이라서 얼마 못하고 그만두게 되었다. 하지만 이제는 내가 원하는 목표가 있으므로 상담사분의 조언에 힘입어 도전해 보기로 했다. 아르바이트를 하면서 고객을 응대하며 순간순간의 상황에 대처하는 능력을 키우고 있다. 이를 통해 순발력과 고객에 대한 서비스 정신을 길러가고 있다고 느낀다. 특히 기억에 남는 순간은 외국인 고객을 응대했던 일이다. 그 고객은 중국인 고객님이었는데 영어가 능숙하지 않았고, 처음에는 의사소통에 어려움이 있었다. 하지만 나는 간단한 영어 표현과 손짓을 활용해 고객에게 메뉴를 설명하고 고객이 원하는 사항을 정확히 파악해 서비스를 제공할 수 있었다. 고객은 나의 적극적인 소통 노력에 감사하며 미소를 지었고 만족스러운 식사를 하시고 나갔다. 그 순간 자신감과 보람을 느꼈다. 이 경험은 00으로서 다양한 문화권의 고객과 소통하는 데 필요한 능력이 정말 필요한 것을 깨닫게 해주었고 00으로서 여러 나라에서 온 승객들과 함께 일하며 이처럼 적극적으로 소통하고 그들의 요구를 이해하는 것이 정말 필요하다는 생각이 들었다. 00이라는 꿈을 이루는데 필요한 지식과 다양한 경험을 쌓고자 올해 여러 특강에 참여하고 다양한 공모전에 도전하고 있다. 그중에서도 영어

실력의 중요성을 깨닫고, 동아리에서 영어 스피킹 반에 참여하여 꾸준히 영어 말하기 실력을 높이고 있다. 학교 수업 중에서 미디어로 배우는 영어 수업에서는 인턴과 같은 영화를 활용해 새도잉 연습을 하며 대사를 따라 말해보는 훈련을 하고 있다. 이 과정을 통해 영어 발음이 점차 개선되는 것을 느끼고 있으며, 특히 발음과 억양이 자연스러워지는 데 큰 도움을 받고 있다. 이 수업을 통해 나의 영어 말하기 능력에 자신감을 얻게 되었고, 다양한 상황에서 영어를 사용하는 데 두려움이 줄었다. 그래서 최근에는 영어 프레젠테이션 공모전에도 도전하며 발표에 대한 두려움을 없애려고 노력하고 있다. 발표할 때마다 항상 너무 긴장하고 실수해서 발표하는 것을 싫어하는데 요즘에는 이런 작은 발표도 못 하면 내가 이루고 싶은 것을 어떻게 이룰 수 있겠어? 하는 생각에 도전해 보고 있다. 다양한 활동을 참여하고 도전하면서 내가 진로를 향한 걸음 더 나아가고 있다고 생각할 수 있게 만든다. 늦더라도 조금씩 조금씩 성장하는 나 자신을 보면서 자신감과 나 자신이 부뚝하다는 생각도 들게 한다. 결국 진로 집단상담은 내가 진로에 대해 막연하게 생각하던 것들을 깊이 있게 생각하고 구체적으로 생각하게 되는 중요한 계기가 되었다. 처음에는 집단상담이 나에게 얼마나 도움이 될지 의심하였지만 다양한 활동과 심리검사, 그리고 여러 사람의 이야기를 들으며 나는 진로에 대한 새로운 통찰을 얻었다. 특히 심리검사를 통해 내가 가진 성향과 강점을 객관적으로 이해하게 되면서, 어떤 직업이 나와 잘 맞을지에 대해 구체적으로 고민하게 되었다. 집단상담 중에는 나와 비슷한 고민을 한 사람들과 함께 경험과 생각을 공유하는 시간이 많았다. 이 과정에서 다양한 시각을 접하며 나의 관점도 넓어졌고, 함께하는 학생들의 진지한 태도와 열정을 통해 나 또한 더 노력해야겠다고 다짐하게 되었다. 특히 장애가 있는 학생들이 열심히 참여하며 진로를 고민하는 모습을 보며 나의 목표에 대해 더 진지하게 생각하게 되었다. 또한, 상담사분의 조언을 통해 00이라는 구체적인 목표를 어떻게 이루고 이 목표를 이루는 데 필요한 역량을 파악하게 되었다. 00으로서 중요한 순발력과 고객 응대 능력을 키우기 위해 아르바이트를 시작했다. 그리고 동아리에서 영어 스피킹 반에 참여하면서 언어 능력을 키우게 되었다. 이를 통해 일상에서 점점 성장하는 나를 느끼며 자신감이 생기고 있다. 진로 집단상담은 나의 편견을 깨고, 목표를 향해 나아갈 수 있는 방향과 동기를 제시해 주는 좋은 기회를 제공해 주었다. 이 상담을 통해 얻은 깨달음과 자신감은 앞으로 내가 00이라는 꿈을 이루기 위해 계속해서 노력하는 데 큰 힘이 될 것이다. 나처럼 방황하고 있었던 사람에게 길을 제공해 주는 것이 매우 큰 도움이 되기에 앞으로도 학생들을 위한 다양한 상담프로그램이 많아졌으면 좋겠다.

# 03 집단상담 부문



도전상(3위)

## 내 인생의 주인공은 타인이 아닌 바로 나

나는 매주 화요일 오전 진행되는 집단상담 프로그램 “날마다 당당당!!!”에 참여하였다. 처음 이 프로그램을 신청했을 당시에 나는 ‘나 정도면 자존감이 높은 편 아닌가? 이 프로그램을 참여하는 다른 사람들의 심리상태는 어떨까?, 혹여나 나에게 의해 좋은 영향을 받아 자존감 향상되면은 좋을 것 같은데?’의 심정으로 참여하게 되었다. 처음으로 서로를 대면하게 되었다. 처음에 왔을 때, 다들 조용한 분위기에 아무도 먼저 선뜻 대화를 시도하려는 모습조차 보이지 않아서 ‘다들 자존감이 많이 낮아서 그런 건가? 아니면 낮을 많이 가리시는 건가?’라는 생각을 했다. 하지만 나의 걱정과 달리, 담당자분께서 진행을 시작하시면서 각자 자신을 소개하니, 조용했던 분위기가 풀리는 듯했다. 집단 상담의 내용은 그래도 어느 정도 직관적이라고 느껴졌다. 자기 자존감의 정도, 자신을 나타내는 표현과 단어들, 자신에 대해서 사랑하는 법 등 자존감 향상과 자신의 트라우마를 긍정적으로 바꾸기 위한 노력과 관련해서 많은 활동을 하였다. 사실 처음에 이러한 활동을 할 때 자신의 과거에 대해서 말하기 힘들어하는 사람이 존재할 수도 있고, 자신이 바라는 미래에 관해 이야기한들 한 주에 2시간 동안만을 이용한 상담을 통해 큰 발전과 눈에 띄는 자존감 향상을 기대하지 못할 것 같다고 예상했었다. 이와 관련해서도 같이 집단 상담을 하는 사람과 개인적으로 대화를 해 본 결과, 어떠한 발화점이 있거나 자신의 마음을 이야기할 수 있는 동기 그리고 타인에 대한 경계(낮가림 & 불신)가 풀려야 진정한 집단 상담의 효과를 발휘할 것 같다고 이야기했었다. 다음 상담 시간, 서로의 힘들었던 과거를 이야기하는 시간이 있었다. 이것의 목적은 자신의 힘들었던 과거를 이야기하고, 그것을 좋게 순화함을 통해 긍정적인 이야기로 변환하는, 과거 극복하기와 같은 상담이었다. 이번 상담도 여느 때와 같이 평범하게 이뤄질 것 같다는 내 생각과 달리, 한 참가자가 지금이 아니면은 평생 자신의 이야기를 하지 못할 것 같다며 자신의 과거와 속의 숨겨져 있던 고민, 걱정들을 이야기하는 것이었다. 처음 이 이야기를 들었을 때 ‘내가 가장 우려했던 부분이 이렇게 해결이 된다고?, 갑자기 저 참가자의 이런 내면의 마음을 이야기하기까지의 과정이 얼마나 길고 힘들었을까?, 어떻게 위로를 해줘야 하지?’와 같은 생각을 하게 되었다. 그저 화요일의 아침 일정에 불과했던 상담이 나에게서는 더 크게 다가왔던 순간이었다. 이 이후로, 상담사와 다른 참여자들이 상담에 더 열심히 참여하게 되고, 자신의 속마음을 더 이야기하게 되는 불씨가 되었다. 이를 통해 나도 나의 내면을 다른 참여자들과 함께 이야기하고 서로의 경험, 상황, 생각들을 공유하다 보니 상담이 점점 더 발전함을 느꼈다. 처음에는 ‘나 정도면 자존감이 높은 편에 속하지~, 내가 다른 사람들에게 도움을 줘야지’와 같은 자만감을 가지고 있었는데 상담이 진행되면 될수록 각각의 참여자들의 자존감 출처에 대해서 파악하게 되고, 나 또한 다른 참여자에 의해 어떤 부분이 나의 약점인지, 나의 자존감이 어디서부터 나오는지, 어디로 파생되는지를 알게 되었다. 상담이 진행되면서 알게 된 나의 자존감 출처는 대부분 “타인”이었다. 타인이 행복하면 나도 덩달아 행복해지고, 타인이 힘들어하면 그 상황을 어떻게든 긍정적으로 환기하기 위해서 노력하는 모습을 보이고, 타인 중심으로 살아가고 있다는 것을 참여자들이 말해주었다. 실제로도 나는 꽤 타인 중심으로 살고 있던 것이 분명했다. 하지만 ‘이것이 잘못된 것은 아니니까, 남에게 피해를 주는 것은 아니니까, 나 혼자만 희생하면 모두가 행복해지니까, 다들 행복하면은 그걸로 충분하니까’와 같은 자신을 희생하면서까지 타인의 행복을 추구하는 사람이 되어 있던 것이었다. 지금 와서 과거를 생각해 보자면, 나는 친구들이 힘든 상황에 닥쳐있을 때 금전적으로나 정신적으로나 도움을 주려고 많이 노력했었고, 친구와의 관계에서도 친구가 경제적으로 힘든 상황에 있으면 내가 좀 더 부담하고, 친구가 웃을 수만 있다면 내가

놀림을 받던, 모욕의 대상이 되건 그러려니 하고 넘어가는 게 대다수였기 때문이다. 한 번씩 이런 관계가 잘못되었다고 생각도 했었고, 다른 친구들도 네가 너무 희생한다는 이야기를 많이 했었지만 ‘있는 사람이 좀 더 베푸는 게 잘못된 건가? 너라도 행복하면 되는 거 아닌가?’로 합리화하며 넘어가는 게 다반사였다. 이처럼 나는 나도 모르게 자존감을 타인에 의해 영향을 받고, 타인을 이용해서 자존감을 채우고, 타인을 통해 자존감이 떨어지기도 하는 타인 중심적 사람이 되어 있던 것이었다. 상담이 진행되면서, 그저 화요일의 아침 일정에 불과했던 상담이 ‘나의 자존감의 출처를 타인에게서 어떻게 다른 것으로 바꾸지?’와 같은 의문점을 만들어 주었다. 이때부터 나는 나의 자존감을 어떤 형식으로 변환시킬지, 자존감의 요소에서 어떤 것을 추구해야 하는지에 대해서 계속 고민하게 되었다. 마침 오늘의 상담 내용이 자신의 발전을 위해서 행동 습관을 만들자는 내용이었다. 이 내용에서도 나는 습관적으로 타인과 관련된 내용을 적었지만, 이번만큼은 나 자신을 위해서, 나를 위해서 작성해보자는 마음가짐으로 “1.매일 자기 직전, 자기 자신에게 오늘도 수고했다고 이야기하기 2.매일 운동 1시간 이상 운동해 보기 3.나의 미래를 위한 자격증을 취득하기 등”의 목표를 세웠다. “기준을 남이 아닌 나로 맞추는 것”을 먼저 실천해 보기로 다짐했다. 이를 다짐한 이후로, 나는 나의 신체적 건강, 정신적 수양을 위해 나의 진로와 관련된 자격증에 응시하기 위해 공부도 열심히 했고, 신체적 건강을 위해 수영을 한다거나 매일 저녁으로 5km 러닝을 뛰거나 맨몸 운동을 실천한 것과 같이 더 건강한 미래를 바라보게 되었다. 이를 같이 할 친구가 있으면 더 좋았겠지만, 나의 자존감 출처를 타인에게 의지하거나 함께함이 아닌 오직 나로 바꾸기 위해 혼자서 열심히 공부도 해 보고, 혼자서 열심히 운동도 해 보았다. 이에대한 결과로, 작년까지만 해도 친구가 한사람도 옆에 있지 않으면 불안하고 남의 눈치를 봤던 시절과는 달리, 이제는 혼자 다녀도 아무런 신경을 쓰지 않고, ‘혼자만의 시간도 나를 위한 힐링 시간이다’라고 생각하며 혼자만의 시간을 더욱 집중하게 되었다. 이를 통해서 당연히 따라오는 것은 나의 성장이었고, 나의 성장을 바라보며 느끼게 되는 나의 행복이었다. 비로소 나의 자존감 출처를 나로 바뀌게 되었고, 내가 내 인생의 주인공이 되도록 바뀌게 되는 순간이었다. 상담 마지막 날, 서로에게 롤링페이퍼를 진행하게 되었다. 각자 많다면 많은 시간, 적다면 적은 시간 동안 서로 심적인 대화들을 하며, 각자마다 성장이 있었다고 나는 생각한다. 상대방을 생각하며, 상대방이 주로 상담해서 사용한 말들을 토대로 상대방에게도 성장이 있기를 소망하며 글을 작성해 주었다. 모든 상담이 마무리되고, 수료증을 받고 나서 기숙사에 도착하여 롤링페이퍼를 읽었을 때 나의 텐션과 상대방에 대한 나의 열정, 타인 중심적인 태도에 대해서 긍정적인 이야기를 남겨주시는 분도 계셨지만, 나의 열정적인 태도가 누군가에게 부담이 될 수도 있음을 느꼈다. 처음에 이 글을 읽고 “사회에서 만났을 때 친구가 되기에는 부담이 될 것 같다”라는 글을 봤을 때, 과거의 타인 중심적인 나였으면 ‘어떻게 나에게 이런 말을...’ 하며 서운해하거나 약간의 불만을 표현했을 텐데, 지금의 나는 ‘그래, 나를 좋아하는 사람도 당연히 존재하고, 나를 힘들어하는 사람도 당연히 존재하겠지.’ 나는 “내가 제일 잘 알고 있고, 나는 언제나 잘 해왔고, 잘할 거고, 잘 해낼 거야. 그러니 언제나 파이팅이다!!”라며 넘어가는 멋진 어른의 모습이 되어 있었다.





# 04

## 멘토링(멘토) 부문

# 4

## 멘토링(멘토) 부문



성장상(1위)

### 까만 하늘 속 반짝이는 하나의 별

알록달록 꽃이 피는 따스한 봄. 대부분 학생은 새로운 학기를 맞아 설렘 가득한 마음으로 꽃향기와 함께 캠퍼스로 향하지만, 이제 곧 졸업하는 4학년은 매년 보는 풍경과 친구들. 그리 설레지는 않습니다. 어찌면 설레는 마음보단 지겨움이 더 클지도 모릅니다. 그렇게 빨리 졸업하고 싶다는 마음만 가득한 채 오늘도 어김없이 '강의-팀플레이-잡' 일과를 반복합니다. 학과에서 개강 파티를 한다는 얘기를 들어도 4학년이라 가기 뽀뽀해 발도 못 들이지만, 새내기들을 보며 마음 한구석에선 새내기처럼 다양한 경험을 하고 싶다는 생각이 점점 커져만 갑니다. 그러던 중 '멘토링 모집' 공지를 보자 심장이 쿵쿵 뛰었습니다. 멘토 신청서엔 알고 있는 학교 꿀팁을 많이 공유하고 졸업하고 싶어 지원했다고 했지만, 사실은 지루한 일상에서 새내기의 활기찬 에너지를 느끼며 저 또한 새내기 같은 마음으로 알찬 경험으로 학교를 마무리하고 싶어 지원한 마음이 더 컸습니다. 그렇게 같은 단과대학 1학년 학생과 2024년 1학기 멘토링을 진행하게 되었습니다. 멘토링 시작 전에는 잘할 자신이 흘러넘쳤지만, 막상 시작하러니 멘토링 활동은 처음이라 어떻게 할지 난감했습니다. 대체 어떤 활동을 해야 하고, 만나서 멘티와 어떤 얘기를 나눠야 하는지 모르던 찰나 멘토 교육이 한 학기의 길잡이가 되어 큰 도움이 됐습니다. 멘토링 활동에서 가장 중요한 점은 멘티와 서로 속마음까지 털어놓을 수 있어야 멘티의 고민거리도 해결할 수 있다고 생각했습니다. 라포 형성을 위해 자주 만나 밥을 먹으며 친해지기 전까진 고민거리보단 그냥 시시콜콜한 얘기를 하며 친해지기 급급했습니다. 그렇게 친해지고 난 후 자연스럽게 고민거리를 물어보니 학과 친구들과 아직 많이 친해지지 못한 점이 고민이라고 했습니다. 아는 사람 하나 없는 타지에서 마음 터놓으며 함께 깔깔 웃을 수 있는 친구가 없어 매일 밤 잠깐 한 기숙사에서 이불을 뒤집으며 울었던 1학년 때 기억이 떠올랐습니다. 멘티도 많이 힘들텐데 '멘티의 친한 친구가 되어주자!'라고 다짐했습니다. 정문에서 밥을 먹는 것도 저와 처음이라고 이야기하여 만날 때마다 정문의 맛집을 데려갔고, 산책을 핑계로 여기저기 학교를 구경하기도 했습니다. 여기저기를 구경 다니다 보니 4학년이라 잊고 있었던 여러 학교 행사들이 눈에 보였고, 그때마다 새내기처럼 멘티와 함께 벚꽃축제 등 행사를 즐겼던 것 같습니다. 가장 기억에 남은 행사는 '잡 페스티벌'이었습니다. 사실 매년 잡 페스티벌이 열려도 00을 목표로 하는 저에겐 도움이 되지 않을 것 같아 한 번도 참여하지 않았습니다. 하지만 멘티에게 다양한 경험을 안겨주고 싶어 멘티와 함께 처음으로 '잡 페스티벌'에 방문했습니다. 도장 채우려 여러 기업 설명들을 들으면서 교사 이외에 다양한 길도 있다는 것을 4학년이 되어서야 비로소 깨달았습니다. 저도 1학년부터 이런 행사에 참여했다라면 사회 진출 하기 전 더 많은 준비를 했을텐데 많은 아쉬움이 남기도 한 행사였습니다. 그래도 멘티는 1학년 때부터 여러 기업 설명도 듣고, 앞으로의 진로 방향을 설정할 수 있어 다행이라고 생각했습니다. 그 다음 기억에 남은 활동은 'CST 성격 강점 검사'였습니다. CST란 자신의 대표 성격 강점을 통해 자기 이해를 증진할 수 있는 검사인데, MBTI 검사는 많이 들어봤지만 CST 검사는 처음이라 많이 생소했습니다. 평소라면 하지 않았을 검사를 멘토링 활동 덕분에 참여하게 되어 뜻깊었던 것 같습니다. CST 검사를 하면서 저와 멘티의 성격 차이를 분석해보고 어떻게 하면 서로를 잘 이해할 수 있는지 얘기하며 더 가까워질 수 있었습니다. 멘토링 활동은 겉으로만 보면 멘티가 얻는 게 더 많다고 보일지 몰라도 저에게 있어선 멘토인 제가 몇 배는 더 많이 얻고 간 활동이었습니다. 곧 졸업을 앞둔 점점 학업에 흥미가 떨어진 저에게 멘티와 나눈 대화는 저에게 큰 열정을 가져다줬습니다. 이때까지 한 번 빼고는 학점 4점대를 놓치지 않았던 자랑 아닌 자랑을 하며 공부 꿀팁을 전해줄 때 잊고 있었던 저의 학업에 대한 의지를 다시 떠올릴 수

있었고 덕분에 공부하기 싫을 때마다 멘티에게 좋은 모습을 보이고 싶어 더 열심히 했던 것 같습니다. 뿐만아니라 고학년이라는 이유로 행사에 참여하기 낮간지러워 발도 못 들이던 행사에 새내기와 함께 참여하자 저 또한 새내기가 된 듯이 열심히 참여하고 즐길 수 있었습니다. 저에게 멘토링 활동을 한 마디로 정의하자면 ‘까만 하늘 속 반짝이는 하나의 별’이라고 표현할 수 있습니다. 멘토링 이전 제 모습은 집에서 틀어박힌 채 공부만 하며 하루하루를 보내는게 전부였습니다. 친구를 만나도 하는 얘기가 취업 얘기뿐이라 재미없고, 4학년이라 학교 행사에 참여하기는 눈치 보이고, 그냥 정말 까만 하늘처럼 지루한 하루하루를 보내고 있었습니다. 하지만 멘토링 활동 후 까만 하늘에 예쁘고 반짝이는 추억이 생겼습니다. 열정 많고 설렘 가득한 멘티를 만나며 새내기의 설렘과 열정을 저 또한 함께 느끼게 되었습니다. 그 덕분에 졸업 전 여러 활동도 참여하고, 무기력한 일상 속 활기를 찾게 된 것 같습니다. 졸업 전 좋은 추억을 함께 남겨준 멘티에게 정말 고맙다는 말을 전하고 싶습니다. 지금 생각해 보면 시간이 가장 넉넉한 것은 1학년이었던 것 같습니다. 1학년 때에 기숙사 비교과 프로그램으로 수어와 비즈 등을 여러 가지를 배울 수 있었던 시간이었습니다. 또한 그때 무언가를 더 해 두었다면 어떠한 울지에 대해서도 생각이 들었습니다. 학년이 거듭할수록 시간이 많이 촉박해지고 있습니다. 저도 훗날엔 멘토가 되고 싶은데 아직까지는 두렵습니다. 2학년이 되었을 때 이제는 제가 멘토가 될 준비가 되었을 줄 알았습니다. 하지만 저는 조금 더 전공 공부를 하고 대외활동이나 동아리 활동을 할 시간을 가진 후에 조금의 여유가 생긴 뒤에 멘토가 되어 후배 혹은 멘티에게 도움을 주고 싶습니다. 그동안 제가 만난 멘토들은 하나같이 배울 점이 너무나도 많았습니다. 살면서 불안정할 때도 많겠지만 완벽할 수 없다는 것을 알고 있습니다. 그럼에도 잠시 번아웃이 올지언정 다시 일어나고 학교에 많은 시스템이 있고 도움을 받을 수 있는 기회와 프로그램들이 많다는 것을 깨달았기에 이전보다 더 적극적으로 찾으면서 할 수 있던 것 같다고 생각합니다.

# 4

## 멘토링(멘토) 부문



변화상(2위)

### 멘티와 멘토가 함께 성장하는 멘토링 프로그램

#### 내가 꾸준히 멘토링에 참여하는 이유

2022년 3월, 나는 대구대학교에 입학하였다. 초·중·고등학교는 집 주변에 다녀 항상 아는 친구들과 학교생활을 보내었기에 적응하는 것이 많이 필요하지 않았다. 하지만 대학교는 달랐다. 낯선 장소, 처음 보는 동기들과 교수님들, 기숙사, 룸메이트 등 모든 것이 낯설게 느껴졌다. 고등학교 때까지 활발했던 나는 낯선 환경에 적응하다 지쳐 조용한 학생이 되어 버렸다. 그러다 학과 공지방에 'DODU멘토링 프로그램 멘티를 구한다'는 공지가 올라왔다. 멘티 신청을 한 후 될 줄 알았지만 뽑히지 못하였다. 프로그램에 뽑히지는 못하였지만 선배와 밥을 먹으면서 학교에 대해 알 수 있었다. 그렇게 1학기에는 참여하지 못했던 DODU 멘토링 프로그램에 2학기 때 다시 신청하여 선정되면서 한 선배님이 멘토가 되어 멘토링을 하게 되었다. 멘토링을 하면서 'DODU 멘토링 프로그램'이 무엇인지 알게 되었다. DODU멘토링 프로그램은 대학 생활에 고민이 있거나, 보다 성공적인 대학 생활을 희망하는 학생(멘티)이 풍부한 학교생활을 한 학생(멘토)과 1:1로 만나 학교 적응, 학업, 진로, 고민 해결에 도움을 받을 수 있는 프로그램이다. 2학기 동안 멘토 선배님과 활동을 하면서 학교에 대해 알 수 있었고, 멘탈 관리 등 많은 도움을 받았지만 항상 '어색함' 때문에 편하게 멘토링에 참여하지 못했던 것 같다. 하지만 내가 받았던 도움을 나도 멘토가 되어서 누군가에게 도움을 주고 싶었다. 또한, 내가 멘토가 되면 멘티로서 느꼈던 불편함을 풀어주는 멘토가 되고 싶었다. 이렇게 멘토로 계속 활동하면 나 스스로 성장한다는 것을 느끼면서 멘토링 프로그램이 멘티만을 위한 프로그램이 아닌 멘티와 멘토가 같이 성장하는 프로그램임을 알게 되었다.

#### 멘토로서 내가 성장하게 된 과정

2023-1학기에는 멘티가 아닌 멘토로서 멘토링 활동을 이어나갔다. 멘토가 처음이었기에 학교에 대한 프로그램, 학교 생활 꿀팁 등을 능숙하게 전달하기가 어려웠다. 그리고 서로 다른 시간표에서 계획적으로 만남을 가지고, 그 만남마다 피드백들을 주고 받는 것이 버겁고 힘든 것 같다고 생각했다. 그래서 멘토링을 하면서 멘토로서 부족함을 많이 느껴 반성하고 깊게 생각해보는 계기가 되었다. 그러다 멘토 교육을 받았고, 소통에 대한 교육을 들으면서 '소통'이 부족했음을 깨닫고, 그 후 멘티 학생에게 멘토가 어떻게 하면 더 편한지, 도움이 될지 많이 물어보았다. 멘티는 내가 멘티로서 느꼈던 어색함을 그대로 느끼고 있었다. 또한, 학업과 관련한 목표를 가지고 있었기에 같은 학과 선배에게 학과만의 꿀팁과 피드백을 원했다. 멘티가 원하는 것이 무엇인지, 그것을 요구하기에 나를 불편해하지 않는지 다시 생각해 보게 되었고, 더 체계적으로 준비할 필요가 있음을 느꼈다. 그래서 나는 3회기를 남겨 두고 구체적으로 계획을 세우기 시작했다. 6회기에는 기말고사가 다가오기에 가장 먼저 기말고사의 목표는 무엇인지 묻고, 기말고사 공부를 위한 계획이 있다면 그 계획에 대한 피드백, 계획이 없다면 우선순위 등 멘티의 기준에 맞는 계획을 같이 세워보기로 했다. 7회기는 6회기에서 세운 계획을 얼마만큼 실천했는지, 계획에서 수정해야 할 것은 없는지, 충분히 실현 가능한지 등등 이야기를 하기로 했다. 마지막 8회기는 마지막 멘토링임을 알리고, 멘토링은 끝났지만 기말고사를 치르기 전이기 때문에 끝까지 목표를 달성했으면 좋겠다는 이야기를 해주기로 계획했다. 같은 학과의 신입생이기 때문에 학과 교수님의 특징을 알고 있어 교수님만의 특징, 그리고 교수님마다 효율적인 공부법 등을 이야기해 주면 좋을 것 같아 정리하여 멘토링 준비를 하였다. 이렇게 준비하다 보

니 멘토링 프로그램에서 ‘멘티’는 멘토의 피드백, 도움을 통해 목표를 달성하기 위해 노력해야 한다면 ‘멘토’는 멘티의 피드백, 도움에 뒷받침될 자료들을 미리 준비하기 위해 노력해야 한다는 것을 또 깨닫게 되었다. 이렇게 많이 부족한 멘토로서 한 학기를 마쳤지만 나는 ‘멘토’로서 가져야 할 마음가짐과 준비성 등이 부족함을 깨달았고, 남은 회기에서라도 그 부분을 보완하기 위해 노력하며 한 단계 발전했다고 생각한다. 이렇게 스스로 발전함을 느끼고, 계속해서 멘토링 프로그램에 참여해 멘토로서 더 발전하고 싶다는 생각이 들었다. 2023-1학기 멘토링을 하면서 깨닫게 된 것들을 바탕으로 더 성장한 나를 보여주기자 2023-2학기 멘토링 멘토로 다시 지원을 하였다. 2023-2학기에는 같은 학과 학생이 아닌 랜덤으로 선정된 멘티와 활동을 하게 되었다. 그 이유는 새로운 사람들과 친하게 지내는 데에, 나의 마음을 여는 데에 많은 시간이 걸리는데 이러한 나의 성격이 어려움을 가져올 때가 있어서 이를 극복하고자 새로운 사람을 많이 만나고 싶었기 때문이다. 먼저, 멘티 학생에게 연락하고 처음 만나는 자리에서 생각지 못한 상황이 펼쳐졌다. 이미지 트레이닝에서는 처음 만나는 것이기에 수줍음, 어색함이 있을 것이라 생각했는데 전혀 그렇지 않았다. 멘토인 내가 부끄러울 정도로 멘티 학생이 더 활발하고, 먼저 더 말을 걸어주는 듯한 느낌을 받아 나도 모르게 더 이야기하고 도와주고 싶다는 생각을 가지게 되었다. 그렇게 첫 만남에서 많은 이야기를 하면서 ‘이렇게 낮은 가리지 않는 사람도 있구나. 새로운 사람을 만나는 것을 좋아하고 즐기는 사람이 있구나’라고 생각했다. 그리고 나는 하루를 계획하고 그 계획에 맞게 활동을 이어나가는데 멘티 학생은 계획을 절대 세우지 않고, 그 때마다 하고 싶은 대로 한다고 하였다. 나는 나와 정말 정반대의 성격을 가진 학생임을 알고, 내가 멘토로서 활동을 잘 할 수 있을까 라는 생각을 가지게 되었다.

2023-2학기 멘티 학생에게 멘토링을 지원한 이유를 물어보았다. 그 학생은 ‘새로운 사람을 만나고 싶다’라고 답했다. 이 목표를 이뤄주고 싶어서 멘토링을 하면서 제가 하고 있는 동아리 지인을 소개해 주는 등의 활동을 했다. 이렇게 활동을 진행하고 진행하면서 또 깨달은 것들이 있다. 처음에는 이 학생과 나는 정말 정반대인데 내가 잘 할 수 있을까라는 생각에 잡혀 ‘내가 이 학생을 이끌어야 한다’는 무게를 지게 되었다. 하지만 진행하면서 내가 이끈다기 보다 같이 함께 나아가는 느낌을 받았다. 왜냐하면 멘티 학생도 내가 계획하고, 실천하는 부분을 배우고 그 장단점을 알게 되었다면 나는 멘티 학생을 보면서 새로운 사람을 만나는 법, 새로운 사람과 친해지는 법, 계획 없이 하루를 보내는 방법 등을 배울 수 있었다. 나는 항상 틀에 맞춰서 살아왔기 때문에 그 틀을 벗어나야겠다는 생각은 잘 하지 못했다. 이렇게 나는 또 멘토링을 하면서 하나 더 배우고, 나를 더 발전시킬 수 있었다.

#### 앞으로의 바람

나는 앞으로 4학년 1학기, 2학기에도 멘토링 프로그램에 멘토로 지원하여 다양한 사람들을 만나고, 그 사람들과 상호작용하면서 나를 더 발전시키고 싶다. 또한, 이 멘토링 프로그램이 멘티를 위한 프로그램이 아닌 ‘멘토와 멘티가 함께 발전해 나가는 프로그램’임을 널리 알리고, 사람과 사람이 만나 서로 성장해 나가는 학생들이 많아지길 바란다.

# 4

## 멘토링(멘토) 부문



도전상(3위)

### 친구 같은 언니가 되어줄게

이번 멘토링이 나에게서는 멘토로서 3번째 멘토링이었다. 그렇다 보니 꽤 익숙한 활동이 되었다. 그래서 활동을 구상하는 데에는 어려움이 많지는 않았다. 활동을 구상하는 데에 시간을 조금 아끼는 대신 멘티와 많은 이야기를 나누는 것을 목표로 이번 멘토링의 목표를 잡았다. 그리고 이제 내가 3학년 막바지였으며, 졸업 학점도 모두 채웠고, 비교과 활동 외에도 각종 활동 경험이 매우 많았기 때문에 내가 지금까지 경험한 것들을 알려주고 도와주고 싶었다. 활동을 시작하면서 멘티에게 내가 경험한 활동들을 알려주고 어떤 부분을 위주로 알고 싶은지 물어봤다. 멘티는 복수전공과 비교과 활동들을 위주로 알고 싶어했다. 그리고 멘티가 아직 1학년이라 많은 정보를 접할 수 없었기 때문에 우리 학과에 대해서도 알고 싶어했다. 이런 멘티의 모습을 보니 1학년 때의 내 모습을 보는 것 같아 흥미로웠다. 사실 처음 멘티와 카톡으로만 멘토링에 관해 이야기를 나눌 때는 아직 어색함이 맴돌았지만, 첫 활동으로 학생 식당 미즈에서 밥을 먹기로 한 것은 매우 잘한 선택이었다고 느꼈다. 밥을 먹으면서 조금씩 어색함이 풀어질 수도 있었고, 멘티도 나를 조금씩 편하게 느끼고 이야기한다고 느껴졌다. 고등학생 때의 이야기도 하면서 즐겁게 활동을 시작할 수 있었다. 우리는 멘토링 활동을 시작하고 빠른 시일 내에 심리검사를 실시했다. 대부분 멘티에게 어떤 심리검사를 해보고 싶냐고 물어보면 MBTI, CST 검사가 재미있어 보여 이를 선택하는 경우가 많았다. 그러나 이번 멘티는 학업에 대해서도 흥미가 있어서 Holland, MLST 검사를 실시하기로 했다. 이 검사를 하면서 나도 내 학습과 나의 지적 호기심이 어느 부분에 집중되고 있는지 고민해 볼 수 있었다. 심리검사를 실시한 후 해석을 들을 때, 우리는 함께 해석 상담을 들었다. 물론 따로 들을 수 있지만, 함께 듣는다면 내가 그 해석 내용들 토대로 멘토링 활동을 할 때 큰 도움이 될 것으로 생각했기 때문이다. 심리검사 해석을 들어보니 멘티는 하고 싶은 것이 매우 많지만, 아직 시간 관리와 같이 자기 조절을 하는 부분이 미흡하다는 것을 알 수 있었다. 반면 나는 자기 조절을 하는 것은 우수하다고 나왔기 때문에 이 부분을 중점적으로 도와주면 좋을 것 같다고 생각했다. 심리검사 이후 중간고사 기간이 다가와 함께 학습하는 멘토링을 진행했다. 이때 멘티에게 자기 관리를 도와주기 위해 내가 이용하는 방법들을 모두 알려주었다. 공부 시간을 측정하는 어플, 매일 해야 할 투두리스트를 작성하는 어플, 마음이 맞는 친구와 함께 짝 스터디를 구성하는 방법에 대해서 알려주었다. 실제로 내가 모두 사용해보고 효과가 좋다고 느낀 것을 알려주었다. 멘티도 하나씩 함께 해보고 나니 효과가 있었는지, 앞으로도 지속해서 어플을 활용하고 짝 스터디를 진행하려고 한다는 이야기를 들었다. 내가 이때 멘티에게 실질적인 도움이 되어준 것 같아 뿌듯함을 느꼈고, 이후 활동에 대해서도 자신감을 갖게 해주었다. 이번에는 평소에 하던 활동 외에 다른 활동을 멘티와 함께 하고 싶었다. 이때 마침 성산홀에서 달 전시회를 하고 있어서 함께 가게 되었다. 내가 1학년 때 교수님과 함께 전시회를 구경하고, 이전 멘토링에서는 박물관을 구경했었다. 오랜만에 성산홀을 방문하고 새로운 전시회를 구경하는 것에 나도 설레었다. 멘티와 활동사진으로 셀카를 계속 찍어왔는데, 이때는 전시회에 비치되어 있던 카메라로 함께 사진을 찍고 흑백 사진을 프린트하여 보관하게 되니 우리에게 색다른 사진이 되었다. 달 전시 또한 우리가 기대한 것 이상으로 예쁘고 신기한 전시들이 있어서 기억에 남았다. 멘티와 나는 꽤 많은 라포를 형성하게 되었다. 그래서 조금씩 상담을 해도 될 것이라고 생각했다. 우리는 카페에서 음료를 마시면서 이야기를 나누었다. 무턱대고 멘티에게 요즘 고민이 무엇인지 물어본다면 나라도 부담스러울 것 같아 나부터 이야기를 했다. 나는 그때 '내년에 00고시를 어떻게 준비해야 할까'라는 고민과 약간의 '인간관계'에 대한 고민을 하고 있었다. 00고시에 대한

이야기를 하면서 나도 1학년 때 먼 이야기 같았는데 벌써 내년이면 00고시를 봐야한다~ 하면서 답소를 나누었고, 00고시는 선배들에게 다양한 자료를 받을수록 도움이 더 된다는 사실을 알기에 멘티에게도 내가 도와주겠다고 했다. 또 인간관계에 대해 고민을 이야기했는데, 나는 팀 활동을 하면서 민폐를 주는 것을 매우 싫어하고, 무임승차 또한 매우 싫어하는데, 현재 이 모든 것을 하고 있는 주변 사람들이 있었기 때문에 고민이었다. 그런데 이때 뜻밖의 이야기를 들었다. 사실 나는 멘티에게 부담을 덜어주고자 내 고민을 이야기했을 뿐인데 멘티가 나의 고민에 진심으로 고민해 주는 것이었다. 내가 이끌기만 한다가보다 멘티도 함께 한다는 것이 놀라웠고, 고마웠다. 멘티는 내가 민감하게 반응하는 것에 대해 공감했고, 하지만 항상 민감하게 반응하면 나에게도 좋지 않기 때문에 마음을 조금 비워두고 긍정적인 생각할 수 있는 방법을 알려주었다. 실제로 이를 조금씩 실천하다 보니 작은 것에도 행복해하고 웃고 있는 나를 발견할 수 있었다. 나에게 대한 고민이 끝나고 멘티가 자연스럽게 자신의 고민도 이야기하기 시작했다. 멘티는 인간관계에 대한 고민은 없었고, 현재 다양한 활동들을 하고 싶는데 학업과 병행하기 벅찬 것 같다는 고민과 곧 2학년이 되는데, 어떤 식으로 학습을 해야 할지 모르겠으며, 전공의 깊이도 알고 싶다는 고민이었다. 사실 이 고민을 들어주는 것은 어렵지 않았다. 왜냐하면 1학년 때의 내 고민과 같았기 때문이다. 나도 1학년 때 이것저것 다 하고 싶었기 때문에 동아리도 가입하고 활동했는데 중간에 너무 벅차다 느껴 동아리를 나오게 되었다. 하지만 지금 생각해 보면, 그건 너무 선부른 판단이었고, 그때의 나는 자기 조절이 잘 안되었기 때문에 학업과 동아리를 병행하기 힘들었던 것이었다. 그래서 나는 멘티에게 내 경험을 들려주었고 지금 생각했을 때는 이렇게 하면 더 낫지 않았을까? 라는 생각을 한다고 이야기해 주었다. 그리고 그때에는 동아리와 학업 두 가지만으로 벅차했지만, 나를 조절할 수 있게 된 지금은 학업 외에도 매우 많은 비교과 활동과 학과 활동들을 병행하고 있다고 이야기를 해주었다. 멘티는 나의 이야기를 듣고 스스로 조절 능력만 기르면 여러 활동을 해도 학업에 지장을 주지 않는다고 느꼈는지 한결 표정이 밝아졌다. 이후 전공에 관해서도 이야기를 나눴다. 멘티는 아직 기초 교과목만 배웠기 때문에 전공의 깊이에 대해 가늠하기도 어려울 것이었다. 그래서 졸업 사정과 교직 사정을 함께 보면서 앞으로 학습하게 될 전공에 대해서 하나씩 짚어주었다. 그리고 전공마다 학습 방법이 다른데 이를 스스로 깨치는 데에는 시간이 걸리기 때문에 내가 길목을 내어주었다. 멘티는 나와 이야기 후 그렇게 고민하던 내용들에 대해 해결 방안을 찾은 듯 보였다. 그리고 우리는 이를 기점으로 선배, 후배라기보다는 언니, 동생과 같은 사이가 되었다. 작년 가을과 겨울, 멘티와 멘토링 활동을 하면서 가장 기억에 남는 활동들은 이와 같았다. 이 멘토링을 하면서 내가 멘티에게 도움을 줘야겠다.라는 생각을 깨뜨리고 나도 멘티에게 도움을 주지만, 멘티도 나에게 도움을 줄 수 있다는 생각을 새롭게 하게 된 계기를 만들어 준 활동이었다. 멘티 또한 나의 도움들 덕분에 이후 2학년도 잘 적응하고, 다양한 활동들을 함께 하면서 학업을 놓치지 않고 지내는 모습을 볼 수 있었다. 또한 나도 멘티의 조언을 항상 생각하면서 사람을 대했고, 이전에 고민하던 내용을 지울 수 있었다. 그렇게 멘티도, 나도 한층 인간적으로 성장하는 계기가 되었던 멘토링 활동이었다. 이 활동의 경험 덕분에 나는 앞으로도 누군가의 멘토가 되어주고 싶다고 생각했고, 나의 궁극적인 목표인 00가 되어 학생들의 멘토가 되어주고 싶다는 꿈을 더 키우게 되었다.



05

멘토링(멘티)  
부문



# 5

## 멘토링(멘티) 부문

성장상(1위)



### 멘토링으로 대학 생활과 마음가짐이 180도 바뀐 터닝 포인트를 발견하다.

2023년도 제가 1학년이었을 당시, 추가합격으로 어렵게 들어온 학교였지만 막상 입학한 후 학교를 6개월 동안 아무런 생각 없이 다녔습니다. 큰 환경변화와 함께 관계에서의 스트레스가 컸고, 얼마 전까지는 내가 해야 하는 것에 대해 부모님, 고향 친구, 담임선생님과 같이 “이건 이렇게 하면 되는 거야”라고 알려주는 사람이 있었지만, 대학교 입학 후에는 공부, 시험도 어떻게 하는지도 모르는 채 뚜렷한 목표 없이 무방비한 상태로 1학년 1학기를 보냈습니다. 아무런 물건도 없이 무인도에 혼자 남은 사람처럼 “어떻게 공부를 해야하는거지? 학과 사람들이랑은 어떻게 친해지는 것이고 방학에는 어떤 활동을 해야 적절한 것일까?”라는 고민과 궁금증으로만 남았습니다. 그렇게 궁금증으로 남았던 문제가 1학년 2학기를 맞이하자 큰바람으로 찾아왔습니다. 혼자서 해결하려 인터넷을 검색해도 실제로 인간관계와 내 성향과 장점이 고려되지 않은 조언에서는 큰 도움이 되지 않았습니다. 저는 이렇게 시간을 허비해 나가는 반면 동기들은 서로 무리를 지어 놀기도 하고 선배, 다른 동기들과 잘 지내며 학과 소식이나 정보도 빠르게 접하여 학생회처럼 어딘가에 소속되어있는 모습을 보고 나만 뒤처지는 것 같다는 생각이 들었습니다. 동기들과도 친해지려고 살갑게 다가가려 노력도 해보고 선배님들과 친해지고 싶어서 먼저 인사를 하거나 연락도 했었습니다. 하지만 이렇게 단기적으로, 일방적으로 연락하면서 친해지는 데에 한계가 있었기에 어떠한 접점으로 다양한 동기들과 선배들을 오랫동안 보면서 자연스럽게 친해지고 싶었습니다. 그래서 엠티에도 참여하고 동아리에도 지원했지만 면접에서 떨어져서 괜히 내 이미지가 별로였나? 내가 공부를 못해서 그런 건가? 하고 좌절도 많이 했습니다. 이런 찰나에 잘 보지도 않았던 학교 메신저에 멘토링 모집 글을 보고 이런 상황에 처한 나에게 좋은 기회라 생각이 들어 멘티에 지원하게 되었습니다. 또 운 좋게 멘토 지정을 받았을 때 평소 멋있고 친해지고 싶다고 생각한 선배가 지정되어 엄청나게 행복했습니다. 그 선배님은 사람들과 두루두루 친하고, 학생회도 하셨지만 3년 내내 손에 꼽을 정도로 공부를 잘하셨다고 학과 동기와 교수님의 칭찬이 자자했기 때문입니다. 멘토 선배님의 SNS를 팔로우한 후, 선배의 소식을 접하면서 선배님은 해외도 여러 번 다녀오시고 나가는 대외활동마다 수상을 하는 등 알면 알수록 배울 점이 많고 열심히 살아가시는 것 같아 자극을 많이 받게 되었습니다. 멘토링 프로그램에 참여하면서 멘토 선배님과 자주 만나 밥도 먹고 카페에서 이야기를 나누며 공부도 했습니다. 선배님은 저를 친동생이라 생각하며 챙겨주고 싶다고 후배가 잘 되는게 선배의 행복이라고 하시면서 학교, 학과 유용한 정보나 대외활동 등을 알려주면서 함께 참여해 보자고 권유하기도 하고 대인관계에 대한 고민도 잘 들어주시고, 해결책을 제시해주셔서 참 도움을 많이 받았다고 생각합니다. 이렇게 1학년 2학기는 멘토선배님과 함께한 멘토링으로 겨우 학교생활을 어떻게 해야 할지 조금 알 것 같다는 생각이 들었습니다. 또한, 멘토링을 잘하고 있는 중간에 집단상담, 심리검사를 해야 한다고하여 “이런 검사는 왜 하는 거지?”라며 고등학교 수업시간에 하는 간이 심리검사, 상담으로 생각해서 시간만 때울거라 가볍게 생각했습니다. 이런 생각과 달리 선배와 함께 MLST와 MBTI 검사 결과를 이야기하면서 서로 결과지를 가지고 웃기도 했지만 진지하게 학습전략 검사 이후 공부 동기에 대해 서로 이야기를 나누게 되었습니다. 별거 아니라고 생각했던 대화를 통해 제 대학교 생활이 180도 변하게 되었습니다. 저는 그저 교수님이 하라고 해서, 다들 하니깐, 평균은 해야 하니깐. 그리고 밥벌이는 해야 하니깐 라고 공부 동기에 대해 깊게 생각하지 않았지만, 선배는 하고 싶은 것을 하기 위해서라고 대답했었습니다. 그리고 학과 특성상 명확한 진로가 있음에도 자신의 꿈인 창업을 해보고 싶다고 이야기했습니다. 선배가 살아오면서 겪었던 성공과 실패, 그리고

현재 준비하고 있는 창업에 대해 말하며 도전을 두려워말고 다양한 경험과 함께 현재 삶에 충실하게 살다 보면 노력은 배신하지 않는다며 항상 열심히 하면 기회는 올 것이라고 말해주었습니다. 그리고 3년 동안 열심히 쌓아왔던 전공지식을 두고 진로와 다른 일을 하더라도 구체적으로 명확하게 자신이 뭘 하고 싶은지와 창업에 대한 미래 이야기를 하는 선배가 멋지고 행복해 보여서 저는 하고 싶은 것이 있는 사람은 이렇게 빛나고 멋있는 사람이구나 생각했습니다. 사실 저도 학창시절 절반을 투자했지만 예체능은 돈이 되지 않는다는 현실에 부딪혀서 포기하게 된 좋아하는 미술도 다시 도전하여 성공하고 싶다는 생각이 들어 MLST와 MBTI 검사 이후 선배와 대화를 나눴던 그날은 고민으로 밤을 지새웠던 것으로 기억합니다. 이후 학교생활은 선배의 조언과 응원으로 내가 그려나갈 미래에 대한 희망이 가득 차게 되었고 뭐든지 도전 할 수 있겠다는 생각이 처음으로 들었습니다. 저도 선배처럼 여러 가지 경험으로 나를 성장시켜 내가 하고 싶은 꿈을 현실로 만들어 낼 수 있는 사람이 되고 싶은 욕구가 생겼습니다. 그래서 일단 내가 할 수 있는 것에 최선을 다해보자는 생각에 1학년 2학기 때 하지도 않았던 학교 공부도 열심히 해서 처음으로 학점을 4.3로 받은 장학금을 부모님에게 자랑했을 때 엄청난 행복이 느껴졌습니다. 나도 할 수 있는 사람이라는 생각이 들어 공부 목적도 분명해지고 오른 학점 덕분에 경험하고 싶던 학교 단기 어학연수에도 선발되어 작은 성취가 큰 성취로 이어지는 것을 깨달았습니다. 매사 소극적이었고 주도적이지 못했던 삶이 조금씩 굴러가기 시작하면서 내가 하고 싶은 대외활동, 자격증 시험에 지원해 떨어져 실패도 하고 합격도 맞보면서 무채색이었던 삶이 알록달록 변하게 되었습니다. 이후 의지만 있다면 뭐든 할 수 있다는 생각에 내가 좋아하는 미술로 작은 것이라도 도전하고 싶다는 생각에 학교 해외 봉사도 지원했습니다. 저의 열정을 다 쏟아부어 운 좋게 합격하게 되었고, 미술팀 팀원들의 적극적인 지지로 벽화작업 책임자 역할을 맡게 되었습니다. 조별 활동이나 인생에서 누군가의 뒤를 쫓기 바빴던 제가 책임을 지고 벽화를 맡을 기회가 생겨 처음으로 사람들을 지휘하는 역할도 해보고 내가 그린 벽화도 안이 현실로 이루어진 모습을 보고 내가 진정으로 하고 싶었던 것은 미술이 확실했다고 깨닫게 되었습니다. 멘토 선배의 진심 어린 조언으로 내가 좋아하는 미술을 열정적으로 따라가다 보니 전혀 다른 분야의 홍보 기획 쪽의 서포터즈, 은행의 금융교육 대외활동, 캐릭터 스토리텔링 식 수업 등 여러 분야를 미술과 엮어서 시도, 진행하여 현재 2학년 2학기까지 여러 도전 기회를 맞보면서 인생의 단맛과 쓴맛을 경험하고 있습니다. 이러한 좋은 기회들을 접하면서 주변 사람들이 소중해지며 감사하는 마음가짐도 생기고 사람들과 반복해서 만나고 관계를 맺으니 더 이상 사람을 대하는데 떨지 않고 여유가 생기기 시작했습니다. 그저 시작은 멘토 선배와 공부 동기에 관해 이야기했을 뿐이었는데, 도전적이고 주체적인 삶을 살게 하는 원동력이 되어준 멘토 선배님에게 고맙다는 생각이 들었습니다. 그리고 선배가 좋은 영향력을 저에게 주셨듯 저도 후배들에게 이런 원동력이 되어주고 싶고 어떤 도전을 하든 굳건하게 지지해 주는 좋은 선배로 살고 싶습니다. 그리고 저는 후배를 넘어서 어떤 사람에게든 희망을 주는 멋진 사람으로 성장하고 싶습니다.



변화상(2위)

## 미리보기식 경험

눈 깜짝할 새에 나는 스무 살이 되어 있었다. 고등학교도 제대로 끝나치지 못하고 검정고시로 빠르게 졸업하였으나, 나에게 맞춰 입학하는 게 더 낫지 않겠냐는 부모님의 권유에 일 년쯤 아르바이트와 개인 생활에 집중하며 대입 결과를 기다렸다. 대입 전 잠깐의 시간 동안 사람과의 만남을 최소화했었던 탓인지 대입 결과 발표 후 몇 가지의 걱정이 들기 시작했다. 평소 성격이 별난 탓에 친구들과도 잘 어울리지 못했던 나인데, 청춘의 시작점인 대학 시절도 그렇게 외로운 날들을 보내는 건 아닐지 같은 대인 관계에 관한 고민과 처음을 무서워해 무조건 회피하려고 하는 성향이 있었던 나는 매년 학교를 빼먹다 결국 자퇴하는 일이 생기지는 않을지, 남들처럼 완만한 생활을 할 수 있을지에 대한 고민이 아주아주 컸던 것 같다. 이런 고민을 혼자 묵혀 두다 입학 후 이런 부정적인 생각으로 완전히 포기해 버릴 자신이 너무 걱정돼 일 년 일찍 같은 학교에 입학한 친구에게 나의 속마음을 털어놓게 되었다. 나의 고민을 들은 친구는 이러한 고민을 하는 친구들을 위해 멘토링 프로그램이 준비돼 있다. 괜찮다면 자신과 함께 이 프로그램을 신청해 학교에 조금씩 적응해 보는 건 어떻겠냐 물었다. 이 이야기를 들은 후 잠시 고민해 보겠다는 대답을 남기고는 신청 하루 전날까지 고민을 이어 나갔다. 그리고 프로그램의 도움을 받아 학교에 조금 더 빠르게 적응하는 것이 좋을 것 같아 친구와 함께 프로그램을 신청할 것을 결심했다. 그렇게 입학 후, 공지를 찾아 신청 날짜를 확인하고 인생에서 처음으로 비교과 프로그램을 직접 신청해 보았다. 이것이 내가 이 프로그램을 신청한 계기이고, 이유이다. 프로그램 합격 후 친구에게 처음으로 도움을 받았던 것은 학교 적응이다. 학교 이곳저곳을 다니며 여기에서 할 수 있는 일들과 주로 하는 업무들을 소개받았다. 그중 가장 기억에 남았던 곳은 바로 도서관인데, 고등학교 자퇴 이후 시립 도서관만 가 보았던 나는 이렇게 잘 지어진 도서관이 있다는 것을 처음 깨달았다. 일 층에는 편하게 공부할 수 있게끔 꾸며진 자유로운 라운지가 있었는데 내가 생각했던 답답한 도서관과는 다르게 영화를 시청할 수 있게 꾸며 놓은 곳이라든지 누워서 편하게 만화책을 열람할 수 있는 곳이라든지 친구와 함께 공부할 수 있게 꾸며진 단체 룸 등등 답답하고 숨이 막히는 도서관의 이미지와는 달리 편안하고 자유롭게 꾸며진 도서관 라운지를 보고는 정말 마음에 든다고 생각했다. 일 층뿐만 아니라 위층으로 올라가면 도서들을 열람할 수 있는 곳이 있었는데 아주 다양한 책들이 정리되어 있어 큰 안정감이 느껴졌다. 책을 찾기 편하도록 검색하는 곳이 따로 마련돼 있었는데, 그날 처음으로 책의 위치가 적힌 인출지를 직접 뽑아 보았다. 이것 외에도 우리 학교에는 멋진 곳들이 많이 있었는데, 내가 다니고 있는 00대 라운지를 비롯한 다양한 단대의 라운지들도 다녀보았다. 각 단대별 분위기에 맞게 꾸며진 라운지들을 다니며 학생들의 공부 환경과 쉼터를 위해 많은 관심을 쏟고 있다는 것이 보여 약간 몽클한 마음도 들었다. 00대의 라운지는 내가 가장 좋아하는 라운지 중 하나인데, 공부에 열중하는 학생들이 많아서인지 조용하고 차분하지만 따뜻한 포근한 분위기가 마음에 들었다. 두 번째는 00대의 라운지. 천장이 확 트여 있어 개방적인 느낌이 들었다. 그리고 개인 공간이 만들어지는 접이식 소파가 있었는데, 00대 라운지에도 넣어 줬으면 좋겠다고 생각했었다. 두 번째로는 바로 학업 적응인데, 학교생활과는 거리가 있던 생활을 반복한 만큼 수업을 듣고 따르는 데에 어려움이 있을 것으로 생각했지만 막상 입학해 수업을 들어 보니 수업을 따라가는 데에는 큰 어려움이 없다고 생각했었다. 그래서 수업과 관련된 도움을 받기보다 대학 생활을 하며 배워 두면 좋을 것 같은 팁들을 물어보았다. 공모전 신청 방법이라든지, 과제를 효율적으로 하는 방법이라든지. 친구는 나에게 과제를 미루지 않고 미리미리 하는 습관이 중요하다 했고, 수업 중에 교수님이 강조하시는 부분을 살려 과제에 집중

하면 좋은 성적을 받을 수 있을 거라며 자신이 일 학년 때 글쓰기 기초에서 좋은 성적을 받을 수 있었던 이유를 하나하나 설명해 주었다. 그리고 이런 도움 덕분에 첫 중간고사에서 누구에게 뒤처지지 않을 만큼의 성적을 받았고, 나의 글쓰기도 어느 정도 정돈된 모습을 보이게 되었다. 세 번째로는 나는 멘토 친구와 멘토링 시작 전에도 꾸준히 연락하던 사이였지만 멘토링을 통해 더욱 자주 만나게 되면서 깊은 속마음을 이야기할 수 있는 사이가 되었다. 그 덕분에 친구의 사려 깊은 속마음과 나를 위하는 마음들을 알게 되었고, 인생에 큰 욕심 없던 내가 조금이라도 더 용기를 내서 열심히 학교생활에 임해야겠다는 마음이 들게끔 해 주었다. 멘토링을 통해 학과 생활, 학교생활, 강의 꿀팁 등등 생활에 도움이 되는 것들도 많이 얻었지만 나에게 가장 크게 작용한 건 심리적인 것이 아닐까하는 생각을 하였다. 멘토링을 시작하기 전 나는 매우 불안하고 불안정하고 도전보다는 실패에 대한 두려움이 더 컸던 모습이었었는데, 멘토링을 통하여 직접적인 활동과 내 속마음을 이해해 주는 친구를 만남으로써 자신에 대한 믿음이 생기고 앞으로 대한 두려움보다는 용기와 기대감이 더욱 생기게 되는 계기가 되었던 것 같다. 마지막으로 나는 멘토링 활동을 이런 친구들에게 추천해 주고 싶다. 나와 같이 나의 미래에 자신이 없는 친구들, 방향하는 친구들과 학과와 내가 잘 맞는 게 맞을지 여러 고민을 가지고 있는 친구들. 그런 친구들이 자신과 같은 고민을 하고 같은 길을 걸었던 좋은 멘토들을 만나 내적 성장을 경험하여 미래에 대한 두려움보다는 꿈을 더 키울 수 있는 계기가 되었으면 한다. 물론 나도 겨우 학과 일 년을 끝마친 새내기이지만 내년 멘토링을 통해 내가 멘토가 됨으로써 나와 비슷한 후배들에게 걱정보다는 학교에 대한 기대감을 더욱 키워 주고 싶다. 나는 멘토링을 통해 학교의 여러 장소를 경험하고 학교생활을 위한 꿀팁들을 받았으며 멘토의 직접적 위로를 통해 내적 성장을 경험하였다. 짧은 시기의 일이지만 멘토링을 받지 않았을 때의 내 모습을 생각한다면 멘토링은 아주 큰 변화를 이끌어 준 요인이기 때문에 나와 비슷한 친구들에게 멘토링 활동을 추천해 주고 싶다. 그리고 내년에 또 기회가 된다면 이번에는 멘토로서 나와 닮은 후배들에게 내 멘토가 나에게 해 줬던 것처럼 긍정적인 미래를 꿈꿀 수 있도록 이끌어 주고 싶다. 내가 경험하고 느꼈던 것은 여기까지이다. 멘토링은 나에게 의미 있는 경험이었고, 미래에도 좋은 작용을 할 것이라는 확신을 주고 있다. 이상으로 멘토링에 관한 나의 이야기는 여기에서 끝마치도록 하겠다. 여기까지 함께 와 주신 모든 분께 감사하다는 말씀을 드리고 싶다.

# 5

## 멘토링(멘티) 부문



도전상(3위)

### 멘토링, 내 대학생활의 전환점

‘DUDO멘토링이 내 대학 생활을 180도 바꿔 놓았다.’ 고 표현해도 손색이 없을 정도로 멘토링은 나에게 정말 의미 있는 활동이었다. 사실 나는 다른 친구들과 달리 좋지 않은 이유로 일반 고등학교를 나오지 못했고, 또 조금 빨리 입학하였기 때문에 주변에 대학 생활을 하면서 같이 고민을 나눌 사람이 없었다. 보통은 친한 선배에게 물어보고 조언을 구하기도 하지만 나는 그럴 선배도 없었다. 정말 혼자서 대학 생활을 헤쳐 나가야 하는 것이었다. 그래서 대학에 입학한다는 설렘보다는 대학에서 잘 적응할 수 있을까 하는 두려움이 더욱 컸던 것 같다. 그래서 입학 초기에는 갈피를 잡지 못하고 매일 힘들어했던 기억만 난다. 그렇게 지내던 중에 두두 멘토링이 있다는 것을 알게 되었고 선배의 도움이 절실했던 나는 ‘지금보다 조금이라도 나아지는게 있겠지’라는 생각으로 멘토링에 참여하게 되었다. 처음 멘토링을 신청했을 때에는 멘토보다 멘티가 더 많아 솔직히 떨어질까봐 걱정도 많이 했었는데, 멘토가 배정되었다는 사실을 들었을 때는 굉장히 설렘이었다. 내 대학 생활에 길라잡이가 되어줄 수 있는 사람이 나타났다는 사실이 무엇보다 기뻐졌다. 멘토의 학과와 이름말고는 아는 것이 아무것도 없었지만, 그냥 나의 멘토가 존재한다는 사실이 이렇게 들뜨게 만들 수 있다는 사실이 놀랍기도 했다. 나의 멘토는 한 학기 동안 나에게 정말 많은 것들을 알려주었다. 일주일에 한번 주기적으로 만나 전반적인 학교생활에 대해 두루두루 얘기하였다. 그 과정에서 나의 얘기를 공감해 주기도 하고 어떠한 문제상황이 있으면 해결책을 알려주기도 하고, 그냥 내 얘기를 묵묵하게 들어준 적도 있었다. 어떨 때는 같이 만나 서로의 스터디 메이트가 되어 공부만 주구장창 하기도 하였다. 멘토를 만나서 무엇을 하든 그냥 멘토와 있는 그 시간이 좋았고, 같이 있다는 사실만으로 마음의 안정을 많이 느꼈던 것 같다. 멘토와 가장 많이 했던 얘기는 학업적인 이야기였는데, 고등학교를 나오지 않아 남들보다 기본 지식이 조금 모자란 상태였기 때문에 어떠한 방식으로 공부해야 하는지를 많이 물어본 것 같다. 그러면 멘토는 나와 같은 학과는 아니지만 배우는 내용이 비슷했기 때문에 자신이 공부하는 방법을 열심히 나에게 알려주었다. 그 과정에서 모든 방식이 맞은 것은 아니지만 그 방식에서 나만의 생각을 더해 공부 방법을 터득할 수 있었다. 또한 다양한 과목들에 대한 후기도 알려주었다. 공통교양은 어떤 방식으로 수업이 진행되며 어떻게 해야 좋고, 이 교양 교수님은 뭐가 좋고 뭐가 조금 아쉽고, 정말 세세한 특징까지도 다 알려주어서 이번 학기 시간표를 짤 때 나름 도움이 많이 되었다. 멘토는 나에게 학업적인 부분 뿐만 아니라 그 밖의 학교생활에 대해서도 많은 조언을 해주었다. 특히 학창 시절에 인간관계를 맺는 것에 대해 어려움을 겪었던 나이기 때문에 인간관계에 대해서도 조언을 많이 들었던 것 같다. 그래서 실제로 그 조언을 토대로 학교생활을 하다보니 정말로 인간관계를 맺는 것에 대해 완전히 어려움을 극복하진 못하였지만 그래도 더이상 예전만큼의 불편함은 느끼지 못하고 있다. 또한 교내에서 진행되는 비교과 관련된 이야기라든지, 대외활동이나 자격증 관련해서도 많은 팁을 주셨다. 이런 조언은 직접 겪은 사람이 아니라면 해 줄 수 없는 것을 알았기 때문에 멘토에게 정말 고마웠다. 물론 멘토도 사람이다 보니 모든 점이 좋았던 것은 아니다. 학기 후반부로 갈수록 멘토는 나와 의 약속을 잘 지키지 않았다. 약속된 날짜에 갑자기 날짜를 바꾼다거나, 자기가 오늘 일이 있다고 만나지 5분도 안 되어 헤어지는 등 뒤로 갈수록 점점 멘토의 의욕이 떨어진다는 것을 느낄 수 있었다. 뭐 멘토가 말로 자기가 힘들다고 이야기한것은 아니었지만 나 말고 다른 사람이 멘티였어도 충분히 느낄 수 있었을 것이다. 그래서 멘토가 조금 불편해졌었다. 하지만 지금까지 멘토에게 들은 조언이나 받은 도움이 많았기 때문에 이런 상황에 불평 불만하지 않고 끝까지 수료하게 되었다. 나는 두두 멘토링을 하면서 정말 많은 것을 배우고,

많은 것이 바뀌게 되었다. 일단 학교생활에 두려움을 느끼던 나지만 이제는 학교생활에 자신감이 생기게 되었고, 같이 이야기를 할 친구들도 생겼으며, 학업적인 면에서도 정말 많은 도움을 받아 운이 좋게 성적장학금까지 받아 볼 수 있게 되었다. 학기 초반에 진행된 학업적응검사에서 학습능력 부족이 9점이 났던 것을 비교하면 정말 엄청난 성장이었다. 스스로가 굉장히 부듯했고, 성장했다는 것을 스스로 충분히 느낄 수 있을 정도로 변화였다. 스스로만 느낀 것이 아니라, 동네 친구들을 만나면 정말 성숙해졌다는 이야기도 많이 들을 정도로 몰라보게 변화하였다. 뭐 물론 멘토의 완벽히 모든 모습을 배우진 않았다. 학기 후반의 멘토를 보면서는 저렇게 되지 말아야겠다는 생각도 좀 많이 하였다. 약속의 중요성을 많이 느꼈고, 내가 힘들다는 것을 남에게 티를 낸다면 그 남도 많이 불편할 수 있다는 걸 몸소 느낄 수 있었다. 어찌 보면 대학 내 사회생활을 조금 미리 겪었다는 생각이 들기도 하였다. 하지만 이것도 하나의 깨달음이니 긍정적이게 받아들이고 있다. 멘토링을 하면서 멘토에게 배웠던 내용은 1학기의 내가 대학 생활의 방향성을 잡아하는데 무엇보다도 큰 영향을 미쳤고, 그렇기 때문에 지금의 내가 어엿한 한 명의 대학생으로서 존재한다고 느끼고 있다. 멘토링이 없었다면 아마 학교에 적응하지 못하고 또 학교를 그만뒀을 수도 있었을 것 같다는 생각 또한 들었다. 그리고 끝이 좋지 않긴 했지만 이렇게 나를 위해서 많은 조언을 해 준 멘토를 정말 존경하고 있다. 지금도 마음속으로는 잊을 수 없는 선배이기도 하다. 나도 대학생활 초반에는 이런 도움이 정말 필요했기 때문에 기회만 된다면 이 경험을 살려 다음에는 직접 멘토가 되어 나 같이 대학 생활에 어려움을 겪은 누군가의 대학 생활에 길라잡이가 될 수 있었으면 좋겠다는 생각을 하게 되었다. 두두 멘토링은 내 대학 생활에서 이제는 빠질 수 없는 하나의 자산이 되었고, 앞으로도 이 두두 멘토링을 통해 나 말고도 정말 많은 사람들이 학교 생활에 도움을 받고 잘 적응할 수 있었으면 좋겠다!