

[경기도 후기청소년 심리지원 프로그램]  
2023년 상담 후기 공모전 수상작: 청소년 부문

## #1. 감정에 솔직하고 현재와 마주보기

언젠가부터 인지 특정할 수는 없었지만, 어느 순간부터 알 수 없는 형태로 불안이 찾아왔다. 딱히 새로울 것 없는 하루하루를 보내고 있었고 무엇이 나를 지치게 만드는지 생각해 본 적이 없었다. 늘 혼자서 생각을 많이 하는 편이지만 지금 당장 나를 힘들게 하는 게 무엇인지 따로 고민하지 않았다. 그래서 내 마음에 그림자가 지는지도 몰랐고 왜 그런지도 알 수 없었다. 가끔은 세상에 혼자만 붕 떠 있는 기분을 느끼기도 했지만 내 마음을 가두고 있는 그림자를 뚜렷하게 볼 수 없었고, 그 그림자가 어떤 것이었는지조차 모르겠어서 불편함만을 느끼고 있었다. 그저 끊임없이 밀려오는 파도에 휩쓸리듯 내게 다가왔고 가끔은 바다 위에 혼자 남아 붕 뜬 기분을 느끼기도 했다. 아마 이 불안 속에서 느끼던 감정은 오랫동안 마음 한구석에 계속 존재하며 쌓이고 쌓이지 않았을까.

알 수 없는 불안과 고민은 나를 지치게 만들었고 더는 혼자만의 고민으로 남겨둘 수 없을 것 같다는 생각이 들었다. 알 수 없는 불편한 감정은 행복도 열정도 이전처럼 다가오지 않았기 때문에 더는 혼자서 감당할 수 없었다.

원래는 학교에서 진행하는 상담을 받을까 생각했었는데, 우연히 지역의 청소년 상담복지센터에서 상담받을 기회가 생겨 매주 상담을 시작하게 되었다. 처음 상담을 시작한 뒤부터 선생님과 함께 차근차근 원인을 하나씩 찾아 나갔다. 상담을 하는 시간 동안 과거를 되돌아보면서 그 안에서 느꼈던 생각과 감정을 새롭게 받아들이는 시간을 가질 수 있었다. 과거의 기억 속에서 언제부터 시작되었는지 모를 불안과 고민의 근본 원인을 찾을 수 있도록 노력하였다. 상담할수록 나는 과거에는 감정에 솔직하지 않았고 무엇보다도 다른 행복을 위해 지금 필요한 행복을 포기했었다는 것을 깨달을 수 있었다. 일련의 기억들로부터 새로운 감정을 느끼는 것은 무척 신기한 경험이었다. 낯선 감정을 마주하는 것은 새로운 것을 배우는 것처럼 신기하고 즐거운 느낌이었다. 특히, 과거와 지금의 소중함을 느낀 상담이었는데, 지금의 나를 마주하기까지 있었던 모든 일에는 나를 이만큼 성장시켜 주기 위한 계획이 아니었을까 생각하게 만들어 주었다.

선생님과 상담하면서 가장 기억에 남았던 순간은 개미와 베짖이 이야기인 것 같다. 이 이야기는 내가 상담하면서 자연스럽게 떠올랐던 생각인데, 종종 나는 개미와 같은 성격이라 생각하면서 살아왔던 것 같다. 우리가 잘 알고 있는 개미와 베짖이 이야기를 보면, 개미는 열심히 일하고 노력하여 미래를 대비하지만, 베짖이는 순간순간의 행복만 찾다가 결국 개미에게 손을 벌리는, 즉 개미처럼 차근차근 잘 준비하자는 교훈을 주는 이야기이다. 항상 이 이야기를 생각하면 나는 늘 베짖이가 너무 한심하고 어리석다고 생각하며 살아왔다. 단 한 번도 베짖이의 입장에서 생각해본 적 없었는데, 상담하면서 베짖이를 생각해 보는 기회가 되었다. 항상 개미의 입장에서 베짖이를 보았으니, 베짖이는 정말 합리적이지 못한 인물이었다.

그런데 상담하면서 어느 순간 나는 아름다운 해변 옆 고속도로를 달리는 개미라는 생각을 했다. 아름다운 해변은 눈에 보이지도 않고 그저 앞만 향해 달려가고 있다고 생각하게 되었다. 옆에서 어떤 아름다운 풍경이 주어지더라도 그냥 목표를 향해서 걷고 또 걷고만 있다는 생각이 들었다. 그러다가 이제야 옆을 보니 그 아름다운 해변을 즐기는 베짖이들이 눈에 들어오기 시작했다. 베짖이들은 행복하고 따사로운 햇볕 아래에서 낭만을 즐기고 있었다. 내가 게으르다고 생각했던 행동은 그들이 행복을 찾는 행동이었고, 어리석다고 생각한 행동은 낭만이였다. 살면서 꼭 앞으로 나아가야만, 미리 준비해야만 하는 걸까? 예전에는 당연히 그래야 하고, 미래를 좀 더 행복하게 만들기 위해 현재의 행복을 조금은 포기해야 한다고 생각했는데, 굳이 그럴 필요가 없다고 생각하게 되었다. 지금의 행복이 가장 중요한 게 아닐까? 지금 행복하고 지금 내가 만족할 만한 노력을 하고 있다면 그것이 내 삶에 있어 가장 중요한 목표가 아닐까?

생각을 바꾸니 무언가 나도 낭만을 찾는 베짖이처럼 행동해 보고 싶다는 생각이 들었다. 이야기 속에서 베짖이가 하는 일이 무엇인가? 일하는 개미 옆에서 기타를 연주하고 노래를 부르는 전형적인 베짖이의 모습. 그래서 나도 베짖이 친구들처럼 여유를 즐겨보기로 했다. 친구들이랑 한강에 피크닉도 가고, 축제도 가고, 술도 많이 마시고, 막차도 타보고, 내 감정에 충실하여 바로 이야기하며 현재를 좀 더 즐겨 보았다. 사실 처음 해보는 게 많아서 어색할 것 같았는데 막상 해보니 재밌고 즐거웠다. 사실 상담을 받기 전 지난해에도 친구들과 피크닉에 간 적이 있었는데 그때는 무언가 마음이 불편하기도 했고 한편으로는 기타를 연주하며 낭만을 즐기는 친구가 부러워 보이기도 했다. '낭만의 대학생'의 모습을 한 친구를 보면서 내가 생각했던 행복한 대학생이라 생각했다. 어쩌면 그때부터 낭만을 원하고 있었던 것일 수도 있다.

이전보다 여유를 즐기자 마음먹으니, 사람들도 많이 만나고 이야기도 더 많이 하게 되었다. 예전에도 이야기 나누며 가치관이나 미래를 이야기하는 것을 즐겼는데, 마음을 열고 대화하니 더 다양하고 재밌는 이야기를 나눌 수 있었다. 대학생이라면 즐길 법한 다양한 이야기들부터 진지한 삶에 대한 고찰까지 혼자 할 때보다 즐겁고 재밌었다. 그중에서 가장 기억에 남는 순간이 “현재는 행복하고, 미래는 기대된다.”는 표현을 한 친구가 있었다. 그동안 상담을 하면서 깨달은 것과 비슷한 이야기인데, 현재는 나에게 있어 미래의 순간을 위해 노력하고 사용해야만 하는 수단으로 생각해 왔다는 것이다. 그런데 그 이야기를 들으면서 무언가 다시 한번 지금의 순간에 대하여 고민할 필요가 있다고 생각하게 되었다. 왜 지금의 행복을 미래의 행복을 위해 포기해야 하지? 둘 다 가지면 안 되나? 행복이라는 게 별거 아닌데. 그때부터 뭔가 더 많은 것을 받아들이고 감정을 느껴보며 행복한 것을 찾아보고 싶어졌다.

올해 초 불안정한 시기를 겪으면서 세웠던 목표가 ‘내가 좋아하는 것 찾아보기’였다. 상담하면서 마음을 열어가는 과정에서 커다란 무엇인가가 아니더라도 나를 즐겁게 만드는 작은 순간이라도 내가 좋아하는 것에 해당할 수 있다고 생각하게 되었다. 예를 들어 마트에서 나올 때 쇼핑카트를 제자리에 가져다 두기, 비 오는 날 창가에 앉아서 샌드위치 먹기, 신나는 노래를 들으면서 청소하기 등등. 사실 어릴 때부터 좋아하던 일과들이었는데 지금은 좀 더 색다른 일과로 느껴지는 것이 내가 좀 더 세상의 소소한 것도 커다란 행복으로 받아들이는 사람이 되었다고 생각하게 되었다.

오랜 시간 천천히 선생님과 생각하면서 많은 것을 깨달았는데, 특히나 솔직한 감정을 이해하고 받아들이는 것이 얼마나 중요한지, 최선을 다했다는 것 자체로 얼마나 소중한지 깨달았다. 스스로 엄격한 잣대를 내미는 것도 성장의 원동력이 될 수 있지만 지금 우리가 어떤 감정을 느끼고 무엇에 행복해하는지 잘 깨닫고 최선을 다해 행복할 수 있어야 한다는 것도 매우 중요하다고 생각하게 되었다.

나는 이제 과거와 현재의 나 사이에 연결이 생겼고, 그 사이에서 새로운 감정을 느낄 수 있다. 상담을 통해서 단순히 감정을 느끼고 표현하는 것 이상으로 소중함을 생각하고 지금 내가 최선을 다해야 하는 것이 무엇인지 다시 한번 생각할 수 있도록 만들어 주었다.

**※ 본 상담 수기는 2023년 경기도 후기청소년 상담 수기 공모전 청소년 부문 수상작을 재구성하여 제작된 자료로, 무단 복제 및 배포를 금지합니다.**