

불안과 친구하기

리톡 · 사회복지학부 4학년

지구에는 3월의 포근한 날씨도 존재하고, 12월의 살을 에는 한기가 존재하듯, 우리는 세상을 살아가면서 자연스럽게 인생의 오르막길을 올라야 할 때가 있다. 인생의 오르막길은 학점, 취업, 사회관계, 시험 등 개인의 삶에 따라 다양하다. 이런 오르막길을 오르기 전, 오르는 중, 심지어 오른 후 에까지 우리와 함께 공존하는 존재가 있다. 그 존재는 바로 ‘불안’. 임용고시 시험을 앞둔 나는 불안과 함께 하루하루를 보내다가, 교내 학생생활상담센터에서 [불안 다스리기] 집단상담을 진행한다는 홍보물을 보게 되었다. 그날 이후, 홍보물은 계속 나의 머릿속에 맴돌았고, 결국 무언가에 이끌리듯이, 학생생활상담센터로 발걸음을 옮겼다. 10월 중순, 나는 불안 다스리기 집단상담의 집단원이 되었다. 불안 다스리기 집단상담 내용에 참여하면서 변화한 나, 집단상담만이 지닌 장점을 이야기하고자 한다.

10월 17일, 아직 붕어빵을 찾기엔 햇살이 따뜻하게 안아주던 날, 집단상담이 시작되었다. 집단상담실에 계신 선생님은 반갑게 날 맞이해 주셨고, 간단한 대화를 나눴다. 처음 만나는 사람과 함께 있는 공간은 누구나 느껴봤을 법한 차가운 공기, 어색한 바람이 흘렀으며, 서로 통성명을 간단하게 한 후 집단 활동이 시작되었다. 리더 선생님은 집단상담에 참여한 동기를 물었다. 나는 시험기간 전에 매우 큰 불안을 느끼며, 불안 때문에 시험 전날에는 잠을 제대로 자지 못하는 단점이 있다고 심정을 토로하였다. 그러자 리더 선생님은 그 불안에 대한 원초적인 근원을 생각해 보자고 말씀하셨다. 시험불안의 근원, 그 근원은 시험을 망친다는 것에 대한 불안함이었다. 여기서 나는 편향된 생각에 휩싸여 있었다는 것을 자각하였다. 시험을 망치는 것은 분명히 매우 큰 절망적인 요소일 수도 있다. 하지만 시험은 무조건 망치는 것이 아니라, 좋은 점수를 받을 수도 있고, 그건 무엇보다 나의 노력에 의해 좌우되는 것이라는 것을 알게 되었다. 시험 불안은 결국 나 자신이 조절할 수 있는 것이었다.

이 시험 불안은 선생님이 들고 온 ‘블랙 독’이라는 동화에도 등장하였다. 동화 내용을 간단하게 설명하면, 집 밖에 매우 크고 까만 강아지가 가족들에게 두려운 존재로 등장하였는데, 동화의 주인공 공이 집 밖으로 나가 강아지를 직면하는 순간, 크기가 서서히 작아지며 결국 작은 강아지로 변했고, 가족들은 직접 강아지를 보며 괜히 불안을 느꼈다고 안도하는 내용이다. 이 ‘블랙 독’이라는 동화는 시험 불안과 매우 비슷한 경우이다. 시험 불안도 직접 직면을 하고, 이를 해결하기 위해 노력한다면, 줄어든다는 것이다.

다음으로 집단원들의 이야기를 들었다. 집단원들도 시험 기간에 불안을 느끼고, 모두 시험 기간이 되면 땀이 흐르거나 긴장이 된다고 말하였다. 나만 특별하게 불안에 예민한 것이 아니었다. 집단원들의 이야기를 듣자, 시험 불안은 내가 잘못되거나 정서적으로 부족해서 느끼는 불안이 아니

라, 모두 보편적으로 느끼는 불안이라는 것을 알게 되었다. 이를 ‘보편성’이라고 하는데, 자신의 고민을 다른 집단원들도 지니고 있다는 점을 인식하며, 동질감, 안정감을 느끼게 되는 것이다. 이 보편성은 집단상담만이 지니고 있는 최고의 장점이며, 이를 집단 상담활동에서 온 몸으로 느낄 수 있었다.

집단상담이 진행되면서 나는 마치 선물상자의 리본이 부드럽게 풀어지듯, 내 안의 형클어져 있는 감정이 시원하게 풀려나가는 느낌을 받았다. 결국 시험 불안은 자기 조절이 가능한 요인이며, 모두가 시험 불안을 느낀다는 사실이 위안이 되었다. 그렇지만 아직 시험 불안은 나의 내면에 존재하였고, 불안에 대하여 자각하였으나, 어떻게 다스리거나 직면하는지 그 방법을 모른 채 첫 회기가 끝났다.

두 번째 회기에서는 다른 집단원들의 이야기 위주로 진행되었다. 그 중 한 집단원은 자기 자신을 나약한 존재로 느끼며, 너무 부정적으로 바라본다는 느낌이 들었다. 제3자인 내가 봤을 때, 그 집단원은 다른 사람들의 이야기에 귀를 기울여 경청하고, 예의도 충분히 있었으며, 역량도 다양하게 지니고 있었다. 그런데 자기 자신을 비하하는 느낌이 들어 직접 얼굴을 마주보며 “당신은 당신이 생각하는 것보다, 훨씬 좋은 사람인 것 같다”라고 진심을 담아 말하였다. 그러자 그 집단원은 잠시 주춤하더니 정말 고맙다고 답하였다. 이것도 집단상담이 지닌 장점이다. 개별 상담과 다르게, 집단상담은 상담자가 아닌, 집단원들이 서로 이야기를 주고받을 수 있다. 하나의 작은 사회를 구성하여, 그 사회 안에서 다양한 긍정적 역동을 이용할 수 있다는 점이다. 다른 집단원들도 모두 그 집단원을 칭찬하자, 그 집단원의 얼굴에 다홍색 미소가 피어났다. 2회기 후반부에는 종이에 자신의 고민을 작성하고, 이 종이를 어떻게 할지 각자 이야기를 나눴다. 나는 시험 불안을 종이에 적은 뒤, 종이비행기를 접어, 하늘을 향해 날려 보냈다. 이제 불안은 잠시 푸른 하늘에 날려 보내고 시험을 대비하자는 마음을 먹게 된 시간이었다.

세 번째 회기에서는 고민자랑 대회가 열렸고, 고민자랑 대회는 자신이 지닌 고민을 토로하며 누가 제일 큰 고민을 지니고 있는지 투표하는 방식으로 진행되었다. 다소 생소한 내용으로 대회를 개최한다는 점이 특별하게 느껴졌는데, 순간 과거 해결되지 못한 나의 고민이 떠올랐다. 나는 과거 가족과 갈등을 많이 겪었으며, 이는 나에게 가족과의 정서적 단절을 야기할 만큼 깊은 상처를 남겼다. 그 이야기를 하자, 많은 집단원들이 진심으로 걱정해줬다. 이건 사실 아무에게도 이야기하지 않았던 고민이었다. 그런데 집단에서 이 고민을 털어놓자, 뭔가 불안하면서 동시에 후련한 기분도 들었다. 나의 고민을 집단원들과 함께 나눈다는 느낌이 들자, 그 사실 만으로도 푸른 들판에 몸을 잠시 눕히고 깊게 숨을 내쉬는 듯한 편안함을 느꼈다. 결국 고민을 나누는 것도 하나의 정서적 환기가 될 수 있다는 것을 느꼈다.

고민자랑 대회 중 제일 기억에 남는 건 한 집단원이 사후세계에 대해 고민이 있다고 토로하며 이려는 자신이 너무 엉뚱하다고 말하였다. 나는 다른 사람들이 생각하지 않는 고민을 하는 것이 엉뚱한 것일까 생각하였고, 솔직한 심경을 전하였다. 그러한 점은 ‘엉뚱함’이 아니라 ‘창의적인’ 것이라고 느꼈으며, 그 창의적인 역량은 매우 큰 무기이자 장점인 것 같다고 말하였다. 그 특징을 긍정적인 시각으로 바라보느냐, 부정적인 시각으로 바라보느냐의 차이 같다고 말하자, 그 집단원이 손뼉

을 치며 자신이 지닌 부정적인 부분이 긍정적으로 보이기 시작하였다고 말하였다.

이러한 점이 나에게도 있을까? 생각하자, 시험 불안이 떠올랐다. 시험 기간에 느끼는 불안은 부정적일 수도 있지만, 한 편으로는 그 불안을 활용하여 근면 성실하게 시험을 대비하고, 학습을 게을리하지 않을 수 있다는 것을 자각하였다. 결국 불안이나 고민은 우리가 어떻게 생각하고 판단하는가에 따라 달라지는 것이다. 그 후, 나의 시험 불안은 확실히 완화되었고, 불안감이 들 때마다 긍정적으로 활용하는 방안을 생각하게 되었다. 불안은 내가 조절 가능한 것이며, 긍정적인 측면도 존재하는 것이라고 깨닫자, 나의 불안은 '설렘', '도전'이라는 새로운 이름을 가지게 되었다. 3회기 마지막 시간에는 심호흡, 명상 등 불안을 완화하는 방법을 배웠으며, 집단원 모두 함께 호흡법을 배우고, 소감을 나누며 활동을 마쳤다.

집단 활동을 하며 시간이 지나고, 나뭇잎들이 나무를 떠나 바람을 타고 여행을 떠나는 늦가을이 되었다. 이 집단 활동을 통하여 내 불안이 전부 사라졌다고 생각하진 않는다. 하지만, 과거와 달리 현재 나의 불안은 내 안에서 조절 가능한 요인이며, 모두가 보편적으로 느끼는 감정이자, 긍정적인 측면도 존재하는 역량이라는 것을 안다. 오늘도 불안이 아닌, 새로운 '설렘'과 '도전'을 품에 간직한 채 인생의 오르막길을 오를 준비를 한다. 현재 인생의 오르막에서 극심한 불안을 느끼거나, 막연한 불안함, 불안을 다스리는 방법의 부재를 느낀다면, 학생생활상담센터에서 진행되는 불안 다스리기 집단 활동을 추천하고 싶다. 이 프로그램은 당신에게 새싹을 깨우는 은은한 햇살이 되어주기도 하며, 딱 막힌 마음속을 환기하는 시원한 바람이 되어주기도 하며, '홀로'가 아닌 '함께'라는 소속감이 되어주기도 한다. 마지막으로 이 세상 다양한 불안을 지니고 살아가는 모두가 오늘보다는 더 행복한 내일을 살아가기를 희망하며 글의 마침표를 찍는다.