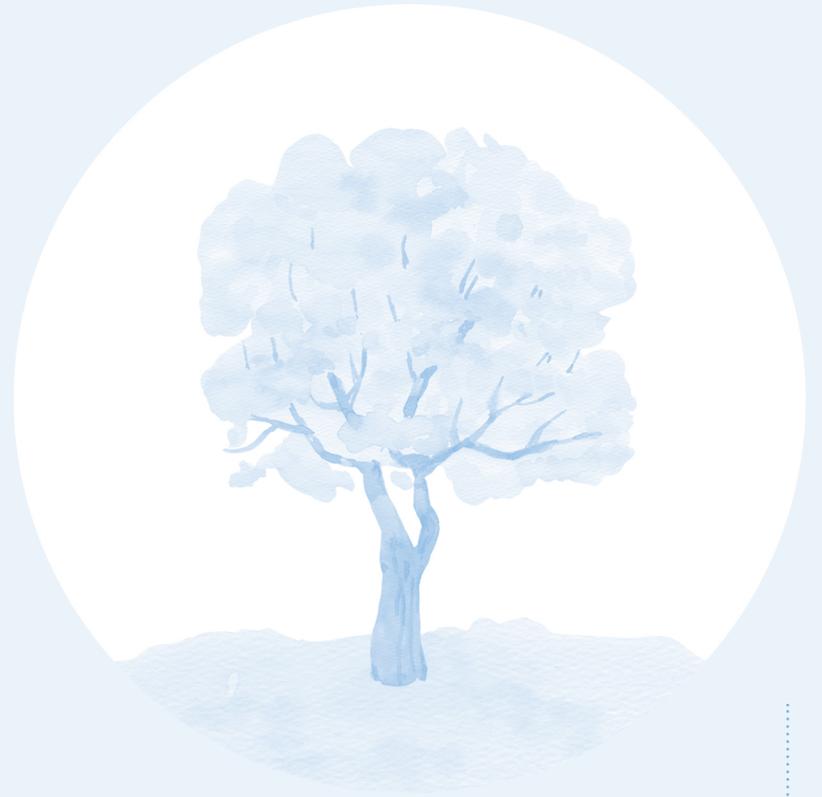


2022 청년 생활상담소 상담 사례집

〈광주청년 : 마음의 계절〉



2022
청년 생활상담소
상담 사례집

광주청년 : 마음의 계절

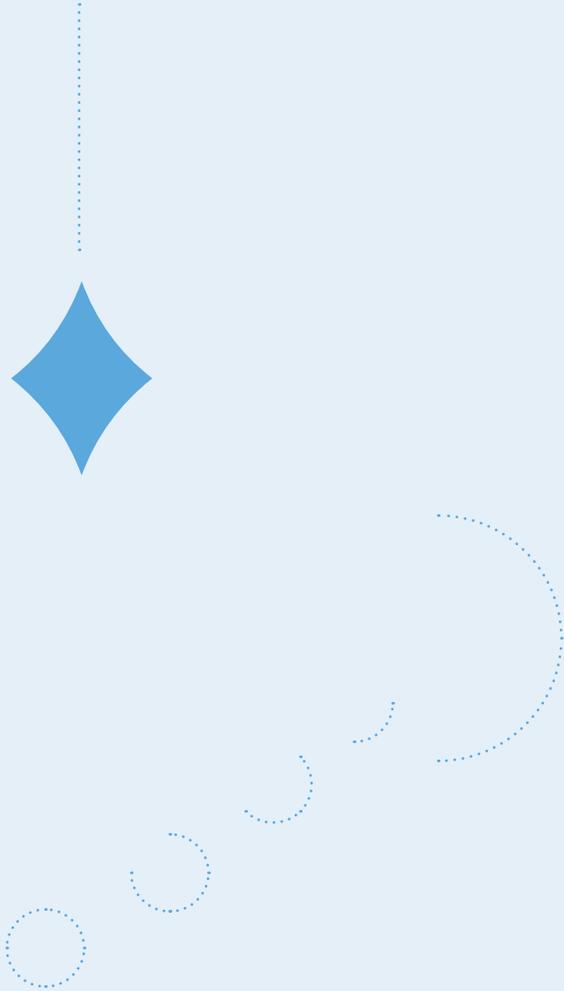


일러두기

이 책은 2022년 광주청년센터에서 진행한 청년 생활상담소 <마음건강상담소>의 사례를 엮어 제작하였습니다.
한 개인을 특정할 수 있는 특징적인 사건 및 사실을 배제하였으며,
소개된 사례의 이름은 가명임을 알려드립니다.
무단 전재와 복제를 금합니다.

광주청년 : 마음의 계절

마음의 계절, 여는 글



광주청년의 마음을 듣습니다.

살다 보면 누구나 봄, 여름, 가을, 겨울.

마음속 사계절의 시기를 겪게 된다고 생각합니다.

가족에게도 친구에게도 말 못 할 고민이 생길 때

왠지 모를 우울감이 찾아오거나

잠이 잘 오지 않거나

주변의 시선이 두려울 때.

특히 청년의 시기에는

처음 겪는 어려움이 너무나도 많습니다.

학업, 졸업, 취업, 결혼, 출산, 육아 등

사회에 진입하고 이 행기를 겪는 이 시기에는

조금이라도 빠듯하면 안 된다는

강박에 사로잡히기도 합니다.



남들이 원하는 모습으로
또 누군가의 기대에 부응하기 위해 살다 보면
정작 가장 중요한 나 자신을 놓치기 마련이죠.

청년의 마음건강을 돌보는 청년 생활상담소는
어쩌면 잘 지내는 것처럼 보이다가
문득 자신을 돌아보는 청년

또는 주변의 상황에 흔들리지 않도록
나를 인정하며 사랑할 줄 아는
마음가짐이 필요한 청년을 위해
시작하게 되었다고 볼 수 있을 것입니다.

몸이 아플 땐 조금 쉬거나, 약을 먹거나,
진료를 받는 등 해결해야 할 방법을 알지만
마음이 아플 때는 뭐부터 해야 할지 모르는 우리.

고민을 나누고 함께 해결할 사람이 필요하지 않을까요?

지금 가지고 있는 그 고민이 나만의 고민이 아닌
누구나 가질 수 있는 고민이라고 생각하고
편하게 상담소의 문을 두드려 주세요.

이야기를 나누다 보면
지금 당장 문제가 해결되지 않더라도
해결책을 찾아갈 수 있는
첫 단추가 될 수 있지 않을까 생각합니다.

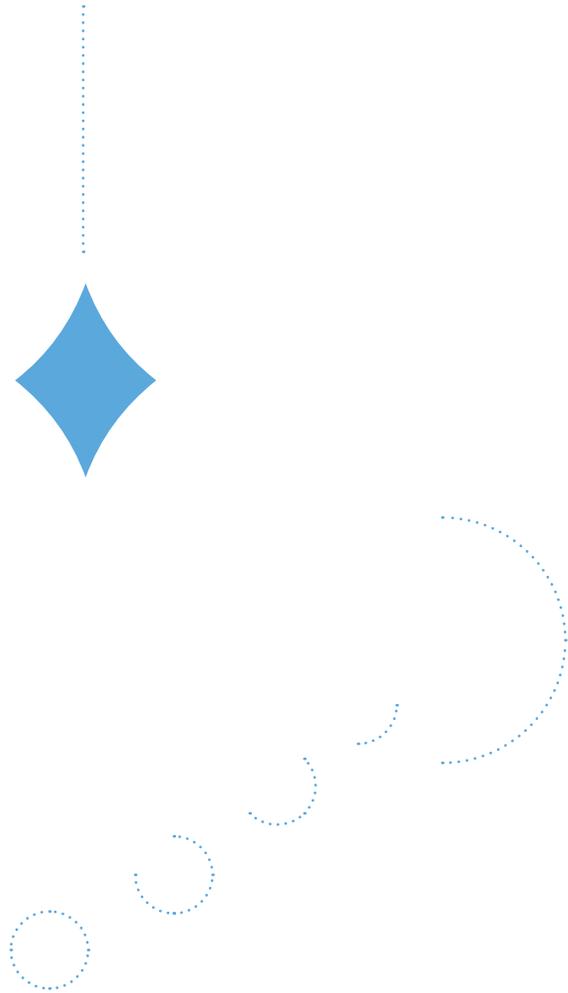
여러분의 마음속 계절은 어디쯤 와 있나요?

청년의 마음에 안부를 묻습니다.
청년 생활상담소는 광주청년의 마음을 듣습니다.

— 광주청년센터 청년정책팀 이솔희



마음의 계절, 목차



여는 글 006

첫 번째 상담소를 찾는 청년들 012

두 번째 상담사례 024

세 번째 상담사의 이야기 052

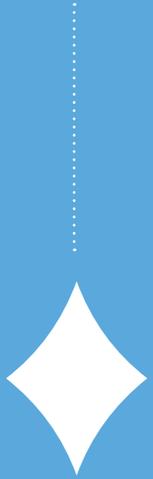
네 번째 상담 그리고 그 후 076

다섯 번째 함께한 사람들 094

닫는 글 106



마음의 계절, 첫 번째



상담소를 찾는 청년들



“나를 들여다보는 순간, 마음을 다독여주는 시간”

청년의 마음건강 증진 및 일상 안정화를 위해

광주청년들을 대상으로

1:1 전문 심리상담 서비스를 제공합니다.

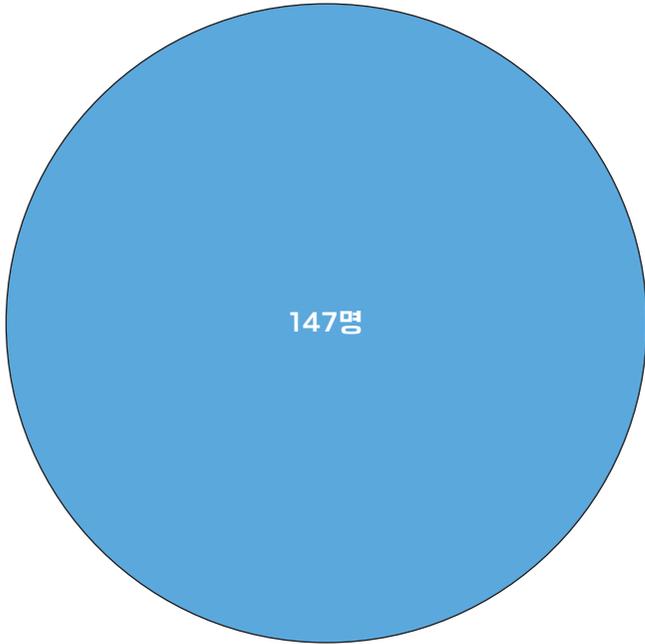
경제적 문제 또는 심리적 장벽으로 인해

상담받고 싶어도 받지 못하는 청년들이

건강한 일상을 회복할 수 있도록

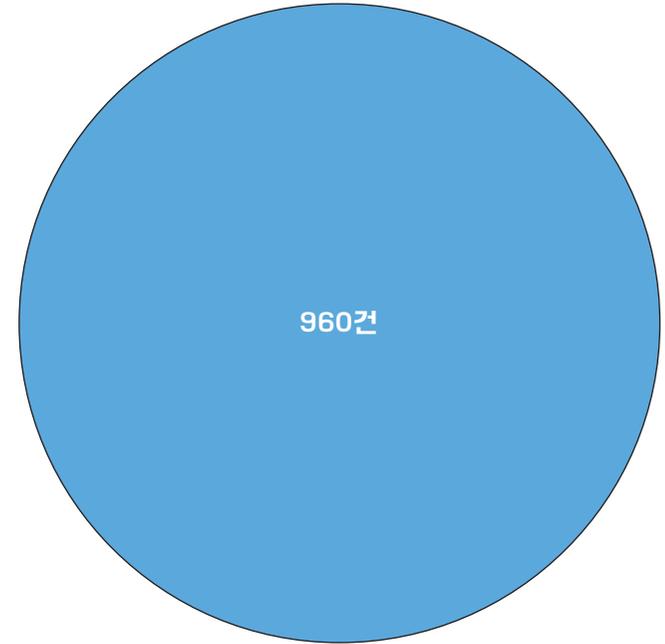
상담을 진행하였습니다.

◆
통계자료 1



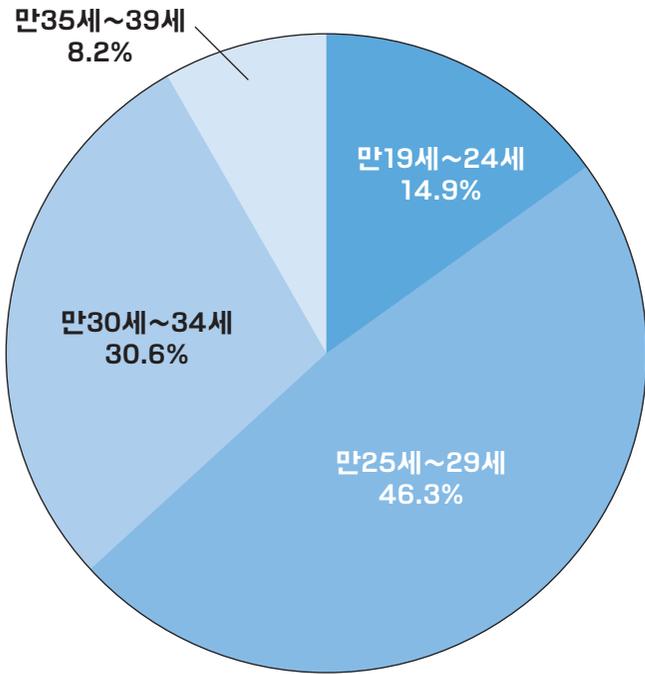
상담인원

◆
통계자료 2



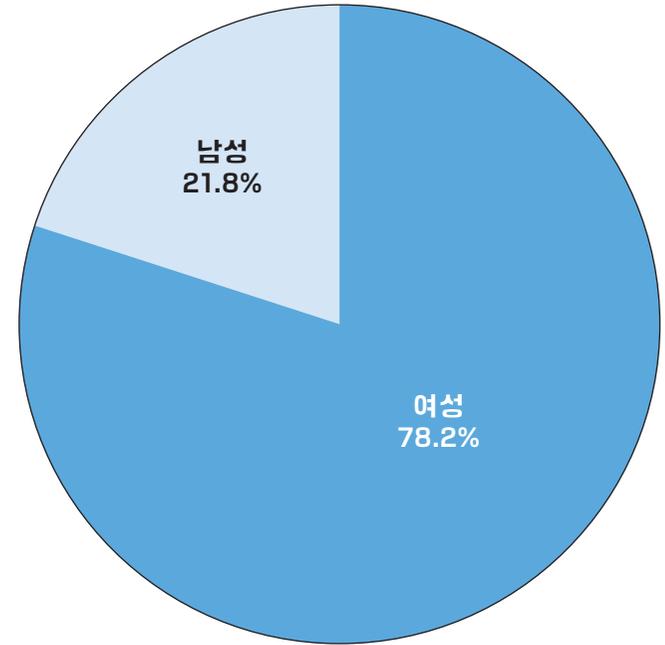
상담건수

◆
통계자료 3



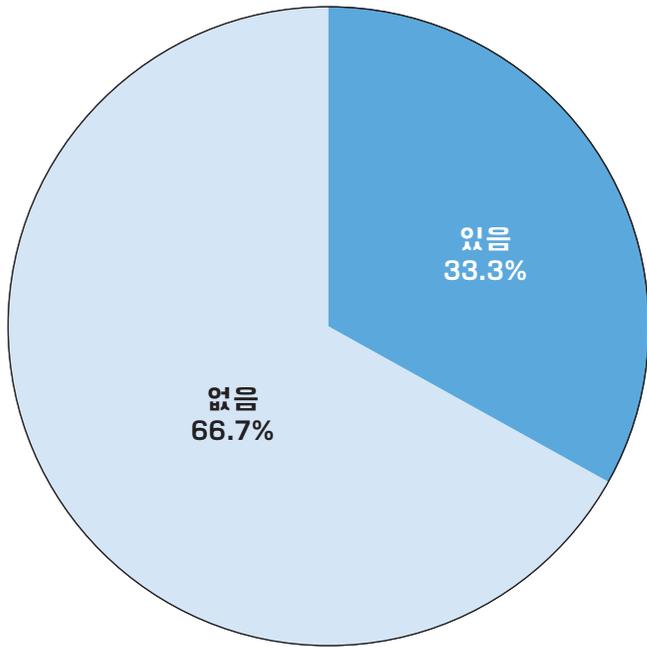
연령

◆
통계자료 4



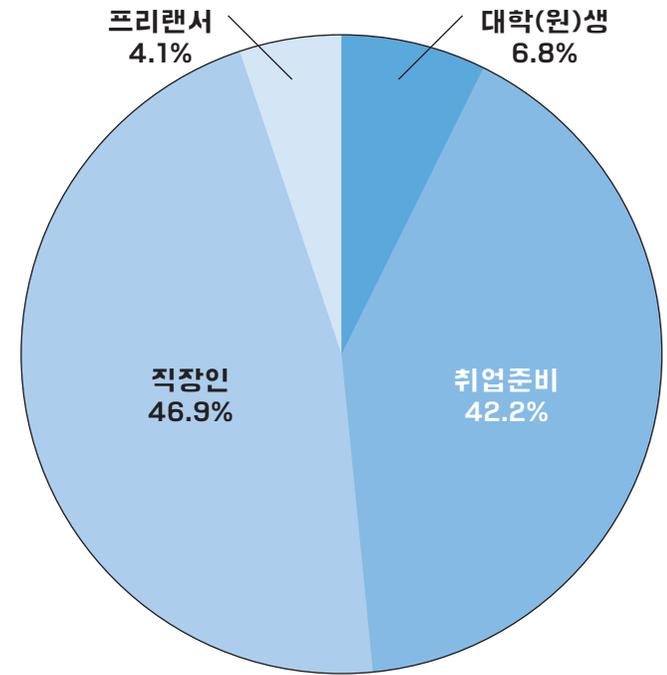
성별

◆
통계자료 5



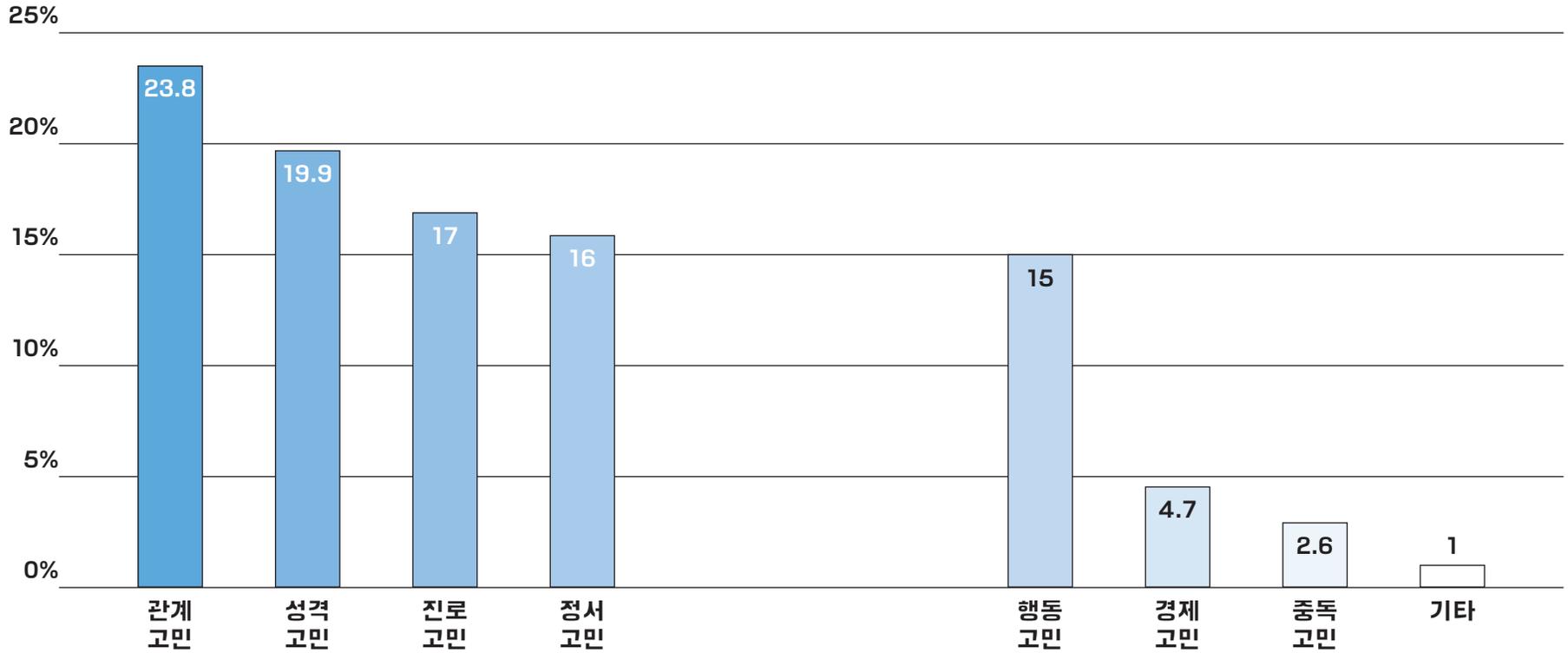
정신과 치료력

◆
통계자료 6



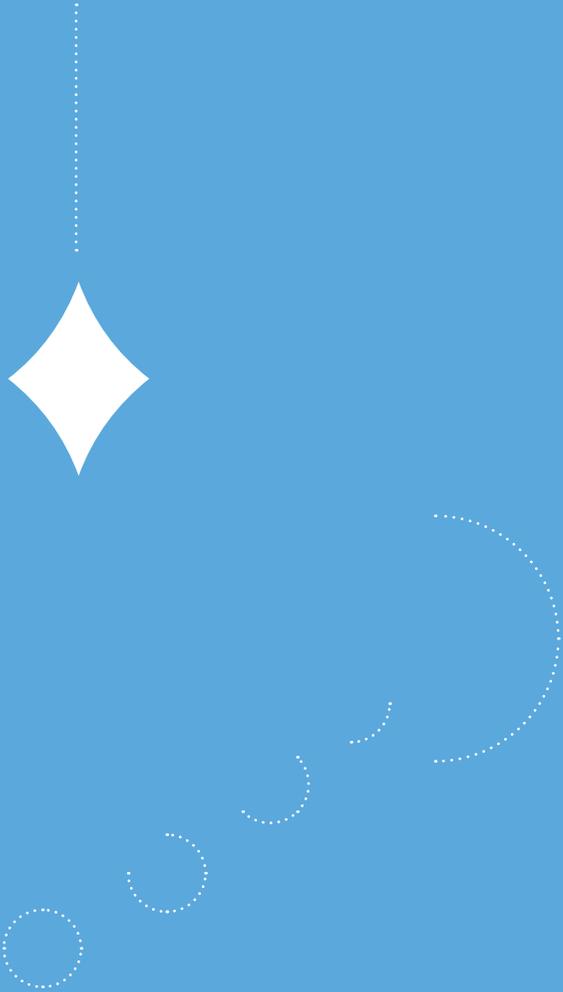
활동·직업 유무

◆
통계자료 7



상담 의뢰분야(고민유형) *중복포함

마음의 계절, 두 번째



상담사례

- ◆ 나에게만 지나치게 엄격한 잣대
- ◆ 불행에서 벗어나 행복을 향해 걸어가는 법
- ◆ 그 모습을 그대로 인정하기
- ◆ 저는 감정을 못 느껴요
- ◆ 자기 비난에서 벗어나는 방법
- ◆ 타인을 온전히 신뢰할 수 없어요
- ◆ 가면을 쓰고 있는 나
- ◆ 잠시 길을 잃은 아이
- ◆ 내 마음의 소리에 집중하기
- ◆ 자신의 내면 아이를 잘 돌보는 방법

◆
나에게만 지나치게
엄격한 잣대



제가 만난 청년분이 겪고 있던 어려움은 불안과 무기력감이었습니다. 취업을 위해서 혹은 더 나은 삶을 위해서 해야 할 일은 많은데 걱정만 할 뿐 변화를 위한 행동이나 활동은 하지 않아서 불안만 쌓여가는 것이 문제였습니다. 이왕 아무것도 하지 않을 바에는 걱정은 미뤄두고 마음 편히 쉬거나 즐거운 활동들을 하면서 마음을 재충전하면 좋겠지만 그마저도 쉽지 않아서 불안하고 불편한 채로 무의미한 시간을 보내게 되고, 그 후에는 자신을 ‘내가 그럼 그렇지’, ‘너 참 한심하다’, ‘왜 이렇게 의지가 약하니’, ‘이렇게 지내니 시험에 떨어지지’와 같은 모진 말들로 비난합니다.

동시에 '이렇게 살아도 되나'라는 생각을 하며 자신에 대한 믿음은 더욱 약해지고, 우울감과 무기력감은 더욱 심해지는 악순환을 반복하고 있었습니다.

저희는 이러한 감정들이 무엇에서 비롯되어 있는지 탐색하기 시작하였습니다. 과거 실패 경험에서 온 좌절감이 무기력감으로 이어지고 있었고, 남들에게는 관대하지만, 자신에게는 지나치게 엄격한 잣대를 들이대는 '내가' 있었습니다. 그래서 '나는 항상 부족하다'는 느낌만을 가지면서 불안해하고, 성과를 내더라도 사소하고 당연한 것이라 치부하며 다음에 달성해야 하는 목표를 내밀며 재촉하고 있었습니다.

상담하면서 실패 경험에서도 의미를 찾게 되었고, 엄격한 잣대가 사실 수많은 자기개발서와 부모님, 그리고 주변 타인들과 같이 외부의 기준이었음을 알게 되었습니다. 청년은 자신에게 좀 더 관대해지기 시작하였고, 다른 사람들이 좋다고 여기는 기준이 아닌 본인이 하고 싶고 좋아하는 일들이 무엇인지에 집중하려고 하였습니다. 그러면서 조금씩 의욕이 생기고 무기력감은 줄어들었으며, 내가 좋아

해서 한 결정이라면 그 결과가 성공으로 이어지지 않는다고 하더라도 그 과정이 의미 있을 것이라고 믿기 시작하면서 실패도 덜 두려워하기 시작하였습니다.

앞으로 겪게 될 수많은 문제 상황 속에서 우리는 좀 더 나아지는 방향으로 행동하고 배우면서 성장하면 되는 것 같습니다. 작은 행동이라도 좋으니 무엇이 되었든 행동하고, 아주 작은 성취라도 자신을 인정하고 격려해 주시기 바랍니다. 자신을 비난 없이 인정해주면 불안은 낮아지고 안심하게 되는데 그때 사람은 가장 합리적이고 객관적인 상황에 놓이게 되고, 우리는 비로소 진정으로 해야 할 일들을 시작할 수 있을 것입니다.

◆
불행에서 벗어나
행복을 향해 걸어가는 법

제가 만난 그 청년은 어떤 이유에서인지 겁에 질려 있는 얼굴이었습니다. 그렇게 마주한 청년은 한동안 말없이 많은 눈물을 흘리기만 했는데, 울음소리조차 내지 않으려고 애쓰는 모습에서 청년이 어떤 마음으로 자신을 세상으로부터 숨기려고 했을까 하는 생각이 들어 저도 같이 울컥 해졌습니다.

청년은 아주 천천히, 조심스럽게 자신에 대한 이야기를 꺼냈습니다. 자신이 다른 사람에게 해가 되는 것은 아닌지, 늘 뭔가를 잘못하고 있는 것은 아닌지를 생각하며 최선을

다해 자신을 세상 밖으로 밀어내면서 살아온 청년은 그 결과로 고립감과 무기력에 시달리고 있습니다.

자신을 게으르고, 노력하지 않는 사람이라고 말하는 청년에게 저는 청년이 얼마나, 어떻게 힘껏 노력했는지 하나씩 짚어가도록 하면서 청년의 삶이 자신만의 치열함으로 가득 채워져 있다는 것을 알아차리도록 조력했습니다.

그리고 그 청년이 익숙한 불행에서 벗어나 낯선 행복을 향해 걸어 나가는 데 도움이 되는 연습을 함께 했습니다. 청년 자신에게 힘이 되는 말과 문장들을 생각하고 찾아내 말하게 하고, 무겁고 질긴 기분에 잠식당하지 않는 방법들을 찾아 실행해보면서 자신의 상태를 점검하도록 하는 한편, 이제껏 해보지 않았던 활동들을 시도하며 삶의 다른 면들도 자연스럽게 경험하는 과정을 같이 하려고 노력했습니다.

청년은 익숙하지 않은 활동들이 낯설어 불편했을 수 있음에도 저와 함께 서서히 노력하기를 멈추지 않았습니다. 저는 청년의 그 모습에서 희망을 발견하고 경이로운 기

분도 느꼈습니다. 청년도 저와 동일한 감정을 느꼈을 거라고 확신합니다. 어느 순간부터 청년은 눈물을 흘리는 대신 편안하게 미소 짓는 얼굴로 저를 마주하고 있었으니까요.

◆
그 모습을
그대로 인정하기

제가 만난 청년은 꽤 긴 시간 상담을 기다리셨고, 기다림 동안 신청 당시의 어려움이 많이 완화되어 지금은 괜찮은 편이라고 하셨습니다. 현재 상태를 조금 더 명확하게 알아보는 것이 필요해 보여, 간단한 심리검사(MMPI-2와 TCI)를 실시했습니다.

검사 결과는 청년이 말했던 것과는 상당히 달랐습니다. 우울감이 컸고, 경직되어 있었으며, 위축된 상태였습니다. 이런 결과에 대해 청년은 다소 놀라는 듯하면서도 사실 자기 마음은 늘 그런 상태였던 것 같다고 이야기했습니다. 청년은 대인관계의 어려움으로 좌절감을 경험하고 있었

습니다. 늘 비슷한 문제로 상처받고 해결되지 않은 문제들에 힘들어하고 있었습니다.

청년은 자신의 문제를 발견하고 해결하고 싶어 했습니다. 자기 자신이 부적절하다고 생각하고 있었고, 자신의 가치나 능력에 대해서 부정적으로 평가하고 있었습니다. 이러한 자기 모습을 함께 발견하고 그런 자신을 자책하기보다는 그 모습을 그대로 인정할 수 있도록 함께 이야기 나누었습니다.

상담에 대한 진지한 태도와 적극성으로 제 말에 귀 기울였고, 자신의 문제를 해결하기 위해 최선을 다하는 모습이었습니다. 청년은 몇 회기 만에 표정은 훨씬 편안해 보였고, 일상생활에서 반복되던 문제들도 줄어들었습니다.

청년은 제게 '감사'의 뜻을 반복해서 표현했습니다. 자신의 긍정적인 변화에 제가 도움이 되었다고 말이죠. 청년의 변화는 그의 표정과 태도에서도 느껴졌습니다. 긍정적인 변화를 만들어 내는 것은 사실 제 역할이기보다 청년 자신의 노력이었음을 강조했습니다. 그 말을 듣는 청년의 눈빛은 반짝이고 있었습니다.

◆
저는
감정을 못 느껴요

스스로 자신을 표현하지 않고 매번 어색해하는 청년분에게 질문을 건네어 드렸어요. “지금 느낌이나 감정이 어떤가요?” 그에 대한 대답은 “저는 감정을 못 느껴요.”였습니다. 부모님이 이혼한 초등학교 시절 이후로는 누구도 자신에게 감정을 물어본 적도, 위로해 준 적도 없었다고 해요. 늘 남들처럼 살아야 한다며 강요하셨던 할머니의 말씀 자체가 유년기의 큰 상처와 기억으로 남아있다고 합니다.

저소득층에게 주어지는 모든 혜택을 신청하고 받으며 자존감이란 작은 싹도 남아있지 않은 무력감과 억압된 감

정들, 대인관계에서의 불안, 긴장, 회피적, 폭력적 태도가 상담으로 치유해야 하는 목표였습니다.

역할극을 통해 부정적 감정들과 행동들을 재인지시키고, 행동수정을 진행하며 수반되는 감정들을 알아차리고 표현하는 훈련을 진행했습니다. 이 과정들은 추가 상담을 통해 이어갔어요. 상담 중반기부터 부정하고 싶은 기억을 토로하며 자신에게 더 나은 미래는 없을 거란 좌절감을 격하게 표현하기도 하였으며, 상담 종결을 앞두고 자신의 욕구 통제 능력이 낮음을 인정하는 시기도 있었습니다. 소심하고 무기력하게 보이는 모습 이면에서 억압되어 있던 부정적, 반사회적 감정들을 수용하게 하는 상담의 과정이었습니다.

◆ 자기 비난에서 벗어나는 방법

이 자리를 빌려 조심스럽게 청년 한 분을 떠올려 봅니다.

철갑을 두른 듯 나타난 청년분은 첫 만남에서 그동안 힘들었지만, 지금은 괜찮다고 했습니다. “상담을 통해 도움 받고 싶으신 게 무엇이신지요?”라고 조심스럽게 질문을 드렸더니, “말을 잘하고 싶고 원하는 직업을 통해 성공하고 싶다.”고 하셨습니다. “지금 기분이 어떠신지?”, “무슨 일이고 싶으신지?” 그분의 이야기에 경청하고 공감하면서 자신을 스스로 이해할 수 있도록 조심스럽게 다가갔고 자기 이해의 폭을 넓혀갔습니다.

상담 초기^{1회기~3회기} 청년분에게 안정적이고 지지적인 치료적 관계 형성을 통해 안정감을 제공해 드렸고 그 후 자신이 경험했던 외상 기억들을 하나씩 하나씩 준비되신 만큼 꺼내놓기 시작하셨습니다.

PTSD 증상은 비정상적인 사건을 겪으면 누구나 보일 수 있는 일반적이고 보편적인 반응임을 타당화했고 그동안 청년분이 사용해 왔던 대처전략^{사고억제, 회피전략} 등이 행동 증상을 유지시키고 있었음을 이해할 수 있도록 조력해 드렸습니다.

상담 중기^{4회기~6회기}로 접어들면서 청년분은 충격적인 사건을 피하지 않고 자세하게 회상하면서 이야기할 수 있었고, 인지적 왜곡 없이 상황을 이해하고 과도한 죄책감과 자기 비난에서 벗어나고 있었습니다.

우리의 상담은 11월 말이면 끝이 납니다. 길지 않은 상담을 통해 활기를 되찾고 있는 그 청년분에게 힘든 역경 속에서도 잘 견뎌내 주신 점에 대해 저 역시도 고맙다는 말을 전합니다.

◆
타인을 온전히
신뢰할 수 없어요

애착 외상이 있는 청년분을 만나게 되었습니다. 겉으로는 괜찮다고 생각하고 있었으며, 실제로도 자신의 상처를 웃으면서 “지나간 날이니 어찌겠냐.”라며 쿨한 모습을 보였습니다. 지금까지 생활하면서 자신을 있는 그대로 바라봐 주는 사람이 없었기에 타인을 믿을 수 없었다고 합니다.

외상으로 인해 자신을 드러낼 수 없는 청년분의 상황을 타당화하는 과정을 거치면서 자신의 상처를 드러내기 힘들어하면 힘들어하는 대로 수용하며 안정감을 경험할 수 있도록 하였습니다. 안정적인 분위기를 조성하고 내담

자에게 지지적인 태도를 보임으로써 있는 그대로의 상태로
로 존중받을 수 있는 존재라는 것을 경험하도록 조력하였
습니다.

그분은 아직 사람을 온전히 신뢰하지는 못하나 자신의
마음을 아주 조금씩 표현하기 시작하였고, 가까운 지인과
함께 시간을 보내며 긍정적인 정서를 경험할 기회를 늘리
려고 노력하고 있습니다. 청년분이 극복하려고 애쓰는 노력
에 지지와 격려를 보내드리고 싶습니다.

◆
가면을 쓰고 있는
나

우울, 불안, 자아정체성의 혼란, 삶의 무게에 힘겨워
모든 것을 놓고 싶은 마음에 찾아와 평평 우는 청년. 열심히
살아왔지만, 앞이 보이지 않고 누군가에게 응원받기보
다 비난을 받을 것 같은 두려움에 모든 것을 포기하고 싶
은 청년... 아프지만 아프다고 말한들 들어주는 사람이 없
고 찾아오는 미래에 대한 두려움, 타인에 대한 두려움, 나
에 대한 평가로 문제의 귀인을 찾아 자기 비하와 일과 존재
의 비하를 내비치는 청년들이 있었습니다.

가치 조건화에 진정한 나를 찾지 못하고 걸도는 삶을

살다 목적의식이 없고 자율성이 떨어지면서 심리적 문제와 부적응을 겪게 되는 청년들의 아픔이 어떻게 살아야 잘 사는 삶인지를 물어보는 것 같았습니다.

애정 욕구를 지닌 청년들은 나의 텅 빈 자아를 채우기 위해 관계에 집착하게 되고, 과한 관심과 과한 표현을 통해 자신을 나타내려고 하지만 그러면 그럴수록 관계에 어려움이 있었다고 합니다.

짧은 시간이지만 자아를 찾아 여행을 떠날 때 아픔을 겪고 괴로워하는 청년이 있었습니다. 과거로 떠나는 여행에서 자신이 자라온 환경 속 버림받은 경험과 부모로부터 만들어진 가치가 진정한 나다운 모습이 아닌 가면을 쓰고 있는 모습이었음을 알게 되었다고 합니다. 그런 가면을 벗기까지가 힘들고 아픈 과정이었지만 자신을 존중하고 격려하는 연습을 통해 서서히 채워가는 모습을 보여주었습니다.

아버지의 갑작스러운 죽음을 맞이하여 앞만 보고 열심히 달려왔는데 지금 내 앞의 미래에 대한 불안, 아무것도 해놓은 게 없는 나를 보았을 때 한심하기 짝이 없는 존재

였다는 것입니다.

더 잘하려고 하면 할수록 더 안되는 나, 자신이 앞으로 뭘 하면서 살 수 있을까 하는 생각에 사로잡히면 숨이 짹 짹 막혀 죽을 것 같다고 합니다. 몸이 아프고 지쳐 눕고 싶지만 나에게 기대하는 사람들과 가족들이 있기에 그럴 수 없다고 합니다. 나를 내려놓는 연습을 해보겠다고 용기 있게 이야기를 꺼내는 내담자에게 박수를 보낼 수밖에 없었던 것 같습니다.

◆
잠시 길을 잃은
아이

자신을 알고 싶어 왔다고 이야기를 시작하는 청년을 보면서 많이 지쳐있고 잠시 길을 잃은 아이 같다는 생각이 들었습니다. 가족과 대화가 없고 자기 뜻대로 살아내지 못해 외롭고 화가 난다고 표현했습니다. 어려서 부모님에게 한 대 맞은 기억과 말들이 상처가 되어 현재까지도 자신을 괴롭히고 있다고 했습니다.

그 청년분은 이런 감정을 해결하는 방법을 몰라 무기력하게 보이기도 하였으나, 상담을 통해 자신을 알고 싶어 왔다는 그 말에 아직 희망을 품고 있는 아름다운 청년이라

고 생각했습니다. 그분은 자신의 주체성을 가지고 마음껏 말해 본 적이 없어서 평소에 무슨 말을 해야 할지도 모른다고 했습니다. 잘해보려고 나름 방법을 찾으면서 살아온 것인데 그럴수록 더 잘하기만 바라는 주변 사람과 시선을 만족시키려고 자신이 없는 삶을 살아온 것 같았습니다. 많은 말이 아닌 작은 관심과 칭찬 몇마디가 필요한 것인데 그렇지 못한 주변의 상황이 안타깝게 느껴졌습니다.

자율성을 가지고 자기 말을 표현하고 알아가는 통찰력 있는 모습을 가진 채로 주변에 한 명쯤은 내 이야기를 할 수 있는 사람이 필요하다는 것을 알아갑니다.

◆
내 마음의 소리에
집중하기

청년들 개개인의 상황과 특성이 다르기 때문에 청년세대를 특정 지을 수 있는 어떤 키워드나 주제를 찾아보기 힘든 것 같습니다. 상담 시작 전 사전모임 때 청년정책을 연구하시는 소장님의 ‘하나의 청년은 없다’라는 말을 실감할 수 있는 과정이었습니다.

자신이 생각하는 문제에 대해 바라보는 관점도 그것을 대처하는 방식도 모두 달랐기에 전체 사례에 대해 이렇다고 단정 지을 수는 없으나 제가 맡은 사례 안에서 공통으로 관찰되었던 부분에 대해서 공유하고자 합니다.

작년에도 몇 사례가 있었지만, 올해는 유독 개인의 문제보다는 가족 관계 안에서 일어난 역동으로 인해 깊은 상처가 남았고, 이로 인해 2차적인 어려움을 호소하는 분들이 많이 있었습니다.

- ◆ 지나친 부모님의 통제나 방임으로 인해 자신의 감정이나 욕구에 대한 존중을 받지 못한 경험을 지속해서 하다 보니, 지금 자신이 힘든 것 같긴 한데 정확히 어떤 부분 때문에 힘든지 알아차림하지 못할 때도 있고, 자신이 무엇을 좋아하는지 무엇을 해야 하는지 모르겠다는 이야기를 반복적으로 하는 사례
- ◆ 부모의 기질이 유전되어 자신도 그와 같이 닮아 갈까 봐, 그로 인해 자신 또한 부모와 같은 길을 걸어갈까 봐 두려워하는 사례
- ◆ 어린 시절부터 경험한 가정폭력으로 인해 큰 소리가 나기만 해도 가슴이 뛰고, 몸이 경직되는 신체 반응이 나타나 일상생활에 불편감을 느끼고,

대인관계에서 조금의 갈등도 빚고 싶지 않아
자신의 감정을 지속해서 억압해왔던 사례

여기에 다 기록할 수 없고, 사례의 경중을 따질 수는 없지만 비교적 가벼운 사례부터 무거운 사례까지 다양했습니다. 청년들과 회기 안에서 진행했던 과정은 부모의 유전자를 물려받았기에 닮은 부분은 있겠지만 나라는 사람은 고유한 존재며, 이 세상에 하나뿐인 특별하고도 절대적 가치를 가진 사람이기에 부모님과 나는 다른 선택을 할 수 있음을 상기시켰습니다. 이제부터라도 내 삶의 주체가 내가 되어 내 마음의 소리에 집중하고, 나의 욕구에 집중하여 자기 삶을 이끌어갈 수 있는 내면의 힘을 기를 수 있도록 하였습니다.

상담으로 인해 당장 눈에 띄는 변화가 있었으면 좋겠지만, 그렇지 않다고 하더라도 실망할 것 없다고 생각합니다. 청년들은 최선을 다해 자기 삶을 마주해보려는 용기를 내주셨으며, 저는 청년들이 용기를 낼 수 있도록 옆에서 든든한 버팀목이 되려고 최선을 다했습니다. 우리가 뿌린 씨가 지금 당장 열매를 맺지 못하더라도 언젠가 삶 가운데 각자의 시기에 맞춰 열매 맺기를 간절히 바랍니다.

◆
자기 내면 아이를
잘 돌보는 방법

청년의 발달 특성 중 하나는 신체적으로나 정신적으로 한창 힘이 넘치는 때에 있는 사람이라고 합니다. 그 혈기 왕성할 청년들이 여러 개인적, 환경적, 사회적 이유로 그 특성을 발휘하지 못할 때 우울, 무기력, 분노 등의 부정적 정서를 경험하는 것 같습니다.

제가 만난 청년들 역시도 일상생활에서 주로 우울감이나 무기력을 호소하거나, 심하게는 자살 시도 경험이 있거나 자살사고를 계속하는 청년들이었습니다. 그로 인해 수면장애, 공황 등의 신체 증상을 호소하는 등 심각한 정신

적 어려움으로 일상생활이 무너진 채 혼자서 외롭게 하루 하루를 보내고 있는 모습이었습니다. 이런 호소 문제가 심각해진 사건들에는 직장 내 괴롭힘, 코로나로 인해 유학 중 다시 들어와서 자리를 못 잡고 방황하는 내담자, 가족 갈등, 관계 문제 등이 주를 이루었어요.

힘듦의 이유는 다양했지만, 상담과정에서 드러나는 호소 문제들의 시작점은 어린 시절을 향하고 있었습니다. 반복된 가정폭력에 노출된 아이, 정서적 지지를 못 받고 늘 성과와 결과 중심의 통제적인 환경에서 자란 아이, 학창시절 따돌림을 경험하였지만, 지원 없이 혼자만 감당해야 했던 아이, 가족의 경제적 어려움으로 뿔뿔이 흩어져서 눈치를 보면서 살아야 했던 아이가 있었습니다.

그 내면 아이가 여전히 청년들의 마음속에 자리 잡고 있어서 스트레스 환경에 노출이 되면 건잡을 수 없이 흔들리고 힘들어하는 것이지요. 차라리 그런 불안과 분노 등의 감정을 표출이라도 해보면 좋았을 텐데 그러지를 못하고 자신을 향해 공격하고 한심하게 느끼며, 때론 죄책감을 느끼는 등 스스로는 자책하는 청년들이었습니다.

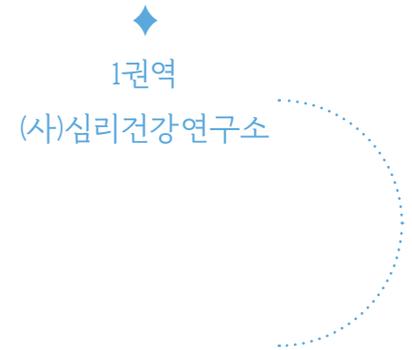
상담을 통해 청년들이 좀 더 자기 내면 아이를 잘 돌볼 수 있도록 상담사로부터 공감과 정서적 지지를 경험하게 하고, 자신의 강점을 확인하는 등의 활동을 통해 긍정적인 자기개념을 만들어 갈 수 있도록 상담하고 있습니다. 청년들이 똑바로 설 수 있게 뿌리 하나를 만들어 가는 과정이죠. 이 모든 과정이 청년들의 힘으로 스스로 만들어 가는 과정임을 함께 공유하고 확인하고 있습니다.

마음의 계절, 세 번째



상담사의 이야기

- ◆ 1권역 (사)심리건강연구소
- ◆ 2권역 광주심리상담센터
- ◆ 3권역 광주예술심리치유센터



소장 김석웅

청년들은 그동안 ‘평가’와 ‘등급’ 중심의 삶을 살아왔습니다. 내가 가치 있는 사람인지 증명해내야 한다는 압박감에 시달리고 있습니다. 우리는 우리가 ‘어떠한 사람이어야 한다.’는 것에 집착하기보다는 ‘어떠한 사람인지’를 겸허히 인정하고 받아들여야 합니다. 자신에 대한 수용은 변화를 이끌어 낼 수 있습니다.

청년 상담을 하면서 느낀 것은 우리 청년들은 자신이 가지고 있는 능력을 잘 모르고 있는 경우가 많다는 것입니다. 제가 청년들에게 하는 말은 처음 듣는 새로운 말이 아

됩니다. 그동안 어디에선가 한 번쯤 들어봤을 혹은 읽어 봤을 만한 그런 얘기들입니다.

그 이야기가 그들 자신의 것이 되는 순간은 상담사의 마음과 청년의 마음이 닿았을 때라고 생각합니다. 그 순간을 만들어 내는 것은 상담사인 저만의 노력으로는 불가능합니다. 함께 호흡을 맞춰 자신의 문제에 두렵지만 직면하려는 노력이 있기에 가능합니다. 그리고 이 과정을 통해 저 역시 위로받고, 용기를 얻어 가기도 합니다. 그래서 저는 상담실을 찾아오는 ‘청년’들에게 감사합니다.

앞으로도 함께 호흡을 맞춰 마음의 짐을 덜어갈 수 있기를 바랍니다. 감사합니다.

◆
1권역
(사)심리건강연구소

상담사 최상희

작년에 이어 올해에도 청년분들과 상담을 하게 되었습니다. 두 번째 경험이니 작년보다는 수월하고 능숙하게 사업을 진행하고 싶었고, 청년들에게도 상담을 통해 많은 도움을 드릴 수 있지 않을까 기대도 되었습니다. 올해 만난 청년들 또한 각자의 삶을 열심히 살아가다 의도치 않게 맞닥뜨린 문제들을 해결하기 위해 고군분투하는 모습이었지만, 저와의 상담이 많은 도움이 되었기를 바랍니다.

상담을 통해 스스로 문제를 해결해 가면서 점차 나아지고 있는 모습들을 보며 많은 보람을 느끼게 되었고, 어떤

때는 저와 청년분 서로가 서로에게 힐링이 되어주는 순간도 있었습니다.

우리는 우리가 알고 있는 것보다 많은 힘을 가지고 있는 것 같습니다. 그리하여 누군가 힘들 때 내가 힘이 되어 주듯이 내가 힘들 때 역시 도움을 청할 수 있고, 광주청년센터와 저희 기관이 그러한 존재가 되기를 바랍니다.



상담사 이세라

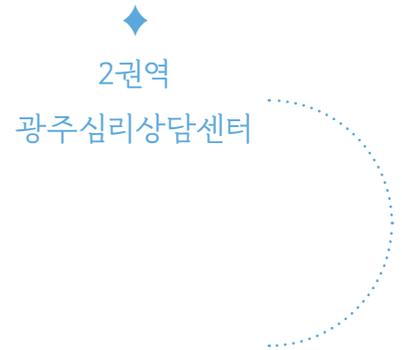
안녕하세요. 청년들과 함께 상담하면서 저는 저마다 지고 있는 삶의 무게에 대해 다시 생각해봤습니다. 제가 만난 청년들은 자신이 짊어지고 있는 삶의 무게를 스스로 책임지기 위해 애쓰지만, 그 노력의 결과가 만족스럽지 못해 힘들어했어요. 그저 그 노력의 방향이 조금 세상과 어긋나 있거나, 정말 운이 나빠서이기도 한데 모든 원인을 자신의 탓으로 돌리는 경우가 많더라고요.

사실 저는 그 생각과 기분을 비합리적인 사고, 부적절한 정서라는 이름으로 부르고 싶지 않았어요. 어떻게 보면

자신을 타하는 것 이외의 방법으로는 그 지난한 시간을 견디지 못했을 수도 있으니까요.

그래서 저는 그저 청년들이 이제까지와는 다른 방법으로 다가오는 삶의 시간을 살아내길 바랐던 것 같아요. 그리고 제가 그 ‘이제까지와는 다른 방법 중 하나’라고 했는데, 제 바람과 노력이 청년들에게 충분히 잘 전달되었을까요?

아마도 우리들 모두가 짊어지고 있는 삶의 무게는 가벼워지지 않을 테니 청년들도, 저도 그 무게를 거뜰히 버틸 수 있을 만큼 단단해지길.



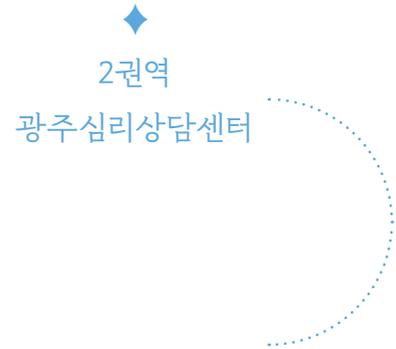
센터장 윤관현

요즘처럼 사회 가치관과 환경의 변화가 빠른 시기에 청년 내담자들의 상담주제들이 진로, 직업, 대인관계 등이 많을 것이란 생각에 비교해 가족과 관계, 감정에 대한 문제를 많이 호소한 것 같습니다.

자신의 감정을 적절히 표현하며 관계를 만들어 가는 것에 익숙하지 않은 윗세대와 여러 또래집단에서 소외, 체념, 스스로의 억압을 경험하며 고민을 쌓아가고 있는 것 같습니다.

상담소를 찾아 망설여지는 자신의 이야기, 경험, 감정들을 하나씩 내어놓고, 깊은 공감과 함께 자기 내면을 들여다보는 행동 그 자체만으로도 찬사와 격려를 보냅니다.

늦은 밤까지 이어지는 상담 후, 내 감정과 상대의 감정을 이해하고 내일부터는 표현하는 연습을 열심히 하겠다는 젊은 발걸음들에 지지와 격려를 보냅니다.



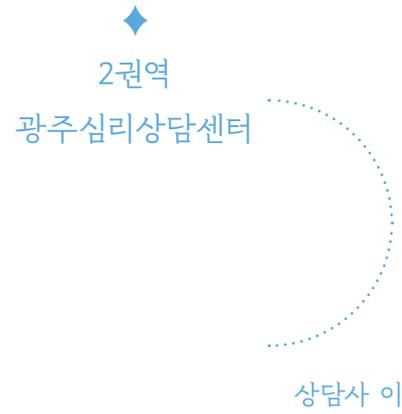
상담사 김현숙

저는 광주청년센터 청년 생활상담소 <마음건강상담소>에서 심리상담사로 일하면서 많은 광주청년들을 만나고 있습니다. 상담소에 처음 방문해 주시는 광주청년들은 다들 긴장감과 불안을 느끼면서 상담실 문을 노크하십니다. 누구나 자신의 속마음을 처음 만나는 낯선 사람에게 드러나기가 어렵기 때문입니다. 특히, 그동안 타인의 눈치를 살피면서 살아왔던 청년들은 더욱더 힘들어 합니다.

저는 상담 초반 치료적 관계 형성이 가장 중요하다고 생각합니다. 그래서 지지적이고 안정적인 관계 형성에 초점

을 두었습니다. 상담의 본질이 무엇일까요? 상담이란 형클어진 마음의 옷장을 상담자와 함께 정리하고 이해해 나가는 과정이라고 생각합니다. 그 과정에서 더 좋은 대처 혹은 해결 방법들을 함께 찾기도 합니다.

삶 속에서 고통을 경험했고 지금도 여러 가지 문제에 직면한 채로 혼자 고민하는 광주청년이 있다면 상담소와 함께하면서 더 건강해지고 덜 힘들게 살아갈 수 있길 바랍니다.



상담소를 통해 만난 청년들은 정말 다양한 면에서 많은 어려움을 경험하고 있었습니다. 먼저 힘든 역경 속에서도 고군분투하며 자신의 위치를 찾아가려는 청년들에게 응원을 보내고 싶습니다.

상담을 받는다는 것은 아주 큰 용기가 필요한 일입니다. 왜냐하면 자신의 취약한 부분이 드러날 수도 있고 들여다보고 싶지 않은 자기 내면을 꺼내 이야기하는 과정이 어려울 수 있기 때문입니다. 그럼에도 불구하고 용기를 내어 상담에 빠지지 않고 나와준 청년분들에게 고마운 마음

이 들었습니다.

이번 청년 상담을 통해 상담받는 사람은 문제가 있는 사람이 아니라 자기삶을 온전한 나로 살기 위해 대면하는 용기 있는 사람임을 다시 한번 깨닫게 되는 시간이었습니다. 많은 광주청년분들이 상담을 통해 자기 삶을 더 건강하고 온전하게 영위할 수 있기를 바랍니다.



3권역

광주예술심리치유센터

상담사 조월미

청년 상담을 통해 사례를 마주하면서 상담사인 저 스스로조차 내가 성인으로서 잘 살아내고 있는지 의문이 들었습니다. 사막처럼 무더운 환경에서도 살아보려고, 추운 날씨를 견디기 위해 갑옷으로 무장도 해보지만, 이상하다는 편견으로 청년들이 참 애쓰는 삶을 살아내는 것 같아 안쓰러웠습니다. 그런 환경 속에서 자유로울 수 있었을까 싶어 가슴 한편이 뭉클해졌습니다.

부모가 다 큰 자식과 공생하기 위해 잔소리를 하며 옆에 두고 싶어 하면 부모는 좋을지 몰라도 자식은 힘들어할

수밖에 없습니다. 자식에게 좋은 것을 준다고 생각하며 했던 행동들이 정작 그들의 마음을 지치게 했지만, 그와 동시에 부모님 또한 잘 살아내려고 애쓴 마음이 보였습니다. 서로가 위로받고 지지하면서 흘려보내야 할 상처들이 뭉쳐 있어 아픈 것이 더한 것 같습니다.

그럼에도 불구하고 여기까지 오게 된 용기에 감사하며, 잘 왔다고 토닥토닥 쓰담쓰담 위로해주고 싶었습니다.



3권역

광주예술심리치유센터

상담사 윤병혁

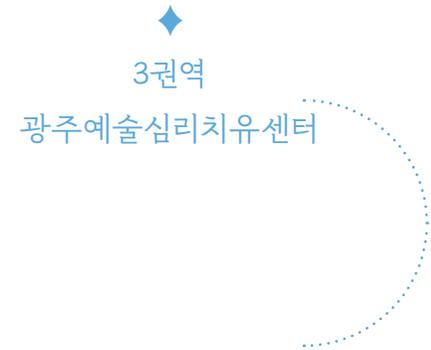
제가 만난 청년들은 참 열심히 살아온 청년들이었습니다. 성실하게 열심히 자신이 하는 일에 잘한다는 소리를 듣기 위해 노력해 온 청년들이었습니다. 그런 자신에게 아픔이 찾아오고 해결점을 찾아볼까 하는 맘에 자리에 앉자마자 자기 말을 털어놓는 청년들도 있었습니다.

첫 회기 상담 구조화를 마치고 “어떤 어려움이 있으셔서 오셨을까요?” 라는 질문에 눈물을 툭툭 떨어뜨리는 청년을 마주했을 때 숙연해졌습니다. 한참을 침묵하며 기다리는 동안 “죄송해요.”라는 말에 웬지 어떤 이유인지는 모

르지만 미안한 마음이 올라왔었습니다. 아마도 말하지 않았지만 어른이라는 존재만으로 매우 미안하다는 생각이 들었던 것 같습니다.

충분하게 협력적 경험을 하지 못하고 다시 그들을 삶의 전쟁터에 보내는 인생의 조교가 된 기분이었습니다. 이들이 받아야 할 수많은 총알이 저에게는 아직까지 부담으로 남아 있습니다. 그렇지만 그 또한 청년들에게 진정한 나로서 잘 살아가게 되는 계기가 되기를 소망해 봅니다.

청년들을 만나면서 제가 더 성장하고 어른다운 어른이라는 게 어떤 것인가를 생각할 수 있는 소중한 시간이었습니다.



상담사 나희영

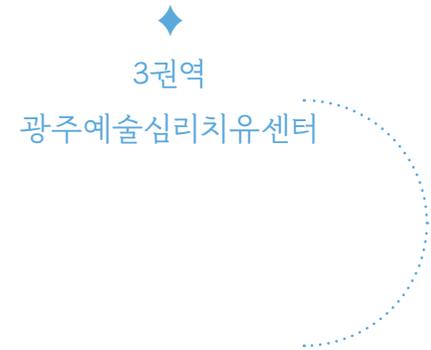
광주청년센터의 청년 생활상담소 <마음건강상담소>라는 프로그램이 있어 광주청년들에게 얼마나 다행인지 모르겠어요. 이런 좋은 프로그램이 청년들이 더 쉽게 접할 수 있도록 널리 알려졌으면 좋겠어요. 현재의 삶에서 힘들어하는 청년들이 이 프로그램이 아니었다면 지금 어떤 삶을 살고 있었겠느냐는 생각을 하면 무섭고 아찔한 마음마저 듭니다.

그래도 다행이라고 생각되는 점은 이 프로그램을 스스로 선택해서 오는 청년들의 내재되어 있는 힘이 느껴진

다는 것입니다. 자기 삶을 개척해 보려는 행동 중의 하나가 이 프로그램이 열어주는 기회이니까요.

비록 지금은 캄캄한 터널에서 헤맬지라도 5년 후 10년 후 이 시간을 돌아봤을 때는 그 어두운 시간이 황금의 시간임을 확인할 수 있을 거란 믿음을 내담자와 공유하고 있습니다.

이런 사업이 매년 꾸준히 안정적으로 진행되어 지역사회 청년들과 그들이 속한 가정에게도 큰 힘이 되는 네트워크가 되길 바라봅니다.



상담사 박지민

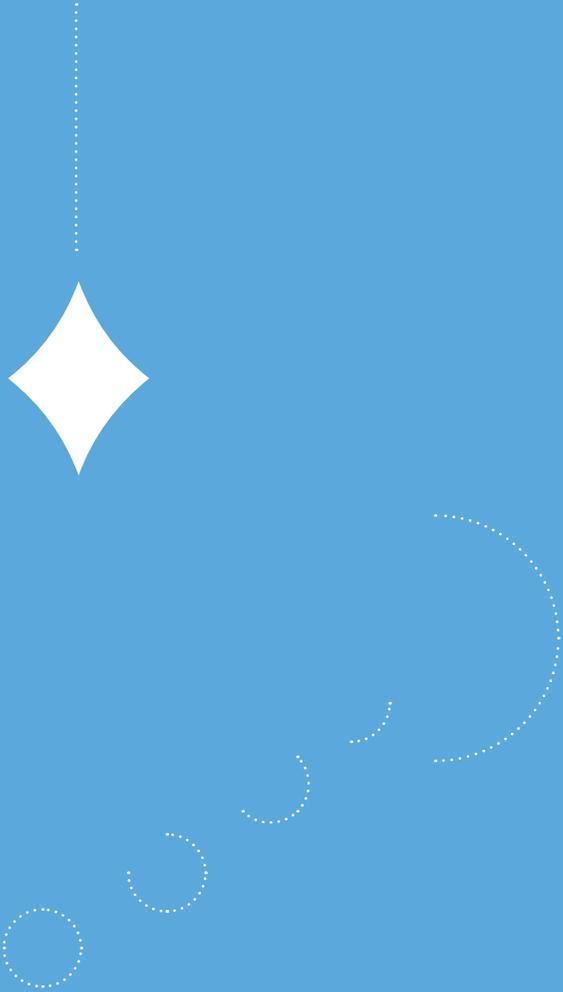
저는 놀이치료 전공 상담자로 아동과 청소년들을 주로 만나다가 작년과 올해 감사한 기회로 청년들을 만나 많은 것들을 배울 수 있었습니다. 동시대를 살아가는 우리들의 모습 안에서 서로를 향한 관심이나 소통이 얼마나 중요한지 알 수 있었고, 서로의 이야기에 귀 기울여주고 있는 그 대로를 사랑해주며 인정해주는 것이 얼마나 참된 일인지를 알 수 있는 소중한 경험이었습니다.

상담을 진행하는 동안 청년들 모두 각자의 자리에서 사회구성원으로서 역할들을 감당해나가며 최선을 다했던

모습이 인상 깊게 남아 있습니다. 청년들 한 사람 한 사람의 인생을 들여다보며 함께 걸을 수 있어서 영광이었고 감사했습니다.

저와 만났던 모든 청년분들에게 감사한 마음을 전하며, 이러한 기회를 만들어주신 광주청년센터에도 감사의 말씀을 전합니다. 앞으로도 저희가 서로 연결될 수 있는 장을 만들기 위해 함께 노력했으면 좋겠습니다.

마음의 계절, 네 번째



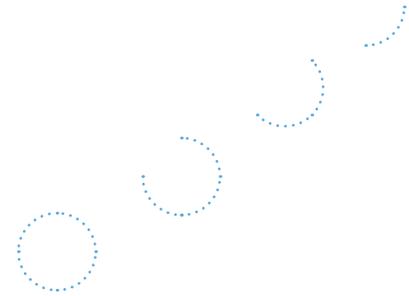
상담 그리고 그 후

- ◆ 나 자신을 깊게 들여다볼 수 있는 시간
- ◆ 고민거리를 솔직히 털놓을 수 있는 상담
- ◆ 나만의 고유한 색을 찾는 시간
- ◆ 스스로 자립하고 치유할 수 있는 힘
- ◆ 29년 인생의 가장 큰 터닝포인트
- ◆ 누구에게도 말하지 못했던 고민
- ◆ 나의 심리적 상황 알아보기
- ◆ 간절하게 변화하고픈 나
- ◆ 상담의 첫인상, 큰 행운
- ◆ 문제를 객관적으로 바라볼 수 있는 계기

일러두기

본 자료는 청년 생활상담소 <마음건강상담소> 만족도조사에서 나온 표현들을 인용하였습니다.

◆ 나 자신을 깊게 들여다볼 수 있는 시간



직장에서의 평가와 맞물리게 되면서 돌파구를 찾아 이곳저곳을 검색하다가 광주청년센터의 청년 생활상담소 사업을 알게 되었습니다. ‘상담’이라는 단어가 사람들의 입을 통해 들었을 때는 익숙한 단어였으나 막상 나에게 다가왔을 때는 어떻게 해야 할지 몰라서 조금은 낯설었습니다.

먼저, 1회기가 시작되었을 때 비로소 나 자신을 깊게 들여다볼 수 있는 시간이 되었어요. 직장에서의 삶, 개인적인 삶들이 조화를 이루지 못했고 삶의 불균형들이 조금씩 보이기 시작하면서 나의 취약점이 어떤 부분이었는지를 알

게 되었습니다. 매주 상담이 진행될 때마다 깊은 이야기를 나누며 고민의 원점까지 드러낼 수 있게 되었고, 스스로 해결할 수 있는 힘을 기를 수 있었습니다.

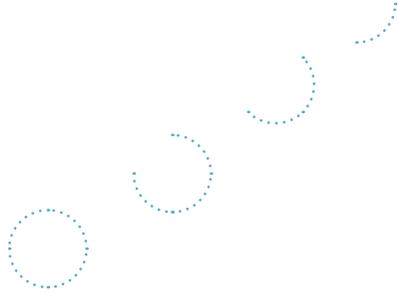
다음으로, 상담 선생님께 제시받은 방법들을 내 삶에 적용해보기 시작했어요. 거울을 보며 나 자신을 위로해 주는 방법, 셀프톡을 하면서 나 자신과 대화하기, 자책하지 말고 괜찮다고 손 내밀어 주기 등의 방법이 쉬워 보였으나 막상 행동으로 적용하기까지 시간이 오래 걸렸습니다. 나 자신을 사랑하는 방법이 이렇게나 어려웠을까? 싶기도 했고, 나 자신에게 용기조차 주지 못했던 스스로를 발견할 수 있었습니다.

그러면서 작은 것 하나에도 감사를 느낄 수 있도록 행동하며, 일상 속에서 풍경을 바라보며 계절의 변화를 느끼기 등의 아주 사소한 변화에도 긍정적인 변화를 품기 시작했어요.

마지막으로, 끝까지 인내심으로 바라봐 주신 상담 선생님께 감사했습니다. 상담 과정을 통해 인생에 대한 통찰

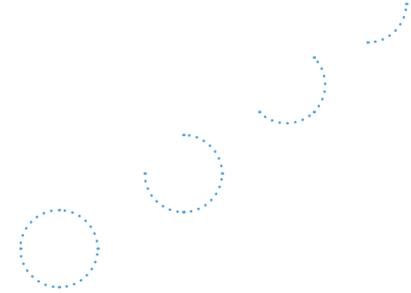
력과 사회 구성원으로서 내면의 힘을 기르며 살아갈 수 있는 방법을 조금이나마 터득한 것 같아요. 청년들을 위한 이런 상담 프로그램이 다양하게 알려졌으면 좋겠습니다.

◆
고민거리를 솔직히
터놓을 수 있는 상담



고민하던 문제의 실마리를 찾기도 했고, 제 말을 듣고 공감해 주신 자체만으로도 마음이 편해졌습니다. 고민거리를 솔직히 터놓을 수 있는 상담을 받을 수 있는 좋은 기회를 주셔서 감사합니다!

◆
나만의
고유한 색을 찾는 시간



그동안 스스로의 모습에 대해 부정적으로 치우친 마음들이 사라지는 계기가 된 것 같습니다. 제가 가지고 있는 고유의 색을 다시금 발견하게 해 주셔서, 저에 대한 확신을 가지게 해 주셔서 좋았습니다. 이런 좋은 프로그램과 자리를 마련해 주신 분들에게 너무 감사드립니다.

◆
스스로 자립하고
치유할 수 있는 힘

상담을 통해 실생활에서의 나의 태도나 상황이 긍정적으로 변했고 상담 선생님께서 안 계실 때도 스스로 질문을 던질 수 있는 힘을 기를 수 있게 되었습니다.

취업 문제부터 대인관계까지 저의 불안의 원인이 무엇인지 찾은 것만으로도 1차적인 고민이 해결되었습니다. 제가 부정적인 사유에 매몰되었을 때 질문을 던져서 생각을 환기할 수 있도록 도와주셨습니다. 이 질문들은 나중에 제가 혼자 있을 때에도 다시금 곱씹으며 “그럼 지금 상황에서 내가 무엇을 할 수 있을까?”라고 스스로 질문을 하며 빠른

회복력을 가질 수 있게 만들어주었습니다.

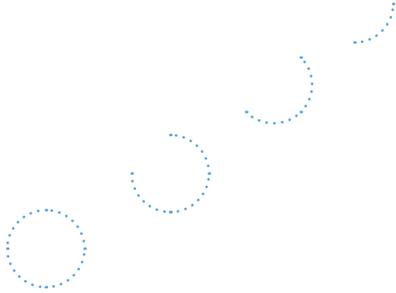
상담은 제가 혼자 있을 때에도 스스로 자립하고 치유할 수 있는 힘을 주는 일이라는 것을 깨달았고, 상담을 받기 전에 어떻게든 더 나은 사람이 되고 싶다는 의지가 있었기 때문에 좋은 결과로 이어지게 되지 않았나 싶습니다.

상담 선생님을 통해 긍정적인 칭찬과 격려, 그동안 타인에게서 받아들여지지 못했던 미숙한 부분들을 이해받으면서 저도 제 자신의 미숙한 부분들을 받아들이게 되었습니다. 그래서 타인에게도 관대해지게 되었습니다.

이런 상담을 받을 수 있는 기회를 주셔서 정말 감사드리고, 상담의 힘을 알게 되었습니다. 다른 고민을 가지고 있는 청년들에게도 이런 기회가 있기를 바랍니다.

저와 같이 생각과 고민이 많은 청년분들에게 진심으로
<마음건강상담소>를 추천해 드리고 싶어요.

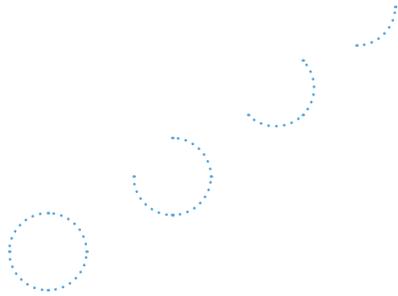
◆
29년 인생의
가장 큰 터닝포인트



고민하던 문제의 실마리를 찾아주셨고 덕분에 많은 부분이 해결되고 상태가 좋아졌습니다. 이런 기회를 만들어 주셔서 정말 감사합니다. 제 29년 인생의 가장 큰 터닝포인트가 될 수 있을 것 같아요.

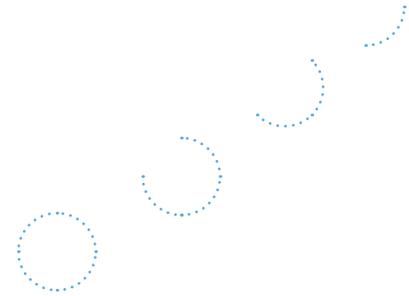
혼자 고민만 하면 잘 모르겠던 점을 이야기하고 그 부분에 대해 선생님께서 잘 다독여 주시고 풀어주셔서 많은 것들이 새로 보였습니다. 그러면서 자연스럽게 실마리를 찾게 되니 문제도 해결할 수 있었어요. 혼자만 고민했다면 실마리도 못 찾고 뭘 해결해야 할지 몰랐을 것 같아요.

◆
누구에게도
말하지 못했던 고민



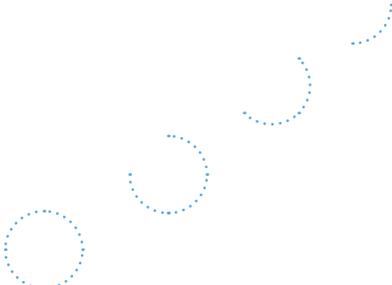
나의 고민을 공감해 주고 해결할 수 있도록 도와주셨습니다. 누구에게도 말하지 못했던 고민을 이야기할 수 있어서 좋았고, 나도 몰랐던 나의 고민의 중심이 무엇인지 진정으로 알게 되는 시간이었으며, 그 문제를 해결할 수 있게 해주었습니다.

◆
나의
심리적 상황 알아보기



가벼운 문제부터 무거운 고민까지 솔직하게 이야기할 수 있었으며, 이야기하면서 스스로 정리를 해 볼 수 있었습니다. 상담 선생님의 적절한 공감과 지지, 제3자로서의 의견이나 관련 예시 및 지식을 이야기하며 나도 객관적으로 바라볼 수 있는 기회가 되었어요. 다양한 검사를 통해 나의 심리적 상황을 알아보고 상황을 대처할 수 있게 되었어요.

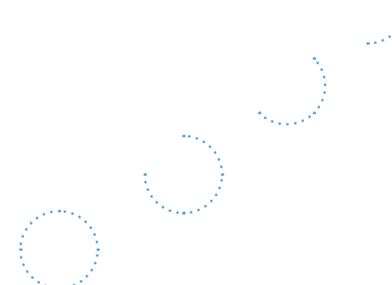
◆
간절하게
변화하고픈 나



저의 고민의 중심을 파악하고 방향을 정할 수 있게 도와주셨고, 그걸 통해 실제로 상황이 좋아졌어요. 그리고 누구에게도 털어놓을 수 없었던 비밀들을 털어놓음으로써 마음이 조금이나마 가벼워짐을 느낄 수 있었습니다.

그동안 청년 생활상담소에 참여하고 싶은 마음은 있었지만 제 속마음을 이야기할 용기가 안 나서 신청을 못 했습니다. 그러다 간절하게 변화하고픈 제 자신을 느낄 때 쯤 다시 한번 사업을 시작한다는 홍보 알림 메시지를 받았고 그걸 통해 신청하고 좋게 변화할 수 있었습니다. 제겐 정말 유익한 상담과 시간이었습니다. 감사합니다.

◆
상담의 첫인상,
큰 행운



고민 지점들을 공감해 주고 위로해 주는 것에서 더 나아가 해결책을 제시하고 함께 해답을 찾아보는 과정이 저에게 많은 것들을 알고 느끼게 해주었어요. 상담사님과 함께 내 삶을 조금씩 알아간다는 느낌! 되게 행복했고 좋은 시간이었고, 저에게 상담의 첫인상을 기쁘게 남겨주셔서 감사합니다 :)

이렇게 좋은 선생님과 이렇게나 좋은 기회로 상담을 받을 수 있다는 건 진짜 큰 행운이었어요. 저를 더 성장하게 해주셔서 감사해요!

◆
문제를 객관적으로
바라볼 수 있는 계기



번아웃 증후군을 털어버릴 수 있었고, 나의 문제와 가족들의 문제점을 객관적으로 볼 수 있는 계기가 되었어요.

청년 생활상담소 <마음건강상담소>라는 사업을 추진해 주셔서 정말 감사드리고, 2030세대가 이런 사업들에 관심을 가지고 알아갔으면 하는 바람이 큼니다.

마음의 계절, 다섯 번째



함께한 사람들

◆ 광주청년센터

◆ 1권역 (사)심리건강연구소

◆ 2권역 광주심리상담센터

◆ 3권역 광주예술심리지유센터



광주청년센터

센터 소개

2015년 6월 29일 광주청년센터가 설립되고, 벌써 7년이 넘는 기간이 지났습니다.

청년정책의 효율적인 추진을 위해 의제를 발굴하고, 연구하고, 협업 활동 등을 수행하는 기관으로 청년들이 더 나은 삶을 영위하도록 고민하며 실천해 왔지만, 청년의 삶을 알아보는 실태조사와 통계에서는 부정적인 지점들이 계속 발견되고 있습니다. 앞으로 광주청년센터가 해야 할 일이 더 많다는 뜻이겠죠.

청년들이 가지고 있는 고민과 문제를 발견하고 정책의 사각지대를 찾아내는 <마음건강상담소>처럼 청년의 목소리에 귀 기울이고 더 나은 청년의 삶을 위해 노력하겠습니다.



1권역

(사)심리건강연구소

www.psychomotional.com

062-512-0039

심리건강연구소는 심리학 박사 또는 석사 학위를 소지하고, 공인된 임상심리사 수련과정을 거친 임상심리전문가와 정신건강임상심리사(1급·2급)가 근무하며, 생활 스트레스 및 심리적인 어려움을 가진 사람들에게 전문적인 심리서비스(심리검사 및 상담)를 제공하는 기관입니다.

또한 심리건강과 관련된 다양한 분야에 대한 연구 및 자문, 대중 강연, 교육 등의 활동을 통해 지역사회 정신건강 증진에 이바지하고 있습니다.

현재 임상심리전문가 2명과 정신건강임상심리사 1명, 총 3명이 풀타임 근무를 하고 있으며, 임상심리전문가 2명이 비상근으로 근무하고 있습니다. 개인 및 집단 상담, 그리고 종합심리평가, 신경심리평가 등 다양한 업무를 수행하고 있으며, 최근에는 청년 마음 건강 상담, 시각장애인 상담, 발달 장애인 가족 상담 등 활동 영역을 넓혀가고 있습니다.

센터 소개

소장인사말

안녕하세요? 심리건강연구소 소장 김석웅입니다.

저희 심리건강연구소는 지난 2021년과 2022년에 광주청년센터에서 위탁을 받아 ‘마음건강상담소’를 운영하였습니다.

그동안 많은 청년들이 저희 기관을 찾아주셨고, 많은 이야기를 함께 나누었습니다. 청년들의 이야기 속에는 그들의 고민과 좌절, 그리고 바람들이 있었습니다. 그 이야기들은 오늘을 살아가는 청년들의 모습이었습니다. 청년들의 모습을 보면서 같은 시대를 살아가는 사람으로, 상담자로, 그리고 선배로서 안타까움과 미안한 마음이 들기도 했습니다. 저희는 그 마음을 청년들과 나누고 싶었습니다.

상담이 진행되면서 청년들의 표정에서 희망과 미소가 보였을 때 우리는 보람을 느낄 수 있었습니다. 청년들과 나눈 시간은 그들을 위한 치유의 시간만이 아니라 우리에게도 위로의 시간이었습니다. 우리는 그들과 함께 호흡하며 느끼고 또 배웠습니다.

이곳을 찾아주었던 많은 청년들에게 감사의 마음을 전합니다. 한 해 건강히 마무리하시기 바랍니다. 우리는 이곳에서 기다리겠습니다.



2권역

광주심리상담센터

<http://www.counseling24.co.kr/>

062-527-3400

광주심리상담센터는 2000년 12월 개소하여 현재까지 20년 이상 심리상담과 상담전문가 양성 교육을 하고 있습니다. 한국상담심리학회와 한국상담학회, 가족상담협회 수련감독 자격을 보유한 센터장 이하 상담심리전문가(1급) 전문상담사(1급), 미술치료전문가(1급) 상담사들이 상담을 진행하고 있습니다.

내담자와 상담자가 1:1로 진행하는 개인상담과 더불어 각각의 비수한 문제나 목적을 가진 집단원이 함께 치유의 장을 만들어가는 집단상담을 병행하여 갈등이나 문제 해결에 최선을 다하고 있습니다.

개인이 삶을 살아가며 행복과 안정을 추구함에 갈등과 스트레스는 동반자처럼 해결하고 대응해 나가야 하는데 작은 도움의 장소가 되기를 희망하며 꾸준히 수련하며 상담의 능력을 향상시키려 센터 구성원들은 늘 함께 노력하고 있습니다.

센터 소개

센터장 인사말

광주심리상담센터 윤관현 센터장입니다. 사람은 행복해지기 위해서 살아갑니다. 행복은 일과 인간관계를 통해 얻어지는데 아무리 많은 성취를 이루어도 행복의 양은 절반입니다. 나머지 절반은 좋은 인간관계를 통해서 채울 수 있습니다.

관계 속에서 나의 모습은 어떤가? 나 자신은 객관적으로 보기 힘듭니다. 상담은 자아를 찾고 내 마음속 가득 찬 부정적 감정들을 하나씩 비워나가는 과정입니다. 출발은 사람과 사람의 만남이며 훈련된 전문가와의 만남이 필요합니다.

올 한 해 청년들과의 만남에서 이해와 동감이라는 책임감을 다시 느꼈습니다. 소통하지 못하는 세대 간 차이와 펼쳐 보이기도 전에 움츠러드는 자아들을 보며 앞으로는 좀 더 눈 맞춤 수 있는 어른들이 되어야 할 것 같습니다. 함께 고민하고 나눌 수 있어서 보람도 느끼며 보낸 시간들에 감사함을 전합니다.



3권역

광주예술심리치유센터

www.광주예술심리치유센터.com

062-962-1275

광주예술심리치유센터는 수완지구에 위치하고 있으며, 심리 재활 및 심리 상담을 하는 센터입니다. 저희 기관은 보건복지부, 교육청, 특수교육지원청, 광주광역시 지역투자서비스 등의 사업을 운영하는 기관으로 유아부터 성인까지 이용하는 센터입니다.

센터 소개

현재 임상심리사 2명과 전문상담사 5명이 근무를 하고 있으며, 언어재활 및 심리재활을 담당하는 영역은 6명이 상근하고 있습니다.

한국예술치료 학회 광주지부로 개인 및 집단 상담, 그리고 종합심리평가, 신경심리평가 등 다양한 업무를 수행하고 있으며, 성인 대상으로 하는 서비스는 청년 마음 건강 상담, 발달 장애인 가족 상담, 직무스트레스 상담(EAP), 중소기업청과 상담을 연계하는 등 활동 영역을 넓혀가고 있습니다.

센터장 인사말

안녕하세요? 광주예술심리치유센터 센터장 나은정입니다. 2022년 청년 생활상담소 <마음건강상담소>를 위탁받아 운영하였습니다.

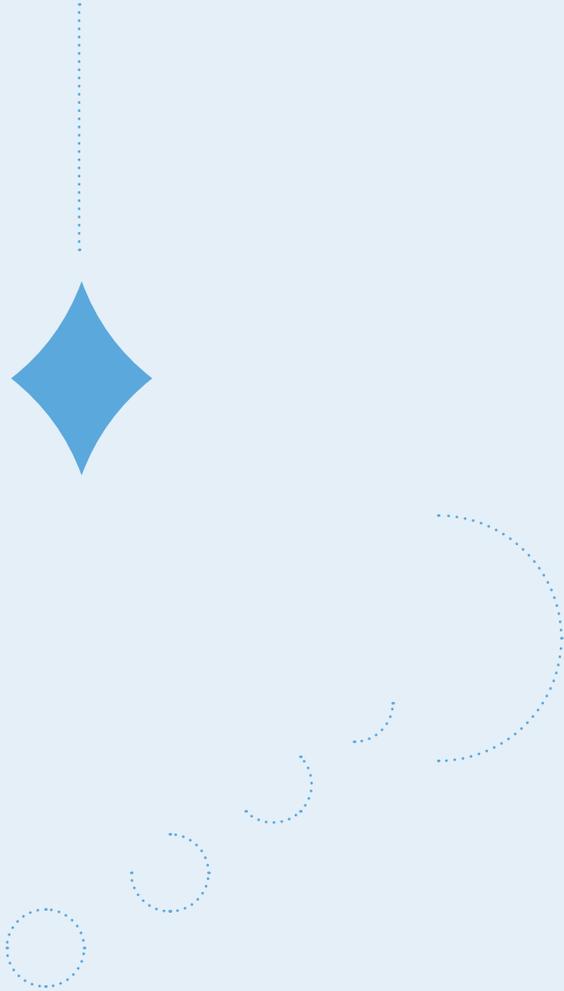
올해는 대한민국 국민 모두 마음이 무거운 한 해인 것 같습니다. 젊은이들의 자립과 미래에 대한 열정을 듣는 환희와 기쁨의 순간보다 수직 상승하는 물가로 체감하는 경제적인 어려움이 더욱 커지고 있습니다. 또한 세계의 불안정한 정세와 국내의 크고 작은 사건들을 지켜보며 어른으로서 묵묵히 지켜주고 동행하고자 했습니다.

상담을 통해 나로서 살고자 애쓰는 청년들을 보며 저희의 삶도 되 돌아보는 한 해가 되었습니다. 인생의 선배로서 양보하고 배려하며 끌어줄 수 있는 세대가 되어 젊은 세대가 지칠 때나 상처받을 때 베풀 수 있는 세대로 선순환이 되었으면 하는 바람도 가져 봅니다.

‘광주에서 직장 다녀서 안정감이 있다.’ ‘가정도 가지고 자녀도 키우는 미래를 꿈꾼다.’ ‘차별의 시선이 없어서 자유롭다.’라는 말이 들려 오길 바라는 마음으로 씨앗을 하나 심어 키워내듯 한 분 한 분 최선을 다했습니다.

광주의 청년들에게 응원하고 있는 사람들을 잊지 마시고 언제든지 힘겨울 때 찾아주시길 바랍니다. 감사합니다.

마음의 계절, 단는 글



“살아남아라! 개복치”

몇 해 전 “살아남아라! 개복치”라는 게임이 유행한 적이 있습니다.

바닷속 개복치에게 먹이를 먹게 하면서 몸집을 크게 키우는 단순한 게임인데 황당한 이유로 개복치가 죽어버리기 때문에 잘 키우는 것은 쉽지 않습니다.

“물이 차가워서”, “아침 해가 너무 강해서”, “바다거북이 무서워서” 등등 아주 작은 환경 변화와 자극에도 쉽게 죽어버리는 개복치 때문에 약한 생물을 가리켜 “개복치 같다”는 은어를 사용하기도 합니다.



그런데 게임에서는 주목할 만한 점이 하나 있습니다.
어떤 사인으로 죽었을 때
다음에 키우는 개복치는 같은 사인으로
죽을 위험이 감소하게 되도록 설계된 점입니다.
먼저 키웠던 경험이 다음 도전의 밑거름이 되는 셈이죠.

살아가면서 처음 겪는 난관이
너무 큰 고통을 주지만
다시 도전할 때 같은 난관은
잘 헤쳐나갈 수 있다는
메시지를 주려던 것이 아닐까 생각해 봅니다.

이는 오늘을 살아가는 청년의
자립 과정과 닮아 있다고 볼 수 있습니다.

광주청년센터의 <마음건강상담소>를 찾는 청년들에게도
이런 연습과 단련이 필요하지 않았을까요?

극복하기 어려운 환경 변화와 자극으로 힘들었지만
상담을 통해 자신의 힘을 기른다면
그 후에 오는 비슷한 시련은
의연하게 대처할 수 있지 않을까요?

봄, 여름, 가을, 겨울 계절의 변화가
익숙해져서 당연하게 받아들이듯
우리 마음의 변화 역시 담담하게 받아들일 수 있도록.

여러 번 실패하더라도 그 경험을 밑바탕 삼아
모험에 성공하는 게임 속 개복치와 같이
마음건강이 강해지고 단련된 청년들이
자신의 삶을 영위할 수 있기를 바랍니다.



추신

사실 실제 개복치는 게임에서 묘사한 것과 같이
연약한 물고기가 아니다.

단단한 외피를 가진 초대형 어류이다.

2022 청년 생활상담소 상담 사례집 〈광주청년 : 마음의 계절〉

발 행 | 2022년 12월 15일

기획·편집 | 박민국, 이슬희

디 자 인 | 파종모종

인쇄제작 | 종로인쇄

펴 낸 곳 | 광주청년센터

062-232-1939

광주광역시 동구 예술길 38

H. gjyouthcenter.kr

F. facebook.com/gjtheforest

B. blog.naver.com/gjtheforest

Insta. @gjyouthcenter

kakao. 광주청년센터



*FSC® 인증 및 무염소 표백 펄프를 사용한 친환경 내지 지류와 코트 펄프를 함유한 친환경 표지 지류로 제작되었습니다.

*수록 내용을 전개하거나 활용하고자 할 때는 광주청년센터와 협의하여 주시기 바랍니다.