



(사진=픽사베이)

재하지 않는데, 실제 나와 관계하는 대상이 내가 바라는 그 사랑을, 그 관심을 주지 않으니 화가 나고 분노가 치민다. 그 사람에게 실망하고 떠난다. 새로운 사람을 만나고 또 그런 완전한 사랑을 바란다. 심지어는 그런 완벽한 사람을 만났는데 시간이 지나다 보니 아니다. 왜? 현실에는 존재하지 않기 때문에, 그래서 현실 관계가 아닌 가상의 공간에서 우상을 만들고, 이상화하고, 관계도 맺는다. 내가 가지고 있는 이미지는 하나의 상징인 것이지 그것이 실제의 엄마, 실제의 대상을 말하는 것이 아님을 알아야 한다. 중요한 것은 내가 얼마나 그로 인해 좌절했는지, 받지 못한 것에 상처받고 외로워했는지, 초라했는지를 느끼고 이해하고 다시금 내 마음속에서 죽여야 했던, 미워했던 그 대상에 대한 회복을 통해 온전한 통합에 이르는 것이다. 물론 쉬운 일은 아니나 내안의 그 진실을 외면하지 않고 사랑하려는 노력을 꾸준히 한다면 매 순간이 좀 더 편안하고 어떤 상황에서



우리학교 심리상담연구소

(사진=김경민기자)

도 자유롭다 느낄 수 있지 않을까. 간혹 오자마자 정답을 달라며 화를 내는 사람도 있다. 이런 이들의 더 깊은 마음속을 헤아리려 노력하며 매 시간 그 과정을 버티어 주는 전문가들이 있으니 전문가의 도움이 필요하다면 교내 심리상담연구소, 외부 상담 기관이나 정신건강의학과를 이용해 볼 수도 있겠다.

수업도 친구와의 대화도 모두 컴퓨터를 앞에 놓고 이루어지고 있다. 그 외의 시간은 스마트폰을 들고 유튜브, 인스타그램, 페이스북 등등의 SNS 세상을 왔다갔다 한다. 내가 관심 있는 주제의 강의, 음악, 게임, 다양한 활동들을 함께 공유할 수 있어 좋은 점도 분명 있다. 그러나 그 세계에서 벌어지는 일이 내 전부를 잠식하도록 두어서는 안 된다. 물론 영향을 크게 받을 수 있겠지만 우리는 순간순간 판단해야 한다. 맹목적으로 받아들이지 말자. 내 중심은 자기 자신이어야 한다. 어쩔 수 없이 여러 사람과의 만남보다 혼자 보내는 시간이 많아진 이 시기를 좀 더 잘 보낼 수 있도록 함께 지혜를 나누었으면 한다. 밖으로 나와서 계절이 변하는 것도 느껴보고, 미술관이나 박물관에서 한 인간의 성숙한 퇴행이 만들어낸 예술 작품과도 마주해 보자.

스트레스 상황에서 나를 지킬 수 있는 여러 가지 방법 중에 ‘마음 챙김(Mindfulness)’이라는 것이 있다. 있는 그대로 나를 관찰하는 것이다. 현재에 집중해서, 차를 한 잔 마시더라도 마시는 하나하나의 과정에 집중한다면 평소에는 그냥 무심코 지나쳤던 동작들과 감각들이 인식될 것이다. 오늘 내 상태에 어울린다고 생각되는 차를 골라 향을 음미해 보고, 물을 끓이고, 마음에 드는 잔을 꺼내면서 손잡이의 매끈함을 느껴보자. 차를 잘 우려낸 뒤 한 모금 마시면서 입 안에서 도는 향을 느끼고, 삼켰을 때 식도를 타

고 내려가는 온기, 부드러움도 느껴보자. 온전히. 요즘 간편하게 마실 수 있는 드립백 커피도 좋겠다. 포장을 뜯고, 커피백을 꺼내 머그잔에 걸고 뜨거운 물을 조금씩 부으면서 올라오는 커피 향에 집중하면서, 한 방울 한 방울 떨어질 때 푹 푹 소리가 들리는지 귀 기울여도 보자. 이런 것이 ‘마음 챙김’ 연습이다. 차를 마시면서도 과제 걱정을 하고, 친구들과 싸웠던 기억이 떠오르고, 해야만 하는 프로젝트에 대한 압박을 느끼는 것이 아닌, 온전히 지금 현재 차 마시는 나에 집중하는 것, 있는 그대로의 나를 바라보는 것, 지금 이 순간 또 여러 가지 걱정이 끼어든다면 그 역시도 바라보고 다시 지금 여기에 집중한다면 짧은 순간이지만 연습을 하다 보면 우리가 얼마나 이미 지난 일에 대한 후회와 미래에 있을 일을 걱정하느라 소중한 현재를 온전히 살지 못하는지 알 수 있다. 약 20여 년 그리고 그 이상의 기간 동안 익숙했던 우리의 삶에 들어닥친 큰 변화를 받아들이고 거기서 새로운 길을 찾기를 기대한다. 지금의 이 불편함도, 이 낯섦도 배우고 익혀서 분명 더 나은 발전을 이루어 낼 테니.



자유롭기를 바란다면 용기 내어 진실과 마주해야 한다. (사진=엔스플레쉬)

위기의 대학생 정신건강

김경민 기자 elude12@khu.ac.kr

코로나19가 장기간 지속되면서 마음의 병을 호소하는 이들이 늘어나고 있다. 코로나19로 인한 사회적 고립과 경제적 어려움이 주요 요인으로 꼽힌다. 코로나19로 인한 우울증이나 무기력증을 뜻하는 ‘코로나 블루’는 단순한 개인의 증상을 넘어 사회문제로 떠올랐다.

실제로 지난 7월 말 보건복지부가 발표한 ‘코로나19로 인한 국민 정신건강 실태조사’에 따르면 평균 우울 위험군 비율은 코로나 이전인 2018년 3.79%에서 올해 2분기 18.1%로 크게 증가했다. 모든 연령층이 코로나 블루를 호소하는 상황에 이 중 20대가 코로나19에 대한 정신적 타격이 가장 큰 것으로 나타났다.

현재 20대의 우울 위험군 비율은 24.3%로 전 연령대에서 가장 높았다. 20대 청년 4명 중 한 명은 심한 우울감을 겪고 있는 셈이다. 자살 생각 비율도 17.5%로 우울 위험군 비율과 마찬가지로 전 연령대에서 가장 높은 수치를 기록했다. 코로나19로 중장년층보다도 청년층의 정신건강이 훨씬 취약한 상태에 놓인 것이다.

청년들의 코로나 블루는 비단 외부의 이야기가 아니다. 같은 20대 청춘을 살아가는 우리학교 학생들도 동일하게 겪는 일이기 때문이다. ‘코로나 세대’로 불리는 20학번 21학번의 경우 많은 학생들이 대인관계에서의 좌절감과 어려움을 호소하고 있다. 비대면 수업과 방역 조치로 인해 단체 모임이 제한되고 MT, 동아리, 축제 등 학생 자치 활동도 실시하지 않고 있기 때문이다.

김연수(미디어학 2021) 씨는

“입학 전에 기대했던 대학 생활의 모습은 MT나 동아리 활동을 즐기는 것이었지만 코로나로 인해 사람들을 잘 만나지도 못하는 것이 너무 속상하다”며 “계속 혼자 있다 보니 휴대폰만 하게 되고, 의미 없는 하루를 보내고 있다”고 말했다. 또 다른 신입생인 정다연(국어국문학 2021) 씨는 “처음 경험하는 대학 생활에 대해 알아가는 것도 어려웠다”며 “SNS를 통해 선배들이 도움을 주셨지만, 대면으로 만나질 않다 보니 다가감에 있어 어려움을 느꼈다”고 심정을 전했다.

코로나가 없던 시기를 보낸 19학번 이전 학생들도 심리적 어려움을 느끼는 것은 마찬가지다. 고학번의 경우 코로나19로 취업난이 가중되면서 구직으로 인한 스트레스와 불안을 호소하는 학생들이 증가하고 있다.

취업준비생이라고 밝힌 국제학과 A 씨는 “공채 채용이 없어지고 수시 채용이 많아져 구직 압박감이 상시적으로 존재해 힘들다”며 “코로나로 대외활동도 줄고 인턴도 줄어 어려운 상황”이라고 전했다. 실제로 통계청에 따르면 올해 1분기 5060의 임금 근로 일자리는 40만 개 늘어났지만 2030의 임금 근로 일자리는 10만 개 감소한 것으로 나타났다.

청년들의 심리적 어려움이 심화됨에 따라 이를 지원할 정책들도 활발하게 입안되고 있다. 정부는 내년부터 심리적 어려움을 지닌 청년이 전문 심리상담 서비스를 받을 수 있도록 ‘청년 마음건강 바우처 사업’을 실시해 월 18만 원씩 3개월 간 지원한다고 밝혔다. 서울시는 ‘청년 마음건강 지원사업’을 실시해 전문 심리상담사를 통한 심리 상담을 무료로 제공하고 있다.

우리학교 또한 심리적 어려움을 겪는 학생들을 위한 지원정책을 실시하고 있다. 경희대 심리상담연구소는 코로나 블루를 겪는 학생을 위해 8월 초 코로나 우울 및 마음건강 관리를 주제로 워크숍을 진행했고, 심리 상담과 검사를 상시 제공하고 있다.

코로나19의 지속으로 마음의 병을 호소하는 이들이 늘어나고 있다. (사진=엔스플레쉬)

