

6 '90-00 특별기획 ①정신건강



'90-00 특별기획을 시작하며

우리신문은 지난 코로나19 특별기획에 이어 '90-00 특별기획 연재를 시작한다.

90-00년대 생들이 가지는 사회에서의 영향력이 날로 커져가고 있다. 정치, 경제, 문화 등 다양한 영역에서 청년들이 새로운 리더로 부각되고 있다. 중장년층이 대부분의 조직에서 우위를 점했던 과거와는 대조되는 모습이다.

우리신문은 총 7회에 걸친 연재 기획 '90-00 특별기획을 준비했다. '90-00 특별기획은 대부분의 대학생에 해당하는 90-00년대 생들과 관련이 있는 건강, 정치, 경제, 문화, 사회적 이슈에 대한 전문가의 기고를 연재하는 코너다. 청년들이 알면 좋을 지식부터 사회의 여러 영역에서 두드러지게 나타나는 청년들의 움직임까지 관련된 현상 전반을 전하고자 한다.

이 기획을 통해 우리 신문의 주 독자층인 90-00년대 생 대학생, 이들과 함께하는 교원 및 직원이 청년 세대에 대한 다양한 이해를 함께할 수 있길 바란다.

익숙했던 우리의 삶에 들어닥친 큰 변화를 받아들이고 거기서 새로운 길을 찾기를 기대한다.

마음 챙김을 통한 내면으로의 접근 필요

김미경
심리상담연구소 상담심리사



#코로나19로 인한 청년층의 우울감이 날로 깊어지고 있다. 새내기들은 계속해서 이어지는 비대면 수업으로 인한 무력감을 호소한다. 고학번 학생들도 마찬가지다. 코로나19로 인한 취업난은 수많은 고학번 학생들의 우울감을 증폭시키고 있다. 20대의 우울 위험군 비율이 전 연령대에서 가장 높다는 연구 결과도 존재한다. 지금의 상황에서 청년들에게 무엇보다 필요한 것은 자신의 내면을 보살필 수 있는 태도일 것이다. 우리는 어떻게 우리의 마음을 챙겨야 할까? 심리상담연구소 김미경 상담심리사가 그 방법을 소개한다.

'다음 학기는 대면 수업이 가능하겠지?', '내년엔 가능하겠지?' 지난 1년간 우리를 버티게 했던 바람은 1년 반이 지난 지금까지 이루어지지 않고 있다. 많은 일상들이 제한되고 여기저기 어려움을 호소하지 않는 사람을 찾기가 더 어렵다. 늘 해오던 많은 것을 하지 못해 불만이 많이 쌓였다. 내가 누려야 할 당연한 권리라 생각하는 것을 누리지 못하니 화가 나고 억울하다. 하고 싶지만 할 수 없는 것, 나에게 주어지지 않는 것들에 집중하다 보니 화가 나고 우울해지기도 한다. 우울은 상실과 좌절, 분노에 대한 반응이다. 나에게 없는 것만, 지금 하지 못하는 것만 생각하느라 혹시라도 내게 주어지진 않을까 하는 것들을 놓치지 않고 있는지 생각하게 된다. 앞으로는 언제든 이런 상황이 올 수 있으니 이제 그에 대비할 수 있는 여러 가지 역량이 필요한 것 같다는 이야기들도 여기저기서 나온다. 제한된 상황에서 할 수 있는 것들을 찾고, 다양한 방식으로 관계를 만들

“
마음 속 부담을 덜기 위해 우리에게 필요한 것은 '마음 챙김'을 통해 있는 그대로의 나를 관찰하는 것이다.”

어가는 모습들을 본다.
조금 우울하더라도, 조금 더 불안하다고 해서 우리가 행복할 수 없는 것은 아니다. 모든 불안의 요소가 제거되어야지만, 조금의 우울감도 없어야지만 행복한 것은 아니다.
우리 모두는 자유롭게 살기를 갈망한다. 코로나19로 인한 여러 제약으로부터 어서 자유로워지기를 바란다. 그러나 우리가 진정 이루어야 할 자유는 자기 내면의 자유가 아닐까. 크고 작은 트라우마로부터, 상처로부터, 누군가에 대한 미움으로부터, 원망으로부터, 그로 인한 관계의 두려움으로부터... 자기가 알고자 노력하지 않으면 그 누구도 답을 알지 못한다. 자유롭게 바라다면 용기 내어 진실과 마주해야 한다. 정답을 줄 수 있는 사람은 없다. 있다고 믿는다면 그것은 환상이다.
어렸을 때 엄마에게, 성인이 되어서는 연인에게 끊임없이 바라는 것이지만 그러나 이렇게 완벽한 만족을 주는 존재는 실제 현실에는 존