

힐링캠프 참만남 소감문1(2021)

처음 참만남 참여자들이 방에 빙 둘러앉은 모습을 봤을 땐 모두가 너무나도 평범해 보였다.

이들에게 어떤 상처가 있는지 가늠되지 않았다. 초면임에도 말을 잘 걸고 낯을 가리지 않고 방긋방긋 웃는 얼굴로 사람을 대하는 사람, 나처럼 초면이라 낯선 환경에서 얼어있는 사람들. 겉으로는 이렇게 달라 보이는데 이들이 모두 비슷한 결의 고민으로 힐링캠프 중에서도 참만남에 신청했다는 것이 약간은 의문스러웠다.

담당 선생님께서 어떻게 진행되는지 간략한 소개 후 침묵을 뚫고 나온 첫 이야기부터 생각 이상으로 무거운 고민이 터져 나왔다. 이어지는 이야기들은 마음이 아픈 이야기부터 너무나도 내 이야기 같아서 공감이가는 이야기, 내 일이 아님에도 안쓰러워서 함께 울 것 같은 이야기까지 다양한 이야기를 들었다. 그 과정에서 내 시간에 말하지 못했지만 나도 고민이었던(혹은 고민임을 자각조차 하지 못했던) 문제가 어떻게 이야기되는지를 보면서, 나에게도 비슷한 문제가 다른 사람의 입을 통해 나오는 것을 지켜보며 조금은 객관적으로 내 문제를 바라보게 되었다.

무엇보다 내 이야기를 할 때 느낀 점이 많았다. 이미 알고 있는 과거의 상처를 이야기하면서 속 시원히 털어놓지 못한 이야기를 털어내고 아빠와의 갈등을 역할극을 통해 아무 말도 못 한 어렸던 나의 모습에서 지금의 내가 하고 싶었던 말을 조금은 꺼내 놓을 수 있어서 마음에 작은 위로가 되었다. 그뿐만 아니라 진지하게 내 고민을 자신들의 고민처럼 들어주고 같이 울어주고 자신이 생각하는 해결책과 피드백을 해주는 사람들을 보고 많은 고마움도 느껴졌다.

본인은 자신의 감정을 인식하는데 오랜시간이 걸리는 사람이고 그로 인해 시간이 흘러 나에게 무례했던 사람들에게 말 한마디 못한 자신을 탓하면서도 뒤끝 있다는 말을 들을까 봐 마음속에만 담아뒀던 이야기를 선생님께서 1년이 지나고 10년이 지났어도 마음이 불편하면 털어놓으라는 말을 듣고 지금 쌓여있는 마음부터 하나씩 털어놔야겠다는 생각이 들었다. 참만남은 내내 자신이 느끼는 감정이 중요하게 다뤄지는데 이를 통해 감정을 인식하는 게 서투른 나임에도 불구하고 최선을 다해 지금 내가 느끼는 바가 무엇인지 예민하게 느껴보려고 노력했던 것 같다. 매번 단순하게 "짜증나" 라는 하나의 감정으로 모든 걸 포장했는데 "슬프다", "답답하다", "서운하다", "아프다" 등으로 표현되는 감정들을 들으며 나 역시 '아, 내가 방금 느낀 감정이 답답함이구나, 안타까움이구나, 속상함이구나.'라는 것을 깨닫게 되었다.

참만남을 통해 경험한 시간이 나에게 해결을 가져다준 것은 아니지만 분명 내 삶에 작은 성장을 끌어냈다고 생각한다. 그리고 이 성장이 나를 이전의 나와는 다른 방향으로 이끌어 줄 것이라는 기대가 생겼다. 방학 동안 내 감정을 조금 더 충실히 들여다보고 표현하고 내 색하면서 감정을 억누르거나 참지 않고 솔직하게 있는 그대로의 나를 드러내는 연습을 하고 싶다. 짧은 시간이었지만 좋은 사람들과 꺼내기 어려운 이야기를 꺼내고 공감과 위로를 주고받는 따뜻한 시간이었다.

힐링캠프 참만남 소감문2(2021)

처음에 힐링캠프를 진행한다는 글을 보고 낯선 사람들 사이 혼자 프로그램에 참여한다는 것이 약간 두렵기도 해서 신청을 할까 말까 망설이기도 했는데 후기 글을 보고 괜찮은 것 같다고 생각을 하고 용기를 내서 참만남 프로그램으로 신청하게 되었다.

참만남 프로그램은 부정적 경험의 자기개방, 감정 표현, 공감 연습을 하면서 타인과 자신의 삶에 대해 좀 더 이해하는 것을 목표로 한다. 12명의 집단원들과 상담 선생님이 등글게 앉아서 자기의 고민을 이야기하고 다른 사람들이 제3자의 입장에서 느껴지는 것들을 솔직하게 이야기하는 식으로 진행되었다.

처음에 자신의 별칭을 정하고 상담 시간에는 그 이름으로 서로를 부르고 반말로 편하게 이야기하라고 하셔서 당황했지만 반말을 하는 것이 좀 더 편하게 이야기를 할 수 있었다고 생각한다. 상담 경력이 많으신 베테랑 상담사 선생님께서 심리검사 결과와 다양한 상담 기법을 활용해 이야기를 잘 이끌어주셔서 프로그램이 원활하게 진행될 수 있었다.

처음 보는 사람들 앞에서 내 고민을 털어놓을 수 있을까 고민했지만 처음 보는 사람들이 내 이야기를 좀 더 객관적으로 잘 들어주리라 생각하니 편하게 느껴졌다. 사실 무엇보다 다들 용기를 내서 자신의 내면 이야기를 꺼내고 진심으로 들어주고 피드백을 해주어서 솔직하게 이야기를 할 수 있었다. 이야기를 들으면서 나와 비슷한 고민을 하는 사람들이 많다고 느꼈고 위로도 받게 되었다.

나는 평소에 내 이야기를 남에게 잘하지 않는데 감정 표현도 하지 않아서 내가 어떤 감정을 느끼는지도 몰랐던 적도 있었다. 다른 사람의 이야기를 집중해서 들으니 자연스럽게 그때 상황에 감정 이입이 되면서 내 느낌과 감정을 표현하는 연습을 할 수 있어서 좋았다. 감정을 솔직하게 표현하고 부정적인 경험을 말함으로써 자기 개방을 하는 것이 필요하다고 말씀해 주셨는데 한 번에 되지는 않겠지만 조금씩 연습해야겠다고 다짐했다. 평소에 감정을 쌓아놓지 않고 그때그때 얘기하는 습관을 길러야 내 마음을 비울 수 있고 상대의 감정이 나한테 스며들면서 자연스럽게 공감을 할 수 있게 된다는 말을 듣고 감정 표현과 공감이 연결된다는 사실을 알게 되었고 연습을 해야겠다고 생각했다. 중간중간에 상담사 선생님께서 해주신 말씀을 잊지 않고 기억해야겠다고 다짐을 했다.

1박 2일이라는 시간이 지나고 나니 사람들과 얘기를 하면서 친해지기도 했지만 좀 더 많은 이야기를 나눌 걸 하고 약간 아쉽다는 생각을 했다. 긴 시간이라고 생각을 했었는데 의외로 너무 짧고 금방 지나간 것 같아 아쉬움이 있었는데 한편으로는 한결 가벼워진 마음으로 다시 학교로 돌아올 수 있었다.

힐링캠프 심리극 소감문(2021)

안녕하세요. 저는 졸업을 앞둔 교육대학원생입니다. 이런 프로그램에 참여하기에는 나이가 적지 않지요. 저는 교육대학원에서 상담심리를 전공하고 있지만, 학부전공은 이쪽이 아니라 상담에 대한 경험이 많지 않아 집단상담을 경험하고 싶어서 프로그램에 참여하게 되었어요.

처음엔 세 개의 프로그램 중 참만남 프로그램에 참여하고 싶었어요. 심리극은 아무래도 행동으로 뭔가를 표현해야 할 일이 많을 것 같았는데 저는 동적인 것을 좋아하는 성격이 아니라 어색하고 부끄러울 것 같았거든요. 하지만 참만남 정원이 먼저 차기도 했고, 담당자분께서 상담심리가 전공이라면 심리극도 좋은 경험이 될 것 같다고 추천을 해주셔서 참여하게 되었습니다.

사실 힐링캠프를 출발하는 날 아침까지 이런저런 고민을 많이 했습니다. 대학생들을 위한 프로그램에 제가 참여하는 것이 맞는지, 심리극에서 내가 원하는 것을 얻어갈 수 있을지 같은 생각들 때문이에요. 어쨌든 정신을 차려보니 이미 수련원으로 출발하는 버스에 타 있더군요.

프로그램이 시작되고 처음 강당에서 다른 참여 학생들을 만났는데 역시나 저와는 나이가 정말 많이 차이가 나는 것 같았습니다. 강사 선생님께서 지금 심정을 몸으로 표현해 보자고 말씀하셨는데 그때 저의 심정은 '집에 가고 싶다'였어요.

하지만 본격적으로 프로그램이 진행되면서 강사 선생님께서 긴장을 풀어줄 수 있는 많은 활동들을 준비해주셨고, 이성을 좀 내려놓았더니 어느새 음악에 맞춰서 몸을 흔들고 있는 저를 볼 수 있었습니다. 살짝 미치면 인생이 즐거워진다는 말을 몸소 체험하게 되었죠.

심리극은 보통 사람들이 생각하는 일반적인 연극을 하는 것과는 많이 다른 활동이에요. 저도 책에서야 몇 번 봤지만 실제로 심리극에 참여하는 것은 다른 일이었다고 생각합니다.

앞으로 이 프로그램을 참여하고 싶은 친구들에게 해주고 싶은 이야기가 있다면, 심리극은 여러분이 생각하는 것보다 조금 무거운 프로그램일 수 있다는 거예요. 다른 친구들의 상처를 이해하고, 공감해주고, 함께 치유해가는 과정이거든요. 가볍게 새로운 친구들을 사귀고 즐거운 시간을 보내는 것이 목적이라면 내적성장을 위한 관계연금술을 추천 드려요.

심리극이 저에게는 몹시 만족스러운 경험이었다고 생각합니다. 살면서 우리가 누군가의 상처를 어루만져줄 수 있고, 또 내 안의 해결되지 않은 과제들을 마주할 수 있는 순간들이 얼마나 될까요. 1박2일의 시간이 너무 짧고 아쉽게 느껴질 만큼 소중한 시간이었습니다. 저는 사범대를 다니면서 제대로 된 대학 생활을 즐기지 못했어요. 이런 좋은 프로그램이 그때는 없었을 수도 있지만, 있었다고 해도 미래를 위해 많은 걸 포기해야 한다고 생각했던 그 때는 이런 프로그램에 참여할 여유가 없었죠.

여러분보다 조금 더 오래 산 사람으로 혹시나 프로그램 참여를 고민하는 친구들이 있다면, 일단 지르시라고 말씀드리고 싶어요. 부끄러움이나 어색함은 영원하지 않아요. 와서 친구들도 많이 사귀시고, 또 자기를 돌아볼 수 있는 소중한 경험을 해보셨으면 좋겠습니다.

힐링캠프 참만남 소감문(2019)

참만남 프로그램은 자기 이야기를 하는 것이 두렵고 어려운 사람들에게 정말 추천하고 좋은 프로그램이다. 안전한 공간에서 자기개방을 할 기회를 얻을 수 있다. 자기개방을 어려워하는 사람들은 자기개방에 대한 두려움 가지고 있고 다른 사람들이 어떻게 생각할까, 자기개방을 하고 나쁜 결과가 오지 않을까 등 많은 생각을 한다. 하지만 참만남 집단의 집단원 대부분이 자기개방을 어려워하는 사람들이다. 나도 나만 자기개방을 어려워하는 사람이 아니라는 걸 깨닫게 되었다. 참만남 집단은 정말 자기개방을 위한 공간과 시간이다. 자기개방과 감정표현을 잘못하는 사람들이 이것들을 연습하는데 정말 좋은 기회가 된다고 생각한다. 나도 나의 감정이나 나의 진짜 모습을 남들 앞에 보이는 것을 매우 두려워했고 프로그램에서도 하는 것이 어렵고 두려웠지만 그것을 이겨내고 자기개방을 하고 나니 다음에도 할 수 있는 용기를 얻게 되었다. 쌓아둔 나의 마음을 말하고 나니 굉장히 시원하고 마음이 가벼워진 기분이 들었다. 그리고 나의 속마음을 말해도 큰일이 일어나지 않는다는 걸 알게됐다.

참만남 프로그램을 참가하고 가장 도움이 많이 되었던 것은 나만 힘든 게 아니라는 사실을 깨닫는 것이었다. 혼자서 나의 문제에 대해 생각했을 때는 왜 나만 이럴까라는 생각이 들고 나를 한심하게 여기곤 했다. 하지만 참만남 집단에서 다른 친구들의 이야기를 들어보면 내가 생각해오던 고민과 비슷하고 나만 힘든 것이 아니었다. 비슷한 고민을 하고 있어서 공감할 수 있고 격려와 지지를 보내는 것이 정말 좋았고 마음이 따뜻해졌다. 또한 나의 고민과 힘들음을 스스로 이겨낼 수 있다는 힘을 얻게 되었다.

감정표현 연습에도 많은 도움이 되었다. 난 평소 감정을 잘 말하지 않았다. 참만남 프로그램에서는 자신의 감정이 어떤지 말하는 연습을 한다. 또 감정을 효과적으로 전달할 수 있는 의사소통법도 배운다. 감정표현을 다른 사람과의 관계를 해치지 않고 자신에게도 좋은 방향으로 할 수 있다는 걸 배웠다.

또한 평소 다른 사람들의 말을 들어주는 입장의 사람이고 자신의 이야기를 잘 털어놓지 못하는 사람들이 와서 자기개방을 하고 마음껏 자신의 감정을 표현하고 한 번 내 이야기를 해보는 경험을 하면 도움이 많이 되고 좋은 경험이 될 것이라고 생각한다.

또 다른 좋은 점은 자신의 이야기를 털어놓고 들은 집단원들의 피드백을 듣고 자신을 객관화하고 자신이 어떤 모습으로 보여지는 알 수 있는 기회를 얻는다. 격려와 지지가 담긴 피드백을 집단원들은 보낸다. 우선 이러한 경험부터가 앞으로의 대인관계에 좋은 경험으로 작용할 것이라고 생각한다. 피드백을 듣고 자신이 방어하지 않고 잘 받아들인다면 타인의 시선에서 자신을 보고 자신을 더 성숙한 사람이 되기 위해 어떻게 해야 하는지 알게 될 것이다.

그 외에는 숙소도 너무 좋았고 식사가 정말 맛있었다. 그리고 간식도 너무 좋았다. 그리고 나와 비슷한 고민을 가진 좋은 사람들을 새로 만날 수 있다는 것도 힐링캠프의 좋은 점이다. 더 좋은 내가 되고 싶고 새로운 사람들을 사귀고 싶은 사람들에게 정말 추천한다.

힐링캠프 관계연금술 소감문(2019)

기말고사 공부를 하고 있던 중 전남대알리미로 알림이 와서 뭐지? 하고 봐보니 힐링캠프에 대한 내용이었다. 힐링캠프에 대해 하나도 몰랐기 때문에 호기심이 생겨 자세히 찾아보니 되게 유익하고 재밌어 보였다. 특히 1박2일이라는 점이 맘에 들었는데, 그만큼 얻어 가는 게 많을 거라는 생각이 들었다. 힐링캠프에는 프로그램이 심리극,참만남,관계연금술 이 세 가지가 있었는데 참만남은 사람이 짝 차 마감이었고 신체 자각을 통한 스트레스를 푸는 것에 관심이 있었기 때문에 관계 연금술을 신청했다.

힐링캠프 당일 아침 9시에 버스를 타서 장성 수련원으로 도착하였고 처음으로 한 것은 강당 맨 앞에 나와서 자기소개 하기였다. 소심한 성격이라 자기소개를 하라 할 때 너무 당황했고 하기 싫었고 괜히 왔다는 생각이 들었다. 하지만 이제 와서 포기할 수는 없다는 생각이 들어, 떨림을 참고 앞에 나가서 발표를 했다. 막상 발표를 하니 걱정했던 만큼 별것 아니었고 학우분들이 반응을 잘해주셔서 너무 고마웠고 뿌듯했다. 그리고 이 자기소개 시간 때문에 같은 관계 연금술을 신청한 사람들의 정보를 알 수 있어서 친해지는데 더욱 수월했다.

이 1박 2일 동안 관계 연금술 활동을 요약하면 너무 재밌었다. 1년 치 웃을 거를 이틀 만에 다 웃는 것 같았다. 강사님들도 재밌었고 학우분들도 재밌었고 프로그램도 재밌었다. 제일 재밌었던 건 둥글게 둥글게인데 둥글게 둥글게가 이렇게 재밌을 줄은 몰랐다. 하지만 재밌기만 한 것도 아니었다. 활동을 하면서 나한테 감명을 준 것이 두 가지 있었다. 한 번은 강사님이 학우 두 명을 불러 한 명은 자기 오른팔을 잡아당기고 나머지 한 명은 자기 왼팔을 잡아당기라고 했다. 오른쪽 팔을 잡아당긴 사람이 힘이 더 세서 왼쪽 팔을 잡은 사람이 오른쪽으로 이동했다. 그다음 강사님이 다시 잡아당겨보라고 하셨는데 이번에는 강사님이 오른쪽 팔에 힘을 줘서 오른쪽에 있는 사람이 왼쪽으로 움직였다. 강사님은 이것이 관계라고 했다. 오른쪽에 있는 사람이든 왼쪽에 있는 사람이든 나한테는 아무런 영향이 없다. 가운데 있는 내가 관계의 중심이다. 남한테 영향을 받으면 안 된다고 하셨다. 나는 항상 관계를 맺을 때 남을 우선시하는 경향이 있어서 스트레스를 받는 경우가 많았는데 이 설명을 보고 감탄했고, 명쾌한 해답을 찾은 것 같았다.

또 하나는 타로 카드였다. 나는 타로 카드를 이번에 처음 해봤는데 안한 이유 중 가장 큰 이유가 타로카드를 믿지 않아서였다. 타로 카드에서 나보고 내년에는 많이 나서라, 많이 나서면 사람들이 따라올 것이다. 라고 했는데 이 해석을 듣고 약간 소름이 돋았다. 나는 소심한 것이 콤플렉스라 잘 나서지를 못한다. 만약 타로카드 없이 나한테 너는 내년에 많이 나서라 그럼 사람들이 따라올 것이라고 말만 했다면 한 귀로 듣고 흘렸을 텐데 타로카드를 활용하여 말하니깐 뭔가 진짜 이루어질 것 같고 이런 소심한 나를 위로해주고 응원해준다는 느낌을 받았다.

이렇게 힐링캠프는 1박 2일 동안 나한테 재미도 주고 교훈을 준 캠프였다. 무엇보다도 학우분들과 강사분들이 너무 친절했고 재밌어서 이틀 동안 너무 웃고 온 것 같다. 특히 학우분들과 서로 각자 고민을 나누면서 위로를 많이 받았던 것 같다. 아! 그리고 밥도 진짜 맛있었다. 너무 맛있었다. 내년에도 힐링캠프가 열린다면 꼭 다시 참가하고 싶다!!

힐링캠프 참만남 소감문(2018)

‘저는 사람을 싫어합니다.’ 내가 사람들 앞에서 했던 말이다. 나는 참만남을 택했었다. 택한 이유는 간단했다. 사람들끼리 이야기하고 공감해주면서 나의 상처를 보듬어주고 다시 되돌아보는 시간을 가지기 위함이 었다. 큰 기대는 하지 않고 갔었다. 하지만 상담을 진행될수록 내가 생각한 것보다 많은 것을 얻어가게 되었다.

나는 상담을 진행되는 동안 많은 애정 어린 관심과 공감을 받았고 나 또한 그러기 위해 상대방의 이야기를 경청하고 잘 들어주게 되었다. 나와 비슷한 고민을 가지고, 나와 비슷한 상처들을 가지고 살아가는 사람들끼리 모여서 이야기한다는 것이 얼마나 나에게 큰 힘이 되었는지 모른다. 이곳에는 나보다 더 힘든 사람도 있었고 나보다 더 괴로운 사람도 있었다. 그 사람의 이야기를 들으면서 그 사람들이 받은 상처에 대해 집중을 하고 일상생활에서 받지 못한 공감을 주고받았다. 이래도 되나 싶을 정도로 내 마음 속 깊은 곳의 상처를 꺼내게 되고 내 상처받은 이야기를 사람들은 집중해서 경청해주었다. 너무 행복했다. 남에게 내 마음을 개방해서 서로가 서로를 치유해주고 보듬어주는 활동은 여기서 처음이었다. 아무도 나의 탓을 하지 않았다. 오로지 내가 느꼈을 슬픔과 괴로움, 우울한 감정들에 대해 집중해주고 이야기해주었다. 제일 기억남은 것은 ‘지금-여기에서 느끼는 것을 이야기할 것’과 ‘공감을 해 줄 것’이었다. 처음 해보는 진지한 공감이었다. 나는 이야기를 듣고 원인에 대해 초점을 맞췄다면 여기에서는 그때 그 심정이 어땠는지 초점을 맞추어 이야기를 시작하였다. 이야기를 하다 보면 점차 그 이야기에 빠져들고 그 이야기의 당사자의 기분에 공감이 되고 그걸 느끼면서 나는 대리경험을 하면서 상처를 치유했다.

집단원들끼리 같이 공감해주고 그 사람은 치유 받는 행위가 지속될수록 점차 마음에 있는 응어리가 녹아내리는 기분이 들었다. 만약 내 주변에 많은 고민 때문에 힘든 친구들이 있다면 꼭 참여해보라고 권유해주고 싶을 정도로 잊지 못할 추억과 함께 정신적으로 심적으로 많은 것을 얻는 경험이었다.

힐링캠프 관계연금술 소감문(2018)

2018년 연말에 짧게 진행된 1박 2일간의 힐링캠프는 아마 지난 몇 년 간의 학교생활을 통틀어서 잊지 못할 순간이 될 것 같다. 학교에서 이런 유익한 프로그램을 제공한다는 것을 제대로 알려 하지 않았고 무관심했던 과거를 반성하게 되었다. 1학년에 입학하여 4학년이 되기까지 학교에 다니면서 주위를 돌아볼 순간도 없이 앞만 보고 달려온 것 같다. 당연히 나 자신에 대해서도 돌아보지 못했던 것 같다. 특히 학교생활을 하며 많은 사람을 만나며 오는 피로와 각종 시험공부와 취업준비를 통해 얻은 스트레스를 제대로 해소했던 적이 없었던 것 같다. 이런 문제들을 잠깐 쉬면 나아지겠지'라며 직접적인 문제해결보다 무시하고 회피했던 것 같다.

사실 학교에서 진행하는 다양한 프로그램에 관심을 갖고 참여하게 된 것은 역설적이게도 취업준비를 시작하면서였다. 3학년 2학기부터 취업에 관심을 갖고 이런 저런 정보를 찾아보며 학교에서 취업 지원과 학교생활에 도움을 주기위해 다양한 프로그램을 진행한다는 것을 알게 되었다. 당시에는 자신감에 가득 차 있기도 하였고 취업이라는 앞만 바라보던 상황이었기에 학생생활상담센터에서 하는 프로그램에는 큰 관심을 갖지 않았었다. 하지만 시간이 지나며 각종 스트레스와 피로가 쌓이기 시작하면서 문제가 생겼던 것 같다. 처음에는 의지로 버텼지만 탈락이 반복되고 주변에서의 좋은 소식을 들으면서 자존감에도 많은 상처를 받았던 것 같다. 그러다보니 사랑하는 여자 친구에게도 마음에 없는 말을 하여 헤어지고 주변의 사람들도 자주 안 만나게 되었던 것 같다. 그렇게 마지막 시험을 보고 난 후 한 회사의 면접을 보고 멍 때리고 있던 와중 이 프로그램을 보게 되었다. 그리고 이번에는 정말 필요할 것이라고 생각하여 무의식적으로 지원하였던 것 같다.

장성수련원에 입소하고 처음에는 다들 어색했던 것 같다. 모두 다 처음 보는 상황이니 당연했던 것 같고 웃음이 나오기도 했다. 점심을 먹고 짐을 풀고 편한 옷으로 갈아입고 큰 방에 꾸벅꾸벅 서있는 모두를 보니 신입생 때 오티, 엠티 때의 모습이 떠올라서 더욱 웃겼던 것 같다. 전문 강사님 두 분의 능숙한 솜씨로 서로에 대한 자기소개와 함께 몸 풀기를 시작하며 약간의 어색함과 뻣뻣이 굳어있던 몸을 풀 수 있었다. 그리고 모두가 함께하는 다양한 신체활동과 게임을 하며 오랜만에 아무걱정 없던 대학교 신입생 때로 돌아갈 수 있었고 밝게 웃을 수 있었다. 그리고 나를 느낄 수 있는 휴식과 그것을 표현하는 그림 그리는 활동을 통해 나 자신에 대해 좀 더 들여다 볼 수 있었다. 저녁을 먹고 난 후에도 여럿이 하는 다양한 활동과 게임, 춤 등으로 스트레스도 날려버릴 수 있었고 흥미진진한 타로카드를 하며 많은 이야기를 나눌 수 있는 재미있는 시간이었다. 그리고 저녁에 간식을 먹으며 모두가 가지고 있는 다양한 고민거리를 이야기하는 시간도 무척이나 뜻깊었던 것 같다.

다음날은 오전부터 본격적인 요가를 하며 내 몸이 얼마나 굳어있었는지 진지한 성찰을 할

수 있었던 것 같다. 그리고 다양한 신체 접촉 활동을 통해 서로간의 신체 접촉을 통한 긴장 완화와 스트레스 완화를 느껴볼 수 있었던 것 같다. 그리고 다른 사람에게 온전히 내 몸을 맡김으로서 믿음과 평온함도 얻을 수 있었다. 이 활동을 통해 그 동안 계속된 취업과 시험 등의 경쟁으로 얻은 대인관계에 대한 불신과 피로감을 날려버릴 수 있었다. 그리고 인간관계의 필요성과 다양한 정서적, 신체적 교류와 접촉은 나 자신의 성장과 안정에 상당한 도움이 된다는 것을 느꼈다.

이 프로그램 이후로 뭔가 잘 풀렸던 것 같다. 사실, 힐링캠프를 가는 것을 기다리던 중 면접의 합격 소식을 듣게 되었다. 힐링캠프가 끝나고 헤어졌던 여자 친구에게 먼저 연락을 하고 약속을 잡았다. 그리고 다시금 자신감을 가지고 주변 사람에게 연락을 하는 나 자신을 볼 수 있었다.

힐링캠프 참만남 소감문(2017)

내가 느끼는 원초적 부정적 감정들이 있었다. 내 마음을 알아줬으면 하는 사람들이 나를 이해하지 못할 때 느끼는 섭섭함, 사람들 속에서 할 일에 치여 바쁘게 살다가도 불현듯이 찾아오는 외로움, 내가 통제할 수는 없으나 세상에는 일어나는 비극적인 일들을 바라보아야만 할 때 느끼는 무기력감.

긍정적인 감정들은 비교적 쉽게 수용이 될 것이라고 생각했기 때문에 표출했지만 부정적인 감정들은 표출하는 것이 조심스러웠다. 하지만 나는 이번 참만남 집단상담을 통해 부정적 감정에 대한 나의 생각을 달리 해봄으로써 부정적 감정의 표출에 대한 나의 고민을 어느 정도 해결할 수 있었다.

먼저 나는 부정적 감정의 이면에는 긍정적인 감정이 자리잡고 있다는 생각을 하게 되었다. 나의 마음을 헤아려줬으면 하는 사람들이 나를 이해하지 못하는 것 같았을 때 느꼈던 섭섭한 감정의 이면에는 섭섭함을 느끼는 대상에 대한 애정과 그 대상과 더욱 친밀해지고 싶은 나의 순수한 마음이 자리잡고 있었다.

또한 부정적 감정의 공유는 서로의 관계를 더욱 친밀하고 진실되게 한다는 생각을 하게 되었다. 나는 내가 느끼는 외로움이라는 감정이 상대를 부담스럽게 할 수 있다고 생각해서 표현하지 않았다. 그런데 외로움이라는 감정을 공유함으로써 나를 더욱 내려놓고 상대방에게 더욱 진실되게 다가갈 수 있었고 상대방도 나의 감정을 부담스럽게 받아들이는 것이 아니라 자신이 느꼈던 외로움을 고백함으로써 서로 자신을 내려놓고 진실되게 교류할 수 있었다.

마지막으로 솔직한 부정적 감정의 표출은 나의 인생의 청사진을 그리는데 도움이 된다는 생각을 하게 되었다. 사회에서 일어나는 내가 통제할 수 없는 비극적인 일들에 대해 무기력감을 많이 느꼈었는데 이러한 감정을 표출하는 과정에서 나의 무기력감에 대한 화를 느낄 수 있었고 이러한 감정들을 나의 삶을 통해 승화시켜야겠다는 생각을 하게 되었다.

내가 당장 일어나는 모든 일들을 바꿀 수는 없겠지만 그러한 비극적인 일에 대해서 화를 느낀다면 나에게 주어진 상황에서 조그마한 것들을 바꾸어감으로써 사회를 조금이나마 바꾸어가겠다는 다짐을 하게 되었고 잊혀졌던 나의 신념에 대해 재고할 수 있는 기회를 가짐으로써 인생의 방향성을 다시 한번 다잡아 볼 수 있었다.

부정적 감정을 느끼는 것은 솔직하게 나 자신과 마주하는 일이며 부정적 감정을 표출하는 것은 솔직한 내가 타인과 진실된 관계를 맺는 것의 시작이라고 생각한다. 그렇기 때문에 나는 앞으로 부정적 감정을 부정적으로만 생각하면서 느끼는 것 자체에 거부감을 느끼며 표출은 생각도 하지 않았던 나의 태도를 바꾸어 보려고 한다.

힐링캠프 참만남 소감문(2016)

셀 수 없는 생각들 사이에 내가 어떤 감정을 느끼고 사는지 모를 때 힐링캠프 참만남 프로그램에 참여하게 되었다. 나와 전혀 알지 못하는 사람들 사이에서 단순히 즐거움과 재미를 추구하는 대화가 아닌 나만이 알고 있는 내면의 상처, 부정적인 감정들을 이야기 한다는 게 쉽지 않았다. 그러나 한 두명씩 현재의 자신을 돌아보고 변화되고 싶어 하는 마음으로 용기를 내는 모습을 보면서 모두들 서서히 용기를 내기 시작했다. 가끔은 나 자신 때문에, 가끔은 타인 때문에, 가끔은 상황 때문에 힘들어하기도 하고 사람을 어떻게 대해야 하는지 어떤 말을 이어나가야 하는지 잘 알지 못해서 어려워하고 두렵기도 했다.

그러나 내가 이야기 하는 동안 자신의 일처럼 집중해주고 응원해주는 마음이 느껴졌으며 나만 이렇게 힘든 이야기를 가지고 있고 부정적인 감정들이 엄습하는 줄 알았으나 모두들 그런 일을 겪은 적이, 그런 마음이 든 적이 있다는 걸 알게 되고, 같은 일을 경험하지 않더라도 공감해줄 수 있다는 사실을 알게 되어 현재의 나에게, 그리고 미래에 마주하게 될 나에게 타인의 힘까지 보태서 힘을 줄 수 있었다.

누군가는 부정적으로 평가받을까 두려워 자신의 이야기를 하지 못하고 누군가는 타인, 혹은 자신을 위해서 인생의 가면을 쓰며 살아간다고 하지만 결국 그로인해 혼자만의 틀에 갇혀 어느 순간 외로워지며 무너지게 되고 무기력해지는 것이 내 삶이자 옆에 있는 사람들의 삶이었다. 참만남 프로그램이 이러한 외로움과 무력감에서 벗어날 수 있는 시작이 될 수 있었던 것 같다.

아쉬운 점은 너무 좋은 사람들이 많이 있었는데 쉬는 시간에 적극적으로 다가가 대화를 걸며 친해질 수 있는 기회를 놓쳐버렸다는 것이다. 또한 서로의 이야기를 듣고 함께 울고 함께 웃는데 1박2일이라는 시간이 너무 부족하게 느껴져서 아쉬웠다. 다음번에 기회가 된다면 어렵지만 스스로를 솔직하게 개방하고 먼저 다가가야겠다는 다짐을 해본다.

처음엔 어떤 프로그램인지 모르기에 궁금함과 설렘으로, 내 자신을 돌아보고 이야기 할 차례엔 상대방이 어떻게 느낄지 모르는 두려움으로, 타인의 이야기를 들을 때는 공감과 반가움, 그리고 힘을 주고 싶은 마음으로 마지막엔 억압되었던 감정이 서서히 해소되며 자신과 타인을 직면하게 되면서 행복하고 아쉬운 마음으로 끝을 맺었다.

힐링캠프 '심리극' 소감문(2017)

세상을 살아가는 사람들은 모두 행복하지만은 않다. 늘 여러 가지 고민들을 안으며 지내고 그렇게 하루하루를 버티며 살아간다. 나도 그런 사람들 중 한 사람이었고 좀 더 행복하고 여유 있는 삶을 살고 싶은 바램을 항상 가지고 있었다. 힐링캠프는 그런 나의 삶을 뒤엎어 줄 작은 지진이길 바랬다.

누구나 자기 마음 속 깊은 곳에 있는 어두운 이야기를 꺼내는 것이 쉽지는 않을 것이다. 그 기억은 너무나 아프고 슬프기 때문에 평소에는 무의식이란 상자 속에 자물쇠를 걸어둔다. 심리극은 그 자물쇠를 풀고 아프고 슬픈 기억을 마주하는 시간이었다. 항상 피해왔던 일 이기에 그 기억과 마주하는 순간 괴롭고 도망치고 싶고 그만두고 싶을 수도 있다. 하지만 도망친다면 평생 그 상처에서 벗어날 수 없을뿐더러 자신이 가진 고민은 해결되지 못할 수 있다.

내가 가지고 있는 고민은 내가 지나온 삶과 밀접한 관련이 있었다. 가족, 친구, 그 밖에 만났던 수많은 사람들... 모든 것이 연결되어 있다. 그 중에서 가장 복잡하게 얽힌 실타래를 찾는 것이 심리극 프로그램에서 하는 상담치료였다. 그 실타래를 풀 수 있다면 다른 엉켜버린 실들도 자연스럽게 그리고 차례차례 풀 수 있었다.

사람은 일생을 자기 자신을 알아가며 살아가고 평생을 걸쳐도 자신에 대해 잘 알지 못할 수도 있다. 그렇게 '자신'이란 존재는 본인이 파악하기도 어렵고 알기 힘든 것이었다. 내가 나를 잘 안다고 생각했어도 사실 이런 심리적인 부분에 대해서는 잘못알고 있는 경우가 많았다. 특히, 어느 사건의 잘못의 근원을 잘못 파악하는 것이다. 심리극은 그러한 근원을 바로잡고 아픈 기억 속 그 때의 내가 하지 못했던 말들... 하고 싶었던 말들을 함으로서 진행된다. 울고, 소리치고, 분풀이하며 억눌러왔던 감정을 표현할 수 있는 시간이 되었다. 평소에 그런 식으로 표현할 수 있는 기회가 없었다. 늘 눈치 보며 하고 싶었던 말도 못하고 다른 사람이 들을까봐 마음껏 소리쳐본지도 오래였다. 뭐든지 마음에 담아두면 병이 된다는 말을 언젠가 들은 적이 있다. 신기하게도 그렇게 마음에 담은 감정을 표출하고 나니 마음이 편해지고 후련해졌다. 정말 단순하게 사람은 고민을 털어놓고 들어주기만 해도 그 일이 해결되는 것만 같다. 심리극은 그것을 포함하여 치료까지 이어지는 상담이 되었다. 같이 울어주고 다독여주며 아픔을 쓰다듬는 그런 시간이 되었다.

처음 심리극을 하고나서는 얼떨떨했다. 이렇게 한다고 해서 내 인생이 크게 바뀌지는 않을 것 같았기 때문이다. 하지만 힐링캠프를 다녀온 뒤 며칠이 지나고 이미 내 삶은 조금씩 변화하기 시작했다. 내 감정을 조금이나마 표현하기 시작하고 행복해지기 위해 좀 더 적극적으로 바뀌었다. 가만히 기다리며 고민이 해결되길 바라고 행복해지길 바라는 것은 내 욕심인 것 같았다. 내가 바뀌지 않으면 그 무엇도 바뀌지 않는 것이 현실이었다. 뭐든지 다시 시작하기 위해서는 '용기'가 필요하다. 그 용기는 처음만 어려울 뿐이며 한걸음 내딛는다면 다른 발도 저절로 내딛게 되어 앞으로 나아갈 수 있다. 힐링캠프가 모든 사람들의 첫 발걸음이 되었으면 한다.

힐링캠프 '심리극' 소감문(2016)

힐링캠프를 다녀오고 아직도 많은 여운이 남는다. 아직도 무슨 이유인지 울컥울컥하기도 하고 굉장히 싱숭생숭하다. 그리고 정말 지금 피곤한데 오늘이 아니면 지금 이 생각과 감정의 기록이 후에 다시 봤을 때 이렇게 실감나지 못할까봐 그러면 너무 아쉬울 것 같아서 늦은 시간임에도 불구하고 글을 쓰게 되었다.

처음부터 주인공보다는 관찰자이고 싶은 캠프였고 보는 것만으로도 정말 많이 얻었을 텐데 주인공은 아니지만 보조로 참여와 릴레이에서 참여 하는 것을 통해 나도 모르게 나에게 있던 상처들까지 많이 알게 되고 완벽하게는 아니더라도 들춰지고 씻겨내진 기분이다. 캠프 첫날에 자기소개를 했을 땐 다시 새로운 집단을 만난다는 두려움 때문에 참가자들 앞에서 눈도 못 마주치고 프로그램 시작하면서 그런 티를 안내려고 억지로 웃고 오버하기도 했지만, 사실 말을 걸때나 행동 하나하나에서 너무 긴장되고 속으론 너무 떨어져서 배도 아팠다. 지금까지도 캠프가 끝나서 긴장이 갑자기 확 풀려서인지 조금 아프기도 하지만 후련하기도 하고 옛날의 내 모습을 조금은 되찾은 것 같아 너무 벅차고 기쁘기도 하다.

이틀 동안 시간 지날수록 자신들의 모습을 기꺼이 보여주고 같이 울어주고 웃어주었던 참가자들과 선생님들 덕분에 것 같다. 나 역시 너무나 주인공에게 몰입되었고 진심으로 그들을 위로하고 응원하고 격려하게 되었다 그리고 그 응원은 분명 그 주인공 뿐 아니라 내가 나에게 하는 응원이었던 것 같다. 캠프가 진행될수록 '괜찮아, 나는 결국 나아. 내 인생을 살 거야.' 하는 생각이 들면서 마음이 많이 진정되고 치유되었다. 그리고 파트너와 하는 거울 상담도 내 생각을 정리하는데 도움이 많이 되었고 기억에 남는데 특히 교수님께서 추가로 해주셨던 말씀들 중 '생각으로 보지 말고 생각을 보라'라는 것과 배우자 선택에 있어서의 문제에 대한 것이 가슴 깊숙하게 파고든 것 같다. 난 항상 나쁜 일이든 좋은 일이든 극 우울상태 또는 극 흥분과 기쁨상태를 오갔는데 그래서 기쁠 때는 정말 뭐든지 할 수 있을 것 만 같고 우울할 때는 계속 '난 쓰레기야'같은 생각을 하면서 내가 느끼는 생각으로 나를 바라보았다. 그럴 때마다 나는 정말 그 생각 같은 사람이 되었고 그에 따라 동요 하는 것이 너무 컸고 그래서 힘들었다. 하지만 이제는 좋은 생각이나 나쁜 생각이 들 때 극단에 치닫지 않고 그 생각을 보아야 한다는 걸 알게 되었다. 내가 무엇 때문에 내 자신에게 너무 화가 나고 속상하다면 전처럼 쓰레기라며 자기 비하 하는 것이 아니라 '그래 내가 ~해서 속상하구나, 나쁜 생각을 하고 있구나' 하면서 내 자체가 아닌 내 생각과 감정을 한 발짝 뒤에서 바라보아야겠다고 다짐 했다.

그리고 아직도 글을 쓰면서 자꾸 가슴이 막 뛰는데 글을 쓰며 생각해보니 배우자 선택에 관한 이야기가 주된 이유 같다. 나는 내 스스로 부모님의 좋은 면과 나쁜 면을 모두 너무 닮아 있는 것을 알고 있었고 배우자 선택에 있어서도 영향을 받는다는 걸 알고 있었지만 알기에 남들보다 그렇지 않을 줄 알았고 내가 정말 나보다 부족한 사람이라 생각하고 지금의 애인을 선택한 걸까 하는 생각에 엄청난 심적 혼란이 온 것 같다. 지금의 애인을 처음엔 나에게 너무 과분하다고 생각했는데 지금은 정말 해 볼만 하니까, 서로 그냥 떠나지 않을 것 같아서 사귀는 것일까 아닌 것일까, 나는 내 애인을 지금 어떻게 생각하지? 내가 너무 외로운 상태인가 하는 정말 많은 생각들이 스쳐갔다. 이 주제만 나오면 유난히도 톡 건드리기만 해

도 눈물이 나버리는 이유가 무엇인지 솔직히 아직도 내가 내 자신을 알다가도 모르겠어서 너무 힘들지만 그래도 이제 조금이라도 더 알게 되었고 알아가는 법을 배웠으니 더 생각하고 그 생각을 보고 나를 인정하고 내가 나를 바라보며 그 이유를 찾고 더 나은 방향으로 성장할 수 있도록 해야겠다.

센터에서 개인 상담을 해주시는 선생님도, 심리극을 진행해주셨던 교수님도 마음의 힘, 마음의 근육을 기르는 걸 강조하셨는데 이제 내가 나를 응원하면서 그리고 필요하다면 심리극에서 만난 따뜻한 이 사람들의 도움을 받으면서 분명 그렇게 될 수 있도록 노력하고 꼭 그렇게 될 것이다. 정말 1박 2일 동안 너무 많은 여운이 남는 시간이었고 일상으로 돌아가서는 의식은 언제나 현재에 머물게 하더라도 다시 힘들고 주저앉고 싶을 때, 포기했던 과거시절로 돌아가고 싶을 때 이틀간의 따뜻한 추억을 꺼내 보며 힘을 내야겠다. 올해 내가 가장 잘한 두 가지 일이 상담센터를 방문한 일과 심리극에 참여한 일이라고 생각이 든다. 내년 내 후년에도 꼭 다시 참가할 것이고 이런 자리를 마련해주셔서 그리고 참여해주셔서 모든 분들께 너무 감사하고 나를 비롯한 모두에게 수고했고 잘했고 앞으로도 잘 할 수 있다고 말하고 싶다.

힐링캠프 '관계연금술' 후기(2017)

바쁜 학기를 지나다 보면 어느새 심신이 지친다는 느낌을 받는다. 이번 학기 역시 고학년이 되니 수업준비, 졸업준비, 취업준비로 인해 바쁜 일상을 보내고 있었다. 기말고사를 한창 준비하고 있을 즈음에 힐링캠프 안내 문자를 받았고, 그 중 관계연금술이라는 단어가 눈에 들어왔다. 관계연금술은 스트레스를 품으로써 관계를 증진시킨다는 프로그램이었는데 졸업을 하기전에 오롯이 나를 위해 시간을 투자하고 싶어 캠프에 참여하게 되었다.

관계연금술 프로그램은 스트레스를 푸는데 도움이 되었다. 프로그램 내에서 많은 활동을 하였는데 춤, 요가, 게임 등 신체를 많이 사용하였다. 처음에는 익숙하지 않고 쑥스럽기도 하여 주저하였는데 어느새 열정적으로 땀을 흘리는 내 모습을 발견할 수 있었다. 격렬한 신체활동을 하고 나서는 명상으로 몸을 이완시켰는데 정말 편안한 느낌이 들었다. 신체와 마음은 분리시킬 수 없다고 하였던가, 신체가 이완되니 스트레스도 줄고 마음도 편안해졌다.

관계연금술 프로그램을 통해 신체와 마음의 관계뿐만 아니라 사람과 사람의 관계에서도 많은 것을 배울 수 있었다. 짧은 시간이었지만 같은 활동을 하고 서로 신체를 접촉하니 금새 친해졌다는 느낌이 들었다. 또한 한 게임에서 말을 하지 않고 서로 악수하고 눈인사하고 가볍게 안는 것만 했는데 서로 말은 나누지 않았지만 친절한 눈빛, 따뜻한 미소만으로도 관계를 증진시킬 수 있다는 것을 깨닫게 되었다.

우리는 평소 바빠 살아감으로써 중요한 것을 놓칠 수 있다. 관계연금술 프로그램은 1박 2일로 짧았지만, 이번 프로그램을 통해 내가 놓치고 살았던 것을 다시 깨달을 수 있게 되었다. 첫 번째로 건강한 마음은 건강한 신체에 깃든다는 것이었다. 신체가 긴장되고 피로하면 마음도 그만큼 불안해지고 불편해진다. 만약 신체가 피로하다면 스트레칭이나 운동, 요가 등을 통해 신체를 이완시킴으로써 심신을 가꿀 것이다. 두 번째로 새로운 사람과 친밀해지려면 많은 것이 필요한 것이 아니라 눈빛, 미소 하나만으로도 상대방에게 호감을 줄 수 있다는 점이다. 그리고 나의 미소로 인해 상대방도 미소를 짓게 된다면 그것이 큰 힐링이 된다는 점이다. 바쁘고 스트레스 받더라도 남들에게 찡그리지 않고 미소를 짓기로 다짐하였다. 이처럼 나에게 큰 배움과 용기를 준 관계연금술 프로그램에 감사함을 전달하고 싶다. 올해 중 가장 많이 웃고, 가장 많이 배운 1박 2일이었다.

힐링캠프 '관계연금술' 후기(2016)

1박 2일 동안 관계연금술에 참여하면서 내가 정말 놀랐던 것은 캠프 활동 이외의 다른 것들이 생각나지 않았던 경험이었다. 나는 사실 사진도 찍어야 하고 학생들 안내도 해줘야 하는 입장에서 참여했지만, 사실 그 누구보다도 캠프를 즐겼던 것 같다. 마치 어린 시절 놀이터에서 아이들이 서로 이름도 모르고 나이도 모르지만 즐겁게 노는 것처럼 1박 2일 동안의 시간은 나에게 그런 경험을 다시 할 수 있게 해줬었다. 사실 그렇게 놀아본 게 언제인지 기억이 나질 않는다. 프로그램에 참여한 다른 학생들도 모두 이런 생각을 갖고 있을 것 같다.

처음 보는 학생들과 초반에는 어색하고 서먹하기도 했지만 시간이 지날수록 그 관계 속에서 편안함을 느낄 수 있었다. 또 이번 캠프에서 했던 활동들을 통해 다시 한 번 내 모습을 바라볼 수 있는 기회를 가질 수 있었고 타인과 관계를 맺는 과정이 내가 생각하는 것만큼 복잡하고, 어려운 것이 아니라는 것을 알게 되었다. 그 사실을 알게 되었을 때 나는 정말 기쁜 마음이 들었다.

여러 활동들이 있었지만 가장 인상 깊었던 시간은 명상시간과 타인들이 나를 어떤 이미지로 보는지를 알아보는 시간이었다. 명상 시간을 통해서 오로지 내 자신에게 집중할 수 있는 시간을 가질 수 있어서 좋았다. 사실 우리가 살아가면서 얼마나 내 자신에 집중하고 내 몸, 내 생각, 내 감정을 잘 알아차리고 살아갈 수 있을까? 내 생각에는 우리는 나 자신보다는 내 주변의 사람들을 더 신경 쓰느라 바쁘게 살았을 것 같다. 그럴수록 진짜 나의 모습을 점점 잃어가고 있는 것 같다. 그러면서 많이 힘들어하고 지치고 외로웠을 수 있다. 이러한 내 모습들을 명상을 통해서 다시 바라볼 수 있게 되었고, 이를 통해 조금 더 나를 위해 시간을 투자하고 사랑해줘야겠다는 생각을 하게 되었다.

타인들이 나를 어떻게 보는데 대해 알아 볼 수 있는 시간에는 1박 2일 동안 서로가 서로를 어떻게 바라보았는지에 대한 이야기를 할 수 있었다. 그 시간이 되게 위로가 되는 시간이었다. 지난학기 누구보다 바쁘게 지내면서 나를 돌볼 시간이 부족해서 나 스스로가 많이 망가져있다는 생각을 했었다. 그러나 내가 생각한 것보다 내가 괜찮은 사람이란 걸 알게 되는 좋은 시간이었다. 개인적으로는 가장 위로가 되는 시간이었다.

캠프를 통해 정말 좋은 관계들 속에서 잘 지내고 왔다는 생각이 들었고, 정말 실컷 웃고 왔던 시간이었다. 캠프를 준비하는 과정에서 어려움들이 많이 있어서 가기 전에 살짝 지친 마음이 있었지만, 막상 가서 지내는 1박 2일 동안 정말 캠프 이름처럼 '힐링'하고 왔다는 생각이 들어서 매우 행복한 시간이었다.