

‘잘 살피주기’와 ‘잘 들어주기’의 힘

박승민*

지구촌을 강타한 코로나19 팬데믹 사태로 인해 우리 일상에는 엄청난 변화가 일어났다. 근 2년여에 걸쳐 이어지고 있는 감염의 위협으로 인해 사회적 거리두기가 일상의 매너가 되었고, 마스크 착용 역시 건강과 안전을 위한 생활수칙이 되었다. 어느덧 대면보다는 비대면이 더 자연스러워진 것 같은 착각(?)이 드는 때도 있으니, 이것으로만 해도 코로나19가 우리 삶에 얼마나 엄청난 영향을 미치고 있는지를 잘 알 수 있다.

상담학자의 시선으로 보았을 때, 코로나19 팬데믹 사태가 인류에게 끼친 가장 큰 해악은 예상치 않은 물리적 공간의 차단 그리고 ‘관계’의 차단에서 오는 단절감과 소외감, 그리고 그와 이어지는 학습된 무기력감(learned helplessness)이다. 자기심리학자 Kohut이 말했듯이, 공감과 소통을 통한 관계경험의 지속은 인간의 삶에 마치 산소와도 같은 역할을 한다. 이 산소와도 같은 요소가 차단되면서 느끼는 좌절감과, 새로운 상황에 적응하여야 하는 부담감, 그리고 2년여에 걸친 불편한 마음의 상태가 제대로 풀리지 않은 채 지금껏 지속이 되어 온 것이다. 필자는 이러한 상태가 바로 ‘코로나 블루’라고 불리우는 새로운 사회적 현상의 주된 증상으로 연결되고 있다고 생각한다. 즉 코로나19로 인해 사람들이 느끼고 있는 우울 현상의 이면에는 ‘관계’를 통한 정서적 교류 및 연결감이 차단되거나 원할하지 않음이 주된 원인으로 자리한다고 본다.

우리 숭실 공동체에서도 비슷한 상황을 엿볼 수 있다. 본교 상담센터의

* 숭실대학교 기독교학과 교수

2021년 현재 상담 진행 건수가 예년의 2배 이상 증가하였고, 개인상담 및 심리검사 신청 대기자 수도 크게 증가한 상황이다. 많은 내담자 학생들이 표현하는 마음의 소리의 핵심은 “너무 힘든데.. 이런 제 마음을 누군가가 매번 살펴주고 들어주셔서 좋아요” 이다. 이러한 학생들의 목소리에 먹먹한 마음으로 귀 기울이면서 ‘잘 살펴주기’와 ‘잘 들어주기’의 중요성을 다시금 생각해 본다. 임상적으로 ‘일상생활 기능성 확인’으로 정의되는 ‘잘 살펴주기’의 핵심은 말 그대로 일상생활에 관심을 기울이는 것인데, 우리도 학생들, 또는 주변 사람들과의 관계에서도 충분히 실천 가능하다. 예컨대 잠은 잘 자는지, 식사는 제 때 하는지, 주로 집에 있는지, 제한적으로나마 외출과 활동을 안전하게 잘 하는지, 공부와 학비와 생활비 등 실질적인 생활은 어떤지 등을 살펴보고 어려운 면이 없는지를 살펴주는 것이다. ‘잘 들어주기’는 ‘잘 살펴주기’를 충분히 할 수 있는 방법이라 할 수 있다. 즉 학생 또는 상대방의 이야기를 그의 입장이 되어 충분히 끝까지, 상대방의 말을 중간에 끊지 않고, 주의를 기울여 잘 들어주는 것이다.

대면에서 비대면으로 접어들었을 때 우리가 적응에 몹시 힘들었던 것처럼, 위드 코로나 시점을 맞아 비대면에서 대면으로 전환하는 과정 역시 적응에 많은 어려움을 느낄 수 있다. 특히 팬데믹 상황에서 신입생 시절을 제대로 보내지 못하고 현재 2학년까지 마치게 되는 학생들에게는 비대면에서 대면으로의 전환 역시 새로운 적응에의 도전이 될 수 있다.

잘 살펴주고 잘 들어주는 것, 이 간단해 보이지만 중요한 관계적 태도에 우리가 보다 주의를 기울이고 실천하는 것이 그 어느때 보다도 중요하고 필요한 시점이라 생각한다.