

우수상
수상작

따뜻한 해저

안녕하세요. 저는 강원대학교 심리학과와 임상심리 분과에 재학 중인 김지는입니다. 저는 여름학기에 입학했고 한 학기를 다녔습니다. 제가 다니는 대학원과 연구실에 대해 자랑할 수 있는 기회인 것 같아 기쁜 마음으로 글을 씁니다. 본격적으로 글을 쓰기 전에 제가 다니고 있는 임상심리분과를 짧게 소개해보고자 합니다. 임상심리학이 사람들에게 조금 생소한 학문이라고 알고 있습니다. 사람들에게 ‘대학원에서 어떤 것을 전공하시나요?’라는 질문을 받아, ‘임상심리를 전공해요.’라고 대답을 하면 잘 모르는 경우가 대부분이었기 때문입니다. 심리학의 꽃이라고 불리는 임상심리학과 상담심리학은 개인의 심리적 부적응 및 이상행동을 연구, 진단, 치료, 예방하는 것을 목적으로 하는 응용학문입니다. 이 중 임상심리학은 정신장애 같이 좀 더 심각한 문제에 초점을 둡니다. 최근에는 연구 주제가 정신적, 신체적 문제 아동 및 청소년과 노인 문제 등까지 확대 되어 활발히 연구가 진행되고 있습니다. 임상심리학을 전공하면 심리평가, 심리치료, 임상실습, 위기관리, 발달정신병리, 가족상담 등에 관한 공부를 중점적으로 하게 됩니다. 저는 현재 대학원에 다니는 것이 정말 만족스럽습니다. 따뜻하게 대해주시는 대학원 선배들과 교수님이 있어서 든든함을 느끼는 것이 대학원에 대한 만족스러움에 큰 역할을 하는 것 같습니다. 얼마 전 연초에도 교수님과 재학생들이 함께 모여 식사를 했습니다. 교수님께서 진로에 대한 이야기나 연구에 관해 도움이 되는 이야기뿐만 아니라 재미있는 이야기도 많이 해주셔서 교수님과 스스럼없이 담소를 즐겼습니다. 대학원은 자신이 가장 좋아하는 분야에서 많은 공부를 하신 교수님과 가까이 지내며 가장 도움을 받을 수 있는 곳이라고 생각합니다. 나에게는 처음으로 가는 길이지만, 교수님께서는 이미 밟아보신 길입니다. 전공에 대한 진로와 같은 여러 가지 질문을 인터넷에 하기보다 교수님께 질문한다면 훨씬 값진 답변을 얻을 수 있을 것이라고 생각합니다.

저는 학부 때 미디어매체에서 그런 대학원 생활을 보면서 대학원 생활이 좋아 보이지는 않았습니다. 그래서인지 딱딱하고 무서운 곳이라는 생각이 있었지만, 입학 후에는 대학원에 대한 생각이 많이 바뀌었습니다. 대학원은 가장 마음에 드는 공부를 더 깊게 하며, 그 공부에 가장 집중할 수 있는 시기를 보낼 수 있는 곳입니다. 저는 제가 가장 마음에 드는 공부를 더 깊게 배우고 싶은 갈증을 해소하기엔 학부 때 배우는 과목으로는 부족했던 것 같습니다. 대학원은 이런 갈증을 해소할 수 있는 곳이라고 생각합니다. 학부 때 하는 공부가 바다를 바라보고, 바다 위를 항해하는 것이라면 대학원에서 하는 공부는 바다 속을 탐험하는 것과 같다고 생각합니다. 사람들이 대학원에 입학하는 이유는 여러 가지가 있다고 생각합니다. 자신이 공부하고 싶은 분야에서 역량을 키우기 위해 대학원에 입학하는 사람들이 있고, 원하는 직업을 얻기 위해 입학하는 사람도 있습니다. 저는 임상심리사가 되고 싶어서 대학원에 입학하게 되었습니다. 학부 때는 임상심리학이 가장 재미있는 공부였지만, 어문과목이나 컴퓨터에 관한 과목 등 필수로 들어야 하는 과목이 많았기 때문에 사실 임상심리학에 가장 집중할 수 있는 환경은 아니었습니다. 대학원에 입학한 후로는 제가 가장 좋아하는 심리학 공부에 집중할 수 있다는 것이 큰 기쁨이었습니다. 예를 들어 ‘인지행동치료’라는 치료를 학부 때는 다른 이론들과 함께 이론에 대해서만 배웠다면, 대학원에서는 그 이론만을 한 학기동안 배웠습니다. ‘인지치료’라는 과목이었고, 인지치료에 대한 이론적 배경과 원리뿐만 아니라, 구체적인 치료 요소와 과정을 자세히 배웠습니다. 한 가지 이론이지만 주교재와 부교재로 총 2가지 책을 사용하면서 배웠기 때문에 보다 더 자세히 배웠던 것 같습니다. 그리고 사례개념화를 학습하고 실제로 적용해 직접 해보고 발표를 하면서 이론에 대한 이해도도 커졌고, 치료이론에 대한 믿음도 커졌습니다. 임상에 관한 과목뿐만 아니라 상담 과목도 수강했습니다. 그 과목에서는 매주 Reflection paper를 작성했습니다. 내가 알아낸 사실, 주요 핵심 정보를 적고 그것에 대한 느낀 점을 작성하여 내는 것이었습니다. 그리고 교수님께서 매주 제 Reflection paper를 읽어보시고 코멘트를 달아주셨는데, 저는 그게 너무 좋았습니다. 처음으로 Reflection paper를 쓸 때는 조금 어려웠습니다. 그런데 써보니 공부했던 내용에 대한 복습에도 좋아서 과제가 아니더라도 작성해 본다면 좋을 것 같습니다. 따라서 제가 쓴 Reflection paper의 예시를 한 가지 보여드리고자 합니다. ‘대상 관계에서의 대상은 '대인관계'와 동의는 아니다. 대상 관계론에서의 '대상'이라는 말은 유아기에서의 대상, 즉 모친을 가리킨다고 한다. 유아의 눈 앞에 있는 현실의 모친의 반응도 고려하지만, 기본적으로 중요시되는 것은 유아와 모친과의 관계이다. 아이의 내면에 있던 파괴적 공격성이 대사된 내용물로 바뀌며 공격적이고 파괴적인 충동이 완화되어 받아들일 만한 것이 된다. 프로이트가 자아이상, 초자아, 오이디푸스 갈등을 설명하며 대상이 심리구조로 내면화되는 과정을 표현했다. 여기서 중요한 것은 환자가 외적 대상을 경험하고 이해하는 방식에 집중하며, 대상에 대해 기술할 때는 외적 대상인지 내적 대상인지 구분하는 것이다. 대상관계이론에 근거한 방어 요소의 가장 중요한 네 가지는 이상화, 분열, 평가절하, 동일시이다. 신생아가 자신에게 향하는 공격성에 불안을 느끼고 이것을 일부로 외부로 투사해 나쁜 젖가슴을 만든다는 이론이 신기했다. 신생아가 처음 세상에 나오면 세상은 너무 시끄럽고 춥다는 이야기를 들은 적이 있다. 그래서 유아는 모성없이 존재할 수 없는 존재로 정의된 것 같다. 유아가 돌봄을 받아야 자아가 통합되고, 자신의 욕구가 충족됨으로 존재의 연속성을 경험한다. 유아가 성장하며 세상은 살만한 곳이라고 느끼기 위해서는 어머니의 따뜻한 보살핌이 꼭 필요하다는 것이 중요한 말로 다가왔다.’ 이것에 대해 교수님께서 써주신 코멘트가 개인적이었기 때문에 여기에 공개하기는 어렵지만, 매주 제 생각에 대해 따뜻하게 답변을 해주시는 교수님께 너무 감사했습니다. 또 제가 생각하지도 못했던 답변을 얻기도 해서 생각을 넓힐 수 있기도 했습니다.

그리고 대학원에서는 ‘발제’라는 것을 하게 됩니다. 토론회나 연구회 따위에서 어떤 주제를 맡아 조사하고 발표하는 것을 발제라고 하는데, 수업에서 이것을 적용해 학생들이 수업에서 주가 되어 수업을 이끌어가게 됩니다. 대학교 때는 교수님께서 하시는 수업을 들으며 수업을 따라가기만 하면 됐는데 대학원에 다니면서 주도적으로 수업을 이끌어가기 신기하고 재미도 있었습니다. 가끔은 제가 수업을 이끌어야 한다는 것이 부담으로 다가오기도 했지만, 미리 준비하면서 공부도 꼼꼼히 하고 발표능력도 키울 수 있어 좋았습니다. 처음에는 책을 보고 틀에 박혀서 발표를 했는데 이후부터는 제 생각이나 궁금한 점을 말하면서 더 재미있는 수업을 했던 것 같습니다.

저는 처음 대학원에 입학하기 전, ‘대학원은 어떤 곳이지?’라는 기대와 걱정이 반반인 생각을 했었습니다. 입학 후 지금, 그 생각에 대한 답이 어느 정도는 주어진 것 같다고 생각합니다. 지금부터 저의 대학원에 대한 생각과 대학원에서의 학업에 대해 말씀을 드려보고자 합니다. 대학원은 기회가 많이 열려있는 곳입니다. 자신이 가고 싶은 진로를 이미 가고 있는 선배들을 많이 만날 수 있으며, 원하는 공부에 집중하며 역량을 키워나갈 수 있는 장소입니다. 또, 관심분야에 대한 연구를 할 수 있다는 장점도 있습니다. 단, 이 모든 장점은 ‘시도하는 사람’만 느낄 수 있는 장점인 것 같습니다. 저는 입학을 하자마자 교수님의 연구에 참여하고 싶다고 말씀을 드려 연구에 참여를 하게 되었습니다. 자신이 관심 있는 주제에 대해 연구할 수 있는 환경이 잘 갖춰진 곳은 많지 않습니다. 대학원은 원하는 분야의 연구를 할 수 있는 소중한 장소입니다. 따라서 대학원에서 교수님의 연구에 참여할 수 있다는 것은 정말 소중하고 좋은 기회라고 생각합니다. 저는 감사하게도 교수님께서 입학을 하자마자 연구에 참여할 수 있도록 허락해주셨습니다. 그런데 제가 말씀을 드리지 않고 기회가 오기를 기다리기만 했다면, 이렇게 바로 연구에 대해 배우며 직접 연구할 수 있는 기회를 얻기 어려웠을지 모릅니다. 대학원에서는 교수님의 연구에 관심을 갖고 참여하려고 하는 것이 중요하다고 생각합니다. 저는 연구를 시작하고 연구미팅 참석, 수검자 컨택, IRB에 제출할 문서 작성을 해보면서 연구를 하려면 준비해야 할 것이 무엇인지를 알았고, 생각보다 하나하나 신경을 써야 하는 것들이 많다는 것을 느꼈습니다. 논문을 읽고 책을 읽으며 공부하는 것도 좋지만 직업 연구에 참여하면서 얻을 수 있는 것이 많습니다. 그리고 처음에는 어렵겠지만, 교수님과 선배들에게 도움을 구하고 도움을 받을 수 있으니 연구 참여에 대해 걱정을 많이 할 필요는 없습니다. 저도 처음에는 연구에 대해 아는 것이 없다고 생각해서 걱정을 많이 했습니다. 물론 지금도 어려운 점들이 있고 자신감이 떨어지는 순간들이 있지만 교수님과 선배들의 도움으로 연구를 하며 어려운 점들을 잘 극복해 나가고 있습니다.

지난 학기에 ‘심리평가’ 과목을 수강하면서 다양한 심리검사에 대한 이론을 배우면서 직접 검사 도구를 보고 해보고 싶다는 생각을 했습니다. 이론을 배우면서 검사 도구를 빌려 직접해보는 검사도 있었지만 아닌 검사도 많았기 때문입니다. 이런 생각을 교수님께 말씀드렸는데, 흔쾌히 병원에서 직접 체험해 볼 수 있도록 해주셨습니다. 소개해주신 분은 대학원 선배이셨는데 자세히 설명도 해주시고 직접 해볼 수 있도록 도와주셔서 감사하고 좋은 경험이었습니다. 그리고 지금 준비하면 좋은 것들이나 도움이 될 만한 것들도 많이 알려주셨습니다. 어떤 수업에서 교수님께서 하신 말씀이 있습니다. 대학원에서 만난 사람들은 나랑 같은 길을 걷는 사람들이고 의지가 되고 스스럼없이 연락할 수 있는 사람들이라고 말씀해주셨습니다. 서로가 든든한 버팀목이 되어줄 것이라는 그 말씀의 의미를 대학원에 다니며 무엇인지 깨닫고 있습니다. 마지막으로, 대학원에 대한 고민을 하고 있는 학우들이 있다면 말씀드리고 싶은 것이 있습니다. 공부를 더 해보고 싶은 것이 있거나 꿈이 있다면 대학원에 오시는 것을 정말 추천 드립니다. 임상심리를 꿈꾸며 대학원에 입학하고 싶은 학우들이 입학을 위해 준비하면 좋을 것들을 말씀드리고 싶습니다. 저희 대학원은 면접 때 영어시험을 보게 됩니다. 심리학 공부도 좋지만 추가로 영어공부도 열심히 하셔야 합니다. 그리고 임상심리학을 공부하고 싶은 이유가 뭔지 생각해 보는 것도 대학원 진학 선택과 나아가 면접 시에도 도움이 될 것이라고 생각합니다.

따뜻한 해저라고 제목을 지은 이유는 제가 대학원에서 느낀 것이 따뜻함이고, 공부를 하면서 바다를 위에서 구경하는 것보다는 해저를 탐험한다는 기분이 들었기 때문입니다. 긴 글을 읽어주셔서 감사합니다.