상담을 통한 문제의 해결?

진수연
가족치료사 / 심리치료사

사람들은 상담가가 모든 문제에 대한 해답을 줄 수 있다고 생각한다. 따라서 이런 잘못된 상담 개념때문에 상담을 받는 사람보다 상담을 하는 사람이 더 한계를 느낀다.

상담은 누구나 할 수 있는 것이면서도 누구나 할 수 없는 아주 아이러니칼 한 것이다. 무엇이나 궁금해서 의견을 묻는 것이면 어디에나 상담이라는 용어를 사용하며, 상업적으로 아무데나 붙여서 사용한다. 상담을 통해서 문제를 가지고 와서 현재 당면하고 있는 문제를 해결한다고 하기 때문에 상담은 항상 문제가 따라 다니고 또 그 문제가 해결되어야 한다고 강조한다. 상담이나 문제를 바로 보는 시각이 달라져야 하는 것은 때때로 상담에 대한 잘못된 고정 관념이나 편견이 부모뿐 아니라 자식까지도 바른 길로 가지 못하게 하는 경우가 있기 때문이다.

문제는 현대에 와서는 위기로 바뀌었다. 따라서 누구나 맞이할 수 있는 그 위기들을 대처해야 하는 능력이 필요로 한다. 상담은 그 위기를 예방할 수 있는 좋은 도구이자 해결책이다. 의사에게 가서 약을 복용하고 병이 호전되거나 나은 경우가 많듯이 상담도 눈에 보이지는 않지만 효과가 있고 당사자들이 그것을 느끼지 못하는 경우가 많지만 문제나 위기를 해결할 수 있는 능력을 부여받게 된다. 단지 상담에 대한 서비스와 자원이 있어도 사람들이 모르고 잘못된 인식이나 개념을 갖고 있는 것이 문제이다. 상담을 하면서 항상 안타까웁게 생각되는 경우가 많은데 이는 전문으로 상담을 하는 사람이지만 더 이상 어떻게 하지를 못하는 딜레마에 빠지는 것이다. 따라서 상담을 전문으로 하는 사람들끼리 모여서 팀으로 치료를 위한 전반적인 해결책을 찾아야 할 경우도 많다. 장기적으로 진전된 케이스일 경우에는 치료를 위해서 상담가 혼자 할 수 있는 일은 지극히 제한되어 있다.

정신과 의사, 사회 사업가, 종교 지도자, 간호사, 심리치료사가, 심지어는 가족들이 힘을 합해야 할 필요가 있다. 예를 들어, 우울증, 성격장애, 치매, 식사거부증과 같은 정신 질환은 겉으로는 도저히 어느 정도의 상태인지 알 수 없다. 그러나 어느 정도에 까지 진행이 된 상태일 때에는 그 질환들과는 길고 긴 어려운 싸움을 겪어야 한다. 또한 자살이나 이혼이나 죽음, 상실의 경험들이 그냥 시간만 흐르면 자연 치유되는 것이 아니므로 반드시 상담이나 치료가 요구된다. 상담은 마치 이러한 상황에서 자동차에 이상이 없나, 오일을 바꾸어주고 채워주고 점검하는 것과 같다고 할 수 있다.

상담의 시기를 놓치게 되면 용수철이 더 이상 탄력을 잃어서 튀어 오를 수 없듯이 인간에게도 용수철과 같은 탄력을 발휘할 수 없는 상태에 이르면 상담으로도 치료할 수 없는 한계에 이른다. 암도 말기에는 인간의 힘으로 어떻게 할 수 없는 사태에 이르듯이 심리적인 상태도 말기암과 같은 경우가 있다. 때로 이미 늦었다는 표현이 맞을 것이다.

전문 상담가로서 한 가지 제안을 하고 싶은 것은 상담이 치료차원보다도 예방 차원에서 널리 퍼졌으면 하는 바램이다. 이곳 캐네디언들은 당당하면서도 정당하게 전문가들에게 각각의 수준에 맞는 돈을 지불하면서 상담을 받고 상담을 받는 그 자체를 부끄러워하지 않는다. 그것이 제도화가 되어 있고 일상화되어 있어, 가족들이나 친구들에게는 이야기를 하지 못해도, 상담가에게는 자신의 문제를 털어놓는다. 한인 사회가 이렇게 되기까지는 얼마나 많은 진통을 겪고 세월이 흘려야 할지 모르지만 조금씩이나마 상담 문화와 서비스에 대한 올바른 인식이 필요하고 정착되었으면 좋겠다. 현명한 사람은 자신이 해결할 수 없는 것은 어느 길이 바른 길인가를 묻고 도움을 청하듯이 절망한 상태에까지 이르지 않는 길을 택할 수 있다면 가장 바람직한 일이 것이다.