



온빛심리상담센터 신은하 소장

언제나 곁에서
함께하는
따뜻한 조언자가
되겠습니다

낮선 환경이 야기하는 심리적 어려움,
마음의 힘을 키우는 데 주력

환경에 변화가 일어나면 우리는 새롭게 자신을 변화한 환경에 적응시켜야만 한다. 그러나 모든 이가 이 같은 변화에 수월히 적응할 수 있는 것은 아니며, 이에 대응하기 위해 자신도 모르는 사이에 일종의 적응기제를 사용하기도 한다. 이러한 적응기제는 내적인 갈등이 해결되지 못한 상태에서 현실을 수용, 결국은 심리적인 문제를 유발하게 된다.

전남 나주혁신도시에 위치한 '온빛심리상담센터'의 신은하 소장은 바로 이러한 적응의 문제에 주목했다. 도시가 조성된 지 불과 5년여 밖에 지나지 않은 상황에서 많은 이들이 기존의 삶과는 완전히 괴리된 낯선 환경에 불쑥 던져졌고, 이러한 가운데 삶의 새로운 변화를 겪는 이들에게 여러 가지 문제와 고민들이 발생할 수 있다는 판단에 이른 것이다. 이



에 신은하 소장은 지난 2018년 8월에 센터를 열고, 여느 심리상담기관들이 아동의 언어 치료나 발달, 인지 등의 특정 문제에만 치중하는 것과는 달리, 보다 포괄적인 관점에서의 심리정서 치료에 중점을 두고 센터를 운영해오고 있다. 특히, 예술치료학을 전공하며 축적한 전문성을 살려 심리검사와 심리상담 외에도 미술치료, 모래놀이치료, 놀이치료 등의 프로그램도 진행하고 있다.

이에 대해 신 소장은 “자신이 평소 살아오고 생활하던 공간이 하루 아침에 새로운 곳으로 옮겨진다는 것은 큰 작든 마음에 영향을 미칠 수밖에 없습니다. 특히, 나주혁신도시의 지역적 특성상 가장의 일자리를 따라 함께 주거지를 옮겨온 가족들이 많고, 이들이 새로운 환경에 적응하는 데에는 다양한 문제들이 발생할 수 있습니다”라며, “이에 저희 센터에서는 풍부한 임상경험을 바탕으로 한 체계적이고 전문적인 상담 및 심리치료를 통해, 다양한 심리적 어려움을 가지고 도움을 필요로 하는 내담자의 문제 해결을 돕고 있으며, 단순히 당면한 문제의 표면적 해결을 넘어, 내면에 잠재되어 있는 건강한 창조적 힘을 발굴하고 성장시킴으로써 마음의 체력을 키우는 데에 초점을 맞추고 있습니다”라고 설명했다.

창의적 예술 활동의 공간, 예술놀이공작소 활성화 할 계획

개소 3년차를 맞이하고 있는 온빛심리상담센터는 상당히 빠른 시간 내에 지역사회에 안착, 아동, 청소년, 성인 대상의 개인 심리상담 뿐 아니라, 교육청 WEE 센터 연계 상담, 지역 내 공공기관 사업과 기업체의 심리상담 컨설팅, 조직 내 갈등 해결을 위한 집단상담 프로그램 등도 활발히 진행하고 있다. 또한, 센터와 함께 ‘예술놀이공작소’를 개설, 창의적인 예술 활동을 자유롭게 즐길 수 있는 공간을 마련함으로써 지역사회 내에 ‘나를 위해 시간을 투자하는 문

화’를 전파하고자 앞장서고 있다. 이에 대해 신 소장은 “현대인들 대부분은 바쁘게 돌아가는 경쟁사회 속에서 지나친 압박감과 부담감을 안고 살아가고 있습니다. 이러한 감정들이 해소되지 못한 채로 쌓이게 되면, 언젠가는 심리적인 문제로 터져 나올 수 있다는 점에서 반드시 대비가 필요합니다. 예술놀이공작소는 이러한 문제 해결을 위한 하나의 대안으로 선보인 공간이며, 앞으로 더욱 활성화하기 위해 다양한 노력을 펼쳐나갈 계획입니다”라고 밝혔다.

아울러 신 소장은 “20대 중반에 우연히 시작한 자원봉사를 통해 심리상담사로서의 길에 접어들었습니다. 당시 만났던 아이는 어느덧 20대 중후반의 성인이 되어 직장인으로서의 사회적 역할을 훌륭히 해내고 있으며, 지금까지도 거의 매일같이 연락을 주고받고 있습니다. 어엿한 사회인으로 성장한 아이를 보며 느꼈던 고마움과 제 직업에 대한 자긍심은 지금 이 순간에도 크게 다르지 않습니다. 자신이 가진 문제를 용기 있게 인



정하고 저에게 도움을 필요로 하는 손을 내민 이들에게 제가 할 수 있는 것은 그 내민 손을 절대 놓지 않고 곁에서 함께 나아가는 것이라 생각합니다. 단순한 전문가, 치료자로서보다는 아이가 건강하게 성장하고, 그 가정이 건강하게 나아가는 데에 함께하는 안내자이자 지원자로 기억되고 싶습니다”라고 말했다. 아울러 그는 복지사각지대에 있는 이들을 위한 ‘온빛 지원’과 나주 지역사회의 건강한 성장을 위한 연계에 중점을 둘 것이며, 온빛의 공간이 이름 그대로 지역민들의 정서 안정과 심리적 행복감을 경험하는 ‘따뜻한 빛’의 공간이 되길 바란다고 전했다.

취재_임승민 기자

