



## 기필코 다시 찾아오는 봄

겨울은 기다림의 시간이었다. 모든 만물이 움크리며 거친 숨을 몰아쉬고 제자리걸음을 한다. 다음 도약을 위해 힘을 비축하는 것이다. 겨울이 기다림의 시간이라면 봄은 그 힘을 펼치는 기지개를 켜기 시작하는 시간이라 할 수 있다.

해마다 1월이 되면 우리는 새로운 계획을 세우고 미래에 대한 기대에 들뜨게 되지만 진정한 시작은 봄이 되어야 이루어지는 경우가 많다. 새 학기가 시작되는 것도, 날이 풀려 활동이 편해지는 것도, 무겁고 두꺼운 외투를 벗게 되는 것도 봄

이 되어야 가능하기 때문이다.

살다보면 아무것도 할 수 없을 것만 같고 어떤 희망도 품어볼 수 없을 것만 같은 겨울의 시간을 마주하게 된다. 그 시간이 힘들어도 버티게 되는 이유는 그 시간이 지나고 나면 몸과 마음에 새로운 기운이 돌면서 무언가를 해볼만 하고 좋은 일이 생길 것만 같은 봄의 시간이 오기 때문일 것이다.

## 겨울이 지나면 설레는 봄이 찾아오듯

“정말 힘들 때는 ‘힘내’라는 말조차 위로로 다가오지 않았어



## 봄이 주는 설렘을 기억하세요?

새싹이 돋고 꽃이 피는 봄이 다가왔다. 춥고 힘들었던 겨울과 달리 다시 무엇인가를 시작할 수 있을 것만 같은 힘이 생기는 계절이다. 겨울이 기다림의 시간이었다면 새 학기가 시작되고 무겁고 두꺼운 외투를 벗고 활동이 편해지는 계절도 바로 봄이다. 무언가 해볼만 하고 좋은 일이 생길 것 같은 기분이 든다.

글 선안남(상담심리사)



요. 다시 힘을 낼 수 있을지도 자신이 없었고요. 그저 기다리는 수밖에 할 수 있는 일이 없었던 것 같아요. 그런데 시간이 흐르고 그 시기를 지나고 보니 이젠 좀 힘이 나요. 다시 뭔가 할 수 있을 것만 같아요.”

우울증 때문에 힘들어 상담을 받았던 분이 상담을 마치면서 했던 말이다. 이 분이 처음 상담을 시작할 때만 해도 겨울바람이 매섭게 불었던 기억이 난다. 더불어 상담 시간 역시 무거운 침묵과 차가운 표정으로 채워졌다. 말 그대로 ‘힘내’라는 위로조차 받아들이기 힘들게 느껴질 만한 시기였던 것이다.

살다보면 힘내라는 말조차 원망스럽게 느껴질 정도로 힘든 순간이 찾아오기도 한다. 그럴 때 우리는 그저 추운 겨울을 견디며 봄을 기다리듯 시간을 견디며 묵묵히 기다리는 수밖에 없다. 기다리다 보면 ‘다시’를 이야기할 수 있는 좋은 날이 오기 마련이기 때문이다. 아무리 겨울바람이 매섭게 분다고 해도 계절의 순환을 타고 따뜻한 봄날이 오기 마련인 것처럼 말이다. 그래서 우리는 겨울처럼 힘든 날을 지날 때마다 설레는 마음으로 봄을 기다린다.

### 봄, 치유와 시작의 시간

우울증의 종류 가운데 ‘계절성 우울증(Seasonal Affective Disorder)’이라는 것이 있다. 계절의 영향에 따라 우리의 마음이 달라지기 때문에 나타나는 심리 현상인데 일조량이 적고 추운 날씨가 이어지는 겨울일수록 우리의 기분은 처지기 마련이다. 이럴 때에는 몸과 마음이 덩달아 위축된다. 또 기분 전환을 위한 가까운 산책은 물론 사람들을 만나는 횟수가 줄어 새로운 시도 또한 하지 못하게 된다. 그러다보면 처음에는 단순히 기분이 좋지 않고 기운이 없었던 것이 점점 아무것도 할 수 없을 것만 같은 무기력감과 앞으로도 희망이 보이지 않는 무망감으로 온 마음이 무겁고 어두워진다. 고통스러운 우울증이 시작되는 것이다.

날씨는 이렇게 우리의 몸과 마음에 부정적인 영향을 미치기도 하지만 또 반대로 우리의 몸과 마음에 새로운 기운을 넣어주는 데에도 중요한 역할을 한다. 봄이 바로 그런 계절이라고 할 수 있다. 밝은 햇살과 선선한 산들바람을 마주하면



어두운 마음이 한 순간 맑게 개는 것 같은 느낌을 받게 된다. 고통 받고 있는 마음에는 봄처럼 치유적인 계절은 없다. 그래서 우리는 혹독한 한파와 어두운 소식들로만 점철된 겨울을 보내면서 자연스럽게 봄을 기다리게 된다. 겨울이 춥고 힘들수록 봄에 거는 기대와 희망은 크다.

### 항상 봄처럼 새로워라

해마다 봄이 되면 생각나는 시가 한 편 있다. 조병화 시인의 〈해마다 봄이 되면〉이라는 시다. 시인은 우리에게 봄처럼 되라고 말했다.

오, 해마다 봄이 되면/ 어린 시절 그분의 말씀/ 항상 봄처럼 새로워라/나뭇가지에서, 물 위에서, 독에서/솟는 대지의 눈/지금 내가 어린 벗에게 하는 말이/ 항상 봄처럼 새로워라.

이제 또 새로운 봄이 온다. 우리는 유난히 추웠던 지난 겨울과 작별하고 새로운 봄을 맞이하려고 한다. 이토록 치유적인 봄을 두 팔을 벌려, 온 마음으로 만끽해보자. 아프고 힘들고 얼어붙었던 마음이 따스하게 녹아내리는 것을 느낄 수 있을 것이다. 우리가 항상 봄처럼 새로워질 수 있다면 두려울 것도, 못할 것도 없을 것이다. ☺