지친 당신에게, 힐링의 날개를 달아주다

회원업무팀 식구들이 저마다 앞치마를 입고 캔버스 앞에 앉았다. 능숙하기도 때론 서툴기도 한 그림 솜씨, 오고 가는 진솔한 대화들로 온기가 가득했던 '힐링의 시간'을 소개한다.

글 _ 염가희 / 사진 _ 김흥규, 장서우

함께하는 시간의 소중함과 그 가치를 깨닫는 시간 〈같이의 가치〉가 이번에는 '감성적인 힐링 활동'을 준비했다. 하얀 캔버스에 나를 담아내는 '힐링 체험'을 진행한다는 소식에 회원업무팀이 흔쾌히 참여 의사를 밝혔다.

그리고 약속한 〈같이의 가치〉의 날! 한파를 헤치고 참석한 회원업무팀을 처음 맞이한 것은 아기자기하게 꾸며진 실내에 가지런하게 자리 잡은 캔버스, 그리고 물감과 붓이었다. 긴장을 풀어주기 위해 준비된 와인과 케이크, 각자의 자리에 올려진 화구를 본 팀원들은 "그림 못 그리는데 어떡하지", "그림 그리는 게 맞나봐"라며 사뭇 긴장한 내색이 역력했다. 그렇게 힐링은커녕 오히려 스트레스받을 것만 같던, 이날의 일정이 시작됐다.

본격적인 그림 그리기에 앞서, 가장 최근에 느꼈던 감정들을 색으로 표현하는 시간을 가졌다. 팀원들은 자리에 놓여진 색 조합 표를 보고 자신이 떠올린 색을 열심히 만들거나, 눈을 감고 나를 지배했던 감정을 되짚었다. "여행을 계획하고 와서 너무 설레인다"며 예쁜 분홍색을 만든 이임숙 사원에게 '설레이는 핑크 씨'라는 귀여운 애칭이 정해지며 실내에 밝은 웃음소리가 가득 찼다.

웃음의 효과일까, 긴장됐던 분위기가 눈 녹듯 녹아내리고 본격적인 활동이 시작됐다. 이번 활동의 주제는 자신을 새로 표현해 자유롭게 캔버스에 그림을 그리는 것! 저마다 제일 편안함을 느끼게 해주는 색을 골라 캔버스에 바탕을 칠하고, 그 위에 자신을 나타내는 새를 그리기 시작했다. 그려지는 새의 모습도, 팀원들의 실력도 각양각색! 새를 그리는 게 어렵다며 애를 먹는 팀원이 있는가 하면, 그림을 배웠다는 실력자 팀원이 등장해 칭찬과 부러움을 한 몸에 받기도 했다. 하지만 예술은 '느낌' 아니던가! 진지한 눈빛으로 그림을 그리는 모습에서 피카소 못지않은 열정이 묻어났다.

이윽고 시간이 흘러 캔버스에 멋진 작품들이 하나씩 완성되어갔다. '나를 표현한 새'의 옆에는 '새가 목표를 이룰 수 있게 도와줄 수 있는 선물'이 하나씩 그려졌다. 그렇게 완성된 그림을 가지고 나의 그림을 발표하는 시간이 이어졌다. 이 따뜻하고 소박한 시간에는 평소 '나는 이래요'라고 쉽게 말하지 못했던 이야기들이 자연스럽게 쏟아졌다. "올해는 더욱 건강해졌으면 좋겠다는 뜻에서 나를 더 화려하게 표현했다"는 그림 속 숨은 이야기에는 응원이 쏟아졌고, "최근 우울했지만, 워낙 집돌이라 얼마 전 독립한 집에서 평안을 찾고 있어서 그림 옆에 집을 그렸다"며 본인의 성향을 솔직담백하게 담아낸 고백도 이어졌다.

"참여하길 정말 잘했다"는 팀원들의 말 한마디에, 함께한 사람도, 준비한 사람도 모두 큰 선물을 받은 듯했던 이 날. 우리 가슴속에 간직한 예쁜 새가 더 희망차게 날아오르길 기대해본다.

제 그림 속 새는 겉으로는 화려한 모습이지만,
사실 몸이 아픈 새예요. 그래서 푸른 숲에서
좋은 공기를 마시고 있죠.
나뭇가지 위에 앉아 먹이도 먹고 휴식도
취하면서요. 몸이 아픈 새가 빨리 회복되어
하늘로 훨훨 날아가길 바라는 마음에서
이렇게 그림을 그리게 됐어요.
저 역시 처음에는 걱정 반, 기대 반의 마음으로
활동에 임했는데요. 그림을 그리면서 마음도
편해지고 그림에 집중하는 시간을 가질 수
있어서 무척 좋았어요.
아픈 저 자신도 많이 치유되는 느낌을 받았고
요. 매우 좋은 경험이었습니다.

빛을 향해 걸어가고 있는 새는 타인이고,
그 반대 방향으로 아무 생각 없이 앞을 향해
걸어가고 있는 새가 저예요.
무지갯빛 지렁이는 그 새에게 주는 작은
선물이고요. 새가 지렁이를 발견하고
비로소 자신의 정체성을 깨달았으면 해서
그려봤어요. 아직은 지렁이를 발견 못한
상태지만 꼭 발견했으면 좋겠네요.(웃음)
이번 체험을 하면서 그림 안에 나의 생각과
상황이 자연스럽게 녹아 들어가는 게
무척 신기했어요. 그림으로 나의 심리 상태를
돌아볼 수 있는 유익한 시간이었던 거 같아
즐거웠어요!

17살 때부터 쉼 없이 사회생활을 해오면서
너무 지쳤던 거 같아요.
이제는 한적한 곳에 가서 쉬고 싶다는 생각에,
꽃잎을 맞으면서 아무런 생각도 하지
않고 쉬고 있는 새를 그리게 됐네요.(웃음)
그림을 워낙 못 그리는 편이라 처음에는
'활동하러 가서 뭐하지?'라는 생각을 했는데요.
막상 그림을 그리고 보니 제가 지금까지 지내온
시간에 대해서 다시 생각해보게 되더라고요.
'그림으로 힐링이 되겠어?'라고 생각했었는데,
활동을 하면서 집중해 그림을 그리고 나니
저도 모르게 따뜻하게 힐링한 자신을
발견했어요.(웃음)

이임숙 사원

공수현 사원

유태종 사원

저는 마치 드론이 위에서 아래를 보는 것과
같은 구도의 그림을 그렸어요.
꽃과 나무가 가득한 들판 가운데 홀로 날고
있는 새는 저를 뜻하고요. 오른쪽 하단의
집은 안식처를 뜻해요.
사람은 누구나 쉴 수 있는 공간이 필요하다는
느낌으로 그림을 그려보았죠.(웃음)
어릴 적 미술 학원에서 실력이 좋지 않아,
그림에는 관심을 끊었는데
이번 활동을 하면서 종이가 아닌
캔버스 위에 처음으로 그림을 그려봤어요.
생각보다 쉽지는 않았지만 재밌고 즐거운
경험이었습니다.

환한 빛을 향해 꽃잎을 맞으며 앞만 보고
날아가는 새를 저라고 생각했어요.
제일 위에 빛은 새가 가고 싶어 하는 새롭고
재미있는 곳이에요. 흩날리는 꽃잎은
'꽃길'만 걷고 싶은 새의 마음을 표현해봤고요.
지렁이는 새에게 주는 보상인데요.(웃음)
응원 · 격려 · 가족 · 친구 · 맛있는 음식 · 여행 ·
쇼핑 같이 저를 힘 나게 해주는 것들이에요.
그림을 그리면서 나의 마음, 현재 상황과
원하는 미래 모습을 진지하게 생각해 볼 수
있는 시간이었어요.
그림을 잘 못 그리는데, 이번에 여러 가지
표현 방법을 배울 수 있어서 즐거웠습니다.

새를 주제로 받고 제일 먼저 떠오른 게
'도약하는 새' 였어요. 매일 조금씩 성장하고
발전하는 '나'였으면 하는 마음이 들었거든요.
또 푸른 창공을 누비면서 멀리 내다볼 수 있는
희망찬 미래 속의 나였으면 하는 바람으로
그림을 그렸는데… 그림은 어설퍼도
마음은 그랬답니다. (웃음)
이번 체험을 하면서 학창시절 그림을
좋아했던 저를 소환해보았어요.
그리고, 동료들이 그린 그림에 담긴 뜻을
들으며 각자의 속 이야기까지 알 수 있었어요.
각자 나름의 고충들을 공감해 보는 뜻깊은
시간이었습니다.

조호정 대리

이연주 사원

송미영 사원