

2025학년도 1학기 글말교실 소감문



[실수를 두려워하지 않기: 글쓰기를 통해 다시 선 나]

이름	생계랍당
전공	인공지능학부
학번	20243622
참여 프로그램	V 1-on-1코칭 (조서형) V 글말특강 (4회차)

최근 학교생활을 하면서 가장 힘들었던 점은 학업에 대한 스트레스였습니다. 한국에 와서 유학생으로 수업을 듣는 것도 쉽지 않았지만, 특히 전공 수업은 저에게 큰 부담이었습니다. 처음에는 흥미를 갖고 도전했지만, 시간이 지날수록 수업을 따라가기가 점점 어려워졌습니다. 교수님의 말이 너무 빠르게 들릴 때도 있었고, 복잡한 표현을 이해하지 못한 채 수업이 지나가는 일이 반복되면서 수업에 대한 자신감이 크게 떨어졌습니다. 다른 친구들은 잘 따라가는 것처럼 보이는데, 저만 뒤처지는 것 같아 속상하고 조급한 마음이 생겼습니다.

혼자 복습을 해도 실력이 금방 늘지 않았고, 무엇보다 저 스스로를 향한 실망감이 커졌습니다. ‘나는 왜 이것밖에 못 하지?’, ‘나만 부족한 건 아닐까?’ 하는 생각들이 머릿속을 가득 채우며 점점 더 위축되었습니다. 그러다 보니 수업에 대한 불안과 스트레스가 점점 더 커졌고, 정신뿐만 아니라 육체적 건강도 악화되어 삶의 전반적인 균형이 무너지는 듯한 불안감이 느껴졌습니다.

이 문제의 원인은 단순한 언어 실력 부족이 아니라, 제 안에 있던 완벽주의적인 성향과 미래에 대한 막연한 걱정이었습니다. 저는 실수를 두려워했고, 아주 작은 틀림이나 부족함조차도 스스로를 질책하며 받아들이기 어려워했습니다. 그 결과, 자신감을 잃은 채 혼자 고민만 하게 되었습니다.

이런 상황을 바꾸기 위해 저는 작게나마 행동을 시작했습니다. 우선 스스로를 비난하는 대신 격려하는 연습을 했습니다. 완벽하지 않아도 괜찮다고 스스로에게 말해 주었고, 실수를 해도 그것이 성장의 일부라고 생각하기로 했습니다. 또, 하루 동안 있었던 좋은 일들을 떠올리며, 작고 사소한 일이라도 좋은 경험이라고 받아들이면서 긍정적인 시선을 갖게 되었습니다.

그뿐만 아니라, 가족이나 가까운 친구들에게 지금 내가 겪고 있는 감정과 어려움을 솔직하게 털어놓았습니다. 처음엔 부끄럽고 창피했지만, 이야기를 나누면서 큰 위로와 공감을 받을 수 있었고, 나 혼자만 이런 고민을 하는 것이 아니라는 사실에 마음이 한결 편해졌습니다. 이 과정을 통해 저는 점점 심리적인 안정감과 자신감을 되찾을 수 있었습니다. 여전히 수업이 쉽지는 않지만, 지금은 실수를 두려워하기보다는 배우는 과정 자체를 즐기려 노력합니다. 한 걸음씩 천천히 나아가면서 나의 발전을 스스로 인정하게 되었고, 수업 참여도 조금씩 활발해졌습니다.

무엇보다도, 이번 학기에 수강한 글쓰기 수업은 제 마음에 큰 힘이 되어 주었습니다. 글쓰기라는 과정을 통해 제 감정을 솔직하게 들여다보고 표현할 수 있었고, 조서형 교수님께서 글쓰기 수업과 글말교실 코칭을 통해 늘 따뜻한 격려와 정성스러운 피드백을 주셔서 큰 배움과 자신감을 얻을 수 있었습니다. 글을 쓰는 일이 점점 두렵지 않게 되었고 제 생각을 더 잘 표현할 수 있게 되어, 스스로를 긍정적으로 바라보는 힘도 생겼습니다.

앞으로도 저는 스트레스를 무조건 부정적으로만 받아들이지 않고, 그것을 성장의 기회로 삼고자 합니다. 실수와 부족함은 누구에게나 있는 것이고, 중요한 것은 그 상황을 어떻게 받아들이고 극복해 나가는가라고 생각합니다. 매일의 작은 성취에 감사하고, 긍정적인 태도로 제 삶을 스스로 이끌어가고 싶습니다. 저는 이번 학기에 겪은 긍정적인 변화와 이를 통해 얻은 극복의 경험을 디딤돌로 삼아, 어떤 어려움이 닥치더라도 흔들리지 않고, 오늘보다 더 나은 내일을 만들어가기 위해 계속해서 노력할 것입니다.