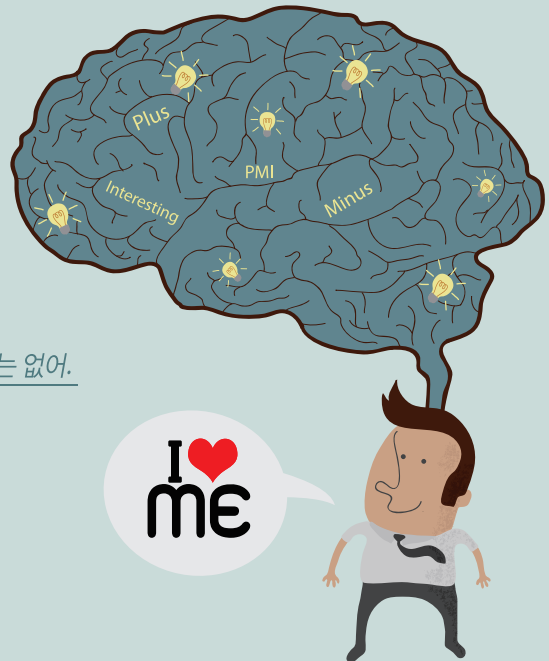




# 성격이 아니라 생각이 나를 만든다



너무 화가 날 때, 그래서 미칠 것 같을 때는 어떻게 해야 할까?

“상황이 마음에 들지는 않지만, 그것 때문에 내가 화병이 날 필요는 없어.

그건 내 손해야. 나한테만 손해가 아니라 남한테도 손해야.

이건 바보 같은 짓이야...” 라고 해야 한다.

현명하고 지혜로운 사람의 자기 사랑 방식이다.

이숙영 이숙영 자기계발 클리닉 대표

“자기 자신을 사랑하라!” 요즘 주변에서 귀가 따갑도록 듣는 말 중 하나이다. 특히 행복에 관련해서 이야기할 때는 더욱더 강조되어진다. 우리는 왜 자신을 사랑해야 행복해질 수 있을까? 에리히 프롬(E.Fromm)은 “살아있는 모든 것은, 살아 있는 한 성장하려 한다”고 했다. 우리의 육체는 계속해서 성장해 가는데(어른), 내면의 성장이 멈춘다(아이)면 어떤 일이 벌어질까? 그럴 때 몸에서는 불협화음이 일어난다. 성장의 균형은 육체와 정신이 함께 성장할 때 가능하다. 우리가 타인과 세상을 이해하는 방식은 저마다 다르다. 그리고 자기 성장을 위한 조건도 모두 다르다. 그게 정상이다. 삶을 좀 더 풍요롭고 지혜롭게 살아가기 위해서 가장 먼저 되어야 할 것은 자신에 대한 사랑에서 출발해야 한다. 그 이유는 우리는 자기 자신과 관계 맺는 방식으로, 타인과 관계하고 세상과 관계하기 때문이다. 즉, 자신을 사랑할 수 있어야 타인과 세상을 사랑하는 것이 가능해진다.

그렇다면 ‘자기 자신을 사랑한다’의 구체적인 의미는 무엇인가?

먼저 이 글을 읽는 당신에게 질문을 해보자. “지금의 당신을 만든 것은 당신의 성격일까, 아니면 당신의 생각일까?” ‘성격이 나를 만든다’고 말하는 것은 반 정도만 맞다고 볼 수 있다. 왜냐하면 그 성격을 만드는 장본인이 바로 생각이기 때문이다. 예를 들어, 신경질을 잘 내는 사람이나 화를 잘 내는 사람의 경우를 살펴보자. 우리 몸 안에는 성질(성깔)을 부리는 신경은 존재하지 않는다. 신경질은 원래부터 없다. 다만, ‘내 생각’이 짜증과 화를 선택한 것이다. 여기서 화는 자기 내부의 분열현상이라고 보면 된다. 자기가 원하는 것이 충족되지 않았을 때 생기는 자신의 폭발적인 반응일 뿐이다. 즉, 화는 결코 인간적인 것이 아니다. 우리는 생각하는 대로 감정도 나오고 성격도 나온다. 여기서 감정과 성격은 선택과 제어의 대상이며 선택은 생각이 한다. 우리의 감정과 성격을

만들어 주는 것은 이성이다. 선택하는 것은 이성 즉, ‘생각’이 한다.

다시 예를 들어보자. “너 때문에 기분이 나빠졌어”, “나도 내 감정을 어떻게 할 수가 없어”라는 말은 선택권을 외부에 준 것이다. 스스로 제어할 힘을 잃었다는 의미다. 이 말들의 좀 더 정확한 해석은 “네 행동에 대해 생각하다가 나 스스로 기분이 나빠졌어”, “내 감정에 대한 지배력을 상실해버렸어”이다.

그렇다면 너무 화가 날 때, 그래서 미칠 것 같을 때는 어떻게 해야 할까?

“상황이 마음에 들지는 않지만, 그것 때문에 내가 화병이 날 필요는 없어. 그건 내 손해야. 나한테만 손해가 아니라 남한테도 손해야. 이걸 바보 같은 짓이야...” 라고 해야 한다. 현명하고 지혜로운 사람의 자기 사랑 방식이다. 이들은 생각을 바꾸면 선택이 바뀌고 선택을 바꾸면 성격과 감정도 바뀐다는 사실을 잘 알고 있다. ‘내가 바뀌면 세상이 바뀌게 된다.’는 원리를 잘 터득하고 있는 사람들이다.

‘핑크대왕 퍼시’라는 서양동화가 있다. 대략적인 내용을 살펴보면, 한 나라의 대왕인 퍼시는 핑크색을 너무나 좋아해서 궁궐의 모든 색이 핑크색이었다. 순가락도, 옷도, 책들도 온통 핑크였다. 심지어 핑크가 아닌 백성들도 핑크색으로 염색을 하라고 명을 내렸다. 백성들은 싫었지만 대왕의 명령에 순종할 수밖에 없었다. 막 태어난 강아지까지 핑크색으로 염색을 해야 했다. 핑크대왕은 그것도 만족되지 않았다. 모든 산과 풀들이 핑크가 아니어서 군인들까지 총동원해서 산과 풀까지 페인트칠을 했다. 온 나라가 핑크임에도 불구하고 대왕은 만족할 수가 없었다. 저 푸른 하늘은 핑크색으로 바꿀 수가 없었던 것이다. 핑크대왕은 스승을 찾아 해결책을 모색했다. 그리고 해결했다. 스승의 해결책 비결은 대왕에게 핑크색 안경을 씌워주었던 것이다. 그 후

온 세상이 핑크로 보이는 대왕은 평생을 기뻐하며 살았다고 한다.

우리는 세상을 있는 그대로 보는 것이 아니다. 자기 마음속의 안경(프레임 frame)을 통해 세상을 보고 있을 뿐이다. 즉 자기 내부에 있는 마음의 창(프레임)을 통해 세상을 바라본다. 우리 눈에 보여지는 대상은 그 대상의 객관적인 모습이라기보다는 그것을 우리의 판단기준에 따라 해석한 모습이다. 즉, 우리 모두는 자기 나름의 안경을 쓰고 세상을 바라보며 그 안경을 통해서 비춰진 모습만이 참모습이라고 판단한다.

하버드대학교 데이비드 퍼킨스 교수의 연구결과에 의하면, “잘못된 사고 가운데 90%는 논리의 잘못이 아니라 인식의 잘못에서 비롯된 것이다”라고 한다. 인식에 의한 사고방법 즉, ‘우리는 이 세상을 어떻게 볼까?’, ‘어떻게 하면 우리의 인식을 향상시킬 수 있을까?’라는 사고훈련법으로 남아프리카의 한 광산에서는 글을 읽을 줄도 모르는 광부들에게 그 방법을 가르쳤는데, 광부들 간의 싸움이 한 달 만에 210회에서 불과 4회로 감소했다고 한다.

생각하는 방법을 가르쳐 주는 ‘CoRT(Cognitive Research Trust) 사고훈련법’에 PMI 기법이 있다. Plus, Minus, Interesting의 약자로 대상의 장점, 단점, 흥미로운 점을 파악하는 것이다. PMI 기법은 에드워드 드 보노가 개발한 ‘인지사고 프로그램’ 속의 사고기법으로 어떤 아이디어나 제안을 다룰 때, 열린 마음의 태도로 다루게 하기 위하여 의도적으로 사용하는 방법으로 긍정적 측면, 부정적 측면, 재미 있는 측면 등으로 대안의 모든 측면을 고려해 본 다음, 아이디어나 제안 등을 결정하게 하는 것을 말한다. 이 기법은 어떤 모든 장면에 대한 시야를 넓혀 준다. PMI 기법에 대해서는 다음 컬럼에서 좀 더 자세히 소개해볼까 한다. TTA