

나다움의 발견

진짜 나와 내가 아닌 것을 어떻게 구별할 것인가



이숙영 이숙영 자기계발 클리닉 대표

우연한 기회에 팟캐스트를 통해 정여울 작가의 강의를 듣게 되었다. 강의 마지막에 그녀는 베를린 여행 중에서 발견한 엽서의 문장을 읽어주었다. “Protect me what I want” “내가 원하는 것으로부터 나를 지켜라”. 아마도 자신에 대해 깊이 생각해 본 사람이라면 나를 가장 상처 입히는 것은 바로 내가 원하는 것으로부터 기인된다는 사실을 알 것이다. 사실 우리는 내가 원하는 것들이 아니면 크게 상처가 되지 않는다. 혹여 상처가 된다 해도 그 상처는 금방 잊혀지거나 견딜 수 있다. 하지만 내가 진짜 원하는 것과 상관있는 것(사람)들로 인한 상처는 견디기 힘든 경우가 많다. 사랑하는 사람으로부터의 상처는 다른 사람으로부터의 상처보다 확연히 크고 깊다. 물론 그렇다고 해서 원하지 말라는 의미는 아니다. 원하되 그 욕망과 갈망이 내게 어떤 영향을 끼

치는지 그로 인해 내가 어떻게 변화하고 있는지를 자세히 들여다보라는 것이다.

우리는 누구도 예외 없이 상처를 받으며 살아간다. 더 사랑하기에 더 상처가 되고, 더 기대하기에 더 큰 아픔으로 다가온다. 심지어 더 좋은 책은 더 많은 상처와 더 큰 아픔을 주기도 한다. 나를 직면하게 해주기 때문이다. 모든 인간은 길들여지고 훈육되어진 삶을 살아가고 있다. 하지만 그럼에도 불구하고 여전히 나 자신에게서 훈육되지 않은 속성은 발견된다. 진짜 나를 발견하기 위해서는 그 속성을 잘 살펴보아야 한다. 나에게 있어 도저히 길들여지지 않는 야생적인 부분을 발견해서 그것에 먹이를 주어 길러 나가야 한다. 바로 ‘나다움의 발견’이다.

나다움을 발견하기 위한 구체적이고 실천적인 방

법으로 내 마음 안에서 스스로 나를 규정하고 있는 것들이 무엇인지 주제별로 적어보자. 이 방법은 슈테파니 슈탈의 『심리학, 자존감을 부탁해』에 나오는 내용을 필자가 새롭게 정리하고 추가한 것이다.

첫째, 나는 평상시 어떤 ‘감정’을 자주 느끼는지 살펴보자. 기쁨, 분노, 연민, 슬픔, 실망, 불안, 짜증 등의 감정 중에서 어떤 감정들을 자주 경험하며 그 감정들을 나는 어떤 식으로 다루는가. 둘째, 나의 ‘성격’은 어떠한지 살펴보자. 외향적인지, 내향적인지, 계획적인지, 적응적인지, 자기주장을 잘 하는 편인지, 잘 못하는 편인지 자신의 성격에 대해 적어보자. 셋째, 나는 삶에서 어떤 ‘가치’를 소중히 여기는가. 변화, 안정, 애정, 존중, 건강, 창의성, 수용, 도전, 독립성 등의 가치 중에서 나 자신에게 있어서 다른 무엇보다 중요하다고 생각하는 가치는 무엇인가. 넷째, 나는 무엇에 ‘흥미’가 있으며 어떤 대상에 ‘관심’을 갖고 열중을 하는가. 그것만 생각하면 기분이 좋아지고 자신도 모르게 자주 그 방향으로 이끌리게 되어 결국 그것을 하게 되는 것이 있다면 그것은 무엇인가. 다섯째, 나의 ‘강점과 약점’은 무엇인가. 성격적 측면에서의 강점과 약점, 능력적 측면에서의 강점과 약점을 구분해서 적어보자.

다 적었으면 위의 다섯 주제 중에서 무엇이 부모에게서 온 것인지를 곰곰이 생각해본다. 부모에게서 환영받았던 감정은 무엇이고 배척당했던 감정은 어떤 것이었는지 그리고 그 감정들을 부모가 어떤 식으로 다루었는지 떠올려본다. 나는 이러한 감정을 다루는 데 있어서 어떤 방식이 옳다고 여기는지도 함께 적어본다. 또한, 부모는 나의 어떤 성격을 칭찬해주었으며, 부모가 소중히 여겼던 가치관과 내가 소중히 여겼던 가치관도 비교해보자. 가족, 학교 친구들, 주변 사람들로 부터 들었던 나의 약점과 강점은 무엇이었으며, 그것은 어떤 근거에서 비롯된 것인지에 대해서도 생각해본다. 이 작업을 통해 부모에게서 물려받은 것은 정리하고 청산할 필요가

있다. 물론 부모에게서 물려받았지만 그것에 동의할 수 있다면 그대로 가져가도 된다. 그런데 만약 불편하다면 그것들과 결별하고 그 자리에 나 스스로가 만든 새로운 것들로 채우면 된다.

이 글을 쓰면서 떠오르는 철학자가 있다. 미셸 푸코, 그는 『주체의 해석학』에서 “내 안에 길들여지지 않은 속성이 있다면 그것을 장악하고 강화하여 길들여진 다른 측면을 압도하게 하라. 그러면 나는 혼욕된 것으로부터 해방과 자유를 찾게 된다.”고 말한다. 그는 길들여지지 않은 측면을 끌어내 본래의 나와 일치시키는 것은 이 시대의 개인에게 주어진 과업이며, 우리가 시대를 비판하기 위해서는 우리 내부의 길들여진 욕망부터 비판해 나가야 한다고 강조한다. 우리는 스스로에게 새롭게 물어야 한다. 내가 원한다고 생각하는 것이 진정 내가 원하는 것인지 아니면 길들여진 탓에 약자 스스로가 약자이기를 선택하는 자발적 복종인지를 다시 물어야 한다. 푸코는 자발적 복종의 개념을 “타인(외부)을 지배하지 못하는 사람은 자신(내부)을 지배해야 한다. 자기 의지를 관철시킬 힘이 부족하면 상대(사회)의 의지에 맞춰 나를 통제하게 되기 때문이다.”라고 설명한다. 예를 들어, 음악학과에 들어가 음악가가 되고 싶었지만 부모님의 말씀에 따라 행정학과로 들어간 것, 내 전공과 적성에는 맞지 않지만 연봉과 조건이 더 좋아서 지원하는 직업의 경우, 토익 시험에서 높은 점수를 받아 기분이 좋은 것들은 자발적 복종의 행동 양상이라 볼 수 있다. 여기서 얻은 행복감은 스스로가 좋아서 선택한 것이 아니라 사회가 강요한 제도 또는 외부에서 요구된 것이기 때문이다.

이 글을 마무리할 즈음, 외부의 요구와 제도에 저항했던 문단의 이단아로 살아온 마광수 교수의 자살 소식이 전해졌다. 과거 시대와는 달리 현재를 살아가는 우리는 자기의 생각을 표현하는 나와 다른 생각을 가진 사람들에 대해 어떤 방식으로 대하고 있는가 다시 한번 생각해 보게 한다. TTA