

잃어버린 열정을 되찾는 법

무의식 중에 집착하는 게 무엇인가?

이숙영 이숙영 자기계발 클리닉 대표



“일을 마치고 늦은 밤 귀가하면 식구들은 잠들고 집이 난장판이 되어 있곤 했다. 식탁 위에는 라면 국물이 반쯤 남은 냄비와 뚜껑도 닫지 않은 김치보시기, 고춧가루 묻은 젓가락이 엑스자로 놓여 있었다. 남편과 아이들이 벗은 양말은 발 아래 낙엽처럼 채였다. 무엇부터 해야 할지 몰라 아무것도 손댈 수가 없을 때면, 나는 책꽂이 앞으로 가서 주저앉았다. 손에 잡히는 시집을 빼서 시를 읽었다. 정신의 우물가에 앉아 한 삼십 분씩 시를 읽으면서 시간을 보냈다. 왜 그랬을까. 나는 기계적으로 일하는 노예가 아니라 사유하는 인간임을 느끼고 싶었는지도 모르겠다. 시를 읽으면서 나는 나를 연민하고 생을 회의했다. 생이 가하는 폭력과 혼란에 질서를 부여하는 시. 마치 혈관주사처럼 피로 직진하는 시 덕분에 기력을 챙겼다.” 은유의『올드걸의 시집』에 나오는 구절이다. 그녀에게 시를 읽는다는 것은 아수라장이 된 일상의 탈출구이자 자신의 존재를 향한 몸짓이고 버티는 힘을 얻는 숨구멍의 공간이었다. 이 글을 읽으면서 문득 나 자신에게 물어보게 된다. “나를 버티게 하는 숨구멍의 공간은 어디이며, 일상의 아수라장 아래서도 나를 일으키는 힘은 무엇일까?” 물론

이 글을 읽는 당신에게도 질문해보라. “나의 정신의 우물가는 어디인가?”

최근 글로벌투자의 대가 짐 로저스는 한국 공무원 열풍은 대단히 부끄러운 일이라고 일침을 가했다. 그는 “최근 한국이 급격히 일본을 닮아가고 있다며 한국 청년들이 사랑하는 일을 찾지 않고 무조건 안정적인 공무원이나 대기업만 쫓을 경우, 5년 안에 활력을 잃고 몰락의 길을 걸을 것”이라고 경고했다. 또 “한국 청년들이 새롭게 도전하려는 데 있어 최대 걸림돌이 뭐니까?”라는 질문에는 “한국 부모들이다. 10대라면 영화배우나 축구선수같은 걸 꿈꿔야 하는데 정부 관료를 꿈꾸게 하는 게 한국 사회 전체의 일관된 분위기 같다. 이보다는 아이들이 사랑할 수 있는 일을 찾을 수 있게 독려해줘야 한다. 그래야 실패하더라도 뭔가 얻을 수 있다. 이제는 미쳤다가 아니라 대단히 미쳤다는 말 듣는 일을 찾아야 한다. 이건 모험(adventure)을 통해 얻을 수 있다. 모험을 해야 주변 사람이 아니라 제 자신에게 오롯이 집중할 수 있다. 빌 게이츠가 하버드를 중퇴해 컴퓨터 사업을 한다고 했을 때 그의 부모들은 ‘컴퓨터 때문에 하버드를 나간다고?’라는 반응을 보였는

데, 이 모험의 결과는 어땠는가?”

욕망의 흐름이야말로 자기가 가고 싶어 하는 방향을 말해준다. 정신장애 진단에 보면 Hwabyung(화병)이 있다. 우울과 분노를 억누르며 참는 것이 미덕인 우리 사회가 만들어낸 한국적 중후군이다. 즉 욕구의 억압으로 인해 생긴 병이라 할 수 있다. 내 욕구는 나밖에 모른다. 그래서 그 욕구는 자신만이 채워나갈 수 있다. 만약 내 욕구를 자신에게서 찾지 않고 타인으로부터 채우려고 한다면 내 안의 욕구불만은 결코 해소되지 않을 것이다. 이제라도 내가 무의식 중에 집착하는 게 무엇인지, 내가 민감하게 반응하는 분야나 장소는 어디인지 치열하게 탐색해봐야 한다. 그것이야말로 일상의 아수라장 아래서도 나를 일으키는 힘이며 그 힘은 나의 열정을 되살아나게 해 줄 것이다. **잃어버린 열정을 되찾기 위한 구체적인 방법으로서의 한 가지는, 뒤늦게라도 하고 싶었던 일을 해보는 것이다.** 그게 공부라면 학교에 다시 들어가면 된다. 그 배움은 꼭 어딘가에 생산적으로 활용되지 않아도 괜찮다. 돈벌이로 연결이 안 되어도 괜찮다. 그저 자기에게 만족감과 즐거움을 주는 것으로 충분하다. 만약 하고 싶은 게 뭔지 잘 모르겠다면 무의식 중에 자신이 집착하는 게 무엇인지 알아보자. 서점에 가서 어떤 분야의 책들을 주로 보게 되는지, 수십 개의 잡지가 있다면 어떤 분야의 잡지를 집어들게 되는지, 어떤 인터넷 사이트를 자주 들어가게 되는지 살펴보라. 그곳에 당신만의 관심 분야가 숨어있다. 사람들은 먹고 사는 일과 무관한 것이면 쓸모없는 것이라 여긴다. 어떤 사람들은 당장에 써먹을 수 없는 것들(시, 무용, 바둑, 인문학, 그림, 음악 등)에 자신의 인생을 바치는 사람들을 이해하지 못한다. 하지만 지금 당장 써먹을 수 없는 것들이 지닌 이 쓸모없음이 인간을 구원한다. 왜 그럴까? 쓸모없는 것들에는 억압이 없다. 쓸모있는 것들은 쓸모를 주면서 항상 다른 대가를 즉 우리의 피와 시간과 젊음 그리고 욕망의 억

압을 요구하지 않았던가. 사람은 당장에 쓸모가 없더라도 상상하고 창조하는 일에 매달리는 존재이며 인간만이 그런 쓸모없음의 유용함을 찾아낸다. 비로소 우리의 열정이 되살아나는 순간이다.

또 다른 한 가지는, 유서를 써보는 것이다. 유서쓰기의 중요성을 세 가지의 심리학 실험으로 설명해보자. 첫 번째 실험은 “내일의 나의 삶을 떠올리게 하고 작성한 집단A와 1년 후 나의 삶을 떠올리게 하고 작성한 집단B 중, 어느 집단의 창의성 점수가 높게 나왔을까?” 정답은 B다. 두 번째 실험은 “자신이 나오는 사진을 찍고 다른 사람의 평가를 받아야 하는 경우, 집단A에게는 오늘 바로 다른 사람의 평가를 받는다고 말하고 집단B에게는 한 달 뒤에 평가를 받을 것이라고 말했다. 어느 집단이 다른 사람의 실제 평가를 보다 정확히 예측했을까?” 정답은 B다. 세 번째 실험은 “건강하려는 이유, 즉 왜 건강하려고 하는지를 물은 집단A와 건강하기 위한 방법, 즉 어떻게 하면 건강할 수 있는지를 물은 집단B 중, 평소보다 손의 악력이 더 증가한 집단은?” 정답은 A다. 이 세 가지 실험연구가 보여주는 결과의 의미는 시간을 멀리 내다보는 것이 창의성과 자신에 대한 평가의 정확성을 높여주고, 방법에 대해 생각하는 것보다는 목적에 대해서 생각하는 것이 자기 인내력을 증가시킨다는 것이다. 그런 의미에서 시간적 공간을 멀리 가져가서 그 시점에서 내가 하고 싶은 말을 써보는 유서쓰기의 경험은 지금 내게 의미 있는 것과 중요한 것이 무엇인지, 또 내가 선택하고 집중해야 할 것이 무엇인지를 알려준다. 그 죽음의 순간에 가족에게 남기고 싶은 말, 지인에게 남기고 싶은 말, 나의 재산에 관하여, 지난 삶에 관하여, 마지막으로 하고 싶은 말 등을 적어보자. 우리는 언젠가 죽는다는 사실을 기억하는 것만으로도 삶의 중요한 결정을 할 때마다 가장 혼명한 답을 찾게 도와줄 것이다. 어쩌면 죽음이야말로 삶의 가장 위대한 승리일지도 모른다. 

