

2018. 2. 4. 일 학생회

참석자: 김호국, 임야곱, 김동범, 조은혜, 조미림, 이소희, 황여은

인도자: 임야곱

말하지 못해서 더 아프다. 이제 말하라!

**아프면 아프다고 힘들면 힘들다고
외로우면 외롭다고 말하라**



외로움은 견디기 힘든 감정이다.

외로움이 속삭이는 말은 정말 무섭다.

'넌 혼자야. 네 옆에 아무도 없어.'

거짓말이지만 진실처럼 들린다. 거짓을 거부하기 위해 치열하게 노력하지만 외로움은 쉽게 사라지지 않는다. 노력이 무의미하다고 느껴지는 순간, 거짓이 진실이 된다. 전기고문 의자에 꿇꿇 묶인 채 저항하지 않고 고통을 받아들인다. 외로움은 사람을 서서히 파괴한다.

사람은 외로움에서 벗어날 수 없다. 나는 외로움과 싸워서 이긴 사람을 본 적이 없다. 누구나 외롭다. 그것은 그림자처럼 항상 따라다닌다. 싸우면 질 것이 뻔하다. 의미 없는 싸움이다. 외로움이 삶을 파괴하는 것을 원하지 않는다면 다른 방법을 택해야 한다.

”

감정이 분리된 사람은 감정을 돌볼 수 있다.

”

외로움과 싸우지 않고 외로움을 돌보는 것이다. 외로움을 돌보려면 그것에 대해 알아야 한다. 외로움을 "꼬마"라고 부르겠다. 언제 꼬마가 활동하는지 알아야 한다. 특정한 상황이나 분위기나 시기에 꼬마가 활동한다면 어디서 나타나는지 따라가 보라. 쥐구멍에 갇힌 쥐를 찾는 것처럼 자세히 살피라.

그다음에 꼬마가 활동하기 시작하면 자신에게 어떤 반응이 일어나는지 확인하라. 꼬마가 나타날 때 자신이 하는 행동을 관찰하라. 자는 사람, 먹는 사람, 우는 사람, 화내는 사람 등 그 반응은 다양하다. 패턴을 발견할 때까지 유심히 관찰하라.

외로움에 이름을 붙인 이유는 간단하다. 자신으로부터 감정을 분리할 수 있기 때문이다. 사람은 자기가 느끼는 감정을 자기 자신이라고 생각한다. 착각이다. 감정은 감정일 뿐이지 자신이 아니다. 감정과 자신을 분리하지 않으면 감정을 변화시킬 수 없다.

외로움이 느껴지면 절망하지 말고, 차분하게 말하라.

“또 시작이군.”

만약 이렇게 말할 수 있다면 의미 있는 변화가 일어난다. 감정이 분리된 사람은 감정을 돌볼 수 있다.

상상해보자. 당신은 상담자다. 꼬마는 상담실에 찾아온 내담자다. 꼬마는 통제 불능이다. 어디로 튈지 모른다. 꼬마는 사랑받지 못했다. 관심을 받고 싶어서 과도한 행동을 한다. 작은 말 한 마디에 상처받고 우울해진다. 다들 기분 좋아서 웃고 있는데 꼬마는 뭐가 마음에 안 들었는지 물건을 집어던지고 난리다. 설득하고 달래도 소용없다.

꼬마를 변화시킬 수 있을까? 미안하지만 변화되지 않는다. 꼬마는 피터 팬처럼 영원히 나이를 먹지 않는다. 철들지도 않는다. 그렇다면 그 꼬마를 돌보는 게 의미가 있을까? 물론이다. 꼬마를 대하는 자기 자신이 변화되기 때문이다. 변화는 꼬마에게 일어나는 것이 아니라 그를 대하는 자신에게 일어난다. 감정을 바꿀 수 없지만 감정에 대한 반응을 바꿀 수 있다.

나는 내 안에 있는 꼬마를 ‘소년’이라고 부른다. 다섯 살 정도 된 소년은 발가벗겨져 있다. 온몸이 빨강고 파란 멍투성이다. 파란 자국은 생긴 지 오래된 것이고, 빨간 자국은 방금 생긴 것이다. 머리는 지저분하고, 얼굴은 눈물자국, 땀자국으로 얼룩졌다.

소년은 불안해 보인다. 시선을 어디다 둘지 몰라 눈알을 이리저리 굴린다. 어깨는 움츠러들어 있고, 두 손은 덜덜 떨린다. 아무리 설득하고, 달래고, 돌봐주고, 씻겨줘도 항상 그 자리에 그 모습으로 있다. 소년은 내가 원치 않을 때 갑자기 나타나 말을 건다.

“못하겠어. 두려워. 안 하면 안 돼? 그만하자. 뭘 위해서 그래? 도대체 원하는 게 뭐야? 사람들이 알아줄 거라고 생각해? 의미 없는 일이야. 소용없다고. 현실은 달라. 너는 실패할 거야. 망할 거라고. 멈춰. 이대로 있어. 하지 마. 그만해!”

나는 소년과 오랫동안 함께 지냈다. 익숙할 법도 한데 쉽지가 않다. 그가 입을 열면 움찔한다. 때로는 깊은 절망에 빠진다. 나는 마음을 가다듬고 소년에게 말한다.

“알아. 네가 얼마나 두려운지... 나를 만나서 고생이 많구나. 그래도 우리는 가야 해. 무서워도 같이 가자. 내가 도와줄게. 힘들어도 조금만 참자.”

그러면서 그 소년을 따뜻하게 안아준다. 나는 당신 마음속의 소년이 누군지 모른다. 그러나 당신은 그 소년을 알고 있다.

상처와 싸우는 사람은 고통받지만, 상처를 돌보는 사람은 치유된다.

김유비 / 규장

† 말씀

하나님은 우리의 피난처시요 힘이시니 환난 중에 만날 큰 도움이시라 - 시편 46장 1절

두려워하지 말라 내가 너와 함께 함이라 놀라지 말라 나는 네 하나님이 됨이라 내가 너를 굳세게 하리라 참으로 너를 도와 주리라 참으로 나의 의로운 오른손으로 너를 붙들리라 - 이사야 41장 10절

† 기도

주님, 외롭고 고통스러운 상황에 놓여있는 저를 긍휼히 여겨주셔서 마음과 생각을 지켜주세요. 주님을 의지하여 이 상황을 이겨낼 수 있게 하시옵소서.

† 적용과 결단

외롭고 불안한 감정이 일어날 때마다 감정을 다스릴 수 있는 능력을 갖도록 주님 앞에 기도하며 결단해보세요.