성숙된 나의 재발견 '자아인식'

명상書 톺아보기

김정호의 〈MPPT 워크북〉

〈2〉 마음사회이론



마음사회이론은 마음을 여러 '나' 들로 이루어진 사회로 설명한다. 달리 표현하면 나는 여러 '나' 들로 이루어져 있다. 내 마음은 사회와 같아 그 안에 많은 '나' 들이 구성원으로 산다. 각각의 '나' 들은 내 마음의 다양한 욕구, 생각들을 반영한다.

지킬박사와 하이드 씨처럼 극단적인 경우는 아니지만 우리 마음에는 여러 '나' 들이 살며 하나의 몸을 사용하고 있다. 공부하고 싶은 나도 있고 놀고 싶은 나도 있다. 옹졸한 나도 있고 너그러운 나도 있다. 이기적인 나도 있고, 이타적인 나도 있다. 외향적인 모습의 나도 있고, 내향적인 모습의 나도 있다.

역사적으로 커다란 공헌을 한 사람들 중에는 매우 상치되는 모습을 가졌던 인물들도 있다. 그들은 위대한 면모 외에 건강하지 못한 모습도 지니고 있었음을 알 수 있다.

프랑스의 위대한 작가이며 사상가인 루소는 교육소설 〈에밀〉로도 유명하고 당시 계몽주의 사상가들과 함께 프랑스 혁명의 정신적 지주였으며, 페스탈로치에게도 많은 영향을 준 인물이다. 그러나 그는 동시에 모두 다섯명의 자식을 고아원에 버리기도 했고, 자기 집의 가정부와 자기가 부렸던 아랫사람, 그리고 하숙집 딸 등을 성희롱한 인물이기도 했다. 링컨이나 처칠은 각각 노예 해방을 이끌었고, 2차 대전의 승리에 크게 기여했던 위인이기도 했지만 내면적으로는 평생 우울에 시달린 사람들이다.

마음사회이론은 내 마음을 이해하고 관리하는 데 도움을 줌으로써 마음의 건강에 기여한다. 무엇보다 마음사회이론을 갖게 되면 나에 대해 좀 더 객관적인 관심을 갖게 되고 나에 대한 이해와 수용이 커진다. 마음사회이론을 이해하면 내 안의 부정적인 모습을 받아들이는 것이 쉬워진다. 마음은 여러 '나' 들이 사는 사회이므로 부정적인 욕구나 생각이 올라와도 크게 놀라 억누를 필요가 없다. 여러 '나' 들 중 하나일 뿐이기 때문이다. 이성적으로 용납할 수 없는 욕구나 생각이 올라와도 여러 '나' 들 중의 하나, 즉 1/n일 뿐이다. 그 것이 나 전체일 필요가 없는 것이다. 그러므로 그 것을 부정하거나 억압할 필요가 없다. 욕구나 생각은 올라올 수 있는 것이다. 욕구나 생각조차 못하게 한다면 더 큰 부작용을 만나게 된다. 부정하고 억압할 때 그 것은 마음 한구석에서 썩어 들어가거나 분노의 칼을 간다. 마음 안의 여러 '나' 들에 대해 있는 그대로 받아들이게 되면 나를 종합적으로 이해할 수 있게 되고 소외되거나 억압받는 '나' 들이 없어지므로 마음의 건강에 도움이 된다.

부정적으로 인식되는 나를 인정하지 않고, 비난하면 결과적으로 자존감의 저하에 빠진다. 그러나 마음사회이론은 부정적인 모습도 잘 수용할 수 있으므로 자존감 문제로부터 자유롭게 된다. 또 마음을 사회로 보지 못하면 자기 자신에게 여러 가지 모습이 있다는 것이 모순되게 느껴지고 어떤 것이 진짜 나인가 하는 정체성의 고민을 하게 되는데 이런 고민도 할 필요가 없다.

마음사회이론은 마음을 관리하는 데도 도움을 준다. 마음이 극단적으로 우울이나 불안 또는 분노에 사로잡혔을 때도 마음은 사회라는 관점을 잘 이해하고 있으면, 지금 우울-나, 불안-나, 분노-나가 마음의 무대를 점거하고 있지만 무대 뒤에는 여전히 밝고 건강한 '나' 들이 있음을 인정할 수 있다. 또한 어떤 나도 마음의 무대를 오래 점유할 수 는 없음을 잘 알고 현명한 선택을 하거나 주변의 도움을 요청하기가 쉬울 것이다. 극단적인 우울-나 또는 극단적인 분노-나에게 지배당해 스스로를 해치거나 다른 사람을 해치는 일을 예방할 수 있을 것이다. 이와 같이 마음사회이론을 갖게 되면 심리적 유연성이 높아진다.

마음을 사회로 보는 관점에서 우리에게 필요한 것은 여러 '나' 들을 잘 이해하고 조화롭게 조율해가는 것이다. 어떤 '나' 들이 살고 있는지 또 각각 다양한 모습들의 '나' 들이 어떤 주장들을 하고 있는지 잘 귀를 기울이고 이들이 조화롭게 살아가도록 하는 것이다. 사회에서 구성원들간의 소통, 즉 개인간의 소통이 중요한 것처럼 내 마음의 사회에서도 '나' 들간의 소통 즉 개인 내 소통이 중요하다. 우리는 일반적으로 개인간 소통에는 비교적 관심을 갖는 편이지만 개인 내 소통에 대해서는 관심이 거의 없다.

> "내 마음 이해 · 관리가 마음 건강을 지켜낸다"

내 마음을 여러 '나' 들이 사는 사회로 볼 줄 알게 되면 내 안의 여러 '나' 들간의 소통에도 관심을 갖게 될 것이다.

A라는 사람 속에 A1호, A2호, A3호 등 수많은 A가 살고 있다. B라는 사람 속에도 B1호, B2호, B3호 등 수많은 B가 살고 있다. 매 순간 나는 어떤 나로 살고 있는지 잘 아는 것이 필요하다. 더 나아가 어떤 때 어떤 나를 사용하는 것이 좋은지 잘 알고 불러내는 운용의 지혜도 필요하다. 마치 영화감독이 각 상황에 따라 필요한 배우를 등장시키듯이 축구 감독이 상대팀에 따라 선수를 기용하고 배치하며 상황에 따라 선수교체를 하듯이 내 안의 여러 '나' 들을 잘 운용하는 것이다.

마음을 사회로 보면 대인관계에서도 도움이 된다. 내 안에 수많은 '나' 가 있을 수 있는 것처럼 다른 사람 안에도 여러 '나' 들이 있다는 것을 알고 인정하게 되면 다른 사람들에 대한 이해가 높아진다. 내가 조건과 상황에 따라 각각 다른 내가 나타나는 것처럼 다른 사람도 조건과 상황에 따라 다른 모습이 나타난다. 특정 조건과 상황에서 나타내는 내 모습 만으로 나를 규정하는 것이 옳지 않듯이, 다른 사람에 대해서도 지금 내 눈앞에 보이는 모습만으로 그 사람을 단정지으려고 하면 공정하지 않다. 오히려 내 앞에서 상대가 부정적인 모습을 보일 때 내가 그 사람의 부정적인 모습을 불러내는 조건을 제공한 것은 아닌지 돌아볼 줄 알게 된다.

다른 사람과의 상호작용에서도 나는 지금 나의 몇 호를 등장시키고 있고 등장한 내가 상대의 몇 호를 불러내고 있는지 잘 아는 것이 필요하다. 평소에 남편이 밉다면 나는 남편 3호만을 보고 있는 것이다. 남편 마음에는 남편 3호 말고도 많은 남편들이 살고 있다. 그런데 왜 남편은 내 앞에서 남편 3호만을 보여주고 있을까? 내가 많은 남편 중에 남편 3호만을 부르고 있는 것은 아닐까? 마음을 사회로 보는 관점을 취하면 나 자신과 상대를 잘 이해하고 대인관계에서의 갈등을 많이 줄일 수 있을 것이다.

아래에 소개하는 〈좋은 생각〉의 발행인 정용철 작가의 '나는 청개구리' 는 내 마음이 사회임을 잘 통찰하고 있음을 보여준다. 우리가 이 정도의 자아인식을 갖추고 있다면 그만큼 성숙하다고 하겠다.

나는 청개구리

나는 믿는다고 하면서 의심도 합니다.
나는 부족하다고 하면서 잘난체도 합니다.
나는 마음을 열어야 한다고 하면서
닫기도 합니다.
나는 정직하자고 다짐하면서
꾀를 내기도 합니다.
나는 떠난다고 하고서 돌아와 있고
다시 떠날 생각을 합니다.
나는 참아야 한다고 하면서 화를 내고
시원해 합니다.
나는 눈물을 흘리다가
우스운 일을 생각하기도 합니다.
나는 외로울수록 바쁜척합니다.
나는 같이 가자고 하면 혼자 있고 싶고
혼자 있으라 하면 같이 가고 싶어집니다.
〈중략〉
흔들리고 괴로워하면서
오늘은 여기까지 왔습니다.
그리고 다음이 있습니다.
내일이 있습니다.
그 내일을 품고 오늘은 이렇게 청개구리로
살고 있습니다.

〈덕성여자대학교 심리학과 교수〉

