마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 당신의 자존감은 안녕하신가요 ❷ 자존감 형성

▶ 한줄 요약
나를 사랑하라. 누구보다 치열하게

자기사랑, 세상 향한 사랑 첫걸음



지금까지의 자존감 연구는 주로 개인적 차원에서 다루어져 왔지만, 저는 우리 사회의 문화적 특수성을 고려할 때 집단적 자존감도 충분히 연구해 볼 가치가 있다고 생각합니다. 앞에서 소개했듯이 우리 사회는 지금 경제적 문제가 개인의 자존감에 중대한 영향을 미치고 있기 때문입니다.

돈과 관련된 한국인의 인식은 요즘 젊은이들 사이에 한창 유행하고 있는 흙수저, 금수저라는 말이 담고 있는 의미를 실감나게 보여줍니다. 부자들에 대한 한국인의 인식이 조사에 참여한 나머지 9개국의 평균과 매우 대조적입니다. 한국인 중 다수가 부자는 부모의 덕으로 그렇게 되었다고 믿지만, 다른 나라 사람들은 그렇게 생각하지 않습니다. 또 많은 한국 사람이 부자는 부패와 권모술수로 돈을 모았다고 생각하는 반면, 나머지 국가에서는 소수만이 그렇게 여겼습니다. 부자는 열심히 일한 결과로 부자가 되었다고 믿는 사람의 비율 역시 한국이 다른 나라에 비해 현저하게 낮았습니다.

이처럼 돈과 관련된 한국인의 부정적 인식은 개인이 경제적 어려움을 겪을 때 다른 나라 사람에 비해 우리나라 사람이 가난한 부모니 불평등한 사회, 세상을 향해 더 크게 분노할 가능성이 있음을 암시합니다. 그 결과 스스로 책임을 지고 긍정적으로 문제를 해결하기보다 쉽게 좌절하고 비관하며 자살과 같은 극단적 선택을 할 확률이 높아질지도 모릅니다. 다시 말해서 자신의 한계에 도전하고 더 열심히 노력함으로써 지금보다 나은 삶으로 나아갈 수 있다는 희망을 품기보다 부정부패와 부를 세습하는 현실의 벽에 압도당하기 쉽다는 겁니다.

이러한 이유로 개인적인 자존감만이 아니라 집단적 자존감에 대해서도 생각해 보지 않을 수 없습니다. 저는 부모나 대리모의 역할을 해 준 사람들뿐만 아니라, 돈과 관련된 우리 사회의 경제적, 정치적, 교육적 구조와 인식 또한 한국인의 자존감 형성과 발달에 지대한 영향을 미치고 있음을 말하고 싶습니다. 물론 자본주의 원리가 지배하는 글로벌 사회에서 돈의 가치를 과소평가할 사람은 아무도 없을 겁니다. 다만 상대적으로 우리나라 사람들이 돈으로 사람의 가치를 평가하는데 익숙하다는 사실을, 즉 부의 많고 적음에 따라 타인을 대하는 태도가 달라지는 경우가 많음을 지적하고 싶습니다. 돈과 관련된 우리의 문화와 환경이 다른 나라에 비해서 개인의 기본 권리와 인권을 더 많이 침해하고, 나아가 건강한 자존감 형성과 발달을 저해하는 중요한 요소로 작용하고 있지 않나 하는 의구심이 듭니다.

불안의 시대, 남은 것은 자존심 뿐

자존감 발달에 대한 이해를 돕기 위해 참고할 수 있는 또 다른 연구로는 매슬로의 욕구단계 이론이 있습니다. 인간에게는 생리적 욕구가 먼저이고, 그것이 충족된 다음에 안전에 대한 욕구가 일어나며, 이어서 사랑과 소속감의 욕구가 생겨남을 알 수 있습니다. 그러고 나서 네 번째 단계에 이르러서야 자아존중감에 대한 욕구가 생겨납니다. 이 체계대로라면 웬만해서는 자존감의 영역으로 들어서기가 힘들 것 같습니다.

'헬조선' 이라는 말을 들어보았을 겁니다. 이 말은 지옥과 조선을 합성한 '지옥 같은 대한민국' 이라는 뜻으로 청년들의 좌절과 분노, 불안을 드러내는 말입니다. 'N포세대' 라는 말도 있습니다. 연애와 결혼, 출산 세 가지를 포기한 삼포세대, 거기에 취업과 내 집 마련을 포기한 '오포세대', 인간관계나 미래에 대한 희망까지 포기한 '칠포세대' 등의 신조어를 포괄적으로 담고 있는 용어입니다. 이들 신조어는 무급인턴, 88만원 세대, 열정페이, 민달팽이 세대 등의 용어와 함께 젊은 세대들이 당면하고 있는 정신적, 사회적 상황을 단적으로 표현해 줍니다.

그런데 이러한 것들이 반드시 청년들만의 문제일까요? 저는 그렇지 않다고 봅니다. 생존에 대한 위협과 불안, 사랑과 소속감 결여는 현대인이 겪는 보편화된 심리적 위기 현상입니다. 요즘은 상황이 더 심각해졌습니다. 최근 전 세계를 강타한 코로나 바이러스로 인해 앞으로 우리 삶이 어떻게 변해갈지, 후유증이 얼마나 많은 예기치 못한 상황을 불러오고, 우리 생존을 위협하고 변화시킬지 짐작하기 어려운 상황입니다. 아마도 갈수록 더 많은 사람이 자기 몸을 지탱하는데 필요한 생리적 욕구를 충족시키는 일에 어려움을 겪을 것이고, 안전을 위협받게 될 것입니다. 그런 환경에서는 사랑과 소속감 역시 불안해질 수밖에 없습니다.

상대와 비교, 인식과 강박증
자존감 결여로 자연 변화해
열등감, 패배감으로 이어져
스스로 인정하는 마음 필요

말하자면 자존감에 대한 의식을 떠올리거나 주장하기에는 생존의 위협이 우리 곁에 너무나 가까이 있습니다. 그러다 보니 우리는 상처 난 자존감, 손상된 자존감을 돌볼 겨를이 없습니다. 자존감이 가지고 있는 고유의 가치를 망각하고 상실한 나머지 적절한 돌봄을 받지 못한 자존감은 자존심으로 변질되어 열등감과 패배감, 또는 우월감에 사로잡히기 쉽습니다.

그래서 우리는 날마다 수시로 이런저런 사소한 일로 잘난 체하거나 반대로 자존심 상해하고, 자존심을 지키려고 온갖 애를 쓰면서 자존심 때문에 울고 화내고 좌절합니다. 일상이 살아남기 위한 투쟁으로 치달으면서 우리 의식의 심층에 내재된 자존감이 자각의 빛을 받지 못하고, 자존심이 그 자리를 대신하면서 갈수록 마음이 고단하게 지쳐갈 뿐입니다.

저는 여기서 자존감과 자존심을 구분해서 말했습니다. 실제로는 자존감과 자존심이 비슷한 의미로 사용되기도 하지만 개인적으로 구분해 본 것입니다. 자존감은 말 그대로 자신을 존중하고, 사랑하는 감각, 느낌에 가깝다면 자존심은 자기를 존중하고 사랑하는 생각, 인식에 가깝다고나 할까요. 그러므로 자존감은 이성적 판단이나 비교, 평가, 계산과 같은 심리가 개입하기 이전에 일어나는 본질적이고 근원적인 성질인 반면에 자존심은 판단, 비교, 평가, 계산 등이 작용한 심리상태입니다. 그런 의미에서 본다면 우리가 흔히 자존감이라고 말하는 것들은 실제로는 자존심과 관련된 것들이라고 볼 수 있습니다.

생각 바뀌면 자존감도 바뀐다

우리 내면에 건강한 자존감이 확고하게 뿌리내려있지 않을 때, 가장 두드러지게 나타는 특징 가운데 하나가 자기 비난 또는 타자 비난입니다. 왜냐하면 자존감의 기능이 떨어질수록 자존심이 득세하게 되는데, 자존심은 불만족, 완벽주의, 과도하게 상대나 타자에게 맞추는 행동으로 나타나기 때문입니다. 또 타자의 비난이나 평가에 예민하게 반응하고 방어적인 행동과 말을 많이 하게 됨으로써 대인관계에서 불필요한 갈등이나 어려움을 유발할 가능성이 커지기 때문입니다.

그런데 누군가가 어떤 이유로든 자존감이 손상되어 정신적인 힘겨움을 겪고 있다면 치유가 가능할까요? 가능하다면 어떤 방식으로 회복해야 할 까요? 앞서 자존감은 자기를 존중하는 느낌, 감정이라고 말했습니다. 즉 자기 자신에 대한 가치를 주관적이고 정서적으로 평가하고 판단하고 믿는 태도입니다. 자존감은 자신에 대한 생각이나 느낌, 견해, 믿음이기 때문에 우리의 생각을 바꾸고 자기 자신에 대한 느낌이나 판단, 믿음을 바꾼다면 당연히 자존감도 변화하게 됩니다.

부처님은 '우리가 세상 속에 살고 있는 것이 아니라 세상이 우리 안에 살고 있다' 고 했습니다. 우리가 자신에 대해서 가지고 있는 이미지나 개념은 있는 그대로의 객관적 실체가 아니라 우리 생각 속에 살고 있는 환영이라는 겁니다. 자신을 어떻게 생각하고 판단하고 믿는가에 따라서 자신의 존재가치가 달라지므로 자신에 대한 판단이나 믿음, 태도를 바꾸면 된다는 얘기지요. 좋은 생각이든 나쁜 생각이든 어차피 생각에 불과하다면, 굳이 불건강한 생각으로 자신을 괴롭힐 필요가 없지 않겠습니까.

인본주의 심리학자인 칼 로저스는 자신을 경멸하고 사랑받을 가치가 없고, 사랑받을 수 없는 존재라고 여기는 것이 모든 인간문제의 근원이라고 말했습니다. 우리의 불행과 고통이 자기 자신에 대한 부정적이고 건강하지 않은 생각과 믿음에서 비롯되었다고 보기 때문에, 이것을 치료하기 위해서 상담자는 내담자를 향해 무조건 긍정적인 존중을 해야 한다고 주장합니다. 내담자는 치료자가 자기의 잠재력을 믿어 주고 조건 없이 긍정적으로 자기 이야기를 경청해주는 경험을 통해서 존중받는 느낌을 받게 되고, 그로부터 스스로에 대한 믿음과 자존감을 회복하게 된다는 것이 칼 로저스가 창시한 인간중심 치료의 핵심입니다.

우리 대부분은 남과 비교해서 자기 능력이 평균 수준에 속할 때 자존감이 높아지지 않습니다. 연구에 의하면 뭔가 남보다 뛰어날 때 자존감이 높아진다고 합니다. 그 것은 자존감이라기보다 우월감이나 자신감으로 표현하는 것이 더 정확하다고 봅니다. 반대로 남보다 뒤지거나 평균 이하로 평가받게 되면 자존감은 낮아진다고 합니다. 그 것은 열등감이나 자신감의 결여, 패배, 실패감으로 보는 것이 어쩌면 더 어울리는 표현이 아닌가 합니다. 우리가 흔히 알고 있는 자존감에 대한 개념은 생존하고 경쟁해야 하는 사회와 교육환경 아래서 다분히 잘못 인식되어온 것이 사실입니다.

우리가 아무리 학력과 지위, 돈과 외모 등을 좇으면서 신경증적인 욕구를 발달시키더라도, 자신의 존재감을 드러내고 타자의 인정과 사랑을 얻기 위해 노력한다고 해도, 종국에는 허무와 공허감만을 더해 가게 됩니다. 진정한 자존감은 자기 자신을 스스로 인정하고 존중하고 사랑할 때 가능한 것입니다.

공동저자 : 김정호(덕성여대 심리학과 교수)
서광 스님, 전현수(정신과 전문의)
〈불광출판사 펴냄〉