

행복을 부르는 자존감

나를 보듬다

현대사회의 끝없는 경쟁에 지친 사람들이
자존감을 찾기 시작했다. 나를 지금
보다 더 사랑하고 좀 더 행복해지고
싶기 때문이다. 하지만 여전히 우리에게
자존감은 멀게만 느껴진다. 자존감이란
무엇일까? 알 듯 하면서도 멀게만 느껴지는
자존감을 찾아 떠나보자.

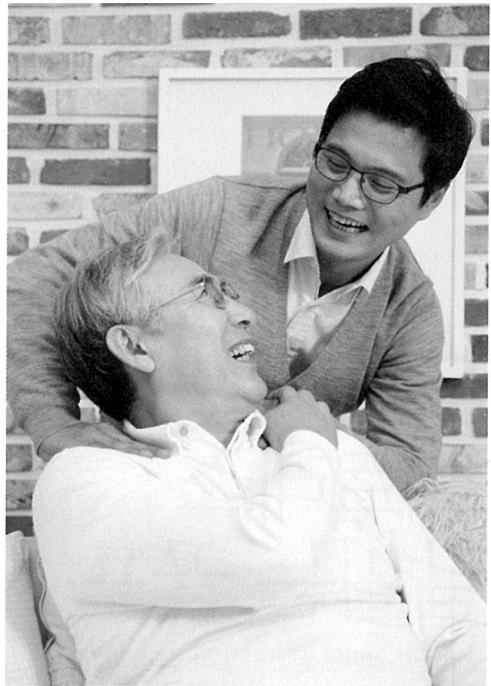
글 선안남(상담심리사)

3년 전 즈음, 상담을 마치고 퇴근을 하면서 화장실에 간 나는 화장실 벽에 있는 작은 낙서를 발견했다. 자세히 보지 않으면 눈에 띄지 않은 곳에 적혀 있는 그 낙서는 후에 <행복을 부르는 자존감의 힘>이라는 한 권의 책을 쓰는 계기가 되었다. 낙서의 내용은 다음과 같다.

“대학에 다니는 동안 토익도 좋고 학점도 좋고 여행도 좋지만 나를 진정으로 사랑하는 힘을 기르세요. 그 힘이 있으면 당신이 어디에 있든 행복할 수 있어요.”

낙서를 쓴 사람이 ‘이상 그걸 몰랐던 최고학번 언니가 졸업 전 상담 받고 나오며’라고 자신을 소개한 것을 보니 아마도 힘든 마음을 안고 어렵게 대학생활을 마친 누군가가 졸업을 하며 느낀 감회를 화장실 낙서로 표현한 것 같았다.





엄밀히 말하면 그 낙서가 이야기하는 핵심은 ‘나를 진정으로 사랑하는 힘’, 즉 자기애라고 할 수 있다. 하지만 나는 이 낙서가 근본적으로 자존감에 대한 이야기를 하고 있다고 느꼈다. 나를 사랑하고 존중하고 가치 있게 여기는 그 마음의 힘은 그 낙서의 내용처럼 우리가 어디에 있든 행복할 수 있게 만들어준다. 따로 심리학 공부를 했거나 상담을 받지 않았어도 우리는 그 사실을 잘 알고 있다.

나를 사랑하고 존중해야 한다는 것은 얼핏 들으면 다른 설명이 필요 없을 만큼 당연한 것 같고 어렵지 않아 보이는 데 의외로 실천이 쉽지 않다. 그래서인지 책으로 엎고 나자 다양한 곳에서 자존감에 대한 강연을 해달라는 요청이 밀려왔다. 자존감 강연에 참여한 분들은 하나같이 상기된 얼굴로 자존감을 구성하는 심리적 개념을 일상용어로 바꾼 세 마디 말, “난 나를 사랑한다. 난 나를 존중한다. 난 뭐든 할 수 있다”를 외쳤다. 특히 부모님들의 반응이 가장 뜨거웠는데, 그분들은 어떻게 하면 자녀들이 탄탄하고 높은 자존감을 가지도록 도울 수 있는지를 물었다. 그때마다 내 대답은 항상 같았다.

“다른 누군가의 자존감을 높이기 위해 뭘 해줘야 하나를 고민하기보다는 일단 내 자존감부터 탄탄히 하고 나를 보듬어주세요.”

자존감은 부모님의 영향을 크게 받기도 하고 부모님이야말로 자녀들에게 중요한 롤모델이기 때문이다. 그렇다면 내 자존감을 탄탄히 하기 위해 살펴야 할 것은 무엇일까? 다음 세 가지 관점에서 내 마음을 들여다보자.

1. 상처받은 내면아이(트라우마)

긍정적인 경험이 자존감에 플러스가 된다면 부정적 경험은 자존감에 타격을 준다. 부정적 경험 중에서도 우리의 자존감에 큰 타격을 입히는 충격적이고 극심한 스트레스를 주는 경험이 바로 트라우마라 할 수 있다. 우리 마음을 잘 돌아보면 누구나 살면서 제대로 보살핌 받지 못하고 상처받았던 경험 때문에 아파하는 아이가 있다. 나를 보듬어준다는 것은 그 아이의 마음을 헤아려주고 그 상처에 대해 온전히 이야기하고 이해받을 수 있는 기회를 스스로에게 선물하는 것을 의미한다.

2. 내면의 비판자(내면화)

우리 내면의 목소리와 순간순간 자동적으로 떠오르는 내면의 독백들을 살펴봄으로써 우리 마음을 살필 실마리를 얻을 수도 있다. 가만히 내 마음을 들여다보면 우리는 우리 마음에 다양한 목소리가 있고 그 많은 목소리들 사이에서 이리저리 저리지도 못하는 자신을 발견하게 된다. 그 목소리 가운데 우리에게 부정적인

평가를 내리는 목소리가 바로 ‘내면의 비판자’라 할 수 있다. 나 스스로에게 ‘잘했다, 괜찮다, 너는 사랑받고 가치 있는 존재다’라고 말하고 싶어하고 그 말을 듣기 위해 기다리는 우리에게 ‘아직 멀었다, 그건 아니다, 안 된다, 하지 마라, 너는 별 수 없다’고 말하는 부정적인 목소리 말이다. 나를 잘 보듬어주기 위해서는 이 목소리의 정체를 제대로 밝히고 이 목소리와 싸워서 이겨야 한다.

3. 긍정의 말(격려)

마지막으로 우리는 우리가 겉으로 내뱉는 말을 살펴봄으로써 우리 자신의 자존감을 탄탄하게 할 수 있다. 자존감이 낮은 사람일수록 말 속에 스스로를 주눅 들게 하고 위축시키는 부정적인 기운을 많이 담고 있다. 자존감이 낮기에 부정적인 말을 하는 것도 참이지만 긍정적인 말을 함으로써 자존감을 높일 수 있는 것도 참이다. 그리고 우리가 무심코 내뱉은 우리 자신에 대한 부정적인 말이 자신은 물론 주변 사람들에게까지 독한 기운을 전하고 있다는 사실을 기억한다면 우리는 부정의 말을 버리고 긍정의 말을 선택해야 한다는 사실을 알게 된다. ◎