



쓰면서 치유받는다

글쓰기가 주는 마음 어루만짐

많은 사람들이 글쓰기와 자신의 삶은 관련 없는 일이라고 생각한다. 글쓰기는 전문 작가들이나 기자들의 활동이라는 것이다. 그런데 이렇게 말하는 사람들의 일상도 쓰기와 밀접한 관련이 있다. 생각해보면 쓰기는 이미 표현의 욕구를 가진 우리의 일상이 되어 있다. 그리고 이 일상에서 치유받으며 살고 있다.

글 선안남(상담심리사)



우리는 하루하루 일상을 기록하는 일기를 쓰기도 하고, 내 마음을 전하기 위해 편지를 쓰기도 한다. 직장을 구할 때에는 자신을 소개하기 위해 자기소개서를 쓰고, 업무를 할 때에도 이메일을 쓰는 일이 많다. 중요한 일을 기억하기 위해 메모를 하거나 낙서를 하기도 한다. 그뿐이 아니다. 가만히 들여다보면 우리가 자주 쓰는 블로그나 카페에도 하루하루 일상을 써 올리고 있고, 문자와 SNS 역시 말하기가 아닌 쓰기로 이루어져 있다. 그만큼 쓰기는 표현의 욕구를 가진 우리 모두에게 중요한 소통의 수단이다. 우리는 안 쓴다, 못 쓴다 생각하면서도 사실은 매 순간 쓰면서 살고 있는 것이다.

글쓰기의 선물, 카타르시스와 객관화

쓰기를 통해 얻을 수 있는 것은 많지만, 쓰기가 치유적 속성을 지니고 있다는 사실을 아는 사람은 의외로 많지 않다. 오히려 쓰기를 어렵고 부담스러운 일이라 여겨 피하기도 한다. 그런데 글쓰기만큼 우리에게 큰 치유의 선물을 불러오는 일상의 행위도 없다.

이를 증명해주는 심리학 실험도 있다. 연구자는 사람들을 세 집단으로 나누고 한 집단에는 자신이 살면서 경험한 아프고 힘들었던 사건을 쓰라고 주문하고, 다른 집단에는 즐겁고 행복한 사건을 쓰라고 이야기했다. 그리고 마지막 집단에는 글쓰기 과제를 주지 않았다. 그 후 이 세 집단 사람들의 정신 건강을 측정했다. 어떤 차이가 나타났을까?

이 실험을 통해 알게 된 분명한 사실은 글쓰기를 한 집단이 하지 않은 집단보다 더 건강한 마음을 가지게 되었다는 것이다. 그런데 부정적 경험을 쓴 집단과 긍정적 경험을 쓴 집단의 마음 양상이 어떻게 달라졌는가를 살펴보면 더 재미있는 사실을 알 수 있다. 실험 초기에는 부정적 경험을 쓴 집단 사람들이 글을 쓰기 이전보다 더 큰 우울이나 불안과 같은 부정적 감정을 경험하는 것 같았다. 사람들이 흔히 생각하듯 나쁜 경험을 떠올려 쓰는 것이 '굳어 부스럼'이 된 것이다. 그런데 시간이 지난 뒤, 부정적 경험을 썼던 집단 사람들은 긍정적 경험을 썼던 집단보다 더 큰 행복감을 드러냈다.

왜 이런 결과가 나타나는가에 대해서 연구자들은 두 가지 사실에 주목한다. 하나는 글쓰기가 주는 '카타르시스' 즉 감정 해소 경험이고, 다른 하나는 '객관화' 경험이다. 부정적 경험에 대해 쓰다 보면 그 경험 때문에 마음에 쌓인 응어리가 해소되고, 스스로를 보다 객관적으로 살펴볼 기회를 얻는다. 그러면서 우리는 힘든 경험으로부터 진정한 분리가 가능해진다. 이렇게 글쓰기를 통해 마음의 짐을 털어내고 스스로를 더욱 잘 알게 되면 삶에 대한 더 큰 통제감을 얻게 된다. 결국 이 연구는 글쓰기가 우리에게 얼마나 좋은 치유의 선물을 제공하는지 말해주고 있다.

JUST DO IT, 그냥 쓰라

언젠가 세계적인 무용수가 한국을 방문했을 때, 공항에서 그녀를 기다리던 많은 기자들이 앞다투어 질문을 던졌다고 한다. “어떻게 하면 당신처럼 훌륭한 무용수가 될 수 있지요? 당신을 롤모델로 삼고 있는 한국의 꿈나무들에게 조언을 해주세요.” 그녀는 상투적인 이 질문에 미동도 없이 한 마디를 남겼다 한다. “Just do it!”

나이키 광고로도 유명한 이 말은 무용뿐 아니라 우리가 잘하고 싶어하는 모든 활동에 적용할 수 있다. 특히 글쓰기에서는 더더욱 중요하고 핵심적인 행동 지침이라 할 수 있다. 쓰기 전부터 이런저런 생각이 많고,

처음부터 너무 큰 욕심을 안고 있으면 일단 첫 문장을 쓰는 것부터 어려운 일이 되고 만다. 또한 누군가가 내 글을 보고 어떤 평가를 할지 미리 두려워하게 되면 글쓰기는 치유가 아니라 부담이 되고 만다. 내 일상에 일어나는, 소소하지만 나에게 울림을 주는 사건들부터 가볍게 시작해보자. 치유의 글쓰기는 다른 누구도 아닌 오직 나를 위한 행위임을 기억하고, 일단 펜을 들자. 아무것도 적지 않은 하얀 노트가 주는 자유와 한 글자 한 글자 적어가며 치유되는 나를 기대하면서. ㉞

