마음이 편해지는 대화 (가제)

Part 1

나를 이해하기

스스로에게 너무 가혹했던 나,
이제는 조금 내려놓아도 괜찮아요



프롤로그

우리는 살면서 수없이 많은 고민을 합니다. 완벽하지 못한 내가 부족해 보일 때, 관계 속에서 상처받을 때, 불안이 엄습할 때, 의미를 찾지 못할 때...

이 책은 그런 고민들을 안고 사는 평범한 사람들의 이야기입니다. 어느 날 우연히 카페에서, 공원에서, 동네 서점에서 만난 따뜻한 사람들과의 대화를 통해 조금씩 마음이 편해지는 이야기들이죠.

만나게 될 사람들은 모두 평생 사람들의 마음을 연구해 온 분들이에요. 하지만 이 책에서는 전문가가 아니라, 그냥 인생을 먼저 살아본 선배처럼 다가옵니다. 어려운 용어나 이론 대신, 따뜻한 위로와 현실적인 조언을 건네죠.

당신도 이 사람들을 만나보세요. 그들의 이야기를 들으며, 어쩌면 당신의 고민도 조금은 가벼워질지 모릅니다.

1. 80점이면 충분해요

어느 월요일, 카페에서 만난 따뜻한 아저씨

또다시 밤샘한 월요일

월요일 아침 7시. 알람보다 먼저 눈이 떠졌다. 아니, 사실 거의 못 잤다.

오늘 오후 3시, 임원 앞에서 프레젠테이션이 있다. 어제 자정까지 PPT를 고치고 또 고쳤는데, 자꾸만 마음에 안 든다.

일어나서 다시 노트북을 켰다. 손이 떨린다. 커피를 마셔서 그런 건지, 긴장 때문인지 모르겠다. 아마 둘 다겠지. 지난주 팀장이 "이 정도면 충분해"라고 했지만, 난 "더 보완할 게 많아요"라고 답했다.

8시. 회사 가기 전에 카페에 들렀다. 마음 좀 진정시키려고. 구석 자리에 앉아서 또 PPT를 꺼내 들었다. 그때 옆 테이블 남자가 말을 걸어왔다.

"혹시... 많이 힘드세요? 저도 예전엔 그랬거든요. 뭐든 완벽하게 해야 한다고 생각했어요."

뭔가 이 사람, 나를 이해하는 것 같았다. 그래서 나도 모르게 솔직하게 말하게 됐다.

"완벽하지 않으면 안 되니까요"

"지금까지 발표 수백 번 하셨죠? 그중에서 스스로 완벽했다고 생각한 적 있나요?" 그가 물었다. 생각해보니 단 한 번도 없었다.

"없어요. 항상 끝나고 나면 후회해요." "그런데 그 발표들의 결과는 어땠어요? 혼났나요?" "아니요... 오히려 칭찬받았어요. 근데 그건 운이 좋았던 거잖아요."

그가 피식 웃었다. "수백 번 운이 좋았다고요? 그럼 복권 사는 게 나을 것 같은데요?"

나도 모르게 웃음이 나왔다. 그는 냅킨에 뭔가를 그리며 설명했다.

완벽해야 한다는 생각이 불안을 만들고, 불안이 끝없는 수정을 부르고, 피곤해지면 더 불안해진다는 악순환.

"이 생각을 바꿔보는 거예요. 완벽해야 해 대신 최선을 다하면 돼라고요. 지금까지 당신이 완벽하지 않다고 생각했던 발표들, 실제로는 잘됐잖아요. 그럼 문제는 발표가 아니라, 당신의 기준이 너무 높은 거 아닐까요?"

가슴이 뜨끔했다. 사실 나는 나 자신에게 너무 가혹했던 것 같다.

80점짜리 발표

오후 3시. 발표가 시작됐다. 완벽하지 않았다. 중간에 말도 더듬었고, 자료도 하나 빼먹었다. 하지만 이상하게 침착했다. "80점이면 돼"라는 생각이 마음을 편하게 해줬다.

발표 후 임원이 말했다. "좋은 발표였어요. 마지막 제안이 인상적이었습니다." 나는 "아직 부족합니다" 대신 "감사합니다"라고 답했다. 그랬더니 마음이 편했다.

집에 돌아와 노트에 적었다. 오늘의 생각들을 점검해 봤다.

"완벽하지 않으면 망한다" → 거짓말이었다. 80점도 충분했다.

"사람들이 나를 무능하다고 볼 것" → 거짓말이었다. 오히려 칭찬받았다.

"나는 항상 부족하다" → 내 착각이었다. 나는 잘하고 있었다.

2. 있는 그대로의 나로 살아도 돼

공원 벤치에서 만난 할아버지

가면을 쓰고 사는 하루

목요일 저녁. 회식이 끝나고 집에 가는 길에 공원에 들렀다. 오늘따라 숨이 막히는 것 같았다. 회식 내내 웃고 떠들었지만, 사실 하나도 재미없었다.

요즘 들어 자주 든 생각이다. 내가 진짜 원하는 게 뭔지 모르겠다. 직장에선 성실한 직원, 집에선 착한 아들, 친구들 사이에선 재미있는 놈. 근데 진짜 나는 누구지?

공원 벤치에 앉아 있는데, 옆에 할아버지가 앉으셨다. "요즘 젊은 사람들 표정이 다 똑같아. 피곤해 보이지, 뭔가 억지로 웃는 것 같지."

"아... 네. 저도 그런가 봐요." 솔직하게 대답했다.

"그래? 근데 왜 그런지 아나? 자기 자신이 아닌 다른 사람이 되려고 하니까 그래. 남들 눈에 괜찮아 보이는 사람 말이야."

"있는 그대로는 안 되나요?"

"근데 할아버지, 있는 그대로 살면... 사람들이 실망하지 않을까요?"

"실망? 누가? 자네가 가면 쓰고 만든 가짜 모습을 좋아하는 사람들이? 그 사람들은 진짜 자네를 아는 게 아니야. 자네가 만든 캐릭터를 좋아하는 거지."

가슴이 뜨끔했다. 맞는 말이었다. 나는 늘 남들이 원하는 모습으로 살려고 애썼다.

"어렵지 않아. 작은 것부터 시작하면 돼. 회식 때 재미없으면 먼저 갈게라고 말해. 좋아하지도 않는 음식 추천받으면 나는 그거 별로야라고 솔직하게 말해. 그게 진짜 자네야."

"그런데... 그러면 사람들이 저를 이기적이라고 생각하지 않을까요?"

"이기적? 자기 감정에 솔직한 게 이기적인가? 오히려 가면 쓰고 사는 게 더 이기적이지. 진짜 자네를 보여주지 않는 건, 상대방을 속이는 거니까."

"그럼 진짜 나를 보여줬을 때 사람들이 떠나면 어떻게 해요?"

"떠나는 사람도 있을 거야. 하지만 남는 사람도 있어. 그리고 남는 사람들이 진짜 자네를 좋아하는 사람들이야."

가면을 벗는 연습

다음날 금요일. 점심시간에 동료들이 회식을 제안했다. "나 오늘 좀 피곤해서 일찍 들어가고 싶어. 다음에 가도 될까?" 말하고 나니 두근거렸다. 하지만 동료들은 "그래? 그럼 푹 쉬어. 다음에 가자"라고 말했다.

저녁에 친구가 전화했다. "야, 이번 주말에 등산 갈 건데 너도 갈래?" 나는 등산을 좋아하지 않는다. "미안, 나 등산 별로 안 좋아해서... 다른 거 할래?"

잠시 침묵이 흘렀다. 친구가 웃으며 말했다. "아, 그랬어? 나도 몰랐네. 그럼 영화 보러 갈까? 너는 뭐 좋아해?"

그제야 깨달았다. 나는 지금까지 내가 뭘 좋아하는지도 제대로 말해본 적이 없었다. 할아버지 말이 맞았다. 가면을 벗으니 진짜 관계가 시작되는 것 같았다.

3. 마음 깊은 곳의 나를 만나다

새벽 산책길에서 만난 이야기꾼

인정하고 싶지 않은 나

토요일 새벽 5시. 잠이 안 와서 집을 나섰다. 어젯밤 꿈이 이상했다.

꿈속에서 나는 누군가를 미워하고 질투하고 있었다. 깨고 나니 찝찝했다.

사실 최근에 승진한 동료가 마음에 걸렸다. 축하한다고 말은 했지만,

속으로는 질투가 났다. 하지만 이런 감정을 인정하고 싶지 않았다. 난 그런

사람이 아니니까.

한강변을 걷다가 벤치에 앉았다. 옆에 한 남자가 책을 읽고 있었다.

새벽인데 책을 읽다니 신기했다.

"요즘 잠이 안 와요?" 그가 먼저 말을 걸어왔다. "네... 마음이 복잡해서요."

"복잡한 마음... 혹시 인정하고 싶지 않은 감정 때문인가요?"

정확했다. 어떻게 알았을까.

"그림자라고 불러요"

"사실... 동료가 승진했는데, 축하하는 척하면서 속으로는 질투가 났어요. 이런 저 자신이 너무 싫어요. 저는 원래 이런 사람이 아닌데..."

그가 고개를 끄덕였다. "그걸 그림자라고 불러요. 우리가 인정하고 싶지 않은 자신의 모습. 질투, 분노, 이기심, 비겁함... 이런 감정들 말이죠."

"그럼 이런 감정을 없애야 하는 건가요?" "없앨 수 없어요. 그림자는 빛이 있으면 당연히 생기는 거니까요. 중요한 건 그 그림자를 인정하는 거예요."

"인정한다고요? 그럼 제가 나쁜 사람이 되는 거 아닌가요?"

"오히려 반대예요. 그림자를 인정하지 않으면, 그게 뒤에서 당신을 조종해요. 예를 들어 질투를 인정하지 않으면, 그 동료를 은근히 방해하게 될 수도 있어요. 무의식적으로요."

소름이 돋았다. 실제로 며칠 전 회의에서 그 동료의 의견에 별 이유 없이 반대했던 기억이 났다.

"먼저 인정하세요. 아, 나 지금 질투하고 있구나라고요. 그리고 그 감정이 왜 생겼는지 들여다보세요. 질투의 이면에는 보통 나도 인정받고 싶다는 욕구가 있거든요."

"그렇네요... 저도 승진하고 싶었어요. 인정받고 싶었고요." "그럼 그 욕구를 인정하고, 건강한 방식으로 채우면 돼요. 동료를 미워하는 대신, 나도 더 노력해서 다음 기회를 잡겠다고 생각하는 거죠."

그림자와 화해하기

그날 이후로 나는 내 안의 부정적인 감정들을 조금씩 인정하기 시작했다.

질투가 날 때 나 지금 질투하고 있어라고 속으로 말했다. 신기하게도

인정하고 나니 그 감정이 조금 작아졌다.

월요일, 승진한 동료에게 다가가 말했다. "축하해. 근데 솔직히 말하면 나도

부러웠어. 나도 다음엔 꼭 승진하고 싶어."

동료가 웃으며 답했다. "고마워. 그리고 솔직하게 말해줘서 더 고마워. 나도

너 분명히 승진할 거야. 네가 얼마나 열심히 하는지 다 알아."

마음이 한결 가벼워졌다. 그림자를 숨기려고 애쓰는 것보다, 인정하고

받아들이는 게 훨씬 편했다.

4. 부족함이 나를 성장시킨다

동네 서점에서 만난 독서가

늘 부족한 사람

일요일 오후. 동네 작은 서점을 들렀다. 자기계발서 코너 앞에서 한참을 서성였다. "어떻게 하면 자신감을 가질 수 있을까", "성공하는 사람들의 습관" 같은 제목들.

난 늘 부족하다고 느낀다. 회사에서는 후배들이 나보다 똑똑해 보이고, 친구들은 다들 잘나가는 것 같다. SNS를 보면 다들 행복해 보이는데, 나만 제자리걸음인 것 같다.

"그 책 별로예요." 옆에서 누군가 말했다. 책장 사이로 중년 남자가 보였다. 서점 주인 같았다.

"네? 왜요?" "그런 책들은 다 똑같아요. 당신은 할 수 있다, 긍정적으로 생각하라. 근데 그게 되면 고민이 없겠죠."

맞는 말이었다. 나도 그런 책을 수십 권 읽었지만, 달라진 건 없었다. "그럼 뭘 읽어야 하죠? 저는... 제가 너무 부족해 보여서요."

"열등감은 나쁜 게 아니에요"

서점 주인이 다른 책 하나를 집어 들었다. "이거 읽어보세요. 열등감에 대한 책이에요. 근데 열등감을 없애라는 게 아니라, 열등감과 함께 사는 법을 알려주죠."

"열등감이요? 그게 좋은 건가요?" "당연히 좋죠. 열등감이 있어야 성장하거든요. 부족하다고 느끼니까 배우려고 하고, 노력하려고 하는 거 아닌가요?"

생각해보니 그랬다. 내가 영어 공부를 시작한 것도, 운동을 시작한 것도, 모두 부족하다고 느꼈기 때문이었다.

"그럼 이 열등감을 어떻게 다뤄야 하죠? 지금은 너무 힘들어서..." "비교를 바꾸세요. 남과 비교하지 말고, 어제의 나와 비교하세요. 남들은 모두 다른 출발선에서 시작했어요. 비교 자체가 불공평하죠."

"그게... 쉽지 않을 것 같아요. 자꾸 남들이 신경 쓰여요." "그럼 이렇게 생각해 보세요. 남들의 성공은 당신의 실패가 아니에요. 친구가 승진했다고 당신이 강등된 건 아니잖아요. 각자의 경기를 하고 있는 거예요."

그 말이 마음에 와닿았다. 나는 늘 남들의 성공을 내 실패처럼 느꼈다. 하지만 서점 주인 말대로, 그건 전혀 다른 문제였다.

어제의 나와 경쟁하기

그날 저녁, 노트를 펼쳐 적기 시작했다. "1년 전의 나"와 "지금의 나"를 비교해 봤다.

1년 전엔 영어로 이메일 쓰는 것도 두려웠는데, 지금은 자연스럽게 쓴다. 1년 전엔 발표만 하면 떨었는데, 지금은 훨씬 여유롭다. 1년 전엔 운동을 전혀 안 했는데, 지금은 일주일에 세 번씩 한다.

적다 보니 신기했다. 나는 분명 성장하고 있었다. 다만 남들과 비교하느라 내 성장을 못 봤을 뿐이었다.

다음 주 월요일. 팀 회의에서 후배가 좋은 아이디어를 냈다. "좋은 생각이네. 나도 배워야겠어." 진심으로 말했다. 그리고 점심시간에 그 후배에게 물었다. "어떻게 그런 아이디어를 생각했어?"

후배가 설명해줬고, 나는 배웠다. 그렇게 또 조금 성장했다. 열등감은 나를 무너뜨리는 게 아니라, 성장시키는 연료였다.

Part 1을 마치며

완벽하지 않아도 괜찮고, 있는 그대로의 나로 살아도 되며, 내 안의 어두운 면을 인정해도 되고, 부족함을 느끼는 게 오히려 성장의 신호라는 것.

이 네 가지 깨달음만으로도 당신은 이미 조금 더 자유로워졌을 거예요.

스스로에게 가혹했던 시선을 조금 부드럽게 바라볼 수 있게 되었다면, Part 1의 목표는 이뤄진 겁니다.

*이제 **Part 2**에서는 다른 사람들과의 관계 속에서 어떻게 성장할 수 있는지 이야기해 볼게요.*