

외로움을 극복하는 방법



진성오 소장
심리카페

많은 사람들이 외롭다고 느낀다. 특히 심리치료를 받으러 오는 내담자나 환자 분들 중에 외롭다는 느낌을 호소하지 않는 경우는 거의 없다. 나이를 먹을수록, 혹은 사람과의 관계에 빠져들수록 혹은 정신없이 바쁜 틈의 짧은 휴식 동안에도 어떤 사람들은 외로움을 느낀다고 한다. 어떤 경우에는 관계가 주는 어려움으로 스스로 외로움을 선택하고 혼자 지내는 것에 익숙해지기 위해 자신을 무디게 만들기도 한다. 그러나 아무도 우리에게 이 외로움을 극복할 수 있는 방법을 알려주지는 않았던 것 같다.

라인홀트 메스너라는 모험가는 1980년에 단독으로 에베레스트를 올랐다. 그가 혼자 어떻게 그 추위와 고통을 견디면서 에베레스트에 올랐을까? 조난을 당해 홀로 남겨진 사람들이 몇 주를 어떻게 견디는가? 어떻게 작은 배에 혼자 자신을 맡기도 몇 개월씩 단독으로 태평양을 항해하는가?

우선, 우리가 그들처럼 할 수 없다고 하여도 적어도 외로움을 극복하기 위한 방법은 배울 수 있다. 그러기 위해 우선 우리는 '외로움'과 '홀로 있음'을 구분해야 한다. 외로움은 혼자 있는 것이 고통스

럽고, 고립되어 있는 감정이며 부정적인 것이다. 과거에 빠져 안 좋은 기억이 머리에서 소용돌이 치고, 잠시 즐겁고 행복한 기억이 떠오를 수 있지만 이내 현재 경험되지 않는다는 괴리감 때문에 더 큰 고통을 이끌고 재경험하게 한다. 또한, 자신에 대해 욕하고 부정하고 깎아 내리고 그러한 일이 생긴 세상과 타인에 대해서 분노감을 경험하게 된다. 혼자 그런 경험을 하기 때문에 더 외로워진다.

그렇다면 '홀로 있음'은 무엇일까? '홀로 있음'이란 혼자 있지만 간섭받지 않고 연결되어 있는 느낌을 유지할 수 있는 것이다. 혼자 있음으로 해서 뭔가 고립되지 않으며 오히려 여유 있고 자유로워지는 것이다.

그렇다면, 외로움과 혼자 있음의 차이를 만드는 것은 무엇일까? 그것은 바로 의식의 방향에 있다.

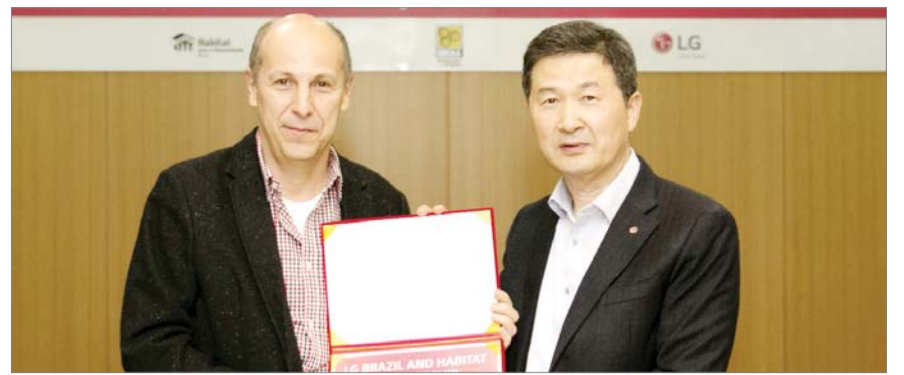
혼자 있음은 주의와 의식이 자신에게 향해 있다. 자신에게 향하는 많은 경우 우리는 과거의 사건에 빠져들게 되고 자연스럽게 과거에 상처 받은 것들을 떠올리는 습성을 드러낸다. 이걸 우리 조상들이 오래 살아남기 위해 생긴 생존의 진화적 특성이라고 할 수 있다. 일면, 우리가 살아가는데 필요한 통찰을 주는 좋은 장점도 있다. 그리고 일상에서 번잡함에서 벗어나서 자신이 누구인지 확인시켜 주기도 한다. 그러나 이것이 지나치면 부정적인 과거의 경험을 되풀이 하면서 일종의 자기 최면 상태에 들어가서 과거에 사로

잡혀 고통을 재 경험하게 된다.

그러나, 홀로 있음은 의식이 밖으로 나간다. 주변의 사람들과 세상으로 의식이 확장되며 주변을 관찰하고 호기심과 관심으로 바라보는 것이다. 자연과 사람과 주변의 것들에게 시선을 보내게 된다. 이때 우리는 자아라는 작은 방에서 벗어나서 세계와 연결된다. 이곳에 나 혼자만 있다는 좁은 의식에서 벗어나 자아의식의 밖에 다른 우주와 세상이 있다는 것으로 인식하게 된다. 이 경험으로 인해서 혼자 며칠 혹은 몇 개월을 지내면서 모험하는 모험가나 산악인들 혹은 바다 한 가운데 별만을 의지해서 항해하는 탐험가들은 바라보는 해와 산과 별들로 의식을 확장시켜 절대적인 고독에 빠져들게 되는 것이다. 아이러니 하기도 우리가 그렇게 싫어하는 외로움이 알고 보면 이 세상과 우주와 연결되는 비밀의 문임을 깨닫는 것이다.

나는 예수님이 진정 하느님의 아들이 될 수 있었던 것은 광야에서 홀로 보낸 고독한 40일이 있었기 때문이며 그때 사람의 아들은 사막과 밤의 별 속에서 자신이 신의 아들임을 다시 한 번 깊이 깨달았을 것이라 상상한다. 혹시, 지금 외롭다면 자신의 의식을 사람뿐만이 아니라 주변의 사물과 자연에 돌리고 확장시키는 연습을 진행해 보자. 고독함 자체를 피할 수 없지만 적어도 혼자서 아님을 인식할 수 있을 것이라 믿는다.

/당신의마음 연구소장



LG전자-해비타트, 브라질 빈민가 교육환경 개선
LG전자와 해비타트는 7일(현지 시간) 상파울루 시내 LG전자 브라질 법인에서 상파울루 엘리오폴리스 빈민가 아동청소년센터(PAM) 환경개선사업 지원 협약을 맺었다. LG전자 중남미지역대표 겸 브라질법인장인 변창범 부사장과 해비타트 브라질의 마리오 비에라 사무총장(왼쪽)이 협약식 후 기념촬영을 하고 있다. /LG전자



KB국민은행, 인도네시아 지진피해 성금 3000만원 전달
KB국민은행은 지진으로 막대한 인명 및 재산피해가 발생한 인도네시아에 피해복구 성금 3000만원을 대한적십자사를 통해 전달했다고 8일 밝혔다. (왼쪽부터)허인 KB 국민은행장, 우마르 하디(Umar Hadi) 주한 인도네시아 대사, 김윤희 대한적십자사 부회장이 기념촬영을 하고 있다. /KB국민은행



KB손보, 다문화 가정 어린이 대상 'KB희망드림캠프'
KB손해보험은 지난 6일부터 8일까지 2박 3일간 충남 아산시 소재 교원연수원에서 다문화 가정 어린이 50명을 초청해 방학 캠프 프로그램인 'KB희망드림캠프'를 진행했다고 8일 밝혔다. 올해로 15회째를 맞은 KB희망드림캠프는 KB손해보험이 국내 다문화 가정 아동의 리더십과 사회성, 학습능력 향상 등을 위해 지난 2011년부터 진행하고 있다. 이번 캠프에는 자원봉사를 자청한 15명의 대학생들이 2박 3일간 아이들의 교육 멘토가 됐다. /KB손보



동양생명, 수호천사 착한인형 만들기 캠페인
동양생명은 국제구호개발 비정부기구(NGO)인 재단법인 한코리아와 함께 저소득층 다문화 가정 어린이들을 위한 '수호천사 착한인형 만들기' 캠페인을 진행한다고 8일 밝혔다. 이는 임직원과 설계사들이 저소득층 다문화 가정 아이들을 위해 동양생명 수호천사 캐릭터 펠트인형을 직접 만들어 보내는 참여형 캠페인이다. 이번 캠페인을 통해 완성된 400여개의 인형은 검수과정을 거쳐 아이들에게 전달될 예정이다. /동양생명



bhc, 아시안게임 카누·조정 남북 단일팀 후원
bhc치킨이 2018 아시안게임에 참가하는 카누·조정 남북 단일팀을 후원했다고 8일 밝혔다. bhc치킨은 지난 6일 사상 최초로 구성된 카누·조정 남북 단일팀이 훈련하고 있는 충주시 탄금호 조정경기장을 찾아 선수단의 단합과 선전을 기원하기 위해 치킨을 깜짝 선물로 전달했다. 후원식에서 카누·조정 남북단일팀이 기념 촬영을 하고 있다. /bhc

아동수당 계산법



기지수첩
안상미
(파이낸스&마켓부)

"지금 살고 계신 곳 전세가격이 얼마입니까?"

저녁 9시 반이 넘어 구청이라며 전화가 왔다. 뜬금없는 질문에 보이스피싱이 아닐까 싶어 무슨 용건인지 물어보니 아동수당 계산 때문이라고 밝혔다. 전세금을 말하니 아동수당 수급 기준을 넘어섰다는 답변을 들었다.

국회는 예산안을 확정하면서 아동수당 지급대상을 2인 이상 가구의 소득 하위 90%까지로 한정했다. 소득 상위 10% 가구는 제외하겠다는 얘기다. 따라서 기자는 당연히 아동수당을 받을 것이라고 확

신했다. 맞벌이지만 둘의 월급을 합쳐야 대기업 한 사람 연봉 정도다. 실거주를 위한 아파트가 한 채 있긴 하다. 하지만 강북에, 그것도 20평대다. 혹시 몰라 공시지가를 확인했지만 기준 이하였다.

종합해보면 어려운 형편은 아니지만 분명 아동수당 제외 기준인 대한민국 상위 10%에 속한다고는 할 수 없다.

알아보니 문제는 아직 세 살인 딸 아이를 키우기 위해 낮 동안 바주실 전셋 근처로 전세를 얻어왔던 데 있었다.

가지고 있던 집 A를 전세를 주고, 같은 가격의 전셋집 B로 이사했다. 두 집의 전세가격이 같기 때문에 재산은 전혀 늘어난 것이 없어야 하지만 아동수당 계산법은 달랐다.

임대보증금, 즉 B의 전세가격은 95%가 재산으로 인정된다. 반면 소유하고 있는 집 A에 대한 전세가격은 어떤 계약이

오갔던 간에 공시지가의 50%까지만 인정된다. 이 과정에서 결국 자산이 2억원 이상 늘어나 버렸다. 게다가 요즘 주택담보대출이 있는 집은 전세가 나가지 않아 대출을 갚기 위해 금리가 가장 낮은 인터넷전문은행 마이너스통장 대출을 받아 썼지만 한도대출은 부채에서 제외한다.

결국 있지도 않은 자산 3억원이 더해져 기자는 상위 10%의 계층이 됐다. 이걸 너무 불합리하지 않냐고 항변했지만 "계산법이 그렇기 때문에 어쩔 수 없다"는 말만 되풀이했다.

복잡한 계산 방식을 통해 고소득층으로 걸러지는 중소득층이 기자 한 사람뿐일까. 왜곡된 계산법으로 밤늦게까지 고소득층을 걸러내는 수고가 끝나면 걸려진 이들의 한탄에 아동수당을 둘러싼 갈등 2라운드가 시작될 수 있다.

/smahn1@metroseoul.co.kr

인사

◆**산림청** ◇ 서기관 승진 △ 산림휴양등산과 임원필 △ 산림환경보호과 함태식 ◇ 기술서기관 승진 △ 기획재정담당관실 이원희 △ 산림자원과 진재식 △ 백두대간보전팀 박기완 △ 산림청 전혁하

- ◆**코스콤** ◇ 신입 팀장 △ U2사업팀 김덕기 △ U2L기술팀 김남대
- ◆**가천대 길병원** △ 1진료부원장 김동영 △ 2진료부원장 양혁준 △ 수석진료부장 이상표 △ 1진료부장 정옥진 △ 2진료부장 전용순 △ 진료지원부장 김정호 △ 교육수련부장 겸 감염관리실장 엄중식 △ 전산정보보부장 겸 헬스IT연구센터장 박동균 △ 의료정보센터장 이종준 △ 약사위원장 최혜영 △ 장비위원장 이정남 △ 홍보실장 심재양 △ VIP 건강증진센터장 김경곤 △ 장기이식센터장 박연호 △ 심혈관센터장 안태훈 △ 권역외상센터 소장 이정남 △ 권영응급센터 소장 양혁준 △ 인공지능센터장 백정훈 △ 소화기센터장 권오상 △ 간호부장 조옥연

위·미영 씨 부친상, 유지명(기아자동차 근무)·윤이원(한화커뮤니케이션위원회 상무)씨 장인상, 백경운 씨 시부상 = 8일, 서울 동대문구 삼육서울병원 추모관 지하1층 206호, 발인 10일 오전 5시 30분, 장지 경기도 고양시 벽제 송화원. (02)2215-4444

▲ 임수영(전 주브라질대사관 상파울루 총영사)씨 별세, 임석진(법무법인 양현 변호사)·희선·경선(작가)씨 부친상, 박홍규(전 SK텔레콤 상무), 위원식(스포츠서울 편집국장)씨 장인상 = 8일, 서울 아산병원 장례식장 23호실, 발인 10일 오전 7시. (02)3010-2263

▲ 오균택(동일주유소 대표)씨 별세, 재익(㈜노나 대표)·재용(조선일보 사회부 차장)·정숙·춘화·정희·정순씨 부친상, 김진호(유)신홍물산 회장·김영균(한국마사회)·홍서표(대한항공 기장)씨 장인상, 한영미·박경희씨 시부상 = 8일, 제주시 부민장례식장, 발인 11일 오전. (010)-8893-7899

metro 메트로미디어	
서울시 종로구 자하문로17길 18 TEL: 02)721-9800, FAX: 02)730-1551	
발행·편집인	이장규
편집국장	김교준
인쇄인	김교준
광고문의	02)721-9851, 9826
독자센터	02)721-9861
일간 메트로	서울 가00206 2002년5월28일 제4016호
일간 메트로경제	서울 가50111 2017년3월09일 제0110호