

부족한 것을 채워주는 ‘실수’ 두려워 말자

전일광장

박병훈

특목브레인심리발달
연구소 대표

우리는 언제 쇠락의 기쁨을 누릴 수 있을까?. 한여름 숨막힐 듯 뜨거운 마당에 물을 뿌렸을 때 느끼는 시원함과 상쾌한 기분이 쇠락이다. 심리적으로는 온갖 근심이나 시름이 사라져 맑아진 마음상태를 말한다. 태풍 후 밀려온 쓰레기로 가득찬 바닷가 같은 세상이다. 나는 가끔 내가 저지른 실수를 생각하면 모퉁이 송연할 때가 있다. 내 기억 속에 감춰져 있던 수치심이 의식으로 고개를 내밀어 생긴 일이다. 수치심은 인류가 느낀 최초의 감정이라 할 수 있다. 성경에서 아담은 인간 이상의 존재를 꿈꾸었다. 자기 이상의 존재가 되려는 시도 끝에 아담은 타락했다. 아담은 그가 저지른 부끄러움으로 인해 숨는다. 인간의 한계를 넘어 신이 되기를 바란 결과는 흑독했다.

인간은 모든 면에서 유한하다. 인간의 유한성을 인식하지 못할 때 자신을 수치스럽게 여긴다. 수치심은 자신을 다른 사람과 비교하게 만든다. 자신을 인간으로서 불량품이라 생각한다. 수치심을 자기의 정체성으로 내면화하면 실수할 수 있고 도움이 필요한 존재로서의 인간임을 가르쳐 주는 건강한 수치심은 그 모양새를 잃게 된다. 그 자리에 어느 새 자신을 역겨워하고 수치스럽게 여기는 해로운 수치심이 밤도둑처럼 들어와 자리를 잡는다. 자신을 수치스럽게 여기는 사람

은 온갖 수단을 사용하여 거짓된 자기 모습을 만들어 세상에 선보인다.

엘리스 밀러는 다른 존재를 만들어 자기를 변형시켜 가는 과정을 ‘영혼의 살인’이라고 했다. 이를 해로운 수치심이라고 한다. 해로운 수치심은 모든 종류의 정신적 질병을 일으키는 원인이다. 자신의 참모습이 싫기 때문에 진정한 자기가 아닌 인간 이상의 존재가 되려고 한다. 아니면 인간이라고 볼 수 없는 타락한 존재가 되고 만다. 건강한 수치심은 인간이 가진 한계를 느끼게 해 준다. 인간은 인간 이상이 될 수 없다. 사이버 종교 지도자나 절대적 권위를 추구하는 사람들이 꿈꾸는 인간 이상의 존재는 허구다. 건강한 수치심을 가지고 인간의 유한함을 수용하는 태도가 바로 건강한 사람의 표본이다. 수치심이야말로 사람이 실수를 저지룰 수 있고 도움이 필요한 존재라는 사실을 인식하게 해 준다. 내가 실수할 수 있는 존재라는 사실은 상대도 실수할 수 있음을 내포한다. 건강한 수치심은 인간이 전능하지 않다는 사실을 가르쳐주는 것이다. 건강한 수치심은 자신을 회의하게 한다. 어떤 일과 자신을 절대적으로 믿으면 배우려는 자세를 중단한다. 플라톤은 의구심으로부터 철학이 시작된다고 했다. 건강한 수치심은 호기심을 자극한다. 이러한 호기심은 새로운 정보를 탐험하게 하는 원천이다.

이에 반해 해를 주는 수치심도 존재한다. 스캇 펙은 ‘신경증은 자신이 너무 많은 책임을 지려는 것이고 성격장애는 자기가 책임을 지지 않으려는 것이다’라고 이야기했다. 해로운 수치심은 인간 스스로가 무가치한 존재임을 느끼도록 한다.

따라서 해로운 수치심으로 가득찬 사람은 고독하고 외로움을 느낀다. 이를 가진 사람들은 끊임없이 부정적인 생각으로 밤을 지새운다. 너무나 큰 부정적 생각은 자신을 파괴한다. 수치심이 해소되지 않으면 내면화 된다. 수치심이라는 감정이 내면화 되면 수치심을 느낄 수 없다. 그 사람이 수치심 자체가 되기 때문이다.

사람들은 자신이 싫으면 자신을 부정한다. 자신의 부정은 다른 사람의 모습으로 자신을 위장하게 만든다. 이들은 인간 이상이 되기 위해 몸부림친다. 아니면 희생자가 된다. 이런 모습은 매우 흔한 일이다. 해로운 수치심은 중독 행동의 기초가 되기도 한다. 중독은 순간의 만족을 얻기 위해 삶 전체를 희생시키는 정신적 행위다. 수치심이 내면화된 사람은 필사적으로 세상을 향해 ‘나는 보통 사람이 아닙니다, 나는 대단한 사람입니다’라고 외친다. 아니면 ‘나는 사람이 아닙니다’라고 이야기하며 이를 증명하기 위해 엉망진창으로 세상을 살아간다.

인간 이상의 대단한 사람이 되기 위해서는 결코 실수를 하지 않아야 한다. 인간보다 못한 인간은 그 사람이 실수 그 자체라는 의미다. 실수하지 않고 배우는 사람은 없다. 실수는 주고 받는 대화의 일종이다. 각각의 실수는 우리가 성공하기 위해 부족한 것을 채워주는 목록을 이야기해 주고 있는 것이다. 한명의 인간은 인간이 될 수 없다. 공동체 안에서 우리 자신이 실수할 수 있는 인간임을 자각하고 그 실수를 인정하며 사과하는 모습을 자주 볼 수 있기를 기대한다. 무더운 여름에 쇠락의 순간이 그립다.

따뜻한 시선과 포용



“나는 남한에 환상을 가지고 있었던 것 같다. 북한에서 사는 것이 남한보다 훨씬 나은 것 같다. 가족이 너무 보고 싶고, 북한으로 돌아가고 싶다.”

지난해 10월, 일주일간 굶주리다가 마을버스를 훔쳐 통일대교로 돌진했던 30대 탈북민 A씨. 그는 결국 재입북을 시도했고, 1심 재판에서 징역형의 집행유예 3년을 선고받았다.

이런 보도를 접하며, 필자는 20여 년 전 대한적십자사 본사에서 북한이 탈주민 정착지원업무를 담당했던 부서장으로서 가슴이 아팠다. 당시 적십자 봉사원들은 엄마, 이모, 삼촌이라 불리며, 탈북민들에게 가족 같은 존재가 되어주곤 했다. 만약 지금도 그런 손길이 곁에 있었다면, 그의 선택은 달라졌을지도 모른다.

이처럼 생활고와 사회 부적응 등으로 인해 재입북한 탈북민이 이미 31명에 이른다. 목숨을 걸고 찾아온 자유의 땅에서, 왜 이들은 다시 돌아가려 했을까?

2004년부터 북한이탈주민의 국내 입국이 본격화되었으며, 2009년에는 2914명으로 정점을 찍었다. 물밑듯이 입국한 이들에 대한 사회적 관심은 높았고 각계각층의 후원도 많았다. 하지만 정치적 상황 변화와 코로나19를 지나면서 연간 입국자는 200~300명 수준으로 감소했다. 동시에 우리 사회의 관심에서 다소 멀어진 듯 하지만 누적 입국자는 3만4000명을 넘는 상태다.

2024 북한이탈주민 정착 실태조사에 따르면, 남한 생활에 대하여 만족 79.6%, 보통 18.2%, 불만족이 2.2%로 나타났다. 반면 불만족하는 주된 이유는 ‘가족과 떨어져 살아야 해서’가 26.8%로 가장 높았으며, 경쟁이 너무 치열해서, 차별과 편견, 경제적인 어려움, 부적응 순이다.

정부는 국적취득과 함께 주거, 의

료, 기초생활 수급 보장, 취업에 있어 다른 이민자에 비해 압도적 지원을 하고 있다. 그런 까닭인지 비교적 남한에서 생활 만족도는 높은 것으로 나타났다. 이런 일이 발생한다는 것은 제도적 지원만으로는 한계가 있다는 것이다. 여전히 상당수는 가족에 대한 그리움과 경제적 어려움 등으로 인해 지속적인 돌봄과 정서적 연대가 필요한 상태임을 반증한다. 이러한 공백이 결국 일부를 다시 북으로 향하게 만드는 것은 아닐까?

반면, 잘 정착한 사례도 있다. 내가 만났던 제주 사랑나눔 적십자봉사회 박나정 회장은 “새터민에 대한 선입견을 바꾸고 이웃으로부터 받은 소중한 사랑을 어려운 이웃과 함께 나누고자 봉사회를 결성했다.”라며 주로 공영단 출신인 이들은 북한의 노래와 춤으로 봉사활동을 활발히 펼치고 있다. 봉사 그 자체로 남북 문화의 통합을 실천하고 있는 셈이다.

오는 14일은 정부가 제정한 ‘북한이탈주민의 날’이다. 이날은 탈북민을 포용하고 권익을 보호하며, 남북 주민 간 통합문화를 형성해 통일인식을 높이기 위해 만들어졌다. 올해도 전국 각지에서 기념식, 체육대회, 문화행사, 캠프 등 다양한 프로그램이 열릴 것이다.

이러한 행사는 북한이탈주민에 대한 사회적 관심을 환기시키는 의미 있는 자리다. 하지만 단발성 행사에 그치지 않고, 이웃으로서 지속할 수 있는 관계를 만들어가는 노력이 더욱 중요하지 않을까?

특히 이번 기념일을 맞아 북한 이탈주민이 우리 사회와 통합할 수 있는 관점에서 새 정부가 정착도우미의 역할과 지역사회 기관 및 단체와의 연계, 하나센터 운영 등 정착지원정책 전반을 재점검해보면 좋겠다.

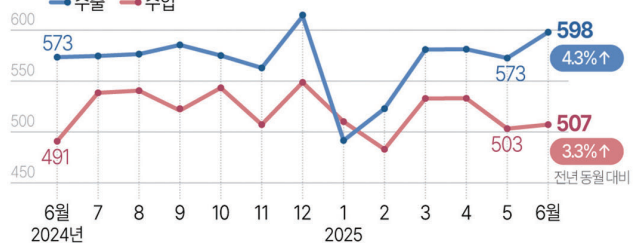
동시에 북한이탈주민은 통일로 가는 징검다리이자, 우리가 먼저 품어야 할 이웃이다. 이전보다 더 우리 사회가 다시 따뜻한 시선과 포용심을 가져야 할 때다.

대한적십자사 광주전남혈액원 원장

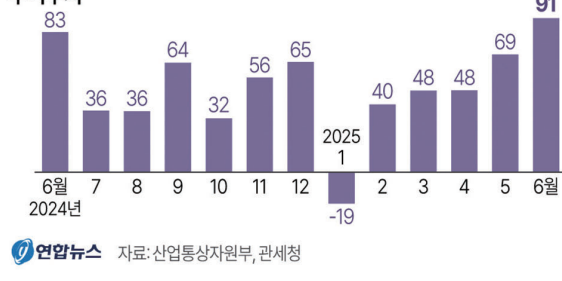
그래픽으로 보는 세상

수출입 추이

통관 기준 잠정치, 단위: 억달러



무역수지



연말뉴스 자료: 산업통상자원부, 관세청

보약·홍삼은

40년 오직 한 길!

북교당 한약방

6년근 홍삼 100% 60포 ▶▶▶ 15만원 (주문판매)

홍삼 검사품 생산지 직거래로 저렴합니다 농협 653-1200-3100 (예금주 박주환)

미세먼지 예방
(기관지 보호)

도라지 오미자 삼백초 한 박스 50포 ▶ 5만원

무릎 관리 활기찬 삶! 산수유 두충 60포 ▶ 12만원



天下보다 귀한 생명!

성인병 노화방지는 적절한 운동과 마음의 편안, 음식조절입니다.

광주광역시 서구 화정동 776-12 (광주새우리병원 건너편 2층) 062)369-9227