

[붙임1] 심비우스 북클럽 운영 보고서(원본) 1부.

심비우스 북클럽 운영보고서

북클럽 팀명	소크라테스의 술잔							
운영일시 / 장소	일 시 : 2025년 4월10일(목요일) / 장 소 : CLC 4층 동아리방							
참석자 명단	학번	2021****	이름	서*원	학번		이름	
	학번	2021****	이름	지*영	학번		이름	
	학번	2021****	이름	김*우	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
토의 내용(읽은 책을 중심으로)	1. 1주차 토의 주제							
	주차	삶의 의미		상징 키워드		책/사유의 축		
	1~2주차	행복:생존과 쾌락에서 출발한 의미		“나는 무엇으로 행복을 느끼는가?”		『행복의 기원』 / 진화심리학, 쾌락주의		
	3~4주차	고통 : 피할 수 없는 조건 속의 자유		“나는 고통을 어떻게 대하는가?”		『죽음의 수용소에서』 / 실존주의, 태도 선택		
	5~6주차	관계:타인을 통해 발견되는 자아		“나는 누구와 연결되어 있는가?”		『인간관계의 심리학』 / 타자, 의미 있는 관계		
	7주차	초월:내면의 목소리와 존재의 상징		“나는 내가 나아갈 길을 잘 나아갈 수 있는가?”		『데미안』 / 자아통합, 상징, 자기초월		
	2. 1주차 도서명 -행복의 기원:1~4장							
3. 1주차 토의 세부 내용 Q1. ‘행복의 기원’ 3장 ‘다윈과 아리스토텔레스, 그리고 행복’을 보면, 아리스토텔레스는 삶의 의미를 “가치 있는 삶”에서 찾았지만, 다윈은 “생존과 번식”이라는 본능적인 것에서 찾을 수 있다고 보았다. 책의 전반적인 내용을 보면, 행복은 ‘생존과 번식을 위한 수단’이라고 명시되어 있다. 위 내용을 종합해서 봤을 때, 삶의 의미는 “가치 있는 삶”이 아닌 “생존과 번식”에서 찾을 수 있다는 저자의								

의견에 대해 어떻게 생각하는가?

>서*원: 아리스토텔레스는 삶의 궁극적인 목표를 행복이라고 보았고, 우리가 아침에 일어나서 밥을 먹는 것과 직장에서 돈을 버는 행위 등, 일상 속의 모든 행위가 궁극적인 목표인 행복을 쟁취하기 위한 과정이라고 보았다. 이러한 목적론적 사고와 다르게 진화론에 따르면 행복은 삶의 최종적인 이유도 목적도 아니고, 다만 생존을 위해 절대적으로 필요한 정신적 도구라고 설명한다. 우리는 행복하기 위해 사는 것이 아니라 생존하고, 번식하기 위해 필요한 상황에서 행복을 느껴야 하는 것이다. 그래서 인간이 이성을 볼 때 신체적인 특성과 더불어서 창의성이나 재치 등, 공작새의 꼬리와 같이 진화론에 적합해 보이지 않는 '고차원적 정신적 특성'까지 보는 이유를 생존하고 번식하기 위해서 그것들에서 행복을 느끼기 때문이라고 설명한다. 여기서 저자는 행복한 사람을 '쾌감 신호가 자주 울리는 뇌를 가진 자'로 정의한다. 이에 따르면 짧은 쾌감을 오래 경험할수록 행복한 삶을 사는 것이다.

나도 저자와 생각이 가깝다. 아리스토텔레스가 "가치 있는 삶"을 행복한 삶이라고 생각한 이유는 충분히 알고 있다. 현재의 행복한 삶을 잠시 뒤로 미뤄두고 배려하고, 연구하고, 공부하다 보면 언젠가 제 뜻을 성취하게 될 날이 오게 되며, 그때의 행복과 쾌감으로 살아가려는 사람이 많다는 것을 알고 있다. 또 그들의 삶의 방식을 존경하고 존중한다.

그러나 책의 내용처럼 행복을 가치 있는 삶이 아니라 1차원적으로, 생존과 번식의 수단으로 생각해 보면 짧고 연속적으로 행복을 쟁취하는 사람이 행복한 사람에 가깝다고 생각한다. 나는 평소에 소중한 사람들과 함께 주방에 모여 같이 밥을 먹는 습관을 가지고 있다. 책에 따르면 가장 본질적인 쾌감은 먹을 때와 섹스할 때, 더 넓게는 사람과의 관계에서 온다고 되어 있는데, 나도 모르게 사람들과 밥을 먹고 쾌감을 느끼면서 생존과 번식의 기재를 확보하고 있었다. 이에 따라 나도 저자처럼 삶의 의미가 거창하게 '의미 있는 삶'이 아닌 '생존과 번식'을 위한 행복과 쾌락의 과정에서 나온다고 생각한다. 불교에서의 가르침처럼 주변의 사소한 것들에 많은 감사함과 기쁨, 즐거움 등을 인식하고 경험하는 습관을 지닌 사람이 '의미 있는 삶'을 살아가는 사람보다 궁극적으로 행복을 많이 느끼는 사람이라고 생각한다.

우리는 맛있는 음식을 원하는 사람과 함께 대화하며 먹기 위해 세상에서 가장 유명한 지휘자가 되려고 하고, 논문을 쓰려고 하고, 금강산 구경을 하려고 한다. 매슬로우 욕구 단계 최하층을 자주, 그리고 오래 성취하기 위해.

>김*우: 내가 생각하는 행복은 단순한 쾌락이나 순간적인 만족이 아니라, 삶을 살아가는 이유이자 목표라고 생각한다. 행복은 내가 어려움을 극복하는 힘이 되어주고, 내 삶에 의미를 부여하며, 희망을 품고 앞으로 나아가게 만드는 중요한 요소다. 그렇기 때문에 나는 행복이야말로 인간이 궁극적으로 추구해야 할 가치라고 생각했다. 하지만 저자는 다윈의 진화론에 손을 들어주면서, 행복이 우리가 살아가는 목적이 아니라 '생존과 번식을 위한 수단'이라고 설명한다. 즉, 인

간이 행복을 느끼는 이유는 단순한 개인적인 감정 때문이 아니라, 진화 과정에서 형성된 생존 전략 때문이라는 것이다.

책에서는 이를 설명하기 위해 다윈의 진화론적 관점을 활용한다. 다윈에 따르면 모든 생명체는 생존과 번식을 위해 적응하고 변화한다. 예를 들어, 공작새의 화려한 꼬리는 생존에는 불리하지만, 번식에는 유리하기 때문에 자연 선택이 아닌 성 선택을 통해 유지되었다. 암컷 공작은 더 화려한 꼬리를 가진 수컷을 선호하기 때문에, 결국 화려한 꼬리를 가진 개체가 더 많은 번식 기회를 얻게 되었고, 이러한 형질이 후대로 전달된 것이다. 저자는 인간의 행복도 이와 같은 맥락에서 이해할 수 있다고 주장한다. 우리가 사랑을 느끼고, 사회적 관계에서 만족을 얻으며, 성취를 통해 행복을 느끼는 것은 결국 더 나은 생존과 번식을 위한 본능적인 기제일 수 있다는 것이다.

또한, 책에서는 ‘피카소 효과’라는 개념을 통해 행복과 진화의 관계를 설명한다. 피카소처럼 예술적 재능이 뛰어난 사람들은 더 많은 관심을 받고, 이는 결과적으로 더 나은 생존과 번식의 기회를 제공할 수 있다. 즉, 인간이 창의성을 발휘하고 예술을 즐기는 것도 단순한 문화적 활동이 아니라, 진화적으로 형성된 생존 전략의 일부일 수 있다는 것이다. 이런 관점에서 보면, 우리가 예술, 학문, 사회적 관계 등을 통해 느끼는 행복도 결국 생존과 번식을 위한 수단으로써 진화한 것이라는 해석이 가능하다.

이 책을 읽고 나서도 내 생각이 크게 변한 것은 아니다. 나는 여전히 행복이 삶을 살아가는 중요한 이유라고 믿는다. 하지만 행복이 단순한 감정이 아니라 생물학적으로 형성된 기능일 수도 있다는 저자의 주장에는 공감하는 부분이 있었다. 그렇다고 해서 행복이 단순히 생존과 번식을 위한 도구로만 존재한다고 생각하지는 않는다. 인간은 단순한 생물학적 존재가 아니라, 스스로 의미를 찾고 가치를 만들어가는 존재이기 때문이다. 행복이 생물학적 기원에서 비롯되었다고 하더라도, 우리는 그것을 단순한 번식의 도구로 여기지 않고 더 깊이 있는 가치로 확장해 왔다. 예를 들어, 누군가는 가족과의 유대 속에서, 자신이 얻은 성취감을 통해, 예술을 통해 행복을 느낀다. 이런 점에서 행복은 생존과 번식이라는 단순한 틀 안에 갇혀 있는 것이 아니라, 인간만이 가지고 만들 수 있는 의미를 통해 더욱 깊어지는 개념이라고 생각한다.

>지*영: 의미는 인간이 만든 것일까, 아니면 인간에게 주어진 것일까? 나는 만약 의미가 인간이 만든 것이 아니라 생존과 번식이라고 이미 주어진 것이라면, 의미에 대해 논하는 것 자체가 의미가 없다고 생각한다.

의미란 결국 우리가 중요하다고 여기는 것에 가치를 부여하는 것이 아닐까? 우리가 의미를 정의하기 어려워하는 이유는, 그 정의가 사람마다 다르기 때문일 것이다. 나는 의미가 지극히 상대적인 것이기 때문에 의미가 보편적으로 정의되기는 어렵다고 생각한다.

생물학적 관점에서 생존과 번식이 중요하다면, 그것 또한 누군가에게는 삶의 의미가 될 수 있을 것이다. 하지만 당신은 생물학적 관점으로 ‘살아가고’ 있는가? 정말 모든 사람이 생존과 번식을 향해 달려가고 있다고 생각하는가? 그럴

다면 평생을 바쳐 수련하는 수도승과 신부들은 타인의 번식을 위해 희생하는 존재에 불과한가? 인간이 복잡한 존재인 만큼, 인간이 생각할 수 있는 삶의 의미 역시 복잡하다고 생각한다. 의미는 물리적인 속성이 아니기 때문이다. 그렇다고 해서 '가치 있는 삶'이 곧 의미인지도 다시 확인해볼 필요가 있다.

>유*민: 다윈의 진화론에 따르면, 모든 생명체의 기본 목적은 생존하고 유전자를 다음 세대로 전달하는 것이다. 이 관점에서 볼 때 우리가 느끼는 사랑, 성취 등은 모두 생존과 번식을 도와주는 진화적 도구일 뿐이라 말을 하고 있으며 저자가 말한 대로라면 행복조차도 목적이 아니라 수단이라는 말이다. 물론 이 주장은 인간을 포함한 모든 생명체를 일관된 틀로 설명할 수 있지만 나는 그렇게 생각하지 않는다. 아리스토텔레스처럼 인간의 삶을 이성적 존재로서의 고유한 기능을 실현하는 과정이라고 본다면 생존과 번식은 인간 삶의 전부가 아닌 기초 조건일 뿐이다. 우리는 모두 예술을 하고, 윤리를 고민하고, 자아를 실현하고 추구하는 만큼 번식만을 위해 살아가는 것은 아니라고 생각한다. 저자가 말하는 생존과 번식이 가장 근본적인 목적이라 할지라도 인간은 그것을 넘어선 '가치 있는 삶'을 추구하도록 진화했을 수 있다고 볼 수도 있을 것 같다. 다시 말하자면 생존과 번식을 위해 '가치 있는 삶'을 추구하는 것이 아니라, 거꾸로 '가치 있는 삶'을 추구하는 것이 오히려 생존과 번식을 잘하게 만들기 때문에 그렇게 진화했다는 것이다. 우리는 본능을 기반으로 하되, 그 위에 이성, 감정, 윤리, 예술, 사랑과 같은 '가치'를 쌓아 올릴 수 있는 것이다. 그렇기에 삶의 의미는 생존과 번식에 있다는 주장만으로는 인간 삶의 복잡성과 그 깊이를 모두 담아낼 수 없다고 생각한다.

Q2: 책 8장 '한국인의 행복'을 보면 문화에 따라 행복 수준이 다를 수 있다고 언급하면서, 집단주의 문화를 가지고 있는 한국, 일본, 싱가포르 사람들의 경우에는 개인주의 문화권에 속하는 서구 사람들에 비해 행복감을 덜 느낀다고 한다. 우리나라 사람들은 한국 문화에서의 어떤 습관이나 사회적 조건이 행복을 돕고, 또 방해한다고 생각할까? 또 행복을 방해하는 조건이 있다면, 그것을 무시하거나 극복하는 방법에는 무엇이 있을까?

>서*원: 행복을 돕는 조건으로는 집단주의 문화에서의 '강한 가족 공동체 인식'을 예로 들 수 있다. 유교 문화권에 있는 우리나라 사람들은 가족이나 친구, 공동체에 대한 소속감을 중요시한다. 이 소속감은 단순한 감정 이상의 역할을 한다. 개인이 위기 상황에 부딪혔을 때 정서적 안전망 역할을 해주고, 이는 정신 건강에도 긍정적인 영향을 준다. 또 집단에 소속됨으로써 서로 도와야 한다는 의무감이 생기고, 이는 관계를 더 끈끈하게 만들며 외로움을 덜어줘서 결과적으로 사람과의 교류를 통해 행복해질 수 있다는 장점이 있다. 하지만 이 점이, 때로는 문제를 낳기도 한다. 강한 가족 공동체 인식 때문에 '개인주의'와는 거리가 멀어지게 되면 개인적인 문제가 생기게 된다. 소속감을 더 중요시하게 되면서 정작 자신은 도외시하게 되고, 결과적으로 이 인식은 혼자 생각하고 고민하는

시간을 갖게 힘들게 하는 등 자아실현에 걸림돌이 된다.

>김*우: 내가 생각했을 때 우리나라 사람들에게 행복을 돕는 조건으로는 먼저 공동체 의식이 있다. 가족, 친구, 이웃과의 정서적인 유대감이 심리적인 안정감을 주며, 어려운 상황에서도 함께 이겨낼 힘이 된다. 또한 성취 중심의 문화는 목표를 이루었을 때 큰 만족감을 주고 자존감을 높여주는 역할을 한다. 한국 특유의 정서인 ‘한’과 ‘흥’도 감정을 해소하고 삶의 활력을 더해주는 긍정적인 요소라고 생각한다.

반면, 행복을 방해하는 요소의 가장 대표적인 것은 비교 중심 사회라고 생각한다. 사람들은 남과 끊임없이 비교하면서 상대적인 박탈감을 느끼고, SNS를 통해 그 감정이 더욱 심화된다. 또한, 과도한 경쟁은 스트레스와 불안을 유발하며, 실패를 용납하지 않는 사회 분위기도 부담을 준다. 마지막으로 체면 문화와 시선 의식으로 인해 자신이 원하는 삶을 살기 어려운 경우도 많다.

이러한 방해 요인들을 극복하기 위해서는 먼저, 남과의 비교보다 자기만의 기준을 세우는 것이 중요하다고 생각한다. 또, 가족 외에도 취미 모임이나 동호회 같은 느슨한 관계를 통해 정서적 지지를 얻는 것이 도움이 된다. 마지막으로 작고 확실한 행복(소확행)을 실천하며 일상에서 만족감을 찾고, SNS 등 미디어 소비를 줄이고 자기 삶에 집중하는 것이 필요하다고 생각한다.

결론적으로, 한국 문화는 정서적 유대와 성취 동기를 제공해 주는 한편, 경쟁과 비교, 사회적 압박이 행복을 방해할 수 있다. 결국, 행복은 사회적 조건을 인식하고, 자신에게 맞는 방식으로 삶의 기준을 다시 세우는 것에서 시작된다고 생각한다.

>지*영: 개인주의는 집단의 가치보다 개인 고유의 가치를 더 중요하게 생각하는 태도이다. 집단의 요구와 개인의 욕구가 일치한다면 행복 수준이 높겠지만, 집단주의 문화에서는 집단의 가치가 우선시되므로, 개인의 욕구를 억압해야 하는 경우가 개인주의 문화보다 많을 수 있다. 우리는 집단의 일원이기 이전에 개인이기 때문에, 개인의 욕구가 충족되지 않으면 불만족을 느끼고, 결국 행복의 수준이 떨어질 수 있다.

한국의 문화 중, 나는 특히 집단 동조 현상이 행복을 방해한다고 느낀다. 예를 들어, 어떤 공인(예를 들어 연예인)이 잘못을 저질렀다는 기사가 떴을 때, 사람들에게 중요한 것은 ‘무엇을 잘못했는가’가 아니다. 오히려 ‘그를 비난하는데 동조했는가’가 더 중요하게 여겨진다. 이런 사회적 물타기에 동조해야 한다는 압박을 받을 때 불편함을 느낀다. 아마 내가 개인주의 성향이 더 강하기 때문인 것 같다. 집단의 의견에 동조하지 않으면 부적절하다는 인식은 집단주의 문화의 문제점이며, 행복을 방해하는 조건이라고 생각한다. 그렇다고 이러한 문화가 행복 수준을 저하한다고만 생각할 수는 없다. 집단 동조를 통해 개인은 소속감과 만족감, 공공의 적을 비난함으로써 느끼는 쾌감을 얻을 수 있다.

>유*민: 한국 사람들은 서로 간의 정서적인 유대와 따뜻한 공동체적 관계 속에

서 큰 위로와 행복을 느끼는 경향이 있다고 생각한다. 가족이나 친구, 이웃과의 관계에서 오는 소속감과 ‘함께’라는 감정은 마음을 든든하게 하고, 외로움이나 불안을 덜어주는 중요한 정서적 자산이 된다. 그러나 동시에 우리는 경쟁이 치열한 사회 구조 속에서 살아가며, 끊임없이 타인과 비교당하고, 또 스스로를 비교하게 되는 현실에 놓여 있다. 사회가 요구하는 기준에 맞추기 위해 과도한 기대를 짊어진 채 살아가는 경우도 많아, 이는 종종 자기 자신을 있는 그대로 받아들이지 못하게 만들고, 깊은 불안이나 스트레스를 낳는다.

이러한 문화적 이중성을 해결하기 위해선, 타인의 시선이나 사회적 기준에 휘둘리지 않고, 자신만의 기준과 가치관을 세우는 힘이 필요하다. 누구나 다르게 살아갈 수 있고, 각자의 속도와 방식이 있다는 것을 인정하면서, 내 삶의 방향키를 스스로 쥐는 연습이 중요하다. 또 작고 사소해 보여도 나에게 의미 있는 것, 예를 들어 따뜻한 커피 한 잔의 여유나 좋아하는 취미를 즐기는 시간 같은 작은 행복을 지켜내려는 태도 역시 매우 중요하다. 결국, 외부의 기대와 압박 속에서도 나 자신을 잃지 않고, ‘내가 어떤 순간에 진짜 행복을 느끼는지를 스스로 알아차리고 지켜내려는 자세’ 이것이야말로 지금 우리가 살아가는 시대에 꼭 필요한 삶의 기술이 아닐까 싶다.

Q3: 생존과 번식에 관련된 질문에서 더 나아가보자.

오로지 짝짓기만을 위해 만들어진 공작새의 무늬와, 피카소의 그림을 책에서 보았을 것이다. 심리학자들은 피험자들이 금전적 보상과 관련된 조건보다 연애와 관련된 조건에서 더욱 재미있고 창의적인 생각이 더 생겼음을 실험을 통해 발견했고, 이에 ‘피카소 효과’라는 이름을 붙였다. 심지어 근력 운동을 할 때 주변에 여성이 있으면 남성의 근력이 더 올라갔다는 연구마저 있다. 그렇다면, 여러분에게도 이런 ‘피카소 효과’가 있었을까? 이 질문을 통해 삶의 의미가 ‘생존과 번식’에 있다는 주장을 인용 혹은 반박해보자.

>서*원: 이 질문을 보자마자 내 삶을 스쳤던 ‘뮤즈’가 생각났다. 옥스퍼드 사전에는 ‘고대 그리스·로마 신화에서 시, 음악 및 다른 예술 분야를 관장하는 아홉 여신들 중의 하나’라고 정의되어 있고, ‘작가나 화가 등에게 영감을 주는 여성’으로도 정의된다. 나도 내 삶의 곁에 뮤즈가 있었던 적이 있다. 뮤즈가 옆에 있었을 적을 생각해 보면, 뮤즈를 만나기 전까지는 무미건조하고 아이디어가 없고, 일의 활력이 올라가지 않은 상태였다. 그러나 뮤즈를 만난 후 창의성이 샘솟고, 유머 감각이 좋아졌고, 삶의 활기 또한 되찾은 적이 있다. 내 뜻대로 되는 것이 하나도 없을 때 불쑥 옆에서 나타난 존재인 뮤즈가 나의 삶에 활기를 되찾게 해준 것이다.

이것은 무의식적이고, 지극히 진화론적인 반응이다. 오직 그녀를 위해 해주고 싶은 것을 다 해주고 싶다는 생각과 감정이 내면 깊은 곳에서 올라왔고, 그녀와 조금 더 잘되기 위해서 다른 수컷과 경쟁해서 노력하게 된다. 이렇게 사랑을 쟁

취하는 관점에서 삶의 의미를 바라보면, 결국은 ‘생존과 번식’이 삶의 최종 목적이 아닌가 하는 생각도 하게 된다. 아리스토텔레스의 가치관처럼 행복은 거창한 목표에서 나오는 것이 아니라, 가장 사랑하는 사람과 소중한 시간을 함께 보내는 데에서 오는 것이고, 그것이 궁극적인 행복이고, 여기서 삶의 의미가 만들어질 것이다.

>김*우: 책에서는 ‘피카소 효과’를 통해 인간이 생존과 번식을 위해 어떻게 행동을 변화시키는지 설명하고 있다. 나 역시 이와 비슷한 경험을 한 적이 있다.

나는 평소에 외모를 꾸미는 데에 큰 관심이 없었기에 옷차림이나 헤어스타일에도 크게 신경 쓰지 않았다. 하지만 지금의 여자친구를 만나기 전 그런 부분에서 내 행동에 변화가 생겼다. 처음에는 자연스럽게 더 단정한 옷을 고르게 되었고, 데이트를 앞두고는 사소한 것 하나하나 신경을 쓰게 되었다. 또한, 함께 시간을 보내는 데 있어 더 좋은 장소를 알아보고 미리 계획을 세우는 등, ‘준비성’ 또한 눈에 띄게 늘었다.

이러한 변화는 단순히 상대방에게 잘 보이기 위한 노력이기도 했지만, 그 속에는 내 삶의 의욕이나 동기를 새롭게 느끼는 과정도 포함되어 있었다고 생각한다. 심리학자들이 말한 ‘피카소 효과’처럼, ‘연애’라는 상황이 저에게 무의식적인 동기를 부여했고, 그 동기 덕분에 제가 스스로를 더 잘 돌보고 발전시키게 되었다.

이러한 경험을 바탕으로 보았을 때, 인간의 행동이 단순한 생존을 넘어서 번식, 즉 인간관계를 맺고 유지하려는 본능에 영향을 받는다는 주장에 어느 정도 공감하게 된다. 연애라는 경험이 나에게 긍정적인 변화를 끌어낸 것을 보면, 본능적인 동기가 우리 삶의 방향에 영향을 줄 수 있다는 점은 분명해 보인다.

>지*영: 나 역시 웨이트 트레이닝 중 주변에 여성이 있다는 것을 인식했을 때, 의도적이지 않더라도 더 힘을 끌어올리며 근력이 상승하는 경험을 했다. 운동뿐 아니라 학업이나 사회적 환경에서도, 이성이 의식될 때 더 열심히 하게 되거나 성과가 높아졌던 경험이 있다. 그러나 이것이 내가 해왔던 활동들의 궁극적인 목적이 ‘생존과 번식’이라는 것은 아니다. 단지 능력이 상승의 효과가 있었을 뿐이다. 잔소리를 듣고 학업 성적이 올라간다고 해서 잔소리를 듣는 것이 공부의 목적은 아니지 않는가? 운동과 학업 등 나의 행동에는 생존과 번식이 아닌 각각 나름의 이유와 의미가 있다. 물론 그것이 생물학적으로 내재된 특성일 수는 있겠지만, 곧 행복의 본질, 혹은 삶의 의미라고 단정할 수는 없다. 그러므로 나는 삶의 의미가 생존과 번식이라는 주장을 받아들일 수 없다.

>유*민: 생각해 보면, 나 역시 누군가에게 잘 보이고 싶을 때 내 행동이나 태도가 달라졌던 경험이 있다. 갑자기 말을 조심하게 되거나, 내가 가진 장점을 더 드러내고 싶어지는 순간들. 더 웃기려고 애쓰고, 더 신중하게 말하고, 평소엔 안 하던 일에도 열심을 내는 그런 순간들 말이다. 그런 경험은 단순한 호감 이상의 무언가, 바로 ‘인간의 본능적인 욕구’와 연결되어 있는 것이 아닐까 싶다. ‘피

카소 효과'는 결국 자신의 가치를 이성에게 어필하려는 본능적인 행동을 뜻한다. 공작새가 화려한 깃털을 과시하듯, 인간도 때때로 자신의 능력이나 감성을 과장하거나 돋보이게 만들려는 경향이 있다. 누군가의 관심을 받고 싶을 때 더 멋있게 보이고 싶고, 더 나아 보이기 위해 노력하는 건 아주 자연스러운 감정이다. 나 역시 그런 행동을 한 적이 있다는 점에서 보면, 나 또한 본능적으로 생존과 번식, 그 중 특히 '번식'과 연결된 감정에 영향을 받는 존재라고 할 수 있다. 이러한 경험을 통해 보면, 저자가 말한 것처럼 삶의 의미가 '가치 있는 삶'보다 '생존과 번식'이라는 본능에 뿌리를 두고 있다는 주장은 어느 정도 설득력이 있어 보인다. 우리가 말하는 '사랑', '이끌림', '매력' 같은 것들도 결국 그 본능적인 시스템 안에서 작동하고 있다는 점에서, 감정조차도 진화적 목적을 띠고 있는 셈이다.

하지만 나는 여기에 한 가지를 덧붙이고 싶다. 우리가 본능을 따라 움직이는 순간이 분명 존재하지만, 동시에 우리는 그 본능을 이해하고, 초월할 수 있는 능력도 갖고 있는 존재다. 즉, 처음에는 '누군가에게 잘 보이고 싶어서' 무언가를 시작했다 하더라도, 그것이 시간이 지나며 '자기 성장', '자아실현'이라는 새로운 의미로 확장될 수도 있다. 처음의 동기가 번식이었다면, 그 끝은 자기만의 '가치 있는 삶'이 될 수 있는 것이다. 이 말은 '삶의 의미는 "가치 있는 삶"이 아닌 "생존과 번식"에서 찾을 수 있다는 저자의 의견에 대해 어떻게 생각하는가?'라는 질문에 답한 것처럼 '생존과 번식'에 모든 가치를 두었다는 저자의 말과는 달리 나는 본능 위에 가치가 있고 그 균형 속 우리의 삶을 만들어 가는 것이 아닐까 하는 생각이다.

ADD.각자가 생각하는 행복의 유형(쾌락, 즐거움, 설렘, 신남 등)을 조사하고, 자신이 추가하는 행복의 유형은 무엇인지 2가지 이상 찾아본 후, 2가지를 선택한 구체적인 이유를 설명해보자.

행복

만족	즐거움	유쾌함
황홀함	기쁨	축복
승리감	반가움	흥미
열광	귀여움	열정
자긍심	안도감	명량함
흥분	열의	의기양양함
재미	설렘	환희
흥겨움	신남	매혹
흥취	엉뚱함	편안함
희망	희열	발랄함

>서*원

1.흥미. 첫 번째로 고른 행복의 유형은 ‘흥미’이다. 나는 평소에 호기심 많다. 그 증거로 via 강점검사에서 1순위 강점으로 ‘호기심’이 나왔었다. 최근에 mmpi와 spi검사 해석상담을 받았을 때는, 너무 호기심이 많아서 사람들을 크게 포용하다보면 언젠가 인간관계에서 크게 상처를 받을 수도 있으니 이 부분은 조심하면 좋겠다는 상담을 받을 정도였다. 그만큼 나는 다양한 사람을 만나고, 다양한 것을 생각하는 것을 좋아하며, 그것들과 상호작용 할 때 가장 큰 행복감을 느낀다. 사람과의 관계를 생각해 보면, 나와 결이 비슷한 사람과 만나면 비슷한 부분을 인지하고 이것들을 깊이 있게 이야기할 때 행복하고, 결이 다른 사람과 만나면 내가 모르는 새로운 정보나 삶을 대하는 태도 등을 알 수 있어서 행복하다.

2.편안함. 두 번째로 고른 행복의 유형은 ‘편안함’이다. 호기심이 많아 새로운 것들을 접하는 데서 행복감을 많이 느끼지만, 동시에 원래 있었던 틀에서 크게 벗어나지 않는 것을 꾸준히 접하는 데서 오는 편안함에서도 행복감을 느낀다. 예를 들어 하루, 일주일, 한 달 단위로 계획한 일정이 있으면 그 계획의 틀에서 크게 벗어나지 않고 실행하는 것이 편안하고, 그렇게 사는 삶의 방식이 행복하다.

>김*우

1.희열. 먼저, 희열은 내가 어떤 목표를 달성했을 때 느끼는 강한 만족감과 기

쁨을 의미한다. 내가 살아가면서 무언가를 이루었을 때, 그 성취감에서 오는 만족이 곧 행복으로 이어진다고 생각한다. 예를 들어, 나의 복수 전공이 코딩 관련 학과인데 여기서, 내가 몇 시간씩 매달려 과제를 해결하지 못하다가 코드가 완성되었을 때의 그 희열, 그 뒤에 찾아오는 행복감이 컸었다. 단순한 즐거움과는 달리, 오랜 시간 노력한 끝에 얻은 결과물이기 때문에 더 깊고 강한 행복을 준다고 느껴서 선택했다.

2. 승리감. 반면, 승리감은 내가 좋아하는 스포츠와 관련된 행복의 유형이다. 나는 스포츠를 즐겨 보는데, 특히 내가 응원하는 팀이 승리할 때의 쾌감과 기쁨이 크다. 경기의 흐름을 지켜보며 긴장감 속에서 응원하다가 승리를 확인하는 순간, 짜릿한 감정이 들고 이 순간이 나의 행복을 충족시킨다고 느낀다. 이 또한 단순한 즐거움이 아니라, 응원하는 과정에서 쌓인 감정이 폭발하며 극대화되는 행복이라고 생각한다.

따라서, 나는 희열과 승리감을 선택했으며, 각각이 다른 영역에서 나의 행복을 충족시키기 때문에 중요하게 여긴다.

>지*영:

내가 생각하는 행복의 유형은 다음과 같다.

1. 감각적 만족

좋은 날씨에 공원 벤치에 앉아 따스한 햇볕과 선선한 바람을 느끼며 보내는 여유로운 오후

2. 심리적 만족

-> 감각적 만족감을 온전히 느끼는 것은 공허한 삶에 생기를 불어넣어 주는 것이다. 이는 내가 알베르 카뮈의 '시지프 신화'를 읽으면서 느낀 점이다. 이는 쾌락주의와는 다르다. 감각적 쾌락에 속박되거나 중독되는 것이 아닌, 그저 삶을 살아가는데 느낄 수 있는 자연스러운 감각에 온전히 몰입하는 것이다. 나는 매일 하늘과 풍경을 보면서 만족감을 느낀다. 이를 통해 매일매일 자유로운 행복감을 느낀다.

2-1. 친구와 보내는 시간

친구들과 함께하는 즐거운 시간(공통된 기억을 공유하며 만들어지는 긍정적 감정)도 외적인 자극에 대한 만족뿐 아니라 내적인 충만감을 느낄 수 있다. 학교에서 힘들고 외로운 시간을 보내다가 고향에서 친구들을 만나면 바로 편안하면서 즐거워진다. 내가 짊어진 책임으로부터 잠시동안 해방감을 느끼고 소속감을 느끼며 순수하게 즐거움을 느낄 수 있기 때문이 아닐까?

2-2. 깨달음

그동안 몰랐던 삶의 지혜를 깨달으며 경험하는 지적인 만족과 성장의 뿌듯함은 다른 것으로 대체할 수 없는 행복감을 준다. 그동안 내가 느꼈던 나의 발전의 과정이 '변증법'이라는 이름으로 불린다는 것을 알게 되었을 때, 나는 마치 세상

의 진리를 깨달은 것처럼 기뻐했다.

또한 내가 추구하는 행복 유형은 다음 두 가지다.

1. 엉뚱함

예상할 수 없는 것에서, 다른 것으로 대체할 수 없는 즐거움을 느낀다. 어렸을 때부터 이러한 엉뚱한 것에 흥미를 느꼈다. 남들과 다른 방법, 엉뚱한 사람 등에 자연스럽게 끌렸다. 내 친구가 갑자기 "끼얏호!"라고 외치며 슈퍼마리오처럼 점프하던 순간을 떠올리면 지금도 웃음이 난다. 그런 엉뚱함 속에서 나는 진심으로 행복하다.

2. 편안함

과거의 후회나 미래에 대한 걱정에서 벗어나, 지금 이 순간 감각적인 자극에 온전히 몰입할 수 있을 때 나는 동시에 편안함을 느낀다. 그럴 때 나는 진정으로 행복하다. 바쁜 일상에서 혼자 있고 싶을 때, 집 앞 공원으로 나간다. 탁 트인 전망과 솔솔 부는 바람, 딱 알맞은 기온은 내게 안락함을 준다. 그것이 감각적 쾌감에서 오는 만족일 수도 있고, 즐거움일 수도 있겠지만, 전체적인 느낌은 편안함이다. 그 편안했던 경험이 행복한 순간으로 기억이 떠오른다.

>유*민:

1.쾌락. 내가 말 하는 쾌락은 지금 이 순간 느낄 수 있는 작은 쾌락 속에 있다. 쾌락은 단지 감각적인 만족이라고 쉽게 치부되기도 하지만, 사실은 우리가 하루하루를 살아가게 만드는 원동력이다. 나는 일상 속에서 맛있는 음식을 먹거나, 폭신한 이불 속에 파묻혀 잠들기 전 그 편안함을 느낄 때, 혹은 좋아하는 음악을 들으며 기분이 좋아질 때 진짜 '행복하다'는 감정을 느낀다. 쾌락은 짧지만 강렬하고, 순간순간의 삶을 더 선명하게 만들어준다. 지루하고 반복되는 일상 속에서 이런 작고 달콤한 순간들은 마치 숨 쉴 틈처럼 다가온다. 어떤 사람에게는 성취나 장기적인 목표가 행복일 수 있겠지만, 나는 그런 '미래의 행복'보다 지금 당장 느낄 수 있는 감각적인 즐거움이 더 진짜라고 느낀다.

2.설렘.

행복은 앞으로 다가올 무언가에 대한 기대감에서 비롯된다고 생각한다. 그래서 나는 '설렘'을 큰 행복의 형태 중 하나로 여긴다. 설렘은 아직 오지 않은 미래에 대한 긍정적인 상상과 기대에서 비롯되고, 그 감정만으로도 하루가 특별해진다. 예를 들어, 좋아하는 사람과 약속을 잡고 기다리는 시간, 여행을 준비하며 지도를 보고 일정을 짜는 순간, 새로운 상황을 앞두고 느끼는 가벼운 긴장감 같은 것들. 아직 실제로 일어난 일이 아니지만, 그걸 기다리는 감정만으로도 마음이 붕 뜨고, 삶이 반짝이는 느낌을 받는다. 설렘이 주는 행복은 희망적이고, 능동적이다. 어떤 일이 벌어지기 전, 나 스스로 그 상황을 상상하고, 기대하고, 준비하며 감정을 만들어간다. 이런 설렘은 단순한 즐거움이나 쾌락과는 또 다르게, 나를 움직이게 만들고, 삶에 활기를 더해준다. 그리고 설렘은 감정적으로도 매우

	순수하고 따뜻한 행복이다. 사랑, 우정, 도전, 변화 등 인생의 중요한 순간들에 는 항상 설렘이 함께한다. 그래서 나는 설렘을 단순한 감정이 아닌, 삶을 앞으 로 나아가게 만드는 힘이라고 생각한다.
활동사진	

북클럽 팀명	소크라테스의 술잔							
운영일시 / 장소	일 시 : 2025년 4월 17일(목요일) / 장 소 : CLC 1층 라운지							
참석자 명단	학번	2021****	이름	서*원	학번		이름	
	학번	2021****	이름	지*영	학번		이름	
	학번	2021****	이름	김*우	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
토의 내용(읽은 책을 중심으로)	1. 2주차 토의 주제							
	주차	삶의 의미		상징 키워드		책/사유의 축		
	1~2주차	행복:생존과 쾌락에서 출 발한 의미		“나는 무엇 으로 행복을 느끼는가?”		『행복의 기원』 / 진화심 리학, 쾌락주의		
	3~4주차	고 통 : 피 할 수 없는 조 건 속의 자 유		“나는 고통 을 어떻게 대하는가?”		『죽음의 수용소에서』 / 실존주의, 태도 선택		
	5~6주차	관계:타인을 통해 발견되 는 자아		“나는 누구 와 연결되어 있는가?”		『인간관계의 심리학』 / 타자, 의미 있는 관계		

7주차	초월:내면의 목소리와 존 재의 상징	“나는 내가 나아갈 길을 잘 나아갈 수 있는가?”	『데미안』 / 자아통합, 상 징, 자기초월
-----	---------------------------	--------------------------------------	----------------------------

2. 2주차 도서명

-행복의 기원:5~9장

3. 2주차 토의 세부 내용

Q1. 우리는 지난 주차 북클럽 활동을 통해 삶의 의미가 생물학적 관점에서 이미 주어진 것이라면 삶의 의미를 논하는 것이 의미가 없고, 우리가 만드는 것이라면 죽을 때까지도 하나의 답변을 내놓지 못하는 것이라고 결론지었다. 저자는 '단순한 쾌락'을 자주 느끼는 사람을 행복한 사람이라고 정의했지, 의미있는 삶을 사는 사람이라고 하진 않았다.

그러면 행복하지 않고 의미있는 삶을 살아가는 방법에는 어떤 것이 있을까? 책 5장 '결국은 사람이다'는 사회적 고통을 21일간 연구한 결과에서, 매일 타이레놀을 복용한 집단이 통제집단보다 시간이 지날수록 일상의 사회적 상처를 덜 느낀다는 실험을 소개한다. 신체적, 사회적 고통은 뇌의 같은 부위에서 느낄 수 있고, 따라서 사회적으로 '혼자'가 되는 것이 치명적이라는 것이다. 그런데 우리는 삶의 의미가 반드시 '번식과 생존'을 위한 행복으로부터 귀결되는 것이 아니라는 것을 안다. '고통'으로부터도 나올 수 있지 않을까? 행복 이외에 어떠한 것에서 삶의 의미를 얻을 수 있을지 구체적으로 토론해보자

>서*원: 삶의 의미는 오히려 행복으로부터 나오지 않을 수 있다. 창세기 12장 1~4절에는 이런 내용이 있다. “늦깎이 아브라함은 신의 부름에 답하여 뒤늦게 아버지의 집에서 나와 홀로서기를 하나, 그 부름은 기아와 전쟁, 가정불화 같은 피비린내 나는 재앙을 부르는 소리였다.” 이렇듯 성경은 안락함에 익숙해지면 재앙이 닥칠 수 있다고 말한다. 우리도 마찬가지다. 안락함에서 오는 편안함, 행복함에 익숙해지면 우리는 기아와 전쟁, 가정불화에서 살아남을 수 없다. 우리는 살아가기 위해 사는데, 살아남을 수 없다면 그것은 의미 있는 삶일까?

나는 저번 시간과 달리 오히려 행복이 아니라 삶의 책임과 모험의 부담을 짊어지는 것에서 삶의 의미를 찾을 수도 있다고 생각했다. 미국의 심리학자 조던 피터슨의 책 '질서 너머'에는 이런 말이 있다. “안락함이 당신을 세상으로, 당신의 운명으로 불러내는 것은 아니다. 당신을 불러내는 건 투쟁과 충돌이다. 인생의 모험에 뛰어들어 양심의 소리에 귀 기울이면서 주어진 책임을 짊어지고 당신 자신과 세상을 바로잡기 위해 노력하다 보면 좌절과 실망, 동요를 겪기도 할 것이다. 그건 불가피한 일이다. 하지만 거기가 바로 모든 것이 하나로 깨져 흩어져 있던 것들이 하나로 모이는 곳이며 목적이 분명해지는 곳이고, 바르고 선한 것

이 지지받는 동시에 약하고 분개하고 교만하며 파괴적인 것들이 패배할 곳이다.”

이렇듯 우리는 숭고한 책임을 지며 살 때 더 큰 사람이 될 수 있고, 더 나아가서는 책임을 다 지게 됐을 때 해방감과 함께 궁극적인 긍정적 감정을 쟁취할 수 있을 것이다. 우리가 기꺼이 짊어진 책임에 비례해서 삶은 의미 있게 된다.

>김*우: 나는 솔직히 말해서, 삶의 의미는 결국 행복으로 귀결된다고 생각한다. 물론 의미를 느끼는 순간이 반드시 즐겁고 기쁜 것만은 아닐 수도 있다. 때로는 힘들고 고된 순간에서도 의미를 느낄 수 있겠지만, 그 고통을 견디는 이유 역시 ‘언젠가 더 나아질 것’이라는 기대, 다시 말해 ‘행복에 대한 희망’이 있기 때문이 아닐까? 그런 점에서 삶의 의미는 궁극적으로 우리가 행복해지기 위해 만들어내는 방향성과도 같다.

지금의 나는 학생이고, 인생의 다음 단계로 넘어가기 위한 준비 과정에 있다. 나의 현실적인 목표는 ‘취업’이다. 좋은 곳에 취업해 안정적인 삶을 갖추고, 내가 원하는 일을 하며 살고 싶다는 바람이 있다. 이 목표를 향해 가는 과정은 때때로 벽치고 불확실하지만, 나는 이 여정 자체에서 또 다른 삶의 의미를 느낄 수 있다고 생각한다. 왜냐하면 이 모든 노력의 끝에 내가 바라는 행복한 삶이 있기 때문이다.

누군가는 삶의 의미를 ‘사람과의 관계’나 ‘가치 있는 목표의 추구’, 혹은 ‘고통 속에서의 성장’에서 찾는다. 물론 그 모든 것이 삶을 더욱 깊이 있게 만들 수는 있다. 하지만 그 모든 경험도 결국에는 우리를 조금 더 나은 삶, 즉 조금 더 행복한 상태로 이끌기 위한 수단이 아닐까? 나는 그렇게 믿는다. 그래서 삶의 의미가 다양한 형태를 가질 수 있다 하더라도, 결국 그 최종 목적지는 행복이라는 감정에 닿아 있다고 생각한다.

지금의 나는 내가 원하는 방향으로 나아가기 위해, 작은 목표들을 하나하나 이루어가고 있다. 이 과정에서 느끼는 성취감과 성장, 주변 사람들과의 교류는 모두 내가 느끼는 행복의 일부이며, 동시에 내가 생각하는 삶의 의미 그 자체다. 삶의 의미는 절대적인 정의가 아니라, 나 자신이 행복을 어떻게 정의하고 그것을 위해 어떤 방향으로 나아가느냐에 따라 달라질 수 있는 것이라고 생각한다.

결국 나는 삶의 의미는 다양할 수 있지만, 그 끝에는 늘 우리가 바라는 행복이 기다리고 있다고 생각한다. 그리고 지금 이 순간의 나는 그 행복을 향해 걷고 중이라고 말하고 싶다.

>지*영: 책 5장 ‘결국은 사람이다’에서는, 사회적 고통을 21일간 연구한 결과를 소개한다. 실험에서 매일 타이레놀을 복용한 집단은 시간이 지날수록 통제집단보다 일상에서 겪는 사회적 상처를 덜 느꼈다. 이는 신체적 고통과 사회적 고통이 뇌의 같은 부위에서 처리된다는 점을 시사하며, 결국 사회적으로 ‘혼자’가 되는 것이 매우 치명적이라는 것을 보여준다. 하지만 우리는 삶의 의미가 반드시 행복으로부터 오는 것이 아님을 안다. 삶의 의미는 ‘고통’으로부터 도출될 수도 있지 않을까?

책의 내용을 요약하자면, 인간 삶의 의미는 생존과 번식에 뿌리를 두며 → 이와 관련된 사고와 행위가 행복(쾌감)을 유발하고 → 사회적 상호작용이 생존과 직결되기 때문에 사람들과 함께 살아가게 된다는 구조이다.

그렇다면 정말 우리는 쾌락적으로 살고, 사람들과 함께하기 위해 모든 노력을 다 기울여야만 하는 걸까? 그것만으로는 ‘건강한’ 삶이라고 할 수 없다는 건 누구나 알고 있다. 우리는 지금 쉽게 행복을 얻을 수 있지만, 선사시대에는 그러기 위해 더 많은 노력이 필요했다. 어쩌면 지금의 기제는 그 시대의 잔재일지도 모른다.

만약 우리가 직면한 문제들이 생존과 번식이 아닌 다른 무언가로 변했다면, 삶의 의미 역시 바뀌어야 하지 않을까? 이러한 관점에서 보면, 당장의 행복보다는 해결해야 할 문제, 즉 고통이 더 삶의 의미와 밀접하게 연결되어 있을지도 모른다.

나는 개인적으로 고통과 마주하고 그것을 해결하는 과정에서 삶의 의미가 많이 발전된 것 같다. 고통은 무언가를 바꾸어야 한다는 신체의 신호이자, 때로는 사람들과의 거리를 만들기도 한다. 특히 심리학자로서 고통은 무의식이 보내는 신호라고 본다. 무의식 속 인격인 ‘자기(Self)’가 원하는 방향으로 나를 이끄는 과정에서, 그것을 방해하는 요소들에 보내는 신호라고 생각한다. 나의 삶의 의미는 이 ‘자기’가 이끄는 방향에 있다고 믿는다. 무의식의 목소리를 듣는 것이야말로 삶의 의미를 찾아가는 여정이라 본다.

조던 피터슨의 『의미의 지도』를 보면, 의미는 이미 아는 영역(탐험된 영역)에서 모르는 영역(미탐험된 영역)으로 나아가는 과정에서 발생한다고 한다. 이 과정은 개인적으로는 무의식의 의식화이기도 하고, 사회적으로는 문제 해결의 과정이며, 생존의 관점에서는 새로운 행위를 시도하는 것이다.

>유*민: 삶의 의미는 과연 어디서 오는 걸까? 생각해보니 행복이 전부는 아닐 수 있다. 삶의 의미는 ‘표현하고 남기는 것’, 곧 창조로부터도 나올 수 있다고 생각한다. “(호사유피인사유명), 호랑이는 죽어서 가죽을 남기고, 사람은 죽어서 이름을 남긴다.” 라는 말이 있듯, 나는 살아서 창조물을 남긴다. 내가 살아 있는 이 순간, 내가 느끼고 생각하고 아파하고 사랑했던 모든 감정들. 그것들이 사라지지 않도록 무언가를 만들어내고, 표현하고, 남긴다는 건 나에게 아주 깊은 의미다. 그것이 글이든, 그림이든, 음악이든, 사진이든, 혹은 누군가의 마음에 남는 말 한마디이든 그것은 곧 ‘나’라는 존재의 흔적이다. 창조는 단순한 결과물이 아니라, 나 자신을 세상에 드러내는 방식이다. 말로 표현되지 않는 감정도, 고통도, 표현을 통해 비로소 형태를 얻고, 의미로 변화한다. 그 과정은 때때로 괴롭지만, 동시에 살아 있다는 느낌을 준다. 나는 내가 만든 것들 안에서 나의 존재를 확인한다. 누군가에게는 아무 의미 없어 보일지라도, 그건 나만의 서사이고, 나만의 기록이다. 나는 표현하고 남김으로써 ‘나는 여기에 있었고, 살아 있었다.’ 라는 일종의 선언이다. 이것이 내가 생각하는, 삶의 의미다.

Q2: “내가 직접 무언가를 만들어 남기는 것(창작, 기록, 등)이 삶에 의미를 준다

고 생각하는가? 그렇게 생각한다면 '무엇'을 남기고 싶은가?"

>서*원: 나는 나의 개인 블로그에 내 생각과 감정 등 모든 것을 담아내려고 노력한다. 블로그 외의 어떠한 형태로든 괜찮다. 생각이 번뜩이고, 감정이 스쳐 지나갈 때 가장 기록하기 편한 곳에 기록하면 된다. 눈 앞에 펜과 종이가 있다면 종이에 쓰는 것이고, 핸드폰을 켜는데 카카오톡이 가장 먼저 눈에 띄면 카카오톡 '나에게 보내기'에 쓰면 된다. 하지만 이 중 블로그를 가장 많이 쓰는 이유는 이 곳에 나의 삶이 담겨 있기 때문이다.

우리는 무언가를 쓰는 과정에서 '쓰여지는 객체'와 관련된 과거를 떠올리게 된다. 가령 오늘 있었던 행복했던 일을 쓰고 있으면, 쓰는 동안 행복했던 일을 구체적으로 떠올리게 된다. 생각도 마찬가지다. 번뜩이는 생각을 포착해서 쓰다보면, 번뜩이기만 한 생각이 아니라 구체적인 생각으로 변하게 된다. 글쓰기는 과거를 회상하고, 추억하게 해 주고, 건설적인 미래를 계획하게 해 준다. 그리고 생각이 깊어질 수 있다. 이것이 내가 생각하는 글쓰기의 첫 번째 장점이다.

또 글쓰기를 통해 스쳐지나가는 감정도 포착해서 그동안 쌓인 응어리를 해소할 수 있다. 쓰지 않으면 원인 불명의 찝찝함을 안에 품고 하루를 마무리 할 수도 있고, 소중했던 감정을 무시한 채 하루를 끝내버릴 수 있다. 여기서 글쓰기를 하면 감정을 포착하는 과정에서 명상의 효과도 얻을 수 있고, 감사한 일에 집중하게 되면서 사소한 일에서 행복함을 자주 느낄 수 있게 된다. 즉, 감정을 어루만지게 해 주는 점이 두 번째 장점이라고 할 수 있다.

그런 의미에서 앞으로도 꼭 글쓰기를 이어가고 싶다. 비록 일류 작가도 아니고, 문체가 특이한 편도 아니지만, 나는 글쓰기를 통해 앞으로 나아갈 힘을 얻는다. 글을 쓸 수 있기 때문에 과거를 성찰하고, 현재를 살고 있으며, 미래로 나아갈 추진력이 생긴다.

>김*우: 나는 지금까지 살아오면서 '창작'에서 삶의 의미를 얻을 수 있다고 깊게 생각해 본 적이 없다. 누군가에게는 그림을 그리거나 글을 쓰는 일이 삶의 중심일 수 있지만, 적어도 나에게는 큰 의미로 다가온 적은 없었다. 그래서 "무언가를 만들어 남기는 것이 삶의 의미다"라고 자신 있게 말할 수는 없다.

하지만 한 번쯤 생각해 보니, 무언가를 창작하고 기록한다는 것이 단순히 결과물을 남기는 것을 넘어서, 나라는 사람이 이 세상을 어떻게 살아왔는지를 드러내는 하나의 방식이 될 수 있겠다는 생각이 들었다. 그것은 꼭 거창한 예술 작품일 필요는 없을 것이다. 오히려 아주 작은 조각들, 내가 느꼈던 감정, 고민, 순간의 생각들이 모여 하나의 의미가 되지 않을까.

만약 내가 죽기 전에 무언가를 남긴다면, 그건 내 삶을 정리하고 돌아보는 과정이자, 나 자신에게 보내는 마지막 편지 같은 것이 될 것 같다. 나는 그동안 무엇을 바라보며 살아왔는지, 어떤 감정이 내 삶을 지탱해 왔는지, 무엇이 내 삶에서 가장 큰 지분을 차지했는지를 되짚어볼 것이다. 그리고 그것을 굳이 잘 그려야 한다는 부담 없이 그림으로 표현하거나, 누군가에게 강한 인상을 남길 수 있는 짧고 강렬한 단어들로 정리하고 싶다.

그 그림이 서투르거나, 글이 정제되어 있지 않아도 괜찮다. 완벽함보다는 진정성이 더 의미 있기 때문이다. 그래서 나에게 창작은 삶의 의미 그 자체라기보다는, 나의 삶을 되돌아보고 정리하며 나 자신을 다시 한번 확인하게 해주는 소중한 도구가 될 수 있다.

이처럼 창작은 꼭 전문가의 영역이 아니라, 살아온 흔적을 남기고 싶은 누구에게나 열려 있는 가능성이라고 생각한다. 결국, 내가 남긴 한 줄의 말, 하나의 그림, 그 모든 것이 내가 살아있었음을 증명하는 나만의 방식이 되지 않을까 싶다.

>지*영: 나는 무언가를 만들어 남김으로서 아름다운 세상을 만들고 싶다. 그 방법은 여러 가지가 있지만, 그중 하나를 소개하고 싶다.

나는 어떻게 살아야 더 나은 삶인지 직접 살아보고 그 방법을 사람들에게 전해주고 싶다. 그 과정은 가정에서부터 시작된다. 수신제가치국평천하라고 했던가. 수양을 통해 갈고닦은 나의 삶을 통해 행복한 가정을 만들고 싶다. 미래의 아내와의 상호 신뢰를 바탕으로 올바른 가정의 규칙을 세우고 싶다. 올바른 양육을 통해 자녀가 사랑받고 있다는 느낌을 알았으면 좋겠다. 또한 안정감을 토대로 자신의 능력 최대를 발휘하여 세상에 기여했으면 좋겠다. 무엇보다 누구보다 행복한 사람이 나의 자녀들이었으면 좋겠다.

이러한 의미 있고 행복한 삶을 살아가는 방식이 내 세대에서 끝나는 게 아니라 후손들에게도 전해졌으면 좋겠다. 또한 우리 가족 뿐만 아니라 주변에 다른 사람들에게 전파되어 세상이 더욱 아름다워졌으면 좋겠다.

>유*민: 어떤 날은 그림을 그리고, 어떤 날은 사진을 찍고, 또 어떤 날은 악기를 연주 하지만 이 모든 건 누군가에게 보여주기 위한 것이 아니라, 내가 살아 있다는 걸 나 스스로에게 증명하고 싶어서 하는 일이다. 앞서 말했듯 예술은 나에게 오직 나만의 언어이자 쉼터이며, 생각을 정리하고 내면을 마주하는 시간이기 때문이다. 빠르게 흘러가는 세상 속에서 예술은 나를 잠시 멈추게 하고, 천천히 들여다보게 한다. 그 그림 속에서 나는 단순한 즐거움뿐만 아닌 화남, 불안함, 걱정, 설렘, 행복, 흥분, 등 다양한 감정들과 마주한다. 그래서 나는 예술이라는 방식으로, 지금 이 순간, 지금 나의 감정, '지금의 나'를 남기고 싶다. 남들은 이해하지 못하더라도 내가 느낀 감정과 살아온 장면들을 기록하는 것. 그것이 나에게 의미 있는 '창작'이고, 그 흔적이 바로 내가 남기고 싶은 것이다.

Q3: 책에 인용된 통계를 보면 사람들은 “내 삶의 가장 중요한 의미(목표)는 물질적 풍요다.”라는 질문을 받았을 때 ‘맞다’라는 답변이 높지만, 삶의 만족감은 낮은 결과가 나온 것을 알 수 있다. 이는 행복을 위해 버는 돈이 많을수록 행복의 원천인 사람과의 관계가 멀어지기 때문이라고 한다.

그렇다면 본인들은 ‘행복한 삶’과 ‘성공한 삶’이 서로 충돌할 때, 당신은 어느 쪽을 택하겠는가? 그 이유는 무엇인가?

>서*원: 돈은 허상일 뿐이라는 조원의 답변을 듣고 머리가 텅 됐다. 맞는 말이다. EBS 다큐에 자본주의 경제와 관련된 명작이 있다. 해당 다큐멘터리 1화에는 중앙정부의 지급준비율에 대한 이야기가 나온다. 은행은 지급준비율에 해당하는 돈만 놔두면 사람들에게 실제로는 없는 돈을 빌려줄 수 있는데, 사람들이 돈을 빌리면 그 돈은 실존하는 화폐 외에 추가적으로 생기게 되는 돈이 된다. 즉 대출 등 빌리는 것을 멈추지 않는 이상 시중의 모든 돈은 실제 돌아다니는 화폐 형태의 돈과, 신용통화 등 누군가의 빚으로 구성된다. 따라서 사람들이 돈을 빌리면 돈이 생겨서 시중의 통화량이 증가하고, 통화량이 증가하면 화폐가치가 하락하며 인플레이션이 발생한다. 여기서 중앙은행은 이자율을 조절하거나 양적완화를 시도해서 시중의 통화량을 조절해서 경제를 안정시키는 역할을 한다. 하지만 누군가가 대출을 갚으려면 이자를 갚기위한 돈이 시중에 있어야 하고, 그러기위해 중앙은행은 또 돈을 찍어내야한다. 그러면 다시 하이퍼인플레이션도 올 수 있다. 중요한 건 여기부터다. 이자를 갚으려면 다른 누군가의 대출금을 가져와야 한다. 여기서 자본주의의 경쟁이 시작된다.

우리는 자본주의를 경제체제로 삼는 문화권에서 살아가고 있다. 앞서 지급준비율에서 얘기했듯, 우리 세계에는 보이는 돈 외에 보이지 않는 돈도 돌아다니고 있고, 이 둘이 자본주의 체제를 뒤흔들어 놓는다. 개개인을 자본주의의 하나의 톱니바퀴로 보면 우리 삶은 빼앗고 빼앗기는 삶으로 정의할 수 있다. 여기서 근본적인 질문이 나온다. “빼앗고 빼앗기는 삶이 의미있는 삶인가?” 이런 질문에 나는 “NO” 라고 대답할 것이다.

자본주의의 관점에서 보면 우리는 끊임없이 경쟁한다. 유니콘 기업이 크게 성장해서 우리나라 시장을 살릴 정도의 입지에 오른다고 해도, 그 대기업은 옆 나라에 있는, 해당 분야에서 가장 큰 기업과 경쟁하게 된다. 그것이 자본주의가 돌아가는 원리이니까 그렇다. 그러면 책에 있는 실험의 결과를 생각해 보자. 우리는 끊임없이 경쟁해야 하기 때문에, 상한선을 정해두지 않으면 끊임없는 물욕을 탐하게 된다. 그 결과 책 내용처럼 돈은 많은데 삶의 만족감은 높지 않은 결과가 나오는 것이다.

인생은 짧고, 경쟁은 무한하다. 끊임없는 경쟁을 통해 50살에 억만장자가 되어서 분기마다 “모히또에서 몰디브 한잔”도 괜찮지만, 지금 이 순간의 사소한 것들에 감사함을 느끼고, 행복함을 느끼고, 소중한 누군가와 함께, 그리고 자주 있는 것이 나에게는 더 소중하다.

>김*우: ‘행복한 삶’과 ‘성공한 삶’이 충돌할 때, 나는 성공한 삶을 택하고 싶다. 물론 행복이 인생의 궁극적인 목적이라는 생각에 공감하지 않는 것은 아니다. 누구나 행복하길 바라고, 나 또한 그렇게 살고 싶다. 하지만 지금 이 시대, 특히 대한민국 사회에서 ‘행복’을 온전히 누리기 위해서는 현실적인 기반, 즉 경제적 성공이 먼저 확보되어야 한다고 생각한다.

많은 사람들이 돈이 전부는 아니라고 말하지만, 그 말이 실제로 적용되기 위해

서는 기본적인 물질적 안정이 전제되어야 한다. 냉정히 말해 지금의 한국 사회는 돈이 단순히 생계를 위한 수단이 아니라, 기회 자체를 결정하는 열쇠가 되었다. 교육, 주거, 건강, 심지어 여가와 인간관계조차도 일정 수준 이상의 경제적 여유가 있어야 비로소 선택할 수 있다. 즉, 행복을 구성하는 여러 요소인 가족과의 시간, 안정된 주거, 건강한 생활, 자아실현 등 모두가 돈이라는 수단을 통해 가능해지는 구조 안에 우리가 살고 있는 것이다.

특히 대한민국은 경쟁이 매우 치열한 사회다. 대학입시, 취업, 승진, 심지어 일상 속에서도 끊임없이 비교되고 평가받는다. 이러한 사회 속에서 경제적으로 '성공'하지 못하면, 그 어떤 '자유'나 '행복'도 누리기 어려운 경우가 많다. 사회적 인정, 자존감, 심리적 안정감조차 경제적 조건과 깊게 연결되어 있다. '성공'이라는 것이 단순히 많은 돈을 버는 것이 아니라, 내가 하고 싶은 일을 주체적으로 선택할 힘을 갖는 것이라고 본다면, 나는 그 성공이야말로 나에게 주어진 삶의 '기반'이라고 생각한다.

물론 성공을 위해 모든 행복을 희생하겠다는 의미는 아니다. 다만, 내가 생각하는 '성공한 삶'은 단지 명예나 부를 위한 것이 아니라, 행복을 스스로 만들어 갈 수 있는 능력과 여유를 갖춘 삶이다. 그렇기 때문에 나는 그 시작점이자 수단으로서 성공을 우선시하겠다고 말할 수 있다.

>지*영: 먼저 '성공한 삶'에 대한 정의가 필요하다. 성공한 삶이란 무엇일까? 단순히 돈을 많이 벌면 성공한 삶일까? 나는 삶의 목적이 돈이 될 수는 없다고 생각한다. 돈은 다양한 가능성을 실현할 수 있는 자유를 제공해 주지만, 본질적으로는 신뢰의 표현이자 허상일 뿐이다. 돈 자체는 종이쪼가리이자 계좌의 숫자에 불과하다. 그러나 가치를 대변해주어 양적으로 비교할 수 있게 해준다는 점에서는 의미가 있다. 금전적 성공은 더 본질적인 무언가를 이루기 위한 과정일 뿐이라고 생각한다.

그렇다면 '행복한 삶'이란 무엇일까? 나에게 행복한 삶이란 나의 가치를 충분히 실현하고 거기서 느껴지는 복합적인 감정, 경험들과 관련이 있다. 이것들을 이루었을 때 성공한 삶이라고 할 수 있겠다. 그 과정에 금전적인 성공도 일부 포함된다. 즉, 성공한 삶은 행복한 삶과 크게 다르지 않다. 그렇기 때문에 본질적으로 행복한 삶과 성공한 삶이 충돌하는 것은 있을 수가 없다. 이는 성공한 삶이 금전적인 요소만 포함하고 있지 않기 때문이다.

의미를 찾는 여정은 고통스럽기도 하고, 즐겁기도 하다. 나는 그 과정 자체에서 행복을 느낀다.

>유*민: 나는 행복한 삶을 택하고 싶다. 물질적 성공이 잠시의 만족을 줄 수는 있겠지만, 진짜로 마음 깊은 곳에서 오는 충만함은 내가 진정으로 편안하고 행복할 때 느낄 수 있다고 믿기 때문이다. 성공을 쫓다 보면 때로는 나 자신을 잃고, 사람들과의 관계가 멀어지며, 삶의 소중한 순간들을 놓치게 된다. 하지만 행복을 기준으로 삶을 살아간다면 비록 외적인 성공이 조금 늦더라도, 매일의 일상과 관계, 나 자신과의 대화 속에서 진짜 의미를 발견할 수 있다. 결국, 성공은

끝이 없고 언제든 상대적이지만, 행복은 지금 이 순간에도 내가 선택하고 만들 어갈 수 있는 것이라고 생각한다. 그래서 나는 성공을 위해 행복을 포기하는 삶 이 아니라, 행복을 지키기 위해 성공의 방식을 다시 생각하는 삶을 살고 싶다.

ADD.행복 외에 '의미'를 추구하는 활동에는 무엇이 있을까? 봉사 활동, 예술 활 동 등 본인이 경험했던, '단순한 쾌락'과는 거리가 있어보이는 활동 경험을 이야 기해보자. 또 그러한 활동이 자신과 사회에 어떤 의미를 가져다줬는지, 가져다 줄지 생각해보자.

>**서*원:** 위 질문에서 나는 삶의 책임과 모험의 부담을 짊어지는 것에서 삶의 의 미를 찾을 수 있다고 했다. 모험의 부담을 짊어지는 경험을 생각해 보자. 나는 계획형 인간인데, 친구들 또는 가족과 여행을 떠날 때 내가 계획하고, 인솔하는 편이다. 사람의 유형이 다양한 만큼 이 사람들의 요구를 충족시켜야 하는 데서 힘이 들고, 책임감을 느끼고, 때로는 부담감을 느낀다. 조끼리 다녀야 하는 유럽 여행에서 조장을 맡았었고, 이들과 함께 다니기 위해 노력하면서 그사이에 희생 과 고난, 역경의 순간이라고 표현할 만한 사건들이 있었지만, 나는 쾌락과 거리 가 있어 보이는 이런 일을 자처해서 한다. 내가 계획한 일정을 무사히 소화해 준 조원들이 행복한 모습을 보며 나도 덩달아 행복해지고, 이런 데서 뿌듯함을 느낀다. 내가 불가능할 것 같았던 것을 성취한 데에서도 뿌듯함을 느낀다. 그런 가치 있는 목표를 추구했고, 성취하는 순간들이 있었기에 유럽 여행이 특별히 행복했고, 짧은 쾌락을 느낀 후보다 더 오래 여운이 남았었다. 이렇게 남들이 짊어지지 않으려는 짐을 스스로 자처해서 지고, 남을 위해 베풀다 보면 결국엔 베풀을 받는 사람도 행복해지고, 베푸는 사람도 행복해진다. 공익이 증진될 것 이다.

>**김*우:** 최근 ‘오디세이 세미나’ 수업을 통해 교수님과 진로에 관한 면담을 나눌 기회가 있었다. 그전까지 나는 바이오 분야에 관심이 있다고 말은 하면서도, 실 제로 어떤 직무를 원하는지, 어떤 경로를 통해 나아갈 수 있을지는 명확한 그림 이 없는 상태였다. 마음 한편에는 "시간이 지나면 어떻게든 방향이 생기겠지"라 는 막연한 기대가 있었고, 그로 인해 현실적인 준비는 미뤄둔 채 하루하루를 무 의미하게 흘려보내고 있었다.

그러나 교수님과 깊이 있는 상담은 나의 그런 태도에 결정적인 전환점을 만들 어주었다. 단순히 좋은 성적을 받아야 한다는 압박이 아닌, 내가 어떤 사람으로 성장하고 싶은지, 어떤 분야에서 어떤 가치를 만들어내고 싶은지를 스스로에게 질문하게 된 계기가 되었다. 상담을 통해 "구체적인 목표가 없더라도, 지금 당장 무엇을 준비하고 어떤 방향으로 움직일 것인지부터 정하는 것"이 중요하다는 사 실을 깨달았고, 연구실에 언제 들어갈 것인가 같은 실질적인 계획들을 세우기 시작했다.

이러한 고민과 계획 수립의 과정은 단순한 쾌락이나 순간적인 즐거움과는 전혀 거리가 멀었다. 오히려 불안, 막막함, 자기 회의 같은 감정들이 뒤섞여 있었지

만, 그 과정을 통해 나는 처음으로 내 삶의 방향성과 존재 이유를 진지하게 고민하게 되었다. 이것은 지금까지의 어떤 활동보다도 훨씬 의미 있는 경험이었고, 나의 사고방식과 태도에 근본적인 변화를 불러왔다.

이후에는 공부나 프로젝트를 대하는 자세도 달라졌다. 과거에는 성적이라는 외부 평가에만 집중했다면, 이제는 이건 내가 이루고 싶은 인생의 목표에 다가가기 위한 과정이라는 관점으로 바라보게 되었다. 그로 인해 더 깊이 몰입하게 되었고, 스스로에게 동기를 부여하는 방식도 달라졌다.

이런 경험을 통해 나는 '의미'라는 것은 꼭 거창한 성취에서만 나오는 것이 아니라, 나 자신과 진심으로 마주하고 삶의 방향을 고민하는 그 순간에 태어날 수 있다는 사실을 깨달았다. 그리고 이러한 자기 성찰은 결국 나 개인을 넘어서, 내가 어떤 방식으로 사회에 기여할 수 있을지를 진지하게 탐색하는 출발점이 될 수 있다고 믿게 되었다.

>지*영: 나에게서는 독서가 의미를 추구하는 활동이었다. 이는 나의 세계를 '아는 영역'으로 확장하는 행위이자, 사고 과정이며 문제 해결의 수단이었다. 단순히 즐거운 활동이기도 했지만, 즉각적인 쾌락을 주는 활동은 아니었다. 처음 주도로 독서를 시작했던 건 고등학생 때부터였다. 기억나는 서명은 '물리학에 대한 철학적 고찰', '미움받을 용기', '자존감 수업'이었다. 당시 나의 관심사였던 과학과 심리학, 그리고 나의 내면에 대한 주제를 독서를 통해 탐구했다. 특히 자존감 수업은 부정적 정서와 자기비난이라는 고통으로부터 벗어나려는 적극적인 시도였다. 20살 때 읽었던 책 '12가지 인생의 법칙'은 정말 내 인생에 터닝 포인트를 만들어 준 책이다. 이때부터 본격적으로 독서에 빠지게 된 것 같다. 그 뒤에 읽은 책들도 대부분 나의 내면 혹은 심리학과 관련된 책이었다. 이 책들은 단순히 책이 아니라 하나하나가 내 삶의 지침서가 되었다. 독서를 통해 고통을 극복해내는 과정은 나에게 '의미'를 찾아가는 과정이었다. 따라서 나는 독서를 통해 의미를 추구할 수 있었다.

글쓰기 역시 의미를 추구하는 활동이었다. 글쓰기는 내 생각을 그저 생각으로 휘발시키는 것이 아니라 응고화 시켜 나의 일부로 만들었다. 그리고 글쓰기 자체가 더 깊은 사고의 과정이었다. 나는 글쓰기를 통해 나와 세상에 대해 깊이 생각하고 정리하여 나의 내면을 더 명확히 할 수 있었다. 게다가 기록물은 하나의 예술로 남는다. 글은 단순히 정보로서의 의미만 갖는 것이 아닌 정서를 포함한 복합체가 되었다. 예전에 내가 쓴 글을 읽으면 그 당시 느꼈던 감정들도 함께 떠오른다. 글쓰기는 의미를 탐색하는 사고의 과정이자 의미를 단단하게 하는 응고화의 과정이다.

인간관계에서도 의미를 찾을 수 있었다. 가족, 친구, 연인과의 갈등은 내가 원하는 것이 무엇인지 알려주었다. 나는 갈등을 회피하려는 성격이다. 그렇기 때문에 나의 욕구를 자동적으로 억압했다. 그러나 욕구의 억압은 장기적인 정서적 고통을 만들어냈다. 결국 인간관계 갈등은 내가 원하는 것이 무엇이고 관계에서 나의 선이 어디인지 탐색하는 계기가 되었다.

내가 힘들 때 나를 위로해주고 함께 있어주는 사람들이 있다. 가장 즐거운 감

	정도 결국 사람들과 함께 있을 때 느낀다. 나는 사람을 통해 깨닫고 나아가는 사람이다. 결국 나는 **‘나를 탐색하는 활동’**이 의미를 추구하는 활동이라고 생각한다. >유*민: 내가 예술을 좋아하는 이유는 간단하다. 나의 감정들을 조용히 꺼내어 다루게 해주기 때문이다. 어떤 날은 그림을 그린다. 어떤 날은 사진을 찍고 악기를 연주한다. 누군가에게 보여주기 위한 게 아니라, 내가 살아 있음을 나 스스로에게 증명하고 싶어서 하는 일이다. 예술 활동은 나를 위한, 오직 나만의 언어이자 쉼터이며, 생각의 정리라고 생각한다. 색을 고르고, 셔터를 누르고, 한 음 한 음을 눌러볼 때, 나는 ‘지금 여기 있는 나’를 또렷이 느낀다. 그리고 그런 시간들은 나를 조금씩 더 단단하게 만들어준다. 개인적으로 예술은 느리다고 생각한다. 빠르게 소비되는 것들 속에서 예술만큼은 언제나 나를 잠시 멈추게 하고, 바라보게 한다. 그렇게 멈춰서 나를 들여다보는 시간은 어쩌면 쾌락보다 훨씬 더 오래 남는 깊은 충만감을 준다. 그리고 가끔은, 내가 만든 어떤 작은 표현이 누군가에게 위로가 되거나 공감이 되어 돌아올 때, 나는 나의 감정이 헛되지 않았음을 느낀다. 결국 예술은 나를 이해하게 해주고, 세상과 연결되게 하고, 살아가는 이유를 조금 더 분명하게 만들어주는 것이라 느낀다. 그래서 나는 예술을 한다. 잘하지 않아도, 완벽하지 않아도, 내가 살아 있다는 걸 기록하기 위해. 내 삶의 한 장면을 남기기 위해. 이것이 내가 예술을 통해 찾은 삶의 의미라는 의미를 준 가져다 준 것이 아닐까 싶다.
활동사진	

저자는 모든 것을 빼앗아가는 수용소의 가혹한 환경 속에서 '주어진 환경에서 자신이 태도를 결정하고, 자기 자신의 길을 선택할 수 있는 자유'를 포기하지 않음으로서 인간으로서의 존엄성을 잃지 않으려고 했고, 동물과 기계와 같은 존재가 되지 않기로 결정했다. 우리도 저자가 처한 상황처럼 '생존과 번식'행위를, 창조적인 무언가를 할 수 없다면, 그런 고통이 난무한 환경 속에서 삶의 의미를 찾을 수 있을까? 수용소의 환경만큼은 아니겠지만, 자신을 심적으로 크게 밀어 붙였던 특정 사건과 그 이후의 깨달음을 생각해보자. 그러한 경험이 없다면 2차 세계대전 중 수용소에 갇힌 이들의 처지를 생각해서 대답해보자.

>서*원: 저자가 처한 수용소의 환경만큼이나 신체적으로 나를 몰아붙였을 때가 있지는 않았지만, 수용소와 가장 비슷한 환경을 꿈아보라고 한다면 군대에서의 경험을 꼽을 수 있을 것 같다. 전방 육군 부대에서 근무하는 군인들은 KCTC라는 훈련을 한 번쯤은 다들 들어봤을 것이다. 이 훈련에서는 영하 30도에 육박하는 날씨와 열악한 환경에서 10일 동안 야지에 텐트를 치고, 실제 전쟁처럼 훈련하는 건데, 전투식량도 먹고, 하루에 3시간은 잘 수 있고, 끝이 있다는 점에서 수용소보다 자유로운 환경이었지만 전쟁이라는 특수 환경임을 고려했을 때 자유를 억압한다는 점에서는 신체적으로, 정신적으로 수용소와 비슷한 환경이었다고 생각한다.

훈련 5일 차에 접어든 때였다. 우리 소대원들은 소대장님, 그리고 소대 중사님과 함께 매복 작전을 위해 산 중턱에 매복하여 하염없이 적들을 기다리고 있었다. 날씨는 옷을 7겹을 입고도 몸이 얼어붙을 정도로 추웠고, 겉에 김장비닐을 하나만 걸친 채로 있었다. 그러다가 저 멀리서 적군의 트럭이 이쪽으로 다가왔고, 우리는 기습 공격을 해서 큰 성과를 얻었지만, 나와 내 동기, 선임, 중사님 총 네명이 전사해서 전사자들만 모아두는 막사로 갔다.

문제는 막사에 도착하고 나서부터다. 원래 20인용 텐트인 이 막사에는 20명만 들어갈 수 있는데, 날이 갈수록 전사자가 증가하여 40명, 더 많게는 80명까지 이 공간에 들어서게 되었다. 밖에 있을 수도 있으나, 영하 30도에 육박하는 이 날씨에 바깥에 있는 행위는 자살 행위나 다름 없었다. 그래서 어쩌면 수용소의 환경보다 열악한 환경에서, 서로의 체온에 의지하며 서서 자는 짓을 이틀 동안 했었다. 끌려온 이들이 강제로 이런 환경에 처한다고 생각해 보라. 바로 이 곳에 선 책 속 내용처럼 사람의 본성이 나오게 된다.

서로 엉겨 붙어 정말 불편한 밤을 보낼 예정이었다. 이 때 같은 중대에서 침낭이 보급품으로 도착해서 손이 남는 인원이 나가서 보급품을 수령해야 했다. 같은 공간엔 나와 내 후임, 동기, 선임이 모두 있었지만 이들은 모르는 체하고 가만히 서 있기만 했다. 누군가는 나가서 보급품을 가져와야 해서 나와 두세명 정도만 80명이 수용된 20인용 텐트를 뚫고 보급품을 가지러 왕복하며 다녔다. 하지만 나도 정신적으로 한계였다. 모두가 힘든 상황이고, 나는 움직이는데, 나 외의 사람들이 움직이지 않는 것이 너무 분하고 억울해서 더 이상 보급품을 가지러 가지 않고 내 보급품을 지참해서 서 있었다. 그 때 옆에 있던 우리 소대 중

사님이 왜 자기 것만 가져오고 마냐고 나에게 추궁했다. 나는 할 말이 없었다. 다른 용사 분도 가져왔다고 말하고 싶었지만, 이건 대드는 것 같은 느낌이 들어서 별 얘기를 하지 않았다. 그래서 극한의 환경의 80명 가까이 되는 사람 앞에서 고되게 혼났다. 중사님이 만족하실 때까지 성명복창을 거듭해서 해야 했다. 내 인생에서 이날 만큼 정신적으로 수치스러웠던 적은 없는 것 같다.

이 사건 이후로 큰 깨달음을 얻었다. 극한의 환경 속에서 나는 남들이 보급품을 옮기지 않을 때 남아 있던 선심을 써서 보급품을 옮겨줬다. 중사님한테 혼나는 결과를 얻게 되었지만, 오히려 중사님이 나를 그렇게 대해 주셨기에 내 신념은 더 확고해졌다. 난 앞으로도 극한의 환경이 아니더라도 평상시에 남들이 하지 않는 것을 스스로 함으로써, 스스로가 무게를 짊어짐으로써 삶을 헤쳐 나갈 생각이다. 이는 눈앞의 쓰레기를 줍는 것부터 기부까지 다양한 방법으로 실천할 수 있다.

>김*우: 책을 읽으며 나는 수감자들이 겪는 심리적 변화가 대체로 세 단계로 나뉜다고 느꼈다. 첫 번째는 충격의 단계로, 갑작스럽게 자유를 빼앗기고 인간적인 대우조차 받지 못하는 환경에 놓였을 때 느끼는 공포와 혼란이다. 두 번째는 무감각의 단계이다. 시간이 흐를수록 반복되는 고통에 점점 무뎌지며, 감정과 공감의 마비되는 생존 중심의 삶을 받아들이게 된다. 마지막으로 정신적인 결함의 단계로, 수용소 생활이 끝난 후에도 무기력과 가치 상실 속에서 도덕적 혼란을 겪게 되는 것이다.

이 과정은 나의 군 생활과도 어느 정도 닮아 있었다. 훈련소에 처음 입소했을 때 나는 군대라는 낯선 시스템에 대한 충격과 함께, ‘언젠가는 나가겠지’라는 희망과 망상을 품었다. 시간이 지나 자대에 배치되고 계급이 올라가면서, 무감각이 찾아왔다. 나는 군대의 규율과 환경에 적응했지만, 점점 개인으로서의 감정이나 개성을 누르고 체계에 나를 맞추는 삶에 익숙해졌다. 그러다 보니 제대 이후에도 어느 정도 억압된 습관과 주체성을 느꼈고, 이것이 책에서 말한 정신적 결함과 맞닿아 있다는 생각이 들었다.

하지만 저자는 이 절망적인 상황 속에서도 삶의 의미를 선택할 수 있는 태도의 자유를 결코 포기하지 않았다. 그는 아무리 모든 것이 박탈당한 상황일지라도, 마지막까지 인간에게 남아 있는 자유는 자신의 태도를 결정하는 것이라는 점을 강조했다.

그가 본 수용소 내 일부 수감자들은, 극심한 배고픔과 추위, 죽음의 공포 속에서도 동료들을 위로하고, 자신이 가진 마지막 빵 한 조각을 나누어주며 인간으로서의 존엄을 지키려 노력했다.

이러한 행동은 그 자체로 창조적인 행위였으며, 고통과 죽음 앞에서도 ‘어떻게 살 것인가’를 선택할 수 있는 인간의 위엄과 실존적 자유를 상징적으로 보여준다. 이 점에서도 군생활 중 만났던 몇몇 동기와 선임들의 모습이 떠올랐다. 그들은 반복되는 일과와 지시에 무감각해지는 상황 속에서도 자신만의 신념과 목표를 놓지 않으려 했다. 훈련에서나 작업에 있어서 혼자 할당량을 채우고 돌아가는 사람이 있는 반면, 자기 것을 빠르게 해결하고, 끝내지 못한 후임을 도와

주는 인원도 있었다.

그들은 삶의 조건에 끌려가지 않고, 오히려 고통을 마주함으로써 오히려 내면을 단단히 세워나갔고, 그러한 태도는 나 역시 삶의 의미를 다시 되물게 만들었다. 시련은 누구에게나 찾아오지만, 그 시련을 어떻게 받아들이고 어떤 의미로 전환할 것인지는 전적으로 나의 선택이며, 그 선택이 곧 자신의 운명을 짊어지고 살아가는 실존적 결단이라고 생각한다. 그리고 삶의 의미는 기다리는 것이 아니라 스스로 응답하고 책임지는 순간에 생겨난다는 것을 배웠다.

>지*영: 나는 꽤 오랫동안 정신장애로 고통받았다.(지금도 아직 완전히 회복됐다고 하기는 어렵다.) 물론 이 책에 나온 아우슈비츠 수감자들의 고통의 비할 수는 없겠지만, 거의 매일 자살을 생각할 정도로 무척 고통스러웠다, 그런 고통스러운 삶을 살아왔기에 내 삶의 의미를 남들보다 비교적 빨리 찾을 수 있었다고 생각한다. 고통스러웠던 때는 삶에 의미도 없고 희망도 없었다. 희망이 없기 때문에 자살을 생각했던 것 같기도 하다. 나는 밑바닥에서부터 차근차근 내 삶의 이유를 찾아보기로 했다. 그 과정은 너무 고통스럽기 때문에 벗어나려고 발버둥치는 과정이었던 것 같다. 죽음과 관련된 책도 읽고, 주변 사람들에게 삶의 의미에 대해 물어봤으며, 자살예방센터에 전화도 해봤다. 그러나 그 누구도 해답을 주지 못했다. 처음 내 삶의 이유는 '왜 나는 자살하지 않아야 하는가' 이유를 알아내기'였다. 그러기 위해서는 먼저 내 고통에 대해 마주해야 할 필요가 있었다. 나는 스스로에 대한 내적 탐구를 계속했다. 정신장애에 대해 공부하고 관련된 책을 읽었다. 책 '12가지 인생의 법칙'은 내 삶의 터닝포인트가 되었다. 내 삶은 혼돈이었고, 매우 작은 부분부터 차근차근 정리해야겠다고 생각했다. 그렇게 내면을 정리하다보니 실제로 고통이 줄어들었다. 나는 내면이 고통스러운 사람들에게 이와 같이 살아가는 방법을 알려주는 사람이 되기로 다짐했다. 그래서 나는 하던 일을 그만두고 임상심리학자가 되기 위해 심리학과에 지원했다. 내 삶의 이유는 나와 같이 고통을 겪는 사람들에게 도움을 주는 것이다. 삶의 의미 역시 거기에 맞춰져 있다. 나는 고통 속에서 나를 알게 되었고, 내가 하고 싶은 일을 찾았으며, 이는 고통이 삶의 의미와 연관이 깊다는 결론을 내렸다. 이 외에도 삶의 고통과 관련하여 의미와 관련 있는 경험은 매우 많다. 하나하나 다 적었다가는 심비우스 종료 날이 되어 있을 것이다.

또 하나 덧붙이자면, 연애 관계에서의 고통이 삶의 의미와 관련이 많은 것 같다. 연애 관계는 정말 복잡하다. 내가 통제할 수 없는 행동도 하게 되고, 어린아이 같은 짓도 한다. 연애 관계에서의 갈등은 나를 알게 되는 계기가 되었다. 내가 무엇을 원하고, 무엇을 싫어하며, 사랑과 관련된 삶의 의미도 발견할 수 있었다. 연애 관계에서의 갈등은 나를 알아가는 과정이자 삶의 의미를 탐색하는 과정이었다.

>유*민: 나는 직접 수용소처럼 극한의 환경을 겪은 적은 없지만, 살면서 스스로를 심적으로 심하게 몰아붙였던 시간이 있었다. 작게나마 창업을 준비하던 시기였는데, 당시에는 매일 버텨내는 것 자체가 전부였고, 무언가 취미생활을 하거

나 친구들과 놀러 다니는 것은 생각조차 할 수 없었다. 하지만 시간이 지나고 나서 돌아보니, 그때 나를 버티게 해준 건 다름 아닌 '기대감' 즉, '설렘'이었던 것 같다. 바로 그 설렘 덕분에 포기하지 않고, 내 안에 남은 가능성을 믿어보겠다는 결심이 나를 무너지지 않게 만들었다. 힘들고 고통스러웠지만, 내가 새롭게 무언가를 만들어간다는 감정, 내 길을 스스로 개척하고 있다는 작은 설렘이 나를 끝까지 붙잡아줬다. '죽음의 수용소에서'의 저자가 말했듯이, 환경이 아무리 가혹해도 내가 내 마음을 어떻게 다스릴지 선택하는 자유는 결코 빼앗기지 않는 것 같다. 그 경험 이후로 힘든 일, 고통스러운 일이 있을지라도 그 안에 아주 작은 설렘이나 희망이 남아있다면 그것이 삶의 의미를 지켜주는 것이라 생각을 가지게 되었다.

Q2. 책 속 내용처럼, 수용소에서도 누군가를 동료를 위해 음식을 나누거나, 죽음 앞에서 서로를 격려했다. 누군가를 위해 자신을 초월하려는 시도가 고통을 의미 있는 것으로 바꿀 수 있을까? '타인'이 삶의 의미를 구성할까?

>서*원: Q1의 대답과 이어진다. 나는 훈련의 극한 환경 속에서 남들이 하지 않은 선행을 함으로써 몇 명의 이부자리를 따뜻하게 만들어줬다. 누군가를 위해 침낭을 가져오려는 생각은 없었다. 군대에서 상명하복은 기본이라서 보급관님이 보급품 수령을 위해 몇몇 인원에게 나오라고 하셨으면 나오는 것이 당연하였다. 그래서 나갔었다. 하지만 후임, 동기, 선임이 나 몰라라 나가지 않으니까 당연한 것은 당연한 것이 아니게 되었다. 보급품을 옮기는 것은 나와 두세명만이 할 수 있는 '선행' 행위였다. 이때부터 나의 행위는 '누군가를 위해 자신을 희생하는 행위'가 되었고, 난 이 행위가 숭고하고 값진 행위라고 생각한다. 그때 당시에는 고통스럽고 억울했지만, 지금의 내가 남들이 하지 않는 것을 실천하게 만들어줬기 때문이다. 고통이 의미 있는 것으로 승화된 순간이다.

>김*우: 이 책에서 프랑클은 고통 자체보다는, 그 고통을 어떻게 받아들이고 해석하느냐에 따라 삶의 의미가 달라질 수 있다고 말한다. 이 과정에서 '타인'은 중요한 요소가 된다. 누군가를 위해 자신을 초월하려는 시도, 즉 타인을 향한 책임감이나 사랑이 개인의 고통을 초월적인 의미로 바꾸는 계기가 되기도 한다. 그러나 타인이 곧바로 삶의 의미 그 자체라고 말하기는 어렵다. 타인은 내 삶에 의미를 부여하는 '전부'는 아니지만, 분명히 의미 형성의 중요한 배경이자 자극이 될 수 있다.

예를 들어, 수용소에서 어떤 이는 사랑하는 가족을 다시 만날 희망으로 하루를 버텼고, 또 어떤 이는 동료의 고통을 덜어주려는 의지로 무력감을 견뎠다. 이처럼 타인의 존재는 나의 고통을 단순한 생존의 싸움이 아닌, 누군가를 위한 투쟁으로 바꾸어주는 전환점이 될 수 있다. 따라서 타인은 삶의 의미를 결정짓는 핵심이라기보다는, 그 의미를 발견하도록 도와주는 거울과 같은 존재라고 말할 수 있다.

>지*영: 나는 언제 나라서 좋을까 생각해보았다. 나는 내가 다정하고 따뜻할 때 좋다. 오늘도 내가 따뜻하다는 이야기를 들었다. 정말 잘 살아왔다는 생각이 들었다. 내가 따뜻하다거나 다정하다는 이야기를 듣는 때는, 누군가의 마음에 사랑으로 다가갔기 때문이다. 보통은 따뜻한 말, 위로의 말, 도움을 주는 행동을 주었을 때 그러한 평가를 받는다. 그럴 때 나는 '정말 잘 살아왔구나'하고 생각이 든다. 그리고 앞으로도 사람들에게 사랑을 주는 사람이 되고 싶다는 다짐을 한다. 그러므로 내 삶의 의미는 타인과의 관련이 있다. 만약 내가 아우슈비츠 수용소처럼 정말 극한의 상황에서도 그럴까? 정말 당장 굶어 죽을 것 같은 사람에게 나의 빵 한 조각을 나눠줄 수 있을까? 솔직히 말해서 불가능할 것 같다. 내가 죽으면 남을 도울 수도 없는데, 굳이 나의 목숨을 희생하면서 남을 살려야 할까? 그러나 생명이 관련이 없다면, 할 수는 있을 것 같다. 빅터 프랭클 박사도 힘들어 하는 동료 수감자를 도와주려고 움직였으니까. 극단적인 경우라면 누군가를 위해 자신을 초월하려는 시도가 고통을 의미 있는 것으로 바꾸어 주진 못하겠지만, 그렇게 극단적인 경우는 흔치 않다. 아니, 없다고 봐도 무방하다. 이러한 이유로 대부분의 삶에서 타인은 나의 삶의 의미와 관련이 되는 것 같다. 이는 다음 책을 통해 더 깊이 탐구할 수 있으리라 기대해본다.

>유*민: 나는 타인과의 관계가 삶의 의미를 구성한다고 믿는다. '죽음의 수용소에서'속 사람들이 극한의 고통 속에서도 서로 음식을 나누고, 죽음 앞에서 격려했던 모습은 바로 그 증거라고 생각한다. 그들은 누군가를 위해 자신을 초월하려는 순간에, 비로소 인간으로서의 존엄성을 지킬 수 있었고, 그 고통조차도 의미 있는 것으로 바뀌었다. 나 역시 힘든 시간을 지날 때, 결국 나를 지탱해준 건 나 혼자만의 의지가 아니라, 주변 사람들과의 연결이었다. 가끔은 내가 누군가에게 작은 위로가 되었고, 또 어떤 날은 내가 타인의 응원에 힘을 얻었다. 그렇게 주고받는 순간들이 삶을 단순한 생존이 아니라, 의미 있는 여정으로 만들어줬다. 그래서 나는, 고통 속에서도 타인을 향한 작은 초월의 시도가 삶을 깊고 풍요롭게 만든다고 생각한다. 결국 우리는 혼자가 아니라, 서로를 통해 더 큰 의미를 발견하는 존재들이기 때문이다.

Q3.책 70p를 보면 작가는 '사랑은 영적인 존재 즉 그의 내면적인 자아 안에서 가장 깊은 의미를 찾아낸다.'라고 말한다. 삶의 의미는 사랑과 관련이 있을까? 나의 경험과 빛대어 생각을 나눠보자.

>서*원: 저자가 책에서 말했듯, 삶의 궁극적인 목적은 '사랑을 하는 것' 일 수도 있다. 우리는 사랑을 함으로써 의미를 얻고, 그 의미를 축으로 해서 앞으로 나아갈, 어려운 길을 헤쳐 나갈 힘을 얻게 된다.

나도 이 질문을 받자마자 첫사랑이 떠올랐다. 나는 첫사랑을 17살 때 만났다. 그 이전에도 짝사랑을 여러 번 했고, 상처를 받은 적도 있지만, 서로 좋아하고 교류했던 것을 첫사랑이라고 정의하면 17살 때라고 할 수 있다. 그녀를 만나기 전까지는 혼돈이 난무한 삶을 살았다. 내 천성이 착한 편이라 양아치 무리처럼

때를 지어서 나쁜 짓을 하고 다니진 않았지만, 비슷하게 부모님이 걱정할 만한 짓들을 하고 다녔었다. 친구네 집에 가서 잔다고 거짓말해놓고 친구들과 함께 새벽의 슬럼가를 걸어 다닌다거나, 몰래 피시방도 가고 그랬었다. 그러다가 17살 때 그녀를 만나고 모든 것이 바뀌었다. 그녀는 낮을 많이 가리는 소심한 친구였고, 장녀라서 억압된 환경에서 자라기도 했지만, 무엇보다 자신의 큰 목표를 위해 스스로를 채찍질하며 살아가는 내적으로 고통스러운 삶을 살아가는 친구였다. 그런 그녀의 상담자 역할을 하며 상담을 여럿 들어줬고, 그녀에게 많은 깨달음을 주고, 또 나도 많은 깨달음을 얻게 되었다. 이렇게 교류하며 서로를 통해 서로의 몰랐던 점을 알아가다 보니 우리는 더 가까워질 수 있었다. 몰랐던 점을 알고 나서부터, 그것을 탐구하는 것도 했었다. 내가 몰랐던(또는 억압했던) 나의 성격을 발견하고 그것을 수면 위로 드러냈고, 그녀 또한 그랬다. 그런 과정을 통해 우리는 지금의 나에게 만족하지 않고, 서로 의지하고 보완하며 앞으로 나아갈 수 있었다.

서로를 알아가는 과정에서 나를 알게 되고, 그것은 삶의 원동력으로서 작용한다. 그렇게 생각하면 사랑 자체가 삶의 의미를 가져다주는 것이 된다.

>김*우: 프랑클의 “사랑은 영적인 존재, 즉 그의 내면적인 자아 안에서 가장 깊은 의미를 찾아낸다”는 문장을 곱씹다 보면, 사랑이 단순한 감정의 교류가 아니라, 한 사람의 존재 자체를 통찰하게 하는 깊은 경험임을 느끼게 된다. 나 역시 과거의 사랑을 통해 스스로를 바라보는 시각이 바뀌고, 삶의 방향이 달라졌음을 느낀 적이 있다. 첫사랑이나 짝사랑의 과정에서 공부나 취미 같은 외적인 변화도 있었지만, 그보다 더 본질적인 변화는 내 삶에 대한 태도와 의미에 관한 것이었다.

사랑은 어떤 대상을 향한 열망을 넘어, 그 사람을 통해 '내가 어떤 사람이 되고 싶은가'라는 질문을 던지게 한다. 내가 변하고 싶은 이유가 누군가를 위해서였을지라도, 그 변화의 주체는 결국 나 자신이다. 그렇게 사랑은 나를 밖으로 끌어내기보다는 내면을 더 깊이 들여다보게 만들었고, 때로는 좌절 속에서도 계속 나아가게 하는 이유가 되어주었다.

결국 사랑은 삶의 의미를 만들어주는 결정적인 요소라기보다는, 의미를 발견하도록 돕는 '불씨'와 같다. 그 감정을 통해 나는 나 자신을 새롭게 이해하고, 이전에는 관심 없던 일에도 마음을 열게 되었다. 그 과정을 통해 깨달은 점은, 사랑은 내가 세상을 바라보는 방식을 바꿀 수 있다는 것, 그리고 그 변화는 삶의 방향과 가치를 재정립하게 만든다는 점이다.

>지*영: 사랑은 꼭 연인 간의 관계에서만 정의되는 것은 아니다, 그러나 이 책에서의 사랑은 맥락상 아내와의 사랑을 말하는 것이니 연인 간의 사랑의 관점만 생각해보겠다. 연인 간의 사랑이라고 하면 가장 먼저 떠오르는 것은 첫사랑이다.

첫사랑의 기준도 사람마다 천차만별이다. 나는 영혼 수준의 깊은 사랑을 처음한 대상으로 정의하겠다. 나의 첫사랑은 21살 때였다. 그녀는 나와 비슷한 사람

이었고, 우리는 자연스럽게 끌렸다. 서로에 대해 알아갈수록 더욱 끌렸고, 참을 수 없는 감정은 우리를 연인 관계로 이끌었다. 초반에는 정말 순조로웠다. 우린 정말 천생연분이라고 생각했다. 어쩌면 결혼까지 하겠다고 생각했다. 지금 생각해 보면, 감정에 지배당해 나를 억압하면서 그녀에게 맞춰주었던 것 같다.

당시 우울했던 나는 그녀 앞에서 많이 울었다. 나를 위로해주고 관심을 주는 어머니가 되었으면 했던 것 같다. 질투도 많이 했다. 그녀가 다른 남자와 함께 있는 것을 보기만 해도 화가 치밀었다. 수동-공격적 태도도 많이 보였다. 그녀가 나에게 관심을 덜 주면, 나는 몸이나 마음이 아파졌다. 우리의 관계는 21개월을 끝으로 끊어졌다. 이별을 마주하는 것은 정말 힘들었다. 숨을 쉬는 매 순간이 극심한 고통이었으며 죽음이 문 앞에 있었다. 그녀에 대한 마음이 완전히 정리되기까지 6개월 정도 걸렸던 것 같다. 그녀와의 관계를 통해 많은 것을 깨달았고, 많은 것이 바뀌었다.

그녀와 만나면서 나 자신의 욕구를 제대로 알아주지 못했다는 것을 깨달았다. 그리하여 관계에서 내가 원하는 것이 무엇인지 찾아가는 여정을 시작했다. 첫사랑의 경험은 지양분이 되었고 나를 구성하는 여러 신념을 탄생시켰다. 그 과정은 나를 알아가는 과정이었고 나를 성숙시켰다. 하나하나 다 떠올리기는 어렵지만, 어렸던 나의 내면 아이를 알아차렸고 많이 성장했다. 돌아보면 정말 소중한 추억이었고 그녀에게 감사하다. 나는 그녀를 통해 사소한 것에도 감사할 줄 아는 사람이 되었다.

1년 반이 더 지나고 나는 두 번째 사람을 만났다. 그녀는 나랑 정말 다른 사람이었다. 표현을 정말 안 하고 갈등은 항상 회피했다. 나는 그녀에게 끌려다녔고, 지난 경험이 무색하게 그녀에게 맞춰주었다. 나는 아팠던 이 경험을 통해 다시 한 번 나의 소중함을 느꼈다. 그리고 내 안의 목소리에 귀 기울이는 법을 배웠다. 여기에 더해 사랑할 사람을 고를 때 정말 신중해야 한다는 것 역시 깨달았다.

사랑의 과정은 남을 사랑하는 것을 너머 나를 사랑하는 과정이다. 내가 바라보지 못했던 나의 내면세계에 대한 탐색이고, 그 과정은 삶의 의미와 관련이 있다. 지난 주차에 말했듯이 나는 사랑하는 연인을 통해 아름다운 관계를 만들고 (이 과정에는 나에 대한 탐구가 포함되어 있다.) 이 관계를 토대로 세상을 아름답게 만들고 싶다.

>유*민: 나는 이 문장을 읽고 첫사랑을 떠올렸다. 그때의 사랑은 단순한 감정이 아니라, 내가 누군가를 위해 스스로를 초월해보고 싶었던 첫 경험이었다. 상대가 기뻐하면 나도 기뻐하고, 상대가 아프면 나도 마음이 아팠다. 그 사람을 통해 나는 내 안에 이런 깊은 감정과 가능성이 있었구나 하는 걸 처음 느꼈다. 생각해 보면 그때의 사랑은, 내가 세상을 바라보는 시각도 바꾸고, 나 자신을 좀 더 좋은 사람으로 만들고 싶게 만든 힘이었다. 단순한 호감이나 즐거움을 넘어서, 내면 깊숙한 곳에서 의미를 찾아가게 한 경험이었다고 생각한다. 그래서 나는 작가가 말한 "사랑은 영적인 존재 안에서 가장 깊은 의미를 찾아낸다."는 말에 공감한다. 나에게도 사랑은 단순한 감정을 넘어서 삶의 의미와 연결되는 어떤

근원적인 힘이였다. 첫사랑은 끝났지만, 그때 처음 배운 그 감정의 깊이와 따뜻함은 지금도 내 삶을 더 풍요롭게 만들어주고 있다.

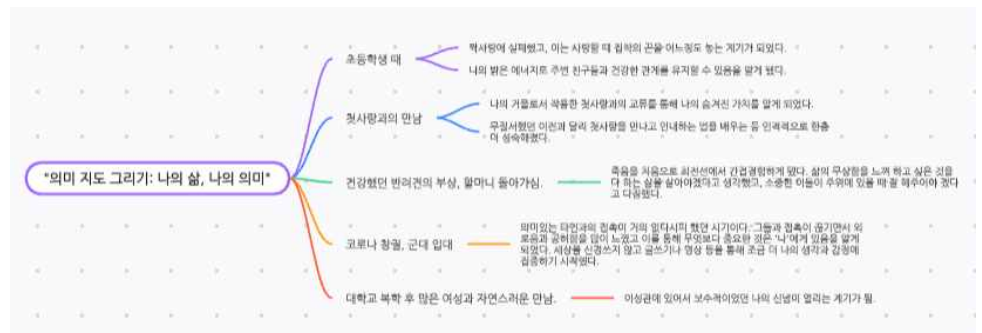
ADD. “의미 지도 그리기:나의 삶, 나의 의미”.

팀장이 준비한 마인드맵을 사용하여 자신의 인생에서 인상 깊었던 ‘주요 사건’들을 시간 축에 따라 적어보고, 각 사건 옆에 그 사건이 나에게 남긴 의미를 한 문장으로 적는다.

>김*우:



>서*원:



>지*영:

활동사진	

북클럽 팀명	소크라테스의 술잔							
운영일시 / 장소	일 시 : 2025년 5월 8일(목요일) / 장 소 : CLC 4층 동아리방							
참석자 명단	학번	2021****	이름	서*원	학번		이름	

	학번	2021****	이름	지*영	학번		이름	
	학번	2021****	이름	김*우	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				

토의 내용(읽은 책을 중심으로)

1. 4주차 토의 주제

주차	삶의 의미	상징 키워드	책/사유의 축
1~2주차	행복:생존과 쾌락에서 출발한 의미	“나는 무엇으로 행복을 느끼는가?”	『행복의 기원』 / 진화심리학, 쾌락주의
3~4주차	고통: 피할 수 없는 조건 속의 자유	“나는 고통을 어떻게 대하는가?”	『죽음의 수용소에서』 / 실존주의, 태도 선택
5~6주차	관계:타인을 통해 발견되는 자아	“나는 누구와 연결되어 있는가?”	『인간관계의 심리학』 / 타자, 의미 있는 관계
7주차	초월:내면의 목소리와 존재의 상징	“나는 내가 나아갈 길을 잘 나아갈 수 있는가?”	『데미안』 / 자아통합, 상징, 자기초월

2. 4주차 도서명

-죽음의 수용소에서 162p~끝까지

3. 4주차 토의 세부 내용

Q1. 저자는 책에서 삶의 의미를 다음 세 가지 방식으로 찾을 수 있다고 한다.

1)무엇인가를 창조하거나 어떤 일을 함으로써

2)어떤 일을 경험하거나 어떤 사람을 만남으로써(선이나 진리, 아름다움, 자연과 문화의 체험)

3)피할 수 없는 시련에 대해 어떤 태도를 취하기로 결정함으로써

이 중 세 번째 길이 가장 중요하다고 하는데, 자기 힘으로 바꿀 수 없는 운명에 처한, 절망적인 상황에 놓인 무력한 희생양도 그 자신을 뛰어넘고, 그 자신을 초월할 수 있다고 말한다. 인간은 개인적인 비극을 승리로 바꾸어 놓을 수 있다고도 말한다. 그러면서 피할 수 없고 인간의 삶을 제한하는 비극적인 요소인 고통, 죄, 죽음을 예로 들며 “이 모든 비극적인 요소에도 불구하고 어떻게 삶이 그 자신의 잠재적인 의미를 가질 수 있는가?” 라는 질문을 던진다. <죽음의 수용소에서> 매일 죽음과 마주한 사람들이 삶을 더 강렬히 인식하게 된 것처럼, 여러분이 죽음과 마주했을 때 여러분의 삶의 의미에 영향을 줄까? 영향을 준다

면 어떤 영향을 줄 것 같은가? 죽음을 ‘의식했던 순간’이 여러분에게 있었다면, 그 이후 삶을 대하는 태도에 어떤 변화가 있었는가?

>서*원: 직접 죽음을 마주하고 준비한 적도 있지만, 주변을 통해 죽음을 간접 체험한 경험이 내 삶에 영향을 더 준 것 같다. 나의 죽음은 죽음 이후의 세상을 내가 직접 볼 수 없지만, 누군가의 죽음 이후에는 내가 직접 죽음 이후의 세상을 볼 수 있다. 그래서 주변의 죽음에 더 예민한 것이다. 약 3년전 쯤 우리집 강아지 ‘코코’가 발을 헛디뎠다 바닥에서 미끄러졌고, 하반신 불구가 된 적이 있다. 정상적으로 잘 걷던 아이가 갑자기 기어다니고, 잘 걸을 수 없어 아무 곳이나 똥오줌을 싸고 산책 나가지 못하는 것을 보고 내가 아닌 존재를 통해서는 난생 처음으로 ‘죽음’과 마주하게 되었다. 살아가는 데 기본적인 것을 못하게 된 강아지를 계속 봤을 때의 내 반응은 끝없는 한숨이었다. 삶의 유한함을 눈 앞에서 직시하고 회의주의에 사로잡혀 나온 한숨이었을지도 모른다. 이때 처음으로 사후세계에 관심을 제대로 가져봤다. 지금 아픈 강아지가 만약 죽게되면 다른 세계에서도 행복할 것이라는 기대를 갖기 위해, 또 그러기 위해서 현재 눈 앞의 병든 강아지에게 최고의 순간을 선사해주기 위해서 그런 데 관심을 갖게 된 것 같다. 남의 죽음을 처음 마주했을 때 내 첫 반응은 ‘최고의 시간을 선사해주기 위해 노력하기’였고, 삶의 유한함을 다시금 깨닫고 매 순간을 후회없이 살아가기로 다짐하기도 했다.

2년 전 쯤엔 친할머니께서 병세가 악화되셔서 돌아가셨다. 군대에 있을 때라 할머니를 자주 뵙지 못했고, 간병과 연락 또한 자주 못했는데, 그 때 돌아가셨다. 다 할 수 있었는데 하지 못한 것이 너무 후회스럽고 고통스러웠다. 3일장을 다 치르고 할머니가 없는 할머니 집에서 술에 잔뜩 취한 채로 있다가 또 다시 깨달은 것이 있다. 어렸을 적부터 sns나 뉴스 등 정말 여러 곳에서 다들 들어봤을 것이다. “있을 때 잘해라”, “익숙함에 속아 소중함을 잃지 말자”. 이렇게 두 번째로 죽음을 직면한 후에는 주변에 있는 것들에 감사하려고 노력하게 되었다.

나중에 또 죽음을 직면한 적이 있지만, 비슷한 깨달음이었다. 정리해보자면, 나는 주위의 죽음을 겪고 난 후 내 욕심을 내려놓고 프랭클의 말대로 살아왔다. 프랭클은 이렇게 말했다. “인생을 두 번째로 살고 있는 것처럼 살아라. 그리고 지금 당신이 막 하려고 하는 행동이 첫 번째 인생에서 이미 그릇되게 했던 바로 그 행동이려고 생각하라” 어쩌면 삶의 의미는 과거의 후회에 머무르는 사람이 아닌 이상 과거의 것들을 뉘우치고 개선하는 과정에서 자연스레 찾아오는 것이 아닌가 하는 생각도 하게 된다.

>김*우: 매일 죽음과 마주한 사람들이 삶을 더 강렬히 인식하게 된 것처럼, 나 역시 죽음을 마주했을 때 삶의 의미에 깊은 영향을 받는다고 생각한다. ‘죽음’이라는 개념은 일상에서 자주 다뤄지지 않으며, 늘 어딘가 먼 이야기처럼 느껴지기 마련이다. 나 또한 고등학교 시절까지는 죽음을 진지하게 고민하지 않았고, 그저 주어진 하루를 무심히 흘려보내며 살고 있었다. 미래에 대해 뚜렷한 계획보다는, 언젠가는 무언가를 하겠지 하는 막연한 기대 속에서 살아갔던 것 같다.

그러나 죽음을 현실로 체감한 계기가 있었다. 고등학교 등굣길에 우연히 교통 사고 현장을 목격한 일이었다. 아무런 예고 없이 일어난 사고였고, 내 눈앞에서 삶과 죽음의 경계가 무너지는 모습을 목격했다. 누군가의 삶이 한순간에 무너질 수 있다는 사실은 충격적이었다. 단순한 사고가 아니었다. 그 장면은 내 삶에 깊은 각인처럼 남았고, 나에게 인식의 전환을 가져왔다.

그 일을 겪은 이후, 나는 처음으로 '지금 살아 있다는 것'의 소중함에 대해 진지하게 생각하게 되었다. 언제든 끝날 수 있는 것이 생명이라면, 지금 내가 살아 숨 쉬는 이 순간이 얼마나 귀중한지를 절감하게 되었다. 그전에는 하루하루가 반복되는 과정에 불과했지만, 그날 이후 나는 시간의 흐름을 훨씬 더 절실하게 느끼기 시작했다.

'나는 무엇을 하고 싶지?' '어떻게 살아야 후회하지 않을까?'와 같은 질문이 머릿속을 맴돌았고, 내가 진심으로 좋아하는 것, 배우고 싶은 것을 하루라도 빨리 찾고 실현하고 싶다는 열망이 생겼다. 마치 뒤늦게 깨어난 사람처럼, 나는 내 삶을 더 주도적으로 살아가야겠다고 결심했고, 무엇이든 의미 있게 채워나가고자 하는 태도가 자리 잡기 시작했다.

또 한 번 삶의 방향이 바뀐 계기는 외할아버지의 별세였다. 부모님의 무너지는 모습을 곁에서 지켜보며, 나는 처음으로 '내가 무너지면 부모님도 함께 무너질 수 있다'는 사실을 체감했다. 슬픔에 잠길 겨를도 없이, 나는 2일 뒤 군에 입대했다. 그때 나는 뒤도 돌아보지 않고 조용히 부대 안으로 들어갔다. 오로지 내 역할을 다해야 한다는 의무감, 그리고 내 삶의 의미는 나 자신만을 위한 것이 아니라 내가 아끼고 지키고 싶은 사람들을 위한 것이라는 확신 때문이었다.

그 이후로, 나는 삶의 기준을 '내 주변 사람들을 위해 어떻게 살아갈 것인가'에 두게 되었다. 나의 꿈을 이루는 것뿐 아니라, 내가 사랑하는 사람들을 지지하고 보호하는 것이 나의 존재 이유가 될 수 있다는 믿음이 생긴 것이다. 죽음과 마주한 경험은 단순한 공포가 아닌, 삶의 무게와 방향성을 재정립하게 만든 계기였다. 그리고 앞으로도, 그 감각은 내 삶에서 가장 중요한 나침반이 되어줄 것이다.

그 이후로, 나는 내 삶의 기준을 '내 주변 사람들을 위해 어떻게 살아갈 것인가'에 두게 되었다. 그저 내 꿈을 이루는 것이 아니라, 내가 사랑하는 사람들을 지지하고 지키는 것 자체가 나의 존재 이유가 될 수 있다는 생각이 들었다. 죽음과 마주하는 경험은 단순히 공포로만 다가온 것이 아니라, 오히려 삶의 무게와 방향성을 다시 잡게 해준 계기였다. 앞으로도 삶의 의미를 찾아가는 여정 속에서, 그 순간들의 감각은 나에게 중요한 나침반이 되어줄 것이다.

>지*영: 처음 죽음을 제대로 마주한 때는 초등학교 4학년 때였다. 그전에는 죽음에 대해 막연하게나마 알고 있었지만, 실질적으로 고민한 것은 이때가 처음이었다. 삶은 의미가 없었고 고통스러웠기 때문에 자살하고 싶었다. 6층 내 방 창문으로 내려다보이는 풍경을 보고 이런 생각을 했다. “여가서 뛰어내리면 죽을 수 있을까?” 그때는 정말로 죽고 싶었다기보다는 누군가 힘든 내 마음을 알아줬으면 했던 것 같다.

자살은 고등학교에 이르러 현실적인 고민이 되었다. 내 정신적 고통은 삶을 이여가기 힘든 수준에 이르렀고, 자살 사고뿐 아니라 충동을 만들어냈다. 창문으로 뛰어내리거나 칼에 찔리는 내가 보였다. 나는 자주 자살에 대한 결심을 하며 학교 건물 옥상에 올라갔었다. 벼랑 끝에 서서 느껴지는 것은 뛰어내고 싶다는 충동과 두려움이었다. 정말 죽음 앞에 서니 두려웠다. 죽음 이후가 두렵진 않았다. 그저 몸이 반사적으로 두려워하는 게 느껴졌다. 살고 싶다는 몸의 반응을 느끼고 나니 하나의 목표가 생겼다. ‘왜 사람은 죽으면 안 되는가’라는 질문에 답을 찾고 싶었다. 자살과 관련된 책도 읽어보고, 선생님께도 여쭙보고, 자살센터에 전화도 해보았다. 그러나 아무도 답을 알려주지 않았다.

고등학교 3학년 때 외할머니가 돌아가셨다. 나는 슬픈 연기를 했지만 사실 조금밖에 슬프지 않았다. 그 슬픔마저도 죄책감 때문이었다. 그러나 어머니의 힘들어하시는 모습을 보니 너무 슬프고 괴로웠다. 어쩌면 엄마도 할머니를 따라가시지 않을까 두려웠다. 그 이후에 나는 몸 상태가 몹시 안 좋아졌다. 근육에 힘이 안 들어서 잘 걸지도 못했고, 두통 때문에 제대로 된 활동을 할 수 없었다. 남들 입시하기 바쁜 고3때 나는 세상과 단절된 삶을 살았다. 학교도 잘 안 갔다. 어머니가 죽을 수 있다는 것을 인식하는 것은 내 안에 고통을 일깨웠던 것이다. 지금 생각해보면 어머니와의 애착에서의 불안함이 활성화 되었고 그 스트레스로 인해 내 정신질환들이 발현되었다고 생각한다.

대학생때도 자살 이슈는 내 삶에 큰 문제였다. 끊임없이 자살 사고와 충동에 시달렸고 공황발작이 찾아왔다. 자살 소동으로 응급실에 몇 번 간 적도 있다. 당시 내 주변 사람들, 특히 가족과 연인을 무척 괴롭게 했었다. 처음엔 그들 때문에 죽지 말아야 하나 잠시 생각했었지만, 내 정신적 고통에 비하면 주변인들에 대한 죄책감은 아무것도 아니었다. 그래서 나는 자살을 계획했다.

자살 계획은 정말 구체적이었다. 언제든 실행할 수 있었고, 나름 실패 확률도 낮았던 것 같다. 그리고 계획한 장소에 갔다. 그 장소에서 바람을 맞으며 실행에 옮기려다가 생각이 바뀌었다. 내가 이렇게 언제든지 죽음을 선택할 수 있는 사람인데, 해볼 수 있는 건 다 해보고 자살해도 늦지 않는다고 생각했다. 그 이후로 자살 사고와 충동이 든 적은 있어도, 계획과 실행까지는 옮기지 않게 되었다. 오히려 내가 언제든 죽을 수 있는 존재라는 인식이 나를 자유롭게 만들어주었다. 책에서도 비슷한 내용이 나온다. 언제든 가스실에 들어가서 죽을 수 있는데 자살을 택해서 무엇하랴.

내 친구 한 명이 자살했다. 그녀는 밝음과 어두움이 공존하는 사람이었고 정말 착한 사람이었다. 어느 날 내게 자기 장례식에 찾아오라고 했고 그 후로 연락이 두절됐다. 나는 김새를 눈치채고 경찰에 신고했지만, 이미 그 친구는 더 좋은 세상으로 떠난 뒤였다. 나는 감당할 수 없는 죄책감에 시달렸다. 그 친구의 얼굴이 자꾸만 아른거렸다. 나는 너무 무기력했다. 다시 생각해보면 한 사람의 삶과 죽음에 감히 내가 책임감을 가지려 하는 게 얼마나 오만한 것인지 느껴진다. 나는 이 사건 이후로 꿈이 생겼다. 정서적으로 고통받는 사람들에게 실질적으로 도움을 줄 수 있는 기술을 익히는 것이다. 그러기 위해 나는 임상심리학을 배울 수 있는 한림대학교 심리학과에 진학했다.

죽음에 대해 탐색하는 과정은 내 삶의 의미를 찾아가는 과정의 일부였다. 죽음은 필히 고통을 수반한다. 고통에 대한 탐구는 지난 주차에 토의한 대로 자기 탐색의 과정이다. 나는 죽음에 대해 생각하는 과정에서 여러 책도 읽게 되었고, 사회적으로 자살에 대해 관심을 갖게 되었으며, 삶의 목표도 만들었다. 내 삶의 목표 중 하나는 자살기도자들이 정말 마지막으로 자살을 실행하기 전에 편안하게 머무르면서 온갖 치료를 다 받아볼 수 있는 시설을 만드는 것이다. 나는 죽음을 의식하고 탐구함으로써 삶의 의미와 태도의 변화를 겪었다.

>유*민: 나는 아직 내가 직접 죽음과 정면으로 마주한 경험은 없다. 있다 하더라도 어렸을 적에 몇 번 있었을 뿐이고, 그 기억마저 지금은 잘 떠오르지 않는다. 그러나 분명히, 내 삶 속에서 죽음을 깊이 의식했던 순간은 있었다. 그중 가장 선명한 기억은, 가까운 사람의 갑작스러운 사망 소식을 들었을 때다. 그 순간, 마치 내 시간이 잠시 멈춘 것처럼 느껴졌고, 나는 처음으로 정말로 실감했다. ‘내 시간이 영원하지 않다’는 사실을, 그리고 이 삶이 결코 끝없이 이어지는 것이 아니라는 것을 말이다. 그때의 충격과 슬픔은 단순한 감정을 넘어 내 삶의 태도 전체에 깊은 변화를 가져왔다고 생각한다. 그전까지 나는 막연히 성공하고, 성취하고, 더 많은 것을 이루는 것을 삶의 목표라고 믿고 있었다. 하지만 죽음이라는, 누구도 피할 수 없는 한계가 내 눈앞에 이렇게 생생하게 다가오자 나는 처음으로 삶을 다르게 바라보게 되었다. 그 이후로 나는 하루하루를 어떻게 살아가고 있는지, 내 곁에 있는 사람들과 내가 어떤 관계를 맺고 있는지가 예전보다 훨씬 더 소중하게 느껴졌다. 과거에는 크고 화려한 성공만이 삶의 의미라고 여겼지만, 이제는 그것보다 훨씬 중요한 것이 있음을 깨달았다. 결국 삶의 진짜 의미는 내가 지금 이 순간을 어떤 마음으로 살아가는지, 그리고 주변 사람들과 얼마나 진심을 나누고 있는지에 달려 있다는 걸 알게 되었다. 그 후로 나는 아무리 작은 일이라도 그 안에서 내 나만의 의미를 찾으려고 노력하게 되었다. 누군가와 따뜻한 대화를 나누는 것, 햇살이 비치는 창문을 바라보는 짧은 순간조차 그저 흘려보내지 않고, 내 안에 담아두려 한다. 또한, 사람들과의 관계에서도 예전보다 훨씬 더 진심을 다해 연결되고 싶다는 마음이 커졌다. 이제는 그저 스쳐 지나가는 인연이 아니라, 내가 사랑하고 소중히 여기는 이들과 더 깊고 따뜻하게 마음을 나누고 싶다. 그것이야말로, 내가 살아가는 의미를 채우는 일이라는 걸 느꼈기 때문이다. 그래서 나는 『죽음의 수용소에서』 저자가 말한 것에 깊이 공감한다. 죽음을 의식할 때 비로소 우리는 삶을 더 강렬하게 인식하게 된다. 그리고 그 강렬한 인식이야말로 삶을 더 깊고 충만하게 만드는 힘이 된다는 걸 나는 믿는다. 죽음의 그림자를 마주한 덕분에 나는 이제 내 삶을 더 따뜻하게, 더 진심으로 살아가려고 한다. 그것이 나에게 찾아온 가장 소중한 깨달음이다.

Q2: 지금까지 행복, 고통, 죽음 등 다양한 주제로 내 삶의 의미는 무엇인지, 어떤 영향을 주었는지를 알아보았는데 그렇다면 삶의 의미를 구성하는 데 있어, 오히려 나를 혼란스럽게 하거나 무의미하게 만드는 것은 무엇인가? 그리고 그것

이 내게 어떤 영향을 주었는가?

>서*원: 과거의 과오를 뉘우치지 않고, 또다시 실수를 반복했을 때 무의미함을 느낀다. 나도 좋은 경험이든, 싫은 경험이든 그것들이 나의 성장에 빠와 살이 되어 준다고 생각한다. 그러나 나를 실망시켰던 과거의 경험이, 그래서 미래에 개선하고자 했던 행동이 현재 재반복되고 있음을 보고 있으면, 정말 화가 난다. 싫은 경험, 가령 반면교사를 만나는 경험을 하면 “이 사람처럼은 되지 말아야지”라는 생각을 갖게 되며 앞으로 살아가면서 이러한 불완전한 인간상은 되지 말아야겠다고 다짐하게 된다. 그러나 과거의 같은 실수를 반복 또 반복하는 현상으로부터 내가 얻는 것은 부정적 정서와 더 주의해야 겠다는 다짐 외에는 없다. 그리고 같은 실수 때문에 지금 허탈함과 무상감을 느끼고 있다면, 더 무의미하게 느껴진다. 내가 최근에 그랬다. 분명 밖에 나가면 비가 올 것을 알고 있고, 그러면 쌀쌀해져서 감기에 걸릴 수도 있다는 것을 알고 있는데도 가방 부피가 커져서 우산이 가방을 다 못 덮을 수도 있을 것 같아 겹옷을 챙기지 않았다. 그 결과 나는 추운 채로 밖을 돌아다니게 됐고, 내가 예상했던 코감기 혹은 비염에 걸리게 됐다. 정말 어이가 없고, 한탄스럽다. 고통을 대하는 태도가 삶의 의미와 직결된다지만, 반복되는 실수에서 오는 고통은 아무런 의미도 가져다주지 않는 것 같다.

>김*우: 삶에서 어느 순간은 무의미하게 느껴지고, 나 자신조차 혼란스러워질 때가 있다. 그 중심에는 언제나 ‘부정적인 생각’이 자리 잡고 있었다. 나도 한때는 “나는 왜 이걸 하고 있는 걸까?”, “이대로 살아도 괜찮은 걸까?”, “나는 잘 하고 있는 걸까?”와 같은 질문에 사로잡혀 허우적거리던 시기가 있었다. 그런 질문들은 처음엔 삶을 성찰하게 만드는 계기가 되었지만, 시간이 지나며 나를 점점 깊은 회의 속으로 빠뜨리기 시작했다.

노력에도 불구하고 성과가 보이지 않을 때, 타인과의 비교 속에서 나를 작게 느낄 때, 혹은 이유 없이 무기력함이 찾아올 때, 나는 삶의 의미를 찾기보다 그것을 점점 포기해가는 듯한 감각을 느꼈다. 더 무서웠던 것은, 그러한 부정적인 감정들이 나 자신을 정의하려 했다는 사실이다. “나는 원래 이런 사람이야”, “나는 안 되는 사람이야”라고 스스로를 틀에 가두고, 그 안에서 점점 갇혀가는 나를 마주해야 했다. 그 상태에 이르면, 삶의 의미는커녕 하루를 의미 있게 살아내는 것조차 벅차게 느껴졌다.

하지만 그런 시간이 반복되면서, 나는 조금씩 내 마음의 흐름을 바라보는 법을 익혀갔다. 부정적인 감정에 자동으로 반응하지 않는 연습을 하기 시작했다. 처음에는 억지로라도 긍정적인 말을 입에 올렸다. “괜찮아, 아직 시간이 있어.” “지금은 그런 날일 뿐이야.” “내가 틀린 게 아니라, 이건 하나의 과정일 뿐이야.” 처음엔 공허하게 느껴졌던 이 말들이, 점차 내 감정의 방향타가 되어주었고, 부정적인 생각이 올라와도 그것에 휘둘리지 않고 한걸음 떨어져 바라볼 수 있게 되었다.

결국 나를 무의미하게 만들었던 것은 상황 그 자체가 아니라, 그 상황을 바라

보는 내 내면의 태도였다. 혼란은 피할 수 없지만, 그것에 잠식되지 않기 위해 긍정적인 언어와 시선을 연습하면서, 나는 다시 삶의 의미를 복구할 수 있었다.

>지*영: 나는 기본적으로 세상에 의미 없는 것은 없다고 생각한다. 장점은 절대적으로 단점이 될 수 없는 것은 아니며 단점도 장점이 될 수 없는 것은 아니라고 생각한다. 모든 것은 상황과 맥락에 의존적이다. 그럼에도 무의미하다고 생각되어 나를 괴롭게 하는 것들이 있다.

생산적이지 않은 하루는 무의미하며 나를 괴롭게 한다. 아무것도 배운 것이 없거나 남기지 않은 하루는 나에게 생산적이지 않은 하루이다. 그런 날에는 주로 하루 종일 누워서 무의미한(휘발되는) 영상 시청만 하고 음식을 먹을 때에도 충분히 느끼지 않으며 밥만 축내는 하루였다. 그런 날을 보내는 중, 그리고 마무리하는 이부자리에서 무의미함과 괴로움을 느낀다. 심지어 단 하루였음에도 무가치감을 느낀다. 그래서 나는 생산적인 활동(나에게 도움이 되는 활동)으로 하루를 채우려고 한다. 적어도 운동이라고 하면 기분이 훨씬 낫다. 그렇다고 해서 이러한 하루가 항상 무의미한 것은 아니다. 정신없이 보내던 중 갑자기 생긴 휴일에 무의미한 하루는 정신적 에너지 회복이라는 점에서 의미가 있는 하루다. 열심히 운동을 하여 온 몸에 염증 수치가 높아졌을 때도 누워만 있는 하루는 신체적 회복이라는 점에서 의미가 있는 하루이다.

사람들과의 무의미한 대화를 하는 자리 역시 괴롭다. 사실 대부분의 대화가 내면의 교류와 정보 교환이라는 점에서 의미가 있다고 생각한다. 그런데 그 정보가 정말 내게 영감을 주지 않거나 호기심을 자극하지 않는다면 무의미하다고 생각된다. 전혀 내 인생에 상관 없는 남을 꺼내리는 데 내리 30분을 소요한다거나 같은 이야기를 반복했을 때 무의미한 시간을 보내고 있다는 생각이 들었다. 상대방에 방어적인 태도를 보여 대화를 이어나가기 어려울 때도 그렇다. 다수와 이러한 상황에 있다면 소외감과 고립감을 느끼고, 단둘이 있을 때라도 이해받지 못한다는 느낌이 든다. 그럼에도 이러한 상황들이 의미가 있을 수 있다. 무의미한 대화는 사실 감정적 교류가 목적을 수도 있고, 아직 내가 마음을 열지 못한 분야의 이야기일 수도 있다. 설령 정말 내가 기피하는 대화 주제더라도, 나와 다른 사람들의 생각을 들어볼 수 있는 좋은 시간이다. 개인과의 대화에서도 그 사람과의 관계를 생각해볼 수 있는 기회이다. 사람이란 서로를 비춰주는 역할도 하기 때문에 그러한 대화속에서 나의 내면을 탐구하는 기회가 숨어있을 수 있다.

이렇게 내게 삶에 있어서 의미가 없다고 느껴지는 상황이 있을 수 있다. 그러나 나는 모든 것에서 의미를 찾아낼 수 있다고 생각한다. 그러므로 세상은 항상 나와 의 교류를 통해 영향을 주고받고 있다.

>유*민: 지금까지 나는 행복, 고통, 죽음이라는 주제들을 통해 내 삶의 의미를 차근차근 찾아왔지만, 그 여정 속에서 나를 혼란스럽게 하거나 순간적으로 삶을 무의미하게 느끼게 만든 요소들도 분명히 있었다. 오히려 그런 혼란과 방황의 순간들이 있었기에, 나는 의미에 대해 더 집요하게 고민할 수 있었던 것 같다.

그중에서도 가장 크게 나를 혼란스럽게 했던 건 비교였다. 나 자신과 타인을 끊임없이 비교하는 순간, 내가 이루어낸 모든 것들이 하찮아 보이고, 내 삶의 의미도 쉽게 퇴색됐다. 누군가는 나보다 더 빠르게 성공하고, 더 화려하게 빛나고, 더 많은 것을 소유하는 것처럼 보였다. 특히 SNS나 주변 사람들의 성과를 마주할 때마다 내 위치를 확인하고, 자꾸만 초조해졌다. 그럴 때마다 나는 내가 진짜로 소중하게 여겨야 할 것들을 잃어버리고, 마치 끝없이 달려야만 하는 경주 속에 갇힌 기분이 들었다. 이런 비교는 나를 지치게 만들었고, 내 자존감을 갉아먹었다. 마치 나의 삶이 누군가의 기준에 의해 평가받고, 결정되는 것처럼 느껴졌다. 또한 나를 무의미하게 만든 것은 과도한 목표지향성이었다. 물론 목표를 세우고 성취하는 것은 삶에 활력을 준다. 하지만 어느 순간부터 나는 '목표' 그 자체에만 집착하게 되었고, 현재를 살아가는 감각을 점점 잃어버렸다. 과거에 창업을 준비하면서 스스로를 몰아붙였던 시기가 그랬다. 매일매일 끝없는 일에 파묻혀 결과만 바라보고, 성과만을 쫓았다. 그 과정에서 하루하루의 작은 기쁨, 내 주변 사람들과의 소소한 대화, 나 자신의 내면을 돌아보는 시간을 놓치고 있었다. 그러다 어느 날 문득 멈춰 섰을 때, 내가 쌓아올린 것들이 허망하게 느껴졌고, 마치 무의미한 반복 속에 빠져든 듯한 깊은 피로감을 느꼈다. 나는 내가 왜 이 길을 걷고 있는지조차 희미해졌다. 이 외에도 때때로 외부의 기준—사회가 성공이라고 정의하는 것, 행복하다고 여기는 모습들—에 맞추려다 보니, 나만의 속도와 방식이 무시당하는 기분이 들었다. '나는 잘 살고 있는 걸까?'라는 의문이 자주 고개를 들었고, 그것이 나를 더 혼란스럽게 만들었다. 하지만 이러한 혼란의 시간들이 오히려 나로 하여금 중요한 깨달음을 주었다. 삶의 의미는 남들과의 비교 속에서, 누가 더 빠르지 누가 더 성공했는지를 따지는 경쟁 속에 있는 것이 아니라, 내가 지금 이 순간 얼마나 진정성 있게 나와 연결되어 있는지에서 온다는 사실이었다. 또한 목표를 이루는 것도 중요하지만, 그 과정에서 내가 어떻게 살아가고 있는지, 내 결의 사람들과 어떤 관계를 맺고 있는지가 훨씬 더 소중하다는 걸 배웠다. 그래서 나는 이제 의식적으로 비교를 멈추려 노력하고 있다. 외부의 기준보다는 나만의 속도로, 나만의 방식으로 살아가는 연습을 한다. 목표 역시 단지 결과가 아닌 과정에서 느끼는 의미와 성장에 더 집중하려 한다. 그렇게 조금씩 삶의 혼란과 무의미함 속에서도 다시 내 중심을 찾으려고 한다. 결국 이 방향의 시간들도 나를 더 단단하게 만들고, 내 삶의 의미를 더 선명하게 만들어주고 있다고 믿는다.

Q3. 만약 본인의 죽음이 일 년 남았음을 알게 된다면 어떤 마음가짐으로 어떤 삶의 의미를 가지고 살아갈 것인가?

>서*원: 우선 불치병 등에 의해 임기가 1년이 남았다면, 긍정심리학에서 도출되는 '무조건적인 긍정'을 하진 않을 것이다. 긍정적인 사고를 하기만 하면 자연스레 긍정적인 결과가 도출될 것이라는 허구 이론은 서브프라임 모기지 사태를 일으키기 충분했다. 긍정적인 생각만으로는 불치병을 이길 수 없는 것이다. 그렇다면 어떻게 살아야 할까? 난 앞선 활동을 통해 남들이 하지 않는 것을 자처해서

함으로써, 스스로 고결한 짐을 짐으로써 삶의 의미를 찾을 것이라고 말한 바 있다. 그렇다면 나는 지금 내가 할 수 있는 모든 형태의 나눔을 실천할 것이다/ 병상에 누워 있어 직접 행동에 나설 수 없다면, 적은 돈이지만 기부의 형태로라도 나눔을 실천할 것이다. 움직일 수 있는 상태라면, 나를 돌봐주시는 간호사님의 인생 상담을 하는 등 남들이 하지 않는 말벗이 되어드려 정신건강을 지켜드리고 싶고, 남들이 줘지 않는 쓰레기를 주워서 개인적인 만족감을 느끼고 싶다.

그리고 죽는 날이 가까워지면, 나의 인생에 큰 영향을 줬던 이들에게 감사의 인사를 전할 것이다. 그러한 경험을 함께 나누게 해 주어서 고맙다고. 그리고 가까운 사이였지만 마음의 뜻을 전하지 못했던 이들에게 못다한 이야기를 다 전할 것이다. 그동안 정말 고맙고, 재밌었고, 사랑했다고.

>김*우: 만약 나의 죽음이 1년밖에 남지 않았다는 사실을 알게 된다면, 처음에는 분명 충격과 두려움이 엄습할 것이다. 아직 이루지 못한 일들, 끝맺지 못한 관계들, 전하지 못한 말들이 떠오르며 복잡한 감정들이 밀려올 것이다. 하지만 그 감정 속에 오래 머물지는 않을 것이다. 나는 곧 스스로에게 질문하게 될 것이다. “그렇다면, 남은 이 1년을 어떻게 살아야 할까?”

그 질문의 답을 찾기 위해, 나는 ‘지금 내가 당장 할 수 있는 것’, ‘지금 이 자리에서 이룰 수 있는 것은 무엇인가’라는 물음으로 나아갈 것이다. 그리고 그 답은 단지 나를 위한 것이 아니라, 내가 사랑하고 아끼는 사람들을 위한 것이어야 한다는 확신이 든다. 나는 언제나 나라는 존재가 관계 속에서 비로소 의미를 가진다고 믿어왔다. 그러기에 삶의 마지막이 가까워질수록, 나는 더욱 내 주변 사람들을 바라보게 될 것이다.

죽음을 앞둔 상황에서 시간은 더 이상 무한하지 않다. 그 사실은 오히려 나로 하여금 가장 소중한 것들에 집중하게 만들 것이다. 그동안 미뤄두었던 고백, 말하지 못했던 감사와 사랑의 말들, 함께하지 못했던 순간들. 나는 그런 것들을 하나씩 실천하며, 하루하루를 더 진실하고 온전히 살아가고자 할 것이다.

또한 내가 쌓아온 지식과 배움을 나누고 싶다. 내가 좋아했던 일들, 배워온 것들, 그리고 누군가에게 도움이 될 수 있는 무언가가 있다면, 그것을 더 이상 ‘언젠가’로 미루지 않고 ‘지금’ 실천할 것이다. 작은 강연이든, 짧은 기록이든, 내가 살아 있었음을 증명할 수 있는 무언가를 남기고 싶다.

삶의 끝이 보이는 시점에서 나는 분명 깨닫게 될 것이다. 그동안 내가 이루고자 했던 많은 목표들이 사실은 스스로를 증명하기 위한 것들이었음을. 하지만 이제 남은 시간은 나를 증명하는 것이 아니라, 나를 지지해준 사람들에게 ‘내가 당신들을 얼마나 사랑했고, 마지막 순간까지도 당신들을 위해 살고 싶었다’는 것을 보여주는 시간이 되어야 한다.

결국, 나에게 주어진 1년은 단순한 카운트다운이 아니라, 가장 진실한 삶을 살아낼 수 있는 기회일 것이다. 끝이 정해진 삶이기에, 오히려 더 깊은 의미로 가득 채울 수 있는 마지막 여정이 될 것이고, 나는 그 여정을 진심으로 살아내고 싶다. 더 이상 욕심내지 않고, 더 많이 주고, 더 많이 표현하며, 내가 왜 살아왔는지를 증명하는 시간을 만들고 싶다. 그렇게 마지막을 맞이하게 된다면, 그 삶

은 비록 짧았더라도 후회 없는 삶이었다고 나는 자신 있게 말할 수 있을 것이다.

>지*영: 일 년 후에 내가 죽는다면, 지금 하는 일들을 계속하고 있을까? 그 일의 가치의 결실이 현재에 있는지 미래에 있는지에 따라 달라질 것이다. 가치의 결실이 현재에 있다면 계속할 것이고, 미래에 있다면 현재 가치 있는 것에 더 시간을 쓸 것이다.

먼저 운동은 계속할 것 같다. 운동의 목적은 정신건강이기 때문이다. 계속해서 몸이 발전하는 과정도 만족스러울 것 같다.

심리학 공부도 계속할 것 같다. 사람에 대해 공부하는 것은 정말 단순히 즐겁다. 내면이 성장한다는 느낌도 좋다. 단, 학교는 그만둘지도 모르겠다. 솔직히 학교에서보다 책이나 경험에서 배우는 심리학 지식과 지혜가 더 많다. 인맥을 쌓는 것도 있지만, 근본적으로 학교는 학위를 받기 위해서 다니는 중이다. 따라서 학교가 아닌 다른 방법들로 심리학 공부를 이어갈 것 같다.

나머지 일들도 비슷한 기준으로 지속할지 말지 결정하게 될 것이다. 그렇다면 새로 하게 될 일들이나 새로 바뀔 마음가짐이 있을까?

아마 지금보다 감각적으로 현실에 더욱 충실해질 것 같다. 음식의 맛을 조금이라도 더 느끼기 위해 노력하고, 자연의 아름다움을 더욱 깊고 오래 느끼려고 할 것이다.

지금 알던 사람들도 죽기 얼마 전까지는 함께 하고 싶다. 그러나 굳이 내 죽음을 생색내지는 않을 것이다. 그저 소중한 시간을 온전히 느끼려고 더욱 노력할 것 같다. 아마 죽기 몇 달에서 몇 주 전에는 사람들과의 관계를 끊고 가족들과 지내거나 혼자 맞이하고 싶을 것 같다.

죽음 앞에서 생각해보니, 내가 남기고 싶은 일들은 내게 더욱 중요한 일이라는 생각이 든다. 이 활동을 통해 소중한 것에 더욱 집중하고 싶어졌다.

>유*민: 만약 내 죽음이 1년 남았다는 사실을 알게 된다면, 나는 지금과는 전혀 다른 마음가짐으로 남은 시간을 살아가게 될 것 같다. 아마도 그때 나는 더 이상 크고 거창한 성공이나 미래의 계획에 집착하지 않을 것이다. 오히려 지금 이 순간에 더 온전히 머무르고 싶을 것이다. 내게 남은 시간 동안 나는 하루하루를 '마지막 날처럼' 살아보려고 할 것이다. 사소한 일상의 순간들도 더 깊이 느끼고, 내 곁에 있는 소중한 사람들과 더 자주 눈을 맞추고, 진심을 담아 내 마음을 표현할 것이다. 미뤄두었던 고마움이나 사랑의 말들을 용기 내어 전하고, 혹시라도 마음에 남은 오해나 미안함이 있다면 그것들도 차분히 풀고 싶다. 삶의 의미도 달라질 것이다. 이전에는 나 자신의 성취나 성장에 집중했다면, 그때는 아마도 남기고 가는 것들에 더 가치를 두게 될 것 같다. 누군가에게 따뜻한 위로가 될 수 있는 말 한 마디, 나를 기억할 때 미소 지을 수 있는 추억 하나, 그리고 내가 만든 작은 예술 작품 하나라도 남기고 싶다. 그것이 그림이든, 사진이든, 글이든, 내가 살아 있었다는 흔적이 누군가에게 조금이라도 힘이 된다면, 그 자체로 충분히 의미 있는 일이 될 것 같다. 그리고 무엇보다도 나는 나 자신

과 화해하는 시간을 보내고 싶다. 그동안 나를 몰아붙이며 채찍질해왔던 나와도, 실수와 후회를 반복했던 나와도 따뜻하게 마주 앉아보고 싶다. 남은 1년 동안은 더 이상 나를 비교하거나 자책하지 않고, 있는 그대로의 나를 받아들이고 사랑해주고 싶다. 죽음을 눈앞에 두고서야 비로소 선명해지는 것들, 삶은 짧고, 사람들은 소중하고, 매일매일이 기적 같다는 사실. 그것들을 매일 가슴 깊이 새기며 살고 싶다. 결국 내게 남은 시간이 1년뿐이라면, 나는 사랑과 연결을 삶의 가장 큰 의미로 삼을 것이다. 누군가를 더 깊이 사랑하고, 나도 사랑받으며, 서로의 삶에 작은 빛을 남기고 떠나는 것. 그게 내가 마지막까지 지키고 싶은 마음가짐일 것이다.

ADD: “내 삶의 문장 쓰기: 지금 이 순간, 내가 살아 가는 이유”

1.조장은 조용한 분위기에서 A4 용지를 나눠준다.

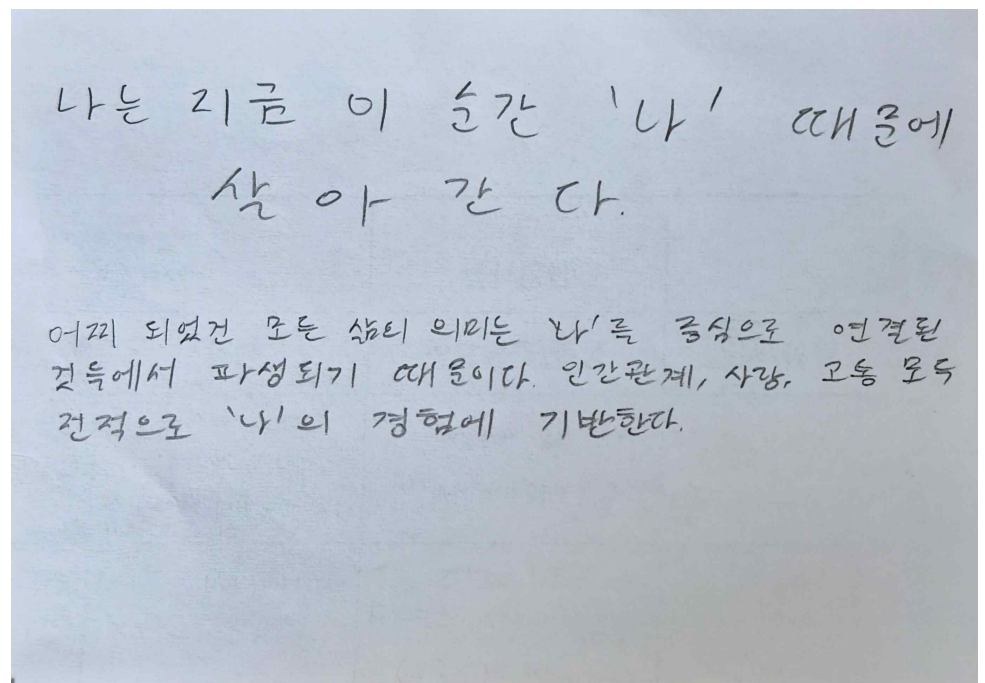
2.팀원들은 다음 문장을 한 문장으로 완성한다.

“나는 지금 이 순간, ----- 때문에 살아간다” (ex:나는 지금 이 순간, '내 동생의 웃음소리' 때문에 살아간다. 나는 지금 이 순간, '내가 선택할 수 있다는 것' 때문에 살아간다.)

3.완성한 문장을 읽고 그렇게 쓴 이유와 함께 조별로 돌아가며 공유한다.

4.조장은 문장 속 단어(ex:책임, 사람이름, 가치, 감정 등)을 중심으로 “왜 그 단어를 골랐는가”를 질문으로 끌어낸다.

>서*원:



>김*우:

나는 지금 이 순간, 내 사람들을
위해서 살아간다.

→ Q1.에서 말했던 외할아버지와 부고와 군대가 겹치면서 내가 죽어서면
내 주변인(가족, 거인, 친구 등)이 무너질 수도 있겠다는 생각이 들면서 동시에
내 사람들이 내가 살아가는데 큰 동기부여를 주기도 있겠다는 생각을 함!

>지*영:

나는
지금 이 순간
나
때문에 살아간다

내 삶의 의미는 나에게 대해 탐구하는 과정에서 발견되고 명확해진다.
때문에 나는 제일 먼저 나로 인해 삶을 살아간다고 생각한다.

>유*민:

	나는 지금 이 순간, 욕심 때문에 살아간다. 하고 싶은 모든 것을 다 해보고 싶다는 욕심, 맛있는거 더 먹어보고 싶다는 욕심, 좀 더 행복하고, 즐겁고 싶다는 욕심. 당장의 내가 더욱 행복하고자 하는 욕심 때문에 살아간다.
활동사진	

북클럽 팀명	소크라테스의 술잔
--------	-----------

깨달는 것도 많을 것이다. 많은 깨달음을 통해서 삶의 의미에 대해서도 다양하게 고민해 볼 것이다. 책 1장 ‘인간관계의 중요성’에는 다음과 같은 내용이 있다. “인간은 진화과정에서 협동적인 집단활동을 통해 의식주를 해결하고 다양한 위협에 대항하며 생존해 왔다. 또한 인간은 무력한 존재로 태어나기 때문에 타인의 보호와 도움을 필요로 할 뿐만 아니라 성장 과정에서 사회적 존재로 학습되고 교육된다.” 타인과의 교류가 삶을 살아가는 데 필수적인 요소임을 알 수 있는 대목이다.

그렇다면 주위에 깨달음을 가져다주는 인간관계가 있는지 돌아보자. 중요하게 봐야 할 점은 ‘의미 있는 타인들’과의 관계이다. 책 2장 ‘다양한 인간관계’에는 ‘의미 있는 타인’을 다음과 같이 설명한다. -내가 매우 좋아하고, 또한 나를 매우 좋아하는 사람. -내가 닮고 싶어 하는 사람, 즉 나의 이상이 되는 사람. -나의 인생과 관련된 중요한 사안에 관해서 결정을 하는 사람 등. 또한 의미 있는 타인은 크게 4가지 역할을 하는데 첫째, 나에게 대한 사회적 지지자의 역할을 하고 둘째, 자기평가에 중요한 영향력을 미치는 사람이 곧 의미 있는 타인이고 셋째, 서로 유사성이 많을수록 더 의미 있는 타인이고 넷째, 영향력의 상호성이 의미 있는 타인의 기준이 될 수 있다.

Q1.그렇다면 여러분에게 ‘의미 있는 타인들’은 누구인가? 50~51p를 참고하여 의미 있는 타인을 한명 이상 선정하고, 그 이유를 구체적으로 서술해 보자. 또 이들이 현재 본인 삶의 의미에 끼친 영향을 적어보자.

>서*원:

먼저 내가 8년 전쯤까지 몸담았던 성당의 주임 신부님이었던 김영건 베난시오 신부님이 생각난다. 그분과 나는 직접적인 소통이 없었다. 나는 그저 신부님이 미사를 주도하시면 그 옆에서 보조할 뿐이었다. 보조하다 보면 신부님의 강론을 그 누구보다 가까이서 듣게 되는데, 아직 정신적으로 미숙했을 때 그분의 말을 듣고 행동을 봤을 때 어떠한 확신이 느껴졌다. 그의 말 한마디마디는 여기 있는 신자들의 심금을 울리기에 충분했다. 복음의 내용을 요약해서 전달하셨고, 재해석해서도 전달해주셨고, 음의 높낮이를 잘 표현하셨다. 또 마지막엔 이 자리에 와준 신자들을 위해 따뜻한 한마디를 건네주시거나, 따끔한 조언과 충고를 하실 때도 있었다. 나는 나중에 이 분은 ‘지조와 절개’가 있는 사람 같았다고 표현했다. 매화와 대나무 등 사군자의 특성을 인간에게 적용한 것은, 그에게서 사군자 처럼 어떤 어려움에도 굴하지 않고 자신의 신념을 지키는 확신이 보였기 때문이다. 어느 정도였냐면, 성당에도 사회처럼 시스템과 환경을 바꾸고자 하는 진보 성향을 가진 자들이 있는데, 신부님은 그들에게 소리를 높이지면서까지 자신의 신념을 내버리지 않으셨다. 어쩌면 폐쇄적으로 보일 수 있지만, 나이 든 그의 이 당당함에서 도저히 나한테서 찾을 수 없는 지조와 절개를 느낀 것이다. 그의 영향 때문일 수 있겠다. 지금의 나도 김영건 베난시오 신부님처럼 어떠한 뜻을 가졌으면 그것을 내버리기에 큰 에너지가 든다. 어떠한 것을 하기로 다짐했으면

그것을 꼭 이루고, 어떠한 생각을 가지고 살아가기로 다짐했으면 그것을 끝까지 유지하도록 노력한다. 이걸 분명히 무의식적으로 이 신부님의 영향이 클 것 같다. 책에서 언급한 ‘의미 있는 타인’의 예시를 신부님께 적용해 보자면, 내가 닮고 싶어 하는 사람, 즉 나의 이상이 되는 사람일 수도 있겠고, 나의 개인적 성장을 촉진하는 사람, 즉 그 사람과 함께 있으면, 내가 한 단계 넓고 깊어지며 인격적으로 향상되는 영향력을 느끼는 사람이 될 수 있겠다.

두 번째는 나와 사귀었던 여자친구다. 책의 예시를 다시 적용해 보자면, 여자친구는 당시에 나보다 여러모로 뛰어난 편이라 위에 언급한 신부님의 역할도 해주었고, 나와 같은 가치관을 공유했고, 정서적으로나 심리적으로 가장 깊게 신뢰했고, 가장 많은 시간을 함께 보냈고, 내가 매우 좋아하고 또한 나를 매우 좋아하는 사람이기도 했다. 여자친구가 ‘의미 있는 타인’의 대부분의 역할을 혼자서 다 하고 있었으니, 여자친구와 함께한 삶은 내 삶을 바꿔놓기에 충분해 보인다. 실제로 내게 큰 변화를 가져다 주었다. 여자친구를 만나기 전까지는 누군가와 깊은 대화를 오랫동안 나눴본 적이 없었고, 내면이 혼란스러웠는데, 오래 만나고 오래 통화하면서 생각의 질이 깊어졌고, 내면의 평화를 이뤘다. 여자친구는 나의 거울 역할을 해주었던 것 같다. 그녀의 상담을 듣다보면, 알고 보니 나의 문제이기도 했음을 깨닫게 되고, 그럼으로써 서로 발전하게 된다. 여자친구를 사랑했기에 나를 사랑했고, 또 나를 사랑하게 됐기에 여자친구도 더 사랑하게 되는 과정을 거친 것 같다. 추가로 지금까지 세 권의 책을 읽으면서 책들의 공통점을 찾아봤는데, 사랑이야말로 삶의 궁극적인 목적이자 의미이지 않을까 하는 생각을 하게 되었다.

>김*우: 나에게 있어 ‘의미 있는 타인’은 단연코 부모님이다. 단지 나를 낳고 길러준 존재를 넘어서, 삶의 방향과 가치에 대해 깊이 고민하게 만든 사람들이다. 부모님은 언제나 내 선택을 존중하며 지지해주었고, 그 지지는 단순한 말뿐 아니라 구체적인 행동에서도 드러났다. 하고 싶은 일이 있다면 해보라고 말해주셨고, 경제적인 부담은 걱정하지 말라고 하시며 내게 심리적인 안정감과 용기를 안겨주셨다. 그 말들은 나로 하여금 ‘나는 믿음받는 존재’라는 자각을 심어주었고, 실패를 두려워하지 않고 도전할 수 있는 힘이 되어주었다.

가족끼리 함께 있을 때의 부모님은 장난도 잘 치고 분위기를 편하게 만들어주는, 어찌면 친구 같기도 한 존재다. 그런데 그와는 다르게, 둘만의 진지한 시간 속에서 건넨 이야기들은 한동안은 듣기 불편하고 부담스럽기도 했다. 진로, 미래, 인간관계에 대한 현실적인 조언들이 그랬다. 당시에는 내가 감당하기엔 너무 이른 말들 같았지만, 시간이 지나며 나는 그 말들이 단순한 충고를 넘어 지금의 나를 구성하는 뼈와 살이 되었음을 느낀다. 결국 그 말들은 내가 나 자신을 어떻게 평가하고 어떤 삶을 살아야 할지를 고민하는 데 가장 결정적인 영향을 준 조언들이었다.

생각해보면 나는 부모님과 참 많이 닮아 있다. 말투, 사고방식, 감정 표현까지도 그렇다. 부모님은 내게 항상 감정을 숨기지 않고 솔직하게 드러냈고, 나도

그런 대화를 통해 마음을 터놓을 수 있었다. 우리는 서로를 있는 그대로 받아들이는 관계였고, 그래서일까. 나는 부모님을 단지 어른으로만 느낀 적이 없다. 함께 살아가는 인생의 동반자처럼 느껴졌다. 이처럼 유사한 감정과 태도는 나에게 부모님을 훨씬 더 가깝게 느끼게 했고, 내 삶의 중요한 순간마다 그들의 존재를 곱씹게 만들었다.

그리고 무엇보다 부모님은 나와 서로 영향을 주고받는 관계였다. 외할아버지께서 돌아가셨을 때, 무너지는 부모님의 모습을 보며 나는 큰 책임감을 느꼈다. 그 감정을 붙잡고 나는 곧바로 군에 입대했고, 부대 안에서도 부모님을 떠올리며 나의 역할에 충실하려 애썼다. 그때 나는 처음으로 깨달았다. 부모님이 내게 영향을 주었듯, 나 역시 부모님에게 영향을 줄 수 있는 존재라는 것을. 그날 이후, 나는 내 삶이 단지 나만의 것이 아님을 절감하게 되었고, 내가 사랑하는 사람들을 위해 살아간다는 것이 곧 내가 삶의 의미를 찾아가는 방식이라는 생각이 자리잡았다.

결국, 부모님은 내 삶의 의미를 나 혼자 잘 사는 삶에서 누군가에게 힘이 되는 삶으로 넓혀준 존재다. 무너졌을 때 다시 일어설 수 있게 해주었고, 길을 잃을 때 내가 돌아갈 수 있는 중심이 되어주었다. 나는 부모님을 통해 배운 관계의 힘, 책임의 의미, 그리고 사랑의 방식으로 오늘도 살아가고 있다. 앞으로도 부모님은 나에게 삶의 방향을 잡아주는 나침반이자, 내가 끝까지 지켜내고 싶은 의미 그 자체일 것이다.

>지*영: 생각해보면 확실히 나에게 의미 있는 타인들은 나와 유사성이 높은 사람들이었다. 내향적인 나에게는 적어도 한 가지 이상의 내면을 공유할 수 있어야 의미 있는 타인이 되는 것 같다.

제일 먼저 나의 10년지기 친구 한 명이 떠오른다. 그 친구는 매우 내향적이면서 엉뚱하다. 이 친구를 A라고 하자. A랑 친해지게 된 계기는 중학교 같은 반이면서 노는 시간을 함께 보냈기 때문이다. 그럼에도 다른 친구들보다 더 친해진 이유는 유사성 때문이라고 생각한다. 나와 그 친구 둘 다 사차원이라고 표현되는 내면세계를 가지고 있다. 그 친구가 갑자기 노래를 부르기도 하고 나는 모두 들어준다. 내가 어처구니없는 망상에 빠져있으면 그 친구도 함께 내 세계에 들어와 뛰어논다. 좋아하는 것들도 유사하다. 게임, 애니메이션, 노래, 운동, 독서 등 만나서 할 수 있는 게 많다. 고등학생 때 그 친구가 먼저 자살에 대한 자신의 고민을 털어놓았다. 나도 당시에 비슷한 고민을 하고 있었다. 주제는 같지만 서로 다른 의견이 늘 서로에게 영감을 준다. 영화를 같이 보거나 게임을 같이 하거나 같은 책을 읽은 뒤에 우리는 몇 시간이고 느끼고 생각한 것을 나눈다. 사유의 길을 함께 걸을 수 있다는 유사성이 서로를 의미 있게 하는 가장 큰 이유라고 생각한다. 우리는 영적인 것들에도 관심이 많아 삶에 대한 대화를 하면서 영감을 얻는다. 이는 직접적으로 삶의 의미와 관련되는 부분이기도 하다. A외에도 의미있는 타인 하면 이러한 내적인 깊은 대화를 할 수 있는 사람들이 떠오른다.

물론 유사성이 특징인 사람만이 의미 있는 타인이 되는 것은 아니다. 우리 부

모님과 나는 유사성이 거의 없는데도 의미 있는 관계이다. 내 전 연인의 경우에도 마찬가지이다. 그녀와 나는 유사성을 거의 찾을 수 없었다. 그러나 그녀는 내 삶에 꽤 큰 영향을 주었다. 나와 너무나 다른 그녀와 함께하면서 내가 몰랐던 부류의 사람들에 대한 이해가 굉장히 넓어졌다. 특히 MBTI가 S, P가 들어간 사람을 이해하는 데 큰 도움이 되었다. 그녀와 나는 서로가 많이 달랐기 때문에 갈등도 많았다. 나는 그 갈등에서 큰 정서적 고통을 겪었고, 그 고통을 극복하는 과정에서 그만큼 큰 내적 성장을 이뤘다. 나는 그녀와의 갈등 관계를 통해 더욱 안정적이며 독립적이고 단단한 사람이 되었다. 이 사람이 위 네 가지 조건을 만족하지는 않은 것 같지만 나에게는 의미 있는 타인이었다.

사실 어느 정도 이상 교류를 한다면, 대부분의 사람이 나에게는 의미 있는 타인이 된다고 생각한다. 설령 옆자리에 앉기 때문에 수업시간에만 대화하는 한학기의 짧은 인연이라도 말이다. 그러나 관계의 질(유사성 공유, 갈등 경험의 양 등)이 더 높다면 더욱 의미 있는 타인이 된다고 생각한다.

>유*민: 나에게 있어 '의미 있는 타인'은 나의 첫사랑이다. 단순히 사랑이라는 감정에서 비롯된 애뜻함 때문만은 아니다. 그 사람은 내가 처음으로 진심으로 좋아했던 사람이었고, 동시에 '닮고 싶다'는 마음을 처음 품게 만든 존재였다. 그의 존재는 나의 마음에 선명한 자국을 남겼고, 지금도 내 삶의 방향과 가치관에 깊은 영향을 주고 있다.

그 사람은 자기 삶에 대한 확신과 주체성이 있었던 사람이었다. 자신이 하고 싶은 일에 솔직했고, 타인의 시선이나 사회적 기준보다는 자신의 내면의 목소리에 더 귀를 기울일 줄 알았다. 그 모습이 처음엔 조금 낯설었지만, 시간이 갈수록 굉장히 멋있어 보였다. 그리고 문득, '나도 저렇게 살고 싶다'는 생각이 들었다. 이건 단순히 좋아한다는 감정이 아니었다. 삶을 살아가는 태도에 대한 깊은 존경이 섞인 감정이었다.

나는 이전까지 누군가를 그렇게 이상적으로 바라본 적이 없었다. 그래서 그 사람과 함께한 시간은 단순한 설렘을 넘어서, 나를 더 깊이 들여다보고 성찰하게 하는 계기가 되었다. 그의 삶의 방식은 나로 하여금 '내가 진정으로 원하는 삶은 무엇인가', '나는 무엇에 행복을 느끼는가'에 대해 처음으로 진지하게 고민하게 만들었다.

또한 그 사람은 늘 내 이야기에 귀 기울여 주었고, 내가 가진 작은 가능성조차도 소중히 여겨주었다. 그런 태도는 내가 나 자신을 긍정적으로 바라보는 데 큰 역할을 했다. 때론 나조차 의심하던 나의 능력과 감정을, 그 사람은 고요하게 믿어주었다. 그 믿음은 내가 새로운 도전을 할 때마다 스스로를 격려할 수 있는 내면의 목소리로 자리 잡았다.

결국 그는 나에게 책에서 말하는 '의미 있는 타인'의 거의 모든 조건을 충족하는 존재였다. 이성이 아닌 친구로서 내가 매우 좋아하고, 나를 또한 매우 좋아해줬던 사람이었고, 동시에 닮고 싶고 삶의 태도에서 배움을 주는 이상적인 사람이었다. 그런 사람과 깊은 관계를 맺었다는 사실 자체가 나에게 큰 자산이었고, 지금도 힘들 때마다 문득문득 그때의 감정과 배움을 떠올리며 스스로를 다

잡게 된다.

비록 지금은 각자의 길을 걷고 있지만, 그 사람이 내게 남긴 영향력은 여전히 현재진행형이다. 그 사람을 통해 나는 스스로 선택하고, 느끼고, 사랑하는 삶의 가치를 배웠고, 그것은 지금도 내가 살아가는 데 큰 중심이 되어주고 있다.

그 사람을 만나지 않았다면, 지금의 나는 아마 조금은 더 흔들리고, 자기 자신에 대한 확신도 부족했을 것이다. 그런 의미에서 그 사람은 단순한 사랑이 아니라, 나의 삶의 태도와 철학을 형성해준 깊은 거울이자, 잊히지 않을 스승 같은 존재였다. 그리고 나는 그 사람을 통해, 삶의 의미는 결국 ‘어떻게 살아가느냐’보다 ‘누구와 살아가느냐’에서 시작될 수 있다는 것을 배웠다.

Q2. 나는 외로움을 느끼는가? 혹은 느꼈던 적이 있는가? 외로움은 나에게 어떤 의미를 갖으며, 외로움을 극복하기 위해 한 행동이 삶의 의미와 어떤 연관이 있는가?

>**서*원:** 학교에 오고 나서는 외로움을 느낀 적이 거의 없다. 사람을 너무 많이 만나서 오히려 외롭고 싶을 정도다. 그런데 군대에 있을 때나 코로나가 창궐했을 시기를 생각해보면 얘기가 다르다. 군대의 환경은 사람이 많다는 점에서 대학교의 것과 동일하다. 하지만 심적으로 가까웠던 나의 편과의 접촉 기회가 줄어버린 것은 내게 크나 큰 외로움을 가져다 주었다. 코로나 시기는 또 달랐다. 그때는 심적으로 가까운 사람을 만날 수는 있지만, 제약이 많아서 혼자 있어야 할 시간이 많았다. 그럴 때 공허함과 외로움을 느껴서 아주 오래 전에 연락하다가 끊긴 친구들에게 연락을 돌린 기억이 있다.

전화를 통한 쌍방향적 소통으로 사회적 소속감을 확인함으로써 외로움이 줄긴 한다. 하지만 잠깐 줄어들 뿐이다. 전화가 끊기면 상대방과는 다시 이별이고, 공허함의 시간이 찾아온다. 그래서 나는 무작정 걷기 시작했다. 걸으면서 이 공허함과 외로움의 출처를 생각해 봤고, 이것들을 대체할 방법을 구상했다. 그렇게 나는 산을 오르고, 글을 쓰기 시작했다. 산을 타며 온갖 잡념을 지워냈고, 글을 쓰면서 내면의 것들을 글로 표출해서 홀가분함을 느꼈다.

글쓰기로 외로움을 극복한 것을 내가 추구하는 삶의 방향성과 연관지어 설명할 수 있다. 빅터 프랭클은 무언가를 창조할 때 삶의 의미를 찾을 수 있다고 했다. 나는 글을 창조함으로써 삶의 의미를 찾은 것이다. 앞으로도 글을 써서 내면의 모순을 해소하고, 감정을 초월해서 앞으로 나아갈 것이다.

>**김*우:** 나는 평소 외로움을 잘 느끼지 않는 성격이다. 혼자 있는 시간이 익숙했고, 때때로 오히려 편하게 느껴질 때도 많았다. 그래서 ‘외로움’이라는 감정이 나와는 큰 관련이 없는 것이라 생각했었다. 하지만 단 한 번, 강렬하게 외로움을 느꼈던 순간이 있다. 바로 군대를 전역한 직후였다.

주변 친구들은 모두 군 복무 중이거나 대학교 시험기간으로 매우 바빴고, 나는 오롯이 혼자가 되었다. 뭘 해야 할지도 모르겠고, 집에만 있기엔 답답한데, 그렇다고 혼자서 밥을 먹거나 술을 마시거나, 영화를 보거나 노래방에 가는 것조차

익숙하지 않았다. '혼자 하는 모든 것'이 어색하고 두려웠다. 그 공허함은 단순한 심심함을 넘어서는 감정이었다. 그제서야 나는 외로움이라는 감정을 처음으로 또렷하게 느낀 것 같다.

이런 감정을 극복하기 위해 나는 SNS 친구 목록을 훑으며 무작정 사람들에게 연락을 돌렸다. 그렇게 어렵게 한 명을 구했고, 그 친구와 함께 방탈출 카페를 가고 볼링을 치는 등 활동적인 시간을 보냈다. 비용이 들었지만, 그보다 중요한 건 내 안의 공허함이 조금씩 메워졌다는 점이었다. 단지 누군가와 함께 웃고, 말하고, 움직였다는 사실이 큰 위로가 되었다.

이 경험을 돌아보면, 나는 외로움을 단지 피하고 싶은 감정이 아니라 삶의 의미를 돌아보게 만드는 계기로 받아들일 수 있게 되었다. 외로움은 내가 누군가와 연결되고 싶어하는 존재라는 것을, 그리고 관계 속에서 살아갈 이유를 찾고자 하는 본성을 깨닫게 해주었다. 그때의 활동들은 단지 시간을 때우는 행위가 아니라, 나라는 존재가 세상과 다시 연결되고자 했던 것 같다.

>지*영: 나는 늘 외로움을 느껴왔다. 외로움은 나에게 핵심 감정이다. 외로움이란 무엇일까? 외로움의 사전적 정의는 '홀로 되어 쓸쓸한 마음이나 느낌'을 뜻한다. 비슷한 느낌을 나타내는 용어로는 고립감이 있다. 나는 이 외로움이라는 감정이 남들에게 이해받지 못하거나 함께 한다는 느낌을 받지 못할 때, 특히 내가 아닌 다른 사람들끼리 소속감을 느끼면서 나는 느끼지 못할 때 느껴지는 감정이라고 생각한다.

내가 외로움을 느꼈던 순간 중 가장 어렸던 때는 5~6살 무렵 유아기 때이다. 그때는 삶이 의미가 없다고 느꼈다. 나보다 어린 3~4살 애들이 즐겁게 웃으며 노는 것을 보고 슬퍼했었다. '삶이 이렇게 의미가 없는데 저 아이들이 어떻게 저렇게 행복할까? 나도 저 나이때는 저랬겠지?'하고 생각했었다. 그 이후로는 늘 잔잔하게 외로움을 느꼈던 것 같다.

고등학생 때부터는 도저히 외로워서 견딜 수 없었던 때가 많았다. 마치 우주가 나만 존재하는 공허한 공간과 나를 제외한 세상이 있는 공간으로 완벽하게 분리된 느낌이었다. 나는 세상에 어울릴 수 없는 사람이라는 느낌이었다. 외로움보다 공허감에 더 가까웠던 것 같기도 하다. 사람들과 만나다가도 헤어지고 집에 가는 길에 너무나 공허하고 외로웠다. 나중에는 오히려 그 외로움이 두려워서 사람들을 만나지 않게 됐다.

코로나 초반에는 혼자만 있을 수 있어서 좋았다. 그러나 결국은 사람을 만나야 되기 때문에 직면해야겠다고 생각했다. 과정은 힘들었지만, 사람들과 만나면서 관계 맺는 방법을 익혔다. 대학생이 되어 첫 연애를 시작하니까 더 외로워졌다. 외로움의 근원에는 애정욕구도 있었던 것 같다. 그 외로움과 대면하는 과정에서 이전에 이야기한 것처럼 나에 대해 많이 알게 되었고 성숙해졌다. 이는 삶의 의미를 찾아가는 과정이었다.

이후 사람들과 관계 맺는 과정은 외로움을 극복하는 과정이자 인간관계가 얼마나 의미 있는 지 내게 알려주었다. 내가 힘들 때 내 곁에서 위로해준 사람들은 함께하는 삶이 얼마나 안정적이고 아름다운지 깨닫게 해 주었다. 내게서 위로를

받은 사람들도 내가 이 세상에 얼마나 필요한 존재인지 깨닫게 해 주었다. 외로움을 극복하는 과정은 인간관계가 삶에서 얼마나 소중한지 의미있는지 알아가는 과정이었다.

>유*민: 나는 애당초 외로움을 자주 느끼는 편은 아니다. 많은 사람들이 혼자 있는 시간에 공허함이나 외로움을 느낀다고 하지만, 나는 오히려 그런 순간들이 편안하게 느껴질 때가 많다. 그래서 외로움을 ‘극복’해야 한다는 생각 자체를 별로 해본 적이 없다. 외로움이 찾아온다 해도, 그 감정에 크게 흔들리기보다는 그냥 그 순간을 있는 그대로 받아들이는 편이다. 만약 외로움을 극복하는 방법을 떠올려보라고 한다면, 나는 외로움마저도 즐기는 것이 가장 좋은 방법이라고 생각한다. 고요한 혼자만의 시간 속에서 나 자신과 더 깊이 대화할 수 있고, 오히려 그 속에서 삶의 방향이나 감정들을 정리할 수 있는 여유를 얻는다. 그런 점에서 외로움은 나에게 단순히 부정적인 감정이 아니라, 스스로를 돌아볼 수 있는 성찰의 기회가 되기도 한다. 그래서 나에게 외로움은 이겨내야 할 감정이기보다는, 때로는 의미 있는 고요로 다가온다. 외로움을 피하려고 바쁘게 누군가를 만나기보다, 오히려 그 고요함 속에서 내가 진짜 원하는 것이 무엇인지 고민하게 되고, 내면의 소리를 듣는 시간이 되기도 한다. 그런 과정 속에서 나는 더 단단해지고, 나만의 삶의 의미를 스스로 만들어가게 된다. 결국 외로움은 나에게 있어 ‘문제’가 아니라, 삶 속에서 자연스럽게 마주치는 감정 중 하나일 뿐이다. 그리고 그것을 있는 그대로 받아들이고 즐길 수 있을 때, 오히려 내 삶은 더 깊고 자유로워진다고 느낀다.

Q3. 관계는 쌍방향적이다. 작가는 책 9장 ‘친구관계:우정’의 ‘친교 선택의 다섯 가지 기준’에서 서로 주고 받음을 뜻하는 ‘보상성’을 강조하기도 한다. Q1에서는 우리에게 의미 있는 타인을 물었다. 그렇다면 우리가 그들에게 의미 있는 타인이 되어준 적은 있을까? 이번엔 ‘주는 관계’인 입장에서 생각해보고 답변해보자.

>서*원: 나는 나에게 영향을 주는 타인들만 생각해 봤지, 내가 영향을 줘서 나에게 고마움과 영향을 느낀 타인에 대해서는 생각해 본 적이 거의 없어서 지금부터 떠올려보고자 한다. 가장 먼저 생각나는 것은, 나는 내가 쓴 글을 남들에게 보여줘서 영향을 준다는 것이다. 내가 쓰는 에세이나 비평문 등의 글은 내가 생각해 봐도 아직 많이 부족하고, 비판받아 마땅하지만 많은 분이 나의 글을 보고 감동하고, 좋은 반응을 보여 주신다.

또 나는 요리를 취미로 하는 사람으로서, 주변 사람들에게 맛있는 음식을 베푼다. 사람이 살아가는 데 필수적인 세 가지인 ‘의식주’ 중에 ‘식’을 생존과 생활에 정말 중요하다. 생명 유지뿐 아니라 인간다운 생활을 위한 기본 조건인데, 대학교 생활을 하다 보면 자취생이든, 기숙사생이든 간에 이를 소홀히 하는 경우가 허다하다. 나는 학생들이 잘 챙겨 먹고 다니지 않는다는 것을 알기에, 맛있는 요리를 할 겸 그런 친구들에게도 밥을 해주고 있다. 내 요리를 처음 먹는 친구들에게는 돈을 받지 않고, 그다음부터는 재료가만 받는다. 인건비와 기타 유지비는

받지 않는다.

마지막으로 MBTI가 전략가, ENTJ라서 그런지 항상 프로젝트에서 팀장을 자처해서 하고, 어느 집단에서 리더의 자리에 위치하고자 하고, 그렇게 된다. 리더를 자처해서 함으로써 팀원들의 부담을 덜어 주고 팀 분위기를 좋게 이끌어 좋은 결과를 산출하게 한다. 지금 심비우스 북클럽의 팀장을 맡은 것도 같은 이유에서이다.

그 외에도 타인에게 여러 영향을 줬을 것 같다. 내가 감사함을 느끼듯, 그들도 감사함을 느끼는지 궁금한 밤이다.

>김*우: 관계는 본질적으로 쌍방향적이다. 부모님은 늘 나에게 의미 있는 타인이었다. 내 선택을 존중해주고, 경제적인 부담은 걱정하지 말라며 심리적인 안정감을 주셨고, 어떤 상황에서도 나를 지지해주는 존재였다. 하지만 문득, 내가 부모님께도 그런 존재였을까 생각해보게 된다.

특히 외할아버지의 장례식 이후가 기억에 남는다. 강하다고만 믿었던 부모님의 눈물이 처음으로 무너지는 순간을 마주하며, 나도 모르게 마음속에서 책임감이 생겼다. 그로부터 이틀 뒤, 나는 군에 입대했다. 슬픔을 꼭 눌러담고 조용히 부대 안으로 들어가던 그때, 나도 부모님에게 무언가를 줄 수 있는 사람이 되어야겠다는 생각이 들었다. 그 순간부터 나는 단지 지지받는 존재가 아니라, 부모님께 기댈 수 있는 자식이 되고 싶었다.

이후로 나는 내 삶의 많은 선택에 부모님을 생각하게 되었다. 공부를 하거나 진로를 고민할 때도, 그 결정이 나 혼자만을 위한 것이 아닌, 부모님이 안심할 수 있는 삶을 만드는 일이라는 생각이 들었다.

결국, 부모님과의 관계는 처음부터 끝까지 '받기만 하는 관계'는 아니었다. 지금 나는 나름의 방식으로 부모님께 작은 보상을 되돌려주며, 그 안에서 또 다른 삶의 의미를 만들어가고 있다. 우리가 서로에게 힘이 되어주었던 시간들이, 지금 나의 삶을 더욱 단단하게 만든다.

>지*영: 나에게 의미 있는 타인들이 있었던 것처럼 나도 누군가에게 의미있는 타인일 것이다

지금도 친한 나의 친구들은 나와 함께 성장했다. 함께 왜 살아야 하는지 고민하고 각자의 길을 닦았다. 그렇기에 분명 나에게 그 친구들이 의미 있는 것처럼 그들에게도 내가 의미 있는 사람일 것이다.

지금 가장 친한 학과 후배는 나를 의미 있는 사람이라고 생각한다. 나와 함께 학교를 다닐 수 있어서 좋다고 이야기하고, 내가 많이 의지가 되며 위로가 된다고 내게 말해준다. 최근 그 친구와의 갈등에서 나 역시 내적인 성장을 했고, 그 친구도 그랬을 것이다.

가끔 스쳐가는 사람들도 나를 의미 있는 타인으로 여기지 않을까 생각한다. 나도 잠깐 스쳐간 사람들이 내 삶에 의미를 더해준 적이 있다. 나도 누군가에게 그런 사람일 것이라고 생각한다.

결론적으로 내가 모든 사람들에게 의미 있는 타인이 나인지 물어보지 않는 한

내가 진정 그들에게 의미 있는 타인인지 알 수는 없다. 그러나, 나에게 의미 있는 타인이 있다는 것은, 다른 사람들도 의미 있는 타인이 있을 수 있다는 이야기이다. 그러므로 나도 누군가에게 의미 있는 타인일 것이다.

>유*민: 솔직히 말하면, 지금까지 누군가 나에게 직접적으로 “너는 나에게 정말 의미 있는 사람이야”라고 말해준 적은 없다. 그래서 내가 과연 누군가에게 그런 존재였는지, 정말로 그 사람의 삶에 깊은 흔적을 남겼는지는 확신할 수 없다. 어쩌면 우리는 많은 경우, 우리가 누군가에게 어떤 존재였는지 알지 못한 채 지나가기도 하고, 그 사람의 삶 어딘가에 조용히 스며들어 있었을 수도 있다. 그런 의미에서 나 역시, 누군가의 삶에 스쳐 지나갔지만 작게나마 온기를 남긴 사람이었기를 바라게 된다.

만약 내가 누군가에게 의미 있는 존재가 될 수 있다면, 나는 그 사람이 자신의 행복을 소중히 여기도록 도와주는 사람이고 싶다. 어떤 선택의 갈림길 앞에서도 자신의 감정을 진지하게 들여다보고, 타인의 기대나 기준이 아닌 자기 자신이 진심으로 원하는 삶을 선택할 수 있도록 응원하는 존재 말이다. 그것이 직접적인 조언이든, 말없이 옆을 지켜주는 일이든, 결국은 그 사람이 자기 자신을 더 깊이 이해하고 아껴주는 방향으로 나아가도록 도와주는 것이 내가 바라는 관계의 형태다.

그래서 나는 누군가의 감정을 가볍게 여기지 않으려 노력한다. 말하지 않아도 느껴지는 침묵의 무게, 웃음 속에 감춰진 불안, 스스로도 설명하지 못하는 복잡한 감정들을 가볍게 넘기지 않고 함께 머물고자 한다. 그런 태도는 내가 먼저 노력하지 않으면 만들어지지 않는 것이라 생각하고, 그래서 더 신중하게, 더 성실하게 사람을 대하고 싶다.

나는 누군가에게 무엇인가를 ‘해주는’ 관계보다는, 그 사람이 자신의 내면 깊은 곳에 있는 소중한 것을 지켜나가도록 옆에서 지지해주는 관계가 되고 싶다. 어떤 사건이나 성취보다, 그 사람의 고유한 감정과 생각, 가치가 흔들리지 않도록 옆에서 지켜주는 사람이 말이다.

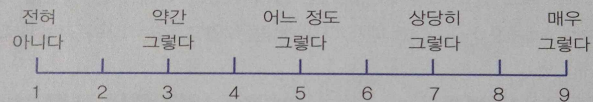
결국, 그런 관계는 말보다 태도로 전해진다고 믿는다. 어떤 말보다도 그 사람이 ‘나와 함께 있을 때 편안하고, 나로 있을 수 있다’고 느끼는 순간들이 그 의미를 만들어간다. 그렇게 나도 누군가의 삶 어딘가에서, 아주 조용하지만 따뜻하게 기억되는 사람이 될 수 있다면, 언젠가 그 사람의 마음속에 ‘나에게 의미 있는 사람이었다.’고 남지 않을까 기대해본다.

ADD. 55~57p의 자기평가:조해리의 ‘마음의 창’ 검사를 해보고, 나만의 마음의 창을 만들어보자. 또 만들어진 결과에 대해 어떻게 생각하는지 이야기를 나눠보자.

자기공개와 피드백의 측면에서 우리의 인간관계를 진단해 볼 수 있는 방법이 조해리의 '마음의 창(Johari's window of mind)'이다. 조해리의 창은 심리학자인 조셉 루프트(Joseph Luft)와 해리 잉갸(Harry Ingham)에 의해서 개발되었으며 두 사람의 이름을 합성하여 조해리(Joe+Harry=Johari)의 창이라고 명명되었다. 조해리의 창을 이용하여 자신의 인간관계를 살펴보고 하자. 먼저 다음 물음에 대해 자신을 평가해 보자.

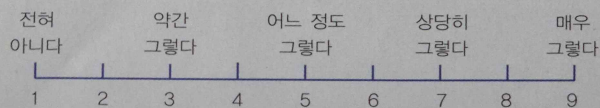
1. 나는 다른 사람에게 나에 관한 이야기를 잘 하는가? 나는 다른 사람에게 나의 모습을 잘 나타내 보이는가? 나는 다른 사람에게 나의 속마음을 잘 내보이는가?

이러한 물음에 대해서 자신의 상태를 생각해 보고 아래의 기준에 따라 적당한 숫자를 택한다.



2. 다른 사람이 나에 대해 어떤 생각을 가지고 있는지 알려고 노력하는가? 나는 다른 사람이 나에 관해서 하는 말에 귀를 기울이는가? 다른 사람이 나를 어떻게 평가하고 있는지 알고 있는가?

이러한 물음에 대해서 자신의 상태를 생각해 보고 아래의 기준에 따라 적당한 숫자를 택한다.



>서*원:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1		
2		
3		
4	공개적 영역	맹목적 영역
5		
6		
7		
8	숨겨진 영역	미지의 영역
9		

나는 공개적 영역과 맹목적 영역이 다수를 차지하면서 각각 반씩 나왔고, 숨겨진 영역과 미지의 영역은 소수를 차지하면서 각각 반씩 나왔다. 공개적 영역과

숨겨진 영역을 해석해 보자면, 나는 타인에게 약점, 비밀 등을 잘 숨기지 않는 편이고, 대부분을 공개하는 편이다. 맞는 말이다. 블로그를 하기 전에는 인스타그램과 게시글에 내 생각과 감정을 절제하지 않고 모조리 다 올렸고, 지금은 블로그로 플랫폼을 옮겨 적고 있다.

맹목의 영역이란 “나는 모르지만 다른 사람은 알고 있는 나의 정보”를 뜻하는데, 이상한 행동습관, 특이한 말버릇, 독특한 성격이 여기에 속한다. 나는 공개적 영역과 더불어 맹목의 영역이 공개적 영역만큼 높게 나왔는데, 예상치 못한 부분이었다. 다른 사람이 알고 있는 부분을 나도 충분히 알고 있다고 생각했는데 높게 나와서 당황했고, 타인의 시선을 신경 쓰지 않고 사는 편이라 평소엔 궁금하지 않았는데 그들이 나에게 대해서 어떻게 생각하는지 궁금해졌다. 그리고 미지의 영역은 “나도 모르고 타인도 모르는 나의 부분”을 뜻하는데, 평소에 나의 행동과 정신세계를 탐구하는 작업을 많이 해서 그런가 미지의 영역이 영역을 덜 차지한게 일리가 있다고 생각한다.

>김*우:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	공개적						맹목		
2									
3									
4									
5									
6	숨겨진						미지		
7									
8									
9									

이 결과에 대해 생각해보았을 때, 두 가지 질문만으로 성격이나 대인관계 경향을 판단하는 것은 다소 제한적이라는 생각이 들었다. 특히 각 질문 안의 소질문 중 일부는 나에게 잘 맞았지만, 일부는 그렇지 않았기 때문에 점수를 매길 때도 애매한 부분이 있었다.

예를 들어, 나는 평소에 다른 사람에게 나에게 대한 이야기를 어느 정도는 하는 편이지만, 속마음까지 쉽게 꺼내놓는 스타일은 아니다. 반면, 다른 사람이 나에게 대해 어떻게 생각하는지에 대해서는 상당히 민감하고, 그것을 파악하려는 노력도 자주 한다.

이러한 점에서 볼 때, 단순히 ‘공개적 유형’으로 분류하기보다는, ‘공개적 영역’과 ‘숨겨진 영역’이 섞인 복합적인 성향이라고 보는 것이 더 정확하다고 느꼈다. 즉, 어느 정도 자신을 드러내고 타인의 평가에도 관심을 가지지만, 동시에 타인에게 잘 보이지 않는 나만의 생각이나 감정도 가지고 있는 사람이다.

>지*영:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

결과를 토대로 본 나의 인간관계 유형은 ‘개방형’이다. 하나로 딱 나누어지지 않아서 그럴까? 맞는 부분도 있고 아닌 부분도 있다. 나는 자기 개방을 잘하는 편이라고 생각한다. 일부를 제외하면 나의 내면 대부분을 사람들에게 공개할 수 있고 또 그렇게 한다. 나의 이야기를 하는 것도 좋아하고 사람들의 이야기에 경청할 줄 안다. 사람들에게 위로나 조언을 쉽게 구하는 편이다. 그러나 말이 많고 주책스러우며 경박한 사람으로 보이진 않는 것 같다. 매우 친한 사람이나 나의 단면을 본 사람은 물론 그렇게 생각할 수도 있다. 그러나 나는 거의 조용하고 신중하며 점잖다는 평가를 받는다.

추가로 개방형 다음으로 가까운 유형은 ‘신중형’인 것 같다. 나는 속이 깊으면서 관계에서 거의 항상 고독감을 느끼기 때문이다.

>유*민:

조해리의 ‘마음의 창’ 검사에서 나는 숨기는 영역이 많은 ‘신중형’이라는 결과가 나왔다. 이 결과를 봤을 때, 나는 ‘맞아, 이게 나지’ 하고 자연스럽게 고개를 끄덕일 수 있었다. 나는 평소에도 사람들과의 관계에서 나 자신을 쉽게 드러내지 않는 편이다. 어떤 모임에 가도 먼저 나서기보다는 분위기를 살

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1
2
3
4
5
6
7
8
9

공개적						맹목		
숨겨진						미지		

피고, 상대방의 말에 귀를 기울이며 그 사람의 감정이나 의도를 읽어내려 노력한다. 겉으로는 조용하고 부드러워 보이지만, 사실 마음속에서는 늘 다양한 생각들이 오가고, 말하지 못한 감정들이 자리 잡고 있다.

사람들을 만날 때면 마치 가면을 쓴 것처럼 행동할 때가 많다. 나의 진짜 감정이나 생각을 솔직하게 표현하기보다는, 상황에 맞는 ‘적절한 나’를 연기하는 것 같다. 그래서 누군가와 깊은 대화를 나눈 뒤에도 왠지 모르게 허전함이 남고, 어떤 날은 ‘나는 왜 이렇게 나를 숨기며 살고 있을까’ 하는 생각에 스스로가 낯설게 느껴지기도 한다. 가끔은 정말로 이중인격처럼 살아가는 건 아닐까 하는 생각이 들 정도로, 겉으로 보이는 나와 마음속의 내가 다르게 느껴진다.

그렇다고 해서 내가 사람을 싫어하거나 관계 맺는 걸 꺼리는 것은 아니다. 오히려 나는 사람들과의 대화를 좋아하고, 그 속에서 많은 것을 배우기도 한다. 다만, 나의 원래 성격, 나의 본모습을 쉽게 꺼내는 게 두렵다. 상대방이 내 이야기를 어떻게 받아들일지, 혹시 상처받지는 않을까, 나를 다르게 보게 되지는 않을까 걱정이 앞선다. 그래서 결국, 나를 잘 아는 사람은 아무도 없는 것 같은 외로움을 느낄 때가 있다. 이런 면에서 ‘신중형은 현대인에게 가장 많은 유형’이라는 말도 깊이 와닿았다. 어쩌면 이 시대를 살아가는 많은 사람들이 나처럼, 겉과 속의 간극 속에서 조용히 외로움을 감내하며 살아가는 건 아닐까 하는 생각이 들었다.

하지만 내가 신중형이라는 걸 부정적으로만 보지는 않는다. 나는 내가 가진 신중함 덕분에 관계 속에서 조심스럽게 균형을 유지하고, 상대방을 세심하게 배려할 수 있었다고 생각한다. 나만의 속도와 방식으로 사람들과 신뢰를 쌓고, 그 안에서 조용히 나를 표현해나가고 싶다. 언젠가 내가 진짜로 ‘나’를 꺼내 보여도 괜찮다고 느낄 수 있는 관계가 생긴다면, 그때는 이 조심스러움도 하나의 성장 과정으로 기억되지 않을까 생각해본다.

활동사진	

북클럽 팀명	소크라테스의 술잔							
운영일시 / 장소	일 시 : 2025년 5월 22일(목요일) / 장 소 : CLC 4층 동아리방							
참석자 명단	학번	2021****	이름	서*원	학번		이름	
	학번	2021****	이름	지*영	학번		이름	
	학번	2021****	이름	김*우	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
	1. 6주차 토의 주제							
	주차	삶의 의미		상징 키워드	책/사유의 축			

토의 내용(읽은 책을
중심으로)

1~2주차	행복:생존과 쾌락에서 출 발한 의미	“나는 무엇 으로 행복을 느끼는가?”	『행복의 기원』 / 진화심 리학, 쾌락주의
3~4주차	고 통 : 피 할 수 없는 조 건 속의 자 유	“나는 고통 을 어떻게 대하는가?”	『죽음의 수용소에서』 / 실존주의, 태도 선택
5~6주차	관계:타인을 통해 발견되 는 자아	“나는 누구 와 연결되어 있는가?”	『인간관계의 심리학』 / 타자, 의미 있는 관계
7주차	초월:내면의 목소리와 존 재의 상징	“나는 내가 나아갈 길을 잘 나아갈 수 있는가?”	『데미안』 / 자아통합, 상 징, 자기초월

2. 6주차 도서명

-젊은이를 위한 인간관계의 심리학(10, 11, 13장)

3. 6주차 토의 세부 내용

Q1. 우리는 『죽음의 수용소에서』를 통해, 고통 속에서도 ‘자기 태도’를 선택하는 자유가 있기에 인간의 존엄을 지켜준다는 것을 배웠다. 그러나 우리가 10장에서 언급된 ‘낭만적 사랑’에 빠지면 타인에게 맞추다가 열등감이 확대되고, 과민해지고, 감정이 동요하는 등의 문제가 생기게 된다. 시선을 내부에서 외부로 옮김으로써 ‘자기 태도’를 스스로 선택할 자유를 억압하는 듯 보인다. 그렇다면 지금까지의 사랑 또는 짝사랑의 관계 속에서, 나 자신의 감정, 목표, 가치를 잘 유지해왔는지 생각해보자. 사랑이 나를 더 자유롭게 했는가, 아니면 더 의존하게 했는가? ‘삶의 의미는 주어진 환경에 내가 어떤 태도를 선택하느냐에 달려 있다’라는 빅터 프랭클의 실존주의적 관점을 참고해서 대답해보자.

>서*원: 오래전에 있었던 일이라 마음속에 추상적으로만 남아 있어서 복기를 조금 더 해야 했다.처음에는 의존하게 만드는 듯했다. 각자의 삶을 살아가다가 갑자기 내 반쪽짜리 반신이 딱하니 눈앞에 나타났다. 반쪽짜리 인생을 살다가 다른 반쪽짜리 인생을 함께 살아내야 한다는 것은 큰 노력이 필요했다. 기존의 것에 덜 신경 써야 했다. 그래서 상대의 더 잘난 모습을 보고 질투심을 느껴 내가 할 수 있는 것보다 어려운 것을 하려고 하고, 그러다가 과민해지고, 무너져도 본다. 이렇듯 초기의 사랑은 기존의 자신을 무너뜨린다. 그러나 싸우고 나서, 개인적인 결함을 마주하고 나면 서로의 관계는 더 발전할 수밖에 없다. 부족한 점을 서로 메꾸고, 인정하고, 보듬어 주면서 서로의 반신은 하나의 전신이 된다. 요약하자면 초기 사랑은 혼란스럽지만, 후기 사랑은 안정적이다. 결국 ‘자기 태도’를 선택하는 자유는 위에 언급한 과정을 거친 건강한 연인 관계에 있는 사람

들이 언젠가는 다시 찾게 될 자유이다.

>김*우: 지금까지의 사랑 또는 짝사랑의 관계 속에서, 나 자신의 감정, 목표, 가치를 잘 유지해 왔는지 생각해보자. 사랑이 나를 더 자유롭게 했는가, 아니면 더 의존하게 했는가? 라는 질문을 통해 지금의 연애를 되돌아보게 되었다. 사랑이라는 관계 안에서 나는 자유롭지 못한 순간들을 자주 마주했다. 예를 들어, 여자친구와 함께 시간을 보내는 과정에서 경제적인 어려움이 있었고, 그로 인해 넌 돈 없잖아라는 말을 들었을 때 나의 자존감이 흔들렸다. 그 말은 단순한 지적이 아니었다. 나의 가치에 대한 부정처럼 느껴졌고, 열등감이 커지며 스스로를 위축시키는 요인이 되기도 했다.

또한, 관계에서 나는 내 성격을 충분히 드러내지 못한 채, 눈치를 보거나 스스로를 조절하는 상황에 자주 놓였다. 마치 나라는 존재가 작아지고, 상대방에게 맞춰야 하는 사람이 된 듯한 기분이었다. 이런 순간들은 분명히 나 자신의 감정이나 목표, 가치를 유지하는 데 어려움을 주었다.

그럼에도 불구하고, 나는 이 관계를 포기하거나 회피하지 않았다. 오히려 그 상황을 있는 그대로 받아들이고, 이 사람을 위해서라면 내 자존심 하나쯤은 내려놓을 수 있다는 태도를 선택했다. 억울하거나 상처받았던 경험들이 있었지만, 그것을 고통으로만 정의하지 않고, 사랑이라는 맥락 안에서 나의 선택으로 받아들였다. 이는 바로 프랭클이 말한 실존적 태도와 연결된다.

프랭클은 어떤 환경 속에서도 인간은 자신이 취할 태도를 선택함으로써 존엄을 지킬 수 있다고 했다. 나는 완벽히 자유롭지는 않았지만, 사랑 안에서 나의 선택으로 그 상황을 수용했고, 상대방에 대한 감정을 우선시하며 관계를 지속했다. 이때의 사랑은 나를 의존적으로 만들었지만, 동시에 나에게 더 깊은 수용력과 인내, 감정의 통제를 배우게 한 경험이었다.

결국 사랑은 나를 더 자유롭게 하지는 못했지만, 그 속에서 내가 어떤 의미를 부여하고 어떻게 행동할지를 선택하는 과정은 오롯이 나의 몫이었다. 프랭클의 말처럼, 삶의 의미는 외부에서 오는 것이 아니라, 내가 어떤 태도로 그 순간을 살아내는가에 달려 있다.

>지*영: 나의 낭만적 사랑 경험은 나를 의존적으로 만들어 자주성을 잃었지만, 결과적으로는 독립적인 사람으로서 나를 더 자유롭게 해주었다.

21살 때 사랑이라고 부를 수 있는 첫 연애를 했다. 지금도 첫사랑이라고 하면 바로 떠오를 정도로 드라마틱했으며, 지금까지도 내게 영향을 많이 끼친 경험이었다. 나는 불안정한 상태로 그녀를 만났다. 그녀에게 빠져 항상 그녀 생각을 했고, 행동의 목적도 그녀에게 있었다. 나의 대부분 삶의 목적과 의미는 그녀에게 맞추어져 있었다.

매일 그녀를 만나지 않으면 힘들었다. 그녀를 못 보는 날은 행복하지 않은 날로 느껴졌다. 그렇다고 만난 날이 마냥 좋지는 않았다. 결국은 헤어져야 했기에 끝은 고통스러웠다. 낭만적 사랑은 큰 긍정적 감정과 부정적 감정을 동시에 느끼게 하기 때문에 감정의 깊이를 늘리는 것 같다. 그러나, 이러한 감정에 중독

되게 만들어 내 행동을 통제하기 어렵게 한다. 바로 이 점이 낭만적 사랑이 우리를 의존적으로 만든다고 생각한다. 실제로 사랑할 때 중독과 비슷한 뇌의 작용이 일어난다고 한다.

나는 항상 그녀가 떠날까 봐 두려웠다. 그녀가 없으면 내 삶의 의미가 없어진다고 생각했다. 그녀가 없으면 살아갈 이유가 없었기에 자살해야겠다고까지 생각했다. 처음 그녀가 헤어지자고 했을 때 나는 울면서 매달렸다. 그 뒤로 관계는 이어갔지만, 서로에게 불건강하게 얽혀 힘들었다. 긴 시간 갈등 끝에, 두 번째에는 내가 헤어지자고 그녀에게 말했다. 그때는 오히려 그녀가 나를 붙잡았다. 우리 서로는 이 관계가 끝이 날 것을 알고 있었던 것 같다. 그러나 어떻게든 무너지는 다리를 테이프로라도 이어보려고 했던 것 같다. 결국 우리는 온갖 감정을 쏟아내고 각자의 길을 가기로 했다.

그녀와의 이별을 극복하는 데까지 최소 반년 이상은 걸렸다. 다시 보고 싶고 연락하고 싶고 실제로 서로 연락하기도 했다. 반년이 지난 후에 연락이 왔을 때 나는 완전히 깨달았다. 그녀가 내 삶의 전부가 될 수는 없음을. 그래서 별 반응을 하지 않았다. 그녀가 없는 삶에서 나는 서서히 적응했다. 나만의 삶의 루틴도 생기고, 나에 대해서 더 깊이 이해하려고 노력했다. 그다음 연애에서도 상대방에게 매몰되는 경험을 해도 예전처럼 빠져들지는 않았다. 심지어 마지막엔 내가 이별을 고했다. 지금의 나는 첫 연애 때보다 나에 대한 이해가 깊어졌다. 그렇기에 나에게 좋은 선택을 이전보다 잘할 수 있다. 대신 예전처럼 낭만적인 사랑을 하기는 어려울 것 같다. 그래서 남자 선배님들이 나이가 들수록 연애를 귀찮아하시는 것 아닐까 싶다.

낭만적으로 사랑하는 당시에는 내가 의존적이었지만, 그 이후에는 성장을 통해 더 독립적이며 자유로워졌다. 낭만적 사랑은 나의 가장 나약한 부분을 끌어올려 인지할 수 있도록 했으며, 오히려 내 삶의 의미가 갈대같이 부러지기 쉽고 나약하다는 것을 알려주었다. 그렇기에 나는 삶의 의미를 탐색하는 과정에 더욱 열을 올릴 수 있었으며, 그 경험들을 통해 지금 이렇게 자유로워졌다고 당당히 말할 수 있다.

>유*민: 나는 짝사랑을 하며 그 사람에게 어울리는 사람이 되고 싶어서 정말 많은 노력을 했었다. 자유롭고 멋진 사람이 되기 위해 스스로를 끊임없이 발전시키고, 그 사람이 좋아할 법한 예술에 관심을 가지게 되었고, 그 사람과 함께할 다양한 취미도 만들어갔다.

그러던 어느 날 문득 이런 생각이 들었다. “이렇게 그 사람에게 어울리기 위해 나를 바꾸는 게 과연 진정한 나의 자유일까? 혹시 스스로를 억압하고 있는 건 아닐까?” 겉보기엔 내가 선택한 일처럼 보여도, 그 모든 변화가 누군가를 위한 것이라면 과연 진짜 자율적인 결정이라고 할 수 있을까 하는 고민이었다.

이것이 완전히 잘못된 고민이라고는 생각하지 않는다. 실제로 그 사람에게 맞춰가는 과정에서 가끔 열등감도 들었고, 답답한 마음도 있었다. 하지만 돌아보면, 그 모든 노력은 억압이 아니라 자유로운 선택이었다고 느낀다. 왜냐하면 나는 그 과정이 싫지 않았고, 오히려 점점 더 나아지고 있다는 뿌듯함과 만족감을 느

졌기 때문이다. 내 안에서 새롭게 열리는 가능성을 확인하면서, 나는 점점 더 나다운 사람이 되어가고 있었다. 만약 그 변화의 과정이 내게 고통스럽기만 했다면 그것은 억압이었을 것이다.

그러나 나는 그 시간을 통해 나의 감정, 목표, 가치들을 더욱 분명히 정립했고, 결국은 스스로를 더 깊이 이해하고 자리 잡을 수 있었다. 그래서 나는 짝사랑이 나를 힘들게 하기보다는, 오히려 나를 성장시키고 자유롭게 해주는 의미 있는 여정이었다고 생각한다. 내가 어떤 상황에서도 스스로의 태도를 선택할 수 있다는 실존주의적 관점처럼, 나는 사랑 앞에서도 나만의 태도를 선택했고, 그 선택이 나를 더 좋은 방향으로 이끌었다고 믿는다.

Q2. 인간관계에서 감정을 숨기면 관계는 덜 흔들리지만, 나는 점점 소모된다. 반대로, 진심을 드러내면 때론 관계가 틀어지기도 하지만, 나는 나로 설 수 있다. 그렇다면, 삶의 의미란 '관계를 지키는 것'일까, 아니면 '나를 지키는 것'일까? 그리고 감정을 숨기며 인간관계를 유지하는 나와, 진심을 드러내며 살아가는 나 과연 어느 쪽이 더 '삶의 의미'에 가까운가?

>서*원: 현 여자친구를 만나기 전까지는 나를 지키는 것이 삶의 의미에 가깝다고 생각했다. 거의 7년 동안 그렇게 생각했다. 나를 지킬 수 있을 때 비로소 남도 지킬 수 있다고 언젠가 깨달았기 때문이다. 그래서 나의 정신건강을 우선하고, 운동하고, 충분히 숙면을 취함으로써 나를 우선시켰다. 부정적이거나 거절하고 싶은 상황이 있으면 거절했고, 나만의 시간을 보냈다.

그러나 연인 관계에서 이런 효율적인 삶이 과연 통할까? 우리는 삶의 동반자이기에 그 어떤 상황이 오더라도, 어떤 어려운 일이 부닥치더라도 함께 견뎌내고 힘내고 도와주어야 한다.

따라서 관계를 지키는 것이 나를 지키는 것보다 우선시되어 보일 수도 있는데, 나를 지킬 수 있었기에 비로소 타인도 돌볼 수 있다는 내 입장은 바뀌지 않을 것 같다.

>김*우: 인간관계에서 감정을 숨기면 갈등이 줄고, 관계는 안정적으로 유지되는 경우가 많다. 그래서 어느 순간부터는 감정을 표현하는 대신, 조용히 삼키는 일이 익숙해졌다. 겉보기엔 아무 문제가 없어 보이지만, 그럴수록 내 안에서 피로가 쌓이고 있다는 걸 느낀다.

반대로 감정을 솔직히 드러내면, 오해가 생기거나 관계가 틀어질 위험이 따른다. 하지만 그 안에는 나 자신을 지킨다는 감각이 분명히 있다. 상대방에게 내 마음을 솔직히 전했다는 사실만으로도, 스스로에 대한 신뢰가 생긴다.

그렇다고 해서 항상 솔직해야만 진짜 나로 살아가는 건 아닐 것이다. 관계를 오래 이어가기 위해선 때로 감정을 조절하고, 표현을 미루는 것이 필요하다고 느낀다. 내 감정을 숨긴다고 해서 반드시 나를 잃는 것은 아니며, 오히려 그런 선택이 관계를 통해 나를 더 잘 지켜내는 방법일 수도 있다.

나에게 인간관계는 삶에서 중요한 의미를 가진다. 서로에게 상처 주지 않기 위해 조심스럽게 표현을 아끼고, 때로는 내 생각을 접는 일이 반복된다. 이런 경험들이 쌓이면서, 나는 삶의 의미가 단순히 나 자신을 지키는 것에만 있지는 않다고 느꼈다.

결국 내 삶의 의미는 '관계를 통해 나를 지켜가는 것'에 가깝다. 완전히 감정을 숨기지도, 완전히 드러내지도 않으면서 관계와 나 사이에서 균형을 찾는 것. 그 과정을 반복하며 조금씩 더 단단해지는 나를 만들어 가는 것이, 내가 생각하는 삶의 방향이다.

>지*영: 나와 대인관계가 독립적일까?

먼저 대인관계가 없이 내가 존재할 수 있는지 살펴보자. 거울을 보고 나를 인식할 수 있는 능력은 영장류의 특권이다. 원숭이만 하더라도 자신을 인식할 수 없다고 한다. 그럼 나머지 동물과 영장류의 차이점은 뭘까? 진화심리학자이자 사회심리학자인 던비의 수로 유명한 로빈 던바의 말에 의하면 인간은 다른 동물들에 비해 획기적으로 넓은 사회를 구축할 수 있다. 선사시대로부터 인간은 부락을 형성해 무리생활을 했으며, 너무 당연해서 놀랍지 않았지만 놀랍게도 우리는 환경만 구축되어 있다면 전 세계 어디든 거의 동시에 소통하며 관계를 형성할 수 있게 되었다. 어쩌면 나라는 인식은 타인을 통해 할 수 있는 것 아닐까? 지난 백여년 동안 심리학이 밝혀낸 바에 따르면 인간은 누구든 고립되면 각종 정신 및 신체 질환 위험이 매우 높아진다. 사망률도 높아진다. 그렇다면 관계를 지키는 것이 나를 지키는 것이 아닐까?

반대로 내가 없이는 대인관계가 정의될 수 없다. 개인의 관점에서 세상은 본인이 보고 느끼고 활동하는 공간이기 때문에 내가 아는 것이 세상의 전부가 된다. 그렇기 때문에 프란시스 베이컨은 아는 것이 힘이라고 한 게 아닐까? 넓어진 세상이 내 인식력을 높여주고 할 수 있는 것들이 늘어나니까. 내가 관계를 이어가지 않는다면, 세상에서 그 관계는 사라진다. 그렇기에 아무리 관계를 잘 이어가더라도 나에게 부정적인 영향을 준다면, 그건 부적절한 관계라고 생각할 수 있다. 따라서 관계 맥락에서의 삶의 의미는 타인이 있어야 의미가 있어지면서 나를 챙겨야 전체적인 맥락의 관계의 의미가 지켜진다고 생각한다.

>유*민: 이 질문은 나에게 꽤 오래도록 생각하게 만드는 주제였다. 인간관계 속에서 감정을 숨기면 관계는 덜 흔들릴 수 있다. 하지만 그만큼 나 자신은 소모되고 지친다. 반대로 진심을 드러내면 내가 더 나답게 살 수는 있지만, 오히려 그 진심이 관계를 불편하게 만들기도 한다. 이 두 가지 사이에서 나는 오랫동안 고민이 되었다.

하지만 결국 나는 삶의 의미는 '나를 지키는 것'에 있다고 생각한다. 인간은 타인과 더불어 살아가는 존재이지만, 그 안에서 '나'라는 존재가 계속 흔들리고 부서진다면, 어떤 관계도 결국 의미가 없어지기 때문이다. 나는 내가 어떤 사람인지, 어떤 감정을 가지고 살아가는지를 지켜내는 것이 삶을 의미 있게 만드는 본질이라고 믿는다. 물론 나는 대부분의 인간관계에서 감정을 드러내지 않고 조용

히 관계를 이어가는 편이다. 이런 내가 삶의 의미를 ‘나를 지키는 것’이라고 말하는 것이 모순처럼 보일 수도 있다. 하지만 내가 감정을 숨기는 이유는 타인을 위해서라기보다는, 나 스스로를 보호하기 위해서이다. 내 감정을 모두 드러내고 상처받고 후회하는 것보다는, 감정을 내면에 정리한 채 조용히 관계를 유지하는 것이 내게는 훨씬 편하고 안정된 방식이다. 감정을 표현하지 않음으로써 나의 마음이 덜 흔들리고, 나는 내 삶의 균형을 더 잘 유지할 수 있다. 그래서 나에게, 감정을 숨기며 인간관계를 유지하는 방식이 오히려 ‘나를 지키는 방식’이 되었고, 그 안에서 나는 삶의 의미를 찾아가고 있다고 느낀다. 누군가에게는 진심을 드러내며 살아가는 것이 삶의 본질일 수 있지만, 나에게서는 조용히, 그러나 단단하게 나를 지켜내는 이 방식이 더욱 삶의 의미에 가까운 것 같다.

Q3. 본인의 감정을 안전하게 표현할 수 있는 ‘사람’이나 ‘공간’은 존재하는가? 만약 있다면, 그 존재가 당신에게 어떤 역할을 하고 있는가? 없다면, 왜 그런 공간이 생기기 어려웠는가?

>서*원: 나는 나의 모든 것을 내 개인 블로그에 기록한다. 안전하게 표현할 수 있는지는 확신하지 못하겠지만, 대부분 감정이 절제되지 않고 그곳에 기록된다. 블로그의 존재는 어떤 역할을 하고 있을까? 먼저 블로그는 나의 부조리함과 부조화함을 해소해주는 공간이다. 하루의 끝에 서면 우리는 하루를 되돌아보며 어떠한 일들을 떠올릴 것이다. 내가 잘못했던 일, 뭔가 불편했던 일 등을 떠올린다. 그러나 기록하지 않으면 그것들은 해소되지 않은 채로 다음 날, 다음 주까지 밀리게 된다. 그러면 내면의 불편함과 불쾌함은 쌓이게 되고, 우리는 모순적인 사람이 되어 해소되지 않을 때까지 불편한 삶을 살아갈 것이다. 그렇기에 내 생각과 감정을 절제 없이 휘갈길 수 있는 이 공간은 소중하다. 어떤 내용을 쓰는 쓰면서 생각과 감정이 해소되고 내면을 평온한 상태로 만들 수 있다.

그리고 블로그는 개인 ‘아카이브’ 역할을 해 준다. 기록하는 행위는 역사적 측면에서 중요하다. 기록했기에 온전히 보관되고, 그런 상태로 후대로 이어져 내려올 수 있다. 가짜 뉴스와 선동이 팽배했던, 그래서 서로 싸우다 죽기까지 했던 지금까지의 인류 역사를 되돌아봤을 때 ‘진실됨’을 보존하는 것은 중요하다. 우리가 기록하지 않았다면 입맛에 맞게 역사를 재구성하는 독재자에 의해 100년, 1000년 전과 비슷한 투쟁 사회에서 살았을 것이고, 그렇다면 우리는 매일 죽을 수도 있는 긴장 속에서 살아가야 할 것이다. 따라서, 과거의 과오를 반복하지 않기 위해서라도 우리는 기록해야 하고, 나는 이를 블로그에 기록한다.

>김*우: 나에게 감정을 안전하게 표현할 수 있는 사람들은 아마도 어릴 적부터 함께한 동네 친구들이다. 그들은 사회에서 만들어진 모습이 아닌, 내가 자라온 과정을 함께 지켜봐 온 사람들이기 때문에 편안하다.

어린 시절부터 알고 지낸 사이이기에, 꾸며낸 모습이나 조심스러운 표현 없이도 내 감정을 자연스럽게 드러낼 수 있다. 머릿속에서 여러 번 걸려서 말할 필요도 없고, 때때로 이상한 말이나 행동을 해도 웃으며 받아줄 수 있는 사람들이

다. 그런 여유와 이해가 큰 위안이 된다.

이 친구들과 있을 때는 굳이 잘 보이려 애쓰지 않아도 되고, 내 감정이 과하거나 서툴러도 괜찮다는 안도감이 있다. 그런 관계 속에서 나는 나 자신으로 숨쉬고, 쌓였던 스트레스도 자연스럽게 풀린다.

결국 이들은 내게 단순한 ‘친구’ 이상의 존재다. 내 감정을 흘려보내고 다시 채울 수 있는, 내면의 균형을 회복시키는 공간이 되어주는 사람들이다. 어쩌면 내가 일상에서 감정을 조절하며 살아갈 수 있는 것도, 이 편안한 공간이 뒷받침해주고 있기 때문일지도 모른다.

>지*영: 나는 대부분의 관계에서 나의 감정을 안전하게 표현한다. 물론 모든 감정을 표현하지는 않는다. 관계에 악영향을 줄 수 있으니까. 그렇기에 온전히 안전한 것은 아닌 것 같다.

관계의 깊이가 더 깊은 사람일수록 표현하는 감정의 깊이도 깊어진다. 내가 이러한 감정을 표현해도 이해받을 수 있고, 상대방이 나를 떠나지 않는다고 믿기 때문이다. 즉, 관계의 깊이가 깊어질수록 감정을 표현하는 데 있어 안전하다고 느끼는 것 같다.

학교 상담실에서는 더 깊은 내면의 감정까지 표현한다. 상담 선생님은 내 이야기를 다 들어주시고 그곳에서 한 이야기가 밖으로 새어나가지 않을 것이기 때문이다.

인스타그램에서는 밖에서보다 더 깊은 내면의 역동을 표현한다. 그렇다 하더라도 모든 것을 표현하지는 않는다.

네이버 블로그에서는 정말 날것을 표현한다. 깊은 우울과 분노, 사랑에 매몰되었을 때의 나의 의존적인 모습. 차마 입에 담을 수도 없는 욕설도 포함된다. 정말 대부분 내가 느끼는 생각과 감정을 표현하는 것 같다. 그러나 그곳에서도 표현되지 않는 내밀한 감정들이 있다.

결국 나의 감정을 모두 표현할 수 있는 사람 혹은 장소는 결국 나 혹은 나의 내면세계가 아닐까 싶다. 나의 내면에서 모든 것을 표현하고 소화할 수 있다면, 건강하게 살아가 수 있을 것이며 실제로 그렇게 되고 싶다.

>유*민: 처음엔 나에게 감정을 안전하게 표현할 수 있는 사람이나 공간이 있는가에 대한 질문을 생각했을 때는 딱히 떠오르는 존재가 없다고 생각했다. 평소에 감정을 잘 드러내지 않는 편이고, 어떤 말이나 행동이 관계에 어떤 영향을 줄지 늘 고민하다 보니, 자연스럽게 감정 표현을 삼가게 되는 경우가 많기 때문이다.

하지만 곰곰이 생각해보니, 감정을 안전하게 표현하는 나만의 공간이 하나는 존재했다. 바로 그림을 그리는 순간이다. 그림을 그릴 때만큼은 어떤 평가나 시선도 의식하지 않고, 내 안의 감정과 생각을 백지 위에 마음껏 풀어낼 수 있다. 슬플 때는 그 슬픔을, 불안할 때는 그 불안을, 말로는 다 풀 수 없는 감정의 결을 색과 선으로 담아낸다. 그 과정 속에서 나는 스스로의 감정을 이해하고, 위로받고, 정리할 수 있다. 그래서 나에게 그림은 단순한 취미 이상의 의미를 가

진다. 그림은 내 감정을 표현하고도 무너지지 않을 수 있는 ‘안전한 공간’이다.

하지만 그림 이외에 내 감정을 온전히 드러낼 수 있는 사람이나 공간은 딱히 없다. 그 이유는, 내가 굳이 감정을 드러냄으로써 새로운 문제를 만들고 싶지 않기 때문이다. 감정을 표현하는 일이 오히려 상황을 더 복잡하게 만들 수 있다는 생각이 늘 마음 한구석에 있다. 또한, 굳이 감정을 표현하지 않아도 괜찮다고 느끼는 경우가 많았기에, 감정을 드러낼 필요성 자체를 크게 느끼지 못하기도 했다. 나 혼자 조용히 소화하고 지나가는 것이 더 익숙하고 편했던 것이다. 그래서 지금까지는 대부분의 감정을 스스로 소화하는 방식으로 살아왔지만, 그런 내 방식 속에서도 그림이라는 방법을 통해 감정을 드러낼 수 있었기에 다행이라고 느낀다. 그리고 언젠가는, 사람들과의 관계 안에서도 조심스럽게 감정을 나눌 수 있는 순간이 올 수도 있겠지만 아직은 그 때가 아닌 것 같다.

ADD. 책에서는 성숙한 인간관계를 위해 필요한 조건 중 하나로 ‘진정성 있는 감정 표현’을 강조한다. 진정성은 단순히 솔직함을 의미하는 것이 아니라, 내 감정에 스스로 정직하고 그것을 관계 안에서 적절할 방식으로 표현하는 능력을 포함한다. 여러분은 인간관계에서 기쁨뿐 아니라 불편함, 서운함, 불안함 같은 감정을 얼마나 솔직하게 표현하고 있는가? 감정을 숨긴 채 관계를 유지하려고 했던 경험이 있다면, 그 결과는 어땠는가? 전주차 활동 ‘조해리의 창’결과와 연관 지어서 대답해보자.

>서*원: 조해리의 창 검사에서 내 예상대로 미지의 영역과 숨겨진 영역은 적게 나왔다. 평소에도 감정과 생각을 숨기려 하지 않는 태도가 결과로 나타난 것이다. 따라서 감정을 숨긴 채 관계를 유지하려고 했던 적도 거의 없다. 숨긴 채 행동하게 되면 인간은 인지부조화를 겪게 되는데, 그런 모순적인 삶을 살아가는 순간 인간은 행복하지 않을 수밖에 없다고 생각하는 사람으로서, 앞으로도 감정을 숨길 생각은 없다.

다만, 감정 표현의 빈도는 적은 것 같다. 학창 시절부터 생각했던 문제였다. 남자가 여자보다 진화심리학적으로 봤을 때 감정 표현이 억제되었기 때문일까, 환경과 문화 차이 때문일까 생각해 봤다. 그러다가 군대에서의 경험을 떠올려 봤다. 대부분의 한국 남성은 병역의 의무를 다해야 하는데, 이곳에서 우리의 개인적인 감정의 표출은 금지된다. 감정을 느낄 거면 집단체제 유지를 위해 다 같이 하나의 감정을 느껴야 한다.—가령 훈련 시 다 같이 파이팅을 외치며 열정을 느낀다거나, 특정 시간에 지위가 높으신 분이 슬픈 음악을 틀며 부모님에게 편지를 쓰게 하는 시간을 1시간 넣어둔다거나—이렇게 개인적인 감정이 억제되며 1년이 넘는 시간을 살아가다 보면, 누군가에게 진심 어린 감정을 표출하기 어려워진다. 원래 그래왔던 사람들도 그러는 법을 까먹는다. 아마도 군대에서의 경험이 한국 20대 남성의 감정 표출 기제를 이상하게 만든 것이 아닐까.

>김*우: 책에서는 성숙한 인간관계를 위해 진정성 있는 감정 표현이 필요하다고 강조한다. 이는 단순한 솔직함을 넘어서, 자신의 감정을 스스로 인식하고, 그것

을 관계 속에서 적절한 방식으로 표현하는 능력을 의미한다. 하지만 나는 평소 감정을 확 드러내는 성격은 아니다. 특히 불편함이나 서운함, 불안감 같은 부정적인 감정에 대해서는 더욱 그러하다.

가장 기억에 남는 경험은 고등학교 시절, 내가 별로 친하지 않고 선호하지 않았던 친구와 같은 조가 되어 팀 프로젝트를 진행했던 때였다. 그 친구와의 대화나 협업 방식에서 여러 번 마찰이 있었지만, 나는 그 불편함을 직접적으로 드러내지 않았다. 오히려 내가 불편함을 드러내면, 다른 팀원이 더 곤란해지진 않을까? 하는 생각에 감정을 억누르고 조율자 역할을 자처하며 문제를 내면에 묻어두는 선택을 했던 기억이 있다. 결과적으로 표면적인 갈등은 없었지만, 나 자신은 지치고 관계에서도 거리감이 생겼다.

이 경험은 내가 조해리의 창 검사에서 공개적 영역과 숨긴 영역이 모두 포함된 유형으로 나왔던 결과와도 맞닿아 있다. 나는 어느 정도 내 모습을 타인에게 드러내지만, 동시에 속마음이나 부정적인 감정은 감추려는 경향이 강하다. 이는 외부로는 원만한 관계처럼 보일 수 있지만, 실제로는 나 자신과의 관계가 소외되거나 감정적 피로가 누적되는 상태를 만든다.

진정성 있는 감정 표현은 나에게 아직 과제처럼 느껴진다. 감정을 숨기는 것이 관계를 더 평화롭게 만든다고 착각할 때가 많지만, 돌이켜보면 오히려 감정을 적절하게 공유했더라면 더 솔직하고 신뢰할 수 있는 관계로 발전할 수도 있었을 것이라는 생각이 든다. 앞으로는 나의 감정을 나 자신이 먼저 인정하고, 타인과의 관계 안에서도 상대방을 배려하면서도 내 감정을 숨기지 않는 균형 있는 표현을 시도해보고자 한다.

>지*영: 어릴 때 웬만한 감정을 표현하지 않았다. 나는 그게 옳다고 생각했다. 그러나 감정을 표현하지 않아서 생기는 문제들이 많았다. 나는 에너지 보존 법칙이 우리 마음에도 적용된다고 생각한다. 자연스럽게 올라오는 감정을 표현하지 않으면 분명 어디론가 전환된다. 그게 건강하고 수용될 수 있는 방식이면 괜찮겠지만, 너무 많이 억압하다 보면 불건강하고 수용되기 어려운 방식으로 표출되기도 한다. 나 역시 그랬었다. 자기 파괴 본능이 심해 자살과 자해를 지속적으로 생각했고, 고등학교 때는 신체화 증상으로 인해 잘 걷지도 못했다. 이러한 증상들은 나의 감정을 인식하고 표현하면서 점차 사라졌다.

오히려 내 감정의 모든 것을 표현하려 했던 때가 있다. 억압된 감정을 모두 표현하는 것이 마냥 좋기만 한 것은 아니었다. 내가 입이 가벼워 보이지는 않을까, 다른 사람들이 내 이야기를 듣고 지치지 않을까, 내가 너무 심적으로 불안해 보이지는 않을까 계속 걱정됐다. 내가 느끼기에도 너무 많은 것들을 꺼내놓으니까 계속 혼란스럽고 불안한 느낌이 들었다. 정리하자면, 모든 것을 표현한다고 해서 문제 해결이 더 잘 되는 것도 아니었고 부작용도 있었다. 나는 다시 말을 아끼는 법을 연습했다. 지금도 훈련하는 과정에 있다. 감정을 표현하는데도 중용이 필요하다고 생각한다.

조해리의 창에서 나는 공개적 영역이 가장 넓은 개방적 유형이다. 실제로 사람들에게 내면 개방도 거리낌 없이 하고, 나에게 대한 피드백도 타인들에게 자주 요

	청한다. 이런 나의 유형이 위에서 이야기한 지금까지의 삶의 경험을 통해 형성됐다고 생각한다. 지금은 자기개방을 조금 자제하면서 변증법적으로 중용을 맞춰가는 단계이다. >유*민: 나는 대부분의 인간관계에서 내 솔직한 감정을 적극적으로 표현하는 편은 아니다. 기쁨이나 감사 같은 긍정적인 감정조차도 큰 표현 없이 넘기는 경우가 많고, 서운함이나 불안함처럼 불편한 감정은 더욱더 감추는 경향이 있다. 감정 표현을 자제하려는 나의 태도는 단순한 습관이 아니라, 어느 정도 의식적인 선택이기도 하다. 나는 감정의 폭이 크지 않은 편이고, 스스로도 회피형 성향이 강하다고 느낀다. 그래서 어떤 갈등의 조짐이 보일 때, 나의 감정을 드러내서 문제를 확대하기보다는 차라리 내가 조용히 넘어가는 쪽이 더 수월하다고 생각한다. 감정을 숨긴다고 해서 상대방에게 거짓말을 하거나 속이려는 마음은 아니다. 다만, 내가 불편함을 감수하면 관계가 더 부드럽게 유지될 수 있다는 믿음이 있었다. 그 결과가 언제나 좋은 것만은 아니었지만, 대부분의 경우 큰 갈등 없이 관계가 흘러갔고, 나는 문제를 만들지 않았다는 점에서 스스로 만족했다. 내가 감정을 표현하지 않았기 때문에 상대방과 불필요한 마찰을 피할 수 있었고, 겉으로 보기에는 나름 평화로운 관계가 유지되었다. 이런 경험들을 통해 나는 ‘진정성 있는 감정 표현’이 모든 인간관계에 꼭 필요한 것일까 하는 의문을 가지고 있다. 물론 진정성 있는 감정 표현을 통해 성숙한 인간관계가 이루어진다고는 하지만, 가족이나 배우자 같이 평생을 함께할 관계가 아니라면 반드시 필요한 조건은 아니라고 생각한다. 아무리 친한 친구라 하더라도 나의 모든 감정을 드러낼 수는 없는 것이라 생각하며 서로가 그 감정의 선을 잘 지켜주기에 친한 친구로 남는 것이라 본다. 이런 나의 생각을 보면 내가 왜 ‘조해리의 창’ 결과가 숨겨진 영역이 많은 신중형으로 나왔는지 이해가 간다. 다른 사람의 이야기에 경청하지만 굳이 나의 이야기는 잘 하지 않으며 속마음을 딱히 드러내지 않으려 한다. 물론 가끔 내면적으로 고독함을 느끼기는 하지만 개인적으로 그 고독을 받아들이고 즐기는 편이라 오히려 좋다고 느낀다.
활동사진	

--	--

북클럽 팀명	소크라테스의 술잔							
운영일시 / 장소	일 시 : 2025년 5월 29일(목요일) / 장 소 : CLC 4층 스터디룸							
참석자 명단	학번	2021****	이름	서*원	학번		이름	
	학번	2021****	이름	지*영	학번		이름	
	학번	2021****	이름	김*우	학번		이름	
	학번	2020****	이름	유*민				
토의 내용(읽은 책을 중심으로)	1. 7주차 토의 주제							
	주차	삶의 의미		상징 키워드		책/사유의 축		
	1~2주차	행복:생존과 쾌락에서 출발한 의미		“나는 무엇으로 행복을 느끼는가?”		『행복의 기원』 / 진화심리학, 쾌락주의		
	3~4주차	고통 : 피할 수 없는 조건 속의 자유		“나는 고통을 어떻게 대하는가?”		『죽음의 수용소에서』 / 실존주의, 태도 선택		
	5~6주차	관계:타인을 통해 발견되는 자아		“나는 누구와 연결되어 있는가?”		『인간관계의 심리학』 / 타자, 의미 있는 관계		
	7주차	초월:내면의 목소리와 존재의 상징		“나는 내가 나아갈 길을 잘 나아갈 수 있는가?”		『데미안』 / 자아통합, 상징, 자기초월		
	2. 7주차 도서명 -데미안							
3. 7주차 토의 세부 내용								
Q1. “내 안의 ‘두 세계’는 어떤 모습인가?”								

『데미안』에서 말하는 ‘두 세계’-빛의 세계(도덕, 질서, 규범)와 어둠의 세계(본능, 욕망, 독립)-는 단순한 선과 악의 구도가 아니라 한 인간 안에 존재하는 복합성과 충돌을 상징한다.

우리는 삶의 의미를 논의하며 쾌락과 책임, 관계와 독립, 고통과 해방을 오갔다. 내 안에 공존하고 있는 두 가지 서로 다른 세계는 무엇인가?

>서*원: 책 속에서 초반의 싱클레어는 빛의 세계를 상징하고, 프란츠 크로머는 어둠의 세계를 상징한다. 싱클레어는 질서와 규범의 세계에 따라서 타인에게 맞추기 위해 사는 존재이고, 프란츠 크로머는 욕망과 본능에 따라서 자기중심적으로 살게 하는 존재이다. 지금의 내 안에도 빛의 세계와 어둠의 세계가 공존할까?

우선 빛의 세계가 가장 먼저 떠오른다. 나는 중고등학생 시절 개근상을 받고 대학교에서 강의를 빼지 않을 정도로 학교에 성실히 나갔다. 아무리 힘든 날이어도, 굳이 강의를 들을 필요가 없는 날에도 피곤한 몸을 이끌고 학교에 갔다. 그리고 미리 정해둔 일정에 맞게 살아가는 질서있는 삶에 집착한다. 그렇게 살아야 하루의 끝이 홀가분해서 자기 전에 불쾌한 감정을 느끼지 않기 때문이다. 타인 중심의 가치 기준은 아닌 것 같지만, 질서와 규범의 세계 속에 포함된 내용을 맞다.

어둠의 세계는 융의 심리학적 해석으로 접근하면 ‘그림자’이자 ‘개인의 무의식’이고, 이는 사람들이 잘 드러내지 않는데, 나는 이렇게 쓰는 방식으로 외부로 표출할 수 있다. 최근에 알아차린 내면의 목소리 또는 자아가 있다. 과거에 mbti가 ‘INFP’였던 적이 있었는데, 근 4년 간 ‘ENTJ’내지 ‘ESTJ’가 나와서 INFP였을 적의 자신을 잊고 있었다. 이 MBTI가 나온 이유는 반드시 있고, 이 검사 결과가 지금의 결과보다 더 과거의 결과이기 때문에, 현재보다 나의 무의식 또는 주변 환경과 유전자에 영향을 받은 결과일 것이다. 따라서 현재보다 신빙성 있는 결과였을 수도 있다. 이런 과거의 나를 잊고 살던 중, 여자친구를 만나게 되었다. 애인은 나의 거울이라는 말이 떠올랐다. 그녀와 여러 가지 주제로 깊이 대화하다 보니 이전의 내가 드러났다. 최근의 나와 다르게 감정적이 되고, 내가 아닌 상대방을 더 신경쓰게 되는 등 내가 억압하고 있던, 또는 억압했던 나의 무의식 내지 자아가 튀어 나왔다. 현 여자친구가 친구였을 때도 그녀는 나를 INFP라고 생각했다고 했다. 아마 그때는 내가 좋아한다는 걸 부정했고 무의식에 묻어뒀기에 잘 몰랐던 거겠지. 좋아했기에 이전의 내가 드러났던 것 같다.

아마 앞으로는 여자친구 앞에서 책임지고, 질서있는 나와 떼쓰고, 감정적인 내가 공존해서 나타날 것이다.

>김*우: 내가 생각하는 내 안의 두 세계는 ‘내면의 나’와 ‘겉면의 나’다. 데미안에서 말하는 빛과 어둠, 도덕과 본능처럼 극단적으로 대립하는 개념이라기보다는, 내 안에 동시에 존재하는 두 가지 다른 태도이자 정체성이다. 내면의 나는 솔직하고 자유롭다. 사람들의 시선이나 규칙에서 벗어나, 내가 진짜로 원하는 것, 내가 진짜로 느끼는 감정에 더 가까운 존재다. 반면 겉면의 나는 사회

적인 관계를 맺고, 상황에 따라 나를 조절하며 살아가는 버전의 나라고 할 수 있다.

살아오면서 나는 자연스럽게 겉면의 나에게 더 많은 역할을 부여해왔다. 타인의 기대에 부응하고, 사회적인 안정과 관계의 조화를 중시하다 보니, 내 안의 진짜 감정을 꼭 눌러두는 일이 많았다. 겉으로 보기엔 활발하고 말도 잘하고 대인관계도 괜찮아 보였지만, 사실 그 이면에는 이걸 내가 원하는 모습이 맞을까? 하는 고민이 쌓여 있었다. 내면의 나를 숨기고 살면 살수록, 그 목소리는 작아지는 대신, 마음 어딘가에서는 더 큰 불균형이 만들어졌다.

하지만 완전히 반대로, 내면의 나만을 따라 사는 것도 어려운 일이다. 감정만을 따르다 보면 타인과의 갈등이 생기거나, 현실적인 어려움에 부딪히게 된다. 결국 내 안의 이 두 세계는 끊임없이 충돌하거나 밀어내기보다는, 서로를 이해하고 타협하면서 균형을 잡아가는 과정이 중요하다는 걸 깨달아가고 있다. 어떤 상황에서는 내면의 내가 더 주도적으로 움직이고, 또 어떤 때는 겉면의 내가 방향을 잡는다. 이 두 자아가 함께할 때 나는 진짜 ‘나답게’ 살아갈 수 있다고 믿는다.

요즘은 그 균형을 조금씩 배우는 중이다. 겉으로 드러나는 내 모습도, 내면 깊은 곳의 감정도, 둘 다 나라는 존재의 중요한 일부다. 나는 둘 중 하나를 선택하기보다는, 서로를 이해시키고 조율하면서, 조화롭게 살아가는 방법을 찾고 있다. 그렇게 살아갈 때, 비로소 나는 내 안의 두 세계가 서로를 보완하며 함께 성장하고 있다는 것을 느낄 수 있다.

>지*영: 어린 시절의 나는 누구나 그렇듯이 순수한 아이였다. 느끼는 대로 표현했고, 호기심도 왕성했다. 그러나 가정과 교회에서 ‘질서’를 배우며 나는 빛의 세계로 들어섰다. 그때는 마치 『데미안』 속 싱클레어처럼, 빛의 세계가 ‘옳은 것’이라고 믿었다.

그러나 시간이 흐르며 내 삶은 점점 죽음을 향해 갔다. 우울감이 심해졌고, 자살 충동이 생겼으며, 내적 고통은 신체로 전환되어 일상생활을 지속하기 힘들었다. 지금 돌이켜보면, 가정의 보수적인 분위기와 교회의 억압적인 가르침이 나를 옥죄었던 것 같다. 나는 감정의 깊이가 깊은 사람인데, 그것들이 표현되고 순환되지 못하자 점점 억압되었다. 그로 인해 생긴 고통은 나에게 있어 ‘데미안’과 같은 존재였던 것 같다.

이후 나는 내면의 생각과 감정을, 그것이 옳은지 그른지를 따지지 않고 하나둘 인정하기 시작했다. 운동, 심리학 공부, 돈 쓰기 등 이전에 해보지 않았던 것들을 시도했고, 정신과 상담을 통해 전문적인 치료도 받았다. 그 과정은 마치 영국에 있던 실타래를 하나씩 풀어내는 느낌이었다.

정신분석도 받아보고 싶었지만, 금전적인 제약으로 혼자 글을 쓰며 스스로를 분석하기 시작했다. 그러다 토론토 대학교의 임상심리학자 조던 피터슨 교수를 알게 되었다. 그는 카를 융의 영향을 받은 인물로, 질서와 혼돈, 음과 양, 빛과 어둠, 탐험된 영역과 미탐험된 영역의 가치를 설명했다.

처음엔 어려웠지만, 그의 가르침을 실천하며 깨달았다. 양쪽 세계 모두를 인정

하고, 두 세계에 양발을 딛고 살아가는 삶이야말로 의미를 찾는 길이며, 나를 치유하는 삶이었다. 이후 공부를 이어가며, 같은 생각을 하는 사람들-카를 융, 소크라테스, 공자, 율곡 이이, 헤르만 헤세 등-을 만나게 되었다. 그렇게 나는 본격적으로 분석심리학 공부를 시작했다.

>유*민: 하나는 겉으로 드러나는 나, 즉 질서와 책임, 안정, 그리고 타인 중심의 태도를 기반으로 형성된 세계다. 이 세계에서 나는 대체로 조용하고 무난한 사람으로 살아간다. 관계 속에서 불필요한 충돌은 피하고, 감정은 최대한 억제하며, 분위기를 해치지 않기 위해 나 자신을 숨기는 선택을 자주 해왔다.

누군가는 이런 나의 태도를 신중하거나 배려 깊다고 말할지도 모르지만, 그 이면에는 분명한 회피의 감정이 있다. 나는 갈등이나 오해로 인해 관계가 틀어지는 상황을 두려워한다. 누군가와 부딪히는 순간, 그 관계가 되돌릴 수 없을 정도로 멀어지게 되는 게 아닐까 하는 불안이 늘 마음 한켠에 자리하고 있다. 그래서 웬만한 불편함이나 감정은 그냥 나 혼자 조용히 감내하고 넘긴다. 어느 순간부터는 그런 방식이 익숙해졌고, 나 스스로도 '감정을 숨기며 관계를 유지하는 것'이 더 삶의 의미에 가까운 방식이라고 믿어왔다.

이 질서와 안정의 세계는 나에게 편안함을 준다. 충돌이 없고, 어색한 공기가 생기지 않고, 평화롭다. 외적으로는 관계도, 일상도 무탈해 보인다. 하지만 그런 평화 뒤에는 말하지 못한 감정, 표현되지 못한 나 자신이 쌓여간다. 그렇게 점점 나 자신을 잃고 있는지도 모른 채, 관계의 틈새를 메우는 데만 집중하며 살아왔던 것 같다.

하지만 또 다른 한편에는 내면 깊숙이 자리한 본능적이고 감정적인 내가 분명히 존재한다. 그 나를 가장 분명하게 마주하는 순간은, 다름 아닌 예술 활동을 할 때다. 그림을 그릴 때 나는 그 어떤 시선도 의식하지 않는다. 백지 위에 나의 감정을 쏟아내고, 그 안에 말로 설명할 수 없는 복잡한 마음을 담아낸다. 그 순간만큼은 감정을 억제하거나 누군가에게 맞출 필요가 없다. 있는 그대로의 내가, 있는 그대로 표현된다.

이 세계 속에서의 나는 훨씬 솔직하고, 더 살아 있음을 느낀다. 감정을 드러내는 것이 낯설고 어려운 나지만, 적어도 그림을 그릴 때만큼은 나 자신에게 진실해질 수 있다. 그리고 이 진실함은 타인과의 관계를 위한 것이 아니라, 나 자신을 위한 태도다.

타인의 시선을 신경 쓰지 않고, 내 감정에 정직하게 반응할 수 있는 그 순간이야말로 내가 가장 '나답게' 존재하는 시간이다.

나는 지금껏 겉으로 드러나는 세계, 즉 안정과 질서의 세계에서 많은 시간을 보냈고, 그곳은 분명 내게 익숙하고 편안한 공간이다. 하지만 동시에, 내면의 감정과 욕망이 살아 숨 쉬는 이 감정적이고 본능적인 세계 역시 내 존재의 중요한 축이다. 타인을 향한 배려와 관계의 조화 속에서도, 나는 나 자신에게 솔직하고 싶은 욕망을 품고 있고, 그런 마음이야말로 내 삶을 진정으로 풍요롭게 해주는 힘이라고 생각한다.

Q2. “나의 아브락사스는 무엇인가?”

‘새는 알에서 나오려고 투쟁한다. 알은 세계다. 태어나려는 자는 한 세계를 파괴해야만 한다. 새는 신에게 날아간다. 신의 이름은 아브락사스다.’

카를 융의 제자에게 정신분석을 받던 헤르만 헤세는 자신 내면을 ‘데미안’이라는 소설을 통해 표현했다. 융에 따르면 내면에 빛과 그림자가 있으며 이 둘이 각각 발전하여 하나로 통합을 이루는 과정이 의미를 찾아가는 과정이며 성숙해지는 삶이라고 한다. 데미안에서 이는 아브락사스라는 상징으로 표현된다.

나의 삶에서 이러한 두 세계가 합쳐지는 변증법적 과정의 발전이 있었는가?
또한 기대되는 변증법적 발전이 있는가?

>서*원: 최근 해결되지 않는 크게 신경쓰이는 것이 있다. 3~4주차에 읽었던 책 ‘죽음의 수용소에서’에서의 글을 인용해 보자. 저자 빅터프랭클은 삶의 의미를 다음과 같은 방식으로 찾을 수 있다고 했다.

-무엇인가를 창조하거나 어떤 일을 함으로써

-어떤 일을 경험하거나 어떤 사람을 만남으로써(선이나 진리, 아름다움, 자연과 문화의 체험)

-피할 수 없는 시련에 대해 어떤 태도를 취하기로 결정함으로써

나는 현 여자친구를 만나기 전 피할 수 없는 시련에 대해 어떤 태도를 취함으로써, 가령 동아리 부원들이 하지 않는 청소를 혼자 도맡아 한다거나 리더 역할을 자처함으로써 삶의 의미를 찾았다고도 했지만, “무엇인가를 창조하거나 어떤 일을 함으로써” 도 찾았다고 했다. 그 수단으로는 글쓰기와 사진 남기기가 있다. 거의 매일 있었던 기억나는 일과 감정, 생각을 기록했고, 그것들을 때로는 사진으로 남겼다. 이 행위들을 통해서 내가 살아있음을 느꼈기 때문에, 나의 것을 남기는 행위가 나를 살아있게 했기 때문에 쓰고 찍었다. 그러지 않았다면 어떻게 되었을까? 과거의 기억은 망각되고 소실됐을 것이다. 그때 느꼈던 소중한 사람들과의 소중한 추억, 깊은 감정은 서서히 잊혔을 것이다. 기록하지 않았다면 지금의 내 눈동자는 흐리멍텅했을 것이고, 앞으로도 그런 눈동자를 갖고 생각과 감정 없이 살아갔을 것이다. 적어도 현 여자친구를 만나기 전까지는 그렇게 생각하고 있었다.

여자친구는 기록을 거의 하지 않았다. 아주 큰 사건에 대해서만 짧게 기록해 두었고, 나는 이에 의문을 품었다. 위에서 말했듯 그렇지 않으면 의미 있게 살아갈 수 없을 것 같으니까. 그러나 동시에 옆에 있는 동반자를 떠올려 보니, 또 어제 공개된 공간에서 이와 관련해서 여러 사람에게 코멘트를 받고 보니 생각이 복잡해졌다. 동반자와 함께하는 삶이라면, 그녀와 함께 살아내는 것이 가장 단단한 기록일지 모른다는 댓글을 보고, 내가 기록하는 행위가 지나간 것들을 모두 담아내려는 나의 욕심일 뿐일 수 있다고 생각했다. 그저 내가 사랑하는 동반자와 함께 어려움을 헤쳐 나가고, 행복하고, 그런 삶을 연속적으로 이어가면 될 뿐인데, 물론 기록하는 거야 좋겠지만 그렇지 않더라도 앞으로 그런 삶을 이어갈 거라면 괜찮지 않을까란 생각도 든다. 앞으로 다음의 두 삶을 적절히 잘 조화롭게 살아내야 할 것이다. 나의 아브락사스는 과거가 된 현재의 것들을 기록

하는 삶과, 남기는 것이 없어 불안하겠지만 동반자와 함께 이를 극복해서 앞으로 나아가는 삶을 동시에 살아내야 할 것이다.

>김*우: 나 같은 경우, 그 두 세계는 감정을 숨기고 계산적인 외면의 나와 감정을 앞세우고 열정적인 내면의 나로 구분된다. 평소 나는 사람들과 관계를 맺을 때 실리적인 판단을 먼저 하고, 최대한 매끄럽게 나를 조율하며 살아가는 편이었다. 감정을 드러내면 피곤해지고, 관계가 엉킬 수 있다고 생각해서 감정은 안으로 눌러두는 습관이 있었다. 하지만 그 반대되는 내 모습, 즉 감정이 앞서는 나 역시 분명 존재했다. 특히, 나의 승부욕이 드러나는 순간에 그것이 분명히 보였다.

그중에서도 스포츠를 하거나 볼 때, 나는 아브락사스를 체감했다. 예를 들어, 축구나 야구 같은 구기 스포츠를 하거나 볼 때, 나는 우리 팀이 이기고 싶다는 마음이 너무 강해서 평소의 나처럼 감정을 숨기지 않는다. 오히려 내면 깊은 곳의 열정이 표면 위로 분출된다. 팀플레이 속에서도 순간순간 판단과 협동을 하면서 동시에 내 본능적인 승부욕을 있는 그대로 드러낸다. 이때는 상대방이 나를 어떻게 볼까? 하는 걱정보다는 내가 얼마나 집중하고 몰입할 수 있는가에 더 마음이 쏠린다. 이기고 싶다는 욕망과 팀의 조화를 이루려는 책임감이 충돌하기도 하지만, 동시에 그 두 감정이 서로를 보완하면서 내 에너지를 더 극대화시킨다.

경험들을 돌이켜보면, 나는 외면과 내면이 처음으로 분리되지 않고 하나로 이어졌다는 느낌을 받았다. 외면은 기술적이고 전략적으로 움직였고, 내면은 열정과 몰입으로 그것을 밀어줬다. 그 둘이 합쳐질 때 나오는 힘은, 그 어떤 상황에서든 느낄 수 없는 강렬한 자기확신이었다. 스포츠를 하며, 또는 인생의 중요한 승부처에서 나는 이 통합의 감각을 자주 떠올린다.

그래서 내 아브락사스는 단순히 이상적인 자아의 이미지가 아니라, 내가 실제로 경험한 구체적인 감정과 태도의 통합에서 태어난다. 사회 속에서 살아가는 외면의 나와 감정과 욕망을 품은 내면의 나가 어떤 목표 앞에서 같은 방향을 바라볼 때, 나는 아브락사스를 만나게 된다. 그것은 감정을 억누르거나, 관계만을 중시하거나, 본능만 따르는 삶이 아니라, 이 모든 요소가 나를 위한 하나의 추진력으로 통합될 때 완성된다.

앞으로의 나는, 이런 아브락사스적인 순간을 더 의식적으로 만들고 싶다. 예를 들어 어떤 목표에 몰입하고, 나의 열정과 계산이 자연스럽게 흐르는 경험을 늘려가고 싶다. 내 안의 빛과 그림자가 충돌하지 않고, 서로를 인정하면서 앞으로 나아가는 방향을 찾는 것—그것이 내가 기대하는 ‘성숙한 나’의 모습이다.

>지*영: 나는 흔히 말하는 ‘모태신앙’이었다. 어릴 때부터 교회에서 자랐고, 열심히 다녔으며, 학생회장까지 했다. 그러나 늘 한 가지 의문이 있었다.

“내 마음은 썩어들어가 죽음을 바라게 되었는데, 교회를 다니는 게 무슨 의미인가?”

실제로 교회는 내게 평안을 주지 못했다. 오히려 내 삶을 더 힘들게 만들었다. 결국 나는 교회를 떠날 수밖에 없었다.

‘신은 죽었다.’ 교회 사람들은 니체를 싫어했다. 그래서 오히려 나는 니체가 왜 그런 말을 했는지 궁금했다. 니체는 신을 부정한 것이 아니라, 중세의 신 중심 세계관에서 인간 중심의 합리주의 세계관으로 넘어가는 과정에서 사람들이 의미를 잃고 허무주의에 빠질 것을 우려했던 것이다.

삶의 의미들이 무너져 내릴 때, 나는 실존주의 철학을 받아들였다. 그러다 불교의 도움도 받게 되었다. 느낌과 생각으로 가득 찬 나의 내면은 고여 있었고, 그것들이 순환되지 않으며 부작용이 생기고 있었다. 불교는 ‘내려놓음’을 말한다. 아집과 집착을 버리고 자연의 흐름에 합류하는 것, 그것이 곧 열반(공)이다. 이러한 공의 가치를 받아들이면서 나는 자유로워졌다.

이처럼 다양한 사상과 종교적 접근을 통해 내 삶에서 두 세계의 통합, 즉 아브라함사상적 성장이 일어났다. 그리고 앞으로도 이런 변화는 계속될 것이다.

지금 나는 다시 어느 정도 ‘질서의 세계’에 들어섰고, 새로운 혼돈의 세계-종교, 학문, 인간관계-가 앞에 펼쳐질 것이다. 나는 그 변화를 기대하고 있다.

>유*민: 내 삶에서 ‘아브라함사상’은 겉으로 드러나는 안정된 나와, 내면 깊이 감춰진 감정적이고 창조적인 나 사이의 통합을 향한 과정이라고 말할 수 있다.

나는 지금까지 타인 중심의 태도, 질서, 책임감 있는 모습으로 살아가려 애써왔다. 인간관계에서 불필요한 충돌을 피하고, 감정을 숨기며 조용히 타협하는 쪽을 선택해왔다. 회피형 성향의 나는 겉으로는 무뎌 보이고 평화로워 보이지만, 그 안에서는 언제나 감정과 욕망의 충돌이 출렁였다. 나도 모르게 쌓여가는 억압된 감정들은 결국 내가 누구인지, 무엇을 원하는지를 흐릿하게 만들기도 했다.

하지만 그러한 삶 한가운데서도 나는 예술이라는 작은 창을 통해 내면의 감정적인 자아를 만나고, 솔직한 나를 조금씩 표현하는 시도를 해왔다. 그림을 그릴 때만큼은 나의 감정이 검열 없이 흘러나오고, 그 순간만큼은 나 스스로에게 진실해질 수 있었다. 그리고 짝사랑의 경험 속에서 누군가에게 어울리는 사람이 되기 위해 스스로를 성장시키려 했던 나 또한, 감정과 욕망을 억압하지 않고 외부로 전환시키는 힘이였다.

이러한 경험들은 내게 ‘한쪽 세계만으로는 진짜 삶의 의미에 도달할 수 없다’는 사실을 가르쳐주었다.

빛과 그림자, 안정과 욕망, 관계와 독립, 억제와 표현 - 이 상반되는 요소들은 결국 통합되어야만 비로소 내가 누구인지 알 수 있다. 나는 점점 더 이 두 세계를 억누르거나 회피하기보다는, 서로를 이해하고 조화를 이루려는 쪽으로 나아가고 있다.

이제 나는 나의 아브라함사상이 바로 ‘균형의 삶’이라는 것을 깨닫고 있다. 겉으로는 조용하고 질서 있는 삶을 살되, 내면에서는 감정과 창조의 힘을 억누르지 않고 표현할 수 있는 나. 그것이 내가 진정 추구하는 성숙한 자아의 모습이다. 앞으로 나는 이 두 세계가 더욱 자연스럽게 섞이기를 기대한다. 감정을 숨기지 않으면서도 관계를 망치지 않는 법을 배우고, 타인을 의식하지 않으면서도 따듯

하게 연결되는 방식을 익혀가고 싶다. 결국 나에게 아브락사스란, 나 자신을 조 각내지 않고도 온전히 살아갈 수 있는 삶의 방식을 상징한다.

Q3. “나는 내 삶의 부름(소명)을 듣고 있는가?”

『데미안』에서 싱클레어는 데미안, 에바 부인, 피스토리우스 등 다양한 ‘상징적 인물’을 통해

자기 안에서 들리는 어떤 부름에 응답해 나간다.

그 부름은 세상의 기대와는 다르며, 내면 깊은 곳에서만 들리는 ‘삶의 방향’을 말한다.

지금 나는 어떤 부름을 느끼고 있는가?

나를 향해 조용히 속삭이는 방향성이 있다면, 그것은 무엇인가?

그 부름을 따라가려 할 때, 나는 어떤 두려움이나 저항을 느끼는가?

>서*원: 데미안에서 빛의 세계에 속하는 인물은 부모님, 학교, 교회, 사회, 베아 트리체로 대표되고 어둠의 세계는 프란츠 크로머, 데미안, 피스토리우스로 대표 된다. 아브락사스와 데미안은 양쪽 세계를 아우르고 통합하는 데 도움을 준다.

나는 가장 먼저 에바 부인이 떠올랐다. 싱클레어는 에바 부인을 처음 만난 순간, 말없이 모든 것을 이해받았다고 느낀다. 분석심리학에서 말하는 무의식 속 깊은 자기를 포용해주는 ‘아니마’의 특성 그대로다. 싱클레어는 아니마의 완성형 인 에바 부인을 만나고, 내면의 여성성을 통합하게 된다. 그러면서 자기 통합에 한 걸음 더 가까워지게 된다.

여자친구와 마주하고 나서 내면의 여성성이 표출되기 시작했다. 기존의 차갑고 딱딱하고, 질서있고 효율적으로 살아가고자 했던 내 신념은 사라졌고 모성, 사랑과 함께 비효율적이고 혼돈이 만연해도 함께 짊어지며 수용하고 살아가는 삶을 살게 되었다. 그녀는 베아트리체가 아니다. 그녀를 이상화하지 않았고, 그녀는 이미 내적으로 성숙한 상태였다. 나는 아니마의 최종 진화 단계로서 나의 내면적 성숙을 이끄는 존재를 만나게 된 것이다.

나는 나를 온전히 수용해주고, 빛과 어둠의 세계의 통합을 도와주는 그녀를 만 남으로써 아브락사스의 의미를 완전히 수용하도록 노력해야 할 것이다. 내 안의 아니마와의 완전한 통합을 통해 진정한 자기(self)실현에 이르도록 노력해야 할 것이다. 그것이 여자친구를 위해서라도 내적으로 조금 더 발전해야 한다고 느낀다.

>김*우: 요즘 나는 공부와 취업을 내 삶의 가장 중요한 과제로 여기고 살아간다. 이것은 단순한 선택이 아니라 생존과 직결된 현실이기도 하다. 좀 더 윤택한 삶, 내가 원하는 조건과 환경 속에서 살아가기 위해서는 지금의 노력과 성취가 꼭 필요하다. 그래서 내 삶은 자연스레 장기적 목표를 위한 단기적 인내라는 방향을 따라 움직이고 있다.

하지만 이 길은 생각보다 단조롭고 지루하다. 매일이 비슷하고, 해야 할 과제는 끝없이 이어진다. 머리로는 이게 맞는 길이라는 걸 알지만, 가끔은 이런 반

복이 지겹고 무의미하게 느껴질 때도 있다. 마치 삶이 정해진 코스를 따라가고 있다는 생각이 들 때, 어느 순간 마음 깊은 곳에서 다른 목소리가 들려온다. 그 목소리는 지금 이 순간의 즐거움도 중요하지 않냐고 말한다. 평소에는 자제 하던 감정과 욕망이 갑자기 고개를 들고, 나는 마치 늦바람이라도 든 것처럼 지금 당장의 쾌락이나 도파민을 찾게 된다. 친구들과의 약속, 게임, SNS, 감성적인 음악이나 영상들에 빠지는 순간들. 이 모든 것은 나를 잠시 현실에서 벗어나게 해주지만, 끝나고 나면 왠지 모를 공허함이 밀려온다.

이런 유혹은 단순한 게으름이 아니라, 지친 내 마음의 반항처럼 느껴진다. 장기적 목표가 중요한 건 알지만, 그 긴 여정을 혼자 책임지기에는 아직 내 마음이 다 자라지 못한 것 같기도 하다. 그래서 미래를 생각하면 가끔 두려움이 생긴다. 지금 이대로 계속 버틸 수 있을까?, 내가 원하는 삶에 닿을 수 있을까?, 중간에 포기하고 무너져버리진 않을까? 같은 생각들. 내 안의 이런 불안은 때때로 내가 가야 할 방향을 흐리게 만들기도 한다.

하지만 그럼에도 불구하고, 나는 그 부름을 듣고 있다고 생각한다. 명확하진 않아도 내 삶의 중심엔 포기하지 말자는 고요한 의지가 있고, 그것이 매일 나를 다시 일으켜 세운다. 두려움 속에서도 계속 움직이고 있다는 것 자체가, 이미 그 소명에 반응하고 있는 거라고 믿는다.

>지*영: 어릴 때부터 나는 어떤 목소리를 들어왔다. 그 목소리는 내가 특별한 사람이며, 선택받은 존재라고 말하고 있었다. 나 역시 그렇게 느꼈다. 주변 사람들, 심지어 부모님조차도 나보다 ‘평범하다’고 느꼈다. 그러나 나는 평범해지도록 강요받았다. 부모님의 마음에 들지 않는 행동은 폭력으로 제지당했고, 생각은 ‘나쁜 것’으로 부정당했다.

심지어 고등학교 상담 선생님마저 “특별하다고 생각하지 마라”고 말했다. 하지만 자기 치료의 과정을 통해 나는 내면의 목소리와 친해졌고, 삶을 그 목소리와 함께 조율하게 되었다. 그 결과, 그 목소리를 따르는 삶은 자유롭고 즐겁고 순탄하다는 것을 깨달았다.

지금은 그 목소리가 예전처럼 선명하게 들리진 않는다. 아마도 나와 동화되었기 때문일 것이다. 그러나 때때로 내면의 불안과 함께 다시 등장한다. 그는 나의 조력자이자, 보물이 있는 곳으로 인도하는 인도자다. 그를 따라갈 때 두려움도 있지만, 삶이 훨씬 더 풍요롭고 자유롭다.

내가 느끼는 큰 방향은, 내면의 고통을 겪는 사람들에게 깨달음을 나누는 삶이다. 진실된 자기(Self)가 있으며, 그것과 화해하고 동화되어 가는 삶이 자유롭고 온전한 삶이라는 것을 함께 나누고 싶다.

>유*민: 솔직히 말하면, 나는 지금 내 삶에서 무언가 강렬하고 분명한 ‘부름’이나 ‘소명’을 듣고 있다고 느끼진 않는다. 누군가는 인생의 이른 시기에 아주 명확한 방향을 가지고, 그 길을 향해 꾸준히 걸어가기도 한다지만, 나는 아직까지 그런 확신이나 사명감을 가지진 못했다. 내게 소명이라는 단어는 여전히 조금은 멀게 느껴진다. 무게감 있고, 책임이 뒤따를 것 같은 말이기도 하다.

하지만 그렇다고 해서 전혀 아무 감각도 없는 건 아니다. 조용히, 아주 작게 내 안에서 속삭이듯 들려오는 어떤 방향성은 분명히 있다. 그것은 ‘꼭 무엇이 되어야 한다.’는 외부의 기준이 아니라, 나 자신을 조금 더 솔직하게 살아보고 싶다는 마음, 그리고 감정을 억누르지 않고 드러내며, 나만의 속도로 나를 표현해보고 싶다는 갈망에 가깝다.

나는 오랫동안 감정을 삼키고, 관계 속에서 충동을 피하며, 조용히 주변에 맞춰 살아왔다. 그 방식은 익숙했고, 나만의 안정감을 주었다. 하지만 그런 삶 안에서 나는 점점 내가 어떤 사람인지, 무엇을 좋아하고 어떤 순간에 살아 있음을 느끼는지를 흐릿하게 잃어가고 있었다.

그런 내가 예술이라는 통로를 만나 조금씩 변화해왔다. 그림을 그리고, 감정을 표현하는 순간만큼은 그 어떤 시선도 의식하지 않고, 내가 어떤 사람인지 조금 더 가까이 느낄 수 있었다. 그리고 그런 시간 속에서 나는 “지금 느끼는 이 감정, 이 순간을 더 많이 살아보고 싶다”는 아주 작은 욕망과 마주했다.

어쩌면 지금 내가 듣고 있는 그 조용한 속삭임은, 타인의 기대에 맞춰 사는 것이 아니라, 나 자신의 목소리를 따라 살아보라는 내면의 부름일지도 모른다. 물론 그 길을 따라가는 것이 쉽지는 않다. 익숙했던 안정감에서 벗어나야 하고, 내가 가진 불확실함과도 마주해야 하기 때문이다. 그래서 아직은 두려움도 많고, 때로는 망설이기도 한다. 하지만 그 부름이 나를 조금씩 이끌고 있다는 사실만큼은 부정할 수 없다.

ADD. “내 삶의 상징은 무엇인가?”

『데미안』에서 등장하는 ‘새는 알을 깨고 나온다’, ‘아브락사스’ 등은 모두 삶의 방향성과 정체성에 대한 상징적 표상이다.

우리는 지금까지 삶의 의미를 ‘쾌락’, ‘고통의 수용’, ‘인간관계’, ‘자기실현’이라는 다양한 관점에서 탐색해왔다.

이 모든 것을 돌아볼 때, 지금의 나를 나타내는 하나의 ‘상징’은 무엇인가?

나의 삶을 상징하는 이미지, 단어, 문장, 동물, 상징물 등은 어떤 모습인가?

그 상징은 지금 내 삶의 어떤 방향성을 담고 있는지, 지금까지 했던 모든 활동을 되돌아보고 대답해보자.

>서*원: “기억으로 만든 길 위를 사랑으로 걸어가다”

『행복의 기원』에서 작가는 모든 생명체의 기본 목적은 생존하고 유전자를 다음 세대로 전달하는 것이라고 말했다. 여기서 지금 내가 하고 있는 사랑은 생존과 번식을 위한 진화적 도구로 작용한다. 『죽음의 수용소에서』를 읽고는 무엇인가를 창조하거나 어떤 일을 함으로써 삶의 의미를 찾을 수 있음을 알게 되었고, 과거의 기억을 기록해서 기억으로 길을 만들고자 하는 행위를 계속해서 잊고 싶어졌다. 『젊은이를 위한 인간관계의 심리학』을 읽고 삶의 의미는 결국 ‘의미 있는 타인’과의 관계에서 파생됨을 알게 되어, 지금 내 옆에 있는 동반자가 있음에 내 삶이 의미있음을 알게 되었고, 『데미안』을 읽고는 내 안의 모순됨과 바깥에 드러난 것들을 통합해야 진정한 자기 실현을 이뤄낼 수 있음을 알게 되었다.

그래서 아직은 내가 완벽한 인간 군상은 아니고 부족하지만, 이렇게 기억으로 길을 만들고 사랑하며 살아가다 보면 완성된 나를 만날 수 있을 것이라고 생각한다.

>김*우: 9회 말 2아웃, 주자 만루 상황

지금의 나를 떠올릴 때, 가장 먼저 머릿속에 그려지는 장면은 넓은 야구장 한 복판, 조명이 쏟아지는 타석에 혼자 서 있는 타자의 모습이다. 관중석엔 수많은 시선이 나를 향하고 있고, 점수판은 9회 말 2아웃, 주자 만루를 가리키고 있다. 모든 상황이 끝나기 직전의 순간, 그 타자에게 쏟아지는 기대감과 동시에 스쳐 가는 불안감. 나는 지금, 바로 그런 시간 속에 서 있는 것 같다.

이 타석은 단순히 하나의 경기 장면이 아니다. 그것은 졸업을 앞둔 지금의 나, 진로와 취업, 미래의 삶을 진지하게 고민하며 매일을 살아가는 현재의 나를 상징한다. 주자 만루라는 상황은 지금까지 내가 쌓아온 모든 노력들, 성적, 대외활동, 인간관계, 자기성장 같은 것들이 각 베이스에 도달해 있다는 의미다. 그 위에 나는 배트를 들고 서 있다. 단숨에 홈런을 칠 수도 있지만, 헛스윙을 할 수도 있다. 결과는 아직 아무도 모른다.

이 장면이 내 삶을 상징한다고 느끼는 이유는, 이 타자가 단순히 화려한 성취만을 의미하지 않기 때문이다. 오히려 나는 이 상징을 통해 버티는 사람, 끝까지 서 있으려는 사람의 모습을 떠올린다. 경기가 끝나가는 상황 속에서, 불확실한 결과를 받아들이며 무너지지 않고 버텨내는 자세. 그것이 바로 지금의 나를 가장 정확하게 보여주는 이미지다.

공부를 하다 보면 종종 왜 이걸 해야 하지?라는 회의감이 밀려온다. 단순히 취업을 잘 하고 싶어서라고 하기엔, 그 이유만으론 하루하루가 너무 고되고 길다. 그러다 보면 당장의 도파민을 충당하려는 유혹이 들기도 한다. 쉬운 길, 재밌는 자극, 더 짧은 목표에 빠지기 쉽다. 마치 늦바람이 든 것처럼, 순간의 쾌락이 진지한 삶의 목적을 희미하게 만든다.

하지만 내가 타석에 서 있는 한, 결국은 나만의 타이밍을 기다려야 한다. 지금 이 순간은 스윙이 아니라 버팀이 필요할지도 모른다. 그래서 때로는 조급함이 밀려오고, 미래가 불투명하게 느껴져도, 나는 이 자리를 지켜보려 한다.

그리고 문득 내 삶을 돌아보면, 내가 가장 나답다고 느낄 때는 늘 최선을 다해 집중하고 있는 순간이었다. 치열하게, 하지만 조용히. 그건 꼭 홈런을 치지 않아도 되는 일이다. 나만의 방식으로 경기를 이어가는 것. 내가 타석에 서 있는 이유는, 누군가를 이기기 위해서가 아니라 내 안의 기대에 부응하고 싶어서다. 그것이 바로 나를 움직이게 하는 힘이고, 내가 느끼는 삶의 부름이다.

>지*영: 순수한 아이, 지혜로운 노인, 용감한 전사

최근 상담 심리 동아리에서 '내 삶의 단어장'을 만들었다. 그 단어들은 다음과 같다. '변증법, 질서와 혼돈, 공, 카르마, 자기, 초인, 중용' 신기하게도 거의 이번 주제에서 이야기했던 것들이다. 참으로 내 삶의 방향을 잘 설명해줄 수 있는

단어들이다.

모든 활동을 돌아보았을 때 나는 어떤 이미지인가? 한 단어로 표현하기는 어려워 구구절절 표현해보려 한다.

나는 순수한 아이이다. 세상 모든 것에 대한 호기심이 많고 느끼는 것을 나만의 언어로 표현하기를 즐긴다. 그리고 내가 느끼는 것을 숨김없이 진실하게 표현하기를 원한다. 사회적 시선을 크게 의식하지 않고 동심에 빠져 삶의 순간순간을 즐기기를 원한다.

나는 지혜로운 노인이다. 남들보다 예민하고 세상을 빠르게 수용하는 나는 더 깊은 세상의 흐름과 역학을 깨닫는 눈이 있다. 세상을 깊게 이해하고 사람을 금방 파악하며 미래를 예측하고 조언하기를 원한다.

나는 용감한 전사다. 두려움에 기꺼이 맞서며 옳다고 생각하는 것을 끝까지 밀어붙이는 끈기를 가지고 있다. 나는 마음만 먹으면 무엇이든 잘할 수 있다고 생각하고 나의 이상을 현실에 실현하고자 부단히 노력한다.

나는 다정한 연인이자 친구이자 아버지이다. 내 안에는 사랑이 넘치며 사람들에게 표현하고 나누어주고 싶다. 어떤 말이든지 다정하게 표현할 수 있고, 다른 사람들의 필요를 채워줄 수 있는 사람이다.

종합해보면 나는 신비로우면서 올곧고 여성적이며 남성적이며 용감하면서 다정하고 어린아이 같으면서 노인과 같다. 나는 이러한 내가 좋고 앞으로도 더욱 발전하기 위해 노력할 것이다.

추가로 내가 좋아하는 캐릭터를 두 개 소개하려 한다. 첫 번째는 핑구이다. 애니메이션 핑구는 남극 동물들이 나온다. 이 캐릭터들은 말을 하지 않고 웅얼이로 대화한다. 내가 이 애니메이션을 좋아하는 이유는 그들의 행동을 통해 드러나는 순수함이 아닐까 싶다. 다음은 별의 커비이다. 이번에 데미안과 관련된 자료를 찾으면서 알게 된 점은 커비는 심지가 단단한 캐릭터라는 점이다. 다양한 적들을 흡수해서 그 능력을 사용하고 싶을 때 사용하지만 잠식되지는 않는다. 이러한 커비의 능력은 데미안에서 표현되는 인간의 성장과 비슷하다. 그래서 내가 커비를 좋아하는지도 모르겠다.

>유*민: 창문을 가리고 있는 커튼

지금의 나를 상징하는 이미지를 떠올려보면, 그것은 바로 ‘창문을 가리고 있는 커튼’이다.

내 삶은 마치 커튼 너머로 세상을 바라보는 것과 같았다. 세상과는 분명 연결되어 있지만, 나의 속마음과 감정은 늘 조용히 커튼 뒤에 감춰져 있었다. 나는 감정을 잘 드러내지 않고, 갈등을 피하며, 조용히 타인에 맞춰 살아가는 편이다. 회피형 성향이라는 말이 익숙하게 느껴질 정도로, 관계 안에서 불필요한 충동을 피하는 삶을 살아왔다. 겉으로는 무난하고 안정적인 모습이지만, 그 안에는 감정과 욕망이 조용히 일렁이고 있다.

그러나 그 커튼은 단단히 묶여 있는 것이 아니다. 바람이 불면 흔들리고, 햇살이 스며들 듯이, 나의 내면 또한 조금씩 바깥을 향해 반응하고 있다. 예술은 내 삶에서 그런 움직임을 만들어낸 존재다. 그림을 그리는 시간, 사진을 찍거나 악

	기를 연주하는 순간만큼은 나는 더 이상 감정을 숨기지 않고, 커튼을 살짝 걷듯 조심스럽게 나를 드러낸다. 그 시간들은 커튼 너머의 세상을 내게 알려주고, 나 스스로를 들여다보게 한다. ‘커튼’이라는 상징은 내가 여전히 감정을 완전히 열어두지 않은 상태임을, 하지만 동시에 조금씩 세상을 향해 나를 열어가고 있다는 변화의 흐름을 담고 있다. 나는 단단하게 닫힌 벽이 아니라, 필요할 때마다 열 수 있는 커튼을 가진 사람이라 생각한다. 그것은 방어이자 동시에 가능성인 것 같다. 완전히 벗겨지지 않아도, 그 사이로 비추는 햇살과 바람이 내 삶을 흔들어준다. 그리고 나는 그 흔들림을 통해 점점 더 나답게 살아가려 하고 있다. 나의 커튼은 지금, 아주 천천히 걷히고 있다. 감정을 표현하고, 나 자신을 이해하며, 세상과 더 진솔하게 연결되고자 하는 삶의 방향이 그 안에 담겨 있다. 그래서 나는 지금의 나를 ‘창문을 가리고 있는 커튼’으로 표현하고 싶다. 감추는 동시에 열려 있는, 조용하지만 분명한 나의 모습이 거기에 있다.
활동사진	
북클럽 후기	>서*원: 인생:삶의 의미를 찾아가는 과정

지난 학기에 이어 두 번째로 심비우스 북클럽과 함께했다. 팀장 선택은 재빠르게 이뤄졌다. 늘 그렇듯 “팀..팀장 하실..분?” 이야기가 나오면 잠깐 정적이 나오다가, 팀장 경험이 많거나 자처하길 원하는 성격의 사람이 마지못해 손을 든다. 그 손을 든 사람이 나였다. 대학교에 와서 자처해서 팀장을 맡은 게 한두 번이 아니다. 내가 하는 것이 편하고, 내가 이끈 팀에게 책임감을 지고 괜찮은 산출물을 내면 기분이 좋고 뿌듯하기 때문이다.

작년에는 심비우스 북클럽 n회 차였던 누나가 팀장을 맡았었다. 이번 팀에서 두 명이나 더 많은 여섯 명이 진행했던 북클럽이었고, 누나는 여섯 명분의 보고서를 7주차 치나 혼자 관리했다. 이번과 같이 주차 당 질문 세 개와 활동 한 개로 이뤄져 있는데, 그러면 $(4 \times 6) \times 7 = 148$ 개의 답변을 혼자서 관리했던 셈이다. 이렇게 4명으로 이뤄진 팀이어도 철자, 문법, 양식, 내용 등을 관리하기 어려운데, 지금은 졸업한 누나가 새삼 대단하게 느껴진다. 아니 정말 멋있고 존경한다. 그런 누나의 작년 보고서를 참고하여 최대한 결이 비슷하게 북클럽을 진행해 보았다. 하지만 작년 주제와는 달리 ‘삶의 의미’라는 주제는 내면적인 성찰, 통찰을 더 요했고, 어떠한 질문을 해도 심오하고, 깊고, 어쩌면 부담스러울 수도 있었다. 그래서 발제문을 낼 때마다 조심스러웠고, 수정을 거듭해서 적당히 내면적인 성찰을 이끌 만한 질문을 선정해서 진행했다. 매 활동 이틀 전 팀장인 나는 책 내용과 관련해서 삶의 의미에 대한 큼지막한 질문 한 개와 추가 활동(add)를 카톡방에 전파해서 팀원들이 미리 발제문에 답변해올 수 있게 했다. 그리고 매주 두 명씩 번갈아 가며 추가질문을 하나씩 번갈아가며 할 수 있게 했다. 이 추가 질문은 활동 당일 즉석 질문으로 진행되고, 즉석에서 자유롭게 답변할 수 있다. 그리고 두 즉석 질문의 답변과 미리 준비된 답변을 합해서 총 4개의 답변을 주말 자정까지 팀장인 나에게 하나의 파일로 보내주면, 한 주차 북클럽 활동을 끝낸다.

주차	삶의 의미	상징 키워드	책/사유의 축
1~2주차	행복:생존과 쾌락에서 출발한 의미	“나는 무엇으로 행복을 느끼는가?”	『행복의 기원』 / 진화심리학, 쾌락주의
3~4주차	고통: 피할 수 없는 조건 속의 자유	“나는 고통을 어떻게 대하는가?”	『죽음의 수용소에서』 / 실존주의, 태도 선택
5~6주차	관계:타인을 통해 발견되는 자아	“나는 누구와 연결되어 있는가?”	『인간관계의 심리학』 / 타자, 의미 있는 관계
7주차	초월:내면의 목소리와 존재의 상징	“나는 내가 나아갈 길을 잘 나아갈 수 있는가?”	『데미안』 / 자아통합, 상징, 자기초월

개인적으로 이번 주제를 7주 동안 생각하고, 고민하고 답변해 보면서 얻은 나름의 결론이 있다. 삶의 의미는, 의미를 논하는 과정에서도 바뀐다. 첫 번째 책을 읽고는 내가 행복만을 위해 살아가는 사람이 아님을 다시금 확인했고, 두 번째 책을 읽고는 아무리 힘들어도 내가 남들이 하지 않는 일을 자처해서 함으로써—가령 이 힘든, 백칠십 페이지에 달하는 보고서를 작성해야 하는 북클럽 팀장을 도맡아 한다거나—뿌듯함을 느끼며 살고 있음을 알게 되었고, 앞으로도 그럴 것임을 다짐했다. 세 번째 책을 읽고는 삶의 의미는 모두 타인과의 교류 과정에서 오기에 절대로 혼자임을 자처하지 않겠다고 다짐했다. 또 마지막 책의 주인공 싱클레어의 내면적 상징을 마주하고는 나의 아브락사스는 아직 찾아오지 않았고, 에바 부인과 같은 현 여자친구를 만나고 더 성숙해지는 과정임을 알게 되었다. 또 그녀 덕분에 내 내면의 목소리에 귀 기울이며, 이걸 기록하면서 살아가는 것만이 삶의 의미를 찾아가는 과정이 아니라, 그녀와 함께 고통을 나누는 등 모든 것을 함께하며 살아가는 것 자체가 살아가는 이유, 삶의 의미가 될 수 있음을 깨닫게 되었다. 따라서 나의 과제는 다음과 같다. 기록해야만 살아갈 수 있다는 나의 신념과 기록하지 않아도 동반자와 함께할 수 있다는 생각을 합쳐야만 한다. 합치지 못하겠으면 적당한 균형을 맞추어야 한다. 그러면 조금 더 성숙한, 막 알을 깨고 나온 아브락사스의 삶에 가까워지지 않겠는가.

모두가 마감 기한을 잘 지키며 제출해 줘서 고맙다. 작년에 이어 두 번째로 함께하게 해준 수민이형, 상우에게 정말 고맙고, 올해 복학해서 함께 해준 내가 정말 아끼는 형이자, 동기이자, 동경하는 사람인 재영이형에게도 정말 고맙다는 말을 전하고 싶다. 살면서 웃고, 울고, 기쁘고, 슬픈 일들이 가득하겠지만, 그러면서 우리는 살아가는 이유를, 즉 '삶의 의미'를 계속 찾아가게 될 것이다. 그러기 위해서는 가끔씩 스스로에게 왜 살아가는지, 무엇 때문에 살아가는지 질문할 필요가 있다. 바쁜 와중에도 이렇게 북클럽 활동을 통해서, 아니면 글을 쓰거나 가까운 누군가와 대화하면서 그 이유를 복기할 필요가 있다. 다들 매주 모여서 1시간 30분 이상 활동하느라 고생 많았다. 다음 기회에도 우리가 다시 만나 내면적으로 성장하고, 견고해지는 시간을 보냈으면 좋겠다.

>김x우: 심비우스를 마치며

작년 2학기에 이어 이번 학기에도 심비우스 북클럽 활동에 참여하게 되었다. 작년에는 다양한 전공과 배경을 가진 사람들과 함께 책을 읽고 토론하면서, 생각이라는 것이 얼마나 다채롭고 깊이 있게 뻗어나갈 수 있는지를 실감했다. 같은 문장을 읽었음에도 해석이 전혀 다를 수 있다는 사실을 반복해서 경험하면

서, 자연스럽게 내 생각이 언제나 옳은 것은 아니구나라는 깨달음을 얻었다. 내가 너무도 당연하게 여겼던 것이 누군가에게는 낯설게 느껴질 수 있다는 점, 그리고 정답을 정해두지 않을 때 비로소 열린 대화가 가능하다는 사실을 배운 뜻깊은 시간이었다.

이번 학기의 심비우스는 그 연장선에서 한층 더 깊이 있는 사유를 가능하게 했다. 타인의 생각을 단순히 이해하고 수용하는 것을 넘어서, 이제는 책을 통해 나 자신을 돌아보고, 삶을 구성하는 본질적인 질문들과 마주하게 되었다. 책 속 문장을 곱씹으며 나는 왜 이 장면에 더 공감하게 되는가?, 왜 이 문장이 계속 마음에 남는가?라는 질문을 던지는 과정 속에서, 내 가치관과 감정의 뿌리를 더듬는 경험이 자연스럽게 이어졌다.

1~2주차에는 행복의 기원을 읽었다. 행복이 단순한 감정 상태가 아니라, 삶의 방향성과 밀접하게 연결되어 있다는 점이 인상 깊었다. 순간적인 기쁨이나 쾌락보다, 내가 왜 살아가는지, 어떻게 살아가야 하는지를 아는 것이 진정한 행복으로 이어진다는 메시지에 깊이 공감했다. 그동안 막연하게 느껴왔던 행복이라는 감정이, 실은 삶의 의미에 대한 고민과 연결되어야 비로소 명확해진다는 사실을 조금은 더 분명히 이해할 수 있었다.

3~4주차에는 죽음의 수용소에서를 함께 읽었다. 처음에는 책이 주는 무게감 때문에 쉽게 몰입하기 어려웠지만, 점차 고통 속에서도 의미를 찾을 수 있는가라는 질문이 낯설지 않게 다가왔다. 삶의 의미는 기쁜 순간에만 존재하는 것이 아니라, 오히려 절망과 고통의 순간에 더 강하게 드러날 수 있다는 사실을 깨달았다. 특히, 작가가 반복해서 강조한 고통 그 자체보다 그것을 대하는 태도라는 관점은, 내가 평소 어떤 방식으로 어려움을 마주하고 있는지를 성찰하게 만들었다.

5~6주차에는 젊은이를 위한 인간관계의 심리학을 읽었다. 겉보기엔 인간관계를 잘 맺는 방법을 알려주는 책처럼 보였지만, 실제로는 관계 속에서 드러나는 나에 대한 탐색의 시간이기도 했다. 내가 왜 특정한 유형의 사람들과 관계를 맺고, 또 피하려 하는지를 돌아보는 과정 속에서, 인간관계가 단지 외부와의 연결이 아니라 내면의 상태와도 밀접하게 연결되어 있다는 사실을 배웠다. 과거의 경험들이 떠오르면서, 내가 받았던 상처와 위로, 지지와 갈등의 순간들이 지금의 나를 구성해온 중요한 요소였다는 것을 실감할 수 있었다.

마지막으로 읽은 책은 데미안이었다. 이 책은 철저히 내면을 들여다보도록 이끌었다. 외부의 시선이나 사회의 기대에 맞춰 살아가는 것이 아니라, 내 안에 있는 진짜 나의 목소리를 어떻게 들을 것인가를 묻는 책이었다. 처음엔 난해하고 추상적으로 느껴졌지만, 북클럽에서 각자의 해석을 나누는 과정 속에서 문장의 의미가 점차 깊이 있게 다가오기 시작했다. 그 경험은 내가 어떤 사람인지, 무엇을 중요하게 여기며 살아가고 있는지를 정리하게 해주었고, 어쩌면 그것이 삶의 의미에 가까운 무엇일지도 모른다는 생각이 들었다.

이번 심비우스 활동은 단순히 책을 읽고 토론한 것 이상의 경험이었다. 누군가의 말에서 내가 미처 생각하지 못했던 시각을 발견했고, 내 이야기를 나누며 스스로의 감정을 정리하기도 했다. 이미 알고 있던 나를 다시 확인하기도 했고,

전혀 몰랐던 내면의 모습을 새롭게 발견하기도 했다. 익숙했던 질문들도 다른 시선으로 다가왔고, 낯설었던 문장들도 어느 순간 내 이야기가 되었다.

무엇보다 이번 활동을 통해 삶의 의미라는 주제가 단지 행복에만 국한되지 않는다는 점을 확실히 느낄 수 있었다. 행복은 삶의 의미를 구성하는 여러 요소 중 하나일 뿐, 그 외에도 고통, 관계, 사랑, 경험, 심지어 죽음까지도 각자의 방식으로 의미를 만들어낸다. 삶의 의미는 고정된 정의로 설명되는 것이 아니라, 각자가 살아가는 방식과 태도 속에서 유동적으로 형성되어가는 것임을 느꼈다.

아직도 명확한 답은 없지만, 어찌면 우리는 모두 그 의미를 찾아가는 과정 속에서 살아가고 있는 것이 아닐까? 그리고 그 여정 속에서, 심비우스와 같은 활동은 우리의 길을 조심스럽게 비추어주는 작은 등불이 되어준다고 믿는다.

>지*영: 심비우스 북클럽 후기: 의미를 찾는 여정

세상에는 감사할 일이 참 많다. 책을 읽을 수 있다는 것이 그렇다. 나는 궁금한 게 너무나도 많다. 힘든 일도 너무나 많았다. 그럴 때마다 책은 나에게 조력자이자 친구가 되어주었다. 2020년 초, 나는 책 '12가지 인생의 법칙:혼돈의 해독제'를 만났다. 책을 읽고 내 삶의 방향은 -에서 +로 바뀌었다. 이것이 터닝포인트가 아니면 무엇이겠는가? 이후에 취미가 무엇이나고 질문을 받는다면 제일 먼저 독서를 이야기한다. 어서 방학이 되어 독서에 온전히 몰입하고 싶다.

내 곁에 소크라테스, 석가모니, 예수, 공자같은 위대한 스승이 함께한다면 얼마나 좋을까? 우린 책을 통해 간접적으로나마 그들과 함께할 수 있다. 어찌나 위대한 일이며 감사할 일인가. 평생에 삶에 만나기 매우 힘든 위인들을 수없이 많이 만날 수 있다니. 책은 나에게 정말 축복이다. 그러나 익숙함에 속아 소중함을 잊는다고 했던가, 학교 도서관만 가도 각 분야의 전문지식이 담긴 책들을 상시로 구할 수 있으나 우리는 점점 책으로부터 멀어졌다. 그렇기에 심비우스 북클럽이 소중하다. 의도적이라 할지라도 우리에게 책을 읽을 수 있는 기회를 주기 때문이다.

나에게 책을 읽는 것은 삶의 의미를 찾는 과정에서 가장 비중이 높은 활동이었다. 20살 때 나의 터닝포인트를 만들어준 책을 읽고 다니던 학과를 그만두고 지금의 한림대학교 심리학과로 진학했다. 심리학과에 와서는 단 한 번도 후회한 적이 없다. 심리학은 내가 좋아하는 학문이며 의미 있는 성과를 낼 수 있는 분야라고 생각한다. 추가로 분석심리학 저서를 읽고 구체적인 내 삶의 목표를 설정할 수 있었다. 한 문장으로 표현하면 다음과 같다. '내 삶의 목표는 내면적 고통을 겪고 있는 다른 사람들이 내가 했던 것처럼 무의식 속 자기(self)와의 소통을 통해 삶의 의미를 발견하고 나와 함께 온전한 삶을 살아가게 되는 것'이다. 내 삶의 무기력을 떨쳐낼 수 있던 이유도 책이다. 책을 읽으면 조금이라도 성장한 기분이 들고 내면이 살아 숨쉬는 느낌이 든다. 내 평생에 책은 빠져서는 안 될 나의 구성 요소이다.

다음과 같은 질문들이 생겼다. ‘나의 삶의 의미는 내가 탐구할수록 더욱 견고해질까? 혹은 달라질까?’, “다른 사람들이 삶의 의미를 찾는 과정도 비슷할까?’. 그래서 나는 심비우스 북클럽 활동을 통해 삶의 의미에 대해 지금처럼 혼자서가 아니라 조원들과 함께 탐구하고 싶어졌다. 우리는 삶의 의미와 관련이 있다고 여겨지는 행복과 유전, 고통과 죽음, 대인관계 측면에서 삶의 의미에 대해 탐구하기로 했다.

정말 놀라웠던 것은 우리의 생각이 신기할 만큼 서로 달랐다는 점이다. 같은 책을 읽고 같은 질문에 대해 답변하는데도 서로가 느낀 점이나 결론이 제각각이었다. 우리는 매번 서로의 생각을 듣고 놀랐으며 감탄하며 영감을 얻었다.

나의 삶의 의미가 달라졌을까? 나는 이번 활동을 통해 삶의 의미가 조금은 바뀌지 않을까 기대했었다. 그러나 삶의 의미가 오히려 견고해졌다. 이쯤에서 나의 삶의 의미를 소개해볼까 한다. 의미는 아는 영역에서 모르는 영역으로 한 발씩 내밀 때 만들어진다는 조던 피터슨의 말에 동감한다. 그 과정에서 내 안의 목소리를 따라가는 과정이 의미를 찾아가는 과정이라고 생각한다. 심비우스 북클럽 활동 뒤에도 같은 생각이다. 이번 활동을 통해 오히려 더욱 견고해졌다.

다시 한번 심비우스 북클럽 활동을 만들어주시고 준비하시며 진행해주신 관계자분들께 감사의 말씀을 전합니다. 심비우스 북클럽 활동을 통해 생각과 마음을 나눌 수 있는 소중한 사람들을 만날 수 있어서 행복했습니다. 책 읽기 어려운 바쁜 학기 중에 의도적으로라도 책을 읽을 수 있도록 기회를 주셔서 감사드립니다. 덕분에 제가 가는 이 길이 더욱 자랑스럽게 느껴집니다. 다음 학기에도 또 만나 뵙기를 진심으로 바랍니다.

>유*민: 심비우스 북클럽을 마치며

이번 심비우스 활동은 단순히 책을 읽고 글을 쓰고 토론하는 차원을 넘어, 나 자신을 깊이 들여다보고 다른 이들의 삶의 경험과 관점을 경청하며 성찰할 수 있었던 값진 시간이었다. 처음에는 ‘삶의 의미’라는 주제가 너무 추상적으로 느껴졌다. 행복, 고통, 죽음, 사랑, 인간관계, 자아실현 등 무수한 키워드들 속에서 나는 어디서부터 생각을 시작해야 할지 막막했다. 그러나 같은 책을 읽은 사람들과 함께 대화를 나누며, 질문 하나하나에 나만의 경험과 감정을 담아 천천히 답해나가는 과정은 오히려 나를 혼란 속에서 차분히 정리할 수 있게 해주었다. 『죽음의 수용소에서』와 『행복의 기원』, 『데미안』과 같은 책을 함께 읽고 토론하면서, 우리는 각자 전혀 다른 삶을 살아왔음에도 불구하고 공통된 질문 앞에서는 비슷한 고민을 하고 있다는 것을 느꼈다. 누군가는 짝사랑의 경험을 통해 자유와 억압 사이에서 갈등했고, 또 누군가는 가까운 사람의 죽음을 통해 하루하루를 살아가는 태도의 변화를 이야기했다. 그런 이야기들은 단순한 독후감이나 개인적 고백을 넘어서, 서로의 삶을 비추는 거울이 되었다. 나 역시 내 이야기를 꺼낼 수 있었고, 누군가의 이야기에 깊이 공감하면서 내 삶을 다시 바라보게 되었다.

가장 인상 깊었던 건 ‘예술’에 대한 질문이었다. 나는 평소 감정을 잘 드러내지 않고, 회피형의 인간관계를 유지해왔다. 감정을 숨기고, 갈등을 피하며, 조용히 주변에 맞춰 살아가는 삶은 나에게 익숙한 것이었다. 하지만 활동 중 ‘삶의 의미는 창조와 표현을 통해서도 발견될 수 있다’는 이야기 속에서, 나는 비로소 내가 그림을 그리고 음악을 연주하는 그 시간들이 얼마나 나에게 중요한 의미였는지를 자각하게 되었다. 그림을 그리는 순간만큼은 나는 감정을 숨기지 않고, 있는 그대로의 나를 솔직히 마주할 수 있었다. 나에게 예술은 단순한 취미가 아니라, 나의 감정을 표현할 수 있는 거의 유일한 공간이었다. 이전까지는 그저 ‘좋아하는 일’이라고 생각했지만, 이 활동을 통해 그것이 나 자신을 회복하고 의미를 찾아가는 ‘방식’이었다는 걸 깨달았다.

‘창문을 가리는 커튼’이라는 상징 역시 이 활동을 통해 찾아낸 나의 자화상이었다. 나는 스스로를 보호하고, 감정을 숨기는 삶을 살아왔지만, 동시에 커튼 사이로 조금씩 빛과 바람이 들어오기를 바라는 마음도 함께 품고 있었다. 책 속에서 나왔던 ‘두 세계’, 즉 도덕과 질서의 빛의 세계와 본능과 욕망의 어둠의 세계가 내 안에도 분명히 존재하고 있었고, 나는 그 둘의 균형을 이루고 싶어 하는 사람이라는 것도 이 과정을 통해 알게 되었다.

무엇보다 이 활동이 특별했던 이유는, 나 혼자만의 생각에 갇혀 있지 않았다는 점이다. 다른 이들의 이야기를 들으며 나의 고정된 시야가 확장되었고, 나와는 전혀 다른 방식으로 삶의 의미를 정의하고 살아가는 사람들을 보며 ‘정답은 없다’는 진리를 실감할 수 있었다. 누군가는 고통 속에서도 의미를 찾았고, 누군가는 인간관계 속에서 자신을 잃지 않기 위한 싸움을 해왔다. 이런 다양한 삶의 서사를 나누는 과정에서, 나는 단순한 감정적 공감을 넘어서, 인간이라는 존재의 복잡성과 아름다움을 새삼 느꼈다.

이 활동을 통해 나는 확실히 성장했다. 예전에는 삶의 의미라는 말을 들으면 막연한 철학적 개념처럼 느껴졌지만, 지금은 그것이 곧 나의 하루하루의 선택과 태도 속에 깃들여 있다는 것을 안다. 때로는 행복하지 않아도, 혹은 불완전하고 흔들리더라도, 내가 스스로 의미를 부여할 수 있는 삶을 살아가고 있다면 그 자체로 충분하다는 생각이 든다. 그리고 그 의미는 혼자 찾기보다, 이렇게 함께 나누고 이야기하며 더 선명해지는 것 같다는 생각도 했다.

앞으로도 나는 삶의 의미를 단정을 짓기보다는, 끊임없이 질문하고 탐색하며 살아가고 싶다. 그리고 그 여정에서, 오늘의 이 기록과 대화들이 오래도록 나를 붙잡아주는 방향표가 되어줄 것이라 믿는다.

2025 년 5 월 29일

참가자대표 : 서*원

