사랑, 다시 처음부터

의식학

Consciology
PART.3

River is Land 지음



(주) 마음 OS

"우리는 사랑하는 법을 배운 적이 없다. 다시, 처음부터 배워도 괜찮다."

미워하는 마음도, 떠나보낸 자리도 틀린 것이 아니다.
서툴러도 괜찮다고, 처음부터 다시 시작해도 된다고 말해주는 책.

관계 속에서의 마음 공부

의식학

3부

사랑, 다시 처음부터

River is Land 지음

(주) 마음 OS

— 이 책을 읽는 법 —

1회독:

비유와 이야기를 따라 끝까지 흐름을 타라.

이해보다 감각이 먼저다.

2회독:

자기 진단하며, 각 Sequence를 자신의 삶에 적용하라.

이 책은 한 번 읽고 꽂는 책이 아니라,

보고 또 보며 체화하는 작동 매뉴얼이다.

CONTENTS

Pre-Boot 008

이 책을 펼치기 전에 ····· 008

[서문] 우리는 사랑하는 법을 배운 적이 없다 ····· 012

Sequence1 당신이 가장 오래 함께한 사람 018

당신이 가장 오래 함께한 사람 ····· 020

Sequence2 그 사람은 당신을 보여주려고 온 거다 038

그 사람은 당신을 보여주려고 온 거다 ····· 040

- [이 시퀀스의 길잡이] 이 시퀀스는 상대가 보여주는 것 안에 '나에 대한 정보'가 있다는 이야기다.
- '네 잘못'이라는 뜻이 아니다.
- 상대의 잘못은 상대의 것이다.
- 폭력·학대 관계에서는 거리두기가 먼저다.

Sequence3 아무것도 바라지 않는 마음이 가장 강하다 056

아무것도 바라지 않는 마음이 가장 강하다 ····· 058

- [이 시퀀스의 길잡이] 이 시퀀스는 '조건'을 없애는 게 아니라 보이지 않는 기대를 '알아차리는' 연습이다.
- 경계가 없는 것은 사랑이 아니다.
- 끝없이 주는 것은 사랑이 아니라 자기 파괴다.
- 폭력적인 관계에서는 즉시 거리를 두어야 한다.

Sequence4 받고 싶은 것을 먼저 건네보라 076

받고 싶은 것을 먼저 건네보라 078

Sequence5 사랑이 무서웠던 당신에게 094

사랑이 무서웠던 당신에게 096

Sequence6 가장 아픈 곳에 가장 깊은 사랑이 있다 112

가장 아픈 곳에 가장 깊은 사랑이 있다 114

Sequence7 보내줄 수 있는 사람이 진짜 사랑한 사람이다 128

보내줄 수 있는 사람이 진짜 사랑한 사람이다 130

- [이 시퀀스의 길잡이] 이 시퀀스는 '떠나는 연습'이 아니라 '붙잡음을 내려놓는' 이야기다.
- 보내준다는 것은 그 사람에게 돌아가라는 뜻이 아니다.
- 위험한 관계에서 떠나는 것은 보내줌이 아니라 자기보호다.
- 상대의 선택을 존중하는 것이지, 내 선택을 포기하는 것이 아니다.

Sequence8 울지 않은 슬픔은 사라지지 않는다 144

울지 않은 슬픔은 사라지지 않는다 146

Sequence9 놓아주는 순간, 당신이 자유로워진다 160

놓아주는 순간, 당신이 자유로워진다 162

- [이 시퀀스의 길잡이] 이 시퀀스는 상대를 용서하라는 이야기가 아니라, 내 마음의 짐을 내려놓는 이야기다.
- 놓아준다고 해서 억지로 용서해야 하는 것은 아니다.
- 놓아준다는 것은 그 사람을 다시 마음에 들이는 것이 아니다.
- 안전한 거리는 유지한 채, 내 마음에서만 일어나는 일이다.

Sequence10 그 사람을 축복할 수 있다면, 당신은 이미 자유다 174

그 사람을 축복할 수 있다면, 당신은 이미 자유다 176

Sequence11 물은 다투지 않고 바위를 뚫는다 192

물은 다투지 않고 바위를 뚫는다 194

Sequence12 그 사람에게도 사정이 있었을 거다 210

그 사람에게도 사정이 있었을 거다 212

· [이 시퀀스의 길잡이] 이 시퀀스는 상대의 행동을 '용납'하라는 게 아니라, 판단을 잠시 멈추고 '보는 각도를 넓히는' 연습이다.

· 이해한다는 것은 용납한다는 뜻이 아니다.

· 상대의 사정을 안다고 해서 상대의 잘못이 사라지지 않는다.

· 폭력·학대에는 이해가 아니라 경계가 먼저다.

Sequence13 고개를 숙이면 더 많은 것이 보인다 228

고개를 숙이면 더 많은 것이 보인다 230

Sequence14 꽃은 피우라고 재촉한다고 빨리 피지 않는다 244

꽃은 피우라고 재촉한다고 빨리 피지 않는다 246

Sequence15 한마디가 사람을 살리기도 한다 260

한마디가 사람을 살리기도 한다 262

Sequence16 거짓 평화는 결국 무너진다 276

거짓 평화는 결국 무너진다 278

· [이 시퀀스의 길잡이] 이 시퀀스는 '참는 것이 사랑'이라는 착각을 깨는 이야기다.

· 겉으로만 유지되는 거짓 평화는 사실 가장 위험하다.

· 불편함을 말하는 것은 싸움이 아니라 관계를 지키는 일이다.

· 반복적 폭력·학대 앞에서는 떠나는 것이 가장 용기 있는 선택이다.

Sequence17 외로운 밤, 당신만 그런 것이 아니다 290

외로운 밤, 당신만 그런 것이 아니다 292

Sequence18 그 부러운 마음이 당신에게 말하고 있는 것 304

그 부러운 마음이 당신에게 말하고 있는 것 306

Sequence19 "아니요"라고 말해도 괜찮다 318

"아니요"라고 말해도 괜찮다 320

Sequence20 옆에 있으면 괜히 힘이 나는 사람 332

옆에 있으면 괜히 힘이 나는 사람 334

Sequence21 당신 하나가 달라지면 세상 하나가 달라진다 346

당신 하나가 달라지면 세상 하나가 달라진다 348

부록

[에필로그] 사랑은 서툴러도 괜찮다 360

[독자에게 보내는 편지] 366

[안내]

이 편지에는 자해 및 정신건강 위기에 대한 내용이 포함되어 있습니다.

지금 도움이 필요하시면:
정신건강 위기상담 전화 1577-0199 / 자살예방 상담 1393

Pre-Boot

이 책을 펼치기 전에

당신은 사랑 때문에 이 책을 집어 들었을 것이다.

아니면 사랑이 아파서. 아니면 사랑이 끝나서. 아니면 사랑 앞에서 자꾸 서툴러지는 자신이 싫어서. 이유가 무엇이든, 당신은 관계라는 현장 한가운데에 서 있는 사람이다.

이 책은 그 현장에서 읽히기 위해 쓰였다. 따로 준비할 것은 없다. 이 한 권만으로 충분하다.

이 시리즈의 앞 책들을 읽지 않았어도 아무 상관없다. 이 책은 처음부터 홀로 서도록 태어난 책이다.

다만, 혹시 앞의 두 권을 읽은 분이라면 하나만 말해두고 싶다.
첫 번째 책에 있던 딱딱한 용어와 공식이, 여기서도 보이지 않을 것이다.

이 책에서도 마찬가지로 쓰지 않기로 했다.

관계 안에서는 공식이 아니라 진심이 먼저다. 렌더링이니 데이터 로그니 하는 말로는 사랑 앞에서 서투른 마음을 다 담을 수 없다. 그래서 여기서는 그냥 우리가 매일 쓰는 말로 같은 이야기를 한다.

1부에서 세상은 나를 비추는 거울이라고 했다. 여기서는 그 거울이 사람의 얼굴로 나타난다. 그 사람이 당신을 화나게 하는 것, 슬프게 하는 것, 그 안에 당신에 대한 이야기가 들어 있다.

같은 패턴의 관계가 반복된다고 느낀 적이 있다면 — 사람은 바뀌는데 상황은 똑같다고 느낀 적이 있다면 — 1부에서 '재귀적 데이터 로그'라 불렀던 것이 바로 그것이다. 여기서는 그것을 그냥 '왜 나한테만 이런 일이 반복되는 걸까'라는 질문으로 만난다.

울지 않은 슬픔이 사라지지 않는다는 이야기, 가장 아픈 곳에 가장 깊은

사랑이 있다는 이야기 — 1부에서는 '미결 에러 로그'니 '고통의 위치 에너지'니 하는 이름이 붙어 있었다. 여기서는 이름이 필요 없다. 그냥 아프다. 그리고 그 아픔을 들여다보는 것이 시작이다.

사랑이 무서웠던 적이 있는가. 가까워질수록 도망치고 싶었던 적이 있는가. 1부에서는 그것을 '공포 주파수'라 불렀고, '생존 OS'라 불렀다. 여기서는 그냥 솔직하게 말한다. 무서웠다고. 사랑받을 자격이 없다고 느꼈다고. 그 마음을 있는 그대로 본다.

놓아줌이라 불렀던 것, Re값을 낮추는 것이라 불렀던 것이, 여기서는 사람 앞에서 실험된다. 보내줄 수 있는 사람이 진짜 사랑한 사람이라는 것. 꽃은 재촉한다고 빨리 피지 않는다는 것. 물은 다투지 않고 바위를 뚫는다는 것. 전부 같은 원리의 다른 얼굴이다.

1부에서 '절대 긍정의 공학'이라 불렀던 것이, 여기서는 한 문장이 된다. "그 사람에게도 사정이 있었을 거다." 판단을 내려놓는다는 것이 관계 안에서는 이런 모습이다.

'언어가 무의식을 프로그래밍한다'고 했던 것은 '한마디가 사람을 살리기도 한다'가 되었고, 한 사람의 주파수가 바뀌면 관계 전체가 바뀐다고 했던 이야기는 이 책의 마지막에서 '당신 하나가 달라지면 세상 하나가 달라진다'로 돌아온다.

여기서 언급한 것이 전부가 아니다. 이 외에도 수많은 공식과 원리들이 이 책 곳곳에 자기 이름을 지우고 조용히 녹아 있다. 당신은 그것을 몰라도 된다. 읽다 보면 몸이 먼저 알아챌 것이다.

읽다가 문득 "아, 이거 그때 그 이야기구나" 하고 떠오르는 순간이 있다면, 그것은 세 권의 언어가 당신이라는 하나의 맥락 안에서 만나는 순간이다. 그 만남을 서두를 필요는 없다. 자연스럽게 찾아올 것이다.

자, 이제 첫 페이지를 넘기자.

서문

우리는 사랑하는 법을 배운 적이 없다

학교에서 수학을 배웠다. 역사를 배웠다. 원소기호를 외웠고, 문법을 익혔다. 사회에 나와서는 일하는 법을 배웠고, 돈을 다루는 법을 배웠고, 시간을 관리하는 법을 배웠다.

그런데 사람을 사랑하는 법은 아무도 가르쳐주지 않았다.

어떻게 싸우고, 어떻게 화해하고, 어떻게 상처를 주지 않으면서 진심을 말하는지. 사랑한다는 말 뒤에 왜 분노가 따라오는지. 가까운 사람일수록 왜

더 서툴러지는지. 누군가를 떠나보내는 일이 왜 그렇게 어려운지. 아무도 알려주지 않았다. 그냥 알아서 하라고 했다. 그래서 우리는 알아서 부딪혔다. 부서지면서 배웠다.

당신이 지금 관계 때문에 힘들다면, 그건 당신이 부족해서가 아니다. 배운 적이 없으니 서투른 것이다. 그것뿐이다.

이 책은 그 서투름에서 출발한다.

이 책이 말하는 사랑은 특별한 감정이 아니다. 하늘에서 내려오는 은총도 아니고, 타고나야 가능한 재능도 아니다. 사랑은 기술이다. 정확히 말하면, 연습할 수 있는 기술이다.

단, 한 가지 분명히 해두고 시작하고 싶은 것이 있다.

이 책에서 말하는 사랑은 모든 것을 참는 것이 아니다. 무조건적 사랑이라는 말이 오해를 부르기 쉽다는 것을 안다. 그래서 처음에 못을 박아둔다.

조건 없는 사랑은 모든 행동을 허용하는 것이 아니다. 사랑은 경계를 없애는 것이 아니라, 경계를 건강하게 세우는 것이다. 이 책의 사랑은 '참는 것'보다 '덜 다치게 하는 것'에 가깝다.

상대를 위해 나를 파괴하는 것은 사랑이 아니다. 나를 지키면서 상대를 존중하는 것, 그 균형점을 찾아가는 일이 이 책이 말하려는 전부다.

그리고 한 가지 더.

이 책이 말하는 사랑은, 어떤 경우에도 위험한 관계에 머무르라는 뜻이 아니다. 폭력이 있는 관계, 학대가 있는 관계, 당신의 존엄이 반복적으로 짓밟히는 관계에서는 사랑보다 안전이 먼저다. 거리를 두는 것이 먼저다. 도움을 요청하는 것이 먼저다. 당신의 안전보다 중요한 관계는 세상에 없다. 이 책의 어떤 문장도, 그런 상황에서 참고 견디라는 뜻으로 읽히지 않기를 바란다.

수천 년 동안, 인류의 가장 깊은 지혜들이 같은 이야기를 했다.

동쪽에서도, 서쪽에서도. 사막 한가운데에서도, 강가의 도시에서도. 언어가 다르고, 문화가 다르고, 시대가 달랐는데도 — 놀라울 만큼 같은 이야기를.

적을 사랑하라. 판단하지 마라. 먼저 손을 내밀어라. 자기를 알라. 겸손하라. 귀를 기울여라. 용서하라. 참으라. 서로를 섬기라. 집착하지 마라. 진실되어라. 보내줄 수 있는 사람이 되어라.

이 원리들은 어느 한 전통의 소유물이 아니다. 인류가 오랜 시행착오 끝에 발견한, 관계의 물리학 같은 것이다. 해가 뜨고 지는 데 누구의 허락도 필요 없듯, 관계의 원리에도 특정한 깃발은 필요하지 않다.

이 책은 그 원리들을 하나로 엮었다.

누구의 가르침인지는 중요하지 않다. 중요한 것은 그것이 작동하는지다. 사람들이 실제로 관계 안에서 겪고, 부딪히고, 깨져보고 나서 발견한 것들. 그것을 이 시대의 언어로, 오늘의 관계 안에서 살아 움직이게 만드는 것이 이 책의 일이다.

이 책은 세 번째 책이다.

첫 번째 책에서는 의식이 현실을 만드는 구조를 이야기했다. 우리가 무심코 품는 생각과 감정이 어떻게 눈앞의 현실에 영향을 미치는지, 그 작동 원리를 밝히려 했다.

두 번째 책에서는 그 원리를 자기 자신에게 적용하는 법을 안내했다. 상처를 안는 법, 감정을 허용하는 법, 멈춰도 괜찮다는 것을 알아가는 법. 자기 자신과 화해하는 여정이었다.

이 책은 그 다음 이야기다.

자기 자신을 어느 정도 안은 사람이, 다시 사람들 사이로 걸어 나가는 이야기. 첫 번째 책이 설계도였고, 두 번째 책이 자기 집을 짓는 법이었다면, 이 책은 그 집에서 사람들과 함께 사는 법이다.

물론, 이 책을 처음 집어든 독자도 있을 것이다. 앞의 두 권을 읽지 않았어도 전혀 문제없다. 이 책은 그 자체로 완결된 이야기다. 관계에 대한 고민이 있다면, 여기서 시작해도 충분하다.

이 책은 나와 나의 관계에서 출발한다.

세상에서 가장 오래된 관계는 다른 누구와의 관계가 아니라, 나 자신과의 관계다. 내가 나를 어떻게 대하느냐가, 다른 모든 관계의 바닥을 만든다. 거기서부터 시작한다.

그 다음, 가까운 사람들의 이야기로 간다. 연인, 가족, 친구, 동료. 사랑하지만 힘든 사람들. 사랑했지만 떠난 사람들. 사랑하고 싶은데 미운 사람들. 그리고 가장 어려운 사람 — 나를 가장 힘들게 한 사람에 대한 이야기까지.

마지막으로, 당신 한 사람이 달라질 때 주변이 어떻게 달라지는지를 이야기한다. 거창한 이야기가 아니다. 오늘 아침 식탁에서, 오늘 오후 회의실에

서, 오늘 밤 잠들기 전에 — 아주 작은 변화가 어디까지 닿을 수 있는지를.

이 책에는 당장 실천할 수 있는 것들이 있다. 모든 챕터 끝에, 오늘 해볼 수 있는 한 가지를 넣어두었다. 거창하지 않다. 3분이면 된다. 안 해도 된다. 실천은 성적이 아니다. 언제든 돌아와서 다시 해보면 된다.

이 책은 당신을 바꾸려 하지 않는다.

다만, 함께 한번 살펴보자는 것이다. 당신의 관계에서, 당신이 미처 보지 못했을 수도 있는 것들을. 알고 나면 선택지가 생긴다. 선택지가 생기면 자유가 생긴다.

서투름은 죄가 아니다. 배우지 못한 것을 탓할 필요도 없다.
지금부터, 함께 배워가면 된다.

사랑하는 법을 — 다시, 처음부터.

1 Sequence

{당신이 가장 오래 함께한 사람}

Sequence 1

당신이 가장 오래 함께한 사람

아침에 눈을 뜨면, 세상의 소리보다 먼저 들리는 목소리가 있다.

오늘도 할 일이 산더미네. 어제 왜 그랬을까. 또 늦었다. 어휴, 그러고 보니 그것도 아직인데. 이불이 채 벗겨지기도 전에, 이미 대화는 시작되어 있다.

이 대화의 상대는 옆에 누워 있는 사람이 아니다. 휴대폰 화면 속의 누군가도 아니다. 당신 자신이다.

세상에서 가장 오래 함께하는 상대. 하루에 가장 많은 말을 건네는 상대. 태어나는 순간부터 마지막 숨을 내쉬는 순간까지, 단 한 번도 떠나지 않는 상대. 어떤 연인보다 오래, 어떤 부모보다 가까이, 어떤 친구보다 많은 대화를 나누는 상대.

그 상대와의 관계가, 당신의 모든 관계의 출발점이다.

그런데 이상한 일이 있다. 우리는 다른 사람과의 관계는 끊임없이 고민하면서, 정작 자기 자신과의 관계는 거의 돌보지 않는다. 이 관계가 어떤 상태인지 물어본 적이 있는가. 이 관계에서 당신은 행복한가.

한번 상상해 보자.

가장 친한 친구가 실수를 했다. 중요한 자리에서 말을 더듬었거나, 약속을 까먹었거나, 크지 않지만 부끄러운 실수를 했다. 그 친구가 잔뜩 풀이 죽어서 당신에게 전화를 했다. 당신은 뭐라고 할까.

아마 이런 말을 할 것이다.

그럴 수 있지. 누구나 실수해. 그거 하나로 네가 어떤 사람인지가 바뀌는 건 아니야. 다음에 잘하면 돼.

따뜻한 말이다. 진심이다. 그런데 같은 실수를 당신이 했을 때, 당신은 자기 자신에게 뭐라고 하는가.

역시 나는 이 모양이지. 맨날 이러는 것도 지겨운데. 이걸 보면 나는 진짜 안 되나 봐. 나만 왜 이럴까.

같은 사건이다. 같은 크기의 실수다. 친구에게는 당연하다고 말하면서, 자신에게는 유죄 판결을 내린다.

이 차이를 대부분의 사람들은 의식하지 못한다. 너무 오래되어서, 그것이 있는지조차 모른다. 물고기가 물을 모르듯, 우리는 자기에게 하는 말의 온도를 모른다.

자기 비난은 오래된 습관이다. 어쩌면 당신이 가진 습관 중 가장 오래된 것일 수 있다.

그리고 대부분의 사람들은 그것이 필요하다고 믿는다. 나를 채찍질하지 않으면 나태해질 거라고. 스스로를 혹독하게 몰아세워야 더 나은 사람이 될 수 있다고. 엄격해야 성장한다고. 자기를 깎아내리는 것이 자기를 지키는 방법이라고.

잘못된 믿음일 가능성이 높다.

채찍질이 동기부여가 되는 시간은 극히 짧다. 반짝이는 계절 같은 것이다. 처음에는 번쩍 뜨는 것 같지만, 오래되면 무기력이 된다. 깎고, 깎고, 또 깎은 끝에 남는 것은 성장이 아니다. 어차피 나는 안 될 테니까. 이 한 문장이 자기 비난의 최종 목적지다.

무기력은 게으름이 아닐 수 있다. 너무 오래 자기를 깎아온 사람의 피로인 경우가 많다.

그리고 여기서, 이 이야기의 방향이 관계로 간다. 자기 비난은 나 혼자의 문제로 끝나지 않는다. 그것은 관계로 번진다.

한 사람이 있다고 하자. 어릴 때부터 자기에게 엄격했던 사람이다. 완벽하지 않으면 인정받지 못한다고 믿었던 사람이다. 이 사람이 누군가를 만난다. 처음에는 좋다. 그런데 시간이 지나면 이상한 일이 벌어진다. 상대가 아무리 다정하게 대해도 불안하다. 이 사람이 언제 떠날지 모른다는 생각이 머리에서 떠나지 않는다. 사소한 말투 변화에 하루 종일 속이 쓰린다. 상대가 조금만 바빠도, 나한테 관심이 없나 보다, 하고 속으로 결론을 내린다.

상대의 문제일까. 아니다. 자기 안에 있는 '나는 사랑받을 자격이 없다'는 오래된 목소리가, 모든 신호를 그쪽으로 번역하고 있는 것이다.

자기 비난이 심한 사람은, 타인의 작은 지적에도 과도하게 무너진다. 이

미 자기가 자기를 깎아놓았기 때문이다. 상대의 말 한마디가 미세한 돌멩이여도, 그것이 이미 파인 땅에 떨어지면 큰 균열이 된다. 동료가 지나가듯 건넨 한마디에 하루 종일 속이 쓰리다. 연인의 사소한 표정 변화에 마음 전체가 흔들린다. 타인이 별 뜻 없이 던진 돌멩이가, 내 안에서는 바위가 되어 떨어진다.

반대도 일어난다. 타인의 진심 어린 칭찬을 받아들이지 못한다. 누군가 잘했다고 말해도, 속으로는 이렇게 생각한다. 이 사람이 나를 잘 몰라서 그러는 거야. 진짜 나를 알면 이런 말 못 할 텐데.

칭찬이 들어오는 문이 이미 닫혀 있는 것이다.

그리고 또 한 가지. 부당한 대우를 받아도 '내가 그럴 만해서'라고 넘겨버린다. 존중받아야 할 자리에서 존중을 요구하지 못한다. 이것은 겸손이 아니다. 자기 비난이 만들어낸 착각이다.

누군가의 호의를 의심하고, 비판을 증폭해서 받아들이고, 가까워지려는 사람 앞에서 먼저 문을 닫고, 부당함 앞에서 자기를 탓한다. 관계의 첫 번째 필터가 이미 깨져 있는 것이다. 그리고 그 필터를 깨뜨린 것은 상대가 아니다. 나 자신이다.

여기서 잠시 멈추자.

"나는 충분하다"라는 말이 있다. 좋은 말이다. 그런데 이 말이 위선처럼 느껴지는 사람이 있다. 아무리 들어도 내 이야기가 아닌 것 같은 사람이 있다. 머리로는 알겠는데 가슴에서는 거부하는 사람이 있다.

그 마음, 충분히 이해한다.

"나는 충분하다"는 가만히 받아들여야 하는 주문이 아니다. 내가 부족하다고 부르던 것의 실체를, 한번 다시 보는 것이다.

우리가 스스로에게 붙인 '부족함'의 상당 부분은, 사실 내 것이 아니었다. 부모의 기대였다. 선생의 기대였다. 사회의 기대였다. 누군가가 정해놓은 기준을, 언젠가부터 내 것인 줄 알고 들고 다녔다. 남의 자를 들고 내 키를 재면서, 왜 나는 모자라지, 하고 한숨을 쉬었다.

그런데 그 자 자체가 내 것이 아니었다면.

자를 내려놓는 것부터가 시작이다.

거창하지 않아도 된다. 거울 앞에 서서 "나는 충분하다"를 백 번 외치지 않아도 된다. 오늘 당장 자기를 사랑하지 않아도 된다.

대신, 한 가지만 해보자.

오늘 하루, 자기 자신에게 하는 말의 톤을 한번만 의식해 보는 것이다. 실수했을 때, 무언가 마음처럼 안 됐을 때, 다른 사람과 비교하게 될 때. 그 순간 내 안에서 어떤 목소리가 나오는지.

그 목소리를 바꾸려고 애쓰지 않아도 된다. 고치려 하지 않아도 된다. 알아채는 것만으로 충분하다. 수십 년 동안 무의식으로 흐르던 것에 처음으로 불이 켜지는 순간, 그것만으로 무언가가 달라지기 시작한다.

왜 그런 지는 간단하다. 알아차린 순간, 그것은 더 이상 '나'가 아니라 '내가 하고 있는 것'이 된다. 나 자신과 나의 습관 사이에, 아주 작은 간격이 생긴다. 그 간격이 선택의 공간이다. 다음에 무엇을 할지는, 그때 선택해도 늦지 않다.

여기서 한 발 더 나가보자.

자기 비난이 심한 사람의 관계에는, 반복되는 패턴이 있다. 앞에서 잠깐 이야기했지만, 한번 더 찬찬히 들여다보자. 이것이 이 책 전체를 관통하는 실마리이기 때문이다.

내가 나를 '부족하다'고 규정하면, 세상도 나를 그렇게 대하는 것 같아진다. 누군가가 호의를 보여도, 뭔가 원하는 게 있겠지라고 읽는다. 칭찬을 들어도 속으로는 의심한다. 부당한 대우 앞에서 조용히 삼킨다. 가까워지려는

사람 앞에서, 먼저 한 발 물러난다.

반대로, 자기를 있는 그대로 존중하는 사람은 다르다. 누군가의 칭찬을 자연스럽게 받는다. 부당한 상황에서 조용하지만 분명하게 선을 긋는다. 새로운 사람 앞에서 마음을 열 여유가 있다. 상대를 믿되, 자기도 믿는다.

이 차이는 단순한 성격의 차이가 아닐 수 있다.

동서양을 막론하고, 오래된 지혜들이 입을 모아 같은 말을 했다. 너 자신을 알라. 이 말은 철학 시험의 답안이 아니었다. 관계를 살아가는 사람들을 위한 실질적인 안내였다. 나를 모르면 상대 탓으로만 간다. 나를 알면, 내 반응에 대한 선택지가 생긴다. 내가 무엇에 반응하는지, 어떤 말에 무너지는지, 어떤 순간에 문을 닫는지를 아는 것. 그것이 모든 관계의 첫 번째 출발이다.

내가 나를 대하는 방식이, 눈에 보이지 않는 틀이 되어 모든 관계에 스며든 것이다. 내 안의 자기 대화가 바깥 관계의 '기본 설정'이 된다. 그 설정이 '나는 부족하다'로 되어 있으면, 세상이 아무리 다르게 말해도 그 설정이 먼저 작동한다. 관계에서 내가 어떤 마음을 품고 있느냐가, 그 관계의 방향을 결정한다.

관계의 질은 상대만이 결정하는 것이 아닐 수 있다. 내가 나를 어떻게 규

정하고 있느냐에서, 이미 절반이 결정된다.

그래서 이 책은 여기서 시작한다. 다른 사람과의 관계를 보기 전에, 당신이 가장 오래 함께한 사람과의 관계부터.

당신과 당신의 관계.
이 관계가 달라지면, 나머지도 달라진다.

그렇다면, 하나만 더 함께 보자.

내가 나를 대하는 방식이 관계의 기본 설정이 된다면, 그 설정은 어디에서 왔을까.

대부분은 아주 어린 시절에 만들어졌다. 누군가의 표정에서 읽었다. 누군가의 한숨에서 배웠다. 잘했을 때 받은 관심과, 못했을 때 받은 침묵 사이에서, 아이는 자기 나름의 결론을 내렸다. 사랑받으려면 잘해야 한다. 실수하면 버림받는다. 나는 있는 그대로는 부족하다.

이것은 의식적인 판단이 아니었다. 생존을 위한 학습이었다. 어린 아이에게 보호자의 사랑은 공기와 같은 것이다. 그 공기가 끊길까 봐, 아이는 본능적으로 규칙을 만든다. 어떻게 해야 사랑받을 수 있는지에 대한 규칙을.

문제는, 그 규칙이 성인이 된 뒤에도 여전히 작동하고 있다는 것이다.

서른이 넘고, 마흔이 넘어도, 마음 깊은 곳에서는 여전히 그 규칙이 돌아가고 있다. 잘해야 인정받는다. 완벽하지 않으면 사랑받을 수 없다. 약한 모습을 보이면 떠난다. 다섯 살의 결론으로, 서른다섯의 관계를 운영하고 있는 것이다.

직장에서 상사가 별 뜻 없이 던진 한마디에 하루 종일 가슴이 두근거리는 것. 연인이 문자에 늦게 답했을 뿐인데, 나한테 관심이 없나 보다, 하고 결론을 내리는 것. 친구의 칭찬에 고맙기보다 불편한 것. 이 반응들의 뿌리를 거슬러 올라가면, 거의 언제나 아주 오래전에 만들어진 그 규칙이 있다.

상대가 문제가 아니었다. 내 안에 있는 오래된 규칙이, 지금의 관계를 오래전의 문법으로 번역하고 있었던 것이다.

이것을 알아차리는 것만으로, 이미 절반은 달라진다. 규칙을 당장 바꾸지 않아도 된다. 그것이 있다는 것을 아는 것, 그것이 '지금의 사실'이 아니라 '옛날의 결론'이었다는 것을 아는 것. 그것만으로 규칙의 힘이 약해지기 시작한다.

그런데 여기서 한 가지 더 알아둘 것이 있다. 규칙이 오래되었을수록, 그것을 알아차리기는 더 어렵다. 수십 년 동안 작동해 온 것일수록 관성이 크

다. 너무 오래되어서 규칙인지도 모르고, 그냥 나라고 믿게 된 것들이 있다. 그래서 가장 오래된 패턴을 바꾸는 일이 가장 힘들다. 하지만 역설적으로, 오래된 것이 바뀔 때 그 파급력도 가장 크다. 표면의 습관을 고치는 것과 뿌리의 규칙이 흔들리는 것은 완전히 다른 차원의 변화다. 뿌리가 움직이면, 가지 전체가 달라진다.

당신의 내면을 하나의 집이라고 생각해 보자.

당신은 그 집에서 매일을 산다. 아침에 일어나서 가장 먼저 보는 것도 그 집의 풍경이고, 밤에 잠들기 전 마지막으로 듣는 것도 그 집의 소리다. 어떤 사람을 만나든, 어떤 대화를 하든, 결국 돌아오는 곳은 이 집이다. 그 집의 온도가 당신의 하루를 결정한다.

그런데 어떤 사람의 집은, 안에 들어서면 끊임없이 잔소리가 들린다. 왜 이것밖에 못 하니. 다른 사람들은 다 잘하는데. 또 실수했지. 벽에는 지난 실패의 목록이 적혀 있고, 거울에는 결점만 비춘다. 이 집에서 하루를 시작하는 사람은, 나가기도 전에 이미 지쳐 있다. 밖에서 누군가가 문을 두드려도 열지 않게 된다. 열어봤자 좋은 일이 없을 거라고, 이미 알고 있다고 생각하기 때문이다.

반대로, 어떤 사람의 집은 조용하지만 따뜻하다. 잘했든 못했든, 일단 들어오면 쉴 수 있는 곳이다. 충분하지 않아도 괜찮은 곳이다. 이 집에 사는 사

람은, 밖에서 누군가가 다가와도 여유가 있다. 마음에 공간이 있기 때문이다.

관계란 결국, 내 집에 상대를 초대하는 일이다.

내 안이 편안한 사람은, 상대에게도 편안한 공간을 내어줄 수 있다. 내 안이 전쟁터인 사람은, 아무리 좋은 사람이 와도 전쟁터에 초대하는 셈이 된다. 상대가 피곤해지는 것은 당연하다. 그리고 상대가 떠나면, 역시 나는 안 된다고 다시 자기를 깎는다.

이 순환이 반복된다. 관계가 힘들어질 때마다, 우리는 상대를 바꾸려 하거나, 더 나은 상대를 찾으려 한다. 이 사람만 아니면 괜찮을 텐데, 하고 생각한다. 그래서 관계를 바꾼다. 그런데 새 관계에서도 비슷한 일이 벌어진다. 장소와 얼굴은 달라졌는데, 패턴은 같다.

배경이 아니라 세상을 바라보는 내가 같았기 때문이다.

관계가 달라지지 않는 이유는 상대가 아니라, 내가 초대한 공간의 상태에 있었다.

집이 바뀌지 않으면, 누가 와도 같은 일이 벌어진다. 집부터 돌보는 것이다.

집을 돌본다는 것은, 대단한 리모델링을 하라는 뜻이 아니다.

오늘 아침, 자기 자신에게 건넨 첫 마디를 떠올려 보자. 그 말이 어떤 톤이었는지만 알아차려 보자. 전반부에서 이야기한 것과 같다.

그리고 가능하다면, 한 가지만 더 해보자.

오늘 당신이 자기에게 했던 말을, 가장 소중한 사람에게도 그대로 할 수 있는지 물어보는 것이다.

이를테면, 오늘 실수를 하고 속으로 이렇게 말했다고 하자. 나는 맨날 이 모양이야. 이 말을 당신이 가장 아끼는 사람에게 할 수 있는가. 그 사람이 같은 실수를 했을 때, 당신은 정말 너는 맨날 이 모양이야, 라고 말할 것인가.

아마 아닐 것이다.

그렇다면 왜 자기 자신에게는 그렇게 말하는가.

이 질문 하나가, 오래된 습관에 작은 균열을 낸다. 균열은 빛이 들어오는 자리다.

한 가지 오해를 풀어두고 싶다.

자기를 존중한다는 것이, 자기를 높이 평가한다는 뜻은 아니다. 내가 대단하다, 내가 최고다, 이런 것이 아니다. 자기를 존중한다는 것은, 자기를 공정하게 대한다는 것이다. 남에게 하는 만큼의 너그러움을, 나에게도 적용한다는 것이다.

우리는 친구에게는 실수해도 괜찮다고 말하면서, 자기에게는 실수를 허락하지 않는다. 다른 사람에게는 시간이 필요하다고 이해하면서, 자기에게는 즉각적인 성과를 요구한다. 타인의 약함은 인간적이라고 받아들이면서, 자기의 약함은 결함이라고 규정한다.

이 불공정함을, 우리는 '자기관리'라고 부르거나 '높은 기준'이라고 부른다. 그런데 이것은 관리가 아니라 학대에 가깝다. 만약 누군가가 당신의 소중한 사람에게 이렇게 대한다면, 당신은 가만히 있겠는가.

자기를 공정하게 대하는 것. 그것이 자기 존중의 시작이다.

그리고 이 존중이 관계의 토양이 된다. 자기를 공정하게 대하는 사람은, 상대에게도 공정함을 기대할 수 있다. 기대할 수 있다는 것은, 부당한 것에 부당하다고 말할 수 있다는 것이다. 사랑받을 자격이 있다고 느끼는 사람만이, 사랑을 온전히 받을 수 있다. 자기를 속이지 않는 사람만이, 관계에서도 진실할 수 있다.

이것은 거꾸로도 성립한다. 자기에게 솔직하지 못한 사람은, 관계에서도 가면을 쓴다. 상대가 원하는 모습을 연기하고, 갈등이 두려워 입을 다물고, 진짜 감정을 숨기고, 괜찮은 척한다. 처음에는 그것이 관계를 지키는 것처럼 보인다. 그런데 가면 아래의 얼굴은 점점 지쳐간다. 언젠가 그 피로가 한꺼번에 터지거나, 관계 자체가 조용히 식어버린다. 나를 속이는 사랑은, 결국 상대도 속이는 것이기 때문이다.

모든 관계의 뿌리는, 결국 여기로 돌아온다. 나와 나의 관계. 이 관계에서 진실한 사람이, 다른 관계에서도 진실할 수 있다.

그러니 이 책에서 앞으로 이야기할 모든 관계의 원리는, 이 한 가지 위에 세워진다. 내가 나에게 하는 말이 달라지면, 내가 세상을 보는 눈이 달라진다. 세상을 보는 눈이 달라지면, 세상이 나를 대하는 방식도 달라진다. 이것은 마법이 아니다. 안경이 바뀌면 풍경이 달라지는 것과 같다. 풍경 자체가 바뀐 것이 아니라, 내가 볼 수 있는 것이 달라진 것이다.

➔ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

잠자리에 들기 전, 오늘 하루 자기 자신에게 했던 말 중 하나를 떠올려 보자. 아무거나 하나면 된다. 실수했을 때 속으로 한 말이든, 거울을 보며 한 말이든, 무언가를 비교하며 한 말이든.

그리고 그 말을, 당신이 가장 아끼는 사람에게도 할 수 있는지 물어보자. 할 수 있다면, 그 말은 괜찮은 말이다. 할 수 없다면, 그 말은 당신에게도 하면 안 되는 말이었다.

바꾸지 않아도 된다. 오늘은 알아차리기만 하면 된다. 그것만으로 충분하다. 오늘은 못 해도 괜찮다. 실천은 성적이 아니다. 다음에 다시 하면 된다.

*

당신이 이 글을 여기까지 읽었다는 것은, 이미 무언가를 돌보기 시작했다는 뜻이다.

세상에서 가장 오래된 관계, 나와 나. 이 관계에 처음으로 관심을 기울이는 것. 그것이 이 책의 첫 걸음이다. 그리고 어쩌면, 당신의 모든 관계가 달라지는 첫 걸음이기도 하다.

서두르지 않아도 된다. 한꺼번에 바꾸려 하지 않아도 된다. 완벽하게 하려 하지 않아도 된다. 완벽해야 한다는 생각 자체가, 어쩌면 오래전에 만들어진 그 규칙의 목소리일 수 있으니까.

오늘은 그저, 당신이 가장 오래 함께한 사람에게 조금 더 다정한 눈길을 보내는 것. 그것으로 충분하다.

나머지는, 천천히 함께 걸어가자.

2 Sequence

{그 사람은 당신을
보여주려고 온 거다}

Sequence 2

그 사람은 당신을 보여주려고 온 게다

유독 힘든 사람이 있다.

다른 사람이 하면 넘어갈 수 있는 말이, 그 사람이 하면 유독 거슬린다. 이성적으로는 안다. 별것 아닌 일이라는 것을. 그런데 몸이 먼저 반응한다. 목이 뻣뻣해지거나, 가슴이 조여오거나, 갑자기 아무 말도 하고 싶지 않아진다. 들이쉬는 숨이 짧아지는 것을 느낀다.

그 사람의 말투일 수도 있다. 자신감 넘치는 태도가 거슬릴 수도 있다. 남의 말을 가볍게 자르는 습관이 참을 수 없을 수도 있다. 혹은 뭐라 꼬집기 어

려운데, 그냥 그 사람과 같은 공간에 있으면 마음이 무거운 경우도 있다. 이유를 설명하기 어렵다. 그런데 몸은 분명하게 알고 있다. 이 사람이 나를 불편하게 한다는 것을.

당신에게도 그런 사람이 있을 것이다.

직장 동료일 수도 있고, 오래된 지인일 수도 있고, 가족 중 누군가일 수도 있다. 혹은 이미 관계가 끝난 사람인데, 아직도 가끔 떠올리면 어딘가 불쾌한 기운이 올라오는 사람일 수도 있다.

왜 하필 그 사람일까. 세상에 수많은 사람이 있는데, 왜 그 사람만 유독 이런 반응을 불러일으킬까.

이 질문의 답을 찾기 전에, 먼저 한 가지를 관찰해 보자.
같은 사람을 만나도, 사람마다 반응이 다르다.

한 사람이 있다고 하자. 이 사람은 말이 많고, 자기 이야기를 좋아하고, 대화의 중심에 있으려 한다. 어떤 사람은 이런 사람을 만나면 에너지가 넘친다고 느낀다. 재밌는 사람이네, 하고 생각한다. 또 어떤 사람은 무관심하게 흘린다. 저런 사람도 있지, 하고 넘어간다.

그런데 유독 한 사람은, 그 자리에서 숨이 막힌다. 왜 나는 저렇게 못 할

까. 왜 저 사람만 저렇게 당당할까. 나는 왜 항상 뒤에 있을까. 얼굴은 웃고 있지만, 속에서는 뜨거운 것이 치밀어 오른다.

같은 상대인데, 반응이 이렇게 다르다.

이것은 무엇을 의미할까. 반응의 차이가 이렇게 크다면, 그 반응을 결정하는 것은 상대가 아닐 수 있다는 뜻이다. 상대는 하나인데, 반응이 사람마다 다르다면, 그 반응의 열쇠는 내 안에 있다.

유독 힘든 사람은, 내 안의 못 본 곳을 건드리는 사람이다.

이것이 이 Sequence의 핵심이다. 그리고 처음 들으면 받아들이기 어려울 수 있다. 내가 힘든 이유가 상대에게 있는 것이 아니라 내 안에 있다니. 그건 내 잘못이라는 뜻 아닌가.

아니다. 잘못이 아니다. 잠시 마음을 열어두고, 함께 들여다보자.

인간에게는 자기 안에서 인정하고 싶지 않은 부분이 있다. 어떤 감정, 어떤 욕구, 어떤 모습. 우리는 그것을 의식 뒤편에 밀어넣는다. 없는 척한다. 내가 그런 사람일 리 없다고 생각한다. 살아오면서 자연스럽게 그렇게 했다. 생존을 위해, 인정받기 위해, 관계를 지키기 위해.

그런데 그 밀어넣은 것이 사라지지는 않는다. 눌러놓은 것은 눌러놓은 곳에 여전히 있다. 그리고 누군가가 그 부분을 건드리면, 그것이 올라온다.

구체적으로 어떤 모습일까.

두 가지 형태가 있다.

첫째, 내가 나에게 금지한 것을, 누군가가 자유롭게 할 때.

남들 앞에서 자기를 거침없이 드러내는 사람이 있다. 이 사람이 유독 거슬리는 이유를 아주 조심스럽게 들여다보면, 이런 것이 있을 수 있다. 나도 인정받고 싶었다. 나도 주목받고 싶었다. 그런데 그것이 허용되지 않았다. 겸손해야 한다고 배웠다. 나서지 마라고 배웠다. 그래서 그 욕구를 깊이 눌러 놓았는데, 누군가가 아무렇지도 않게 그것을 하고 있다. 내가 금지한 것을, 저 사람은 너무나 쉽게 해내고 있다.

그 거슬림은 상대에 대한 판단인 것 같지만, 사실은 내 안에서 허락되지 않은 무언가가 공명하고 있는 것이다.

화를 억누르며 살아온 사람은, 쉽게 화를 내는 사람이 견디기 어렵다. 자기 욕구를 항상 뒤로 미뤄온 사람은, 자기 욕구를 거침없이 말하는 사람이 이기적으로 보인다. 감정을 드러내는 것을 약함이라고 배운 사람은, 쉽게 우

는 사람이 불편하다.

한번 생각해 보자. 당신이 유독 거슬리는 사람의 그 특성을, 만약 당신이 자유롭게 할 수 있다면 어떨까. 그 사람처럼 당당하게 자기 의견을 말할 수 있다면. 그 사람처럼 거리낌 없이 감정을 표현할 수 있다면. 그 사람처럼 남의 눈치를 보지 않고 자기 길을 갈 수 있다면.

불편한 상상일 수 있다. 그런데 그 불편함 자체가, 이미 무언가를 말해주고 있다.

둘째, 내 안에 있는데 보고 싶지 않은 모습이, 상대에게서 보일 때.

내가 가끔 무심하게 사람을 대한다는 것을 어렴풋이 알지만 인정하기 싫을 때, 다른 사람의 무심함이 유독 눈에 거슬린다. 내가 때로 이기적이라는 것을 느끼지만 직면하기 싫을 때, 다른 사람의 이기심이 유난히 크게 보인다. 내 안에 있는 것을, 상대에게서 발견하면 두 배로 불편하다. 거울에 비친 내 모습을 보고, 거울을 탓하는 것과 같다.

두 경우 모두, 상대가 보여주는 것은 나에 대한 정보다.

여기서 잠시 멈추자.

이 이야기가 "모든 것은 내 탓"이라는 뜻이 아니라는 것을, 한 번 더 분명히 하고 싶다.

정말로 나쁜 사람이 있다. 정당하게 불편한 상황이 있다. 상대의 잘못은 상대의 잘못이다. 그것은 변하지 않는다.

여기서 말하는 것은, 만능 공식이 아니다. 유독 강한 반응의 온도에 대한 이야기다. 왜 하필 그 사람에게, 왜 하필 그 정도로 반응하는가. 그 반응의 크기가 상황에 비해 과하다고 느껴질 때, 그 과한 부분의 출처에 대한 이야기다.

"왜 나한테만 이래."

관계에서 가장 억울한 감정 중 하나다. 다른 사람에게는 잘하면서 왜 나한테만 그러느냐. 같은 상황인데 왜 나만 상처받느냐. 왜 나만 유독 이렇게 힘드냐.

이 감정, 충분히 이해한다. 억울한 것이 당연하다.

그런데 한번만 더 같이 보자. 두 가지 가능성이 있다.

첫째, 정말로 상대가 당신에게만 다르게 대하는 경우. 이것은 상대의 문

제다. 선을 긋거나, 거리를 두거나, 떠나는 것이 답일 수 있다.

그런데 둘째, 같은 상황인데 나만 유독 크게 반응하는 경우가 있다. 어릴 때 무시당한 경험이 있는 사람은, 성인이 되어서도 누군가의 무심한 태도에 크게 흔들린다. 연인이 문자에 늦게 답했을 뿐인데, 나는 중요하지 않구나, 하고 가슴이 무너진다. 동료가 회의에서 내 의견을 지나쳤을 뿐인데, 나는 여기서도 투명인간이구나, 하고 하루 전체가 가라앉는다. 그 반응의 크기는 지금 상황에 비해 너무 크다. 오늘의 내가 반응하는 것이 아니라, 과거의 내가 반응하고 있기 때문이다.

상대는 작은 돌멩이를 던졌을 뿐인데, 내 안에서는 산사태가 일어난다.

이 격차가 느껴진다면, 그것은 상대가 아니라 내 안에 묻어둔 무언가가 움직이고 있다는 신호다. 이것을 아는 것과 모르는 것 사이에는, 관계의 방향이 바뀔 만큼의 차이가 있다. 모르면, 분노는 영원히 상대를 향한다. 알면, 그 분노 아래에 묻혀 있던 나의 진짜 아픔을 돌볼 기회가 생긴다.

그러니 이것은, 당신의 잘못을 찾으라는 이야기가 아니다. 당신의 반응 안에 담긴, 당신에 대한 정보를 읽으라는 이야기다. 상대의 행동에 대한 책임은 상대에게 있다. 내 반응에 담긴 정보를 읽는 것은, 나를 위한 일이다.

내가 상대를 적으로 보면, 상대의 모든 행동이 적의로 읽힌다. 내가 상대

에게서 위협을 느끼면, 상대의 작은 말도 공격으로 해석된다. 같은 사람인데, 내가 어떤 눈으로 보느냐에 따라 전혀 다른 사람이 된다. 세상은 내 마음을 비추는 거울이다.

이것을 알면, 관계에서 무력감이 줄어든다. 상대를 바꿀 수는 없지만, 내가 무엇에 반응하는지를 알 수는 있다. 그리고 그 앎이, 같은 상황에서 다른 선택지를 열어준다.

그렇다면 하나 더 함께 보자.

많은 사람들이 경험하지만, 좀처럼 입 밖에 꺼내지 않는 것이 있다.

같은 유형의 사람이, 반복해서 나타난다.

첫 직장에서 만났던 사람이 있다. 말을 자르고, 공은 자기가 가져가고, 미묘하게 깎아내리는 사람이었다. 견디다 못해 자리를 옮겼다. 그런데 새로운 곳에서도, 형태는 조금 다르지만 비슷한 사람이 나타났다. 이번에는 동료였다. 부드럽게 말하지만 결국 자기 뜻대로 하는 사람. 또 옮겼다. 세 번째에서도 비슷한 사람을 만났을 때, 이런 생각이 들었다. 세상에 왜 이런 사람이 이렇게 많은 거지.

연인 관계에서도 마찬가지다. 첫 번째 연인은 감정 표현을 하지 않는 사

람이었다. 얼마나 답답했는지. 그래서 헤어졌다. 두 번째 연인은 달랐다. 적어도 처음에는. 그런데 시간이 지나니 같은 지점에서 같은 좌절을 느꼈다. 이 사람도 내 마음을 몰라주는구나. 얼굴은 다른데, 외로움은 같다.

우정도 그렇다. 한쪽이 늘 더 많이 주고, 더 많이 참고, 더 많이 맞추는 관계. 그 친구와 멀어지고 나서, 새로운 사람을 만났는데, 어느 순간 보면 또 같은 자리에 서 있다. 주는 쪽, 맞추는 쪽, 참는 쪽.

사람은 바뀌는데 패턴은 바뀌지 않는다.

이것은 운이 나쁜 것이 아니다. 내 안에 해결되지 않은 것이 있으면, 그것을 건드리는 사람이 반복해서 나타난다. 마치 같은 시험 문제가 풀릴 때까지 계속 출제되는 것처럼. 문제의 출처는 상대가 아니라, 나다.

이 말이 가혹하게 들릴 수 있다. 내 탓이라는 뜻으로 받아들여질 수도 있다. 그렇지 않다. 이것은 탓이 아니라 구조다. 내가 나쁘기 때문이 아니라, 내 안에 아직 돌봐지지 않은 부분이 있기 때문이다. 그리고 이 구조를 알아차리는 순간, 반복은 멈추기 시작한다.

그러면 이 거울을, 실제로 어떻게 보는 것일까.

세 단계가 있다. 거창한 것이 아니다. 일상에서, 관계 안에서, 조용히 해

볼 수 있는 것이다.

첫째, 반응을 알아차린다.

누군가에게 유독 강하게 반응할 때, 잠시 멈춘다. 회의 중에 누군가의 말 한마디에 갑자기 얼굴이 달아올랐다면. 친구의 소식을 듣고 이유 없이 기분이 가라앉았다면. 가족의 한마디에 하루 전체가 무너졌다면.

그 순간, 이것 하나만 물어본다. 이 반응이 지금 이 상황의 크기에 맞는가, 아니면 뭔가 더 큰 것이 움직이고 있는가.

답을 즉시 찾으려 하지 않아도 된다. 질문 자체가 이미 간격을 만든다. 반응과 나 사이에, 아주 작은 공간이 생긴다. Sequence 1에서 이야기한 것과 같다. 알아차리는 것만으로 선택의 공간이 열린다.

둘째, 거슬림 뒤에 있는 것을 본다.

그 사람의 어떤 점이 거슬리는가. 그리고 그 점이, 혹시 내가 나에게 금지한 것은 아닌가. 혹은 내가 보고 싶지 않은 나의 모습은 아닌가. 혹은 내 안의 오래된 상처가 건드려지고 있는 것은 아닌가.

이것은 분석이 아니다. 머리로 파고들려 하면 방어가 올라온다. 그냥 그 질문을 마음에 두고, 가만히 있어 보는 것이다. 며칠이 지나서, 혹은 전혀 엉

뚱한 순간에, 무언가가 떠오를 수 있다. 아, 나도 저렇게 하고 싶었구나. 아, 나도 저런 게 무서웠구나. 그 순간이 올 수도 있고, 오지 않을 수도 있다. 둘 다 괜찮다.

셋째, 발견한 것을 돌본다.

발견한 것을 판단하지 않는다. 나도 인정받고 싶었구나. 나도 화를 내고 싶었구나. 나도 자유롭고 싶었구나. 그 마음을 있는 그대로 인정하는 것이다. 금지했던 것에 조금씩 허락을 주는 것이다.

그것이 나쁜 것이라서 금지한 것이 아니었다. 어린 시절, 생존을 위해 숨겨둔 것이었다. 인정받기 위해 억눌렀던 것이었다. 관계를 지키기 위해 포기했던 것이었다. 이제는 숨기지 않아도 된다고, 자기에게 말해주는 것이다.

이 세 단계를 거치면, 신기한 일이 일어난다.
그 사람이 예전만큼 거슬리지 않는다.

상대는 하나도 바뀌지 않았다. 같은 말투, 같은 습관, 같은 행동을 한다. 그런데 나의 반응이 달라졌다. 예전에는 속이 끓었는데, 지금은 불편하긴 하지만 견딜 수 있다. 예전에는 그 사람을 생각하면 잠이 안 왔는데, 지금은 떠올라도 금방 지나간다. 예전에는 그 사람이 나타나면 온몸이 경직됐는데, 지금은 한 발 떨어져서 볼 수 있다.

더 놀라운 것은, 관계 자체가 달라지는 경우도 있다는 것이다.

내가 달라지면, 상대의 태도도 미묘하게 달라질 때가 있다. 내가 더 이상 움츠러들지 않으니, 상대도 더 이상 깎아내리지 않는다. 내가 방어벽을 낮추니, 상대도 공격의 날을 세우지 않는다. 마치 거울처럼, 내가 표정을 바꾸면 거울 속 표정도 바뀌는 것과 같다.

물론 모든 경우에 이런 일이 일어나는 것은 아니다. 내가 아무리 달라져도 변하지 않는 사람이 있다. 그런 경우에는 거리를 두거나 떠나는 것이 맞다. 그러나 놀랍도록 많은 관계에서, 한쪽이 달라지면 전체의 온도가 달라진다.

거울 속 이미지가 달라진 것은, 거울이 바뀌었기 때문이 아니라, 거울 앞에 선 내가 달라졌기 때문이다.

이것이 관계에서 가장 강력한 변화의 지점이다. 상대를 바꾸지 않고도, 관계의 온도가 달라질 수 있다. 마음속에 '이 사람은 나를 힘들게 하는 사람이다'라는 벽이 있으면, 정말로 그 사람의 모든 행동이 나를 힘들게 한다. 그 벽이 조금 낮아지면, 같은 행동인데 다르게 보이기 시작한다. 어쩌면 저 사람도 불안한 건 아닐까. 어쩌면 저 사람도 자기 나름대로 힘든 건 아닐까.

다만, 보이는 것의 범위가 넓어진다는 뜻이다. 한 가지만 보이던 자리에

서, 두세 가지가 보이기 시작한다. 선택지가 생긴다. 그리고 선택지가 있다는 것 자체가, 관계에서의 자유다.

여기서 한 가지 더 짚고 싶은 것이 있다.

한 가지만 분명히 해두자.

상대의 행동에 대한 책임은 상대에게 있다. 누군가가 부당하게 대했다면 그것은 그 사람의 문제다. 경계를 지키는 것은 당연한 일이고, 떠나는 것도 선택이다.

상대의 잘못과 별개로, 나의 반응 안에 나에 대한 정보가 담겨 있다. 두 가지는 동시에 존재한다. 하나를 인정한다고 다른 하나가 사라지지 않는다.

내 반응에 대한 관찰은, 상대를 봐주는 것이 아니라 나를 돌보는 일이다.

⊖ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

최근에 누군가에게 유독 강하게 반응했던 순간을 하나 떠올려 보자. 큰일이 아니어도 된다. 누군가의 말 한마디에 괜히 기분이 나빴던 순간, 누군가의 행동이 유독 눈에 거슬렸던 순간이면 충분하다.

그 사람의 어떤 점이 거슬렸는지, 한 단어로 떠올려 보자. 당당함. 무심함. 이기심. 자유로움. 무책임. 무엇이든 좋다.

그리고 조용히, 자기에게 물어보자. 이 거슬림은, 혹시 내 안의 무언가와 관련이 있을까.

답이 나오지 않아도 괜찮다. 질문을 던진 것만으로 충분하다. 답은 며칠 뒤에, 혹은 몇 달 뒤에, 아무 맥락 없이 떠오를 수도 있다. 마음은 그렇게 작동한다. 씨앗을 심어두면, 자기 시간표대로 싹을 틔운다.

오늘은 안 되어도 괜찮다. 알아차린 것만으로 이미 한 걸음이다.

*

유독 힘든 사람은, 당신의 적이 아닐 수 있다.

물론 정말로 나쁜 사람도 있다. 거리를 두어야 하는 관계도 있다. 그것은

그것대로 분명하다.

그러나 유독 강하게 반응하게 만드는 그 사람은, 당신이 아직 보지 못한 당신의 일부를, 가장 불편한 방식으로 보여주러 온 사람일 수 있다. 그 사람이 불편할수록, 그 안에 당신에게 중요한 무언가가 숨어 있을 가능성이 높다.

이것을 지금 당장 받아들이지 않아도 된다. 언젠가, 어떤 관계에서, 문득 이 이야기가 떠오르는 순간이 올 수도 있다. 그때 다시 꺼내 봐도 늦지 않다.

관계는 거울이다. 그리고 거울은, 있는 그대로를 비춘다. 보고 싶지 않은 것까지도. 그런데 거울 앞에 설 용기가 있는 사람만이, 거울이 보여주는 것 너머를 볼 수 있다.

처음에는 아프다. 내가 힘든 이유의 일부가 내 안에 있다는 것을 인정하는 일은, 쉬운 일이 아니다. 상대를 탓하는 것이 훨씬 편하다. 그런데 상대만 탓하면, 영원히 같은 자리에 머문다. 거울을 깨도, 다른 거울이 나타난다. 거울 앞에 서는 사람만이, 거울이 더 이상 필요 없는 곳으로 갈 수 있다.

당신은 이미, 거울 앞에 서기 시작했다.

3

Sequence

{아무것도 바라지 않는
마음이 가장 강하다}

Sequence 3

아무것도 바라지 않는 마음이 가장 강하다

친구에게 부탁을 들어준 적이 있을 것이다.

바쁜 와중에 시간을 냈다. 귀찮은 일을 대신해줬다. 내 일도 밀려 있었지만, 그 사람이 힘들어 보여서 손을 내밀었다. 그런데 며칠이 지나도 고맙다는 말이 없다. 아무 일도 없었다는 듯이, 그 사람은 평소와 똑같다.

이상한 일이 일어난다. 분명히 내가 하고 싶어서 한 일인데, 마음 어딘가가 불편하다. '그래도 고맙다는 말 정도는 해야 하는 거 아닌가.' 그 생각이 한 번 떠오르면, 다음에 또 부탁이 왔을 때 마음이 달라져 있다. 선뜻 손이 나가지 않는다.

연인에게도 비슷한 일이 벌어진다. 기념일을 준비했다. 상대가 좋아하는 것을 골랐고, 장소를 예약했고, 하루를 비웠다. 그런데 상대의 반응이 기대만큼이 아니다. 고맙다고는 하는데, 감동까지는 아닌 것 같다. 순간, 속이 쓰리다. '내가 이만큼 했는데.' 그 문장이 머릿속에서 선명하게 떠오른다.

이 불편함의 정체가 무엇일까.

기대와 실망. 관계에서 가장 많은 상처는 이 두 단어 사이에서 만들어진다. 누군가를 사랑하는 순간 기대가 생기고, 기대가 채워지지 않는 순간 실망이 온다. 이 구조는 너무나 자연스러워서 대부분 알아차리지 못한다. 서운함, 배신감, 원망, 체념 — 관계에서 우리가 겪는 거의 모든 고통의 밑바닥에, 이 두 단어가 조용히 앉아 있다.

우리는 대부분 이것을 '서운함'이라고 부른다. 상대가 무심해서 서운하다고, 내 마음을 몰라줘서 서운하다고. 그런데 서운함의 뿌리를 조금만 더 들여다보면, 거기에는 하나의 문장이 숨어 있다.

'나는 이만큼 했으니, 당신도 이만큼은 해야 한다.'

이것은 순수한 감정이라기보다, 일종의 계약에 가깝다.

우리가 사랑이라고 부르는 것 중 상당수는, 사실 거래에 가깝다.

이 말이 거북하게 들릴 수 있다. 나는 진심으로 했는데, 그것을 거래라고 부르다니. 그 반발이 당연하다. 진심이 아니었다는 뜻이 아니다. 진심이었다. 다만, 진심 안에 조건이 숨어 있었다는 뜻이다.

나는 당신에게 관심을 주었으니, 당신도 나에게 관심을 줘야 한다. 나는 당신을 이해해줬으니, 당신도 나를 이해해줘야 한다. 나는 당신에게 양보했으니, 당신도 나에게 양보해야 한다.

이 조건들은 말로 꺼내지 않는다. 계약서를 쓰지도 않는다. 그런데 마음속에는 분명히 존재한다. 그리고 상대가 그 조건을 충족하지 못하는 순간, 우리는 배신감을 느낀다. 계약 위반이라고 느낀다. 상대는 그런 계약에 서명한 적이 없는데도.

한번 살펴보자.

지금 당신의 관계에서, 가장 서운한 사람을 떠올려 보자. 그 서운함의 밑바닥에 어떤 문장이 있는지. 아마 이런 구조일 것이다.

'나는 ○○을 해줬다. 그런데 상대는 ○○을 안 해줬다.'

이 문장이 떠오른다면, 그 관계에 보이지 않는 계약서가 한 장 있었던 것이다. 당신만 서명한 계약서가.

이것이 나쁘다는 뜻이 아니다. 인간이기에 당연한 일이다. 우리는 누구나 보상을 기대한다. 관심을 주면 관심을 받고 싶고, 사랑을 주면 사랑을 돌려받고 싶다. 이것은 본능이다. 잘못된 것이 아니다.

다만, 이 구조를 알아차리는 것과 모르는 것 사이에는 차이가 있다. 모르면, 서운함은 영원히 상대 탓이 된다. 알면, 내 마음속에 어떤 기대가 있었는지를 살필 수 있게 된다. 그리고 그 기대를 살피는 순간, 관계에서 선택지가 생긴다.

우리 안에는 장부가 있다.

의식하든 못하든, 대부분의 관계에서 우리는 무언가를 기록하고 있다. 주고받음의 장부다.

내가 먼저 연락한 횟수. 내가 양보한 횟수. 내가 상대의 감정을 받아준 횟수. 내가 참은 횟수. 이것들이 마음 어딘가에 쌓인다. 그리고 상대의 장부와 비교된다. 잔고가 맞으면 괜찮다. 잔고가 한쪽으로 기울면, 불공평하다는 감각이 올라온다. 분노가, 혹은 체념이 따라온다.

이 장부는 아무도 쓰라고 하지 않았는데, 자동으로 기록된다.

부부 사이에서 이런 일이 벌어진다. 한쪽이 말한다. "나는 항상 양보하잖

아. 당신은 뭘 했어?" 다른 쪽도 같은 말을 한다. "내가 얼마나 참았는데." 두 사람 모두 자기가 더 많이 줬다고 느낀다. 두 사람 모두 억울하다. 장부의 합산이 맞지 않는다.

왜 그럴까.

우리는 내가 준 것은 크게 기억하고, 받은 것은 작게 기억하기 때문이다. 이것은 성격의 문제가 아니라 인간 마음의 구조다. 고통은 선명하게 남고, 받은 친절은 빠르게 흐려진다. 그래서 장부는 언제나 내 쪽이 적자다. 상대도 마찬가지다. 둘 다 적자라고 느끼는 관계는, 누구도 채울 수 없는 구조가 된다.

여기서 한 가지 질문이 생긴다.

만약 장부가 애초에 없다면, 이 관계는 어떻게 달라질까.

모든 관계의 갈등을 하나의 뿌리로 환원할 수는 없다. 관계는 복잡하고, 갈등의 원인도 다양하다. 그런데 한 가지, 놀라울 정도로 많은 갈등의 밑바닥에 공통으로 놓여 있는 것이 있다.

조건이다.

'이 정도면 돌려받아야지.' '여기까지 했으면 알아줘야지.' '내가 이만큼 맞춰줬으니 당신도 맞춰줘야지.'

조건은 관계를 점점 좁게 만든다.

처음에는 상대가 존재하는 것만으로도 감사했다. 같이 있는 것만으로도 좋았다. 그런데 시간이 지나면 조건이 생긴다. 이 정도는 해줘야지. 저 정도는 알아줘야지. 조건이 하나 생기면 다음 조건이 따라오고, 그 조건이 충족되면 또 다른 조건이 올라온다. 관계가 점점 좁아진다. 상대가 통과해야 할 문이 점점 많아진다. 어느 순간, 상대가 어떤 문도 통과하지 못하는 것 같다는 느낌이 든다.

그때 우리는 말한다. "이 사람은 변하지 않아."

그런데 한 번만 더 보자. 상대가 변하지 않은 건지, 내가 세운 문이 너무 많아진 건지.

내 안에 조건이 많을수록, 상대는 그 조건에 맞지 않는 사람이 된다. 조건이 줄어들수록, 같은 사람이 다르게 보인다. 상대가 바뀌어서가 아니다. 내가 상대를 보는 문이 넓어져서다.

상대가 무엇을 했든, 그것은 그것대로 사실이다. 다만, 내가 세운 조건들

이 관계의 풍경을 얼마나 좁히고 있는지를 한 번쯤 살펴볼 수 있다면 — 그것만으로도 숨 쉴 공간이 조금 생긴다.

여기서 반드시 짚고 가야 할 것이 있다.

조건을 내려놓는다는 것은, 모든 것을 참는다는 뜻이 아니다.

누군가 당신에게 반복적으로 상처를 주고 있다면, 그것은 참을 일이 아니다. 누군가 당신의 경계를 무시하고 있다면, 그것은 양보할 일이 아니다. "조건 없이 사랑한다"는 말이 "아무 대우나 받아들인다"는 뜻이 될 때, 그것은 사랑이 아니라 방치다. 자기 자신을 방치하는 것이다.

조건을 내려놓는다는 것은, 상대의 행동을 통제하겠다는 기대를 내려놓는 것이다. 상대가 내 뜻대로 되어야 한다는 그 마음, 상대가 내가 원하는 반응을 해야 한다는 그 기대 — 그것을 살펴보자는 것이다. 경계를 세우는 것과 조건을 거는 것은 다르다. 경계는 나를 보호하는 것이고, 조건은 상대를 통제하려는 것이다.

당신이 지금 힘든 관계에 있다면, 먼저 해야 할 일은 조건을 내려놓는 것이 아니라 당신 자신을 지키는 것이다. 그것이 순서다.

어쩌면 당신은 지금 이런 생각이 들 수도 있다. '그래, 내 안에 조건이 있

었다는 건 알겠다. 그런데 그게 뭐가 나쁜 건데? 당연한 거 아닌가?'

맞다. 당연하다.

문제는 조건 자체가 아니다. 조건이 있다는 것을 모르는 것이 문제다.

내가 무언가를 기대하고 있다는 것을 알면, 그 기대가 충족되지 않았을 때 선택지가 생긴다. '아, 내가 이것을 기대하고 있었구나. 상대는 이 기대를 몰랐을 수도 있겠다.' 이 한 문장이 떠오르면, 서운함의 무게가 조금 달라진다. 상대를 원망하는 대신, 내 기대를 말로 건넬 수도 있다. 혹은 이 기대가 합리적인지 스스로에게 물어볼 수도 있다.

그런데 모르면, 서운함은 곧바로 원망이 된다. 원망은 쌓이고, 어느 날 폭발한다. 터지고 나서야 "내가 왜 이러지?" 하고 놀란다. 쌓여 있던 장부가 한꺼번에 펼쳐진 것이다.

관계에서 가장 위험한 감정은 분노가 아닐 수 있다. 알아차리지 못한 기대가 더 깊은 곳에서 관계를 흔든다.

보이지 않는 기대는, 보이지 않는 빚이 된다. 상대는 빚을 진 줄도 모르고, 나는 갚으라고 요구할 수도 없다. 이 빚이 쌓이면 관계가 무거워진다. 이유도 모르면서 함께 있는 것이 지친다. 상대도 같은 느낌을 받는다. 두 사람

다 이유를 모른 채, 관계가 서서히 식어간다.

마음속의 브레이크를 살짝 풀어주는 것이다. '이 사람은 이래야 해'라는 마음, '이만큼 했으니 돌아와야 해'라는 마음 — 그 마음이 있다는 것을 알아차리는 것만으로, 관계 안의 마찰이 조금 줄어든다.

앞에서 우리는 관계 안에 숨어 있는 보이지 않는 계약서에 대해 이야기했다. 조건이 있다는 것을 알아차리는 것만으로도, 관계에 숨 쉴 공간이 생긴다고.

그런데 한 가지 질문이 남았다.

보답을 기대하지 않는 마음은 대체 어디에서 오는 걸까.

솔직히 말하면, 이것은 대단한 경지가 아니다.

어떤 사람들은 조건 없는 사랑을 성인의 영역으로 생각한다. 보통 사람은 도달할 수 없는, 산꼭대기 같은 것으로. 그래서 미리 포기한다. '나는 그런 사람이 아니야.' 그런데 실제로는 다르다.

당신은 이미 해본 적이 있다.

어린아이가 넘어졌을 때 달려가서 일으켜 세운 적이 있다면, 그 순간 당신은 보답을 계산하지 않았다. 길에서 무거운 짐을 든 노인을 도와준 적이 있다면, 감사 인사를 받으려고 한 것이 아니었다. 밤에 잠 못 드는 친구에게 긴 전화를 받아준 적이 있다면, 다음에 나도 이만큼 받아야겠다고 생각하지 않았다.

그 순간, 당신의 마음은 거래가 아니었다.

조건 없는 사랑은 특별한 능력이 아니다. 우리가 가끔, 아주 가끔, 자기도 모르게 이미 하고 있는 것이다. 다만 그것이 조건 없는 사랑이라는 것을 몰랐을 뿐이다.

문제는 능력의 부족이 아니라, 지속의 어려움이다.

잠깐은 된다. 순간적으로는 누구나 할 수 있다. 그런데 관계가 길어지면, 장부가 다시 열린다. 내가 이만큼 했는데, 왜 저 사람은. 순간의 순수한 마음이, 시간이 지나면 거래의 구조 안에 다시 들어간다.

왜 그럴까.

내 안이 비어 있기 때문이다.

컵을 생각해보자.

컵에 물이 가득 차 있으면, 누가 와서 약간 기울여도 물이 넘쳐흐른다. 넘쳐흐르는 것이니까, 줬다는 감각이 없다. 주는 것이 아니라 흘러넘치는 것이다. 그런데 컵에 물이 반밖에 없으면, 한 모금을 건네는 것도 고민이 된다. '이걸 주면 나는 뭘 마시지?' 줄 때마다 내가 줄어든다는 느낌이 든다. 그래서 준 만큼 돌려받고 싶어진다.

관계도 같은 구조다.

내 안이 채워져 있는 사람은, 상대에게 건네는 것이 손해가 아니다. 흘러넘치는 것이니까. 그런데 내 안이 비어 있는 사람은, 건넬 때마다 고갈된다. 고갈되면 갚으라고 요구하고 싶어진다. 사랑이 거래가 되는 것은, 마음이 나빠서가 아니라 마음이 비어서다.

그래서 조건 없는 사랑의 출발점은 상대가 아니라 나다.

내가 먼저 나를 채우는 것이다. 내 안의 안정감, 내 안의 충분함, 내 안의 평온 — 이것이 바닥에 깔려 있을 때, 비로소 상대에게 건네는 마음이 거래가 아닌 것이 된다. 2부에서 우리가 자기 자신과의 관계를 먼저 다룬 이유가 여기에 있다. 나를 먼저 안지 못하면, 상대를 안는 것이 고통이 된다.

지금 당신이 누군가에게 주는 것이 힘들다면, 그것은 당신의 사랑이 부족한 게 아니다. 당신의 컵이 비어 있는 것일 수 있다. 먼저 채울 일이다.

서로 다른 땅에서 서로 다른 언어를 쓰는 사람들이, 독립적으로 같은 발견을 했다.

조건 없이 사랑하는 사람은 약한 것이 아니라, 가장 강하다는 것을.

이것은 도덕적 주장이 아니다. 구조적 사실에 가깝다.

두려움이 운전대를 잡으면, 관계는 전쟁이 된다. '이만큼 줬으니 이만큼 받아야 해.' '내가 손해 보면 안 돼.' '먼저 양보하면 지는 거야.' 이 모든 문장의 밑바닥에는 두려움이 있다. 부족할까봐 두렵고, 잃을까봐 두렵고, 이용당할까봐 두렵다. 두려움이 관계를 움직이면, 우리는 끊임없이 계산하고, 방어하고, 요구한다. 지치지 않을 수 없다.

그런데 사랑이 운전대를 잡으면, 계산이 멈춘다. 멈추는 순간, 놀라운 일이 일어난다. 에너지가 남기 시작한다. 관계에 쓰던 에너지의 상당 부분이, 사실은 계산과 방어에 들어가고 있었다는 것을 그제야 알게 된다. 장부를 쓰지 않으면, 장부를 관리하는 데 쓰던 에너지가 고스란히 돌아온다.

이것이 조건 없는 사랑이 강한 이유다. 약해서 참는 것이 아니다. 계산에

쓰던 에너지가 사라지니까, 전보다 더 많은 것을 할 수 있게 된다. 소진이 아니라 충전이다.

생각해보면, 우리가 가장 힘들었던 관계는 계산이 가장 많았던 관계다. 가장 편했던 관계는 계산이 가장 적었던 관계다. 아무것도 따지지 않아도 되는 사람 곁에서, 우리는 가장 오래 머물렀다. 그 사람이 특별해서가 아니다. 장부가 없었기 때문이다.

여기서 한 번 더 분명히 해야 할 것이 있다.

조건 없는 사랑은 끝없이 주는 것이 아니다.

끝없이 주는 것은 사랑이 아니라 자기 파괴다. 상대가 원하는 것을 다 들어주는 것, 상대의 기분을 맞추기 위해 내 감정을 숨기는 것, 관계를 유지하기 위해 나를 지우는 것 — 이것은 사랑이 아니다. 이것은 두려움이다. 버림받을까봐, 미움받을까봐, 혼자가 될까봐 두려워서 하는 것이다.

겉으로는 헌신처럼 보이지만, 밑바닥에 두려움이 있다면 그것은 헌신이 아니다. 두려움이 운전대를 잡은 관계에서는, 아무리 많이 줘도 평화가 오지 않는다.

진짜 조건 없는 사랑에는 경계가 있다.

'여기까지는 함께하지만, 여기서부터는 나를 지킨다.' 이 선이 있어야 사랑이 지속될 수 있다. 경계가 없는 사랑은 결국 원망이 된다. 참다 참다 터지면, 그때 나오는 말은 "내가 이만큼 해줬는데" — 결국 장부가 펼쳐지는 것이다.

경계를 세우는 것은 사랑의 반대가 아니다. 사랑을 오래 하기 위한 조건이다.

그렇다면 실제로, 관계 안에서 이것은 어떤 모습일까.

거창한 것이 아니다.

아침에 커피를 내릴 때, 상대의 컵도 함께 내려놓는다. '고마워'를 듣기 위해서가 아니라, 그냥 내리는 김에. 그것뿐이다.

동료가 힘들어 보일 때, "괜찮아?" 하고 한마디 건넨다. 대단한 해결책을 주려는 것이 아니다. 그냥, 봤다는 것을 알려주는 것이다. 보답을 기대하지 않는다. 내일 그 동료가 나를 못 본 척해도, 오늘의 그 한마디가 달라지지 않는다.

아이가 무언가를 만들어서 보여줄 때, "잘했네" 하고 웃어준다. 이 아이가 나중에 나를 잘 돌봐줄 거라는 계산이 아니다. 지금 이 아이의 눈이 반짝

이고 있으니까. 그것만으로 충분하니까.

조건 없는 사랑은 거대한 희생이 아니다. 아주 작은 순간들의 연속이다. 돌아올 것을 기대하지 않고 건네는, 작은 따뜻함들. 그 순간마다 장부가 열리지 않는다는 것. 그 정도면 충분하다.

인류의 가장 오래된 지혜들이, 왜 하나같이 이 이야기를 했는지 이제 조금 보인다.

조건을 내려놓으면 관계가 넓어진다. 관계가 넓어지면 내가 넓어진다. 내가 넓어지면 세상이 달라 보인다. 이것은 상대를 위한 일인 것 같지만, 결국 나에게 돌아오는 일이다. '돌아오게 하려고' 하는 것이 아니라, 내려놓으면 자연스럽게 돌아오는 것이다. 의도하지 않은 결과가, 가장 정직한 결과다.

다만, 한 가지 주의할 것이 있다.

'조건을 내려놓으면 좋은 일이 돌아온다'는 것 자체가 하나의 조건이 되어서는 안 된다. '보답을 안 바라면 보답이 온다더라' — 이렇게 되면 그것은 또 다른 형태의 거래다. 더 정교한 거래일 뿐이다.

진짜로 내려놓는다는 것은, 돌아오든 안 돌아오든 괜찮다는 것이다. 결과와 무관하게, 이 순간 내가 이렇게 하고 싶으니까 한다는 것이다. 결과가 아

니라 방향이 중요하다. 완벽하게 도달하는 것이 아니라, 그 방향으로 조금씩 걸어가는 것이다.

지금까지 이야기한 것을 정리해보자.

우리의 관계 안에는 보이지 않는 계약서가 있다. 그 계약서에는 우리만 서명했다. 상대는 모른다. 이 계약이 깨질 때 서운함이, 분노가, 배신감이 온다. 이 구조를 알아차리는 것만으로도, 관계의 풍경이 달라진다.

조건 없는 사랑은 성인의 경지가 아니다. 내 안이 채워져 있을 때, 자연스럽게 흘러넘치는 것이다. 그것은 약함이 아니라 가장 효율적인 힘이다. 계산이 멈추면 에너지가 남는다.

그리고 조건 없는 사랑에는 반드시 경계가 함께 간다. 나를 파괴하면서 주는 것은 사랑이 아니다. 나를 지키면서 건네는 것이 진짜다.

완벽할 필요는 없다. 방향만 있으면 된다. 오늘 한 번, 아주 작은 것을 돌아올 기대 없이 건네본다. 내일 또 장부를 열어도 괜찮다. 모레 다시 닫으면 된다. 이것은 시험이 아니라 연습이다. 연습은 틀려도 되는 것이다.

⊕ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘 하루, 딱 한 번만 이것을 해보자.

누군가에게 무언가를 건넬 때 — 말이든, 행동이든, 시간이든 — 건넨 뒤에 상대의 반응을 기대하지 않는 연습을 해보자. 커피 한 잔을 건네고, 끝. 응원의 문자를 보내고, 끝. 문을 잡아주고, 끝. 그 뒤에 '고마워'가 오든 안 오든, 내가 건넨 그 순간 자체를 완결로 만들어보자.

건네는 순간이 완결이다. 돌아오는 것은 보너스다.

한 번이면 충분하다. 한 번을 해보면, 그 순간의 가벼움을 몸이 기억한다. 장부가 열리지 않는 순간이 어떤 느낌인지, 머리가 아니라 몸이 안다.

지금 당장이 아니어도 된다. 마음이 향할 때, 그때가 맞는 때다.

*

가장 강한 마음은, 돌아올 것을 기대하지 않는 마음이다.

그 마음은 텅 빈 것이 아니다. 이미 가득 차 있어서, 돌아올 것이 필요 없는 마음이다. 비어서 강한 것이 아니라, 차 있어서 강하다.

당신에게도 그런 순간이 있었다. 아무것도 바라지 않고 누군가에게 손을 내민 순간. 그때 당신의 마음이 어땠는지 기억해보자. 무겁지 않았을 것이다. 오히려 가벼웠을 것이다.

그 가벼움이, 조건 없는 사랑의 맛이다.

언제든 다시 그 맛을 볼 수 있다. 지금도.

4 Sequence

{받고 싶은 것을
먼저 건네보라}

Sequence 4

받고 싶은 것을 먼저 건네보라

식탁 위에 김이 오르고 있다.

두 사람이 마주 앉아 있다. 눈은 접시를 향해 있고, 입은 음식을 씹고 있지만, 마음은 다른 곳에 있다. 어젯밤의 말다툼이 아직 끝나지 않았다. 정확히 말하면, 말다툼은 끝났는데 감정은 끝나지 않았다. 누군가는 먼저 말을 꺼내야 한다. 둘 다 그걸 안다.

그런데 둘 다 기다린다.

상대가 먼저 사과하면, 나도 한 발 물러서 줄 수 있는데. 상대가 먼저 부드러운 말을 건네면, 나도 웃어줄 수 있는데. 이 생각이 식탁 양쪽에서 동시에 일어나고 있다는 것을, 두 사람 모두 모른다.

이 장면이 낯설지 않을 것이다.

연인 사이에서, 부모와 자식 사이에서, 오랜 친구 사이에서, 직장 동료 사이에서. 형태는 다르지만 구조는 같다. 상대가 먼저 움직이면 나도 움직이겠다는 조건. 그 조건이 양쪽에 동시에 걸려 있는 상태. 아무도 먼저 움직이지 않는다. 관계가 얼어붙는다.

이것은 성격 문제가 아니다.

고집이 세서도 아니고, 자존심이 강해서도 아니다. 우리는 본능적으로 손해를 피하도록 설계되어 있다. 먼저 손을 내미는 쪽이 약해 보인다는 감각, 먼저 양보하면 지는 것 같다는 느낌. 이것은 생존을 위해 발달한 아주 오래된 회로다. 위험을 감지하면 움츠러드는 것처럼, 관계에서도 상처를 감지하면 먼저 벽을 세운다.

문제는, 두 사람이 동시에 벽을 세우면 사이에 통로가 사라진다는 것이다.

한 사람이 마음을 열고 기다린다. 상대도 마음을 열고 기다린다. 둘 다 열려 있는 것 같지만, 실은 둘 다 조건부로 열려 있다. "당신이 먼저 건너오면, 나도 건너갈게." 이 조건이 서로를 향해 있는 한, 두 사람 사이의 다리는 영영 놓이지 않는다.

여기에 관계의 가장 단순하고도 어려운 진실이 있다.
누군가는 먼저 건너가야 한다.

관계에 대한 오래된 통찰들이 같은 말을 했다.

대접받고 싶은 대로 대접하라.

이 원칙이 반복되어 온 이유는, 그것이 도덕적으로 옳기 때문이 아니다. 그것이 작동하기 때문이다. 관계는 한쪽이 먼저 움직여야 흐르기 시작하는 구조로 되어 있다. 물이 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르듯, 관계의 흐름에도 방향이 필요하다. 그 방향을 만드는 것은 먼저 움직이는 쪽이다.

이것은 착한 사람이 되라는 이야기가 아니다. 약해지라는 이야기도 아니다. 관계라는 시스템이 어떻게 작동하는지를 이야기하는 것이다. 두 톱니바퀴가 맞물려 있을 때, 하나가 돌아야 나머지도 돈다. 두 톱니바퀴가 동시에 "상대가 먼저 돌면 나도 돌겠다"고 기다리면, 기계 전체가 멈춘다.

관계도 같다.

먼저 돌기 시작하는 쪽이 약한 쪽이 아니다. 시스템을 살리는 쪽이다.

"상대의 입장에 서 보라"는 말을 들어본 적이 있을 것이다.

너무 자주 들어서 닳아버린 말이다. 머리로는 안다. 상대에게도 사정이 있을 것이다. 상대도 나름의 이유가 있었을 것이다. 그런데 내가 아플 때, 상대의 아픔은 눈에 들어오지 않는다. 이것은 공감 능력의 부족이 아니다. 인간의 자연스러운 한계다.

배가 고픈 사람에게 다른 사람의 배고픔을 걱정하라고 하면, 그것은 요구가 된다. 먼저 자기 배를 채워야 남의 배고픔이 눈에 보인다. 앞의 이야기에서 우리가 나눈 것—내 안이 어느 정도 차 있어야 밖으로 흘러 넘칠 수 있다는 것—이 여기서도 같은 원리로 작동한다.

상대의 입장에 서 볼 수 있으려면, 먼저 내 안에 약간의 여유가 있어야 한다.

그래서 이 책이 나와의 관계에서 출발한 것이다. 나를 먼저 돌보지 않으면, 상대를 진심으로 볼 수 있는 눈이 열리지 않는다. 2부에서 다룬 자기 돌봄의 원리가, 관계에서는 이런 모습으로 나타난다.

한 가지 더 짚어두자.

상대의 입장에 서 본다는 것은 동의한다는 뜻이 아니다. "당신이 왜 그랬는지 이해한다"와 "당신이 한 일이 괜찮다"는 전혀 다른 문장이다. 이해는 문을 여는 것이고, 동의는 그 안으로 들어가는 것이다. 문을 여는 것만으로도 관계의 풍경은 달라진다. 반드시 안으로 들어갈 필요는 없다.

내가 먼저 건넬 때, 관계 안에서 무엇이 달라지는지 한번 살펴보자.

거리에서 모르는 사람과 눈이 마주쳤을 때, 상대가 먼저 살짝 미소를 지으면 어떤 일이 일어나는가. 의식하기도 전에, 내 얼굴 근육이 먼저 반응한다. 살짝 풀린다. 완전한 미소는 아닐 수 있지만, 경직이 풀린다. 이것은 의지의 문제가 아니다. 몸이 먼저 반응하는 것이다.

관계에서도 같은 일이 일어난다.

내가 부드러운 말을 먼저 건네면, 상대의 방어벽이 1밀리미터 낮아진다. 눈에 보이지 않을 만큼 작은 변화다. 그런데 그 1밀리미터가 대화의 방향을 바꾼다. 내가 날카로운 말을 먼저 건네면, 상대의 벽이 1밀리미터 높아진다. 역시 눈에 보이지 않지만, 대화의 온도가 달라진다.

내가 건네는 것의 온도가, 돌아오는 것의 온도를 만든다.

이것은 단순한 비유가 아니다. 내 안에서 품고 있는 마음이 밖의 풍경에 영향을 미치는 것이다. 내 안의 풍경이 밖의 풍경을 만든다. 상대를 적으로 보고 있으면 상대도 나를 적으로 대하게 되고, 상대를 동료로 보고 있으면 상대도 어느새 한 발 가까이 다가온다.

물론, 항상 그런 것은 아니다. 내가 따뜻하게 건넸는데 차가운 반응이 돌아올 수도 있다. 세상은 그렇게 단순하지 않다. 그러나 한 가지는 분명하다. 내가 건네는 것의 방향은, 적어도 내 쪽의 풍경을 바꾼다. 상대가 어떻게 반응하든, 건넨 사람의 마음은 기다리던 때와 다른 자리에 놓인다.

그리고 그 자리가, 관계 전체의 방향을 조금씩 틀어놓는다.

그런데 여기서 솔직해지자.

"먼저 건네라"는 말이 쉽게 들린다면, 아직 관계에서 깊이 다쳐본 적이 없거나, 혹은 이미 충분히 회복된 사람일 것이다. 대부분의 사람에게 먼저 건네는 것은 어렵다. 매우 어렵다.

특히, 그 관계에서 상처를 받은 쪽일수록 더 어렵다.

"내가 왜?"—이 질문이 올라오는 것은 당연하다. 상처를 준 쪽이 먼저 사과하는 것이 순서 아닌가. 맞다. 이상적으로는 그렇다. 그런데 현실의 관계

에서, 상대가 자기 잘못을 먼저 인정하고 사과하는 일은 생각보다 드물다. 상대도 자기 나름의 논리 안에 살고 있기 때문이다. 상대도 "내가 왜?"라고 생각하고 있기 때문이다.

그래서 기다림은 종종 끝이 없다.

이 말이 "참으라"는 뜻은 아니다. 상대의 잘못을 덮으라는 뜻도 아니다. 다만, 기다림만으로 관계가 풀리는 경우가 드물다는 사실을 함께 보자는 것이다. 그렇다면 선택지는 무엇일까.

두 가지다.

하나는 이 교착 상태를 받아들이고 사는 것이다. 그것도 하나의 선택이다. 모든 관계가 반드시 회복되어야 하는 것은 아니다.

다른 하나는, 내가 먼저 아주 작은 한 걸음을 내딛어보는 것이다.

이것은 굴복이 아니다. "당신이 옳았다"고 선언하는 것이 아니다. 다만 "이 관계가 이렇게 멈춰 있는 것은 싫다"는 내 마음에 솔직해지는 것이다. 상대를 위해서가 아니라, 나를 위해서. 이 얼어붙은 공기 속에서 내가 숨을 쉬기 위해서.

먼저 건넨다는 것은, 내가 이 관계에서 주인으로 서겠다는 선택이다.

앞에서 우리는 "먼저 건네는 것"이 왜 어렵고, 왜 그럼에도 관계를 움직이는 힘이 되는지를 살펴보았다. 그런데 한 가지 빠진 것이 있다.

구체적으로 무엇을 건네느냐는 이야기를 아직 하지 않았다.

"먼저 건네라"고 하면, 많은 사람이 큰 것을 떠올린다.

먼저 사과하기. 먼저 용서 구하기. 먼저 "사랑한다"고 말하기. 오랫동안 꽁해 있던 마음을 풀어 긴 편지를 쓰기. 이런 것들이 먼저 떠오른다. 그래서 더 어렵게 느껴진다. 아직 그 정도의 마음은 준비가 안 됐으니까.

그런데 먼저 건네는 것의 크기는, 생각보다 훨씬 작아도 된다.

아침에 눈을 떴을 때, 옆에 있는 사람에게 먼저 "잘 잤어?"라고 묻는 것. 퇴근하고 들어온 사람에게 먼저 "오늘 힘들었지?"라고 한마디 건네는 것. 직장에서 지나가는 동료에게 먼저 고개를 끄덕이는 것. 밤에 아이를 재우면서, 잔소리 대신 먼저 이마를 쓸어주는 것.

이것들은 사과가 아니다. 양보가 아니다. 패배가 아니다.

그냥, 내가 이 관계에 아직 마음이 있다는 신호다. 말로 하지 않아도, 행동이 먼저 보내는 아주 작은 신호. 상대는 그 신호를 의식하지 못할 수도 있다. 그래도 괜찮다. 몸은 먼저 안다. 공기가 살짝 달라졌다는 것을 몸이 먼저 감지한다.

오래 연락하지 않은 친구에게 메시지 하나를 보내보자. "별일 없지?" 이 네 글자면 충분하다. 이유가 없어도 된다. 용건이 없어도 된다. 그냥, 당신이 떠올랐다는 것. 그것 하나면 된다.

이런 작은 것들이 모이면, 관계의 온도가 서서히 달라진다. 극적인 화해 장면이 아니다. 얼어 있던 공기가 조금씩, 아주 조금씩 녹는 것이다.

여기서 가장 어려운 순간이 온다.

건넸는데, 돌아오지 않을 때.

먼저 웃었는데 상대는 무표정이다. 먼저 안부를 물었는데 짧은 대답만 돌아온다. 먼저 손을 내밀었는데 상대는 외면한다. 이 순간, 머릿속에서 한 가지 문장이 떠오른다.

"역시 안 되는구나."

그 다음에 오는 것은 후회다. "괜히 먼저 나섰나. 바보 같은 짓 했나. 내가 왜 굳이." 이 반응은 아주 자연스럽다. 건넸는데 돌아오지 않으면, 마음은 즉시 손익계산을 시작한다. 나는 건넸는데 상대는 받지 않았다. 적자다. 다시는 먼저 하지 말자.

이 마음을 탓할 필요는 없다. 충분히 이해할 수 있는 반응이다.

그런데 한 번만 더 보자.

건넨 순간, 이미 한 가지는 달라졌다.

상대의 반응과 무관하게, 건넨 사람의 자리가 바뀌었다. 기다리는 자리에 있던 사람이, 건네는 자리로 옮겨간 것이다. 이 이동은 상대가 알아주지 않아도 일어난다. 상대의 반응은 상대의 영역이다. 그러나 내가 어떤 자리에 서 있느냐는, 오롯이 나의 영역이다.

기다리는 자리에 서 있는 사람의 마음은 조건에 묶여 있다. 상대가 어떻게 하느냐에 따라 내 마음이 흔들린다. 건네는 자리에 선 사람의 마음은 다르다. 상대의 반응이 어떻든, 나는 내가 원하는 방향으로 한 걸음을 내디뎠다. 그것 자체가 완결이다.

돌아오지 않아도 손해가 아닌 이유가 여기 있다.

건네는 행위는 상대에게 보내는 것 같지만, 실은 나에게 보내는 것이기도 하다. "나는 이 관계에서 기다리기만 하는 사람이 아니다. 나는 먼저 움직일 수 있는 사람이다." 이 확인은 상대가 해주는 것이 아니라, 내가 나에게 해주는 것이다.

한 가지 분명히 해두자.

먼저 건네는 것과, 일방적으로 계속 주는 것은 다르다.

한 번 건넸는데 돌아오지 않았다. 괜찮다. 두 번 건넸는데 돌아오지 않았다. 그것도 있을 수 있다. 그런데 열 번을 건넸는데도 매번 무시당하거나, 건넨 것이 당연하게 받아들여지거나, 건넨 뒤에 오히려 더 많은 것을 요구받는다면—그것은 "먼저 건네기"의 문제가 아니라 관계의 구조 문제다.

먼저 건네는 것은 나의 선택이지만, 그 선택이 반복적으로 나를 소진시킨다면 멈춰야 한다. 건네는 것과 무너지는 것의 차이를 구분하는 일도 중요하다. 이것은 뒤에서 더 깊이 다룰 것이다.

지금은 이 정도만 기억해두자. 먼저 건네는 것은 무한한 헌신이 아니다. 관계를 향한 한 번의 초대다. 초대를 보냈는데 상대가 오지 않으면, 다시 보낼 수도 있고, 기다릴 수도 있고, 초대를 멈출 수도 있다. 세 가지 모두 당신의 권리다.

재미있는 일이 있다.

돌려받으려고 건네면, 잘 돌아오지 않는다. 기대 없이 건네면, 생각지 못한 곳에서 돌아온다. 이것은 신비로운 법칙이 아니다. 구조가 그렇다.

기대를 품고 건넬 때, 건네는 사람의 몸에는 긴장이 있다. 미세한 것이지만, 상대는 그것을 감지한다. "이 사람이 뭔가를 원하고 있구나." 그 감지가 일어나는 순간, 상대의 몸에도 미세한 경직이 생긴다. 방어가 올라간다. 의식하지 못해도 몸이 먼저 반응한다.

반대로, 아무 기대 없이 건넬 때는 건네는 사람의 몸이 편하다. 편한 몸에서 나온 말과 행동은 가볍다. 무겁지 않다. 상대도 그 가벼움을 감지한다. "이 사람은 아무것도 요구하지 않는구나." 그 순간, 상대의 긴장도 풀린다. 풀린 곳에서 자연스러운 반응이 올라온다. 감사. 호의. 따뜻함. 강요된 것이 아니라 저절로 올라오는 것.

그래서 기대 없이 건넨 것이, 결과적으로 가장 많이 돌아오는 것처럼 보인다.

그런데 여기서 함정이 있다. 이 이야기를 듣고 "그럼 기대를 안 하면 돌아오겠네?"라고 계산하는 순간, 그것은 이미 기대다. Sequence 3에서 우리가 살펴본 "더 정교한 거래"가 다시 시작되는 것이다. 기대 없이 건네면

돌아온다는 사실을, 전략으로 쓰는 순간 그것은 더 이상 기대 없는 것이 아니다.

그러니 이렇게만 기억하자.

돌아오는 것은 부작용이다. 목적이 아니다. 건네는 것 자체로 이미 완결이다. 돌아오면 감사한 것이고, 돌아오지 않아도 건넨 사람의 마음은 이미 한 걸음 나아가 있다.

관계를 바꾸는 것은 대단한 기술이 아니다.

대화법을 배우거나, 심리학 이론을 공부하거나, 관계 전문가의 조언을 따르는 것이 나쁘다는 이야기가 아니다. 다만, 관계를 실제로 움직이는 가장 작은 단위는 생각보다 단순하다는 것이다.

누가 먼저 손을 뻗느냐.

그것 하나다.

같은 말이 시대를 넘어 반복되어 온 이유도 여기 있다. 받고 싶은 것을 먼저 건네라. 이 원칙이 작동하는 이유는, 관계가 본래 순환의 구조이기 때문이다. 한쪽이 먼저 흘려보내야, 다른 쪽에서 흘러온다. 양쪽이 동시에 받으

려고만 하면, 흐름은 멈춘다.

존중을 받고 싶으면 먼저 존중을 건넨다. 이해를 받고 싶으면 먼저 이해를 건넨다. 따뜻함이 그리우면 먼저 따뜻함을 건넨다. 거절당할 수 있다. 무시당할 수 있다. 그래도 건넨 손 자체가, 당신의 관계를, 그리고 당신 자신을 바꾼다.

먼저 손을 내미는 사람이 관계에서 가장 용감한 사람이다. 가장 약한 사람이 아니라, 가장 먼저 두려움을 넘은 사람이다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘, 한 사람에게 먼저 안부를 건네보자.

오래된 친구든, 매일 보는 가족이든, 같은 사무실의 동료든. 이유 없이, 용건 없이, 먼저. "요즘 어때?" "오늘 좀 어떠셨어?" "별일 없지?" 이 정도면 충분하다.

상대의 반응은 신경 쓰지 않아도 된다. 따뜻한 반응이 올 수도 있고, 시큰둥한 반응이 올 수도 있다. 어느 쪽이든 괜찮다. 건네는 순간이면 충분하다. 그 순간, 당신은 기다리는 자리에서 건네는 자리로 옮겨갔다.

해보지 못한 날도 의미가 있다. 읽은 것만으로도 씨앗은 심어졌다.

*

관계에서 "내가 왜 먼저?"라는 질문이 올라올 때마다, 한 가지만 떠올려 보자.

먼저 건네는 것은 상대를 위한 것이 아니다.

얼어붙은 자리에서, 내가 먼저 숨을 쉬는 것이다. 기다림이라는 감옥에서, 내가 먼저 걸어 나오는 것이다. 상대가 어떻게 하든, 나는 기다리는 사람이 아니라 건네는 사람이 되겠다는, 아주 조용한 선언이다.

그 선언 하나가, 생각보다 넓은 곳까지 닿는다.

5

Sequence

{사랑이 무서웠던 당신에게}

Sequence 5

사랑이 무서웠던 당신에게

누군가를 좋아하기 시작하면, 설레기보다 먼저 불안이 오는 사람이 있다.

가슴이 뛸 때, 동시에 숨이 막힌다. 이 사람이 나를 좋아해주면 어쩌지, 가 아니라, 이 사람도 결국 떠나면 어쩌지. 가까워지는 것이 반가운데, 가까워질수록 무섭다. 좋은 시간이 길어지면 불안해진다. 이렇게 좋은 게 오래갈 리가 없다는, 근거 없는 확신 같은 것이 마음 한편에서 자라난다.

이 마음이 낯설지 않다면, 당신은 아마 한 번쯤 사랑 앞에서 도망친 적이

있을 것이다.

완전히 떠난 것은 아니었을 수도 있다. 몸은 관계 안에 있었지만, 마음은 이미 한 발 빼고 있었던 적. 상대가 다가오면 살짝 뒤로 물러나고, 상대가 물러나면 그제야 따라가는. 이 이상한 춤을 추면서, 정작 가장 원하는 것 — 누군가와 깊이 연결되는 것 — 은 점점 멀어지는.

사랑이 무서운 것은, 사랑 자체가 위험해서가 아니다.
잃을 것이 생기기 때문이다.

사랑받고 싶다는 마음은 누구에게나 있다. 그것은 욕심이 아니라 본능이다. 갓 태어난 아기가 울음으로 존재를 알리는 것처럼, 사랑받고 싶다는 신호는 생존과 맞닿아 있다. 문제는 그 마음 밑에 무엇이 깔려 있느냐다.

어떤 사람의 "사랑받고 싶다"는, 충분히 채워진 마음에서 나오는 따뜻한 바람이다. 있으면 좋고, 없어도 무너지지 않는다.

어떤 사람의 "사랑받고 싶다"는, 텅 빈 마음에서 나오는 절박한 외침이다. 없으면 무너진다. 그래서 반드시 있어야 한다. 그래서 상대에게 매달린다. 그래서 상대가 조금이라도 멀어지면 공포가 밀려온다.

두 마음은 겉으로 같은 말을 한다. "사랑받고 싶어." 그러나 첫 번째는 바

람이고, 두 번째는 갈증이다. 바람은 부드럽지만, 갈증은 급하다. 급한 마음은 상대를 놓칠까 봐 더 세게 쥔다. 세게 쥐면, 상대는 숨이 막힌다.

여기서 두 가지가 갈라진다.

사랑과 집착.

집착과 사랑은 겉이 같고 속이 정반대다.

둘 다 상대를 생각한다. 둘 다 상대 곁에 있고 싶어 한다. 둘 다 상대가 아프면 마음이 아프다. 그래서 헷갈린다. 내가 이 사람을 사랑하는 건지, 이 사람에게 집착하는 건지.

구분하는 방법은 한 가지다.

상대가 떠나는 장면을 상상해보자. 그때 내 안에서 올라오는 감정이 무엇인지.

슬프다 — 이것은 사랑이다. 사랑하는 사람이 떠나면 당연히 슬프다.

무너진다 — 이것은 집착이다. 상대가 내 존재의 기둥이 되어 있다는 뜻이다. 기둥이 빠지면 건물이 무너지듯, 상대가 빠지면 내가 무너진다.

집착은 "이 사람이 없으면 나는 살 수 없다"에서 출발한다. 사랑은 "이 사람이 없어도 나는 괜찮다, 그래서 더 온전히 함께할 수 있다"에서 출발한다.

집착의 뿌리는 두려움이다. 사랑의 뿌리는 안정이다.

두려움이 운전대를 잡으면 관계는 전쟁이 된다. 잃지 않기 위해, 떠나지 않게 하기 위해, 확인하고, 의심하고, 통제한다. 사랑이 운전대를 잡으면 관계는 동행이 된다. 함께 있되, 서로의 걸음을 존중한다. 같은 방향을 보되, 같은 속도를 강요하지 않는다.

이것은 성격 차이가 아니다. 마음 안에 두려움이 얼마나 자리 잡고 있느냐의 차이다. 두려움이 많다고 나쁜 사람이 아니다. 다만, 두려움이 많은 상태에서 하는 사랑은, 본인도 상대도 지치게 만든다.

집착은 상대를 묶는다. 사랑은 상대를 풀어준다.

그래서 집착하는 사람의 관계는, 안에서 보면 아주 다정하고 밖에서 보면 아주 조용한데, 당사자의 마음속에서는 끊임없이 전쟁이 벌어지고 있다. 상대의 메시지가 조금 늦으면 불안이 올라온다. 상대가 다른 사람과 즐겁게 이야기하면 가슴이 조여온다. 상대가 혼자만의 시간을 원하면, 거부당한 것 같은 느낌이 든다. 이 모든 반응은 의식적인 것이 아니다. 몸이 먼저 반응하고,

이유는 나중에 붙는다.

"내가 이만큼 해줬는데 왜 안 돌아와?" — 이것은 Sequence 3에서 우리가 살펴본 조건의 다른 얼굴이다. "나를 떠나면 안 돼" — 이것은 사랑의 고백처럼 들리지만, 실은 공포의 고백이다.

그 공포를 탓할 필요는 없다. 그것은 당신이 과거에 잃어본 적이 있기 때문이다. 떠나간 사람이 있었기 때문이다. 혹은 떠나지 않았지만, 곁에 있으면서도 마음이 닿지 않았던 사람이 있었기 때문이다. 그 경험이 남긴 자국이, 새로운 관계 앞에서 경보를 울리는 것이다.

그 경보를 끄라는 이야기가 아니다. 다만, 경보가 울리고 있다는 것을 알아차리는 것. 지금 내가 이 사람에게 반응하는 방식이, 정말 이 사람 때문인지, 아니면 옛날 그 사람의 그림자 때문인지. 이것을 구분하는 순간, 관계의 풍경이 한 뼘 달라진다.

"있는 그대로 사랑한다."

이 말은 세상에서 가장 많이 쓰이고, 가장 많이 오해되는 말 중 하나다.

많은 사람이 이 말을 들으면 고개를 끄덕인다. 좋은 말이다. 맞는 말이다. 그런데 실제 관계 안에서 이 말의 무게를 견디는 것은 전혀 다른 일이다.

있는 그대로 사랑한다는 것은, 내가 원하는 모습으로 상대를 바꾸지 않겠다는 뜻이다. 상대의 부족한 점, 나와 다른 점, 내가 불편해하는 점 — 그것들을 수정 대상으로 보지 않겠다는 뜻이다.

이것은 쉬운 일이 아니다.

사랑하는 사람의 습관이 거슬릴 때, "저것만 고치면 완벽할 텐데" 하는 생각이 든다. 상대의 선택이 마음에 안 들 때, "내 말대로 하면 더 잘될 텐데" 하는 확신이 올라온다. 밤새 이야기해서 동의를 얻어 놓았는데, 다음 날 상대가 다시 예전처럼 행동하면, 허탈함이 밀려온다. 이 마음은 자연스럽다. 상대를 위하는 마음에서 오는 것이기도 하다. 변하지 않는 상대에게 지치는 것도 자연스럽다.

그런데 한 번만 더 보자.

상대를 바꾸려는 순간, 관계 안에서 무엇이 일어나는가.

"나는 당신의 지금 모습이 부족하다고 생각한다"는 메시지가, 말하지 않아도 전달된다. 상대는 그것을 감지한다. 의식하지 못해도 몸이 먼저 안다. 내가 있는 그대로 받아들여지지 않고 있다는 것을. 그 감지가 일어나는 순간, 관계 안에 미세한 긴장이 생긴다. 충분하지 않다는 느낌, 기대에 미치지 못한다는 느낌. 그 느낌이 쌓이면 상대는 점점 닫힌다.

상대를 바꾸려는 마음은 사랑처럼 보이지만, 구조적으로는 통제에 가깝다. "당신을 위해서"라는 이름으로 포장된 "나의 기준에 맞춰줘"다.

한 가지 분명히 해두자. 있는 그대로 사랑한다는 것이 모든 행동을 허용한다는 뜻은 아니다. 상대의 존재를 있는 그대로 받아들이는 것과, 상대의 잘못된 행동을 참아주는 것은 전혀 다른 이야기다. 존재는 받아들이되, 행동에는 솔직하게 말할 수 있다. 이 구분이 없으면 사랑은 방치가 된다.

사랑하는 사람을 고칠 수 없다.

이 문장이 받아들여지기까지, 대부분의 사람에게는 꽤 오랜 시간이 걸린다.

부모가 아이에게, 배우자가 배우자에게, 친구가 친구에게. "이것만 바꾸면 더 좋아질 텐데." 이 기대를 품고, 조언하고, 설득하고, 때로는 다투고, 때로는 울면서 말한다. 그래도 상대는 바뀌지 않는다. 혹은 바뀌는 것처럼 보이다가 다시 원래로 돌아간다.

그때 오는 감정이 있다. 무력감이다.

"나는 이만큼이나 노력했는데." "이렇게까지 해줬는데." 이 피로가 쌓이면, 사랑이 원망으로 바뀐다. 상대가 못된 것이 아니라, 내 기대를 채워주지

못하는 것이 문제인데, 그 기대 자체를 돌아보기는 쉽지 않다.

관계 안에서 마음이 벽에 부딪히는 느낌이 든다면, 그것은 상대의 문제가 아니라 마음속에 세워진 벽이 작동하고 있다는 신호다. "이 사람은 이래야 한다"는 기대가 강할수록, 현실의 그 사람과 마음속의 그 사람 사이의 간극이 벌어진다. 그 간극이 바로 고통의 정체다.

상대를 바꿀 수 없다는 것을 받아들이는 것은 포기가 아니다. 가장 현실적인 사랑의 시작이다.

내 반응에는 내가 책임질 수 있다. 내가 어떤 말을 하고, 어떤 태도를 취하고, 어떤 마음으로 그 사람 곁에 있느냐. 이것은 나의 영역이다.

그러나 상대가 바뀌는 것은 상대의 영역이다. 내가 아무리 애를 써도, 바뀌지 않는 사람은 바뀌지 않는다. 내가 아무 노력을 하지 않아도, 바뀌는 사람은 바뀐다. 변화의 열쇠는 항상 그 사람 자신의 손에 있다.

이것을 아는 것만으로도, 관계 안에서의 불필요한 소진이 상당히 줄어든다.

앞에서 우리는 "먼저 건네는 것"의 이야기를 했다. 건네는 것은 중요하다. 그런데 건네면서, 동시에 붙잡지 않는 것. 이것이 사랑의 가장 미묘한 균

형이다.

건넸는데 상대가 받지 않으면, 더 세게 건네고 싶어진다. 혹은 상대가 받긴 했는데, 내가 원하는 방식으로 반응하지 않으면, 답답해진다. 이 답답함 속에 집착이 숨어 있다. 건넸으니까 이렇게 돌아와야 한다는, 보이지 않는 줄이 상대에게 연결되어 있는 것이다.

건네되 붙잡지 않는다는 것은, 그 줄을 내려놓는 것이다.

내가 건네는 것은 나의 선택이다. 상대가 그것을 어떻게 받느냐는 상대의 자유다. 이 두 영역 사이에 선이 있다. 그 선을 존중하는 것이, 관계에서 할 수 있는 가장 성숙한 일 중 하나다.

의존과 동행.

이 두 단어는 관계의 가장 깊은 곳에서 서로 다른 풍경을 만든다.

의존은 "이 사람이 없으면 나는 못 산다"는 마음이다. 이 마음이 있으면, 상대는 내 존재의 버팀목이 된다. 버팀목이 된 상대는 무겁다. 그 무게를 감당하려고 애쓰지만, 사람은 다른 사람의 존재 전체를 떠받치도록 설계되어 있지 않다. 감당할 수 없는 무게를 지는 사람은, 결국 피하거나, 지치거나, 쓰러진다.

동행은 다르다.

"이 사람이 없어도 나는 괜찮다. 그런데 이 사람과 함께여서 더 좋다." 이 마음이 동행의 출발점이다. 각자 서 있을 수 있는 사람 둘이, 같은 방향을 바라보며 나란히 걷는 것. 한쪽이 지치면 잠시 기대고, 회복되면 다시 각자의 보폭으로 걷는 것.

동행하는 사람은 상대의 부재를 견딜 수 있다. 상대가 출장을 가도, 친구를 만나러 가도, 혼자만의 시간을 보내도 — 불안하지 않다. 그 시간이 끝나면 다시 만날 것을 알기 때문이 아니라, 그 시간 동안 나도 내 삶을 살고 있기 때문이다. 의존하는 사람에게 상대의 부재는 공백이다. 동행하는 사람에게 상대의 부재는 각자의 시간이다.

두 그루의 나무를 떠올려보자. 뿌리가 서로 얽혀서 하나처럼 자라는 나무도 있다. 하나가 쓰러지면 다른 하나도 넘어진다. 각자 깊이 뿌리를 내리고, 가지가 가끔 닿는 나무도 있다. 바람이 불면 각자 흔들리지만, 넘어지지 않는다. 가지가 닿는 곳에서 잎사귀가 서로를 스친다. 그것으로 충분하다.

의존은 상대에게 "나의 전부가 되어달라"고 요구한다. 동행은 상대에게 "나의 일부를 함께 나누자"고 제안한다. 요구와 제안 사이의 차이가, 관계의 수명을 결정한다.

여기서 가장 무서운 질문이 온다.

"나 없이도 괜찮은 사람"을 사랑할 수 있는가.

이것이 왜 무서운지, 한번 들여다보자.

내가 필요한 사람이고 싶다. 누군가에게 없어서는 안 될 존재이고 싶다. 이 마음은 아주 자연스럽다. 깊은 곳에서 보면, 이것은 사랑받고 싶다는 욕구의 다른 표현이다. "나를 필요로 하는 사람이 있다"는 확인을 통해, 나의 존재 가치를 느끼는 것이다.

그래서 "나 없이도 괜찮은 사람"은 무섭다. 그 사람이 나 없이도 괜찮다면, 나는 필요 없는 건가. 나는 언제든 대체될 수 있는 건가. 이 불안이 올라온다.

그런데 한 번만 시선을 바꿔보자.

나 없이도 괜찮은 사람이, 나와 함께하기를 선택했다. 필요해서가 아니다. 의존해서가 아니다. 혼자서도 충분히 살 수 있는 사람이, 그럼에도 나와 함께 있기를 원했다. 이것은 필요보다 깊은 것이다. 선택이다.

필요에 의한 관계는 조건이 바뀌면 흔들린다. 내가 더 이상 필요 없어지

면, 그 관계도 끝난다. 선택에 의한 관계는 다르다. 조건이 바뀌어도, 그 사람을 선택한 마음이 남아 있는 한 관계는 지속된다.

"나 없이도 괜찮은 사람"을 사랑하는 것이 무서운 이유는, 붙잡을 수 없기 때문이다. 필요로 묶을 수 없기 때문이다. 그런데 바로 그 이유 때문에, 그 관계가 더 깊다. 묶이지 않은 채 함께 있는 것. 그것이 동행의 가장 순수한 모습이다.

사랑에서 두려움을 빼면, 무엇이 남을까.

통제가 사라진다.

"이 사람이 떠나면 어쩌지"가 사라지면, "이 사람이 떠나지 않도록" 하는 모든 행동이 사라진다. 확인하고, 의심하고, 시험하고, 눈치 보는 것. 이것들이 조용해진다. 그 자리에 여유가 들어온다.

여유가 들어오면, 상대가 보인다.

두려움이 있을 때는 상대를 보는 것이 아니라, 상대에게서 내 불안의 증거를 찾는다. 웃음 뒤에 숨은 의미를 읽으려 하고, 말투의 변화에서 떠남의 징후를 감지하려 한다. 이것은 상대를 보는 것이 아니다. 내 두려움의 그림자를 상대 위에 겹쳐놓고 보는 것이다.

두려움이 빠지면, 상대가 있는 그대로 보인다. 웃음은 그냥 웃음이다. 침묵은 그냥 침묵이다. 거기에 숨겨진 의미를 읽으려 애쓰지 않아도 된다. 그 편안함 안에서, 진짜 연결이 일어난다.

관계는 물과 같아서, 손에 쥐려 하면 손가락 사이로 빠져나간다. 손바닥을 열어놓으면, 물은 가만히 고여 있다. 억지로 붙잡지 않을 때, 가장 오래 머문다.

이것은 어려운 일이다. 솔직히 말하자. 아주 어려운 일이다. 열어놓으라는 말은 쉽지만, 열어놓은 손바닥 위에서 물이 흔들릴 때 쥐고 싶은 충동을 참는 것은 온몸이 저항하는 일이다. 그 저항이 올라올 때, 쥐어도 괜찮다. 다시 펴면 된다. 중요한 것은 한 번도 쥐지 않는 것이 아니라, 쥐었다가 다시 펼 수 있다는 것을 아는 것이다.

사랑이 무서웠던 이유를 이제 조금 더 선명하게 볼 수 있을 것이다.

무서웠던 것은 사랑이 아니었다. 잃는 것이 무서웠다. 가까워진 만큼 잃을 것이 커지니까, 가까워지는 것 자체가 무서웠다. 그래서 먼저 마음을 닫았다. 혹은 다가가면서도 한 발을 빼두었다. 그것이 안전장치처럼 느껴졌다.

그런데 그 안전장치가, 사실은 가장 원하는 것을 막고 있었다.

잃을 수 있다는 것을 받아들인 사람만이, 진짜로 사랑할 수 있다. 이것은 잃어도 괜찮다는 뜻이 아니다. 잃으면 당연히 아프다. 다만, 아플 수 있다는 것을 감수하면서도 가까이 가겠다는 선택. 그 선택이 사랑이다.

두려움 없는 사랑은 없다. 두려움이 있는데도 사랑하는 것. 그것이 용기다.

㉠ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

사랑하는 사람 한 명을 떠올려보자. 연인이든, 가족이든, 친구든. 그 사람에게 지금 기대하고 있는 것 하나를 떠올려보자. "이 사람이 이렇게 해줬으면 좋겠다"는 마음. 그 기대를 잠시 내려놓고, 지금 그대로의 그 사람을 3초만 바라보자. 바꾸려 하지 말고, 고치려 하지 말고, 평가하지 말고. 그냥, 있는 그대로.

3초면 충분하다.

오늘이 아니어도 괜찮다. 이 문장을 읽고 있는 것 자체가, 이미 시작이다.

사랑이 무서웠던 당신에게 한 가지만 말하고 싶다.

잃을 수 있다는 것. 떠날 수 있다는 것. 영원하지 않을 수 있다는 것. 이것을 안 채로 가까이 가는 것이, 모르는 채 가까이 가는 것보다 훨씬 깊다.

두려움 때문에 문을 닫아 두었던 시간이 있었다면, 그 시간도 괜찮다. 그것은 당신이 약해서가 아니라, 그만큼 아파본 적이 있기 때문이다.

다만, 가능하다면, 문을 아주 조금만 열어두자. 완전히 열지 않아도 된다. 틈새 정도면 충분하다. 그 틈새로, 누군가의 따뜻한 바람이 들어올 수 있다. 그 바람이 두렵지 않은 날이 올 수도 있고, 오지 않을 수도 있다.

어느 쪽이든, 당신은 이미 용기 있는 사람이다. 사랑 앞에서 두려웠다는 것 자체가, 사랑할 마음이 있다는 증거이니까.

6 Sequence

{가장 아픈 곳에
가장 깊은 사랑이 있다}

Sequence 6

가장 아픈 곳에 가장 깊은 사랑이 있다

어른이 되었는데도, 그 사람 앞에서만 작아지는 경험이 있다.

회사에서는 수십 명의 팀을 이끈다. 친구들 사이에서는 든든한 사람이다. 어디서든 제 목소리를 낼 수 있다. 그런데 전화기에 뜨는 이름 하나에, 심장이 먼저 반응한다. 받기 전에 이미 어깨가 움츠러든다. 목소리가 반 톤 낮아진다. 마흔이 넘었는데, 수화기 너머의 그 사람 앞에서는 여전히 열 살이다.

부모라는 이름은 그런 힘을 가지고 있다.

어릴 때 혼났던 그 표정이, 수십 년이 지나도 같은 효과를 발휘한다. 한숨 소리 하나에 등이 곧아진다. "그래, 네 맘대로 해"라는 한마디에, 방금까지

확신했던 결정이 흔들린다. 이상한 일이다. 직장 상사에게는 반론할 수 있는 사람이, 부모의 실망 섞인 눈빛 앞에서는 입이 닫힌다. 세상 어디서도 통하는 나의 논리가, 그 사람 앞에서만 작동하지 않는다.

이것은 의지의 문제가 아니다. 가장 오래된 관계가 가진 무게다.

세상의 모든 관계에는 시작점이 있다. 친구는 내가 선택했다. 연인도 내가 선택했다. 직장도, 동네도, 취미 모임도 어느 정도는 내 의지가 개입했다. 그런데 가족은 다르다. 가족은 우리가 선택하지 않은 최초의 관계다. 태어나는 순간 이미 정해져 있었다. 바꿀 수 없었고, 거부할 수도 없었다.

그래서 가족이 특별한 것이고, 그래서 가족이 가장 어려운 것이다.

다른 관계에서 상처를 받으면, 떠날 수 있다. 연락을 끊을 수 있다. 물리적으로든 심리적으로든 거리를 둘 수 있다. 그런데 가족은 떠나도 마음에 남는다. 연락을 끊어도, 명절이 오면 생각난다. 거리를 둬도, 꿈에 나온다. 수천 킬로미터 떨어져 살아도, 그 목소리는 내 안 어딘가에 녹음되어 있다.

가족이라서 더 힘든 이유는, 가까워서가 아니다.

가장 먼저 사랑을 배운 곳이기 때문이다. 그리고 가장 먼저 상처를 받은 곳이기 때문이다. 사랑의 첫 번째 교실이 곧 상처의 첫 번째 교실이었다는

것. 그래서 사랑과 상처가 같은 자리에 엉켜 있는 것이다.

부모의 말 한마디가 평생을 따라다니는 경우가 있다.

"넌 왜 이것밖에 못 하니."

"네 오빠는 안 그러는데."

"울지 마. 약해 빠지게."

"너 때문에 내가 이렇게 됐어."

말한 사람은 잊었을 수 있다. 어쩌면 그때 그 말의 무게를 몰랐을 수도 있다. 저녁 식탁에서 지나가듯 던진 한마디가, 아이에게는 세계관이 됐다는 것을. 나는 부족하다. 나는 사랑받을 자격이 없다. 나는 짐이다. 이 문장들이 어디서 왔는지 모른 채, 수십 년간 그 문장대로 살아온 사람이 있다.

당신이 자기 자신에게 가장 자주 하는 부정적인 말, 그 말의 원본을 추적해 보면, 놀라울 만큼 자주 부모의 목소리와 닮아 있다.

그런데 여기서 한 걸음 더 가보자.

당신의 부모에게도 부모가 있었다.

어머니가 당신에게 했던 그 말, 어머니도 어릴 적에 들었을 가능성이 높다. 아버지의 분노 뒤에는, 아버지가 어릴 때 맞닥뜨렸을 무력감이 있을 수 있다. 할머니의 침묵, 할아버지의 엄격함, 그 위로 거슬러 올라가면 전쟁이 있고, 가난이 있고, 생존이 있다. 아무도 앉아서 "사랑하는 법"을 배울 여유가 없던 시대가 있다.

대물림이라는 것은, 누군가가 악의를 가지고 전달하는 것이 아니다. 아무도 의도하지 않았는데 이어진 것들이다. 숨 쉬듯 자연스럽게, 말투가 전해지고, 반응 패턴이 전해지고, 분노의 방식이 전해지고, 사랑을 표현하는 방식 — 혹은 표현하지 못하는 방식 — 이 전해진다.

어떤 집에서는 "사랑한다"는 말을 한 번도 들어본 적이 없다. 부모가 사랑하지 않아서가 아니다. 그 부모의 부모도 그 말을 들어본 적이 없었을 뿐이다. 어떤 집에서는 감정을 드러내면 약한 것이라고 배웠다. 울면 혼났다. 화를 내면 버릇없다고 했다. 기쁨조차 과하면 건방지다고 했다. 그래서 감정을 삼키는 법을 배운 아이가, 어른이 되어서도 자기 감정 앞에서 어찌할 줄 모른다. 그리고 자기 아이에게도, 무의식적으로 같은 규칙을 전한다.

부모가 나쁜 사람이어서가 아니다. 그들도 배운 적이 없었다.

부모에게 받은 눈으로 세상을 보면, 세상도 그 색깔로 보인다.

이것은 비유가 아니라 구조다. 아이는 세상을 직접 경험하기 전에, 부모의 반응을 통해 세상을 배운다. 부모가 세상을 위험하다고 느끼면, 아이도 세상을 위험하게 느낀다. 부모가 감정을 숨기면, 아이도 감정을 숨기는 법을 배운다. 부모가 갈등 앞에서 폭발하면, 아이도 갈등 앞에서 폭발하거나, 정반대로 얼어붙는다.

이것이 대물림의 가장 깊은 층이다. 행동이 전해지는 것이 아니라, 세상을 보는 렌즈가 전해지는 것이다. 그리고 그 렌즈를 끼고 있다는 사실 자체를 모른 채 살아가는 것이다.

부모가 "사람을 쉽게 믿지 마라"고 가르친 집에서 자란 아이는, 어른이 되어서도 누군가의 호의 앞에서 먼저 의심한다. 부모가 늘 불안해하던 집에서 자란 아이는, 좋은 일이 생겨도 "곧 나쁜 일이 올 거야"라고 먼저 생각한다. 부모가 자기 감정을 부정하던 집에서 자란 아이는, 슬플 때 "이 정도로 슬퍼하면 안 돼"라고 자기를 다그친다.

이 패턴들은 성격이 아니다. 학습이다. 가장 어린 시절에, 가장 가까운 사람에게서 배운 것이다.

어른이 된 뒤에도 특정 상황에서만 유독 감정이 과하게 올라온다면, 특정

유형의 사람 앞에서만 자기가 사라지는 느낌이 든다면, 그것은 지금의 상황이 만드는 감정이 아닐 수 있다. 아주 오래전에 설치된 프로그램이, 비슷한 신호를 만나 다시 작동하는 것일 수 있다.

이것을 아는 것이 첫 번째다.

대물림의 사슬을 끊는 일은, 생각보다 거창하지 않다.

싸워서 끊는 것이 아니다. 부모를 탓해서 끊는 것도 아니다. 첫 번째 단계는 훨씬 조용하다. 보는 것이다.

"아, 내가 지금 화가 나는 이유는, 눈앞의 이 사람 때문이 아니라, 어릴 때 아버지 앞에서 느꼈던 그 무력감이 다시 올라온 거구나."

"아, 내가 사람들 앞에서 항상 괜찮은 척하는 이유는, 어머니 앞에서 울면 안 된다고 배웠기 때문이구나."

"아, 내가 가까운 사람에게 화를 내는 방식이, 아버지가 어머니에게 화를 내던 방식과 닮았구나."

이 한 문장이, 수십 년의 무게를 내려놓게 한다. 보는 순간, 그것은 더 이상 나의 전부가 아니게 된다. "나는 원래 이런 사람이야"에서, "나는 이렇게

배운 사람이야"로 바뀐다. 원래와 배운 사이에는 하늘과 땅만큼의 차이가 있다. 원래인 것은 바꿀 수 없다. 배운 것은 다시 배울 수 있다.

이것은 부모를 탓하라는 뜻이 아니다. 오히려 그 반대다. "이것은 부모 탓이야"에 머무르면, 분노만 남는다. "이것은 물려받은 것이구나"까지 가면, 분노 너머에 이해가 생긴다. 그리고 이해 너머에, 선택이 생긴다. 이 패턴을 이어갈 것인가, 여기서 방향을 바꿀 것인가.

같은 기억을 새로운 눈으로 바라볼 수 있을 때, 대물림의 사슬에 첫 번째 금이 간다. 기억을 지우는 것이 아니다. 같은 기억이 내 삶에서 차지하는 위치가 달라지는 것이다.

알아차리는 것만으로 절반은 풀린다. 나머지 절반은, 그 알아차림 위에서 다른 선택을 해보는 것이다. 오늘 당장이 아니어도 된다. 알아차린 것 자체가 이미 다른 선택의 시작이다.

앞에서 우리는 사랑하는 사람을 있는 그대로 받아들이는 일에 대해 이야기했다. 그런데 세상에서 "있는 그대로" 받아들이기 가장 어려운 사람이 있다.

부모다.

부모에게는 기대가 있다. 다른 누구보다 깊은 기대. 나를 낳은 사람이니까, 나를 가장 사랑해야 하는 것 아닌가. 나를 가장 잘 알아야 하는 것 아닌가. 적어도 내 편은 되어줘야 하는 것 아닌가. 이 기대가 충족되지 않았을 때의 상처는, 다른 어떤 관계에서 받는 상처보다 깊다. 가장 안전해야 할 곳이 안전하지 않았으니까.

그래서 부모를 '이해'하라는 말이 때로는 폭력처럼 느껴지는 것이다.

여기서 분명히 해두고 싶은 것이 있다.

부모를 이해하는 것과, 부모의 행동을 용납하는 것은 다르다.

"그 시절이 그랬으니까", "부모도 힘들었으니까", "사랑이라서 그랬을 거야" — 이런 말들이 때로는 당신의 상처를 지우는 데 쓰인다. 주변에서, 혹은 당신 스스로가, 그 말을 방패처럼 들고 상처 위에 덮어버리는 경우가 있다. 이해가 면죄부가 되는 순간이다.

이해는 면죄부가 아니다.

부모가 힘든 시대를 살았다는 것을 이해할 수 있다. 부모도 상처받은 아이였다는 것을 인정할 수 있다. 그러면서도, 그때 당신이 받은 상처는 상처대로 아프다. 둘 다 동시에 진실이다. 하나가 다른 하나를 취소하지 않는다.

부모의 배경을 이해하되, 부당한 행동까지 받아들일 필요는 없다. 당신의 아픔은 당신의 것이다. 그것을 축소하거나 없던 일로 만들지 않아도 된다.

그리고 한 가지 더.

만약 당신의 가족 안에 폭력이 있었다면, 학대가 있었다면, 반복적으로 당신의 존엄이 짓밟혔다면 — 이 경우에 거리를 두는 것은 도망이 아니다. 그것이 사랑이다. 자기 자신에 대한 사랑이다. "가족이니까"라는 말이, 당신을 위험 속에 묶어두는 줄로 쓰여서는 안 된다. 안전이 먼저다. 언제나 그렇다.

부모에 대한 감정은, 대부분 한 가지가 아니다.

미운데 보고 싶다. 화가 나는데 걱정된다. 원망하는데, 그 사람이 아프다는 소식에 가슴이 무너진다. 연락하기 싫은데, 오랫동안 연락이 없으면 불안하다. 부모가 늙어가는 것을 보면서, 동시에 미움과 연민이 공존한다. 주름진 손을 보면 마음이 아프면서도, 그 손이 내린 매의 기억도 함께 떠오른다. 이 모순이 가족이라는 관계의 진짜 얼굴이다.

그래서 의무감으로 하는 효도와 마음에서 우러나는 감사 사이에는 넓은 강이 있다.

"해야 하니까" 하는 것과 "하고 싶어서" 하는 것. 이 두 가지는 겉으로는 같아 보이지만, 하는 사람의 마음은 전혀 다르다. 의무감으로 전화를 걸면, 전화를 끊은 뒤에 지친다. 의무감으로 찾아가면, 돌아오는 길에 공허하다. 하는 쪽도 힘들고, 받는 쪽도 그것을 느낀다. 의무의 온기는 멀리 가지 못한다.

더 미묘한 경우도 있다. 부모에게 잘하고 있는데, 마음이 편하지 않은 경우. 매달 용돈을 보내고, 생일에 꽃을 보내고, 규칙적으로 안부를 묻는다. 그런데 전화를 끊고 나면 묘한 허탈감이 밀려온다. 내가 이걸 왜 하고 있지. 진심인가, 아닌가. 이 질문이 떠오를 때마다 죄책감이 따라온다. 부모에게 진심이 아니라니, 나는 나쁜 사람인가.

아니다. 그것은 나쁜 것이 아니라 솔직한 것이다.

의무와 진심 사이에서 갈등하는 것 자체가, 당신이 이 관계를 진지하게 대하고 있다는 증거다. 진짜 무관심한 사람은 그런 갈등조차 느끼지 않는다.

그런데 여기서도 "그래서 진심으로 감사하라"는 말은 하지 않겠다.

감사가 먼저 오지 않아도 괜찮다. 지금은 아닐 수도 있다. 상처가 아직 생생한 사람에게 감사를 요구하는 것은, 출혈이 멈추지 않은 사람에게 달리기를 시키는 것과 같다.

가능하다면, 이렇게만 해보자. 의무감이라는 짐을 잠시 내려놓는 것이다. "해야 하니까"를 한번 접어두는 것이다. 그러면 가끔, 아주 가끔, 의외의 것이 올라온다. "안 해도 되는데, 그래도 한번 전화해볼까." 이 마음은 의무가 아니다. 이것이 진짜다. 이것은 강요할 수 없고, 기다릴 수밖에 없다. 오지 않을 수도 있다. 그것도 괜찮다.

이 이야기를 읽으며, 어쩌면 자기 아이를 생각하는 사람이 있을 것이다. 혹은 조카를, 후배를, 자기 다음에 오는 누군가를 떠올리는 사람이 있을 것이다.

물려받은 것 중에는 지키고 싶은 것이 있다. 어머니의 따뜻한 손길, 아버지가 새벽마다 도시락을 싸던 뒷모습, 말은 없지만 늘 자리를 지켜준 그 존재감. 이런 것들은 물려받아서 다행인 것들이다.

동시에, 물려주고 싶지 않은 것도 있다. 감정을 삼키는 습관, 실수에 대한 과도한 처벌, 사랑을 조건에 묶는 방식, 갈등 앞에서 침묵하는 패턴. 이런 것들은 내 대에서 멈추고 싶은 것들이다.

이 두 목록 사이에 당신의 선택이 있다.

무엇을 이어갈지, 무엇을 여기서 내려놓을지. 이 선택은 부모를 부정하는 일이 아니다. 오히려 부모에게서 받은 모든 것을 충분히 들여다본 사람만이

할 수 있는 일이다. 무엇이 좋았고 무엇이 아팠는지, 둘 다 똑바로 바라본 사람만이.

대물림의 사슬을 끊는 사람은, 한 세대만 바꾸는 것이 아니다. 그 뒤로 오는 모든 세대가 달라진다. 당신이 멈추면, 당신의 아이는 그 짐을 지지 않아도 된다. 당신의 아이의 아이도. 한 사람의 알아차림이, 수 세대의 풍경을 바꾼다.

이것은 거창한 사명이 아니다. 오늘, 아이에게 화가 치밀 때 3초만 멈추는 것이다. "나는 지금 누구의 목소리로 말하고 있는가"를 한 번만 돌아보는 것이다. 그 3초가, 백 년의 패턴을 멈추는 첫 번째 순간이 될 수 있다.

아이가 실수했을 때, 입에서 나오려는 첫 번째 말이 있다. 그 말이 당신의 말인지, 당신의 부모의 말인지. 그것을 구분하는 순간이 온다. 구분할 수 있으면, 선택할 수 있다. "이 말 대신, 내가 어릴 때 듣고 싶었던 말을 해줄 수 있을까." 매번 성공하지 않아도 된다. 열 번 중 한 번만 달라져도, 그 한 번이 아이에게는 전혀 다른 세계의 문이 된다.

부모를 용서하지 못해도 괜찮다.

용서는 이 이야기의 주제가 아니다. 그것은 나중에, 당신이 준비되었을 때 만날 이야기다. 지금 당신에게 필요한 것은 용서가 아니라, 보는 것이다.

무엇이 전해졌는지. 무엇이 당신의 것이고 무엇이 물려받은 것인지. 그 구분이 생기는 순간, 풍경이 달라지기 시작한다.

가장 아픈 곳에 가장 깊은 사랑의 씨앗이 묻혀 있다는 말을, 이 글의 끝에 조심스럽게 두고 싶다.

이것은 "그러니까 파내라"는 뜻이 아니다. 지금은 흙 위에 서서, 그 아래 어딘가에 무언가가 있다는 것을 아는 것만으로 충분하다. 파낼 시간은 당신이 정한다. 아무도 재촉하지 않는다.

가족이라는 관계는 끝나지 않는다. 만나든 만나지 않든, 함께 살든 떨어져 살든, 살아 있든 떠났든 — 그 관계는 당신 안에 계속 살아 있다. 그리고 그 관계를 어떤 눈으로 바라보느냐는, 전적으로 당신의 선택이다.

어쩌면 당신은 지금, 부모와의 관계가 여전히 무겁다고 느낄 수도 있다. 이 글을 읽으면서 마음 한쪽이 뜨거워졌을 수도 있고, 아무 감정이 올라오지 않았을 수도 있다. 어떤 반응이든 괜찮다. 가족이라는 주제 앞에서 평온한 사람은 드물다.

그 선택은 오늘이 아니어도 된다. 내일도 아니어도 된다.

다만, 선택할 수 있다는 것을 아는 것. 그것만으로 이미 사슬에 금이 갔다.

➔ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

부모에게서 물려받은 것 하나를 조용히 떠올려 보자. 지키고 싶은 것이든, 내려놓고 싶은 것이든. 어떤 쪽이든 괜찮다. 종이에 한 줄 적어도 좋고, 마음속으로만 떠올려도 좋다. 이름을 붙이지 않아도 된다. 그저 "이것은 내가 만든 것이 아니라, 받은 것이구나" 하고 알아차리는 것으로 충분하다.

천천히, 준비된 만큼만. 그것으로 충분하다.

당신은 이미 알아차리기 시작했다. 이 글을 여기까지 읽었다는 것이, 그 증거다. 알아차린 사람은, 이미 다른 선택의 문 앞에 서 있는 사람이다.

천천히 가도 된다. 가족이라는 이야기는 서두르는 법이 없다.

7

Sequence

{보내줄 수 있는 사람이
진짜 사랑한 사람이다}

Sequence 7

보내줄 수 있는 사람이 진짜 사랑한 사람이다

탁자 맞은편에 빈 의자가 있다.

어제까지 누군가가 앉아 있던 자리. 그 사람의 컵이 있던 곳, 팔꿈치가 닿던 곳, 웃음소리가 시작되던 곳. 이제 아무것도 없다. 의자만 남았다. 그런데 이상하게, 빈 의자가 그 사람보다 더 큰 존재감을 가진다.

누군가가 떠난 뒤의 아침은, 그 사람이 없어서 아픈 것이 아니다. 그 사람이 있던 자리가 비어서 아프다. 두 번째 칫솔 자리, 냉장고에 남은 그 사람의

음식, 잠금 해제되지 않는 공유 비밀번호, 습관처럼 두 잔을 꺼내다가 멈추는 손. 빈자리는 소리가 없는데, 침묵보다 크게 울린다.

연인이든, 친구든, 오래된 동료든 — 가까이 있던 사람이 떠난 뒤에 오는 것은, 슬픔 이전에 낯선 감각이다. 어제까지 있던 세계의 일부가 사라진 느낌. 팔 한쪽이 없는데 뇌는 아직 그 팔이 있는 줄 아는 것처럼, 마음이 아직 그 사람이 있는 줄 안다.

재미있는 이야기를 듣고 "이거 얘기해줘야지" 하다가, 전할 사람이 없다는 걸 깨닫는 순간. 저녁을 차리다가 무의식적으로 두 사람 분량을 준비한 걸 알아차리는 순간. 좋은 날에도 먼저 기쁨이 오지 않고, 이 기쁨을 나눌 사람이 없다는 적막이 먼저 오는 순간. 떠난 사람은 한 명인데, 비어 있는 곳은 하루 곳곳에 흩어져 있다.

이상한 것은, 시간이 지날수록 떠나는 것이 아니라 스며든다는 것이다. 처음에는 부재가 벽처럼 서 있었다. 막혔고, 부딪혔고, 넘을 수 없었다. 그런데 시간이 지나면, 부재가 공기처럼 변한다. 없는 것이 자연스러워지기 시작한다. 그리고 그 자연스러움이, 때로는 벽보다 더 쓸쓸하다. 아프지 않은 것이 더 아프다. 익숙해지고 있다는 것이, 정말로 끝났다는 것을 의미하니까.

떠난 사람을 붙잡고 싶은 마음이 있다.

한 번만 더 만나면 괜찮아질 것 같다. 한 번만 더 이야기하면 다시 돌아올 것 같다. 전화를 걸까 말까 수백 번 망설인다. 보내지 못할 메시지를 쓰고 지운다. 그 사람의 소식을 확인하고 싶어서 안간힘을 쓴다. 이 마음은 익숙하다. 누구나 한 번쯤 경험한 적이 있을 것이다.

그런데 한 번만 들여다보자.

지금 붙잡고 싶은 것은 정말 그 사람일까.

그 사람이 있었을 때의 안정감, 그 사람이 있었을 때의 나, 누군가에게 선택받은 느낌, 혼자가 아니라는 감각. 어쩌면 진짜 붙잡고 싶은 것은 그 사람이 아니라, 그 사람이 채워주고 있던 무언가일 수 있다. 떠난 것은 한 사람인데, 흔들리는 것은 나의 세계 전체다. 그것은 그 사람이 얼마나 대단해서가 아니라, 내 세계에서 그 사람이 차지하고 있던 자리가 얼마나 컸는지를 보여준다.

붙잡는 마음의 밑바닥에는, 대부분 두려움이 있다. 사랑의 탈을 쓴 두려움. 이 사람을 놓치면 나는 다시 혼자가 된다는 두려움. 이만큼 나를 알아주는 사람은 다시 오지 않을 것이라는 두려움. 내가 사랑받을 자격이 없는 사람인데, 이 사람만 그걸 몰라주었던 것은 아닐까 하는, 더 깊은 두려움.

이 마음을 판단하지 않겠다. 그것은 자연스러운 것이다. 가까운 사람을

잃는 것은, 인간이 경험하는 가장 원초적인 공포 중 하나다. 다만, 그 공포 위에 사랑이라는 이름을 올려놓으면, 아픔이 오래간다. 두려움을 사랑이라고 부르는 한, 놓아줄 수가 없기 때문이다.

사랑과 두려움을 구분하는 방법은 의외로 단순하다. 사랑은 상대의 행복을 바란다. 두려움은 상대의 존재를 필요로 한다. "당신이 행복했으면 좋겠어"가 사랑이라면, "나를 떠나지 마"는 두려움에 더 가깝다. 둘 다 진심이고, 둘 다 아프다. 다만 방향이 다르다.

그리고 솔직히 말하면, 이별의 한가운데에서 이 둘을 깔끔하게 구분할 수 있는 사람은 거의 없다. 사랑하면서 동시에 두려운 것이 보통이다. 보내주고 싶으면서 동시에 붙잡고 싶은 것이 보통이다. 그 혼란 속에서 명확한 결론을 내려야 한다는 부담은 내려놓아도 된다. 지금은 그냥 뒤섞여 있어도 괜찮다. 시간이 지나면, 두려움이 먼저 가라앉고, 사랑이 조금씩 드러난다.

우리는 관계가 끝나면 실패라고 배웠다.

오래 만나다가 헤어지면 "결국 안 됐네"라는 말을 듣는다. 결혼이 끝나면 "실패한 결혼"이라는 표현이 따라붙는다. 오랜 우정이 멀어지면 안타까움 뒤에 판단이 숨어 있다. 관계의 가치가 길이로 측정되는 세상에서, 이별은 곧 패배처럼 느껴진다.

그런데 시작이 있으면 끝이 오는 것은 자연의 이치다.

봄이 영원히 지속되지 않는 것처럼, 관계에도 계절이 있다. 어떤 관계는 평생을 함께하고, 어떤 관계는 한 계절만 함께한다. 한 계절만 핀 꽃이 평생을 사는 나무보다 덜 아름다운 것은 아니다. 짧았다고 가벼운 것이 아니고, 끝났다고 없었던 것이 아니다.

1년을 함께했든 20년을 함께했든, 그 안에서 서로가 서로에게 건넨 것이 있다. 웃음이 있었고, 위로가 있었고, 함께 본 풍경이 있었다. 그것은 관계가 끝났다고 사라지지 않는다. 관계의 성공은 "얼마나 오래 지속했는가"가 아니다. "그 안에서 무엇을 주고받았는가"다.

이별을 실패로 규정하는 순간, 그 안에 있었던 모든 좋은 것까지 함께 부정하게 된다. 그것은 너무 아까운 일이다. 끝이 왔다고 해서 시작이 잘못된 것은 아니다. 끝이 왔기 때문에 비로소 알 수 있는 것도 있다. 함께일때는 보이지 않았던 것들 — 내가 무엇을 필요로 하는지, 내가 어떤 사람인지, 내가 관계에서 어떤 패턴을 반복하는지 — 이런 것들은 대개 끝이 온 뒤에야 보인다.

가까이 있을 때는 그 관계가 나의 전부인 줄 알았다. 떨어져 나온 뒤에야 비로소 그 관계가 나의 일부였다는 것을 알게 된다. 그리고 나의 다른 부분들 — 잊고 있었던 꿈, 만나지 못했던 사람들, 가보지 못했던 곳들 — 이 다

시 눈에 들어오기 시작한다. 이것은 위로가 아니라 구조다. 하나가 닫히면 시야가 달라지고, 시야가 달라지면 이전에 보이지 않던 것들이 나타난다.

보내준다는 것은, 포기하는 것이 아니다.

잡고 싶은데 놓는 것이다. 붙들 수 있는데 손을 여는 것이다. 가까이 두고 싶은데 갈 곳으로 가게 하는 것이다. 이것은 무관심이 아니라, 사랑의 가장 성숙한 형태다.

"당신이 가는 곳에서도 괜찮기를." 이 한 문장이 보내줌의 전부다.

보내주지 못하는 것은, 사랑이 많아서가 아니다. 대부분의 경우, 마음 어딘가에 단단한 벽이 있다. "이 사람이 없으면 나는 안 된다", "이 사람만큼 나를 알아주는 사람은 다시 없다", "혼자서는 살 수 없다" — 이 벽이 높을수록, 손을 펼 수가 없다. 이 벽이 낮아질 때, 비로소 열리는 것들이 있다.

역설적이게도, 손을 펴야 상대도 자유로워지고, 나도 자유로워진다. 꽉 쥐고 있는 손에는 아무것도 새로 들어올 수 없다. 놓을 때 빈 공간이 생기고, 빈 공간이 있어야 다음이 올 수 있다. 잡고 있을 때는 잡고 있는 것밖에 보이지 않는다. 놓았을 때 비로소, 양쪽 손으로 할 수 있는 다른 일들이 보이기 시작한다.

놓아준 사람들이 공통적으로 말하는 것이 있다. 놓는 순간이 가장 아팠는데, 놓은 다음 날부터 조금씩 숨 쉴 공간이 생겼다고. 붙들고 있을 때는 온 힘을 거기에 쓰고 있었는데, 놓으니까 힘이 남았다고. 그 남은 힘으로 자기 자신을 돌보기 시작했다고. 보내줌은 상대를 위한 것처럼 보이지만, 결국 나를 살리는 일이기도 하다.

물론, 놓아주겠다고 결심한다고 해서 바로 놓아지는 것은 아니다. 결심과 실행 사이에는 간극이 있다. 오늘 놓아주기로 했는데 내일 다시 붙잡고 싶어지는 것이 보통이다. 괜찮다. 놓아줌은 한 번의 결단이 아니라 매일의 선택이다. 어떤 날은 성공하고 어떤 날은 실패한다. 실패한 날에도, 놓아주겠다는 방향 자체가 사라진 것은 아니다.

앞에서 우리는 가장 오래된 관계, 가족에 대해 이야기했다. 끝낼 수 없는 관계 안에서의 이야기였다. 지금은 다른 이야기를 하려 한다. 끝나는 관계에 대한 이야기다.

여기서 한 가지 분명히 해두고 싶다.

이별을 아름답게 포장하려는 것이 아니다. 떠나야 하는 관계는 떠나는 것이 맞다. 내가 떠나는 것이든, 상대가 떠나는 것이든, 그 선택에는 이유가 있다. 모든 이별을 "성장"이라는 포장지로 감쌀 필요는 없다. 아픈 이별은 아프다. 억울한 이별은 억울하다. 그 감정을 부정하지 않는다.

다만 이별의 한가운데에서, 혹은 이별이 지나간 뒤에, 한 번쯤 이 질문을 품어볼 수 있다. 이 관계는 실패였는가, 아니면 이것으로 하나의 완성인가.

더 이상 만날 수 없는 사람이 있다.

연락처를 지웠거나, 도시가 달라졌거나, 서로의 삶이 너무 멀어졌거나, 혹은 이 세상에 더 이상 없는 사람. 그 사람에게 남은 말이 있다.

하지 못한 말. 제때 하지 못한 "고마웠어." 삼켜버린 "미안했어." 입 밖에 한 번도 꺼내지 못한 "나는 당신이 정말 좋았어." 이 말들이 가슴 어딘가에 고여 있다. 전할 수 없는 말은 갈 곳이 없어서, 안에서 무게가 된다.

어쩌면 하지 못한 말보다 더 무거운 것은, 하지 못한 대화일 수도 있다. 왜 떠났는지 한 번도 제대로 듣지 못한 것. 내가 어디서 잘못했는지 물어볼 기회가 없었던 것. 마지막이 마지막인 줄 모르고 지나가 버린 것. 돌이킬 수 없는 것은, 말 자체가 아니라 그 대화의 기회가 사라졌다는 것이다.

가능하다면, 마음 속으로라도 한번 건네 보자.

그 말이 상대에게 닿지 않아도 괜찮다. 중요한 것은, 당신의 마음에는 닿는다는 것이다. 관계의 끝에서 하는 말은 상대를 위한 것이 아니라, 자기 자신을 마무리하기 위한 것이다. 편지를 쓰되 보내지 않아도 좋다. 빈 의자를

향해 소리 내어 말해도 좋다. 잠들기 전 어둠 속에서 조용히 중얼거려도 좋다. 형식은 중요하지 않다. 그 말이 당신의 입술을 한 번이라도 스치면, 가슴에 고여 있던 것이 조금 움직인다.

지금은 아닐 수도 있다. 아직 너무 아프거나, 아직 너무 화가 나거나, 아직 아무것도 하고 싶지 않을 수 있다. 그것도 괜찮다. 관계의 마무리에는 정해진 시간표가 없다.

사람은 떠나도, 사랑은 사라지지 않는다.

이것을 이해하는 데 시간이 걸린다. 이별 직후에는 모든 것이 부정된다. 그 사람의 좋았던 점도 부정되고, 함께했던 시간도 부정되고, 내가 느꼈던 감정도 부정된다. "처음부터 잘못된 거였어", "그 사람은 원래 그런 사람이었어", "나는 바보같이 속은 거야." 이별의 고통을 견디기 위해, 그 관계 전체를 지우고 싶어진다.

그런데 시간이 지나면 — 한 달이 걸릴 수도, 1년이 걸릴 수도, 몇 년이 걸릴 수도 있지만 — 조금 다른 것이 올라오기 시작한다. 함께 비를 맞았던 오후. 아무 말 없이 나란히 걸었던 밤길. 유치한 농담에 둘 다 한참을 웃었던 순간. 좋았던 것은 좋았던 것이다. 그때의 감정은 진짜였다. 끝났다고 해서 가짜가 되는 것은 아니다.

"그때는 진짜였다."

이 한 문장을 말할 수 있으면, 그 관계는 실패가 아니다.

많은 사람들이 이별 후에 과거를 재해석한다. 좋았던 기억을 의심하기 시작한다. 그때 웃었던 건 진짜였을까. 그 사람의 다정함은 연기였을까. 나만 진심이었던 건 아닐까. 이 의심은 자연스러운 방어다. 좋았던 것을 인정하면 더 아프기 때문에, 처음부터 좋지 않았다고 고쳐 쓰는 것이다. 하지만 이 방어가 오래가면, 과거뿐 아니라 자기 자신의 감정까지 의심하게 된다.

그래서 한 가지만 지키자. 그때 내가 느꼈던 것은 진짜였다. 상대가 어떤 마음이었든, 내 마음은 내 것이다. 그것까지 부정할 필요는 없다.

떠난 사람을 어떤 색으로 기억하느냐는, 당신이 선택하는 것이다. 원망으로 기억하면, 그 관계 전체가 원망의 색으로 물든다. 함께했던 시간까지, 주고받았던 온기까지, 전부 원망의 그늘 아래 들어간다. 감사로 기억하면 — 지금 당장이 아니더라도, 언젠가 가능하다면 — 같은 관계가 전혀 다른 풍경이 된다. 같은 기억인데, 바라보는 마음에 따라 무게가 달라진다.

이것은 잘못을 없었던 일로 하라는 뜻이 아니다. 상처까지 감사하라는 뜻은 더더욱 아니다. 다만, 그 관계 안에 좋은 것도 있었다면, 그것까지 함께 지울 필요는 없다는 것이다. 좋았던 것과 아팠던 것은 같은 관계 안에 공존

할 수 있다. 하나가 다른 하나를 지워야 할 이유가 없다.

이별 이후의 아침은, 어제와 같은 시간에 시작된다.

알람은 같은 시간에 울리고, 같은 햇살이 들어오고, 같은 커피를 내린다. 세상은 달라진 것이 없다. 그런데 세상을 보는 내가 달라져 있다. 어딘가 비어 있다. 그 빈 감각이 한동안 따라다닌다.

바로 다음 관계로 달려갈 필요는 없다. 빈자리를 서둘러 채우지 않아도 된다. 닫힌 문 앞에 잠시 서 있어도 괜찮다. 서 있는 시간이 쓸모없는 시간이 아니다. 충분히 비어 있어야, 다음이 채워질 수 있다. 급하게 채운 것은 또 급하게 비워진다.

어쩌면 지금 필요한 것은 새로운 시작이 아니라, 이 이별을 충분히 경험하는 것일 수 있다. 아직 아프다면 더 아파해도 된다. 아직 울고 싶다면 더 울어도 된다. 충분히 슬퍼한 사람만이 진정한 다음으로 갈 수 있다. 슬픔을 건너뛰고 간 사람은, 나중에 예상치 못한 곳에서 그 슬픔과 다시 마주치게 된다.

울지 않은 이별은, 끝나지 않은 이별이다.

그 이야기는, 바로 다음에 이어진다.

보내준다는 것은 쉬운 일이 아니다. 어쩌면 관계에서 할 수 있는 가장 어려운 일일 수 있다. 잡고 싶은 손을 놓는 것, 달려가고 싶은 마음을 멈추는 것, 돌아와 달라는 말을 삼키는 것. 이 모든 것이 사랑의 한 형태라고, 지금 이 순간 납득이 되지 않을 수도 있다.

그래서 이 한 줄은 남겨두고 싶다.

보내줄 수 있는 사람이, 진짜 사랑한 사람이다. 사랑했기 때문에 보내주는 것이다. 잡을 수 없어서가 아니라, 잡지 않기로 선택한 것이다. 그 선택 안에 담긴 사랑은, 함께 있을 때의 사랑과 결이 다르다. 더 조용하고, 더 깊고, 더 단단하다.

사람은 떠난다. 그것은 막을 수 없다.

그런데 사랑은 떠나지 않는다. 사랑은 그 사람에게 붙어 있는 것이 아니라, 당신 안에 있는 것이기 때문이다. 그 사람이 떠났다고 해서, 당신이 품었던 사랑까지 사라지는 것은 아니다. 사랑한 경험은 당신의 일부가 되었다. 그것은 누가 가져갈 수 있는 것이 아니다.

⊕ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

떠난 사람 한 명을 조용히 떠올려 보자. 그 관계 안에서 좋았던 순간 하나를 기억해 보자. 아주 작은 것이면 된다. 함께 웃었던 한 순간, 나란히 걸었던 한 순간, 아무 말 없이 편안했던 한 순간. 그것이 진짜였다는 것을 알아주는 것만으로 충분하다.

무리하지 않아도 된다. 마음에는 마음의 시간표가 있다.

떠난 사람이 있다는 것은, 가까이 있었던 사람이 있었다는 뜻이다. 빈자리가 아프다는 것은, 그 자리에 진짜가 있었다는 뜻이다.

그것만으로, 당신의 이 관계는 실패가 아니다.

천천히 가도 된다. 보내주는 일에도 자기만의 속도가 있다.

8

Sequence

{울지 않은 슬픔은
사라지지 않는다}

Sequence 8

울지 않은 슬픔은 사라지지 않는다

장례식이 끝나고, 사람들이 돌아간 뒤에 우는 사람이 있다.

식장에서는 울지 않았다. 손님을 맞았고, 고개를 숙여 인사했고, 절차를 따랐다. 누군가 어깨를 잡아줄 때도 입술을 꽉 깨물었다. 눈이 뜨거워질 때마다 고개를 들어 천장을 봤다. 잘 참았다고 사람들이 말했다. 의젓하다고, 강하다고.

집에 돌아와 현관문을 닫은 뒤에야, 벽에 등을 기대고 미끄러져 내렸다.

소리 없이. 오래도록. 아무도 보지 않는 곳에서, 비로소 울었다.

혹은, 울지 못한 사람도 있다.

이별 뒤 다음 날 아침, 알람이 울렸다. 일어나서 세수를 하고, 옷을 입고, 출근했다. 동료가 물었다. 괜찮느냐고. 괜찮다고 했다. 표정은 평소와 같았다. 점심을 먹고, 회의에 들어가고, 퇴근했다. 집에 돌아와 텔레비전을 켰다. 그날 밤도, 그다음 날도, 그다음 주도. 아무 일 없었다는 듯이 살았다.

그런데 몇 달이 지나자, 이상한 일이 생기기 시작했다.

새로운 사람을 만났는데, 그 사람이 조금만 늦게 답장해도 가슴이 철렁했다. 아무것도 아닌 농담에 갑자기 화가 치밀었다. 좋은 사람인 걸 아는데, 가까워질수록 불안했다. 밤에 이유 없이 잠이 깨기 시작했다.

울지 않은 슬픔이었다.

건너뛴 줄 알았는데, 건너뛴 것이 아니었다. 돌아간 것도 아니었다. 그 자리에 그대로 서 있었다. 내가 지나간 줄 알았던 그 슬픔이, 다른 이름을 달고 다시 나타난 것이었다.

우리는 슬퍼하는 법을 배운 적이 없다.

대신, 슬퍼하지 않는 법은 꽤 일찍 배웠다.

어릴 때 무릎이 까져서 울면, 어른들이 말했다. 그만 울어, 별것도 아닌데. 친구와 싸워서 속상하면, 그럴 수도 있지, 잊어버려. 반려동물이 죽었을 때, 새 강아지 사줄까? 슬픔을 빨리 치우라는 신호를 우리는 아주 어린 나이에 배웠다.

어른이 되면 더 정교해진다. 바쁘게 일한다. 새로운 프로젝트에 몰입한다. 사람을 만나고, 술을 마시고, 여행을 떠난다. 슬픔을 느끼기 전에 다른 것으로 채우는 기술이 점점 능숙해진다.

그것이 나쁘다는 말이 아니다.

생존에는 도움이 된다. 당장 해야 할 일이 있을 때, 무너져 있을 수 없으니까. 슬픔을 밀어두고 기능하는 것이 때로는 필요하다. 문제는 밀어둔 것이 사라지지 않는다는 것이다.

서랍에 넣고 잠갔다고 없어지지 않는다. 다만 서랍 안에서 부피를 키운다. 그리고 어느 날, 예상치 못한 순간에 서랍이 열린다. 새 관계에서, 또는 전혀 무관한 상황에서, 갑자기.

슬퍼하지 않은 이별은 다음 관계로 따라온다.

구체적으로 어떤 모습일까.

새로운 사람이 "오늘 좀 바빠서 저녁에 연락할게"라고 하면, 머리는 안다. 바쁜 거라고. 그런데 몸이 먼저 반응한다. 가슴이 조여 온다. 버림받는 느낌이 스친다. 전 관계에서 상대가 연락을 끊기 전, 비슷한 말을 했기 때문이다. 지금 사람은 다른 사람인데, 몸은 같은 시나리오를 재생한다.

누군가 약속을 취소하면, 불합리한 분노가 치민다. 이해할 수 있는 사정인데, 감정의 크기가 상황에 맞지 않는다. 안에서 올라오는 것은 지금 이 약속에 대한 실망이 아니라, 예전에 누군가가 나와의 약속을 반복적으로 깨뜨렸을 때의 무력감이다.

좋은 사람을 만났는데, 관계가 깊어질수록 불안하다. 가까워지면 아프다는 것을 몸이 기억하고 있기 때문이다. 의식은 이 사람이 다른 사람이라는 것을 안다. 그러나 몸은 가까움 자체를 위험 신호로 읽는다.

이것이 울지 않은 슬픔이 관계 안에서 작동하는 방식이다.

슬픔이 아닌 척, 분노로 나타난다. 불안으로 나타난다. 회피로 나타난다. 원래의 이름을 잃고 다른 옷을 입은 채, 지금의 관계에 스며든다. 본인도 모른다. 왜 이렇게 예민한지, 왜 이 사람 앞에서 이런 반응이 나오는지.

알고 나면 이상한 일이 아니다. 한 번도 제대로 울어본 적이 없으니, 몸이 대신 울고 있는 것이다.

우리는 떠난 사람을 애도한다. 끝난 관계를 애도한다.

그런데 한 가지 더 있다. 아무도 잘 말해주지 않는 것.

있었을 수도 있는 삶도 애도의 대상이다.

함께 늙어갈 줄 알았다. 그 사람과 함께 아이를 키우는 상상을 했었다. 매년 같은 장소에서 기념일을 보내는 미래를 그렸었다. 퇴직하면 함께 여행하겠다고 막연히 생각했었다. 그 미래는 실현되지 않았다. 그런데 마음속에서는 이미 살고 있었던 삶이다.

없었던 삶을 어떻게 잃어버릴 수 있느냐고 묻는 사람도 있을 것이다. 하지만 마음은 실현된 것과 상상한 것을 그렇게 깔끔하게 구분하지 않는다. 수백 번 떠올린 장면은, 실제로 일어났건 아니건, 마음속에서 무게를 가진다. 그것이 사라질 때, 빈자리가 생긴다. 진짜 빈자리가.

이혼을 한 사람은 전 배우자만 잃는 것이 아니다. "그 사람과 함께하는 나"도 잃는다. 결혼식 때 상상했던 이십 년 후의 자기 자신도 잃는다. 우정이 깨진 사람은 그 친구만 잃는 것이 아니다. 나이 들어서도 함께 웃을 줄 알

았던 장면을 잃는다.

이 상실은 눈에 보이지 않는다. 그래서 누구에게도 위로받기 어렵다.

"사람이 죽은 것도 아닌데 왜 그래." "다른 사람 만나면 되지." "시간이 지나면 괜찮아질 거야." 이런 말들이 돌아온다. 틀린 말은 아닐 수도 있다. 그런데 지금은 도움이 되지 않는다. 지금 필요한 것은 해결이 아니라, 이 빈 자리가 존재한다는 것을 누군가 알아주는 것이다.

지금 이 글을 읽으며, 떠오르는 "있었을 수도 있는 삶"이 있다면.

그것을 잃어버린 것은 진짜다. 상상 속의 일이었더라도, 상실은 진짜다. 그렇게 느끼는 것이 이상한 것이 아니다.

앞에서 우리는 보내줌에 대해 이야기했다. 떠난 사람을 붙잡지 않는 것. 이별을 실패가 아니라 하나의 완성으로 볼 수 있는 것. 그것만으로도 쉽지 않은 일이었다.

그런데 보내준 뒤에도, 한 가지 빠진 단계가 있다.

슬퍼하는 것이다.

보내주는 것과 슬퍼하는 것은 같은 일이 아니다. 보내줌은 결심이다. 애도는 감정이다. 결심은 한 번의 선택으로 가능하지만, 감정은 시간이 필요하다. 놓겠다고 마음먹은 뒤에도 슬픔이 밀려오는 것은, 놓지 못해서가 아니다. 놓은 뒤에 비로소 슬픔을 느낄 여유가 생긴 것이다.

여기서 한 가지 짚어두고 싶다.

이 글이 "그러니까 울어라"는 강요로 읽히지 않기를 바란다. 슬픔의 시기와 방식은 전적으로 당신의 것이다. 지금 울 수 없는 상황이라면, 울지 않아도 된다. 지금 슬퍼할 여유가 없다면, 나중에 해도 된다. 슬픔에 정해진 순서도, 올바른 방법도 없다.

다만, 언젠가 슬퍼할 준비가 되었을 때, 그것을 허락해도 된다는 것을 알아두면 좋겠다. 슬픔이 문을 두드릴 때, 문을 열어주어도 괜찮다는 것을.

슬픔을 마주하는 것은, 슬픔에 삼켜지는 것과 다르다.

이 둘을 혼동하기 때문에 많은 사람이 슬픔을 피한다. 한번 울기 시작하면 영영 멈추지 못할 것 같아서. 그 안에 들어가면 나올 수 없을 것 같아서. 바닥이 없는 구멍처럼 느껴지니까.

그 두려움, 이해한다.

그런데 슬픔에는 바닥이 있다. 끝없이 빠지는 것처럼 느껴지지만, 실은 바닥이 있다. 바닥을 밟아본 사람은 안다. 거기서 더 내려가지는 않는다는 것을. 그리고 바닥을 밟은 발은, 다시 위로 밀어 올린다는 것을.

직면과 빠짐의 차이는 하나다.

"나는 지금 슬프다"를 알고 있느냐, 모르고 있느냐.

슬픔 속에 있으면서 "아, 내가 지금 슬프구나"를 인식하는 순간, 슬픔과 나 사이에 아주 얇은 공간이 생긴다. 그 공간이 숨 쉴 틈이 된다. 슬픔은 여전히 크고, 여전히 아프다. 하지만 그 안에서 나를 관찰하는 또 다른 내가 있다. 그 내가 있는 한, 삼켜지지 않는다.

감정을 느끼되 감정에 먹히지 않는 것. 이것이 애도의 핵심이다. 슬픔 안에 있으면서 동시에 슬픔을 바라볼 수 있을 때, 슬픔은 비로소 흘러가기 시작한다.

빠짐은 다르다. "나"가 사라진다. 슬픔만 남는다. 며칠이고 침대에서 일어나지 못한다. 밥을 먹지 않는다. 전화를 받지 않는다. 세상과의 연결이 끊어진다. 이때는 혼자 감당하려 하지 않는 것이 중요하다. 누군가의 손이 필요할 때가 있다. 도움을 요청하는 것은 약함이 아니라, 자기를 돌보는 가장 용감한 방식이다.

직면은 울되, 일어서는 것이다. 오늘은 울고, 내일은 밥을 먹고, 모레는 다시 울고, 그 다음 날은 산책을 하는 것이다. 슬픔과 일상 사이를 왔다 갔다 하는 것. 그 오가는 것 자체가 애도다.

애도라는 말을 들으면, 많은 사람이 죽음을 떠올린다.

하지만 관계 속 상실은 죽음보다 넓다.

오래된 친구가 어느 날부터 연락을 끊었다. 싸운 것도 아니다. 특별한 사건이 없었다. 그냥, 서서히. 답장이 늦어지다가, 답장이 오지 않게 되었다. 끝이라고 선언한 사람은 없는데, 끝나 있다. 이 종류의 상실에는 이름이 없다. 그래서 더 혼란스럽다.

신뢰가 무너진 뒤에도 애도가 필요하다. 믿었던 사람이 거짓말을 했을 때, 잃어버리는 것은 그 사람만이 아니다. "세상에는 믿을 수 있는 사람이 있다"는 감각을 잃는다. 그것은 사람 하나를 잃는 것보다 넓은 상실이다.

역할의 상실도 있다. 더 이상 누군가의 연인이 아닌 나. 더 이상 누군가의 가장 친한 친구가 아닌 나. 퇴직 후 더 이상 누군가의 동료가 아닌 나. 그 사람이 떠난 것이 아니라, 그 사람 곁에 있던 "나"가 사라진 것이다. 그래서 거울을 보면 낯설다.

그리고 가장 조용한 상실이 있다. 살아 있는 사람과의 이별이다.

죽음은 어쩔 수 없다는 것을 안다. 슬프지만, 선택의 여지가 없었다는 것이 어떤 위안이 된다. 그런데 살아 있는 사람이 내 곁을 떠났을 때, 위안이 없다. 그 사람은 세상 어딘가에서 웃고 있고, 밥을 먹고 있고, 다른 누군가와 이야기하고 있다. 다만 나와는 무관한 사람이 되었다. 같은 도시에 살면서도, 다시는 마주치지 않을 수도 있다.

이 간극이 만드는 슬픔은 독특하다. 죽음에 대한 슬픔과도, 실패에 대한 슬픔과도 다르다. 가능성이 아직 살아 있기 때문이다. 전화를 걸 수 있다. 편지를 쓸 수 있다. 찾아갈 수 있다. 할 수 있는데 하지 못하는, 혹은 하지 않아야 하는 슬픔.

이 모든 것이 애도의 대상이다. 사람이 죽었을 때만 슬퍼할 자격이 있는 것이 아니다.

급하게 건넌 강과, 천천히 걸어서 건넌 강이 있다.

둘 다 반대편에 도착한다. 멀리서 보면 같다. 그런데 발밑의 감각이 다르다.

급하게 건넌 사람은 빨리 도착했지만, 발이 아직 젖어 있다. 어디선가 물

이 새는 느낌이 계속된다. 마른 땅 위에 서 있는데도 발밑이 불안하다. 다음에 물을 만나면 다시 급하게 뛸 것이다. 물이 무섭기 때문이다.

천천히 건넌 사람은 오래 걸렸다. 물속에서 차가움을 느꼈고, 발이 미끄러지는 것도 겪었다. 중간에 멈춰 서기도 했다. 하지만 건넌 뒤에 발이 마른 것을 안다. 다음에 물을 만나면 두렵겠지만, 건널 수 있다는 것도 안다. 한 번 해봤기 때문이다.

충분히 슬퍼한 사람은 후자에 가깝다.

감정의 바닥을 밟아본 사람에게는 특유의 안정감이 있다. 화려하지 않다. 시끄럽지 않다. 그런데 흔들리지 않는다. 슬픔이 다시 와도 삼켜지지 않을 것을 알기 때문이다. 한 번 바닥을 밟아봤기 때문이다.

반대로, 슬픔을 건너뛴 사람에게는 묘한 불안이 남는다. 겉으로는 괜찮아 보인다. 본인도 괜찮다고 믿는다. 그런데 어떤 순간에 과민하게 반응한다. 이유를 모른다. 건너뛴 슬픔이 발밑에서 여전히 젖어 있기 때문이라는 것을.

그래서 한 가지 말하고 싶다.

충분히 슬퍼하지 않은 채 용서하려 하면, 그것은 용서가 아니라 회피일 수 있다. 충분히 슬퍼하지 않은 채 다음 관계로 가면, 이전 관계의 그림자가

따라온다. 충분히 슬퍼하지 않은 채 "나는 괜찮아"를 반복하면, 그 말이 진실이 되기까지 더 오래 걸린다.

슬픔을 통과하는 것에는 지름길이 없다. 다만, 그 길을 함께 걸어줄 사람이 있으면 길이 덜 멀게 느껴질 뿐이다.

충분히 울고 난 아침은 독특하다.

눈이 붓고, 머리가 무겁다. 몸은 피곤하다. 그런데 이상하게, 속이 가볍다. 전날 밤 그렇게 울었는데, 세상이 무너지지 않았다. 아침은 여전히 왔다. 창밖에 빛이 있다. 밥을 먹을 수 있다.

이 고요함은 슬픔이 사라져서 오는 것이 아니다. 슬픔이 충분히 흐른 뒤에 오는 것이다. 막혀 있던 것이 풀린 뒤의 고요함. 비가 그친 뒤의 공기와 비슷하다.

슬픔이 지나간 자리는 텅 비어 있다.

처음에는 그 빈 공간이 무섭다. 그 자리를 빨리 채우고 싶다. 새로운 사람으로, 새로운 일로, 무엇이든. 그런데 조금만 기다려 보면, 그 빈 공간이 불편하기만 한 것은 아니라는 것을 알게 된다.

빈 공간은 가능성이다. 꽉 차 있는 곳에는 새로운 것이 들어올 수 없다. 이전 관계의 슬픔이 차지하고 있던 공간이 비어야, 다음에 올 것이 들어올 자리가 생긴다. 그것이 새로운 관계일 수도 있고, 혼자만의 평화일 수도 있고, 자기 자신과의 더 깊은 만남일 수도 있다. 무엇이 올지는 아직 모른다. 다만 그것이 올 수 있는 공간이 생겼다는 것, 그것이 중요하다.

그래서 애도는 끝이 아니다.

애도는 관계의 완성이다. 함께한 시간에 대한 마지막 경의다. 충분히 슬퍼했다는 것은, 그 관계가 그만큼 진짜였다는 뜻이다. 아무렇지 않았으면 슬프지도 않았을 것이다. 당신의 슬픔은 그 관계의 깊이를 증명한다.

울어도 된다.

이것은 허락이 아니라, 사실이다. 울어도 되고, 울지 않아도 된다. 다만 울고 싶을 때 울지 못하게 막는 것은 자기에게 하는 가장 조용한 폭력이다.

당신이 지금 품고 있는 슬픔이 무엇이든, 그것은 당신이 깊이 사랑했다는 증거다. 슬플 수 있다는 것은 사랑할 수 있다는 것과 같은 말이다.

슬픔에 숙제는 없다. 마감도 없다. 당신의 속도로, 당신의 방식으로, 충분히.

그리고 언젠가, 충분히 슬퍼한 뒤에, 고개를 들어보면.

세상은 여전히 거기 있다.

➔ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

잠시 멈추어 보자. 지금 당신 안에 울지 않은 슬픔이 있는지.

잃어버린 관계가 있을 수 있다. 기대했던 미래가 있을 수 있다. 아직 한 번도 이름 붙이지 못한 상실이 있을 수 있다.

그것이 떠오르면, 마음속으로 한 문장만 말해보자.

"그때 나는 정말 슬펐다."

소리 내지 않아도 된다. 눈을 감지 않아도 된다. 다만 그 한 문장을, 마음속에서 한 번만 읽어보자. 그것으로 충분하다.

서두르지 않아도 된다. 놓아주는 것도 한 번에 되는 일이 아니다.

슬픔을 허락하는 데는 용기가 필요하다. 이 글을 여기까지 읽은 것 자체가 이미 그 용기의 시작이다.

9

Sequence

{놓아주는 순간,
당신이 자유로워진다}

Sequence 9

놓아주는 순간, 당신이 자유로워진다

한 여자가 있었다.

결혼한 지 십 년이 넘은 어느 날, 남편이 떠났다. 설명은 짧았다. 사과도 없었다. 남은 것은 아이 둘과, 매달 도착하는 양육비와, 한 번도 들어본 적 없는 정적뿐이었다. 분노는 당연했다. 당연하다 못해, 그것 말고는 느낄 수 있는 게 없었다.

그런데 분노가 이상한 방향으로 번졌다.

아이들에게 괜히 짜증이 났다. 직장에서 사소한 말에도 벽이 올라왔다. 새로운 사람을 만나도, 웃으면서 속으로는 이 사람도 결국 떠나겠지, 라는 생각이 먼저였다. 분노의 이름표에는 그 사람의 이름이 적혀 있었지만, 분노가 닿는 곳은 사방이었다.

2년이 지났다. 3년이 지났다.

그 사람은 이미 새 삶을 살고 있었다. 그런데 그녀의 밤은 여전히 3년 전에 멈춰 있었다. 잠들기 전, 그때 내가 이렇게 말했더라면. 그때 내가 먼저 알아챘더라면. 끝나지 않는 법정이 머릿속에서 매일 밤 열렸다. 판사도 나, 검사도 나, 피고도 나였다.

이 이야기는 한 사람의 이야기이면서, 동시에 많은 사람의 이야기다.

당신에게도 비슷한 이름이 있을 것이다. 그 이름을 떠올리면 가슴이 먹먹해지거나, 아무것도 느끼고 싶지 않다는 둔탁한 방어막이 올라오거나, 혹은 아주 오래된 분노가 조용히 끓어오르거나. 형태는 다르지만, 구조는 같다.

그 마음, 당연하다.

미워할 만하니까 미워하는 것이다. 분노할 만하니까 분노하는 것이다. 그 감정은 정당하고, 누구도 당신에게 그 감정을 거두라고 말할 자격이 없다.

다만, 한 가지만 함께 살펴보자.

그 감정이 묶고 있는 사람이 누구인지.

용서라는 단어가 이 글의 제목에 없다는 것을 눈치챘을 수 있다. 의도한 것이다.

용서라는 말에는 무게가 있다. 종교적 의무처럼 느껴지기도 하고, 도덕적 시험처럼 느껴지기도 한다. 누군가는 용서하라는 말을 들을 때마다 속이 뒤집어진다. 그 사람이 한 일이 괜찮아진다는 뜻처럼 들리기 때문이다.

분명히 해두자.

용서한다고 그 일이 괜찮아지는 것은 아니다. 상대가 한 일은 여전히 잘못이다. 용서는 상대의 행동을 승인하는 것이 아니다. 용서는 상대에게 주는 선물이 아니다. 용서는 상대의 몫도 아니다.

그러면 용서란 무엇인가.

놓아주는 것이다.

그 사람이 내 마음에서 가진 자리를, 내가 스스로 거두어들이는 것이다. 그 사람에게 건네는 말이 아니라, 나 자신에게 건네는 말이다. 이제 이 감정이 내 삶의 운전대를 잡는 것은 여기까지로 한다, 는 조용한 선언이다.

그래서 이 글에서는 '용서'라는 단어 대신, '놓아줌'이라는 단어를 더 많이 쓰려 한다. 용서가 어렵다면, 놓아줌부터 시작해도 된다. 둘은 같은 방향을 가리키고 있다.

여기서 한 가지 분명히 해두고 싶다. 이 글은 그 사람을 이해하라는 글이 아니다. 그 사람의 사정을 헤아리라는 글도 아니다. 상대가 한 일이 폭력이었든, 배신이었든, 방치였든, 그 잘못의 무게는 그대로 남는다. 놓아준다는 것은 잘못을 지워준다는 뜻이 아니다. 잘못은 잘못이고, 놓아줌은 놓아줌이다. 이 둘은 서로 다른 차원에 있다.

미워하는 동안, 이상한 일이 일어난다.

우리는 그 사람에게 분노하지만, 실은 그 사람과 가장 깊이 연결되어 있다. 미움은 역설적으로 가장 강한 줄이다. 사랑의 줄보다 오히려 더 끈질기다.

사랑했던 사람은 잊히기도 한다. 그런데 미워하는 사람은 좀처럼 잊히지 않는다. 그 사람의 표정이, 말투가, 그날의 공기까지 기억난다. 오히려 사랑했을 때보다 더 선명하게.

그 사람을 잊겠다고 결심할수록, 그 사람은 더 자주 떠오른다. 미움에도 에너지가 있기 때문이다. 그 에너지가 끊임없이 그 사람에게로 흘러간다. 마음속에 '이 사람은 절대 용서 못 해'라는 벽이 높이 올라갈수록, 역설적으로 그 사람은 내 마음 안에서 더 큰 자리를 차지한다.

이것이 미움의 역설이다.

붙들수록 묶인다. 밀어낼수록 가까워진다. 지우려 할수록 선명해진다.

미움은 상대에게 보내는 저주가 아니다. 나를 상대에게 묶어두는 줄이다. 그리고 그 줄을 끊는 열쇠는, 상대가 아니라 내가 쥐고 있다.

동서양의 지혜 전통이 같은 이야기를 했다. 원한을 놓아라. 미움을 내려놓아라. 이 말은 도덕적 훈계가 아니었다. 그들이 발견한 것은 하나의 구조였다. 미움을 쥐고 있는 손은, 다른 것을 잡을 수 없다. 분노로 가득 찬 그릇에는, 새로운 것이 들어올 자리가 없다.

놓아줌은 상대를 위한 것처럼 보이지만, 실은 나를 위한 것이다.

놓아주는 순간, 풀려나는 사람은 상대가 아니라 나다.

그리고 관계가 깊었을수록, 놓아주기는 더 어렵다. 함께한 시간이 길수록 쌓인 기억이 많고, 기억이 많을수록 그것이 관성이 된다. 그 사람을 통해 세상을 보던 시선이 굳어져서, 다른 각도로 바라보는 것 자체가 힘겨워진다. 하지만 바로 그렇기 때문에, 오래된 관계에서의 놓아줌은 더 깊은 자유를 가져온다. 깊이 박힌 뿌리가 뽑힐 때, 그 자리에 생기는 공간도 그만큼 넓다.

놓아줌에 대한 오해가 있다.

첫 번째 오해. 놓아주려면 상대를 이해해야 한다고 생각하는 것.

이해하지 못해도 놓아줄 수 있다. 그 사람이 왜 그랬는지 영원히 모를 수도 있고, 그 사람의 사정에 공감하지 못할 수도 있다. 그래도 놓아줌은 가능하다. 놓아줌은 이해의 완성이 아니라 내 삶에 대한 선택이기 때문이다.

두 번째 오해. 놓아주려면 감정이 완전히 사라져야 한다고 생각하는 것.

가슴 한켠에 여전히 씁쓸한 것이 남아 있어도 놓아줄 수 있다. 완전히 개운해져야만 놓아준 것이라면, 대부분의 사람은 평생 놓아주지 못할 것이다. 놓아줌은 감정의 소멸이 아니라, 그 감정이 더 이상 내 삶의 경로를 결정하지 못하게 방향을 바꾸는 것이다.

세 번째 오해. 놓아주면 다시 연결해야 한다고 생각하는 것.

놓아줌과 관계 회복은 완전히 다른 일이다. 놓아주고도 만나지 않을 수 있고, 연락하지 않을 수 있고, 그 사람을 다시는 내 삶에 들이지 않을 수 있다. 어떤 관계는 끝난 것이 맞고, 어떤 관계는 거리가 있는 것이 안전하다. 놓아줌은 마음 안에서 일어나는 일이지, 관계의 형태를 바꾸라는 요구가 아니다.

특히 폭력이나 학대가 있었던 관계에서, 놓아줌은 절대로 돌아가라는 뜻이 아니다. 안전한 거리는 유지한 채로, 내 마음 안에서만 조용히 일어나는 일이다. 당신의 안전보다 중요한 놓아줌은 없다.

앞에서 우리는 슬픔을 직면하는 일에 대해 이야기했다. 충분히 슬퍼하지 않은 채 놓아주려 하면, 그것은 놓아줌이 아니라 회피다. 아픔 위에 뚜껑을 덮고 '나는 다 괜찮아'라고 말하는 것이다. 그 뚜껑은 언젠가 열린다.

진짜 놓아줌은 충분히 아파한 뒤에 온다.

그래서 놓아줌은 쉬운 일이 아니다. 그 사람이 가벼운 사람이었다면, 이미 잊었을 것이다. 놓아주기가 어려운 이유는, 그 관계가 가벼운 관계가 아니었기 때문이다. 깊었기 때문이다. 깊었기 때문에 상처도 깊었고, 상처가 깊었기 때문에 놓아주는 것도 오래 걸린다.

그 시간이 얼마든, 괜찮다.

놓아줌에는 정해진 일정이 없다.

그런데 여기서, 많은 사람이 빠지는 함정이 하나 있다.

놓아주지 못하는 자기 자신을 미워하는 것이다.

'왜 아직도 이걸 붙들고 있지?' '왜 나는 못 놓아주지?' '다른 사람은 다 용서하고 넘어가는데, 왜 나만 이 모양이지?'

이 목소리가 들린다면, 잠시 멈추자.

놓아주지 못하는 당신을 먼저 안아주어야 한다. 상대를 놓아주기 전에, 놓아주지 못하는 나를 놓아주는 것이 먼저다. 이것이 빠지면, 놓아줌은 또 하나의 과제가 된다. 또 하나의 시험이 된다. 또 하나의 '내가 모자란 이유'가 된다.

놓아주지 못하는 것은 결함이 아니다. 그만큼 아팠다는 뜻이다. 그만큼 진심이었다는 뜻이다. 그만큼 당신이 그 관계에 마음을 쏟았다는 뜻이다. 놓아주지 못하는 당신은 부족한 사람이 아니라, 많이 사랑했던 사람이다.

그러니 서두르지 않아도 된다. 지금은 아닐 수도 있다. 언젠가, 혹은 아닐 수도 있다. 어느 쪽이든 당신에게는 아무 문제가 없다.

놓아줌은 결심의 순간에 오지 않는 경우가 많다.

어느 날, 아무 맥락 없이 온다.

아침에 커피를 내리다가, 문득 그 사람이 떠오른다. 그런데 평소와 다르다. 가슴이 뜨거워지지 않는다. 주먹이 쥐어지지 않는다. 그냥 떠오르고, 그냥 지나간다. 마치 오래전에 살던 동네를 지나치는 것처럼. 한때는 내 모든 것이었던 곳인데, 지금은 차창 밖으로 스쳐 지나가는 풍경이 된 것처럼.

그 순간을 미리 계획할 수는 없다. 억지로 앞당길 수도 없다. 다만 올 수 있는 조건을 만들 수는 있다.

그 조건은 의외로 단순하다.

충분히 슬퍼하는 것. 그 아픔을 부정하지 않는 것. 내 감정에 이름을 붙이고, 그 감정이 있는 그대로 존재하도록 허락하는 것. 그리고 그 감정이 나의 전부가 아니라는 것을 아는 것. 나는 분노하고 있지만, 나 자체가 분노는 아니다. 나는 상처받았지만, 나 자체가 상처는 아니다.

마음속 깊은 곳에서 이 구분이 일어날 때 — 감정을 느끼되, 그 감정에 먹히지 않는 상태가 될 때 — 놓아줌의 문이 조용히 열린다. 감정의 주인이 감정에서 한 발 물러서는 순간이다.

그리고 한 가지 더.

놓아줌은 한 번에 끝나지 않는다.

어느 날 놓아주었다고 생각했는데, 다음 주에 다시 분노가 올라올 수 있다. 다 지나갔다고 생각했는데, 누군가의 말 한마디에 그때의 감정이 되살아날 수 있다. 괜찮다. 그것은 실패가 아니다. 놓아줌은 직선이 아니라 나선이다. 같은 자리를 지나는 것 같지만, 한 바퀴 돌 때마다 조금씩 위로 올라간다.

처음에는 열 번 떠오르면 열 번 다 아프다. 시간이 지나면 열 번 중 일곱 번만 아프다. 더 지나면 열 번 중 두세 번. 그리고 어느 날, 떠올라도 아프지 않은 날이 온다. 그날이 올 때까지, 아파도 괜찮다. 다시 분노해도 괜찮다. 그것은 놓아줌의 과정이지, 놓아줌의 실패가 아니다.

놓아준 사람의 얼굴에는 공통점이 있다.

무겁지 않다. 착한 사람의 얼굴이 아니라, 가벼워진 사람의 얼굴이다. 도

덕적으로 고결해져서가 아니다. 짐을 내려놓았기 때문이다. 수년간 양손에 쥐고 있던 것을 내려놓았을 때, 비로소 손이 자유로워진 사람의 얼굴이다.

그 자유는 조용하다. 극적이지 않다. 선언도 없고, 축제도 없다. 다만 아침에 눈을 뜰 때 가슴이 가볍다. 새로운 사람 앞에서 문이 닫히지 않는다. 웃을 때 속까지 웃는다. 그 사람의 이름이 떠올라도, 하루가 흔들리지 않는다.

놓아줌은 끝이 아니라 시작이다.

미움이 차지하고 있던 자리가 비면, 거기에 새로운 것이 들어올 수 있다. 새로운 관계가, 새로운 가능성이, 새로운 나 자신이. 놓아주는 것은 무언가를 잃는 일이 아니다. 오랫동안 점령당해 있던 마음의 땅을 되찾는 일이다.

관계에서 내가 어떤 마음을 품느냐가, 그 관계의 방향을 결정한다고 했다. 미움을 품으면 미움이 자라고, 놓아줌을 선택하면 자유가 자란다. 당신이 어떤 마음을 품을지는, 전적으로 당신의 선택이다.

다시 한 번 말해두고 싶다. 이 글이 '그러니까 용서하라'는 강요로 읽히지 않기를 바란다. 놓아줌의 시기와 방식은 전적으로 당신의 것이다. 누구도 당신에게 일정을 정해줄 수 없다. 지금 이 글을 읽고 '아직 못 하겠다'고 느낀다면, 그 느낌이 맞다. 당신의 마음이 준비될 때, 그때가 맞는 때다.

➔ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

잠시 조용한 곳에 앉아보자. 그 사람의 얼굴을 떠올리지 않아도 된다. 대신, 이 한 문장을 마음속으로 읽어보자.

"이제, 이 감정이 내 하루를 결정하는 것은 여기까지로 한다."

동의하지 않아도 된다. 진심이 아니어도 된다. 그냥 한 번 읽어보는 것만으로 충분하다. 마음이 움직이면 좋고, 움직이지 않아도 괜찮다.

놓아줌도 한 번에 되지 않는다. 오늘 한 걸음, 그것이면 충분하다.

놓아줌은 한 번의 결심이 아니라, 매일 조금씩 선택하는 일이다. 오늘 한 걸음, 그것이면 된다. 천천히 가도 된다. 놓아주는 순간, 자유로워지는 사람은 당신이다.

10 Sequence

{그 사람을 축복할 수 있다면,
당신은 이미 자유다}

Sequence 10

그 사람을 축복할 수 있다면, 당신은 이미 자유다

한 사람이 있다.

이름을 떠올리면 목이 마른다. 심장이 먼저 반응한다. 주먹이 살짝 쥐어지거나, 아무것도 느끼고 싶지 않다는 둔한 무감각이 밀려오거나. 머리가 아는 것과 몸이 기억하는 것 사이에는 간극이 있다. 그 사람의 이름은 몸 어딘가에 새겨져 있다.

당신에게도 그런 사람이 있을 것이다.

믿었던 사람이 등을 돌렸을 수도 있다. 가장 가까운 자리에서, 가장 깊은 칼이 왔을 수도 있다. 이유도 설명도 없이 떠난 사람이 있을 수도 있다. 혹은 오랫동안 곁에 있으면서, 천천히, 아주 천천히 당신을 무너뜨린 사람이 있을 수도 있다. 형태는 다르지만, 남긴 것은 같다. 깊고, 뜨겁고, 쉽게 식지 않는 무언가.

그 마음, 당연하다.

미워하는 것이 당연하다. 누군가는 당신에게 그 사람을 이해하라 했을 수도 있다. 그 말이 위로가 되지 않았을 것이다. 오히려 내 편은 아무도 없다는 생각이 들었을 수도 있다.

지금 이 순간, 그 사람의 얼굴이 떠오르는 당신에게 말하고 싶다. 이 글은 그 사람을 미화하지 않는다. 그가 한 일을 괜찮다고 말하지도 않는다. 다만, 당신을 먼저 살피려 한다. 그 사람이 아니라, 당신의 이야기를 하려 한다.

나를 잘 대해주는 사람에게 따뜻하게 대하는 것은 본능이다. 아무런 노력도 필요 없다. 웃으며 다가오는 사람에게 웃음으로 답하는 데 수련은 필요하지 않다. 나를 사랑하는 사람을 사랑하는 것, 나를 존중하는 사람을 존중하는 것 — 이것은 거래에 가깝다. 마음이 아니라 회로가 하는 일이다.

그런데 한 가지 질문이 있다.

만약 우리가 사랑할 수 있는 대상이 좋은 사람뿐이라면, 그 사랑의 크기는 어디까지일까. 나를 힘들게 한 사람 앞에서 내가 어떤 반응을 하느냐 — 거기서 내 마음의 실제 크기가 드러난다. 이것은 도덕 시험이 아니다. 착한 사람이 되라는 이야기도 아니다.

이것은 철저히 당신 자신을 위한 이야기다.

축복이라는 단어가 거북할 수 있다. 당연하다. 잠시 그 단어를 내려놓아도 된다. 대신, 하나만 함께 살펴보자.

축복은 그 사람에게 면죄부를 주는 일이 아니다. 그 사람이 내 안에서 가진 영향력을 끝내는 일이다.

문화와 언어가 전혀 다른 곳에서, 독립적으로 같은 말이 나왔다. 적을 사랑하라고. 미워하는 자를 축복하라고. 이것은 도덕이 아니었다. 발견된 것은 구조였다.

미움에 묶여 있는 한, 자유는 오지 않는다는 구조. 축복은 상대를 위한 것이 아니라 나를 위한 열쇠라는 구조.

지금은 이 한 줄이면 충분하다. 나머지는 천천히 가자.

살면서 수많은 사람을 만난다. 그중 대부분은 스쳐 지나간다. 마찰이 있어도 잊힌다. 그런데 유독 한 사람이 있다. 생각만 해도 가슴이 뜨거워지는 사람. 시간이 지나도 감정의 농도가 옅어지지 않는 사람. 다른 일에 집중하고 있다가도, 그 이름 석 자가 떠오르면 모든 것이 멈추는 사람.

왜 하필 그 사람일까.

그가 나쁜 사람이라서일 수 있다. 실제로 잘못한 것이 있을 수 있다. 그건 그 사람의 책임이다. 여기서 분명히 해두자. 상대의 잘못은 상대의 것이다. 그 행동을 정당화할 필요는 어디에도 없다.

다만, 한 가지만 더 보자.

같은 상황이 벌어져도 사람마다 반응의 온도가 다르다.

누군가는 화를 내고 잊지만, 누군가는 몇 년이 지나도 그 장면에서 벗어나지 못한다.

같은 말을 들어도 누군가는 흘리고, 누군가는 가슴에 못이 박힌다.

같은 배신을 겪어도 누군가는 쓴웃음으로 넘기고, 누군가는 사람 자체를 믿지 못하게 된다.

이 차이는 상대가 만드는 것이 아니다.

내 안에 이미 있던 무언가가, 그 사람을 만나는 순간 가장 크게 드러난 것이다. 오래된 상처일 수도 있다.

어릴 때 느꼈던 무력감이, 그 사람의 행동을 통해 다시 재생되고 있을 수도 있다.

내가 스스로에게 금지하고 있는 감정이, 그 사람을 보는 순간 폭발하는 것일 수도 있다.

한 번도 인정하지 못했던 욕구가, 그 사람이 쉽게 충족하는 걸 보며 끓어오르는 것일 수도 있다.

그가 옳다는 뜻이 아니다. 다만 그 사람 앞에서, 내 안의 가장 오래된 상처가 가장 크게 드러났다는 뜻이다.

이것을 아는 것과 모르는 것 사이에는 삶이 달라질 만큼의 차이가 있다. 모르면, 분노는 영원히 그 사람을 향한다. 알면, 분노 뒤에 숨은 내 아픔을

돌볼 기회가 생긴다. 그 사람은 여전히 잘못했다. 그러나 내 안의 상처까지 그 사람의 소관은 아니다.

분노의 방향은 바꾸지 않아도 된다. 다만, 분노 아래에 무엇이 있는지를 한 번쯤 들여다볼 수 있다면 — 그것만으로도 풍경이 조금 달라진다.

미움은 방향이 있는 것 같지만, 실은 제자리에 머문다.

샤워를 하는데 갑자기 그 사람이 떠오른다. 물줄기 아래서, 아무 맥락 없이, 그때 그 표정이 재생된다. 그 말투가 귓속에서 울린다. 뜨거운 물이 등을 타고 흐르는데, 몸은 이미 몇 년 전 그 순간으로 돌아가 있다. 내가 그때 이렇게 말했더라면. 내가 그때 이렇게 했더라면. 끝나지 않는 재판이 머릿속에서 반복된다.

친구들과 웃고 있는데, 문득 기분이 꺼진다. 아무 이유 없이. 좋은 시간이었는데, 갑자기 속이 차갑다. 나중에야 깨닫는다. 아, 누군가의 말투가 그 사람을 닮았구나. 그 사람의 그림자가 스쳐 간 거구나.

밤에 잠자리에 누우면 더 선명해진다. 낮에는 일로, 소음으로, 바쁨으로 덮어둘 수 있었던 것이 조용한 어둠 속에서 또렷이 올라온다. 그 사람의 얼굴, 그 사람의 말, 그때 내가 느꼈던 무력감. 잠이 오지 않는다. 오더라도 얕다.

그 사람은 여기 없다. 어쩌면 당신의 삶에서 이미 떠났을 수도 있다. 연락처를 지운 지 오래일 수도 있다. 그런데 당신의 하루는, 여전히 그 사람 때문에 흔들린다. 그 사람은 당신의 이 밤을 모른다.

이것이 미움의 실제 구조다.

미움은 상대에게 날아가는 화살이 아니다. 쏘는 순간, 시위를 당기는 내 손가락이 먼저 베인다. 잠이 얕아진다. 호흡이 거칠어진다. 어깨가 굳는다. 다른 관계에서도 경직이 번진다. 사랑하는 사람에게 괜히 날이 선다. 아이에게 이유 없이 짜증을 낸다. 미움이라는 감정이 한 사람에게만 머무는 법은 없기 때문이다. 한 사람에 대한 미움이, 나도 모르는 사이에 내 모든 관계의 온도를 낮춘다.

두려움이 운전대를 잡으면, 우리는 상대를 이해하기 전에 먼저 방어벽부터 세운다. 공격당하기 전에 먼저 공격하거나, 상처받기 전에 먼저 문을 닫는다. 새로운 사람 앞에서도, 떠난 그 사람의 그림자를 겹쳐 본다. 처음 만나는 사람의 호의를 의심하고, 가까워지려는 사람에게서 한 발 물러난다. 관계가 전쟁이 되는 순간이다. 그리고 이 전쟁의 원인은 눈앞의 사람이 아니라, 내 안에 남아 있는 그 사람이다.

여기서 잠시 멈추자.

이 이야기를 하는 이유는, 미움이 나쁘다고 말하려는 것이 아니다. 미워할 만하니까 미워하는 것이다. 그 감정은 당연하고, 정당하다.

다만, 한 가지만 함께 보자. 미움의 대가를 지불하는 사람이 누구인지.

미움은 그 사람을 가두지 않는다. 나를 가둔다.

그 사람은 당신의 밤을 모른다. 당신의 뒤척임을 모른다. 당신이 불현듯 주먹을 쥐는 순간을 모른다. 당신이 새로운 사람 앞에서 문을 닫는 이유를 모른다. 미움의 비용은, 전부 당신의 몸과 마음이 치르고 있다. 그 사람은 단 한 푼도 내지 않는다.

그렇다고 지금 당장 그 사람의 행복을 바라지 않아도 된다.

그건 나중 이야기다. 혹은 영영 하지 않아도 되는 이야기일 수도 있다.

다만, 한 가지. 그 사람이 내 마음의 열쇠를 쥐고 있는 상태는 끝내고 싶지 않은가. 내 하루의 온도를, 내 잠의 깊이를, 내 다른 관계의 질을 — 더 이상 그 사람이 결정하지 못하게 하고 싶지 않은가. 그 사람을 바꾸려는 일이 아니다. 내 인생의 주인을 돌려놓는 일이다. 열쇠를 돌려받는 것. 이 이야기가 말하고 싶은 것은 그것이다.

가능하다면, 여기서부터 함께 시작해보자.

놓아주는 것과 축복하는 것은 다르다.

Sequence 9에서 우리는 놓아줌에 대해 이야기했다. 더 이상 붙들지 않겠다는 결심. 그것만으로도 오래 걸렸고, 충분히 힘들었다. 그런데 놓아준 뒤에도 남는 것이 있다. 손에서 떠났는데, 마음 어딘가에 아직 그 사람의 자리가 있다. 미움은 아니다. 분노도 아니다. 그런데 완전히 자유롭지도 않다.

그 마음이 무엇인지 한번 들여다보자.

놓아줌은 줄을 끊는 것이다. 더 이상 이 사람에게 매달리지 않겠다, 이 감정에 묶이지 않겠다는 선택이다. 그런데 줄을 끊은 뒤에도, 줄이 묶여 있던 자리에 자국이 남는다. 그 자국이 사라지는 순간이 있다. 그것이 축복이다.

축복이라는 단어가 무겁게 느껴질 수 있다. 종교적으로 들릴 수도 있고, 비현실적으로 들릴 수도 있다. 잠시 그 무게를 내려놓자. 여기서 말하는 축복은 의식이나 기도가 아니다.

축복은 아주 조용한 것이다. 그 사람도 자기 나름의 평화를 찾기를. 그 사람도 자기 나름의 길을 걸어가기를. 이 정도의 바람이면 충분하다.

거창할 필요가 없다. 마음속에서, 소리 없이, 아주 짧게. 그것으로 된다.

그런데 왜 이 작은 바람이 그렇게 어려울까.

미워하는 사람의 행복을 바라는 것은, 감정의 완성이 아니다. 마음이 완전히 풀려야만 가능한 일이 아니다. 축복은 감정이 아니라 선택이다. 아직 화가 남아 있어도, 아직 씁쓸한 맛이 입안에 있어도, 그 상태 그대로 선택할 수 있다. 완벽한 마음으로 하는 축복만이 진짜 축복인 것은 아니다.

지금 못 하겠으면, 안 해도 된다. 이것은 의무가 아니다. 언젠가 마음이 움직이는 날이 올 수도 있고, 오지 않을 수도 있다. 둘 다 괜찮다.

다만, 가능하다면 — 이 한 가지만 기억해두자.

축복은 그 사람을 위한 것처럼 보이지만, 실은 당신을 위한 마지막 열쇠다. 그 사람이 내 마음 안에서 가진 영향력이 완전히 끝나는 순간은, 미워함이 멈출 때가 아니라, 그 사람의 존재가 내 안에서 더 이상 아무것도 건드리지 못하게 되는 때다. 축복은 면죄부가 아니다. 그 사람에게 보내는 선물이 아니다. 내 안에서 그 사람이 차지하고 있던 마지막 공간을 비우는 일이다.

여기서 반드시 짚고 가야 할 것이 있다.

축복은 가까이 가라는 뜻이 아니다.

다시 연락하라는 뜻도 아니고, 화해하라는 뜻도 아니고, 그 관계를 복원하라는 뜻도 아니다. 만나야 할 필요도, 전화해야 할 필요도, 편지를 써야 할 필요도 없다. 어떤 관계는 거리가 있는 것이 맞다. 어떤 관계는 끝난 것이 맞다. 어떤 관계는 다시는 돌아가지 않는 것이 안전하다.

축복은 마음 안에서 일어나는 일이다. 거리와 경계는 그대로 둔 채, 내 마음 안에서만 조용히 일어나는 일이다. 안전한 곳에서, 안전한 거리를 유지한 채로. 그것으로 충분하다.

사랑은 경계를 없애는 것이 아니다. 경계 안에서도 가능한 것이다. 사랑이 모든 행동을 허용하는 것이었다면, 그것은 사랑이 아니라 방치였을 것이다. 축복도 안전한 거리 안에서 하는 것이다.

이제 한 가지 이야기를 하려 한다. 이것은 아직 준비 안 된 사람은 넘겨도 되는 관점이다. 언젠가 다시 돌아와도 되고, 영영 돌아오지 않아도 된다. 다만, 여기에 두겠다.

연극 무대를 떠올려 보자.

한 편의 연극에는 여러 배역이 있다. 주인공이 있고, 조력자가 있고, 관객

을 웃기는 사람이 있다. 그리고 관객이 가장 미워하는 사람이 있다. 악역이다. 악역은 무대 위에서 온갖 미움을 받는다. 관객은 그를 보며 분노하고, 안타까워하고, 때로는 침을 뱉고 싶어 한다.

그런데 막이 내리고 조명이 꺼지면, 그 사람은 의상을 벗고 무대 뒤에서 물을 마신다. 악역을 맡은 배우에게 누군가 묻는다. 왜 이렇게 미움받는 역할을 맡았느냐고. 배우가 말한다. 누군가는 해야 하니까.

물론 이 비유가 모든 관계에 적용되는 것은 아니다. 상대의 잘못은 상대의 것이다.

다만, 한 걸음 물러서서 인생이라는 긴 무대를 바라볼 때, 조심스럽게 이런 질문을 해볼 수는 있다. 내가 가장 많이 성장한 순간은 언제였을까. 가장 편안했던 시절이었을까, 아니면 가장 힘들었던 시절이었을까.

많은 사람들이 같은 대답을 한다.

가장 힘들었던 시간이, 결국 나를 가장 크게 바꿨다고. 가장 아팠던 관계가, 나를 가장 깊이 들여다보게 만들었다고. 그 사람이 아니었으면 결코 마주하지 않았을 나 자신의 어떤 부분이 있다고.

이것은 "그러니까 감사하라"는 뜻이 아니다. 절대로. 그 아픔이 필요했다

거나, 그 상처가 좋은 것이었다는 말은 하지 않겠다. 아프면 아픈 거다. 잘못은 잘못이다. 지금은 이 관점이 와닿지 않아도 괜찮다. 이 페이지를 넘기는 것도 하나의 선택이다.

다만, 같은 기억을 새로운 눈으로 바라볼 수 있는 순간이 오기도 한다는 것이다. 상처 자체는 그대로인데, 그 상처가 내 삶에서 차지하는 위치가 달라지는 순간. 피해의 기억이 성장의 기억으로 바뀌는 것이 아니라, 피해의 기억 옆에 성장의 기억이 나란히 놓이는 순간. 하나가 다른 하나를 지우는 것이 아니라, 둘 다 존재하되, 내가 어느 쪽을 바라보며 살 것인지를 선택할 수 있게 되는 순간.

그 순간이 오면, 같은 과거가 전혀 다른 무게를 가진다.

그리고 그때, 어쩌면 이런 생각이 스칠 수도 있다. 그 사람이 없었으면, 지금의 나도 없었겠구나. 이 생각이 올 수도 있고, 오지 않을 수도 있다. 오지 않아도 아무 문제 없다. 다만 오는 사람에게는, 그것이 마지막 빗장이 열리는 순간이 된다.

가장 어려운 사랑이 가장 큰 성장이라는 말은, 도덕이 아니라 경험에서 온다. 쉬운 관계에서는 내가 누구인지 확인할 필요가 없다. 편안한 관계에서는 내 그릇의 크기를 시험받지 않는다. 나를 가장 힘들게 한 사람 앞에서, 나는 나의 가장 깊은 곳을 마주하게 된다. 그곳에서 무엇을 발견하느냐는, 전

적으로 당신의 몫이다.

몇 년이 걸릴 수도 있다. 10년이 걸릴 수도 있다. 혹은 이번 생에서는 도착하지 못할 수도 있다. 그 어느 쪽이든 괜찮다. 빨리 도착해야 한다는 규칙은 어디에도 없다.

다만 이것 하나는 말해두고 싶다.

축복할 수 있는 사람은, 더 이상 그 관계에 묶여 있지 않다. 미워하는 동안에는 보이지 않던 것들이, 축복한 뒤에 보이기 시작한다. 새로운 사람이 눈에 들어온다. 이미 곁에 있는 사람이 달리 느껴진다. 닫혀 있던 마음이 열리면, 그 빈자리에 들어올 수 있는 것들이 비로소 제 길을 찾아온다.

축복은 끝이 아니라 시작이다. 무언가를 잃는 것이 아니라, 오랫동안 점령당해 있던 마음의 공간을 되찾는 것이다.

⊕ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

잠시 눈을 감아보자. 그 사람의 얼굴을 떠올려 보자. 아무 말도 하지 않아도 된다. 떠올리기만 해도 된다. 몸이 어떻게 반응하는지 느껴보자. 가슴이 답답해질 수도 있고, 아무렇지 않을 수도 있다. 어떤 반응이든 괜찮다.

가능하다면, 마음속으로 이 한 문장만 건네보자.

"당신도 평화롭기를."

못 하겠으면, 안 해도 된다. 떠올린 것만으로도 충분하다. 그 얼굴을 떠올리면서 이 글을 여기까지 읽은 것 자체가, 이미 작지 않은 일이다.

지금은 못 해도 된다. 마음이 허락하는 날, 다시 한 줄 읽어보면 된다.

*

당신이 이 글을 읽고 있다는 것은, 어쩌면 이미 준비가 되었다는 뜻일 수 있다. 누군가를 미워하면서도 이런 글을 찾아 읽는 사람은, 이미 미움 너머를 보고 싶은 사람이다.

그 사람을 축복할 수 있다면, 당신은 이미 자유다. 아직 못 한다 해도, 자

유를 향해 걷고 있는 중이다.

천천히 가도 된다. 아무도 재촉하지 않는다.

11 Sequence

{물은 다투지 않고
바위를 뚫는다}

Sequence 11

물은 다투지 않고 바위를 뚫는다

말다툼이 끝난 뒤의 그 순간을 아는가.

상대방이 먼저 고개를 돌리고 방문이 닫힌다. 혹은 전화가 끊어진다. 혹은 한참을 쏟아낸 뒤 둘 다 지쳐서 멈춘다. 조용해진 방 안에, 또는 통화가 끊긴 적막 속에, 당신은 이제야 숨을 쉰다.

이겼을까.

틀린 말은 아니었다. 상대에게 따져야 할 것을 따졌다. 정확하게 짚었다. 논리도 맞고, 근거도 있었다. 상대는 더 이상 반박하지 못했다. 분명 이긴 것이다.

그런데 가슴이 편하지 않다.

승리했다는 감각이 올 자리에, 묘한 것이 들어와 있다. 공허라고 부르기엔 너무 구체적이고, 후회라고 부르기엔 아직 인정하고 싶지 않은 것. 이겼는데 뭔가 잃어버린 것 같은, 그 이상한 무게.

당신만 그런 것이 아니다.

관계에서 '이긴 쪽'이 누리는 것은 대부분 짧다. 상대의 침묵을 동의로 착각한 순간은 길어야 하루다. 그 뒤에 오는 것은 거리다. 예전처럼 눈을 마주치지 않는 상대. 말은 하지만 어딘가 닫혀 있는 목소리. 사과를 받아냈는데도, 받아낸 것보다 잃은 것이 더 크게 느껴지는 밤.

이기려는 마음. 그것을 한번 들여다보자.

이기려는 마음은 어디에서 올까.

분명히 상대가 잘못한 경우가 있다. 틀린 것을 틀렸다고 말하는 것은 당연한 일이다. 여기서 문제를 삼으려는 것이 아니다.

다만, 한 가지만 더 살펴보자. 상대에게 '내가 맞다'를 증명하려는 순간, 그 에너지의 출처가 어디인지를.

이기려는 마음을 천천히 풀어보면, 그 밑에는 거의 언제나 두려움이 있다.

내가 틀렸다는 것이 밝혀지면 나라는 사람 전체가 가벼워지는 것 같고, 지면 작아지는 것 같고, 상대가 나를 만만하게 볼 것 같다.

이 두려움은 대부분 오래된 것이다.

어릴 때 자기 말이 묵살당했던 기억. 맞는 말을 했는데 힘이 센 쪽이 이겼던 경험. 참았더니 더 심해졌던 관계. '조용히 있으면 당한다'는 것을 몸으로 배운 순간들이 있다. 그래서 성인이 된 지금도, 관계에서 의견 충돌이 생기면 몸이 먼저 반응한다. 이겨야 한다. 증명해야 한다. 밀리면 안 된다.

그 마음, 이해한다.

당신은 약해서 싸우는 것이 아니다. 오히려 그 반대다. 너무 오래, 너무

많이 참아본 사람이기 때문에 이제 더는 물러나고 싶지 않은 것이다.

그런데 한 가지만 더 같이 보자. 그 두려움이 운전대를 잡은 상태에서의 싸움이, 정말 당신이 원하는 결과를 가져오는지를.

관계에서 이긴 사람의 뒷모습을 본 적 있는가.

회의실에서 자기 의견을 관철시킨 사람. 가족 모임에서 마지막까지 자기 주장을 꺾지 않은 사람. 연인 사이에서 "내가 틀린 거 하나도 없어"라고 선언한 사람. 그 사람들의 표정을 떠올려 보자.

이긴 직후에는 뭔가 뜨거운 것이 올라온다. 시원하다는 감각에 가까운 것. 그러나 그것이 사라지는 데는 오래 걸리지 않는다. 그 자리에 남는 것은, 상대가 한 발 물러선 뒤의 적막이다.

논쟁에서 이기면 논리를 얻는다. 관계를 잃는다.

물론 매번 그런 것은 아니다. 건강한 논쟁이 있고, 필요한 대립이 있다. 부당한 것에 대해 목소리를 내는 것은 사랑이지 폭력이 아니다. 여기서 말하는 것은 그런 정당한 경우가 아니다.

매번 이겨야 직성이 풀리는 패턴. 상대가 동의하지 않으면 불안해지는 마

음. 내가 맞다는 것을 확인 받아야만 편해지는 구조. 이것이 반복되고 있다면, 그것은 소통이 아니라 전쟁이다.

전쟁에는 승자가 없다. 관계의 전쟁도 마찬가지다.

이겨도 상대의 마음은 열리지 않는다. 논리로 누르면 입은 닫히지만 마음도 같이 닫힌다. "알았어, 네 말이 맞아" — 이 말 뒤에 있는 침묵이 진짜 패배다. 당신의 패배가 아니라, 그 관계의 패배다.

세상에서 가장 부드러운 것이, 세상에서 가장 단단한 것을 이긴다.

이 원리를 수천 년 전 누군가가 말했다. 물을 보라고. 물은 바위와 다투지 않는다. 부딪히면 돌아간다. 막히면 고인다. 고이면 서서히 스며든다. 아무런 힘을 쓰지 않는 것처럼 보이지만, 수백 년 뒤 바위에는 길이 나 있다.

물은 이기려 하지 않았다. 그저 흘렀을 뿐이다.

관계도 같은 원리 위에 있다. 억지로 밀어붙이면 부서진다. 상대를 꺾으려 하면, 상대는 더 단단해진다. 설득하려 하면, 상대는 방어벽부터 세운다. 내가 힘을 줄수록, 상대도 힘을 준다. 이것은 물리학이기도 하고 관계의 역학이기도 하다.

그런데 부드럽게 흐르는 쪽은 다르다.

직접 겪어 본 적이 있을 것이다. 한쪽이 목소리를 높이는데, 상대가 조용히 "그렇게 느꼈구나"라고 말하는 순간. 반박 대신 고개를 끄덕이는 순간. 이기려 하지 않고, 그저 듣고 있는 사람 앞에서 분노가 천천히 녹는 경험. 그 순간, 바위에 물이 스며들고 있었다.

이것은 참는 것이 아니다. 참는 것은 안에 돌을 쌓는 일이다. 참으면 터진다.

여기서 말하는 것은 참음이 아니라 다른 종류의 힘이다.

밀어붙이지 않아도 되는 힘. 이기지 않아도 괜찮은 힘. 상대를 꺾지 않고도 내 자리를 지킬 수 있는 힘. 그것은 약함이 아니다. 약한 사람은 이 선택을 할 수 없다. 안이 단단한 사람만이, 밖으로는 부드러울 수 있다.

증명하지 않아도 되는 사람이 있다.

그런 사람을 만나 본 적 있는가. 회의에서 자기 의견이 묵살돼도 흔들리지 않는 사람. 누군가 무례하게 굴어도 같은 톤으로 대화를 이어가는 사람. 틀렸다는 말을 들어도 "그럴 수도 있겠다"고 답하고, 그러면서도 자기 중심이 흐트러지지 않는 사람.

처음엔 둔해 보일 수 있다. 자존심이 없는 건가 싶기도 하다. 그런데 시간이 지나면 알게 된다. 그 사람은 둔한 게 아니라, 자기 자신에게 안착해 있는 것이다.

자기 가치를 상대의 동의에서 찾지 않는 사람. 내가 맞다는 것을 증명하지 않아도, 자기가 누구인지를 아는 사람. 이런 사람 곁에 있으면, 기묘하게 편해진다. 방어할 필요가 없어진다. 이겨야 할 필요도 없어진다.

이 사람이 보여주는 것은 능력이 아니라 상태다. 증명의 필요가 사라진 상태. 그 상태에서는 관계가 전쟁이 아니라 대화가 되고, 서로 다른 두 세계가 만나는 장이 된다.

당신에게도 이 상태가 가능하다. 지금 당장이 아니어도 된다. 다만, 이런 가능성이 있다는 것을 알아두는 것만으로도 관계의 풍경이 조금 바뀐다.

앞에서 우리는 축복에 대해 이야기했다. 나를 힘들게 한 사람에 대한 마음을 놓아주는 것. 그것은 깊은 용기가 필요한 일이었다.

이제 일상으로 돌아와 보자. 축복까지 가지 않더라도, 우리는 매일 작은 충돌 앞에 선다. 의견이 다른 동료, 말이 통하지 않는 가족, 나를 이해하지 못하는 사람. 이 일상의 충돌에서 우리는 어떤 선택을 하고 있을까.

대부분의 싸움은, 돌이켜보면 '이기려는 마음' 대 '이기려는 마음'의 충돌이다.

서로 다른 의견이 문제가 아니었다. 두 사람 다, 자기가 맞다는 것을 확인받고 싶었던 것이다. 인정받고 싶었던 것이다. 무시당하고 싶지 않았던 것이다. 그 두려움과 두려움이 부딪힌 것이다.

만약 한쪽이 먼저 내려놓으면 어떤 일이 일어날까.

이것은 지는 것이 아니다. 게임의 규칙 자체를 바꾸는 것이다.

"내가 맞아"에서 한 발 물러서는 것은 "네가 맞아"로 가는 것이 아니다. "이기고 지는 것보다 중요한 게 있다"는 곳으로 가는 것이다. 그 '중요한 것'은 사람마다 다르다. 어떤 사람에게는 이 관계를 지키는 것이다. 어떤 사람에게는 자기 평화를 지키는 것이다. 어떤 사람에게는, 그냥 이 순간의 공기를 더 이상 무겁게 만들고 싶지 않은 것이다.

어떤 이유든 괜찮다.

싸움을 멈추는 쪽이 약한 쪽일까.

우리는 오랫동안 그렇게 배워왔다. 먼저 물러서면 지는 거라고. 양보하면

만만해진다고. 참으면 당한다고. 그래서 관계에서 힘을 빼는 것이 마치 패배처럼 느껴진다.

그런데 한번 떠올려 보자.

살면서 만난 사람들 중에, 정말 강하다고 느꼈던 사람을. 그 사람은 목소리가 큰 사람이었는가, 아니면 목소리가 클 필요가 없는 사람이었는가. 주먹을 쥔 사람이었는가, 아니면 주먹을 펼 필요가 없는 사람이었는가.

진짜 강한 사람은 싸울 필요가 없다. 이길 필요도 없다. 증명할 필요도 없다. 자기가 누구인지 알고 있는 사람은, 그것을 남에게 확인받지 않아도 흔들리지 않는다.

싸움을 멈추는 것은 지는 것이 아니다. 싸움이라는 게임 자체에서 내려오는 것이다. 그리고 그 자리에 서 있는 사람은, 약해 보일 수 있지만 — 실은 게임판 위의 누구보다 자유롭다.

물은 바위를 돌아간다. 돌아가면서도 물은 물이다. 형태가 바뀌어도, 본질은 변하지 않는다. 바위에 부딪혀 깨지는 것은 물이 아니라, 결국 바위 쪽이다.

그렇다면 실제 관계에서, '물처럼 흐르는 것'은 무엇을 의미할까.

먼저, 이것이 아닌 것부터 분명히 하자.

물처럼 흐르는 것은 상대의 부당함을 묵인하는 것이 아니다. 잘못된 것에 눈을 감는 것이 아니다. 참고 또 참는 것이 아니다. 자기 목소리를 내지 않는 것이 아니다.

물처럼 흐르는 것은, 힘의 방향을 바꾸는 것이다.

밀어붙이는 대신 한 발 물러서서 전체를 본다. 즉각 반응하는 대신, 숨 한 번 쉬고 나서 입을 연다. 상대를 꺾으려는 대신, 내가 진짜 원하는 것이 무엇인지를 먼저 확인한다.

내가 진짜 원하는 것. 이것이 핵심이다.

대부분의 논쟁에서 우리가 진짜 원하는 것은 상대를 굴복시키는 것이 아니다. 내 말을 들어달라는 것이다. 내 마음을 알아달라는 것이다. 내가 여기 있다는 것을 인정해달라는 것이다.

그런데 이기려는 방식으로는, 이 원하는 것에 도달하지 못한다.

상대를 눌러서 얻는 동의는 진짜 동의가 아니다. 논리로 이겨서 받아낸 "알겠어"는 마음의 문을 닫은 채 나오는 소리다. 내가 진짜 원하는 것 — 이

해, 연결, 인정 — 은 부드러운 쪽에서만 열린다.

한 가지 장면을 그려보자.

두 사람이 식탁에 앉아 있다. 어제 있었던 일로 감정이 남아 있다. 한쪽이 말을 꺼낸다. "어제 그 말은 좀 심했어." 이 순간 상대에게는 두 개의 길이 있다.

첫 번째 길: "내가 언제? 네가 먼저 그랬잖아."

두 번째 길: "그 말이 그렇게 들렸구나."

첫 번째 길은 전쟁의 시작이다. 방어와 반격의 순환. 서로 과거의 잘못을 꺼내들고, 원래 이야기는 사라지고, 두 사람 다 지쳐서 끝난다. 아무것도 해결되지 않는다.

두 번째 길은 다르다. "그 말이 그렇게 들렸구나." 이 한 마디 안에는, 나의 옳고 그름을 내려놓은 공간이 있다. 동의한 것이 아니다. 상대의 경험을 인정한 것이다. 이 한 문장 뒤에, 이전에는 열리지 않았던 대화가 시작될 수 있다.

두 번째 길을 선택하는 사람이, 진 것일까?

아니다. 그 사람은 이기고 지는 게임에서 내려온 것이다. 그리고 그 자리에서, 관계가 진짜로 움직이기 시작한다.

억지로 밀어붙이면 부서지는 것은 상대만이 아니다. 나도 부서진다.

관계에서 늘 이기려는 사람은, 실은 가장 지쳐 있는 사람인 경우가 많다. 항상 긴장하고, 항상 경계하고, 항상 준비하고 있어야 하니까. 상대의 말 속에서 공격의 징후를 찾고, 약점을 발견하면 먼저 짚어야 하니까. 이긴 뒤에도 쉬지 못한다. 다음 싸움을 준비해야 하니까.

이 피로감을 아는 사람이 있을 것이다.

관계가 전쟁터가 되면, 집에 돌아와도 쉴 수가 없다. 가장 가까운 사람 곁에서 가장 긴장하게 되는 역설. 사랑하는 사람 앞에서 갑옷을 벗지 못하는 외로움.

힘을 빼는 것은, 이 갑옷을 벗는 것이다.

지금 당장 모든 싸움에서 물러서라는 뜻이 아니다. 부당한 것에 침묵하라는 뜻은 더더욱 아니다. 다만, 이기려는 에너지와 지키려는 에너지는 다르다는 것을 알아두자. 이기려는 에너지는 상대를 향한다. 지키려는 에너지는 나를 향한다. 둘의 방향이 다르다.

같은 말이라도 이기려고 하는 말과, 지키려고 하는 말은 온도가 다르다. 상대도 그 차이를 느낀다. 말의 내용이 아니라, 말 뒤에 있는 에너지를 사람은 본능적으로 감지한다.

관계도 억지로 밀어붙이면 부서진다. 부드럽게 흐를 때 가장 큰 변화가 일어난다.

씨앗을 심고 매일 파헤쳐서 확인하면 뿌리가 내리지 못한다. 물을 주고, 햇빛을 주고, 기다린다. 관계도 같다. 내가 할 수 있는 것을 하고, 나머지는 놓아둔다.

이것이 무력함인가? 아니다. 이것이 신뢰다.

관계가 스스로 자랄 수 있다는 것에 대한 신뢰. 상대가 자기 속도로 변할 수 있다는 것에 대한 신뢰. 내가 모든 것을 통제하지 않아도 괜찮다는 것에 대한 신뢰.

물은 목적지를 정해놓고 흐르지 않는다. 그저 낮은 곳을 향해 흐를 뿐이다. 그 흐름을 막는 것이 나타나면, 돌아간다. 돌아가면서도 잃는 것이 없다. 물은 돌아가는 것을 패배라고 느끼지 않는다.

우리가 관계에서 돌아가는 것을 패배로 느끼는 이유는, 돌아가면 내가 줄

어든다고 믿기 때문이다. 그런데 물을 보라. 돌아간 물은 줄어들지 않았다. 오히려 더 넓어졌다.

양보한 사람이 작아지는 것이 아니다. 양보할 수 있는 사람이 넓은 것이다.

다시 처음으로 돌아가자. 말다툼이 끝난 뒤의 그 순간.

이겼는데 공허한 밤. 맞는 말을 했는데 마음이 편하지 않은 순간. 그 느낌이 말해주고 있었다. 이기는 것이 당신이 진짜 원하는 것이 아니었다고.

당신이 진짜 원했던 것은 이해받는 것이었다. 연결되는 것이었다. 내 마음이 상대에게 닿는 것이었다.

그것은 힘으로 얻을 수 없다. 부드러움으로만 열린다.

지금, 당신 앞에 있는 관계 하나를 떠올려 보자. 늘 부딪히는 사람. 대화만 하면 팽팽해지는 사람. 그 관계에서 당신은 어떤 힘을 쓰고 있는가.

밀어붙이는 힘인가, 흐르는 힘인가.

어느 쪽이든 괜찮다. 지금 어떤 힘을 쓰고 있든, 그것에는 이유가 있다. 다만, 다른 선택지도 있다는 것을 알아두는 것. 그것만으로 충분하다.

⊕ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘 누군가와 의견이 다를 때, 반박하기 전에 이 한 문장을 먼저 말해 보자.

"그렇게 생각할 수 있겠다."

이 말은 동의가 아니다. 상대의 세계를 인정하는 것이다. 이 한 문장 뒤에, 대화의 온도가 어떻게 바뀌는지를 느껴 보자.

오늘 하지 못해도 괜찮다. 한 번 떠올린 것만으로도 무언가가 움직이기 시작한다.

물은 서두르지 않는다.

그런데 멈추지도 않는다.

당신의 관계도 그렇게 흘러가도 된다. 빠르지 않아도, 멈추지 않으면 된다. 부드러워도, 방향을 잃지 않으면 된다. 이기지 않아도, 나를 잃지 않으면 된다.

물이 바위를 뚫는 데는 오랜 시간이 걸린다.
그러나 물은 한 번도 패배한 적이 없다.

12 Sequence

{그 사람에게도
사정이 있었을 거다}

Sequence 12

그 사람에게도 사정이 있었을 거다

카페에 앉아 있다. 옆 테이블에서 누군가가 전화를 받는다. 목소리가 크다. 짜증이 섞여 있다. 상대에게 따지는 말투다. 당신은 커피잔을 내려놓으며 생각한다. 저 사람, 참 예의 없다.

3초.

그 사람에 대한 판결이 내려지는 데 걸리는 시간이다. 얼굴을 모른다. 사정을 모른다. 그 전화가 어떤 맥락에서 걸려온 것인지도 모른다. 그런데 우

리는 이미 결론을 내린다. 무례한 사람. 시끄러운 사람. 저런 사람과는 같이 일하기 힘들겠다.

길을 걷다가 아이에게 소리를 지르는 부모를 본다. 저 사람, 부모 자격이 있나. 회의 시간에 엉뚱한 질문을 하는 동료를 본다. 저 사람은 도대체 왜 저럴까. 오랜만에 연락한 친구가 자기 이야기만 한다. 저 사람은 참 이기적이다.

하루에 몇 번이나 이런 판단을 내리는지, 세어본 적이 있는가.

세기 어렵다. 너무 자주 일어나서 의식조차 되지 않는다. 판단은 생각이라기보다 반사에 가깝다. 눈이 깜빡이듯, 숨이 들고 나듯, 우리는 사람을 만나는 순간 자동으로 분류한다. 좋은 사람, 이상한 사람, 위험한 사람, 믿을 만한 사람, 그렇지 않은 사람. 이 분류 작업은 너무 빠르고 자연스러워서, 우리는 그것을 '판단'이라고 인식하지 못한다. 그냥 사실이라고 느낀다.

그런데 한 번 돌아볼 것이 있다.

그 판단은 정말 사실일까. 아니면, 내 눈이 만들어낸 이야기일까.
판단은 원래 생존을 위한 것이었다.

숲에서 낯선 소리가 들리면, 먹잇감인지 포식자인지를 0.1초 안에 판별

해야 했다. 그 판별이 느린 존재는 살아남지 못했다. 우리 뇌에는 수십만 년의 경험이 회로로 새겨져 있다. 빠르게 분류하고, 빠르게 결론 내리고, 빠르게 반응하라. 이것은 숲에서는 탁월한 전략이었다.

문제는, 우리가 더 이상 숲에 살지 않는다는 것이다.

그 회로가 지금은 사람을 향해 작동한다. 만나는 사람마다 빠르게 분류한다. 위협인지 아닌지, 아군인지 적인지, 쓸모 있는지 없는지. 카페에서, 직장에서, 명절 식탁에서, 인터넷 댓글 창에서. 똑같은 회로가, 똑같은 속도로 작동한다.

한 번 분류가 끝나면, 그 뒤로는 확인만 한다.

'이기적인 사람'이라고 분류하면, 그 다음부터 그 사람이 무엇을 해도 이기적으로 보인다. 배려하는 행동을 해도 "뭔가 속셈이 있겠지"라고 해석하고, 사과를 해도 "진심은 아닐 거야"라고 읽는다. 한 번 붙인 딱지는 좀처럼 떼지지 않는다. 우리는 상대를 보는 것이 아니라, 우리가 이미 만들어 놓은 이미지를 보는 것이다.

심리학에서는 이것을 '확증 편향'이라 부른다. 어려운 이름은 중요하지 않다. 중요한 것은 이것이다. 우리가 상대를 특정한 눈으로 보는 순간, 그 눈에 맞는 증거만 수집된다. 맞지 않는 증거는 무시된다. 그리고 시간이 지나

면 우리는 확신한다. "내가 맞았잖아. 역시 저런 사람이야."

그런데 정말 그 사람이 그런 사람인 것일까. 아니면, 나의 렌즈가 그 사람을 그렇게 만들고 있는 것일까.

내가 상대를 어떤 눈으로 보느냐가, 그 관계에서 내가 경험하는 현실을 만든다. 다만, 내가 끼고 있는 안경의 도수를 한 번 확인해보자는 이야기다.

"저 사람은 틀렸어."

이 한 문장이 입안에서 만들어지는 순간, 무언가가 닫힌다.

상대가 닫히는 것이 아니다. 내가 닫힌다.

한번 시험해보자. 지금 머릿속에 유난히 불편한 사람 한 명을 떠올려보라. 직장 동료일 수도 있고, 가족일 수도 있고, 더 이상 만나지 않는 사람일 수도 있다. 그 사람을 떠올릴 때, 머릿속에서 어떤 단어가 올라오는가.

이기적이다. 무책임하다. 거짓말쟁이다. 둔하다. 나쁘다.

그 단어들이 올라오는 순간, 몸이 미세하게 반응한다. 어깨가 살짝 올라가거나, 턱이 조여지거나, 호흡이 짧아지거나. 판단은 생각만으로 끝나지

않는다. 몸 전체가 참여한다.

그리고 그 순간, 당신의 마음속에서 그 사람은 고정된다. 더 이상 변할 수 없는 존재가 된다. 사람이 아니라 라벨이 된다. 라벨과는 대화가 불가능하다. 라벨에게는 새로운 면이 없다. 라벨은 언제나 같은 라벨이기 때문이다.

관계가 막히는 순간은, 대부분 이 지점이다.

상대가 진짜로 변하지 않아서가 아니다. 내가 상대를 고정시켜버렸기 때문이다. 변할 수 있는 사람을, 내 판단이 변하지 못하게 붙잡고 있는 것이다. 자물쇠를 채운 것은 상대가 아니라, 내 마음이다.

물론 정말로 변하지 않는 사람도 있다. 실제로 무책임한 사람도 있고, 실제로 거짓말을 반복하는 사람도 있다. 그것은 사실이다. 분별은 필요하다.

다만, 분별과 판단은 다르다.

분별은 "이 사람의 이 행동은 나에게 해롭다"고 인식하는 것이다. 판단은 "이 사람은 나쁜 사람이다"라고 규정하는 것이다. 분별은 행동을 본다. 판단은 존재를 규정한다. 분별은 문을 열어둔다. 판단은 문을 닫는다.

그 차이는 작아 보이지만, 관계에서는 전혀 다른 풍경을 만든다.

한 가지 더 들여다볼 것이 있다.

모든 행동에는 이유가 있다.

보이는 것이 전부가 아니라는 뜻이다.

카페에서 큰 소리로 전화하던 사람은, 어쩌면 아침에 아이가 응급실에 실려간 뒤였을 수도 있다. 아이에게 소리를 지르던 부모는, 어쩌면 밤새 잠을 자지 못한 채 다음 날 혼자 육아를 하고 있었을 수도 있다. 회의에서 엉뚱한 질문을 한 동료는, 다른 모든 사람이 이해한 것을 혼자만 이해하지 못해서 떨리는 마음으로 손을 들었을 수도 있다.

알 수 없다. 그게 핵심이다. 우리는 모른다.

우리에게 보이는 것은 행동뿐이다. 그 행동 뒤에 어떤 하루가 있었는지, 어떤 두려움이 있었는지, 어떤 상처가 쌓여 있었는지는 보이지 않는다. 수면 위에 드러난 빙산의 꼭대기만 보고, 그 아래의 거대한 덩어리는 보지 못한 채, 우리는 결론을 내린다.

화를 자주 내는 사람의 속을 들여다보면, 대부분의 경우 두려움이 있다. 나를 무시하면 어쩌지. 내가 중요하지 않으면 어쩌지. 아무도 내 말을 듣지 않으면 어쩌지. 화는 그 두려움이 입은 갑옷이다.

냉담한 사람의 속을 들여다보면, 대부분의 경우 상처가 있다. 가까이 갔다가 다쳤던 기억. 마음을 열었다가 무너졌던 경험. 차가움은 그 상처가 만든 벽이다.

통제하려는 사람의 속을 들여다보면, 대부분의 경우 불안이 있다. 내가 쥐고 있지 않으면 다 무너질 것 같은 감각. 통제는 그 불안이 찾아낸 생존 방식이다.

이것은 그들을 용서하라는 이야기가 아니다. 그들의 행동이 괜찮다는 이야기도 아니다.

다만, 행동만 보면 "저 사람은 나쁘다"로 끝나는 문장이, 조금만 더 들여다보면 "저 사람도 아프구나"로 이어질 수 있다는 이야기다. 문장이 달라지면, 내 안의 풍경이 달라진다.

물론, 아프다고 해서 남을 아프게 할 권리가 생기는 것은 아니다. 상처가 있다고 해서 상처를 주는 것이 정당화되지는 않는다. 그 사람의 사정은 그 사람의 것이고, 당신이 받은 상처는 당신의 것이다. 이 둘은 섞이지 않는다.

그러나 한 가지는 변한다.

상대의 행동 뒤에 무언가가 있다는 것을 아는 순간, 나의 분노가 조금 숨

을 쉰다. 분노가 사라지는 것이 아니다. 분노 옆에 아주 작은 빈 공간이 하나 생기는 것이다. 그 공간이 생기면, 나는 조금 더 자유로워진다. 분노에 완전히 점령당하지 않을 수 있게 된다.

그 정도면 충분하다.

상대를 깊이 이해할 필요까지는 없다. 그저, 보이는 것이 전부가 아닐 수 있다는 가능성 하나만 열어두는 것이다. 그 가능성이 열리는 순간, 판단의 벽에 아주 작은 금이 간다. 그 금 사이로 바람이 들어온다.

닫혀 있던 관계에 바람이 들어오면, 아주 천천히, 무언가가 달라지기 시작한다.

앞에서 우리는 부드러움이 단단함을 이기는 힘에 대해 이야기했다. 이번에는 한 걸음 더 들어가 보자. 부드러움이 관계에서 가장 먼저 작동하는 지점이 있다. 그것은 상대를 바라보는 눈이다.

여기서 분명히 해두어야 할 것이 있다.

상대의 사정을 이해한다는 것은, 상대의 행동에 동의한다는 것이 아니다.

이 두 가지는 완전히 다른 차원의 일이다. 폭력에는 어떤 사정도 면죄부

가 되지 않는다. 부당함은 어떤 맥락에서도 부당함이다. 상대가 아프다는 사실이 당신에게 상처를 줄 권리를 만들지 않는다. 이것은 흔들리지 않는 선이다.

다만, 이해라는 것은 상대를 위한 것이 아니다. 나를 위한 것이다. 상대의 사정을 조금이라도 짐작할 수 있을 때, 내 안의 분노가 완전히 사라지지는 않더라도 조금 숨을 쉴 공간이 생긴다. 그 공간은 상대에게 주는 것이 아니라, 나 자신에게 주는 것이다.

이 차이가 중요하다.

이해를 상대에게 주는 선물이라고 생각하면, 괴롭다. 당연하다. 왜 내가 나를 아프게 한 사람을 이해해야 하는가. 그 질문은 정당하다. 이해하지 않아도 된다.

그러나 이해를 나에게 주는 공간이라고 생각하면, 결이 좀 다르다. 상대를 이해하는 것이 아니라, 상대 때문에 단단하게 굳어버린 내 안의 무언가를 조금 풀어주는 것이다. 내 호흡에 여백을 만드는 것이다.

이것은 선택이다. 의무가 아니다.

같은 단어인데, 전혀 다른 문을 여는 경우가 있다.

"왜."

이 한 글자가 그렇다.

"저 사람은 왜 저래?" 이 문장에는 두 가지 버전이 있다. 하나는 비난이고, 하나는 호기심이다. 입 밖으로 나오는 소리는 같다. 그런데 그 안에 담긴 에너지는 정반대다.

비난의 "왜"는 이미 답을 정해놓고 묻는다. 답은 이미 나와 있다. 저 사람이 나쁘니까. 저 사람이 이상하니까. 저 사람이 모자라니까. 질문의 형태를 하고 있지만, 실은 선고다.

호기심의 "왜"는 진짜 모르기 때문에 묻는다. 무슨 일이 있었을까. 어떤 맥락이 있었을까. 내가 모르는 무언가가 있는 것은 아닐까. 이 "왜"는 문을 연다. 아직 보지 못한 것을 보려는 시선이다.

두 가지 "왜" 중 어느 쪽을 선택하느냐에 따라, 같은 상황에서 전혀 다른 경험이 펼쳐진다.

한 가지 장면을 보자.

직장에서 같이 일하는 사람이 있다. 매일 늦게 온다. 회의에서 딴짓을 한

다. 동료들이 바쁠 때도 먼저 퇴근한다. 당신은 속으로 결론 내린다. 무책임한 사람. 이기적인 사람. 팀에 피해를 주는 사람.

그 판단은 타당할 수 있다. 보이는 행동만으로는 그렇게 보인다.

그런데 어느 날, 우연히 알게 된다. 그 사람이 매일 아침 병원에 들렀다 오고 있었다는 것을. 아픈 가족이 있었다는 것을. 늦게 오는 이유가 게으름이 아니라 간병이었다는 것을. 먼저 퇴근하는 이유가 이기심이 아니라 다시 병원에 가야 했기 때문이라는 것을.

그 사람은 변하지 않았다. 똑같은 사람이다. 어제도 오늘도 같은 행동을 하고 있다. 그런데 당신의 감정은 완전히 달라진다. 짜증이 사라지고, 그 자리에 미안함 비슷한 것이 올라온다. 어쩌면 존경 비슷한 것까지.

무엇이 변한 것일까.

상대가 변한 것이 아니다. 당신의 정보가 바뀐 것이다. 맥락이 추가된 것이다. 그리고 맥락이 추가되자, 같은 사람이 완전히 다르게 보이기 시작했다.

이것이 호기심의 힘이다. 호기심은 상대를 바꾸지 않는다. 나의 시야를 바꾼다. 그리고 시야가 바뀌면, 같은 관계 안에서 내가 느끼는 감정이 달라

진다. 내가 느끼는 감정이 달라지면, 내가 하는 반응이 달라진다. 내가 하는 반응이 달라지면, 관계의 흐름 자체가 조금씩 움직이기 시작한다.

물론, 모든 불편한 사람에게 숨은 사정이 있는 것은 아니다. 정말로 무례한 사람도 있고, 정말로 이기적인 사람도 있다. 모든 행동에 아름다운 이유가 있다고 믿으라는 이야기가 아니다.

다만, 모른다는 가능성 하나를 열어두자는 것이다. 내가 보고 있는 것이 전부가 아닐 수 있다는 여지 하나를 남겨두자는 것이다. 그 여지가 생기면, 판단의 속도가 조금 느려진다. 조금 느려진 판단은, 조금 더 정확한 판단이 된다.

판단을 내려놓으면 경계를 잃게 되는 것은 아닐까.

이 두려움은 자연스럽다. 누군가를 쉽게 이해하면 이용당할 것 같고, 쉽게 받아들이면 밀릴 것 같다. 판단을 가지고 있어야 나를 지킬 수 있다는 감각. 그것은 우리의 오래된 생존 시스템이 보내는 경고다.

그런데 한 번 생각해보자.

판단으로 무장하고 있을 때, 우리는 정말로 상대를 정확하게 보고 있는 것일까. 아니면, 감정의 안개 속에서 희미한 윤곽만 보고 있는 것일까.

역설적인 일이 있다. 판단을 내려놓을 때, 오히려 더 정확하게 볼 수 있다. "저 사람은 나쁜 사람이다"라는 라벨을 떼고 나면, 비로소 그 사람의 행동이 있는 그대로 보이기 시작한다. 어떤 행동은 실제로 해로운 것이고, 어떤 행동은 서투른 것이고, 어떤 행동은 그저 다른 것이다. 라벨이 붙어 있을 때는 전부 같은 색으로 보이던 것이, 라벨을 떼면 각각의 색이 구별되기 시작한다.

이것이 분별이다.

분별은 판단보다 정교하다. 판단은 사람 전체에 등급을 매기지만, 분별은 행동 하나하나를 구분한다. 판단은 "이 사람은 나쁘다"고 말하지만, 분별은 "이 사람의 이 행동은 나에게 해롭다. 그러나 이 사람의 저 행동은 괜찮다"고 말한다. 판단은 상대를 통째로 버리지만, 분별은 필요한 경계만 긋는다.

분별은 판단을 놓을 때 오히려 선명해진다.

안경에 김이 서려 있으면 세상이 뿌옇게 보인다. 판단이라는 감정의 김이 걷히면, 사물이 더 선명하게 보이는 것과 같다. 판단을 내려놓는 것은 방어를 내리는 것이 아니다. 더 정확한 방어를 위해 시야를 맑게 하는 것이다.

판단 없이 분별할 수 있는 사람은, 이용당하는 사람이 되지 않는다. 오히려 누구보다 명확하게 자기를 지킨다. 다만 그 방식이 다를 뿐이다. 벽을 세

우는 것이 아니라, 문을 가지고 있되 필요할 때만 여는 것이다.

전혀 다른 문화권에서 같은 통찰이 나왔다. 판단하지 마라. 남을 재단하지 마라. 동양에서도, 서양에서도. 언어도 시대도 달랐는데, 도달한 결론은 같았다.

그것은 도덕적 명령이 아니었다. 구조에 대한 발견이었다.

판단하는 순간, 닫히는 것은 상대가 아니라 나 자신이라는 것. 닫힌 시야로 보는 세상은 실제보다 좁다는 것. 그리고 좁은 시야 안에서는, 어떤 관계도 깊어질 수 없다는 것

현자들은 알고 있었다. 판단을 놓는 것은 상대에게 호의를 베푸는 일이 아니다. 자기 자신을 풀어주는 일이라는 것을.

㉾ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

누군가에 대해 "저 사람은 왜 저래" 하는 생각이 올라올 때, 그 문장을 한 번만 바꿔보자.

"저 사람에게 무슨 일이 있었을까."

답을 찾지 않아도 된다. 실제로 무슨 일이 있었는지 알 필요도 없다. 다만 그 질문을 품는 것만으로, 당신의 시야가 조금 넓어지는 것을 느낄 수 있을 것이다.

못 하겠으면 그냥 넘어가도 된다. 언젠가 문득 떠오를 것이다.

*

판단을 내려놓는다고 세상이 갑자기 따뜻해지지는 않는다. 여전히 불편한 사람이 있을 것이고, 이해하기 어려운 행동을 만날 것이다. 그것은 변하지 않는다.

다만, 당신의 눈이 조금 넓어진다.

넓어진 눈으로 보는 세상은, 같은 세상인데 조금 다르다. 어제까지 적으로 보이던 사람의 얼굴에서, 문득 피곤함이 보일 수도 있다. 미워하던 사람

의 행동에서, 문득 서투른 자기 보호가 읽힐 수도 있다. 그 순간은 아주 짧다. 빠르게 스치고 지나간다.

그러나 그 짧은 순간이 있는 사람과, 없는 사람의 관계는 조금씩 다른 방향으로 흘러간다.

호기심은 판단보다 조용하다. 목소리가 작다. 그래서 놓치기 쉽다. 그러나 호기심이 판단보다 먼저 도착하는 순간이 점점 늘어나면, 관계는 이전과 같은 관계가 아니게 된다.

그 사람에게도 사정이 있었을 거다.

이 문장은 그 사람을 위한 것이아니다.

당신의 눈을 조금 넓혀주는, 당신을 위한 문장이다.

13 Sequence

{고개를 숙이면
더 많은 것이 보인다}

Sequence 13

고개를 숙이면 더 많은 것이 보인다

회의실에서 한 사람이 말하고 있다. 자기가 맡은 프로젝트가 얼마나 어려웠는지, 어떤 난관을 넘었는지, 결과가 얼마나 좋았는지. 말은 유창하고, 내용도 사실이다. 그런데 듣는 사람들의 눈이 조금씩 멀어진다. 고개를 끄덕이지만, 마음은 이미 다른 곳에 가 있다.

같은 회의실, 다른 날. 다른 사람이 말한다. "사실 이번에 좀 헤맸습니다. 처음에 방향을 잘못 잡아서 팀원들한테 미안했어요." 그 순간, 방 안의 공기가 달라진다. 사람들이 몸을 앞으로 기울인다. 누군가가 말한다. "저도 비슷

한 경험이 있었는데요." 대화가 열린다.

두 사람 사이에 능력 차이는 없다. 성과 차이도 없다.

차이는 하나다. 한 사람은 자신을 보여주려 했고, 한 사람은 자신을 열어 보였다.

우리는 매일 증명하며 산다.

의식하지 못할 뿐, 하루에도 수십 번 자신을 증명하려 애쓴다. 회의에서 좋은 의견을 내야 한다. 대화에서 무식하게 보이면 안 된다. 모임에서 재미없는 사람으로 남으면 안 된다. 누군가의 성공담을 들을 때 나도 뭔가를 보여줘야 할 것 같다.

이 힘은 어디서 오는 걸까.

어린 시절로 돌아가 보자. 대부분의 사람은 "그냥 있는 것만으로 충분하다"는 말을 듣고 자라지 못했다. 시험에서 좋은 점수를 받으면 칭찬을 받았다. 말을 잘 들으면 사랑받았다. 무언가를 해내면 인정받았다. 그냥 존재하는 것만으로는 부족했다. 무언가를 '해야' 사랑의 자격이 생겼다.

그 경험이 성인이 된 지금도 작동한다. 형태만 바뀌었을 뿐, 구조는 같다.

일을 잘해야 인정받는다. 능력이 있어야 존중받는다. 뭔가를 보여줘야 사랑받는다. 이 믿음이 너무 오래되어서, 공기처럼 당연하게 느껴진다. 그런데 이 믿음 위에 서면, 관계에서 이상한 일이 벌어진다.

내가 아무리 잘해도, 누군가가 더 잘하면 마음이 흔들린다. 칭찬을 받아도 "이 정도면 됐나?"를 되묻는다. 상대가 나의 약점을 볼까 봐 긴장한다. 실수하면 세상이 무너지는 것 같다. 관계가 편안해지지 않는다. 무대 위에 서 있는 것처럼, 항상 조명 아래 있는 기분이다.

증명하려는 마음은 나쁜 것이 아니다. 그것은 살아남기 위한 전략이었다. 어린 시절, 그 환경에서 당신이 찾은 최선의 방법이었다. 그 마음 덕분에 여기까지 온 것도 사실이다.

다만, 한 가지만 함께 보자.

그 전략이 지금도 당신을 돕고 있는가. 아니면, 지금은 오히려 당신을 지치게 하고 있는가.

증명하려는 힘은 관계에서 미묘한 벽을 만든다.

자기 이야기를 많이 하는 사람 옆에 있으면, 어딘가 모르게 거리감이 생긴다. 그 사람이 나쁜 사람이어서가 아니다. 그 사람이 틀린 말을 해서도 아

니다. 그런데 마음이 닫힌다. 듣고 있는 내가 작아지는 느낌이 든다.

반대로, 아무것도 내세우지 않는 사람 곁에 있으면 이상하게 마음이 놓인다. 대단한 말을 하지 않는다. 자기 자랑을 하지 않는다. 그런데 그 사람 옆에 있으면, 나도 모르게 내 이야기를 꺼내게 된다. 그 사람이 공간을 비워두었기 때문이다.

여기에 관계의 조용한 원리가 있다.

사람의 마음에는 용량이 있다. 누군가가 자신으로 가득 차 있으면, 상대가 들어갈 자리가 없다. 반대로, 자신을 조금 비워둔 사람 곁에는 사람이 자연스럽게 모인다. 비어 있는 곳으로 물이 흐르듯, 사람의 마음도 공간이 있는 곳을 향한다.

억지로 밀어붙이면 관계에도 보이지 않는 저항이 생긴다. "나는 이런 사람이야"를 밀어넣을수록, 상대의 마음은 한 발 뒤로 물러난다. "나를 인정해줘"를 세게 밀수록, 상대는 인정하고 싶은 마음이 줄어든다. 이것은 상대의 성격 문제가 아니다. 마음의 물리학이다. 밀면 밀릴수록, 저항도 커진다.

인정받으려 애쓰면 오히려 인정받지 못하는 역설. 이것은 잔인한 법칙이 아니라, 관계가 작동하는 가장 기본적인 구조다.

그렇다면 겸손이란 무엇일까.

겸손에 대해 사람들이 가장 많이 오해하는 것이 있다.

겸손하다는 것은 자기를 낮추는 것이라고. 자기를 작게 만드는 것이라고. 남 앞에서 목소리를 줄이고, 성과를 숨기고, 칭찬을 거부하는 것이라고.

그것은 겸손이 아니다. 그것은 비굴함이다. 혹은 또 다른 형태의 자기 보호다. "내가 먼저 나를 깎아내리면 남이 깎아내릴 수 없을 거야." 이 전략은 겸손처럼 보이지만, 뿌리는 두려움이다.

진짜 겸손은 방향이 다르다.

겸손은 자기를 낮추는 것이 아니라, 자기를 있는 그대로 아는 것이다. 부풀리지도 않고, 깎아내리지도 않는 것. 잘하는 것은 잘한다고 알고, 모르는 것은 모른다고 아는 것. 대단한 척하지 않고, 보잘것없는 척도 하지 않는 것.

이것은 생각보다 어렵다.

대단한 척을 멈추기가 어려운 사람이 있고, 보잘것없는 척을 멈추기가 어려운 사람이 있다. 둘 다 자기를 있는 그대로 보는 것이 아니라, 가공된 자기를 내보이는 것이다. 방향만 다를 뿐, 구조는 같다.

겸손한 사람은 자기를 가공하지 않는다. 그래서 편안하다. 그 사람 곁에 있으면 나도 가공하지 않아도 될 것 같은 기분이 든다. 이것이 겸손이 관계에 주는 가장 큰 선물이다.

"나는 모든 걸 알지 못한다."

이 문장을 입 밖에 꺼내는 것이 왜 그렇게 어려울까.

모른다고 말하면 무시당할 것 같아서다. 능력이 의심받을 것 같아서다. 한 번 "모른다"를 인정하면 그 다음부터 계속 '못하는 사람'으로 보일 것 같아서다. 이 두려움은 현실적이다. 실제로 그런 환경에서 살아온 사람도 있다. "모른다"를 말했다가 조롱당한 경험이 있는 사람도 있다.

그래서 모르면서도 아는 척한다. 확신이 없으면서도 단정 짓는다. 의견이 틀렸을 수도 있는데 끝까지 밀어붙인다. 관계에서 이 패턴이 반복되면, 대화는 점점 얕아진다. 서로 가면을 쓰고 가면끼리 대화하는 관계. 정보는 오가지만, 마음은 오가지 않는 관계.

그런데 한번 시도해 보면 알게 된다.

"나도 잘 모르겠는데, 같이 생각해 볼까?"

이 한마디가 만드는 공기의 변화를. 상대의 어깨가 내려가는 것을. 방어하던 사람이 슬며시 경계를 풀고, 자기 이야기를 꺼내기 시작하는 것을.

"모른다"는 약점이 아니다. "모른다"는 빈 공간이다. 그 빈 공간에 상대가 들어올 수 있다. 새로운 가능성이 들어올 수 있다. 내가 혼자서는 절대 생각하지 못했을 것들이 들어올 수 있다.

가득 찬 그릇에는 아무것도 더 담을 수 없다. 자기가 옳다는 확신으로 가득 찬 마음에는, 상대의 진심이 들어갈 자리가 없다. 고개를 숙이면 더 많은 것이 보인다는 말은, 시야의 이야기가 아니다. 마음의 이야기다.

위를 올려다보며 걸으면, 발 밑의 돌부리를 보지 못한다. 자기를 높이 세우느라 바쁜 사람은, 바로 옆에 서 있는 사람의 표정을 놓친다. 고개를 조금 숙이면 — 자기를 조금 비우면 — 그제야 보이는 것들이 있다. 상대의 눈빛, 상대의 망설임, 상대가 차마 꺼내지 못하고 있는 말.

관계에서 가장 많은 것을 보는 사람은, 가장 높은 곳에 서 있는 사람이 아니다. 가장 많은 공간을 비워둔 사람이다.

앞에서 우리는 상대를 판단하지 않는 법을 이야기했다. 그런데 판단을 내려놓고 나면, 자연스럽게 시선이 돌아오는 곳이 있다.

나 자신이다.

상대를 있는 그대로 보는 것이 어려웠던 이유는, 사실 나를 있는 그대로 보는 것이 먼저 어려웠기 때문이다. 내 안에 "이 정도는 되어야 한다"는 기준이 있으면, 그 기준으로 남도 잰다. 내가 나에게 관대하지 못하면, 남에게도 관대하기 어렵다. 판단을 놓은 다음 단계는, 증명을 놓는 것이다.

그런데 증명을 놓는다는 것은, 곧 약한 모습을 보여줄 수 있다는 뜻이기도 하다.

"완벽해야 사랑받는다."

이 믿음을 가진 사람은 관계에서 끊임없이 갑옷을 입는다. 실수를 감추고, 힘든 내색을 하지 않고, 항상 괜찮은 척한다. 그런데 갑옷 안에 있는 사람에게는 아무도 손을 내밀 수 없다. 갑옷이 너무 단단해서, 안에 사람이 있다는 것조차 잊게 만든다.

한 사람이 있다고 하자. 이 사람은 일도 잘하고, 사람들에게 친절하고, 누가 봐도 괜찮은 사람이다. 그런데 이상하게 깊은 관계가 없다. 사람들이 호감을 느끼지만, 가까워지지는 않는다. 왜일까.

이 사람은 약한 모습을 보여준 적이 없기 때문이다.

완벽한 사람 앞에서는, 상대도 완벽해야 할 것 같은 압박을 느낀다. "저 사람은 저렇게 잘하는데, 나는..."이라는 비교가 자동으로 시작된다. 존경은 생기지만, 친밀감은 생기지 않는다. 존경과 친밀감은 다른 것이다. 존경은 올려다볼 때 생기고, 친밀감은 나란히 설 때 생긴다.

"나도 좀 힘들어."

"사실 이거 잘 모르겠어."

"어제 실수해서 속상했어."

이런 말이 입 밖으로 나오는 순간, 관계에 다른 공기가 흐른다. 상대가 안도한다. "아, 이 사람도 나 같은 사람이구나." 그 안도감이 마음의 문을 연다. 완벽함은 존경을 살 수 있지만, 진짜 연결은 만들지 못한다. 관계의 깊이는 서로의 강점이 아니라, 서로의 약점을 나눌 수 있을 때 만들어진다.

약한 모습을 보여주는 것이 쉽지 않다는 것을 안다. 그것은 용기가 필요한 일이다. 특히 약함을 보였다가 상처받은 경험이 있는 사람에게는, 다시 열어 보인다는 것 자체가 두렵다. 그 두려움은 정당하다.

다만, 한 가지만 기억해두면 좋겠다. 모든 사람에게 열어 보일 필요는 없다. 안전한 한 사람에게, 아주 작은 것 하나만 보여주는 것으로 충분하다. 갑

옷을 한꺼번에 벗을 필요는 없다. 투구의 안면만 살짝 올리는 것, 그것으로 시작할 수 있다.

관계에서 가장 무거운 말이 있다.

"미안해, 내가 틀렸어."

이 여섯 글자가 왜 그렇게 무거울까. 목까지 올라왔다가 삼켜지는 말. 머리로는 내가 틀렸다는 걸 알면서도, 입이 움직이지 않는 순간. 거기에는 단순한 자존심 이상의 것이 있다.

틀렸다고 인정하면, 지금까지 내가 맞다고 믿어온 모든 것이 흔들리는 느낌이 든다. 한 번 물러서면 계속 밀릴 것 같다. 내가 약하다고 보일 것 같다. 상대가 이겼다는 표정을 지을 것 같다.

그래서 버틴다. 틀린 줄 알면서도 끝까지 밀어붙인다. "내 말도 맞는 부분이 있잖아"라며 작은 정당성이라도 붙잡는다. 대화는 논쟁이 되고, 논쟁은 전쟁이 되고, 전쟁이 끝나면 둘 다 지쳐 있다. 이긴 쪽도 허무하고, 진 쪽도 억울하다. 아무도 원하는 것을 얻지 못했다.

그런데 먼저 "내가 틀렸을 수도 있어"를 꺼낸 순간, 놀라운 일이 벌어진다.

상대의 어깨가 내려간다. 목소리가 낮아진다. 쥐고 있던 주먹이 풀린다. "사실 나도..."이라는 말이 나오기 시작한다. "내가 틀렸을 수도 있다"는 패배 선언이 아니다. 그것은 관계에 문을 하나 여는 것이다. 내가 먼저 갑옷을 내려놓으면, 상대도 갑옷을 내려놓을 이유가 생긴다.

옳고 그름의 전쟁에서 벗어나면, 비로소 함께 갈 길이 보인다. "누가 맞느냐"를 놓으면, "우리가 어디로 가고 싶은가"를 물을 수 있게 된다. 관계에서 가장 생산적인 대화는 항상 이 전환 뒤에 온다.

여기서 한 가지 오해를 풀어야 한다.

겸손하면 자존감이 낮아지는 것 아닌가. 자기를 비우면, 남에게 밟히는 것 아닌가. 이 질문은 당연하다.

결론부터 말하면, 겸손과 자존감은 적이 아니다. 오히려 같은 뿌리에서 자란다.

낮은 자존감은 "나는 부족하다"에서 온다. 그래서 부족함을 감추려 자기를 부풀리거나, 부족함을 확인받을까봐 자기를 숨긴다. 둘 다 "나는 있는 그대로는 부족하다"는 같은 믿음에서 출발한다.

진짜 자존감은 다른 곳에서 온다. "나는 있는 그대로 충분하다." 이 감각

이 자리 잡으면, 부풀릴 필요도, 숨길 필요도 없어진다. 잘하는 것은 잘한다고 편안하게 말할 수 있고, 못하는 것은 못한다고 편안하게 인정할 수 있다. 남의 칭찬에 흔들리지 않고, 남의 비판에도 무너지지 않는다.

이것이 바로 겸손의 자리다. 겸손은 "있는 그대로의 나로 충분하다"는 감각 위에서만 가능하다. 자존감이 진짜 단단한 사람이 가장 쉽게 고개를 숙인다. 숙여도 부러지지 않는다는 것을 알기 때문이다.

바람에 가장 잘 견디는 나무는, 가장 뻣뻣한 나무가 아니다. 바람이 불면 가지가 휘고, 바람이 지나면 다시 일어서는 나무다. 겸손은 그 유연함이다. 꺾이지 않으려고 뻣뻣하게 서 있는 것이 강함이 아니다. 숙일 수 있고, 다시 일어설 수 있는 것이 강함이다.

겸손은 한 번의 결심으로 완성되지 않는다.

매일 작은 순간에 연습하는 것이다. 대화에서 내 의견을 조금 늦게 말하는 것. 상대의 말을 끝까지 듣는 것. "그럴 수도 있겠다"를 한 번 더 말하는 것. 칭찬받았을 때 "함께한 사람들 덕분이었다"를 진심으로 느끼는 것.

거창한 변화가 아니다. 매일의 대화에서, 매일의 관계에서, 자기를 조금씩 비워보는 연습이다.

그리고 이 연습이 쌓이면, 어느 날 알게 된다. 자기를 비운 자리에 상대가 들어왔다는 것을. 증명을 내려놓은 자리에 신뢰가 자라났다는 것을. 높아지려 애쓰지 않았는데, 사람들이 가까이 왔다는 것을.

자기를 낮추면 오히려 높아진다는 말은, 도덕이 아니다. 관계가 작동하는 구조다. 비우는 사람에게 채워진다. 낮추는 사람이 올라간다. 이것은 착한 사람이 되라는 교훈이 아니라, 사람과 사람 사이에서 반복되어 온 패턴이다.

㉠ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘 누군가와 대화할 때, 한 번만 이렇게 말해 보자.

"내가 틀렸을 수도 있는데."

그리고 그 뒤에 상대의 표정이 어떻게 바뀌는지, 대화의 공기가 어떻게 달라지는지를 가만히 지켜보자. 말 한마디가 여는 공간이 있다.

오늘은 못 해도 괜찮다. 그 말이 쉽게 나오지 않는 건, 당신이 그만큼 진지한 사람이기 때문이다. 다음에 다시 하면 된다.

높아지려 애쓰지 않아도 된다. 당신은 이미, 있는 그대로 충분한 사람이다. 그 사실을 아는 사람이 가장 편안하게 고개를 숙일 수 있고, 가장 깊은 관계를 만들 수 있다.

고개를 숙인다는 것은, 작아지는 것이 아니다. 더 넓은 것을 보기 위해, 시야를 바꾸는 것이다.

14 Sequence

{꽃은 피우라고 재촉한다고
빨리 피지 않는다}

Sequence 14

꽃은 피우라고 재촉한다고 빨리 피지 않는다

사과를 했다.

진심이었다. 목소리가 떨렸고, 눈을 마주치기가 어려웠고, 그래도 끝까지 말했다. 내가 틀렸다고. 미안하다고. 말을 마치고 나면 뭔가 달라질 거라고 생각했다. 상대도 마음을 열고, 서로 한 발짝 가까워지고, 아까보다는 나은 공기가 흐를 거라고.

그런데 상대의 표정이 풀리지 않는다.

고개를 끄덕이긴 했지만, 눈빛은 여전히 차갑다. "알겠어"라고 말하면서도 목소리에 온기가 없다. 며칠이 지나도 대화가 예전 같지 않다. 내가 노력하고 있는데, 상대는 아직 거기 있다. 같은 자리에.

이때 올라오는 감정이 있다.

"내가 이만큼 했는데, 왜 저 사람은 안 바뀌지?" 이 문장 안에는 서운함이 있고, 답답함이 있고, 때로는 분노도 있다. 내가 움직였으니 상대도 움직여야 공평하다는 생각. 내가 먼저 손을 내밀었으니 상대도 잡아야 맞다는 기대. 이 감정은 자연스럽다. 당연하다. 그렇게 느끼는 당신이 이상한 것이 아니다.

다만, 한 가지만 함께 보자.

관계에서 가장 견디기 어려운 것은 싸움이 아니다. 기다림이다.

싸움은 에너지가 있다. 분노가 있고, 할 말이 있고, 부딪힐 대상이 있다. 아프지만 무언가를 하고 있다는 느낌은 있다. 그런데 기다림은 다르다. 아무것도 할 수 없다. 내가 할 수 있는 것은 이미 다 했는데, 결과가 오지 않는다. 이 무력감이 싸움보다 더 힘들다.

우리는 기다리는 데 익숙하지 않다.

메시지를 보내면 몇 분 안에 답이 온다. 질문을 하면 바로 검색 결과가 뜬다. 주문을 하면 다음 날 도착한다. 거의 모든 것이 빠르게 해결되는 시대에 살면서, 우리의 감각은 "원하면 곧 얻어야 한다"에 맞춰졌다.

그런데 사람의 마음은 그렇게 작동하지 않는다.

마음에는 마음만의 시간표가 있다. 내가 3일 만에 풀리는 감정이, 상대에게는 3주가 걸릴 수 있다. 내가 한 번의 대화로 정리되는 마음이, 상대에게는 열 번의 밤을 뒤척여야 비로소 풀릴 수 있다. 이 차이는 능력의 차이가 아니다. 성격의 차이도 아니다. 각자의 마음이 소화할 수 있는 속도가 다를 뿐이다.

"빨리 좀 넘어가."

이 말이 입 안에서 맴돌 때가 있다. 말하지 않더라도, 태도로 내비칠 때가 있다. 한숨을 쉬거나, 대화를 피하거나, 얼굴에 "아직도?"라는 표정을 띠거나. 이것은 상대를 위한 것이 아니다. 내 불편을 견디지 못해서다. 상대가 아직 아파하는 것을 보는 것이 나에게 불편하기 때문이다.

그 불편을 인정하는 것부터 시작해 보자. 기다리는 것이 힘든 이유의 상당 부분은, 상대 때문이 아니라 나 때문이다. "내가 충분히 하지 못한 것 아닌가." "내 진심이 전달이 안 된 건가." "이러다 영영 돌아오지 않으면 어쩌

지." 이 불안이 조급함으로 변한다.

조급함은 두려움이 입는 옷이다.

상대의 속도를 존중한다는 것은, 말처럼 쉽지 않다.

존중이라는 단어가 머리에서는 작동하지만, 가슴에서는 다른 이야기를 한다. 머리는 "기다려야지" 하고, 가슴은 "도대체 언제까지" 한다. 이 간극에서 사람은 지친다.

한 아이가 자전거를 배운다고 하자. 넘어진다. 또 넘어진다. 옆에서 보는 사람이 안타까워서 소리친다. "핸들을 이렇게 잡아! 페달을 이때 밟아! 왜 자꾸 같은 실수를 해!" 아이의 몸에는 긴장이 쌓인다. 잘해야 한다는 압박이 몸을 굳게 만든다. 결국 또 넘어진다.

반대로, 옆에서 아무 말 없이 지켜보는 사람이 있다. 넘어지면 "괜찮아?" 한마디를 건네고, 다시 탈 때까지 조용히 기다린다. 이 사람 곁에서 아이는 훨씬 빨리 배운다. 실패해도 괜찮다는 안전감이, 몸의 긴장을 풀어주기 때문이다.

관계도 같다.

"왜 아직도 그래?" "내가 그렇게 말했잖아." "도대체 뭘 더 해줘야 하는 거야." 이 말들은 진심에서 나온다. 걱정에서 나온다. 그런데 듣는 사람에게는 재촉이 된다. 재촉은 상대의 마음에 긴장을 만든다. 긴장은 마음의 문을 더 단단히 닫게 한다.

꽃에게 "빨리 피어라" 하면 어떻게 될까. 봉오리를 손으로 벌리면, 꽃잎이 찢어진다. 물을 더 많이 주면, 뿌리가 썩는다. 더 세게 햇빛을 쬐이면, 잎이 탄다. 꽃은 자기 시간표대로 핀다. 씨앗을 심고, 물을 주고, 햇빛을 확보해 주는 것까지가 우리가 할 수 있는 일이다. 그 다음은 기다리는 것이다.

재촉은 사랑이 아닐 수 있다. 재촉은 내 불안을 상대에게 전가하는 것이다.

그렇다면 기다림이란 무엇일까.

기다림과 방치는 다르다. 이 구분이 중요하다.

방치는 관심을 거두는 것이다. "알아서 하겠지" 하고 등을 돌리는 것이다. 상대에게 필요한 것이 있는지 묻지 않고, 내가 할 수 있는 것이 있는지 생각하지 않고, 그냥 각자의 영역으로 돌아가는 것이다.

기다림은 다르다.

기다림은 "나는 여기 있다"를 조용히 보여주는 것이다. 문 앞에서 두드리지도, 떠나지도 않고, 그냥 거기 서 있는 것이다. 말을 걸지 않더라도, 밥상에 수저를 놓아두는 것이다. "준비되면 말해"를 눈빛으로 전하는 것이다.

이것은 아무것도 안 하는 것처럼 보인다. 그러나 세상에서 가장 적극적인 행위 중 하나다. 아무것도 안 하면서 관심을 유지하는 것. 조급함을 참으면서 따뜻함을 지키는 것. 내 답답함을 상대에게 전가하지 않는 것.

기다리는 사람은 가만히 있는 것이 아니다. 내 안의 조급함과, 매 순간 싸우고 있는 것이다.

단, 여기서 한 가지 짚어야 한다.

기다림에도 한계가 있다. 무한히 기다리라는 것이 아니다. 기다림은 내가 선택하는 것이지, 의무가 아니다. "얼마나 기다려야 하나요"라는 질문에 정답은 없다. 다만 기준은 있다. 기다리는 동안 내가 무너지고 있다면, 그것은 기다림이 아니라 자기 파괴다. 당신이 온전할 때만, 기다림도 온전하다.

이 책이 말하는 인내는, 이를 악물고 버티는 것이 아니다. 자기를 지키면서 상대의 시간을 존중하는 것이다. 나의 안전이 먼저이고, 그 안전한 자리에서 상대를 기다리는 것이다.

앞에서 우리는 겸손에 대해 이야기했다. "내가 틀렸을 수도 있다"를 꺼내는 용기. 그런데 그 용기를 내고 나서, 상대가 바로 돌아오지 않을 때가 있다. 내가 먼저 문을 열었는데, 상대는 아직 문 뒤에 있다. 여기서부터가 인내의 시작이다.

그리고 여기서, 관계에서 가장 중요한 구분 하나를 배우게 된다.

내 반응에는 책임이 있다. 상대의 변화에는 책임이 없다.

이 한 문장을 진심으로 이해하면, 관계에서 가장 큰 짐 하나가 내려간다.

우리는 사랑하는 사람이 변하기를 원한다. 당연하다. 더 나아지기를, 더 행복해지기를, 더 건강한 선택을 하기를 바란다. 그 바람은 진심이고, 사랑에서 온다. 그런데 그 바람이 "내가 저 사람을 바꿔야 한다"가 되는 순간, 사랑이 통제로 바뀐다.

아이가 공부를 안 한다. 부모가 걱정한다. 걱정은 사랑이다. 그런데 그 걱정이 "매일 세 시간씩 앉아 있어라"가 되면, 아이의 책상은 감옥이 된다. 배우자가 건강을 돌보지 않는다. 걱정한다. 그 걱정이 "이걸 먹어라, 저걸 하지 마라, 왜 또 그래"가 되면, 상대는 파트너가 아니라 감시자 앞에 서 있는 기분이 된다.

좋은 의도와 좋은 결과는 같지 않다.

내가 할 수 있는 것은 여기까지다. 진심을 전하는 것. 내 마음을 보여주는 것. 필요하다면 걱정을 말하는 것. 여기까지가 내 영역이다. 그 다음, 상대가 그것을 어떻게 받아들이고, 어떤 속도로 변하고, 변하기를 선택하는지 아닌지 — 그것은 상대의 영역이다.

이 경계를 지키지 못하면, 사랑은 집착이 되고, 걱정은 감시가 되고, 기다림은 원망이 된다. "내가 이만큼 했는데 왜 안 바뀌어?"라는 문장은, 사랑의 문장이 아니다. 투자 대비 수익을 따지는 문장이다.

상대를 바꾸려는 것은, 상대를 내 시간표에 맞추려는 것이다. 그런데 상대에게는 상대의 시간표가 있다. 그 시간표를 존중하는 것이 인내이고, 그 인내 안에 사랑이 있다.

씨앗 하나를 심었다고 하자.

흙 위에는 아무것도 보이지 않는다. 하루가 지나도, 이틀이 지나도, 땅 위에는 변화가 없다. 매일 아침 화분을 들여다보며 "왜 아직 안 나오지?"를 반복한다. 불안해서 흙을 파헤쳐 본다. 씨앗이 거기 있다. 아직 싹이 나지 않았다. 다시 덮는다. 또 하루가 지난다. 또 파헤친다.

이렇게 하면 씨앗은 죽는다.

씨앗은 땅 아래에서 자기 일을 하고 있다. 껍질이 물을 머금고, 뿌리가 방향을 찾고, 줄기가 위를 향해 힘을 모으고 있다. 보이지 않는다고 아무 일도 일어나지 않는 것이 아니다. 가장 중요한 변화는 대부분 보이지 않는 곳에서 일어난다.

관계도 그렇다.

내가 건넨 진심이 상대에게 아무 영향도 주지 못한 것 같은 날이 있다. 내가 바꾼 태도가 아무 반응도 이끌어내지 못한 것 같은 날이 있다. 그런데 상대의 마음 안에서는 무언가가 움직이고 있을 수 있다. 아직 말로 나오지 않았을 뿐. 아직 표정에 드러나지 않았을 뿐. 아직 행동으로 나타나지 않았을 뿐.

당신이 건넨 말 한마디가, 상대의 어떤 밤에 불쑥 떠오를 수 있다. 당신이 보여준 태도가, 상대가 다른 누군가와 대화하는 중에 문득 생각날 수 있다. 당신이 참았던 한마디가, 상대에게 "이 사람은 다르구나"라는 인상을 조용히 남길 수 있다.

이 모든 것은 흙 아래에서 일어나는 일이다. 당신의 눈에는 보이지 않는다.

씨앗을 심은 날 바로 싹이 트지 않는다. 그런데 심지 않은 씨앗은 영영 트지 않는다. 당신은 이미 심었다. 그것으로 당신의 일은 된 것이다.

인내라는 단어를 들으면, 이를 악물고 버티는 모습이 떠오를 수 있다.

주먹을 쥐고, 눈을 감고, "참아야 해, 참아야 해"를 되뇌는 모습. 그것은 인내가 아니다. 그것은 억압이다. 억압은 오래가지 못한다. 결국 폭발하거나, 내면에서 곪는다.

여기서 말하는 인내는 다른 것이다.

인내는 참을 수 없는 순간에도 친절할 수 있는 것이다. 지쳐서 더 이상 못하겠다는 생각이 드는 날에도, 상대에게 날을 세우지 않는 것이다. 완벽하게 참는 것이 아니라, 참지 못하는 순간에도 상대를 해치지 않으려는 노력이다.

오래 전해 내려온 말이 있다. "사랑은 오래 참고 친절한 것이다." 이 문장에서 핵심은 '오래 참는 것'이 아니라 '친절한 것'이다. 참기만 하는 것은 수행이다. 참으면서도 친절한 것이 사랑이다.

인내의 반대는 포기가 아니다. 조급함이다.

조급함은 "이대로 영영 안 바뀌면 어쩌지"라는 두려움에서 온다. 이 두려움이 밀면, 상대를 재촉하게 된다. 재촉하면 상대의 마음에 힘이 들어가고, 힘이 들어가면 변화는 더 느려진다. 밀면 밀릴수록 멀어지는 구조. 관계에서 이 패턴은 반복된다.

인내는 이 패턴을 끊는 것이다. "지금 당장 결과가 나오지 않아도, 나는 괜찮다." 이 한 문장을 마음에 놓을 수 있다면, 조급함이 한 발 물러난다. 조급함이 물러나면, 상대에게도 숨 쉴 공간이 생긴다.

기다림 안에서 잊기 쉬운 것이 하나 있다.

기다리는 동안에도, 당신의 삶은 계속된다는 것이다.

상대의 변화를 기다리느라, 자기 삶을 멈추는 사람이 있다. "저 사람이 바뀌면 나도 행복해질 거야." "저 관계가 풀리면 그때 다른 것을 시작할 거야." 이렇게 말하면서, 자기 일상을 정지시켜 놓는다. 상대를 기다리는 것이 삶의 전부가 된다.

그런데 기다림의 진짜 의미는 반대다. 기다리면서 나는 내 삶을 산다. 상대의 변화 여부와 관계없이, 나는 오늘도 나를 돌본다. 오늘도 나의 하루를 살아간다. 상대가 돌아오든 오지 않든, 나는 온전하다.

이것이 인내와 집착의 차이다. 집착은 상대의 변화에 내 행복을 걸어놓는 것이다. 인내는 상대의 변화를 기다리면서도 내 행복은 내가 돌보는 것이다.

누군가를 기다린다는 것은, 그 사람을 믿는다는 뜻이기도 하다.

"이 사람에게는 이 사람만의 시간이 있다." 이 문장을 마음에 놓을 수 있다면, 그것은 상대에 대한 깊은 신뢰다. 당장 보이지 않아도, 이 사람 안에 변화의 씨앗이 있다고 믿는 것이다. 내 눈에 안 보인다고 아무 일도 일어나지 않는 것은 아니라고 믿는 것이다.

이 신뢰는 상대를 위한 것이기도 하지만, 나를 위한 것이기도 하다. 내가 건넨 진심이 의미 없지 않았다고 믿는 것이니까. 내가 바꾼 태도가 허공에 사라지지 않았다고 믿는 것이니까.

그리고 때로는, 기다린 끝에 아무것도 바뀌지 않을 수도 있다. 상대가 끝내 돌아오지 않을 수도 있다. 그때에도 당신이 기다렸다는 사실은 남는다. 조급함 대신 인내를 선택한 그 시간 동안, 당신은 관계 안에서 성장한 것이다. 결과가 원하는 대로 오지 않았더라도, 그 시간은 헛되지 않다.

㉾ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

지금 누군가에게 바라는 것이 하나 있을 것이다. 변했으면 하는 습관, 풀렸으면 하는 마음, 돌아왔으면 하는 관계. 그것을 잠시 떠올려 보자. 그리고 마음속으로 이 한 문장을 스스로에게 건네보자.

"이 사람에게는 이 사람만의 시간이 있다."

이 문장이 마음에 잘 놓이지 않아도 괜찮다. 그것이 자연스러운 거다. 기다림은 쉬운 일이 아니니까.

오늘은 못 해도 괜찮다. 기다린다는 것 자체가, 이미 사랑의 한 형태다. 다음에 다시 하면 된다.

씨앗은 조용히 자란다. 보이지 않아도 멈추지 않는다. 당신이 건넨 진심도 그렇다.

15 Sequence

{한마디가 사람을
살리기도 한다}

Sequence 15

한마디가 사람을 살리기도 한다

어떤 말은 수십 년이 지나도 사라지지 않는다.

어린 시절, 누군가에게 들은 한마디가 있다. "넌 뭘 해도 안 돼." 혹은 "네가 뭘 안다고." 혹은 "너 때문이야." 그 말을 한 사람은 아마 기억하지 못할 것이다. 별생각 없이 던진 말이었을 수도 있다. 화가 나서, 피곤해서, 그냥 입에서 나온 말이었을 수도 있다. 그런데 들은 사람의 마음에는 그 말이 박혔다. 조용히, 깊이. 수십 년이 지난 지금도 어떤 순간에 불쑥 떠오른다.

반대의 기억도 있다.

힘들었던 어떤 시기에, 누군가가 건넨 말. "넌 괜찮은 사람이야." 혹은 "네가 잘못한 게 아니야." 혹은 아무 말 없이 "나는 네 편이야." 그 말 한마디가 무너지려는 마음을 붙잡았다. 대단한 조언이 아니었다. 논리적인 분석이 아니었다. 그냥 짧은 한마디. 그런데 그 한마디가 삶의 방향을 바꿨다.

말은 이상한 것이다.

입에서 나오는 순간 사라지는 것 같지만, 사실은 사라지지 않는다. 듣는 사람의 마음에 내려앉아서, 거기서 자란다. 좋은 말은 좋은 씨앗이 되고, 나쁜 말은 가시가 된다. 관계의 가장 작은 단위는 말이다. 그리고 가장 작은 단위가 가장 강력하다.

관계에서 싸움이 시작되는 순간을 떠올려 보자.

무엇이 도화선이었는가. 의견이 달라서? 가치관이 달라서? 상대가 잘못해서?

표면적으로는 그렇다. 그런데 한 겹만 벗겨보면, 대부분의 싸움은 같은 자리에서 시작된다.

"내 말을 안 들어줘서."

정확히 말하면, "내 말을 안 들어줘서"가 아니다. "나를 안 봐줘서"다.

설거지를 안 해서 싸우는 것 같지만, 진짜 화가 난 이유는 "내가 힘들다고 말했는데 들은 척도 안 했잖아"다. 약속 시간에 늦어서 싸우는 것 같지만, 진짜 상처받은 이유는 "나는 당신한테 이 정도밖에 안 되는 거야?"다. 말한 내용이 문제가 아니라, 말이 닿지 못한 것이 문제다.

사람은 자기 말이 상대에게 닿았다는 느낌을 받을 때 안전하다고 느낀다. 내가 한 말이 허공에 흩어지지 않고, 누군가에게 가닿았다는 감각. 그것이 있으면 의견이 달라도 견딜 수 있다. 해결책이 없어도 버틸 수 있다. "이 사람은 적어도 내 말을 들었다"는 안도감이, 관계를 지탱하는 바닥이 된다.

반대로, 그 바닥이 없으면 아주 작은 것에도 무너진다. 설거지 하나, 리모컨 하나, 문 닫는 소리 하나가 폭발의 방아쇠가 된다. 진짜 문제는 설거지가 아니다. "나는 여기서 투명인간인가"라는 감각이다.

말하는 사람이 원하는 것은, 대부분 해결이 아니다. 알아줌이다.

그런데 우리는 듣는 법을 배운 적이 없다.

말하는 법은 배웠다. 조리 있게 말하기, 설득력 있게 말하기, 논리적으로 말하기. 그런데 듣는 법은? 학교에서도, 가정에서도, 직장에서도, "잘 듣는 법"을 가르쳐주는 곳은 거의 없었다.

그래서 우리가 '듣는다'고 생각하는 것의 대부분은, 사실 듣는 것이 아니다.

상대가 말하는 동안, 우리의 머릿속에서는 다른 일이 벌어지고 있다. "이 사람 말이 맞나?" "내가 뭐라고 대답하지?" "이건 좀 아닌 것 같은데." "비슷한 경험 있는데, 내 이야기를 해줄까." 상대의 말이 끝나기도 전에, 내 대답이 이미 준비되어 있다. 상대의 마지막 문장은 거의 듣지 못한다. 내가 말할 타이밍만 기다리고 있으니까.

이것은 대화가 아니다. 교대로 말하기다. 두 사람이 번갈아 자기 말을 하는 것이다. 소리는 오가지만, 마음은 오가지 않는다.

진짜 듣기는 다른 것이다.

진짜 듣기는 내 생각을 잠시 내려놓는 것이다. "이 사람 말이 맞나 틀리나"를 판단하지 않고, "이 사람이 지금 무엇을 느끼고 있는가"에 마음을 두는 것이다. 내 대답을 준비하지 않고, 상대의 말이 끝날 때까지 빈 공간으로 있어주는 것이다.

빈 공간이 되어준다는 것.

이것은 앞에서 이야기한 겸손의 실천이기도 하다. 내가 아는 것, 내가 생각하는 것, 내가 말하고 싶은 것을 잠시 비워두는 것. 그 빈 자리에 상대의 말이 들어온다.

경험해 본 사람은 안다. 누군가가 아무 말 없이, 아무 조언 없이, 그냥 내 말을 끝까지 들어줬을 때의 안도감을. 해결해주지 않았는데도, 마음이 가벼워지는 그 느낌을. "이 사람은 나를 들었다"는 감각 하나가, 어떤 해결책보다 더 큰 위로가 된다.

듣는다는 것은, 상대에게 존재의 공간을 내어주는 것이다. "당신이 여기 있다는 것을 안다. 당신의 말이 나에게 닿고 있다." 이 메시지를 말 없이 전하는 것이다.

그런데 우리는 왜 들어주는 대신, 바로 입을 열까.

상대가 힘든 이야기를 하면, 본능적으로 뭔가를 해주고 싶어진다. "그건 이렇게 하면 돼." "내 생각엔 이렇게 하는 게 나을 것 같아." "너무 심각하게 생각하지 마." 이 반응은 나쁜 마음에서 나오는 것이 아니다. 걱정에서 나온다. 돕고 싶은 마음에서 나온다.

그런데 듣는 사람의 입장에서는 다르게 느껴진다. "내 마음을 들어주는 게 아니라, 내 문제를 고치려 하는구나." "내 감정이 틀렸다는 건가." "이 사람은 내 마음에는 관심이 없고, 해결에만 관심이 있구나."

돕고 싶은 마음이, 오히려 상대의 입을 닫게 만든다.

가장 도움이 되는 반응은, 때로는 아무것도 하지 않는 것이다. 해결하지 않는 것. 조언하지 않는 것. 그냥 "그랬구나"라고 말하는 것. 이 세 글자가, 열 마디의 조언보다 강하다.

"그랬구나"는 상대의 경험을 인정하는 말이다. 옳고 그름을 따지지 않는다. 해결책을 제시하지 않는다. 그냥, 당신이 그렇게 느꼈다는 것을 내가 알았다는 뜻이다. 이 인정 하나가, 상대에게 "나는 안전하다"는 감각을 준다.

화가 올라올 때, 말은 반사적으로 나간다.

상대의 말이 나를 건드리면, 몸이 먼저 반응한다. 심장이 빨라지고, 얼굴에 열이 오르고, 입이 먼저 열린다. 아직 생각이 정리되기도 전에, 말이 나간다. 나간 말은 주워 담을 수 없다.

"맨날 그러더니!" "넌 항상 그 모양이지." "그래서 뭐 어쩌라고."

이 말들은 내가 하고 싶었던 말이 아니다. 그 순간의 분노가 말을 대신한 것이다. 말을 마치고 나면, 후회가 온다. "왜 그렇게 말했을까." 그런데 이미 늦었다. 상대의 표정은 이미 굳어 있다. 그 말은 이미 상대의 마음에 박혔다.

여기서 3초가 만드는 차이가 있다.

화가 올라오는 순간, 입을 열기 전에 숨을 한 번 쉰다. 3초. 길게 느껴진다. 그 3초 안에 아무 말도 하지 않는다. 심장이 한 박자 쉬고, 열기가 한 톤 내려간다. 그리고 나서 입을 연다.

같은 메시지가 전혀 다른 말이 된다.

"맨날 그러더니!" → "이런 일이 반복되니까 나도 좀 힘들어."

"넌 항상 그 모양이지." → "지금 속상해서 그런 건데, 이야기해도 될까."

"그래서 뭐 어쩌라고." → "어떻게 하면 좋을지 잘 모르겠어."

내용은 비슷하다. 그런데 도착하는 곳이 완전히 다르다. 앞의 말은 벽을 세우고, 뒤의 말은 문을 연다. 차이는 3초다.

3초의 침묵은 무기가 아니다. 상대에게 주는 벌도 아니고, 차가운 거부도

아니다. 내 안의 반사 회로를 한 번 끊는 것이다. 자동으로 나가려는 말을, 내가 선택한 말로 바꾸는 시간이다.

이 3초가 관계의 온도를 바꾼다. 대단한 기술이 아니다. 숨 한 번. 그것만으로도 된다.

앞에서 우리는 기다림에 대해 이야기했다. 씨앗을 심고 흙 아래의 변화를 믿는 것. 그런데 기다림 끝에 대화가 다시 시작될 때가 있다. 상대가 조심스럽게 문을 열고, 한마디를 건넬 때. 혹은 내가 먼저 입을 여는 순간. 이때 첫 마디가 중요하다.

기다린 끝에 나누는 대화에서, 우리는 보통 설득하려 한다.

"그러니까 내 말은." "내가 왜 그랬냐면." "네가 이해를 못하는 거야." 이 말들의 출발점은 "내가 옳다"이다. 나는 맞고, 상대가 아직 이해하지 못한 것이다. 그러니 더 잘 설명해야 한다. 이 구조에서 대화는 일방통행이 된다. 내 말이 상대에게 도착해야 성공이고, 상대가 동의해야 대화가 끝난다.

반대의 출발점이 있다.

"당신이 궁금하다." "당신은 어떻게 느꼈어?" "나는 이렇게 생각했는데, 당신은 어땠어?" 이 말들의 출발점은 호기심이다. 상대의 세계를 알고 싶다

는 마음이다. 이 출발점에서 시작하면, 대화는 양방향이 된다. 서로의 말이 오가고, 서로의 마음이 보인다.

같은 주제, 같은 갈등이라도, 출발점이 다르면 도착지가 다르다.

설득에서 출발하면, 승패가 생긴다. 이해에서 출발하면, 풍경이 넓어진다.

관계에서 말하기 어려운 문장이 있다.

"당신 말이 맞아."

이 다섯 글자가 왜 그렇게 무거울까. 앞에서 우리는 "내가 틀렸을 수도 있다"를 이야기한 적이 있다. 그것은 가능성의 문을 여는 것이었다. "당신 말이 맞아"는 한 발 더 나간다. 가능성이 아니라 인정이다.

이 말이 어려운 이유는, 이것이 패배처럼 느껴지기 때문이다. 내가 옳지 않았다는 것을 확인하는 것 같다. 내가 졌다는 것을 선언하는 것 같다.

그런데 이 말을 꺼낸 뒤에 실제로 일어나는 일은, 패배와 정반대다.

"당신 말이 맞아"를 들은 상대의 마음에서는, 놀라운 변화가 일어난다.

싸우고 있던 긴장이 풀린다. 방어하고 있던 벽이 내려간다. 그리고 높은 확률로, 상대도 한 발 물러선다. "나도 좀 심했어." "내 말도 다 맞는 건 아니야." 이 말이 나오기 시작한다.

"당신 말이 맞아"는 패배 선언이 아니다. 관계에 산소를 넣는 행위다. 막혀 있던 대화에 숨길을 터주는 행위다. 이 한마디가, 열 번의 논쟁보다 관계를 더 빨리 움직인다.

물론, 상대가 맞지 않을 때도 있다. 상대의 말이 사실과 다를 때도 있다. 그때 "당신 말이 맞아"를 억지로 할 필요는 없다. 다만, "당신이 그렇게 느낀 건 이해해"는 언제든 할 수 있다. 사실의 옳고 그름과, 감정의 타당성은 다른 문제다. 상대의 감정을 인정하는 것이 상대의 주장에 동의하는 것은 아니다.

때로는, 가장 좋은 말이 아무 말도 하지 않는 것일 때가 있다.

입 안에서 맴도는 말이 있다. "내가 그때 진작 말했잖아." "그러니까 내 말 좀 들어봐." "결국 내가 맞았잖아." 이 말들은 사실일 수도 있다. 정말로 내가 먼저 경고했을 수도 있고, 정말로 내 판단이 맞았을 수도 있다. 그런데 이 말을 지금 하면, 관계에서 무엇이 달라지는가.

상대가 이미 실수를 알고 있을 때, "내가 뭐라 그랬어"는 칼이 된다. 맞는

말이라서 더 아프다. 반박할 수 없으니까. 그 말을 듣는 순간 상대가 느끼는 것은 후회가 아니라 수치심이다. 수치심은 사람을 닫히게 만든다. 다음번에는 이 사람에게 솔직해지기가 더 어려워진다.

하지 않은 말이, 한 말보다 나을 때가 있다.

그것은 참는 것과는 다르다. 참는 것은 말하고 싶은데 억누르는 것이다. 그 안에는 분노가 남는다. 여기서 말하는 것은 다르다. "이 말이 지금 이 관계에 필요한가"를 물어보고, 필요하지 않다면 놓아주는 것이다. 말을 삼키는 것이 아니라, 말을 선택하는 것이다.

침묵에는 두 종류가 있다.

하나는 벽이 되는 침묵이다. 화가 나서 입을 다물고, 상대를 무시하고, 차가운 공기를 흘리는 침묵. 이 침묵은 말보다 더 아프다. 상대는 무엇이 잘못되었는지도 모른 채 얼어붙는다.

다른 하나는 공간이 되는 침묵이다. 말하지 않기로 선택한 침묵. 상대를 무시하는 것이 아니라, 상대를 해치지 않기 위해 잠시 멈추는 침묵. 이 침묵 안에는 따뜻함이 있다. 상대도 그것을 느낀다.

사랑으로 하는 침묵은, 말보다 더 많은 것을 전한다.

우리는 매일 수백 마디의 말을 한다.

그중 대부분은 사라진다. 기억에 남지 않는다. 그런데 가끔, 아주 가끔, 한마디가 누군가의 하루를 바꾼다. 그리고 더 드물게, 한마디가 누군가의 인생을 바꾼다.

그 한마디는 대부분 화려한 말이 아니다.

"힘들었지?" "잘하고 있어." "네 잘못이 아니야." "나는 네 편이야."

짧다. 단순하다. 그런데 이 말이 정확한 순간에 정확한 사람에게 닿으면, 무너지려는 마음이 다시 일어선다. 말의 힘은 길이에 있지 않다. 진심에 있다. 기술에 있지 않다. 타이밍에 있다.

그리고 그 타이밍은, 듣고 있을 때 보인다. 상대의 말을 진심으로 듣고 있을 때, 언제 말해야 하고 언제 침묵해야 하는지가 느껴진다. 말하는 기술보다 듣는 연습이 먼저인 이유가 여기 있다.

㉠ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘 누군가의 말을 끝까지 들어보자. 중간에 내 의견을 넣지 말고, 상대의 마지막 문장이 끝날 때까지 기다려 보자. 그리고 첫 마디를 이렇게 시작해 보자.

"그랬구나."

이 세 글자 뒤에 무슨 말을 해야 할지 모르겠으면, 아무 말도 하지 않아도 된다. "그랬구나" 하나면 충분할 때가 있다.

오늘은 못 해도 괜찮다. 듣는 것도 연습이 필요하다. 우리는 평생 말하는 연습만 해왔으니까. 다음에 다시 하면 된다.

한마디가 사람을 무너뜨리기도 하고, 살리기도 한다. 당신의 다음 한마디가 누군가에게 어떤 씨앗이 될지, 아직은 모른다. 다만, 그 한마디를 내 안의 반사 회로가 아니라 내 안의 진심에서 꺼낸다면, 그 말은 분명 좋은 곳에 닿을 것이다.

16 Sequence

{거짓 평화는
결국 무너진다}

Sequence 16

거짓 평화는 결국 무너진다

겉으로 보면 아무 문제가 없다.

식탁에 둘이 앉아 밥을 먹는다. "오늘 어땠어?" "그냥 그랬어." "응, 나도." 접시를 거두고, 각자의 자리로 돌아간다. 싸운 적 없다. 소리를 높인 적 없다. 서로에게 나쁜 말을 한 적 없다. 밖에서 보면 평화로운 관계다.

그런데 밤에 불을 끄고 누우면, 올라오는 것들이 있다.

오늘도 말하지 못한 것. 마음에 걸렸지만 꺼내지 못한 것. "그건 좀 아닌 것 같아"를 삼킨 것. "나도 좀 힘들다"를 "괜찮아"로 덮은 것. 하나하나는 작다. 대단한 갈등이 아니다. 그런데 이것이 매일 쌓인다. 하루의 양은 미미해도, 1년의 양은 상당하다. 그리고 이 쌓인 것의 무게를, 상대는 모른다. 당신이 "괜찮아"라고 말했으니까.

이것이 거짓 평화다.

갈등이 없는 것이 아니다. 갈등을 숨긴 것이다. 충돌이 없는 것이 아니라, 충돌을 삼킨 것이다. 표면은 잔잔하지만, 바닥에는 말하지 못한 것들이 진흙처럼 쌓여 있다.

왜 우리는 말하지 못할까.

갈등이 두렵기 때문이다. 내가 진실을 말하면 상대가 상처받을까 봐. 상대가 화를 낼까 봐. 관계가 나빠질까 봐. 최악의 경우, 이 관계가 끝날까 봐.

이 두려움은 대부분 어디선가 배운 것이다.

어린 시절, 부모가 싸우는 소리를 들으며 이불을 뒤집어쓴 아이가 있다. 이 아이에게 갈등은 곧 위험이었다. 목소리가 높아지면 세상이 무너지는 것 같았다. 이 아이는 성장하면서 하나의 전략을 만든다. "싸우지 않으면 안전

하다." 자기 의견을 줄이고, 상대의 기분을 살피고, 물결이 일지 않도록 조심한다.

혹은, 솔직하게 말했다가 상처받은 경험이 있는 사람이 있다. "네 마음을 말해봐"라는 말에 용기를 내서 마음을 꺼냈더니, 돌아온 것은 "그런 것도 신경 쓰냐"였다. 혹은 "왜 그렇게 예민해?" 한두 번이면 다시 시도하겠지만, 이런 경험이 반복되면 마음의 문에 빗장을 건다. "말해봤자 소용없다." "그냥 맞추는 게 편하다."

이 전략은 효과가 있었다. 당장의 충돌은 피할 수 있었으니까. 관계가 당장 깨지지는 않았으니까. 그래서 이 방법을 계속 쓴다. 직장에서도, 친구 사이에서도, 연인 관계에서도. "내가 참으면 돼." "내가 맞추면 돼." "내가 양보하면 돼."

그런데 참은 말은 사라지지 않는다.

몸에 쌓인다. 어깨가 굳고, 위장이 아프고, 잠이 얕아진다. 태도에 쌓인다. 본인도 모르는 사이에 한숨이 늘고, 대화가 짧아지고, 눈을 마주치지 않게 된다. 관계의 온도에 쌓인다. 겉으로는 평화롭지만, 어딘가 서늘하다. 가까이 있는데 가깝지 않다. 함께 있는데 함께가 아니다.

"착한 사람"이라는 말이 있다.

이 말을 들으면 기분이 좋을 수도 있다. 그런데 가만히 들여다보면, "착한 사람"이라는 칭호 뒤에 숨은 것이 있다.

착한 사람은 남의 부탁을 거절하지 못한다. 자기 의견보다 상대의 기분을 먼저 생각한다. 불편해도 내색하지 않는다. 상대의 잘못이 보여도 말하지 않는다. 갈등의 낌새가 보이면 먼저 물러선다.

밖에서 보면 이 사람은 좋은 사람이다. 부드럽고, 배려 깊고, 누구와도 잘 지내는 사람이다. 그런데 이 사람의 안을 들여다보면, 다른 풍경이 보인다. 참아온 것들이 높이 쌓여 있다. 하고 싶었던 말, 해야 했던 말, 진짜 마음. 그것들이 목까지 차올라 있는데, 뚜껑을 꽉 닫고 있다.

이 사람의 관계는 두 가지 중 하나로 간다.

하나는 폭발이다. 참고 참다가 어느 날, 별것 아닌 일에 터진다. 쏟아지는 말의 양과 강도에 상대가 놀란다. "도대체 갑자기 왜 이래?" 갑자기가 아니다. 수개월, 수년간 쌓인 것이 한꺼번에 나온 것이다. 상대에게는 청천벽력이지만, 본인에게는 이미 오래된 이야기다.

다른 하나는 단절이다. 폭발하지 않는 대신, 어느 날 조용히 떠난다. 이유를 말하지 않는다. 아니, 이유가 너무 많아서 어디서부터 말해야 할지 모른다. 상대는 또 놀란다. "잘 지내고 있었잖아. 문제 있으면 말을 하지." 말을

했어야 했다. 그런데 말하는 법을 몰랐거나, 말해도 안전하지 않았거나, 말하기에는 너무 늦었다고 느꼈다.

거짓 평화의 가장 잔인한 점은, 상대도 속인다는 것이다.

당신이 "괜찮아"라고 말할 때, 상대는 정말 괜찮은 줄 안다. 당신이 웃으면, 상대는 당신이 행복한 줄 안다. 당신이 아무 불만을 표현하지 않으면, 상대는 이 관계에 문제가 없다고 믿는다.

그러다 당신이 터지거나 떠나면, 상대는 배신감을 느낀다. "왜 진작 말하지 않았어?" 이 질문은 원망이 아니다. 진심이다. 진짜 몰랐다. 당신이 너무 잘 숨겼기 때문이다.

말하지 않은 진실은, 상대에게 기회를 주지 않는 것이기도 하다. 상대가 바뀔 기회, 상대가 이해할 기회, 상대가 당신의 진짜 마음을 볼 기회. 당신이 침묵할 때, 이 모든 기회가 사라진다.

거짓 평화는 관계를 보호하는 것이 아니다. 관계가 진짜 아플 때 아파할 기회마저 앗아가는 것이다. 그리고 진짜 평화보다 훨씬 크게 무너진다.

앞에서 우리는 말의 힘에 대해 이야기했다. 듣는 법, 말하는 타이밍, 3초의 침묵. 그런데 이 모든 기술을 갖추고도, 정작 말해야 할 것을 말하지 못

하는 사람이 있다. 하지 않은 말이 한 말보다 나을 때가 있다고 했다. 그것은 맞다. 그런데 반대도 있다. 말해야 할 것을 말하지 않으면, 관계가 조용히 죽는다.

여기서 중요한 구분이 필요하다.

정직과 솔직함은 다르다.

솔직함은 내가 느끼는 것을 그대로 쏟는 것이다. 필터 없이, 가공 없이, 느낀 대로 말하는 것이다. "너 때문에 짜증 나." "그게 말이 되냐." "네가 뭘 알아." 이것은 솔직하다. 거짓은 아니다. 진짜로 짜증이 나고, 진짜로 말이 안 된다고 느꼈을 수 있다.

그런데 이 솔직함은 칼이 된다. 정확하게 상대의 약한 곳을 찌른다. 사실이니까 더 아프다. 반박할 수 없으니까 더 무력하다.

정직은 다르다.

정직은 사실을 말하되, 상대를 해치지 않는 방식으로 말하는 것이다. 진실을 전하되, 그 진실이 칼이 아니라 다리가 되게 하는 것이다.

같은 상황에서 두 가지 말이 가능하다.

솔직함: "넌 항상 약속을 안 지키잖아. 한두 번이야?"

정직함: "약속이 자꾸 안 지켜지니까, 나도 모르게 서운해지더라."

둘 다 같은 감정에서 나왔다. 같은 사실을 말하고 있다. 그런데 도착하는 곳이 다르다. 앞의 말은 상대를 규정한다. "넌 항상 이래"는 사람 전체를 심판하는 문장이다. 뒤의 말은 나의 감정을 전한다. "나는 이렇게 느꼈다"는 사실을 나누는 문장이다.

"네가 틀렸어"와 "나는 이렇게 느꼈어"는 같은 내용이지만, 온도가 완전히 다르다. 앞의 말은 벽을 세우고, 뒤의 말은 창을 연다.

정직은 칼이 아니다. 칼처럼 쓰면 상대를 해치고, 선물처럼 건네면 관계를 살린다. 무엇을 말하느냐보다, 어떻게 말하느냐가 관계의 방향을 결정한다.

진실을 사랑으로 말하는 것은 가능하다.

오래된 지혜가 있다. "진실을 말하되, 사랑으로 말하라." 이 문장은 양립할 수 없는 것을 억지로 합친 것처럼 보인다. 진실은 때로 아프고, 사랑은 아프지 않게 하려는 것 아닌가. 어떻게 둘을 동시에 할 수 있는가.

비밀은 순서에 있다.

사랑이 먼저이고, 진실이 그 다음이다. 상대를 위한 마음이 먼저 자리 잡고, 그 위에 사실을 놓는 것이다. "이 말을 해서 내가 시원해지려는 것인가, 아니면 이 관계가 더 나아지기를 바라서인가." 이 질문을 먼저 하면, 같은 진실도 다른 말이 된다.

"너 요즘 왜 그래?"보다 "요즘 좀 걱정돼서, 물어봐도 될까."

"너는 항상 나한테만 그래"보다 "이런 일이 반복되니까 나도 모르게 마음이 닫히더라."

"왜 맨날 늦어?"보다 "기다리는 시간이 내겐 좀 길게 느껴져서."

내용은 같다. 방향이 다르다. 상대를 겨냥하는 말에서, 나의 감정을 나누는 말로. 이 전환 하나가 대화의 결말을 바꾼다.

물론, 이렇게 말한다고 상대가 항상 잘 받아들이는 것은 아니다. 아무리 부드럽게 말해도 상대가 방어적으로 나올 수 있다. 그때는 결과를 통제하려 하지 않아도 된다. 당신의 책임은 진실을 사랑의 방식으로 전하는 것까지다. 상대가 그것을 어떻게 받아들이는지는 상대의 영역이다.

여기서 한 걸음 더 들어가 보자.

상대에게 정직하기 어려운 사람은, 대부분 자기 자신에게도 정직하지 못하다.

내가 지금 화가 나 있는지, 슬픈지, 서운한지, 무서운지 — 이것을 정확히 아는 것이 먼저다. 그런데 우리는 자기 감정을 아는 것에도 익숙하지 않다. "괜찮아"라고 말하다 보면, 진짜 괜찮은 건지 괜찮지 않은 건지 자신도 모르게 된다. 감정을 덮는 것이 습관이 되면, 어느 순간 감정의 이름을 잊어버린다.

"지금 내 마음이 어떤 상태인가."

이 질문을 스스로에게 던지는 것이, 정직의 첫 번째 단계다. 내 안의 진실을 먼저 보는 것. 불편한 감정을 덮지 않고, 거기 있다는 것을 인정하는 것. "나는 지금 서운하다." "나는 지금 무섭다." "나는 지금 외롭다." 이 문장을 내 안에서 먼저 완성할 수 있을 때, 상대에게도 진실을 전할 수 있다.

나에게 솔직한 사람이, 상대에게도 솔직할 수 있다.

나를 속이는 사랑은 사랑이 아니다. 내 마음을 외면하면서 상대에게 맞추는 것은, 사랑처럼 보이지만 사랑이 아니다. 그것은 회피다. 그리고 회피는

관계를 천천히, 조용히, 확실하게 식히는 방법이다.

그렇다면 언제 말하고, 언제 말하지 않는 것이 좋을까.

모든 생각을 다 말해야 하는 것은 아니다. 모든 불만을 꺼내야 하는 것도 아니다. 정직이 "느끼는 대로 다 쏟아내는 것"이라면, 그것은 앞에서 말한 솔직함이지 정직이 아니다.

기준은 하나다.

"이것을 말하지 않으면, 이 관계가 조금씩 거짓이 되는가."

그렇다면 말해야 한다. 방식을 고르고, 타이밍을 재고, 사랑을 앞에 놓고 — 그래도 말해야 한다.

반대로, "이것을 말하면 내가 시원해지지만, 관계에는 도움이 되지 않는다"면, 말하지 않는 것이 정직이다. 모든 진실이 지금 이 순간에 전해져야 하는 것은 아니다. 전해야 할 진실과, 품어야 할 진실이 있다.

이 구분은 머리로 하기 어렵다. 가슴이 안다. "이것은 관계를 위한 말인가, 나의 분풀이를 위한 말인가." 가슴에 물어보면, 대부분 답이 온다.

거짓 평화 위에 지은 관계는, 언젠가 흔들린다.

바닥이 진실이 아니기 때문이다. 서로를 모르는 상태에서 유지되는 평화는, 바람이 불면 무너진다. 진짜 평화는 다른 것이다. 서로의 불편한 진실을 알고도, 그 위에 함께 서 있는 것. 완벽하지 않다는 것을 알면서도, 그래도 함께 가겠다고 선택하는 것. 이것이 진짜 평화다.

진짜 평화는 갈등이 없는 상태가 아니다. 갈등을 함께 통과한 뒤에 도착하는 곳이다.

그리고 그 통과의 시작은, 언제나 한마디다. 삼키지 않은, 진심이 담긴, 조심스럽지만 용기 있는 한마디.

➔ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘 "괜찮아"라고 말하기 전에, 한 번만 멈춰보자. 정말 괜찮은가. 만약 아니라면, 가까운 한 사람에게 이렇게 말해보자.

"사실은 좀 힘들었어."

이 한마디가 입 밖으로 나오는 것이 두려울 수 있다. 상대가 어떻게 반응할지 모르니까. 그 두려움은 자연스러운 것이다.

오늘은 못 해도 괜찮다. 진실을 말하는 것도 연습이 필요하다. 오래 참아온 사람에게, 한 번에 열어 보이라고 말하는 것은 무리다. 아주 작은 것부터, 안전한 사람에게부터. 다음에 다시 하면 된다.

거짓 평화 위에 지은 집은 흔들린다. 진짜 평화는 진실 위에 선다. 그리고 그 진실은, 거창한 고백이 아니어도 된다. "사실은 좀 힘들었어." 이 한마디면 충분할 때가 있다.

17 Sequence

{외로운 밤,
당신만 그런 것이 아니다}

Sequence 17

외로운 밤, 당신만 그런 것이 아니다

모임이 끝나고 집에 돌아온다.

좋은 시간이었다. 웃었고, 이야기를 나눴고, 맛있는 것도 먹었다. 헤어질 때 "또 보자"라고 말하며 손을 흔들었다. 걸어서, 혹은 차를 타고, 집으로 향한다. 현관문을 열고 들어선다. 문을 닫는다.

그 순간, 조용함이 밀려온다.

아까까지의 웃음이 한꺼번에 빠져나간 것 같다. 불을 켜고, 신발을 벗고, 소파에 앉는다. 방금까지 사람들 속에 있었는데, 지금은 혼자다. 그것 자체는 당연한 것인데, 어떤 날은 이 조용함이 유난히 크게 느껴진다.

배가 고파서가 아니다. 피곤해서도 아니다. 뭔가 채워지지 않은 것이 있다. 그것이 무엇인지 정확히 말하기 어렵다. 그냥, 마음 한쪽이 허하다.

연락처를 열어본다. 수십 명, 수백 명의 이름이 있다. 그런데 지금 전화할 사람이 떠오르지 않는다. 정확히 말하면, 전화할 수 있는 사람은 있다. 그런데 "이 마음을 말할 수 있는 사람"이 떠오르지 않는다. "나 지금 좀 외롭다"를 편하게 꺼낼 수 있는 사람. 그 사람이 누군지 모르겠다.

관계가 많은데 외롭다.

이것은 모순처럼 들린다. 그런데 많은 사람이 이 모순 안에 살고 있다. 밖에서 보면 사교적이고, 관계가 넓고, 사람들과 잘 어울리는 것 같은데 — 밤에 혼자가 되면 텅 빈 느낌이 찾아온다.

"아무도 나를 모른다."

이 문장이 마음을 스칠 때가 있다. 사람들이 아는 것은 내가 보여준 나다. 웃는 나, 괜찮은 나, 잘 지내는 나. 그 뒤에 있는 것 — 불안한 나, 지친 나, 가

끔 아무 이유 없이 가라앉는 나 — 이것을 본 사람은 드물다.

이 감각의 원인은 어디에 있을까.

상대 탓일 수도 있다. 관심이 없는 사람, 들어주지 않는 사람, 자기 이야기만 하는 사람. 이런 관계가 대부분이라면, 외로울 수밖에 없다.

그런데 가끔, 다른 방향에서 살펴볼 필요가 있다.

아무도 나를 모르는 것이 아니라, 내가 나를 아무에게도 보여주지 않은 것일 수 있다.

앞에서 우리는 거짓 평화에 대해 이야기했다. "괜찮아"로 덮어온 시간. 갈등이 두려워 진실을 숨긴 시간. 이 시간이 길어지면, 주변에 사람이 많아도 진짜 나를 아는 사람은 없어진다. 내가 보여준 것은 가면이었으니까. 가면을 본 사람은 나를 안다고 생각하지만, 정작 나는 "이 사람이 좋아하는 건 진짜 내가 아니라 가면인데"라는 씁쓸함이 남는다.

그렇게 외로워진다. 사람 한가운데서.

물론, 이것이 전부는 아니다.

보여줘도 닿지 않는 순간이 진짜로 있다. 용기를 내서 마음을 꺼냈는데, 상대가 알아듣지 못하는 경우. "뭐가 그렇게 힘들어?" "그냥 좀 쉬어." 틀린 말은 아니다. 그런데 내가 원했던 것은 조언이 아니라 알아줌이었다. 이런 경험이 반복되면, "역시 혼자가 낫다"는 결론에 도달한다. 이 결론은 자기 보호다. 그런데 보호하다 보면 더 외로워진다.

여기서 한 가지를 구분해 보자.

혼자인 것과 외로운 것은 다르다.

혼자는 물리적 상태다. 옆에 사람이 없다는 뜻이다. 방에 나 하나뿐이고, 지금 대화할 상대가 없다는 것이다. 이것은 사실이다.

외로움은 심리적 상태다. "연결되어 있지 않다"는 감각이다. 내가 누군가에게 닿아 있지 않다는 느낌. 이 세상에 나를 알아주는 사람이 없다는 감각. 이것은 사실일 수도 있고, 사실이 아닐 수도 있다.

이 둘은 겹칠 때도 있고, 완전히 분리될 때도 있다.

사람이 넘치는 곳에서도 외로울 수 있다. 파티에서, 회의에서, 가족 모임에서. 소리가 가득한 곳에서 가장 깊은 고요를 느끼는 순간이 있다. 사람들이 말하고, 웃고, 움직이는데, 나만 그 흐름에서 빠져 있는 듯한 감각.

반대로, 혼자인데 외롭지 않은 순간도 있다. 조용한 아침, 커피 한 잔을 앞에 두고, 아무것도 안 하고 있는데 마음이 충만한 때. 산책을 하면서, 바람을 느끼면서, 지금 이 순간이 괜찮다고 느끼는 때. 이때 옆에 아무도 없지만, 외롭지는 않다.

외로움의 반대는 "함께 있는 것"이 아니다. "연결되어 있다는 감각"이다.

이 감각은 사람과의 연결에서 올 수도 있고, 자기 자신과의 연결에서 올 수도 있고, 무언가 자기보다 큰 것과의 연결에서 올 수도 있다. 외로움이 채워지는 길이 반드시 "사람을 더 만나는 것"인 것은 아니다.

밤에 잠이 오지 않을 때, 화면을 켠다.

다른 사람들의 일상이 흘러간다. 누군가는 친구들과 여행을 가고 있다. 누군가는 연인과 저녁을 먹고 있다. 누군가의 아이가 웃고 있다. 누군가의 새 집, 누군가의 승진, 누군가의 행복한 주말.

화면을 끄면 마음이 무거워진다.

아까보다 더 외롭다. 아까는 그냥 조용했을 뿐인데, 이제는 "나만 이렇다"는 감각이 추가되었다. 남들은 다 연결되어 있고, 다 행복하고, 다 누군가와 함께인 것 같다. 나만 여기서 혼자 화면을 보고 있다.

그런데 그 화면 안의 사람도, 화면을 끄면 같은 밤을 보내고 있을 수 있다.

여행 사진을 올린 사람이 호텔 방에서 혼자 천장을 보고 있을 수 있다. 행복한 저녁 사진을 올린 사람이 집에 돌아가 아무 말 없이 각자의 방으로 들어갈 수 있다. 화면에 올리는 것은 삶의 한 장면이다. 전체가 아니다.

외로움에는 두 종류가 있다.

하나는 진짜 외로움이다. 연결이 필요한데 연결이 없는 상태. 이것은 신호다. "누군가에게 닿고 싶다"는 마음의 목소리다.

다른 하나는 만들어진 외로움이다. 남과 비교해서 생기는 외로움. "나만 빠져 있다"는 착각에서 오는 외로움. 이 외로움은 비교를 멈추면 상당 부분 줄어든다.

둘을 구분하는 것이 중요하다.

진짜 외로움에는 연결이 필요하다. 만들어진 외로움에는 비교를 멈추는 것이 필요하다. 처방이 다르다.

그리고 어떤 밤에는, 둘 다 섞여서 찾아온다. 그것도 괜찮다. 지금은 그

냥, 외롭다는 것을 인정하는 것만으로 충분하다.

앞에서 우리는 거짓 평화에 대해 이야기했다. "괜찮아"로 덮고, 진심을 숨기고, 평온한 표면을 유지하는 것. 그 이야기의 끝에서 한 가지 질문이 남았다. 그렇게 오래 숨겨온 사람은, 결국 어디에 도착하는가.

외로움이다.

거짓 평화를 오래 유지한 사람이 가장 외롭다. 주변에 사람은 많은데, 진짜 나를 아는 사람이 없으니까. 모두가 가면을 좋아해 주는데, 가면 뒤의 나를 본 사람은 없으니까.

그리고 이 외로움의 뿌리를 더 깊이 따라가면, 하나의 오래된 믿음에 닿는다.

"있는 그대로의 나는 사랑받을 수 없다."

이 믿음은 대부분 아주 오래전에 심어졌다. 있는 그대로를 보여줬을 때 거절당한 경험. 진짜 모습을 꺼냈을 때 "그러면 안 된다"고 들은 경험. 울었을 때 "울지 마"라고 들은 경험. 화가 났을 때 "왜 화를 내"라고 들은 경험. 이 경험들이 쌓이면서, 하나의 결론을 만들었다. "진짜 나를 보여주면 사람들이 떠난다."

이 믿음이 가면을 만든다. "사람들이 좋아할 만한 나"를 만들어서 내보낸다. 가면은 잘 작동한다. 사람들이 좋아해 준다. 관계가 유지된다. 그런데 가면이 두꺼워질수록, 진짜 나와 바깥의 나 사이에 간격이 벌어진다. 이 간격이 외로움이다.

사람들이 좋아하는 것이 나인지 가면인지 모르겠다는 혼란. 이 혼란이 연결을 막는다. 물리적으로는 가까이 있지만, 심리적으로는 유리벽 하나가 사이에 있다.

그렇다면 진짜 연결은 어디에서 오는가.

관계의 수가 아니다. 깊이다.

100명의 아는 사람보다, 1명의 알아주는 사람이 외로움을 더 많이 덜어준다. "이 사람은 내 진짜 모습을 봤다. 그리고 떠나지 않았다." 이 경험 하나가, 수백 개의 피상적 관계보다 강하다.

깊은 연결에는 두 가지 조건이 있다.

하나는, 내가 가면을 벗는 것이다. 완벽한 나, 괜찮은 나, 문제없는 나가 아니라, 불안하고, 부족하고, 때로는 엉망인 나를 보여주는 것이다. 이것은 용기가 필요하다. 거절당할 수 있으니까. 그런데 가면을 쓴 채로는, 아무리

오래 함께 있어도 진짜 연결이 일어나지 않는다.

다른 하나는, 상대의 가면도 받아들이는 것이다. 상대가 완벽하지 않다는 것을 알면서도, 그 불완전함을 포함해서 함께 있겠다고 선택하는 것이다. 상대의 약한 모습을 봤을 때 실망하는 대신, "이 사람도 나처럼 힘든 게 있구나"라고 느끼는 것이다.

이 두 가지가 만나면, 관계의 깊이가 달라진다.

"이 사람 앞에서는 괜찮은 척 안 해도 된다." 이 안도감이 연결이다. 화려한 대화가 아니어도, 자주 만나지 않아도, 이 안도감이 있으면 외롭지 않다. 반대로, 매일 만나고 매일 대화해도, 이 안도감이 없으면 외롭다.

외로움의 처방은 관계를 더 늘리는 것이 아니다. 지금 있는 관계 중 하나를, 한 층 더 깊이 들어가 보는 것이다.

여기서 한 가지 더.

외로움을 느끼는 것 자체를 문제로 보지 않았으면 한다.

우리는 외로움을 없애야 할 것으로 본다. 외로우면 안 되는 것처럼, 외로우면 뭔가 잘못된 것처럼. 그래서 외로움이 올라오면 빨리 없애려 한다. 사

람을 만나거나, 화면을 켜거나, 무언가로 채우려 한다.

그런데 외로움은 잘못된 감정이 아니다.

외로움은 신호다. "연결을 원한다"는 마음의 목소리다. 배고픔이 "밥을 먹어라"는 신호이듯, 외로움은 "누군가에게 닿아라"는 신호다. 배고픔을 느끼는 것이 잘못이 아니듯, 외로움을 느끼는 것도 잘못이 아니다.

오히려, 외로움을 느낄 수 있다는 것은 능력이다.

연결을 원하지 않는 사람은 외롭지 않다. 마음의 문을 완전히 닫아버린 사람은 외롭지 않다. 아무도 필요 없다고 결론 내린 사람은 외롭지 않다. 그런데 그 사람이 행복한가 하면, 그렇지 않다.

외로움을 느낀다는 것은, 당신 안에 연결의 능력이 살아 있다는 뜻이다. 누군가에게 닿고 싶은 마음이 아직 있다는 뜻이다. 그 마음이 있는 한, 연결은 가능하다. 외로움은 끝이 아니라, 시작점이다.

그리고 지금 이 순간에도, 같은 밤을 보내고 있는 사람이 있다.

당신이 천장을 보고 있는 이 시간에, 어딘가에서 누군가도 천장을 보고 있다. 당신이 "나만 이런가"라고 생각하는 이 순간에, 다른 누군가도 "나만

이런가"라고 생각하고 있다. 당신이 연락처를 열었다가 닫는 이 순간에, 누군가도 같은 행동을 하고 있다.

외로움은 개인적인 감정 같지만, 사실은 가장 보편적인 감정 중 하나다.

세상에서 가장 성공한 것처럼 보이는 사람도, 가장 사교적인 사람도, 가장 사랑받는 것처럼 보이는 사람도 — 밤에 혼자 되면 같은 조용함을 만난다. 외로움에 면역인 사람은 없다. 이것은 인간이라는 존재의 조건이다.

그래서 외로움은, 역설적으로, 우리를 연결해주는 것이기도 하다. "나도 외롭고, 당신도 외롭다." 이 사실을 인정하는 순간, 이미 한 겹의 연결이 생긴다. 완벽한 모습으로 만나는 것보다, "나도 좀 외로워"라고 말하는 것이 더 깊은 연결을 만든다. 약한 모습이 약점이 아니라 다리가 되는 순간이다.

➔ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘 한 사람에게 연락해 보자. 안부가 아니라, 진짜 마음을 담아서. "요즘 어때?"가 아니라, 이렇게.

"나 요즘 좀 외로웠어. 네 생각이 났어."

이 한마디가 부끄러울 수 있다. 약해 보일까 봐, 부담을 줄까 봐, 이상하게 들릴까 봐. 그런데 이 문장을 받는 사람은, 높은 확률로 이렇게 느낄 것이다. "나만 그런 게 아니었구나." 그리고 그 사람도, 어쩌면 같은 밤을 보내고 있었을 것이다.

오늘은 못 해도 괜찮다. 외로움을 인정하는 것만으로도 이미 한 걸음이다. 외로움을 느끼고 있다는 것은, 연결을 원하고 있다는 것이다. 그 마음이 살아 있는 한, 당신은 혼자가 아니다. 다음에 다시 하면 된다.

외로운 밤, 당신만 그런 것이 아니다. 지금 이 순간에도, 같은 밤을 보내는 사람이 어딘가에 있다. 보이지 않지만, 있다.

18 Sequence

{그 부러운 마음이
당신에게 말하고 있는 것}

Sequence 18

그 부러운 마음이 당신에게 말하고 있는 것

친구에게서 연락이 온다.

좋은 소식이다. 승진했다거나, 좋은 사람을 만났다거나, 오래 준비한 일이 성사되었다거나. 기쁜 목소리가 들린다. 당신은 "정말? 축하해!"라고 말한다. 진심이다. 정말로 기쁘다. 그 사람이 오래 노력한 것을 알고 있으니까. 당연히 축하할 일이다.

그런데 전화를 끊고 나면, 뭔가가 올라온다.

설명하기 어려운 감정이다. 기쁨과 동시에 존재하는, 작지만 무시할 수 없는 무언가. 마음 한쪽이 쓰리다. "나는?" 이라는 물음이 슬며시 고개를 든다. 그 사람은 앞으로 나아가고 있는데, 나는 아직 여기 있다는 감각. 비교하고 싶지 않은데, 비교가 자동으로 일어난다.

그리고 이 감정을 느끼는 자신이 부끄럽다. "친구가 잘됐는데 왜 기분이 이러지." "나는 이렇게 속이 좁은 사람이었나." "진심으로 축하하지 못하는 내가 나쁜 사람인 건가."

이 순간, 감정 위에 죄책감까지 얹힌다. 부러운 마음도 힘든데, 부러워하는 자신을 미워하는 마음까지 더해진다. 이중의 무게다.

먼저 이것부터 말하고 싶다.

그 마음은 자연스러운 것이다. 당신이 나쁜 사람이어서 부러운 것이 아니다.

부러움은 도덕적 결함이 아니다.

우리는 어릴 때부터 "부러워하면 안 된다"고 배운다. "남과 비교하지 마

라.” “있는 것에 감사하라.” “질투는 나쁜 것이다.” 이 말들은 좋은 의도에서 나왔다. 그런데 이 말들이 만든 부작용이 있다. 부러움을 느끼는 순간, 자동으로 자기 비난이 시작되는 것이다. 감정 자체가 아니라, 감정에 대한 판단이 더 큰 고통을 만든다.

부러움은 그냥 감정이다. 배고픔이나 졸음과 다르지 않다. “나도 저것을 원한다”는 솔직한 마음의 표현이다. 이 감정이 올라왔다는 것은, 당신 안에 아직 이루고 싶은 것이 있다는 뜻이다. 원하는 것이 없는 사람은 부러움을 느끼지 않는다.

앞에서 우리는 남을 판단하지 않는 것에 대해 이야기했다. 그 원리는 자기 자신에게도 똑같이 적용된다. 부러움을 느끼는 자신을 판단하지 말자. “이런 감정을 느끼면 안 되는데”라고 억누르는 대신, “아, 내가 이것을 원하고 있었구나”라고 알아차리는 쪽이 훨씬 건강하다.

부러움은 알아차리면 신호가 되고, 외면하면 독이 된다.

한 가지 재미있는 사실이 있다.

당신이 관심 없는 분야에서는, 부러움이 일어나지 않는다.

세계 체스 챔피언이 누군가에게 졌다는 소식을 듣는다. 체스에 관심이 없

다면, 아무 감정도 들지 않는다. 누군가가 마라톤에서 우승했다는 소식을 듣는다. 달리기에 관심이 없다면, "대단하네" 하고 넘어간다.

그런데 같은 직장 동료가 승진하면 마음이 흔들린다. 비슷한 나이의 친구가 집을 사면 가슴 한쪽이 쿵한다. 같은 분야에서 활동하는 사람이 인정받으면, 축하하면서도 복잡해진다.

질투가 일어나는 곳을 가만히 보면, 패턴이 있다.

내가 진짜로 원하는 것이 있는 곳에서만 질투가 일어난다.

이것은 중요한 발견이다. 질투는 욕망의 나침반이다. 내가 무엇을 원하는지, 어디로 가고 싶은지, 무엇이 나에게 중요한지를 알려주는 신호다. 질투가 가리키는 방향에 당신의 진짜 소망이 있다.

"저 사람이 부럽다"는 감정을 한 겹만 벗기면, "나도 저것을 원한다"가 나온다. 한 겹 더 벗기면, "나도 저것이 가능할까?"가 나온다. 이 질문이 핵심이다.

"비교하지 마라."

이 말을 수백 번 들었을 것이다. 맞는 말이다. 비교는 끝이 없고, 비교할

수록 불행해진다. 그런데 솔직히, 비교를 완전히 멈추는 것이 가능한가.

사람은 비교하는 존재다. 이것은 생존의 도구였다. 내가 어디에 있는지를 알기 위해, 주변과 비교하는 것은 뇌의 자동 기능에 가깝다. "비교하지 마라"고 말하는 것은 "숨 쉬지 마라"고 말하는 것과 비슷하다. 의지만으로 멈출 수 있는 것이 아니다.

그래서 다른 접근이 필요하다.

비교를 멈추려 하지 말고, 비교가 알려주는 것을 읽어보자.

"나는 왜 저 사람이 부러운가." 이 질문을 진지하게 던져보면, 의외의 답이 나온다.

승진한 친구가 부러운 것은, 사실 승진 자체가 부러운 것이 아닐 수 있다. "인정받고 싶다"는 마음이 부러움의 진짜 이름일 수 있다. 연인이 생긴 친구가 부러운 것은, 그 사람의 연인이 부러운 것이 아니라, "누군가에게 선택받고 싶다"는 마음일 수 있다. 자유롭게 여행하는 사람이 부러운 것은, 여행이 아니라 "자유"가 부러운 것일 수 있다.

부러움의 표면이 아니라, 한 층 밑에 있는 것을 보면, 내가 진짜로 원하는 것이 무엇인지가 선명해진다.

그리고 그것을 알게 되면, 부러움은 방향이 된다. "나는 이쪽으로 가고 싶었구나." 이 발견이, 부러움을 고통에서 동력으로 바꾸는 첫 번째 전환점이다.

앞에서 우리는 외로움에 대해 이야기했다. 연결을 원하지만 연결되지 않는 감각. 그런데 외로움보다 더 복잡한 순간이 있다. 연결이 있는데, 그 연결 안에서 마음이 갈라지는 순간. 가까운 사람이 행복할 때, 그 행복이 나를 기쁘게 하는 동시에 아프게 하는 순간이다.

부러움이 깊어지면, 관계가 조금씩 멀어진다.

처음에는 작다. 그 사람의 소식에 반응이 조금 늦어진다. 축하의 말이 짧아진다. 만나는 횟수가 줄어든다. 의식적으로 피하는 것은 아니지만, 무의식적으로 거리를 둔다. 그 사람과 함께 있으면 내가 작아지는 것 같으니까.

더 깊어지면, 다른 일이 벌어진다. "걔가 뭐가 대단하다고." "운이 좋았던 거지." "오래 못 갈 거야." 마음속에서, 혹은 다른 사람에게, 이런 말이 나온다. 상대를 깎아내려야 내가 편해지는 구조가 만들어진다.

이 지점에서 관계에 균열이 생긴다. 상대는 이유를 모른다. 당신이 왜 멀어지는지, 왜 예전 같지 않은지 모른다. 그리고 당신도, 자신이 왜 이러는지 정확히 설명하기 어렵다. 부러움이라고 말하기에는 자존심이 허락하지 않

고, 다른 이유를 갖다 붙이자니 설득력이 없다.

부러움을 방치하면, 관계가 끊어진다. 감정 자체가 아니라, 감정을 외면한 것이 관계를 해친다.

그런데 정반대의 가능성도 있다.

오래 전해 내려온 지혜 중에, 독특한 가르침이 있다. "함께 기뻐하라." 다른 사람의 행복을 보고, 마치 내 행복인 것처럼 기뻐하라.

처음 들으면 비현실적으로 느껴진다. "남이 잘되는 걸 어떻게 내 일처럼 기뻐해?" 그것은 성인이나 할 수 있는 일 같다. 보통 사람에게는 불가능할 것 같다.

그런데 사실, 우리는 이미 이것을 해본 적이 있다.

아이가 첫 걸음마를 뗐을 때. 부모는 아이보다 더 기뻐한다. 아이의 성취가 내 성취가 된다. 사랑하는 사람이 오래 준비한 시험에 합격했을 때. 내가 합격한 것처럼 뛴다. 절친한 친구가 힘든 시간을 지나 다시 웃기 시작했을 때. 그 웃음이 내 마음까지 환하게 만든다.

함께 기뻐하는 것은 불가능한 경지가 아니다. 우리는 이미 알고 있다. 다

만, 그 대상이 제한되어 있을 뿐이다. 가족, 연인, 절친 — 아주 가까운 사람에게는 자연스럽게 되는 것이, 조금만 거리가 벌어지면 어려워진다.

여기서 하나의 전환이 일어나면, 삶이 달라진다.

함께 기뻐할 수 있는 범위가 넓어지면, 기쁨의 원천이 기하급수적으로 늘어난다. 내 성취로만 기뻐하면, 기쁨의 기회는 제한적이다. 나에게 좋은 일이 생겨야만 기쁠 수 있다. 그런데 주변 사람의 기쁨을 함께 느낄 수 있게 되면, 기쁨의 원천이 무한해진다. 매일 모든 순간에 누군가에게 좋은 일이 일어나고 있으니까.

이것을 어떤 지혜 전통에서는 이렇게 표현했다. "타인의 기쁨을 함께 느끼면, 우주가 두 배로 넓어진다." 내 안의 기쁨만으로 살면 하나의 세계를 사는 것이고, 타인의 기쁨까지 함께 느끼면 세계가 배로 확장된다.

이것은 도덕적 의무가 아니다. 자기 자신을 위한 선택이다.

그렇다면, 부러움에서 함께 기뻐하는 마음으로 어떻게 넘어갈 수 있을까.

핵심은 하나의 전환에 있다.

"저 사람은 되고, 나는 안 돼."

이 문장이 부러움을 고통으로 만든다. 상대의 성취가 나의 부족을 증명하는 것처럼 느껴지기 때문이다. 파이가 정해져 있어서, 저 사람이 가져가면 내 몫이 줄어드는 것 같다.

그런데 삶은 정해진 파이가 아니다.

"저 사람이 됐다면, 나도 가능하다."

이 문장으로 바꾸면, 같은 상황이 전혀 다르게 보인다. 상대의 성취가 나의 부족의 증거가 아니라, 가능성의 증거가 된다. "저 길이 존재한다는 것을, 저 사람이 증명해줬다." 이 시선에서 보면, 부러운 사람은 적이 아니라 선구자다.

이 전환이 일어나면, 부러움은 영감이 된다.

"저 사람처럼 되고 싶다"가 더 이상 고통이 아니라 방향이 된다. 그 사람의 성공을 축하하면서, 동시에 나 자신의 길을 걸을 수 있게 된다. 이 둘은 양립할 수 있다. 축하와 소망은 모순이 아니다.

물론, 이 전환이 한 번에 일어나지는 않는다.

부러움이 올라오면, 먼저 그 감정을 인정하자. "나 지금 부럽다." 이것을

부정하거나 억누르지 않는 것이 첫 번째다. 그다음, 한 겹을 벗겨보자. "내가 진짜 원하는 것은 무엇인가." 그리고 가능하다면, 마지막 한 걸음. "저 사람이 해냈다는 것은, 그것이 가능하다는 뜻이다."

이 세 걸음이 항상 매끄럽게 진행되지는 않는다. 첫 번째에서 멈출 때도 있다. 그것도 괜찮다. 감정을 인정하는 것만으로도 이미 한 걸음이다.

그리고 언젠가, 가까운 사람의 좋은 소식을 듣고, 진심으로 기쁜 순간이 온다. 쓰림 없이, 비교 없이, 그냥 그 사람이 잘돼서 좋은 순간. 그때 당신은 느낄 것이다. 마음이 넓어진 것을.

누군가의 기쁨을 함께 느끼는 순간, 세계가 조금 넓어진다. 그것은 상대를 위한 것이 아니다. 당신 자신을 위한 것이다.

⊕ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘 부러운 마음이 드는 사람이 떠오른다면, 두 가지를 해보자.

하나, 그 사람에게 진심으로 축하의 말을 건네보자. 짧아도 괜찮다.

"잘됐다, 진심이야."

둘, 그리고 자신에게 물어보자. "나는 진짜로 무엇을 원하고 있는 걸까."

이 두 번째 질문의 답이, 어쩌면 오늘 당신이 얻는 가장 중요한 것일 수 있다.

오늘은 못 해도 괜찮다. 부러움은 하루아침에 영감으로 바뀌지 않는다. 다만, 부러움을 느낄 때 자신을 미워하지 않는 것. 그것만으로도 충분하다. 다음에 다시 하면 된다.

그 부러운 마음은, 당신에게 무언가를 말하고 있다. 아직 포기하지 않았다고. 아직 원하는 것이 있다고. 그 마음이 살아 있다는 것은, 당신이 아직 성장하고 있다는 증거다.

19 Sequence

{“아니요”라고
말해도 괜찮다}

Sequence 19

"아니요"라고 말해도 괜찮다

아침에 눈을 뜬다.

오늘도 할 일이 많다. 내 일이 아닌 것도 섞여 있다. 동료가 부탁한 업무, 친구가 요청한 도움, 가족이 기대하는 역할. 하나하나는 거절하기 어렵다. 상대가 정말 필요로 하는 것 같아서, 나 말고 할 사람이 없어 보여서, 거절하면 관계가 불편해질 것 같아서.

그래서 "응, 괜찮아"라고 말한다. "내가 할게"라고 말한다. "별거 아닌데

뭐"라고 말한다.

하루가 끝나면 지쳐 있다. 그런데 이상한 것은, 오늘 한 일 중에 정작 내가 하고 싶었던 것은 거의 없다는 것이다. 다른 사람의 필요를 채우느라, 내 하루가 통째로 사라졌다. 내일도 비슷할 것이다. 모레도.

모두에게 좋은 사람이다. 부탁하면 들어주고, 도움을 청하면 달려가고, 불편한 기색 없이 웃어준다. 밖에서 보면 배려 깊고, 넉넉하고, 따뜻한 사람이다.

그런데 밤에 혼자 되면, 텅 빈 느낌이 올라온다. "나는 왜 항상 남을 위해 살고 있지." "내가 원하는 건 뭐지." "이렇게 살다가 내 인생은 언제 사는 거지."

이 질문이 올라온다면, 이것은 당신이 이기적이어서가 아니다. 당신의 마음이 보내는 신호다.

좋은 사람이 되려는 마음은, 대부분 아름다운 곳에서 시작된다. 남을 돕고 싶은 마음, 사람들과 잘 지내고 싶은 마음, 누군가에게 필요한 존재이고 싶은 마음. 이것은 나쁜 것이 아니다.

그런데 이 마음이 "좋은 사람이어야만 한다"로 바뀌는 순간, 무언가 달라

진다.

"좋은 사람이어야 한다"는 "좋은 사람이 아니면 사랑받지 못한다"와 같은 말이다. 거절하면 미움받을 것이다. 내 의견을 말하면 관계가 불편해질 것이다. 상대의 기대에 부응하지 못하면 떠날 것이다.

이 공포는 대부분 어린 시절에 시작된다.

부모의 기대에 맞췄을 때 칭찬받고, 자기 의견을 냈을 때 혼났던 아이가 있다. 이 아이는 하나의 공식을 만든다. "순응하면 안전하고, 거부하면 위험하다." 성장하면서 이 공식은 모든 관계에 적용된다. 직장에서도, 우정에서도, 연인 관계에서도. 자기 의견을 묻기 전에 상대의 기분을 먼저 살피고, 자기 필요를 확인하기 전에 상대의 필요를 먼저 채운다.

앞에서 우리는 거짓 평화를 이야기했다. 그 "착한 사람"의 가면은 말에만 해당하는 것이 아니었다. 행동까지, 시간까지, 삶의 방향까지 — 전부 상대에게 맞춰져 있다. 가면이 아니라, 삶 자체가 다른 사람의 모양으로 짜여 있다.

이 사람은 자기가 무엇을 원하는지 모를 때가 많다. 오래 물어본 적이 없으니까. "넌 뭘 하고 싶어?"라는 질문에 바로 답하지 못한다. 항상 "다른 사람이 원하는 것"이 먼저였으니까.

"아니요."

이 두 글자가 왜 이렇게 무거울까.

거절이 두려운 이유는 단순하다. 거절하면 관계가 끝날 것 같기 때문이다. "아니요"를 말하면 상대가 실망하고, 실망하면 멀어지고, 멀어지면 결국 떠날 것이다. 이 논리가 자동으로 작동한다.

그런데 실제로는 어떤가.

"아니요"를 말하지 못해서 관계가 끝나는 경우가 훨씬 많다. 참다 참다 폭발하거나, 지쳐서 조용히 떠나거나, 분노가 쌓여 관계가 냉각되거나. 거절을 피한 것이 관계를 살린 것이 아니라, 거절을 피한 것이 관계를 천천히 죽인 것이다.

건강한 "아니요"는 관계를 파괴하지 않는다. 오히려 관계를 지속 가능하게 만든다.

"미안한데, 오늘은 좀 어려워." "나도 돕고 싶은데, 지금은 내 상태가 좋지 않아." "그 부분은 나에게 좀 힘든 부분이야."

이 말을 들은 상대는, 처음에는 당황할 수 있다. 그동안 항상 "응"이라고

했으니까. 그런데 시간이 지나면, 이 사람의 "네"가 더 믿음직해진다. "이 사람이 응이라고 할 때는 진짜 응인 거구나." 거절할 줄 아는 사람의 수락은, 거절할 줄 모르는 사람의 수락보다 무게가 다르다.

"아니요"는 상대를 밀어내는 말이 아니다. 나를 지키는 말이다. 그리고 나를 지킨 사람만이, 진짜로 상대에게 줄 수 있다.

여기서 한 가지를 구분해야 한다.

경계를 긋는 것과 벽을 쌓는 것은 다르다.

벽은 차단이다. 아무도 들어오지 못하게 막는 것이다. 상처받지 않기 위해 모든 관계를 끊거나, 마음의 문을 완전히 닫아버리는 것이다. 벽은 안전한 것 같지만, 안에서 고립된다. 아무도 나를 해치지 못하지만, 아무도 나에게 닿지도 못한다.

경계는 다르다. 경계는 문이 있는 울타리다. "여기까지는 괜찮고, 여기서부터는 나에게 힘들다"를 알려주는 것이다. 문은 열려 있다. 사람은 들어올 수 있다. 다만, 어디까지 들어와도 되는지를 분명히 해두는 것이다.

벽을 쌓은 사람에게는 아무도 가까이 오지 못한다. 경계를 세운 사람에게는 사람이 편하게 다가온다. 어디까지가 괜찮은지 알고 있으니까. 오히려 경

계가 분명한 사람 곁이 더 안전하다. 상대도 어디서 조심해야 하는지 알고 있으니까.

경계는 상대에 대한 적대가 아니다. 나에 대한 존중이다.

그리고 나를 존중할 줄 아는 사람이, 상대도 존중할 수 있다. 내 경계를 모르는 사람은, 상대의 경계도 모른다.

앞에서 우리는 타인의 기쁨을 함께 느끼는 것에 대해 이야기했다. 함께 기뻐하고, 함께 아파하고, 함께 걸어가는 것. 이것은 아름다운 일이다. 그런데 이 "함께"에도 한 가지 조건이 있다. 함께하는 과정에서 내가 사라지면 안 된다.

여기서 중요한 구분이 필요하다.

자기희생과 자기파괴는 다르다.

자기희생은 선택이다. 내가 원해서, 내가 결정해서, 내 것을 나누는 것이다. 아이를 위해 밤을 새우는 것. 친구를 위해 시간을 내는 것. 동료를 위해 내 일을 잠시 미루는 것. 이것이 끝나고 나면, 힘들지만 마음은 평화롭다. "내가 선택한 것"이라는 감각이 있기 때문이다.

자기파괴는 다르다. 선택 없이 끌려간 것이다. 거절하지 못해서, 미움받을까 봐, 기대에 부응해야 하니까 — 이런 이유로 자기 자신을 내어준 것이다. 이것이 끝나고 나면, 분노가 올라온다. "왜 내가 이걸 해야 하지." 허무가 찾아온다. "나는 왜 항상 이러지." 상대를 원망하게 된다. "그 사람은 고맙다는 말도 없잖아."

둘은 겉으로 비슷해 보인다. 둘 다 남을 위해 무언가를 한다. 그런데 안에서 일어나는 일은 정반대다.

구분하는 기준은 간단하다.

"이것이 끝나고 나면, 내 마음이 어떨까."

이 질문에 "평화롭다"가 답이면, 그것은 자기희생이다. 줄 수 있는 것을 준 것이다.

"분노하거나 텅 빈다"가 답이면, 그것은 자기파괴다. 줄 수 없는 것을 억지로 짜낸 것이다.

자기희생은 아름답다. 자기파괴는 위험하다. 이 둘을 혼동하면, 사랑이라는 이름으로 자기 자신을 갉아먹게 된다.

자기파괴로 향하는 사람에게는 하나의 공통된 습관이 있다.

다른 사람의 감정까지 책임지려는 것이다.

"내가 거절하면 저 사람이 상처받을 거야." "내가 이걸 안 하면 저 사람이 힘들어질 거야." "내가 싫다고 하면 저 사람이 실망할 거야."

이 생각들은 선한 마음에서 나온다. 상대를 아끼는 마음, 상대를 걱정하는 마음. 그런데 이 생각 안에 함정이 있다.

상대의 감정은 상대의 영역이다.

앞에서 우리는 "내 반응에는 책임이 있지만, 상대의 변화에는 책임이 없다"는 것을 이야기한 적이 있다. 이 원리는 감정에도 똑같이 적용된다. 내가 정중하게 거절했을 때, 상대가 실망하는 것은 — 그것은 상대의 감정이다. 내가 관리할 수 있는 영역이 아니다.

당신의 책임은, 거절을 존중하는 방식으로 전하는 것까지다. 그 이후 상대가 느끼는 감정은, 상대가 처리할 영역이다. 상대의 실망까지 당신이 관리하려 하면, 당신의 삶은 사라진다. 모든 선택이 "상대가 어떻게 느낄까"에 의해 결정되고, 당신의 필요는 영원히 뒷전으로 밀려난다.

물론 이것이 "상대의 감정을 신경 쓰지 마라"는 뜻은 아니다. 배려와 책임은 다르다. 상대의 마음을 살피는 것은 배려다. 상대의 마음을 내가 만들어주려는 것은 과잉 책임이다. 이 경계를 아는 것이 중요하다.

한 가지 더.

"상대를 실망시키는 것이 두려운 건가, 아니면 실망한 상대의 반응이 두려운 건가."

이 질문을 스스로에게 던져보면, 의외의 답이 나올 수 있다. 많은 경우, 진짜 두려운 것은 상대의 "실망" 자체가 아니라, 실망한 상대가 나를 대하는 방식이다. 차가워지거나, 화를 내거나, 멀어지는 것. 이것이 두렵다.

이 두려움을 알아차리는 것만으로도, 자동 반응에서 한 발 빠져나올 수 있다. "아, 내가 두려운 것은 거절 자체가 아니라, 거절 후의 관계 변화구나." 이것을 알면, 거절의 방식을 더 세심하게 고를 수 있다. 그리고 그렇게 골라진 거절은, 관계를 해치지 않는 경우가 많다.

빈 컵으로는 따라줄 수 없다.

이 비유는 단순하지만, 많은 사람이 정반대로 살고 있다. 컵이 비어 있는데도 계속 따라주려 한다. 남에게 주기 위해 자기 안에 없는 것을 짜낸다. 짜

내면 짜낼수록 마른다. 마르면 마를수록 원망이 쌓인다. "나는 이렇게 해주는데, 왜 아무도 나를 안 채워주지."

그런데 아무도 당신을 채워주지 않은 것이 아니라, 당신이 채워질 시간을 자기에게 주지 않은 것일 수 있다. 쉬어야 할 때 쉬지 않고, 거절해야 할 때 거절하지 않고, 자기 시간이 필요할 때 양보한 것이다.

자기 돌봄은 이기적인 것이 아니다. 내가 지치고 고갈된 상태에서 건네는 것은, 겉은 사랑이지만 안에는 원망이 실려 있다. 내가 충만한 상태에서 건네는 것만이 진짜 사랑이 된다.

내가 충만해야, 진짜로 줄 수 있다. 억지로 짜내서 주는 것이 아니라, 넘쳐서 흐르는 것. 이것이 건강한 사랑의 구조다.

이 책의 서문에서 이야기한 것을 다시 짚어본다. 무조건적 사랑은 모든 행동을 허용하는 것이 아니다. 사랑은 경계를 없애는 것이 아니라, 경계를 건강하게 만드는 것이다. "아니요"를 말할 수 있는 사람이, "네"를 진심으로 말할 수 있다.

거절은 기술이 아니다. 자기 자신에 대한 이해다.

"내가 지금 줄 수 있는 것은 무엇이고, 줄 수 없는 것은 무엇인가."

"이것을 하면 내 마음이 평화로울까, 아니면 분노가 쌓일까." "이 '네'는 진짜 네인가, 아니면 거절이 두려운 네인가."

이 질문들을 스스로에게 물어보는 습관. 이것이 경계의 시작이다.

거창한 선언이 필요한 것이 아니다. "오늘은 좀 쉴게." "이번에는 어려울 것 같아." "미안한데, 그건 내 영역이 아닌 것 같아." 이 정도의 조용한 문장이면 된다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘 하루, "해야 하니까"가 아니라 "하고 싶으니까"로 무언가 하나를 선택해 보자. 아주 작은 것이어도 좋다. 점심 메뉴를 내가 정한다. 산책을 하고 싶으면 산책을 한다. 쉬고 싶으면 쉰다. 누군가의 기대가 아니라, 내 마음의 소리를 따르는 선택을 하나만 해보자.

오늘은 못 해도 괜찮다. 오래 남을 위해 살아온 사람에게, 자기를 위한 선택은 낯설고 불안할 수 있다. 괜히 죄책감이 들 수도 있다. 그 죄책감은 오래된 습관의 잔상이다. 습관은 천천히 바뀐다. 다음에 다시 하면 된다.

당신이 먼저 괜찮아야, 당신 곁의 사람도 괜찮을 수 있다. "아니요"를 말할 줄 아는 당신의 "네"가, 세상에서 가장 믿음직한 "네"다.

20 Sequence

{옆에 있으면
괜히 힘이 나는 사람}

Sequence 20

옆에 있으면 괜히 힘이 나는 사람

누구에게나 한 명쯤 있다.

특별히 대단한 말을 하는 것은 아니다. 화려한 조언을 건네는 것도 아니다. 문제를 대신 해결해주는 것도 아니다. 그런데 이상하게, 그 사람 옆에 있으면 마음이 놓인다. 괜히 할 수 있을 것 같다는 느낌이 든다. 위축되어 있던 어깨가 조금 펴진다.

반대로, 이런 사람도 있다. 능력은 뛰어나다. 아는 것도 많고, 해온 것도

많다. 그런데 그 사람 곁에 있으면 자꾸 작아진다. 내가 부족한 것 같고, 뭔가 증명해야 할 것 같고, 실수하면 안 될 것 같은 긴장이 깔린다.

두 사람 다 좋은 사람일 수 있다. 둘 다 나를 아끼는 사람일 수 있다. 그런데 옆에 있을 때 느끼는 것이 완전히 다르다.

이 차이는 어디에서 오는가.

능력의 차이가 아니다. 지식의 차이도 아니다. 존재의 방식이 다른 것이다.

사람을 이끄는 방식에는 두 가지가 있다.

하나는 두려움으로 이끄는 것이다.

"이렇게 하지 않으면 안 된다." "왜 아직도 못 했어?" "이 정도밖에 안 되나?" 이 말들은 사람을 움직이게 한다. 틀림없이 움직인다. 혼나기 싫으니까. 인정받고 싶으니까. 뒤처지기 싫으니까. 그런데 이 움직임은 겉에서 일어난다. 몸은 따르지만 마음은 닫힌다. 시키는 것은 하지만, 그 이상은 하지 않는다. 눈앞에서는 고개를 끄덕이지만, 돌아서면 한숨이 나온다.

두려움으로 이끄는 사람 곁에서, 사람들은 실수를 숨긴다. 약한 모습을

감춘다. 본심을 말하지 않는다. 표면은 질서 정연하지만, 안쪽에서는 조용히 무너지고 있다. 이것은 직장에서만 일어나는 일이 아니다. 가정에서도, 우정에서도, 연인 관계에서도 똑같이 일어난다.

다른 하나는 신뢰로 이끄는 것이다.

"네 생각은 어때?" "힘들면 말해." "실수해도 괜찮아, 같이 보자." 이 말들은 당장의 움직임을 만들지 못할 수도 있다. 효율적이지 않아 보일 수 있다. 그런데 시간이 지나면, 이 곁에서 사람들이 스스로 움직이기 시작한다. 시키지 않아도 한다. 물어보지 않아도 말한다. 실수를 숨기지 않는다.

신뢰로 이끄는 사람 곁에서, 사람들은 안전하다고 느낀다. 안전하다고 느끼면 솔직해진다. 솔직해지면 진짜 문제가 보인다. 진짜 문제가 보이면 진짜 해결이 가능해진다.

두려움은 빠르다. 신뢰는 느리다. 그런데 두려움으로 만든 것은 쉽게 무너지고, 신뢰로 만든 것은 오래 간다.

사람을 움직이는 것은 무엇인가.

지시가 아니다. 진심이다.

아무리 정확한 말도, 마음이 실리지 않으면 소리로 끝난다. 완벽한 논리도, 진심이 빠지면 설득력을 잃는다. 반대로, 말이 서툴러도 진심이 실리면 닿는다. 표현이 부족해도, "이 사람이 나를 진짜 위하는구나"가 느껴지면 마음이 열린다.

진심은 기술이 아니다. 연기할 수 없다.

누군가가 나를 위해 해준 일을 떠올려 보자. 그중에서 가장 오래 남아 있는 것은, 가장 완벽하게 해준 것이 아니라, 가장 진심이었던 것일 확률이 높다. 서툴지만 마음을 다한 선물. 말은 잘 못했지만 끝까지 들어준 시간. 해결은 못 해줬지만 "나는 네 편이야"라고 말해준 한마디.

사람은 완벽함에 감동하지 않는다. 진심에 감동한다.

전해 내려온 지혜가 있다.

"으뜸이 되려면 모든 사람의 벗이 되어라."

이 말은 처음 들으면 역설적이다. 으뜸이 되려면 높은 곳에 올라가야 할 것 같은데, 오히려 낮은 곳으로 가라고 한다. 섬기는 자가 가장 크다고 한다. 위에서 내려다보는 사람이 아니라, 아래에서 받쳐주는 사람이 진짜 큰 사람이라고 한다.

이것은 도덕적 교훈이 아니다. 관계의 물리학이다.

위에서 누르는 사람 곁에는, 눌리는 사람만 남는다. 그리고 눌린 사람은, 기회가 되면 떠난다. 옆에서 받쳐주는 사람 곁에는, 스스로 서고 싶은 사람이 모인다. 그리고 그 사람들은, 스스로의 선택으로 머문다.

섬기는 사람 곁에 사람이 모이는 이유는 단순하다. 안전하니까. 판단받지 않으니까. 있는 그대로 있어도 되니까.

앞에서 우리는 겸손에 대해 이야기했다. 자기를 낮추면 오히려 높아지는 역설. 그 겸손이 관계에서 작동하는 모습이 바로 이것이다. 증명하려 하지 않는 사람 곁에서, 사람들은 스스로 증명하기 시작한다.

앞에서 우리는 경계에 대해 이야기했다. 나를 지키는 법, "아니요"를 말할 줄 아는 것, 빈 컵으로는 따라줄 수 없다는 것. 그런데 경계를 세운 다음에는, 한 가지 질문이 남는다. 나를 지킨 다음, 무엇을 할 것인가.

여기서 섬김이 시작된다.

그런데 주의할 것이 있다. 섬김에도, 앞에서 이야기한 자기희생과 자기파괴의 구분이 그대로 적용된다.

진짜 섬김과 가짜 섬김은 다르다.

진짜 섬김은 넘쳐서 흐르는 것이다. 내가 충분히 채워진 상태에서, 자연스럽게 밖으로 나가는 것이다. 주고 나서도 평화롭다. 고맙다는 말을 듣지 못해도 괜찮다. 알아주지 않아도 괜찮다. 주는 행위 자체가 기쁨이니까.

가짜 섬김은 인정받기 위한 것이다. "좋은 사람"으로 보이기 위해, 능력 있는 사람으로 인정받기 위해, 필요한 존재임을 증명하기 위해 남을 돕는 것이다. 이것이 끝나고 나면, 마음이 불안하다. "알아줬을까?" "고마워할까?" "나 없으면 어떡하려고?" 이 물음이 올라오면, 그것은 섬김이 아니라 거래다.

구분하는 방법은 앞에서와 같다.

"이것이 끝나고 나면, 내 마음이 어떨까."

마음이 가벼우면 진짜 섬김이다. 마음이 무거우면, 한번 살펴볼 필요가 있다. 무엇을 기대하고 있었는지, 무엇을 증명하려 했는지.

섬김은 특별한 능력이 필요한 것이 아니다. 옆에 있어 주는 것, 들어주는 것, "괜찮아?"라고 물어주는 것, 상대가 스스로 답을 찾을 때까지 기다려주는 것. 이 작은 것들이 모여서, 누군가에게 "옆에 있으면 힘이 나는 사람"이

된다.

여기서 한 가지 전환이 있다.

혼자 잘하는 것과 함께 잘되게 하는 것은 다르다.

혼자 잘하는 것은 능력이다. 존경받을 만하다. 그런데 혼자 잘하는 사람이 반드시 좋은 관계를 만드는 것은 아니다. 오히려 혼자 잘하는 사람 곁에서 다른 사람들이 위축되는 경우도 있다. "저 사람이 다 하니까 내가 할 게 없다." "저 사람에 비하면 나는 아무것도 아니다."

함께 잘되게 하는 것은 영향력이다. 이 사람이 있으면, 주변 사람들이 자기 안에 있는 것을 꺼내기 시작한다. 못했던 것을 시도하고, 숨겼던 것을 보여주고, 포기했던 것을 다시 집어든다.

영향력은 지위에서 나오지 않는다. 직함, 나이, 경력 — 이런 것이 영향력의 원천이 아니다. 어떤 방식으로 존재하느냐에서 나온다.

편안한 사람 곁에 있으면, 이유 없이 마음이 느슨해진다.

굳이 설명하지 않아도, 그 공간은 조용해진다.

반대로 불안한 사람 곁에 있으면, 아무 일도 없는데 몸이 먼저 긴장한다.

말보다 먼저, 공기가 반응한다.

우리는 서로에게 말을 건네기 전에

이미 이런 신호들을 주고받고 있다.

당신이 무엇을 말하느냐보다,

당신이 어떤 상태로 거기 있느냐가

주변에 더 큰 영향을 미친다.

당신이 어떤 상태에 있느냐가, 당신 곁에 있는 사람의 상태에 영향을 준다. 이것은 의무감으로 할 수 있는 것이 아니다. 나 자신이 먼저 안정되어 있어야, 그 안정이 자연스럽게 옆으로 흐른다.

여기까지 읽으면, 이런 생각이 들 수도 있다.

"나는 그런 사람이 아닌데."

리더십이라고 하면, 앞에 서서 이끄는 사람이 떠오른다. 목소리가 크고, 결정이 빠르고, 많은 사람 앞에서 말을 잘하는 사람. 나는 그런 사람이 아니다. 말도 잘 못하고, 앞에 나서는 것이 부담스럽고, 조용히 뒤에 있는 것이 편하다.

그런데 생각해 보자.

당신이 힘들 때, 옆에 있어 준 사람은 누구였는가. 그 사람이 반드시 화려한 사람이었는가. 많은 경우, 그냥 조용히 옆에 앉아 있어 준 사람이었을 것이다. 말은 별로 없었지만, 그 존재 자체가 위안이었던 사람.

당신도 누군가에게 그런 사람일 수 있다.

가족 안에서, 친구 사이에서, 직장에서, 동네에서. 당신이 의식하지 못하는 사이에, 누군가는 당신 곁에서 힘을 얻고 있을 수 있다. 당신이 건넨 "괜찮아?"라는 한마디가, 누군가의 하루를 바꿨을 수 있다. 당신이 웃어준 그 순간이, 누군가에게는 오늘 하루의 유일한 온기였을 수 있다.

리더십은 직함이 아니다. 영향력이다. 그리고 영향력은 특별한 것을 하는 것이 아니라, 어떤 존재로 거기 있느냐에서 나온다.

이제 여기서, 이 책이 이야기해온 것들을 한번 돌아보자.

나를 먼저 알고(Sequence 1), 관계를 거울로 보고(Sequence 2), 조건 없이 사랑하는 것이 무엇인지 배우고(Sequence 3), 먼저 건네보고(Sequence 4), 집착을 내려놓고(Sequence 5), 가족의 상처를 직면하고(Sequence 6), 보내줄 수 있게 되고(Sequence 7), 충분히 슬퍼하고(Sequence 8), 용서하고(Sequence 9), 축복하고(Sequence 10), 힘을 빼고(Sequence 11), 판단을 멈추고(Sequence 12), 겸손해지고(Sequence 13), 기다리고(Sequence 14), 듣고(Sequence 15), 진실을 말하고(Sequence 16), 외로움을 인정하고(Sequence 17), 함께 기뻐하고(Sequence 18), 나를 지키고(Sequence 19).

이 모든 것이 모이면, 한 사람의 존재가 달라진다.

특별한 기술을 익힌 것이 아니다. 자기 안의 것을 하나씩 직면하고, 내려놓고, 받아들인 것이다. 그렇게 달라진 한 사람이, 옆에 있으면 괜히 힘이 나는 사람이 된다. 말을 많이 해서가 아니라, 그 사람의 안이 평화롭기 때문에. 무언가를 증명하려 하지 않기 때문에. 상대를 바꾸려 하지 않기 때문에.

그런 사람 곁에서, 사람들은 스스로 달라진다.

⊕ 오늘 해볼 수 있는 한 가지.

오늘 가까운 한 사람에게, 지시나 조언 대신 이 마음을 전해보자.

"나는 네 편이야."

말로 하지 않아도 된다. 문자 한 줄이어도 좋고, 그냥 옆에 앉아 있어 주는 것이어도 좋다. 상대의 문제를 해결해주려 하지 않아도 된다. 그냥, "이 사람이 나를 믿어주는구나"가 느껴지게만 해도 충분하다.

오늘은 못 해도 괜찮다. 누군가의 힘이 되는 것은, 대단한 행동이 아니라 존재의 방식이다. 당신이 오늘 마음이 조금이라도 편하다면, 그것만으로도 당신 곁의 누군가는 조금 더 편할 것이다. 다음에 다시 하면 된다.

옆에 있으면 괜히 힘이 나는 사람. 당신은 이미, 누군가에게 그런 사람일 수 있다.

21 Sequence

{당신 하나가 달라지면
세상 하나가 달라진다}

Sequence 21

당신 하나가 달라지면 세상 하나가 달라진다

거창한 일은 일어나지 않았다.

어느 날 아침, 한 사람의 반응이 달라졌다. 그뿐이다.

평소라면 화를 냈을 상황이었다. 상대의 말투가 거슬렸고, 타이밍이 나빴고, 하루의 시작부터 마음이 편하지 않았다. 입이 먼저 열리려는 순간, 뭔가가 멈췄다. 예전 같았으면 바로 나갔을 말이, 잠깐 입안에 머물렀다. 3초. 아마 그 정도였을 것이다. 그 3초 동안, 이 사람은 무엇을 한 것도 아니다. 그냥 멈춘 것이다.

그리고 한 번 더 보았다. 상대의 말투가 아니라, 상대의 표정을. 거슬리는 말 아래에 무엇이 있는지를. 피곤한 건가. 불안한 건가. 나에게 화가 난 게 아니라, 자기 자신에게 지쳐 있는 건가.

그것이 전부였다.

대단한 깨달음이 아니었다. 수행의 결과도 아니었다. 아침에 명상을 한 것도 아니고, 전날 좋은 글을 읽은 것도 아니었다. 그냥, 어느 순간부터 반응이 조금 달라진 것이다. 그 "조금"이 언제부터 시작되었는지, 본인도 정확히 모른다.

그런데 그 작은 변화가, 아주 조용하게, 무언가를 움직이기 시작했다.

한 사람이 달라지면, 가장 먼저 아는 사람은 가장 가까이에 있는 사람이다.

한 아이의 이야기를 해보자.

이 아이의 부모는 자주 다퉜다. 큰 싸움은 아니었다. 물건이 날아가거나 소리가 높아지는 일은 드물었다. 다만, 차가웠다. 식탁이 조용했고, 눈이 마주치지 않았고, 공기가 무거웠다. 아이는 말로 설명할 수 없었지만, 몸으로 알고 있었다. 이 집 안의 온도가 낮다는 것을.

아이는 자기 방에서 문을 닫았다. 밥을 먹을 때 고개를 숙였다. 학교에서도 조용했다. 선생님은 "얌전한 아이"라고 했지만, 사실 이 아이는 얌전한 것이 아니라, 주의를 끌면 안 된다고 배운 것이었다. 집 안의 긴장이, 아이의 몸에 새겨져 있었다.

그러다 어느 날, 무언가가 달라졌다.

부모 중 한 명의 반응이 바뀌었다. 아주 작은 것이었다. 상대의 말에 한숨 대신, "그래, 힘들었겠다"가 나왔다. 한 번이었다. 의식적으로 한 것인지, 무의식적으로 나온 것인지도 불분명하다.

그런데 아이가 느꼈다.

무엇이 달라졌는지 말로 설명할 수는 없었다. 그런데 그날 저녁, 아이가 방 문을 열어놓고 숙제를 했다. 아무것도 아닌 일이다. 그런데 이 집에서, 이것은 아무것도 아닌 일이 아니었다.

가르친 적이 없다. "방 문을 열어놓아라"라고 말한 사람은 아무도 없다. 아이는 공기의 변화를 느낀 것이다. 안전해졌다는 것을 몸이 먼저 안 것이다.

한 사람의 반응이 달라졌을 뿐인데, 집 안의 공기가 달라졌다. 공기가 달

라지니, 아이의 몸이 달라졌다. 아이가 달라지니, 식탁의 분위기가 달라졌다. 이 모든 것이, 누구도 의도하지 않은 채로 일어났다.

사랑은 가르칠 수 없다. 전염될 뿐이다.

같은 일이 더 넓은 곳에서도 일어난다.

한 팀에 이런 사람이 있었다. 말이 적은 사람이었다. 회의에서 목소리가 가장 큰 사람도 아니었고, 아이디어가 가장 많은 사람도 아니었다. 그런데 이 사람이 있는 회의와 없는 회의의 공기가 달랐다. 이 사람이 있으면, 다른 사람들이 조금 더 솔직해졌다. 실수를 인정하는 것이 덜 무서웠다. "모르겠다"는 말이 더 쉽게 나왔다.

무엇이 달랐을까.

이 사람은 남의 실수에 한숨을 쉬지 않았다. 누군가 틀린 말을 해도 표정이 바뀌지 않았다. "그렇게 생각할 수도 있겠다"가 이 사람의 가장 흔한 반응이었다. 판단 대신 호기심으로 듣는 사람이었다.

이것은 전략이 아니었다. 누군가에게 배운 기술도 아니었다. 이 사람 자신이 어느 시점에서 달라진 것이다. 자기 안의 무언가를 직면하고, 내려놓고, 받아들이는 과정을 거친 것이다. 그 과정이 밖으로 스며 나온 것이다.

이 사람이 팀을 바꾸려고 한 적은 없다. 그런데 팀이 달라졌다. 사람들이 서로에게 조금 더 솔직해졌다. 문제가 더 빨리 드러났고, 드러난 문제가 더 빨리 풀렸다. 실수를 숨기는 에너지가 줄어드니, 일 자체에 쓸 수 있는 에너지가 늘어났다.

한 사람이 바뀌지 않았다면, 이 팀은 여전히 조심스럽고, 방어적이고, 겉만 효율적인 팀이었을 것이다.

한 사람의 안이 달라지면, 그 사람이 속한 공간의 공기가 달라진다. 공기가 달라지면, 그 안에서 숨 쉬는 사람들이 달라진다. 이것은 이론이 아니다. 당신도 이미 경험한 적이 있을 것이다. 누군가가 들어오면 공기가 무거워지는 방이 있고, 누군가가 있으면 괜히 편안한 방이 있다. 그 차이를 만드는 것은, 그 사람이 무엇을 하느냐가 아니라 그 사람이 어떤 상태이냐다.

여기서 한 가지를 짚어보자.

"혼자만의 소원보다 함께의 소원이 빠르다"는 말이 있다.

이것은 힘을 합치라는 뜻이 아니다. 더 많은 사람을 모으라는 뜻도 아니다. 이 말의 실제 의미는 이것이다.

한 사람이 평화로우면, 그 옆에 있는 사람이 평화로워질 확률이 높아진

다. 두 사람이 평화로우면, 그 주변이 달라진다. 세 사람이 달라지면, 그것은 이미 하나의 분위기가 된다.

한 사람의 내면 상태가 미치는 영향은, 그 사람이 인식하는 것보다 훨씬 넓다.

당신 한 사람의 평온이, 생각보다 넓은 곳까지 닿는다.

이것은 사명감의 문제가 아니다. "세상을 바꾸겠다"는 결의와는 거리가 멀다. 오히려 그 반대에 가깝다. 당신이 그냥 편안하면, 옆 사람이 편해진다. 당신이 덜 방어적이면, 상대도 갑옷을 벗는다. 당신이 판단을 멈추면, 상대가 솔직해진다.

세상을 바꾸는 것은, 세상을 향해 무언가를 하는 것이 아니라, 자기 안에서 무언가가 달라지는 것에서 시작된다.

그리고 그 변화는, 이미 일어나고 있다.

이 글을 읽고 있는 당신 안에서.

앞에서 우리는 옆에 있으면 힘이 나는 사람에 대해 이야기했다. 그 사람의 존재가 주변을 바꾸는 것. 그런데 그것이 한 사람, 한 관계를 넘어서면 어

떤 일이 일어날까.

답은 의외로 조용하다.

혁명이 일어나지 않는다. 뉴스에 나오지 않는다. 누구도 알아채지 못할 수 있다. 그런데 어느 날 문득, 동네의 공기가 달라져 있다.

한 사람이 인사를 건넸다. 매일 마주치지만 눈을 피하던 이웃에게, 어느 날 "좋은 아침이에요"라고 말했다. 상대가 놀란 표정을 지었다. 그다음 날도 인사했다. 사흘째 되는 날, 상대가 먼저 인사했다. 일주일 뒤, 그 이웃이 옆집에도 인사하기 시작했다.

아무도 "인사 운동"을 시작하지 않았다. 캠페인도 없었고, 결의도 없었다. 한 사람이 한 걸음을 내디뎠을 뿐인데, 그 걸음이 조용히 번졌다. 이것이 변화의 실제 모습이다. 보이지 않는 실이 사람과 사람 사이에 연결되어 있고, 한쪽 끝이 움직이면 다른 쪽 끝도 미세하게 흔들린다.

우리는 보이지 않는 실로 모두 연결되어 있다. 이 말이 추상적으로 들릴 수 있다. 그런데 이미 경험으로 알고 있을 것이다. 한 사람이 웃으면 옆 사람도 입꼬리가 올라가는 것을. 한 사람이 울면, 이유를 모르면서도 마음이 무거워지는 것을. 버스에서 누군가가 노인에게 자리를 양보하면, 그 장면을 본 다른 사람의 마음이 따뜻해지는 것을.

사랑은 나눌수록 커지는 유일한 에너지다. 다른 것들은 나누면 줄어든다. 돈도, 시간도, 힘도. 그런데 따뜻함은 나눌수록 불어난다. 한 사람에게 건넨 진심이, 그 사람을 통해 또 다른 사람에게 전해진다. 원래의 양이 줄지 않은 채로. 오히려 더 커진 채로.

여기서 잠깐, 한 가지를 풀어놓아야 한다.

"나만 행복하면 뭐 하나."

이 생각이 드는 사람이 있을 것이다. 세상에 아픈 곳이 너무 많고, 고통받는 사람이 너무 많은데, 나 혼자 편안해지는 것이 무슨 의미가 있겠느냐고. 내가 행복해져 봤자 세상은 달라지지 않는다고.

이 마음은 선한 곳에서 나온다. 다른 사람의 고통에 무감하지 않다는 뜻이니까.

그런데 한 가지만 같이 보자.

지친 사람 곁에 있으면 어떤가. 에너지가 바닥난 사람이, 옆 사람에게 힘을 줄 수 있는가. 자기 안이 전쟁인 사람이, 상대에게 평화를 건넬 수 있는가.

앞에서 우리는 빈 컵으로는 따라줄 수 없다는 것을 이야기했다. 같은 원리가 여기에도 적용된다. 당신이 행복해지는 것은 이기적인 일이 아니다. 당신이 편안해야 옆 사람이 편하다. 당신이 충만해야, 넘쳐서 옆으로 흐를 수 있다.

"나 하나 행복해져 봤자 뭐가 달라지겠어"가 아니라, "나 하나가 행복해지는 것이, 내가 세상에 줄 수 있는 가장 첫 번째 선물이다." 이것은 자기 합리화가 아니다. 구조적 진실이다.

세상을 바꾸려 하기 전에, 먼저 당신 자신이 괜찮아야 한다. 그것이 출발이다. 그리고 그것만으로도 이미 무언가가 시작된다.

이 책을 통해 우리가 함께 걸어온 길을 돌아보자.

나와 나의 관계에서 시작했다. 내가 나를 어떻게 대하고 있는지를 처음으로 들여다보았다. 관계를 거울로 보는 법을 배웠다. 조건 없는 사랑이 무엇인지, 그것이 약함이 아니라 힘이라는 것을 알았다. 먼저 건네보는 것의 의미를 배웠다. 집착을 내려놓고, 가족의 상처를 직면하고, 보내줄 수 있게 되었다. 충분히 슬퍼하는 법을 알았고, 용서가 상대가 아니라 나를 위한 것임을 이해했다. 축복이라는, 가장 어려운 자유에 대해 이야기했다.

힘을 빼는 법을 배웠다. 판단을 멈추고, 겸손해지고, 기다리는 법을 배웠

다. 듣는 법, 진실을 말하는 법, 외로움과 마주하는 법, 함께 기뻐하는 법을 이야기했다. 나를 지키는 경계에 대해, 섬기는 존재가 되는 것에 대해 이야기했다.

긴 길이었다. 그런데 이 모든 것을 한 문장으로 줄이면, 결국 이것이다.

나를 먼저 돌보았다. 그리고 그 돌봄이 옆으로 흘러갔다.

그 이상의 비밀은 없다. 이 단순한 원리가, 수천 년간 모든 지혜 전통이 말하려 했던 것의 전부다.

그러니, 더 바꾸려 하지 않아도 된다.

"나는 아직 부족하다"고 생각할 수 있다. "아직 용서하지 못한 사람이 있다." "아직 화가 올라오는 순간이 있다." "아직 판단이 먼저 나올 때가 있다." "아직 경계를 잘 못 긋는다." "아직 '아니요'를 말하기 어렵다."

당연하다. 완성된 사람은 없다.

이 책이 말하고 싶었던 것은, 완벽한 관계를 만드는 법이 아니었다. 완벽한 사람이 되는 법은 더더욱 아니었다. 다만, 자기 안의 것을 하나씩 알아가는 과정. 그 과정 자체가 이미 변화라는 것. 알아차림 하나가, 관계 하나를

바꾼다는 것. 그리고 그 관계의 변화가, 당신이 의식하지 못하는 곳까지 닿는다는 것.

세상을 바꾸려 하기 전에, 오늘 당신 앞에 있는 한 사람에게 조금 더 따뜻하면 된다. 그것이 세상을 바꾸는 것이 아니냐고 묻는다면 — 그것이 세상을 바꾸는 것이다.

크게 바꾸려 하지 않아도 된다. 멀리까지 닿으려 하지 않아도 된다. 지금, 여기, 당신 앞에 있는 사람. 그 한 사람이면 충분하다. 그리고 그 한 사람에게 건넬 수 있는 가장 큰 선물은, 당신 자신이 괜찮은 상태로 거기 있는 것이다.

이제 이 책을 덮을 시간이 가까워지고 있다.

마지막으로 이것만 남기고 싶다.

당신은 이 글을 읽는 동안, 이미 달라지고 있었다. 어떤 문장에서 마음이 흔들렸고, 어떤 문장에서 눈이 멈췄고, 어떤 문장에서 누군가의 얼굴이 떠올랐을 것이다. 그 흔들림이, 그 멈춤이, 그 떠오름이 — 이미 변화다. 거창한 결심을 하지 않아도, 이미 달라진 것이다.

당신 하나가 달라지면, 세상 하나가 달라진다. 이것은 구호가 아니다. 당

신이 이미 해온 것의 이름이다.

오늘 아침 누군가에게 건넨 미소. 참을 수 있었던 한마디. 들어줄 수 있었던 시간. 판단 대신 건넨 호기심. 이것들이 모여서, 당신이 모르는 어딘가에서, 누군가의 하루가 조금 달라지고 있다.

그 정도면 충분하다.

아니, 그 정도면 충분하다.

이제, 그냥 이렇게 살아도 된다.

에필로그

사랑은 서툴러도 괜찮다

긴 길이었다.

나라는 사람 한 명을 들여다보는 것에서 시작해서, 내 앞에 있는 사람, 내 곁에 있는 사람, 나를 떠난 사람, 나를 아프게 한 사람, 그리고 아직 만나지 못한 사람에게까지 왔다.

돌아보면, 이 책이 걸어온 길은 하나의 문장으로 요약된다.

사랑은 기술이 아니라 방향이다.

우리는 사랑을 잘하고 싶었다. 실수하지 않고, 상처 주지 않고, 상처받지 않는 관계를 원했다. 그래서 방법을 찾았다. 대화법을 배우고, 심리학을 읽고, 좋은 말을 연습했다. 그런데 어느 순간 깨달았을 것이다. 방법을 아는 것과 마음이 움직이는 것은 다르다는 걸.

"나는 화를 내지 말아야지" 다짐한 날, 저녁에 또 화를 냈다. "이번에는 잘 들어줘야지" 마음먹은 날, 어느새 내 이야기만 하고 있었다. 방법은 머리에 있었는데, 마음은 다른 곳에 있었다.

그것이 우리를 괴롭혔다. 알면서도 못 하는 자신이 한심하게 느껴졌다. 그런데 사실, 그건 한심한 것이 아니었다. 방법이 틀린 것이 아니라, 순서가 달랐을 뿐이다.

이 책은 방법을 가르치지 않았다. 대신, 방향을 함께 보았다.

나를 먼저 안아주는 방향. 상대 안에서 나를 발견하는 방향. 조건을 하나씩 내려놓는 방향. 기다리는 방향. 듣는 방향. 놓아주는 방향. 그리고 그 모든 것이 바깥으로 조용히 번지는 방향.

방향이 맞으면, 방법은 저절로 따라온다. 마음이 향하는 곳이 바뀌면, 입에서 나오는 말이 바뀌고, 손이 닿는 곳이 바뀌고, 눈이 머무는 곳이 바뀐다. 그것이 관계가 달라지는 진짜 순서다.

이 책은 당신에게 완벽한 관계를 약속하지 않았다. 처음부터 그런 약속은 하지 않았다.

이 책을 덮은 뒤에도 관계는 어려울 것이다. 여전히 오해할 것이고, 여전히 상처받을 것이고, 여전히 밤에 혼자 천장을 바라보는 날이 올 것이다. 달라지는 것이 있다면, 그 순간에 자기 자신을 바라보는 눈이다.

아, 지금 내가 두려운 거구나. 아, 지금 내가 기대하고 있었구나. 아, 이건 상대의 문제가 아니라 내 오래된 상처구나.

그 알아차림 하나가, 반응과 반응 사이에 빈 공간을 만든다. 그 공간에서, 선택이 태어난다.

이 책이 당신에게 남기고 싶은 것은 지식이 아니다. 그 빈 공간이다.

그 공간은 거창한 것이 아니다. 상대가 나를 비난할 때, 곧바로 반격하는 대신 한 호흡 쉬는 것. 그 한 호흡 사이에 "이 사람도 지금 힘든 건 아닐까"라는 생각이 스치는 것. 그것뿐이다.

혹은, 오래된 친구에게 서운한 말을 들었을 때. 예전 같으면 며칠을 곱씹었을 것이다. 그런데 문득, "이건 지금의 서운함일까, 오래전부터 쌓인 것일까"를 자기 자신에게 묻게 된다. 그 질문이 떠오르는 것 자체가, 이미 달라

진 것이다.

변화는 드라마처럼 오지 않는다. 어느 날 갑자기 모든 관계가 좋아지는 일은 일어나지 않는다. 대신, 아주 작은 순간들이 달라진다. 그 작은 순간들이 쌓여서, 어느 날 돌아보면 풍경이 바뀌어 있다.

특히 오래된 관계일수록, 변화는 더디게 느껴진다. 쌓여 온 시간만큼 관성이 강하고, 익숙한 눈으로만 상대를 보게 되니까. 하지만 그 관성을 한 번 깨고 나면, 바뀌는 것은 그 관계만이 아니다. 가장 무거운 것을 움직여 본 사람은, 다른 것도 움직일 수 있다는 것을 안다.

이 책에 적힌 스물한 가지 이야기 중, 하나라도 마음에 남은 것이 있다면 그것으로 충분하다.

전부를 기억할 필요 없다. 전부를 실천할 필요도 없다. 하나면 된다. 오늘은 하나만.

나를 조금 덜 다그치는 것. 상대의 말을 끝까지 듣는 것. 먼저 손을 내미는 것. 집착하던 것을 살짝 풀어놓는 것. 가족에게 전화 한 통 거는 것. 떠난 사람을 조용히 보내주는 것. 울어야 할 때 우는 것. 미워하던 마음을 내려놓는 것. 힘을 빼는 것. 판단을 멈추는 것. 기다리는 것. 진심을 말하는 것. 경계를 긋는 것. 옆에 있어주는 것.

이 중 어떤 것은 지금 당장 할 수 있고, 어떤 것은 아직 먼 이야기일 수 있다. 괜찮다. 지금 할 수 있는 것 하나만 하면 된다. 그 하나가 다음 하나를 데려온다.

어쩌면 당신이 기억하는 그 하나는, 이 책에 적힌 문장이 아닐 수도 있다. 어떤 문장을 읽다가 문득 떠오른 누군가의 얼굴. 어떤 페이지에서 갑자기 올라온 오래된 감정. 그것이 이 책이 당신에게 건넨 진짜 선물이다. 글자 위에 겹쳐진, 당신만의 이야기.

Sequence 21에서 우리는 한 사람의 변화가 세상으로 번진다는 이야기를 했다.

그런데 마지막에 하고 싶은 말은 그보다 훨씬 작다.

세상을 바꾸지 않아도 된다. 인류를 걱정하지 않아도 된다. 오늘, 당신 앞에 있는 한 사람에게 조금 더 따뜻하게 건네는 것. 그것이면 된다. 그리고 그 한 사람 중에 당신 자신도 포함된다.

지금 이 순간, 이 책을 여기까지 읽은 자기 자신에게 한마디 건네면 어떨까.

수고했다고. 여기까지 와줘서 고맙다고.

당신은 이 책을 읽는 동안, 어쩌면 자기도 모르게 사랑을 연습하고 있었다. 어떤 문장에서 마음이 아팠다면, 그건 당신이 아직 그만큼 사랑하고 있다는 뜻이다. 무감한 사람은 아프지 않는다. 아픈 만큼 살아 있고, 살아 있는 만큼 사랑할 수 있다.

이제, 이 책을 덮어도 된다.

책은 닫히지만, 당신의 이야기는 계속된다. 내일 아침, 눈을 뜨면 또 사람을 만날 것이다. 그때 이 책의 내용을 떠올리지 못해도 괜찮다. 당신 안에 이미 스며든 것이 있다면, 그것은 필요한 순간에 저절로 올라온다.

그러니 힘을 빼도 된다. 애쓰지 않아도 된다.

당신은 이미 충분히 사랑하고 있다.

부록

독자에게 보내는 편지

이 편지를 쓸까 말까, 오래 망설였습니다.

에필로그까지 쓰고 나면, 저자로서 할 말은 끝난 것이니까요. 그런데 책을 덮으려는 순간, 한 가지가 남았습니다. 아직 하지 않은 이야기. 이 책 시리즈 어디에도 적지 않았지만, 사실은 이 책의 모든 페이지에 스며 있는 이야기.

제 이야기입니다.

이 책을 쓴 저 역시 서툴렀습니다. 그것은 사실이지만, 전부는 아닙니다. 서툰 정도가 아니었습니다.

저는 나 자신을 사랑하지 못했습니다.

그 말이 어떤 무게인지, 이 책을 여기까지 읽은 당신은 알 것입니다. 나를 사랑하지 못하면 모든 관계가 무너집니다. Sequence 1에 쓴 그대로, 내가 나를 대하는 방식이 세상이 나를 대하는 방식이 됩니다. 저는 나 자신을 가장 잔인하게 대했고, 세상은 정확히 그 모습으로 돌아왔습니다.

저는 과거에 몇 번이고 생을 포기하려 했습니다.

지금 이 문장을 읽고 놀라셨을 수도 있습니다. 사랑에 대한 책을 쓴 사람이, 자기 목숨을 끊으려 했다니. 그런데 사실은, 그렇기 때문에 이 책을 쓸 수 있었습니다. 바닥을 모르는 사람은 바닥에서 올라오는 법도 알기 어렵습니다.

결국 정신병원에 입원했습니다. 하얀 벽, 정해진 시간, 닫힌 문. 그곳에서 저는 처음으로 멈춰야 했습니다. 도망칠 곳이 없었으니까요. 밖에서는 바쁨으로, 관계로, 성취로 덮어둘 수 있었던 것들이, 그 조용한 방 안에서는 전부 올라왔습니다. 나는 왜 나를 이렇게까지 미워하는가. 그 질문 앞에서 더 이상 피할 수 없었습니다.

저는 바닥을 알고 있습니다. 그 바닥의 감각을, 몸이 기억하고 있습니다.

그때 제 곁에는 아무도 없었습니다.
아니, 정확히 말하면, 있었는데 제가 내쳤습니다.

좋은 친구들이 있었습니다.

진심으로 걱정하는 사람들이 가까이 왔습니다. 그런데 저는 그 사람들이 두려웠습니다. 가까워지면 버려질 것 같았습니다. 그래서 먼저 내쳤습니다. 버려지기 전에 내가 먼저 떠나면 덜 아플 거라고 생각했습니다. 물론 덜 아프지 않았습니다. 더 아팠습니다. 그런데 그 방식밖에 몰랐습니다. Sequence 5에 쓴 것처럼, 사랑이 무서웠던 겁니다. 사랑받는 것이 무서워서, 사랑을 먼저 부쉈습니다.

좋은 사람들을 사귀었습니다.

저를 있는 그대로 받아주려는 사람들이었습니다. 그런데 저는 버려지는 것이 너무 두려워서, 먼저 떠났습니다. 상대가 떠날 빌미를 주기 전에, 내가 먼저 끝내면 최소한 주도권은 내 것이니까. 얼마나 어리석은 계산이었는지, 지금은 압니다. 하지만 그때는 그것이 생존이었습니다.

가족과 10년 가까이 연을 끊었습니다.

부모를 이해할 수 없었습니다. 왜 그렇게 했는지, 왜 그 말을 했는지, 왜 내가 필요할 때 거기 없었는지. Sequence 6에 쓴 것처럼, 부모에게 받은 상처는 부모도 그 부모에게 받은 것이라는 걸, 그때는 몰랐습니다. 이해가 되지 않으니 함께 있을 수 없었고, 함께 있을 수 없으니 끊었습니다. 10년은 긴 시간입니다. 그 시간 동안 서로가 서로의 삶에서 사라져 있었습니다.

조금이라도 지는 것이 두려웠습니다.

관계에서 진다는 느낌은, 저에게 죽음과 같았습니다. 논술까지 배워가면서 말싸움을 했습니다. 상대의 논리에 빈틈이 보이면 거기를 파고들었습니다. 이기고 나면 공허했지만, 지는 것보다는 나았습니다. Sequence 11에 쓴 "이기려는 마음은 두려움에서 온다"는 문장을, 저는 머리가 아니라 뼈로 알고 있습니다. 제가 그 사람이었으니까요.

거절하지 못했습니다.

싫다는 말을 하면 사람들이 떠날 것 같았습니다. Sequence 19에 쓴 것처럼, 좋은 사람이 되려다 자기를 잃어버린 사람. 그것이 저였습니다. 내가 싫은 일을 내가 하면서, 속으로는 원망했습니다. 상대를 원망한 것이 아니라, 거절하지 못하는 나 자신을 원망했습니다. 그 원망이 쌓이면 결국 관계가 무너졌습니다. 처음부터 "아니요"라고 말했으면 지킬 수 있었을 관계를, 거절하지 못해서 잃었습니다.

빼앗기는 것이 두려워서 먼저 받으려 했습니다.

누군가가 나에게 주기 전에 내가 먼저 가져가면, 최소한 빼앗기는 느낌은 안 들 테니까. Sequence 3에 쓴 "우리가 사랑이라고 부르는 것은 대부분 거래였다"는 문장은, 남의 이야기가 아니었습니다. 제 모든 관계가 거래였습니다. 얼마나 줬으니 얼마나 받아야 한다. 그 계산기가 항상 돌아가고 있었습니다.

사랑하는 사람들을 끊임없이 보챘습니다.

"네가 성장해야 하니까"라는 이유로. 상대의 속도를 기다리지 못했습니다. Sequence 14에 쓴 "꽃은 피우라고 재촉한다고 빨리 피지 않는다"는 걸, 저는 가장 늦게 배운 사람입니다. 사랑한다면서 다그치고, 걱정한다면서 조종했습니다. 그것이 사랑이 아니라 두려움이었다는 걸, 한참이 지나서야 알았습니다.

이 책에 적힌 모든 실수를, 저는 한 가지도 빠짐없이 했습니다.

사랑의 반대편에서 시작한 사람입니다. 밑바닥에서 시작한 사람입니다. 자격이 있어서 이 책을 쓴 것이 아닙니다. 자격이 없었기 때문에, 한 글자 한 글자가 절실했습니다.

이 책의 2부와 3부는 눈물로 썼습니다.

비유가 아닙니다. 글자 그대로입니다. 쓰는 내내 울었습니다. 제가 쓰고 있는 문장이, 과거의 저에게 하는 말이었기 때문입니다. "괜찮다"고 쓸 때, 괜찮지 않았던 그 시절의 제가 보였습니다. "사랑은 서툴러도 괜찮다"고 쓸 때, 서툴러서 모든 것을 부숴버렸던 제가 보였습니다.

"놓아주는 순간, 당신이 자유로워진다"를 쓸 때는, 10년간 놓아주지 못했던 가족에 대한 감정이 올라와서 한참을 쓸 수가 없었습니다. "그 사람을 축복할 수 있다면, 당신은 이미 자유다"를 쓸 때는, 제가 밀어냈던 모든 사람의 얼굴이 하나씩 떠올랐습니다.

이 책은, 독자를 위해 쓴 책이면서 동시에, 저 자신을 위해 쓴 책이었습니다. 글을 쓰면서 치유가 일어났습니다. 한 문장을 쓸 때마다, 과거의 저에게 한 발짝 다가가서, "그때 네가 할 수 있는 건 그것뿐이었어"라고 말해주는 느낌이었습니다.

그래서 이 글에는 눈물이 배어 있습니다. 마른 것처럼 보이는 종이 위에, 보이지 않는 눈물이 있습니다. 당신이 어떤 문장에서 마음이 움직였다면, 그것은 아마도 제가 그 문장을 쓰면서 울었던 자리일 겁니다.

그런데 이 모든 이야기에는 빠진 것이 하나 있습니다.

어떻게 바뀌었는가.

어떻게 그 바닥에서, 여기까지 올 수 있었는가.

정답은 생각보다 단순합니다.

단 한 사람.

제 인생에 단 한 사람이 있었습니다.

그 사람은 제가 밀어내도 돌아왔습니다. 제가 도망쳐도 기다렸습니다. 제가 부숴도 다시 주워 담았습니다. 제가 "왜 안 떠나냐"고 물었을 때, 그 사람은 말했습니다. "떠날 이유가 없으니까."

조건이 없었습니다.

내가 잘해서가 아니었습니다. 내가 바뀌어서가 아니었습니다. 그저 바뀌기 전의 나를 안았습니다. 부서진 채로, 날카로운 채로, 위험한 채로. 그 사람에게는 조건이 없었습니다. 저는 그것을 이해할 수 없었습니다. 세상의 모든 사랑에는 조건이 있다고 믿었기 때문입니다.

그런데 그 사람은, 조건 없이, 가만히 거기 있었습니다.

그것을 받아들이는 데 아주 오래 걸렸습니다. 의심했고, 시험했고, 일부러 밀어냈습니다. 그래도 그 사람은 거기 있었습니다. 어느 날, 더 이상 의심

할 수 없게 되는 순간이 왔습니다. 그 순간, 무언가가 무너졌습니다. 벽이 무너진 겁니다. 내가 세상을 향해 쌓아올린 벽이, 조용히 내려앉았습니다.

그 한 사람에게 배운 무조건적인 사랑이, 모든 것을 바꿨습니다.

사랑이 이론이 아니라는 걸 알게 된 것은 그때입니다. 공식이 아니라는 걸, 한 번도 받아본 적 없는 사람에게는 아무리 설명해도 닿지 않는 것이라는 걸. 그런데 단 한 번이라도 받은 사람에게는, 세상 전체가 달라지는 것이라는 걸.

이 편지를 쓰는 이유는 하나입니다.

당신에게도 단 한 사람이면 된다는 것을 말하고 싶었습니다.

이미 당신 곁에 있을 수도 있습니다. 아직 만나지 못했을 수도 있습니다. 어쩌면 이미 만났는데, 제가 그랬던 것처럼, 두려워서 밀어내고 있을 수도 있습니다.

형태는 중요하지 않습니다. 부모일 수도, 친구일 수도, 연인일 수도, 스승일 수도, 이름도 모르는 사람일 수도 있습니다. 조건 없이 당신을 안아주는 그 한 사람이면, 세상이 달라집니다.

그리고 한 가지 더.

당신이 누군가에게 그 존재가 될 수도 있습니다.

대단한 것이 아닙니다. 상대를 고치지 않아도 됩니다. 가르치지 않아도 됩니다. 바꾸려 하지 않아도 됩니다. 그냥 거기 있는 것. 밀어내도 돌아가는 것. 조건 없이 안아주는 것. 그것이 누군가의 세상을 통째로 바꿀 수 있습니다. 제가 증인입니다.

이 책의 제목은 「사랑, 다시 처음부터」입니다.

저에게 "다시 처음부터"는, 그 한 사람을 만난 뒤에 시작된 시간입니다.

밀어냈던 친구에게 연락했습니다. 떨리는 손으로 끊었던 가족에게 전화했습니다. 10년 만에. 이기려고만 했던 관계에서, 처음으로 힘을 뺐습니다. 거절하지 못했던 자리에서, 처음으로 "아니요"라고 말했습니다. 사랑한다면서 보채던 사람에게, 처음으로 기다리는 법을 연습했습니다.

서툴렀습니다. 지금도 서툽니다.

그런데 괜찮습니다. 서투른 채로 건넨 사랑이 세상에서 가장 진짜이니까요.

긴 편지 읽어주셔서 고맙습니다.

마지막으로, 이것만 남기겠습니다.

당신의 이야기도, 이 책에 들어 있습니다. 제가 쓴 것이 아닙니다. 당신이 읽으면서 쓴 것입니다. 어떤 문장에서 마음이 아팠다면, 그것은 당신의 이야기가 그 문장 위에 겹쳐진 것입니다. 어떤 문장에서 눈이 뜨거워졌다면, 그것은 당신 안에 있던 무언가가 움직인 것입니다.

이 책은 제가 혼자 쓴 것이 아닙니다.
당신이 함께 쓴 것입니다.

단 한 사람이면 됩니다.

당신에게 그 한 사람이 있기를, 진심으로 바랍니다.
그리고 당신이 누군가의 그 한 사람이 되기를, 진심으로 바랍니다.

모든 사랑과 감사를 담아.

의식학 CONSCIOLOGY Sequence 3

사랑, 다시 처음부터

초 판 1쇄 발행 2026년 6월 10일

지은이 | River is Land
발행인 | 안재필
기 획 | 곽경호

발 행 처 | 마음 오t에스 주식회사 (Maeum OS Inc.)
출판신고 | 2026년 3월 24일 제2026-139호
주 소 | 서울특별시 강남구 강남대로112길 47, 2층 제이828호 (논현동)
이 메 일 | maeumosinc@gmail.com
홈페이지 | maeumos.com

한국어판 출판권 ©마음 오에스 주식회사 2026
ISBN 979-11-998593-2-6
정가 | 12,000원
* 잘못된 책은 구입처에서 교환해드립니다.
* 이 책은 저작권법에 따라 보호를 받는 저작물이므로 무단 전재와 무단 복제를 금지하며, 이 책의 전부 또는 일부를 이용하려면 반드시 저작권자와 마음 오에스 주식회사의 서면 동의를 받아야 합니다.