

# 공감불능 사회

-감정이 없다면 어떻게 타인을 이해할까



이숙영 이숙영 자기계발 클리닉 대표

필자가 아는 지인 중에 공간(특히 집)에 대한 남 다른 애정을 가진 사람이 있다. 미국에서 공부하고 있는 그녀가 비자 문제로 다른 도시의 아는 지인 집에 이틀을 머무르게 되면서 들려준 이야기인데, “전형적인 미국집이 몇십 년 되면 다 그렇지만 그래도 수도꼭지마다 곰팡이가 있고 막힌 하수구와 얼룩진 카펫, 죽어있는 바퀴벌레와 알 수 없이 쌓여있는 짐들을 보면서 너무 힘들었다”고 했다. 물론 지저분한 집을 좋아할 사람은 없다. 하지만 이 불편함이 과연 그 집만의 문제일까. 청소할 때 유독 즐거워하는 그녀로 미루어볼 때 분명 그녀의 예민한 성격도 작용했을 것이다. 자신에 대해 잘 모르게 될 때 우리는 문제의 원인을 바깥에서 찾게 된다. “그 집이 깨끗하지 못해서 문제야”라고 생각하게 되면 그녀를 위해 방을 기꺼이 내준 상대에 대한 고마움은커녕 나중에는 둘의 관계에까지 문제가 생길 수 있다. 변화의 첫 단계는 자기인식이다. “내게 집은 정말 소중한 공간이야”, “내가 청결함에 좀 예민하지!”를 자각하는 것만으로도 충분하다. 자신에게 관심을 갖고

내가 누구인지를 알아가는 능력은 타인을 사랑하는 능력이기도 하다. 나를 아는 만큼 타인을 받아들이는 능력도 커지기 때문이다. ‘타인은 나를 비춰볼 수 있는 거울’이며 자기인식은 나와 다른 타인이나 다른 환경 속에 있을 때 더욱 선명해진다. 어떤 상황에서도 나를 좀 더 알아가는 기회로 삼을 수 있다면 일상의 많은 경험은 깨달음의 장이 될 것이다.

인간은 이성적 존재이면서 감성적 존재이다. 그래서 삶의 문제를 옳고 그름으로 분별하기도 하지만 논리적으로 해결할 수 없을 때는 감성의 능력으로 해결하기도 한다. 감성의 능력은 인간다움의 상징이다. 인간다움은 인간성(humanity)을 상실하지 않을 때 실현할 수 있으며, 인간성은 연민 의식을 유발하는 인간의 감수성을 상실하지 않을 때 유지할 수 있다. 즉, 인간다움을 유지하기 위해서는 감수성을 잃지 않아야 한다. 인간에게 감성이 중요한 이유는 감성이 인간의 사고능력에 큰 영향을 주어 나와 타인의 인식을 변화시킬 수 있기 때문이다.

감성이 인간의 인식을 변화시킨다는 것을 잘 보여주는 영화가 〈우리들의 행복한 시간〉이다. 이 영화 속 주인공인 유정과 윤수는 자신들의 고통을 가장 친하다고 생각한 ‘어머니’와 나누려고 했으나 거절당했고 그로 인해 소외의식이 생겨났다. 소외는 다른 사람과의 관계 속에서 발생한 것이 내면화되어 자기를 소외시키고 이것이 투사되어 다른 사람들과 원만한 관계를 갖지 못하게 하는 역할을 한다. 특히 어머니에게 버림받았다는 두려움을 갖고 있는 이들은 어른이 되더라도 항상 타인에게 불신감을 갖게 된다. 하지만 영화 속 주인공 둘은 서로의 상처를 고백하면서 공감하게 되고 서로의 상처에 공감한 후에 비로소 세상과 소통하는 방식으로 변화해나갔다. 인간은 같은 것을 함께 공유하는 과정에서 서로의 친밀감이 형성되고 공통된 경험 속에서 상대방을 더 쉽게 이해하게 된다. 이 이해하는 힘이 바로 공감 능력이며, 이 능력은 인간의 감성이 있기에 가능하다. 공감이 얼마나 많은 것들을 변화시키는지에 대한 또 하나의 영화는, 실화를 바탕으로 한 〈프리덤 라이터스〉이다. 이 영화는 절망 속에서 하루하루를 무의미하고 희망 없이 살아가는 다양한 인종의 학생들에게 참된 스승이 어떤 모습인지를 잘 보여준다. 교사 에린은 모두가 포기한 학생들을 변화시킬 여러 가지 방법 중 하나로 ‘라인 게임’을 시도한다. 피부색과 생김새, 서로가 처한 환경은 다를지라도 그들이 좋아하는 것과 아픔에 공통점이 많다는 걸 알게 해주는 대화방식이다. 또한, 그들의 아픔과 경험을 글로 쓰게 함으로써 성장의 도구로 활용하는데 이렇게 만들어진 책이 『프리덤 라이터스 다이어리』이다. 인간은 타인과 끊임없이 상호 작용하고 관계를 맺고 싶은 욕구를 지니고 있다. 관계 욕구는 인간의 가장 원초적인 욕구로서 이 욕구가 충족되지 않으면 대인관계에서 스트레스를 경험하게 되고, 때로는 정신과적 개입이 필요할 만큼 적응에 어려움을 보일 수도 있다.

제10회 창비청소년문학상을 수상한 손원평의 소설 『아몬드』는 감정을 느끼는 데 어려움은 있지만, 사랑으로 흔들림 없이 자란 윤재와 가진 것은 많지만 사랑이 부족해 어긋나버림 곤이라는 두 소년의 특별한 성장 이야기로 감정표현불능증이라는 극한의 상황에 놓인 10대 주인공의 모습을 통해 타인에게 공감하지 못하는 이 사회의 균열을 드러낸다. 특히 한국사회는 유교적 전통의 영향을 받아 관계에서 감정표현을 억제하는 문화라 볼 수 있다. 이런 문화에서 개인의 감정표현은 집단 내 갈등과 조화를 해치는 원인으로 보아 부정적인 것으로 여겨졌다. 이러한 문화적 배경과 부적절한 아동기 양육 경험 이 결합하여 감정을 억압하고 회피하는 과정이 반복되면 자신의 감정을 알아차리지 못하게 되고 감정표현도 어려워지게 된다. 감정 표현의 억압 및 감정표현불능증에 대한 연구들에 의하면 부정적 정서 그 자체보다는 정서 표현을 억제하고 억압하는 것이 더 큰 문제일 수 있으며 감정표현의 억제는 장기적인 생리적 각성과 신체 불편감을 유발한다고 보고하고 있다.

인간은 감정이 있기에, 타인의 별스럽지 않은 표정이나 말이 가시처럼 나를 찌르기도 하고 때로는 날카로운 무기로 여겨질 수도 있다. 우리가 길가의 돌멩이와 다른 이유는 돌멩이에게는 감정이 없기에 상처받을 일도 없다. 만약 돌멩이 자신이 하루에도 수십 번 차이고 밟히고 깨진다는 걸 알게 된다면 돌멩이의 ‘기분’은 어떨까. 우리는 이러한 기분을 ‘정서’ 또는 ‘감정’이라 부른다. 어린 아기는 말을 못하기 때문에 배고프면 울고 떼쓰지만, 점점 자라면서 상황에 맞게 자신의 기분(정서)을 조절할 줄 알게 된다. 하지만 그 힘은 저절로 생기는 것이 아니다. 글에서 영화나 소설을 한두 편씩 소개하는 것도 어쩌면 나와 타인의 정서를 좀 더 잘 이해할 수 있기를 바라는, 감수성 훈련의 도구로 활용해보고자 하는 필자의 무의식적 바람일지도 모른다. 