

2024학년도 1학기 글말교실 소감문



제목: 괜찮아야만 하니까.

이름	박주미
전공	한국역사학과
학번	20230227
참여 프로그램	1-on-1코칭(한희정교수님)

언제부터였을까. 나를 잃기 시작한 것이. 그렇게 어느 순간 나는 무채색 인간이 되어버렸다. 주변 사람들은 항상 내 표정이 무표정이라고 한다. 대체 뭐가 불만이냐고 묻는다. 표정 연습을 하란다. 눈 뜨는 모든 순간이 노동이었다. 잠자는 시간이 제일 행복했고, 날이 밝아지는 것이 두려웠다. 또다시 감정노동의 시작이니까.

그러나 제기랄. 이젠 잠도 못 잔다. 그놈의 불면증. 그저 24시간을 오로지 내 뒀으로 견뎌야만 했다. 삶을 살아가는 것이 아니라 버티는 것이 되었다. 힘든데 바보같이 말도 못 한다. 힘들다고. 누군가에겐 가족이라는 곳이 최고의 안식처일지도 모르지만, 나에게 다른 이야기다. 우리 부모님은 내게 요구했다면 요구했지, 품지는 못하는 것이라는 걸 잘 안다. 있는 그대로의 나를 받아들이기보단 늘 사랑 앞에 '조건'이라는 쓸쓸함이 붙는다. 아무튼, 그렇다. 그렇게 말하지 못한 채 살아갈 뿐.

눈 뜬 채 생각하는 모든 것이 나의 에너지를 빼앗아 간다. 쳇바퀴 같은 삶을 사는 내 잘못인가. 그저 바쁘게 살아야만, 남들보다 2배 이상 더 뛰어야 하니까. 그저 나를 굴리는 수밖에 없었다. 가진 게 없는 사람은 애당초 시작점이 다르니까. 그걸 누구보다 잘 아니까. 가족들이 내게 뭘 바라고 희망하는지 아니까. 그래야만 했으니까. 걷지 않고 뛰었다.

참았다. 내 감정을 숨기기 바빴고, 누군가 내게 다가오면 덜컥 겁부터 났다. 상황이 아니니까. 책임질 수 없으니까. 미래가 그려지지 않으니까. 그렇게 또다시 뿌리친다. 그래서일까. 어느 순간 난 죄책감을 달고 산다. 사랑받는 것보다 미움받는 게 더 쉬웠다. 그냥 무서웠다. 내가 어떠한 관계를 이어간다면, 마침내 그 대상에게 기대고 의지할까 봐, 나를 내려놓을까 봐, 나약해질까 봐 무서웠다.

마음에도 없는 말을 뱉는다. 더 나쁘게 대할 수밖에 없었다. 다가올수록 피했다. 사랑하지만, 그것이 지금보다 나를 더 아프게 할까 봐 피했다. 이러한 속마음, 솔직히 어디 가서 말 못 한다. 괜찮아야만 했으니까. 당장 내게 주어진 현실이 나를 마주하게 하지 못했으니까. 모진 말만 한다. 담담하다 못해 창백했다. 그렇게 나를 쓸쓸히 내버려 두었다.

말해도 해결될 것 하나 없을 것 같은 그때. 나는 한희정 교수님과 1대1 코칭을 했다. 주제는 '감정'. 표현도, 공감도 어느 것 하나 똑바로 하지 못하는 내가 한심스러웠다. 힘든 건 힘든 거고. 사회생활은 사회생활이니까. 사회적 가면을 써야만 했으니까. 나를 잃어가는 걸 들키고 싶지 않았다. 그래서 솔직히 말하자면 내 힘듦을 들키지 않을 수 있는 감정노동을 배우려 했는지도 모른다.

하지만 교수님은 내가 생각하지도 못한 말씀을 해주셨다. '당연함', '자연스러움' 그러한 상황이라면 당연히 남보다는 '나'를 기준으로 상황이 흘러갈 수 있음을. 당장 현실이 너무 바쁘고 내가 나의 상황에 대해 너무 무겁기에. 채움보다는 비워감을. 그날 나는 다 쏟고 왔다. 어쩌면 대화의 상대가 교수님이었기에 말할 수 있었는지도 모른다.

항상 수업시간에 설명해주신 NVC 속 연민의 대화를 하고 계셨다. 돌이켜봤다. 난 스스로에 대한 연민과 용서. 당근과 채찍, 병 주고 약 주기. 아니, 난 채찍과 채찍, 다친 곳을 더 아프게 하기만

했음을 발견했다.

신기했다. 내가 내 입으로 속마음을 뱉으며 그 순간 나도 모르는 내 상태를 자각할 수도 있다는 것이. 어쩌면 나는 그저 '나 힘들어요'라는 걸 말하고 싶었는지도 모르겠다. 그렇게 또 하나의 욕구를 찾았다. 대단한 걸 하지 않았지만, 1대 1 코칭, 어쩌면 나를 연민으로 되돌아보는 시간이었다.

그래. 이제부터 '그러세요, 그럼'이라는 말. 어쩌면, 내가 좀 써먹어야겠다. 가족이 바라는, 세상이 요구하는 내가 아닌. 정녕 나를 돌보지 못하는데 뭘 사회적 체면이 중요한지. 내가 나를 미워하는데 어떻게 세상이 다채로울 수 있는지.

남에 대한 공감과 사회적 이미지를 떠나 나부터 좀 돌봐야겠다. 이기적일지도 모르겠다. 그러나 지금은 그럴 때다. 신호가 온 거다. 교수님과의 코칭을 통해 좀 내려놓는 것도 필요함을 알았다.

쉽지 않다. 의지하기도, 공감하기도, 내려놓기도. 그러나 연습하지 않으면 바뀌지 않는다는 것도 깨달았다. 내려놓는 것도 용기다. 코칭시간은 어쩌면 숨 쉴 구멍이었다. 나를 쉬게 한, 그러니까 더 소중한. 감사하다.