

삶의 노란 신호등 slump

SECTION THEME

슬럼프 극복 가이드

글_한기연호연심리상담센터 대표

집에 들어서기가 무섭게 습관적으로 TV나 컴퓨터를 켜는 사람들이 있다. 특종 뉴스가 발표된 날이거나 중요한 메일을 확인해야 해서가 아니라, 그저 매일같이 반복되는 행동이다. 자신의 인생이 어디로 흘러가는지 직면하거나 자신만의 생각과 만나는 것이 두려운 사람들. 이들은 곧 손님 맞을 준비를 갖추지 않으면 안 된다. 슬럼프라는 마음의 불청객을.

상담실로 들어서는 20대 후반의 L씨는 한 눈에도 한없이 가리앉아 보였다. 그는 최근 벌써 세 번째 이부런 연락도 없이 회사에 나가지 않았고 그에 대해 무슨 핑계를 대는 것도 아니었다. '그냥 나올 수가 없어서'라고 했는데, 평소 성실한 그를 잘 아는 사장이 전문가의 도움이 필요할 것 같아 의뢰한 경우였다.

세 번 중에 한 번은 회사로 향하는 지하철을 타고는 한없이 그냥 앉아 있다가 집으로 도로 간 것이라고 하였다. 혼자 살고 있는 L씨가 늦은 퇴근 후에 집에 들어와 생활하는 모습이 바로 위와 같았다. 집에 들어서자마자 권 TV를 보고 앉아 있는데 결코 그 내용을 눈여겨보는 것도 아니며 재미가 있는 것은 더욱 아니었다. 그냥 발로 하얗게 쳐다볼 뿐이다.

매일매일이 늘 똑같은 뿐이라는 L씨에게 '정작 힘든 게 뭐예요?' 라고 물었을 때 잠시 멍칫하던 그의 답변은 '...회사가 싫어요, 아니 다니기가 힘들어요...'였다. 근무 4년차인 L씨는 똑똑하고 승부욕이 강한 호남형으로 자신의 일을 좋아하는 의욕 넘치는 직장인이었다. 맡겨진 프로젝트를 위해서는 일본어를 익혀 쓰며 최선을 다하니 일의 결과는 만족스럽고, 다른 사람으로부터 인정받고, 다시 더 어려운 일이 주어지고, 동료들 중에 가장 뛰어나고... 자신의 우월함에 의심은 가져 본 적이 없었다. 최근까지는, 그러면 이렇게 잘 나가던 L씨에게 무슨 일이 생긴 것일까?

슈퍼맨도 슬럼프의 단골손님

현재 L씨는 심각한 슬럼프 상태이다. 슬럼프에 빠지는 사람들은 평소 의욕이 넘치고 야망이 크고 능력이 출중한 사람인 경우가 많다. 그들이 무엇일지 요구하는 자와 상관없이 어떻게 해서든 지 의욕적으로 그리고 근면하게 일하고 반드시 해야 하는 일은 어떤 대가를 치르더라도 해내야 한다. 그러면서 가끔 자신이 아니었으면 무너져버렸을 상황을 지켜내는 사람이 바로 자신이라고 여기기도 한다. 스스로를 부한한 에너지의 소유자인 슈퍼맨으로 취급하고, 자신을 필요로 하거나 인정해주고 특별하다고 여겨주는 곳이 점점 많아지도록 혹사시킨다.

이들에게 실제 자기 자신은 인중에 없다. 조직과 타인, 일 속에 자신의 정체성과 소속감, 삶의 의미와 목적이 있다고 한다면 그도 그러할 것이다. 하지만 내가 아닌 것들은 그것이 조직의 상황이든, 두 사람 간의 관계이든, 결국엔 변하기 마련이다. 또는 상황을 바라보는 내 자신의 시각이

삶의 새로운 발걸음을 떼라

변할 수도 있다. 그럴 때 무작정 앞만 보고 달려가던 사람은 여기가 어딘지 몰라 난감하게 되고, 그 난감함이 두려워 이면에는 아예 두 눈을 가리고 더 무작정 달리다가 끝내 빠지는 곳이 슬럼프이다.

슬럼프는 자신에게 끊임없이 거짓말을 하고 있는 상태이자 스스로를 합리화시키느라 진이 빠진 상태이다. 내면 한쪽에서는 인정하고 싶지 않은 자신의 모습을 똑바로 바라보려고 소리치지만 그건 고통스럽다. 그래서 몸이 먼저 피곤하고 지친다. 피곤하고 지친 몸에게 중요한 일이란 없지 않겠는가? 상황의 문제전, 스스로 개선이 필요한 면을 보려고 하지 않아도 된다. 이럴 때 차리리분명한 외부의 방해자가 있다면 그 쪽이 훨씬 낫다. 당분간 그 대상이나 상황을 잊고 분개하느라 내면에서 솟는 불안으로부터 벗어날 수 있기 때문이다. 여기에 더해 차리리 몸이 이따지면 그것도 나쁘지 않을 것이다. 이쁘다는 것은 고통스러운 일이지만 일상의 반복에서 벗어날 수 있기 때문에 어디가 이쁘다는 것은 마음을 편하게 해주는 모순이 있다.

슬럼프는 건강한 삶을 위한 신호

슬럼프는 정신의 감기이자 정신의 피로로서 무언가를 어떻게 해보라는 신호를 우리에게 보내는 것으로 받아들여야 한다. 일단 멈추어서서 자기 자신에 주목해야 더 큰 병으로 진행되는 것을 막을 수 있다. 자신의 소리를 듣고 현재 일어나고 있는 일을 용감하고 솔직하게 바라본 후 '무조건 yes, 무조건 no'에서 벗어나 '적극적 yes, 적극적 no'를 할 수 있어야 한다.

'주어진 일이나, 남들이 원하거나, 상황이 해야 하나...' 이것을 직장인의 숙명으로 여긴다면 당신은 슬럼프를 향해 가고 있다. 우선 자신에게 묻고 스스로와 타협하는 것이 옳다. 자신의 소리에 귀 기울이고, 스스로를 돌보며 대접할 때, 같은 인도 전혀 다르게 하고 있는 자신을 보게 될 것이다.

L씨는 상담이 지속되면서 자신의 내면 깊숙이 존재하던 과도한 인정에의 욕구와 완벽성향, 아울러 인간관계에서 처리하기 힘든 질투의 감정들을 살펴볼 수 있었다. 또 이것이 그동안 자신의 삶을 어떻게 움직여왔는지도 이해할 수 있게 되었다. 슬럼프는 건강하게 살기 위해 새로운 발걸음을 떼라는 신호이다.