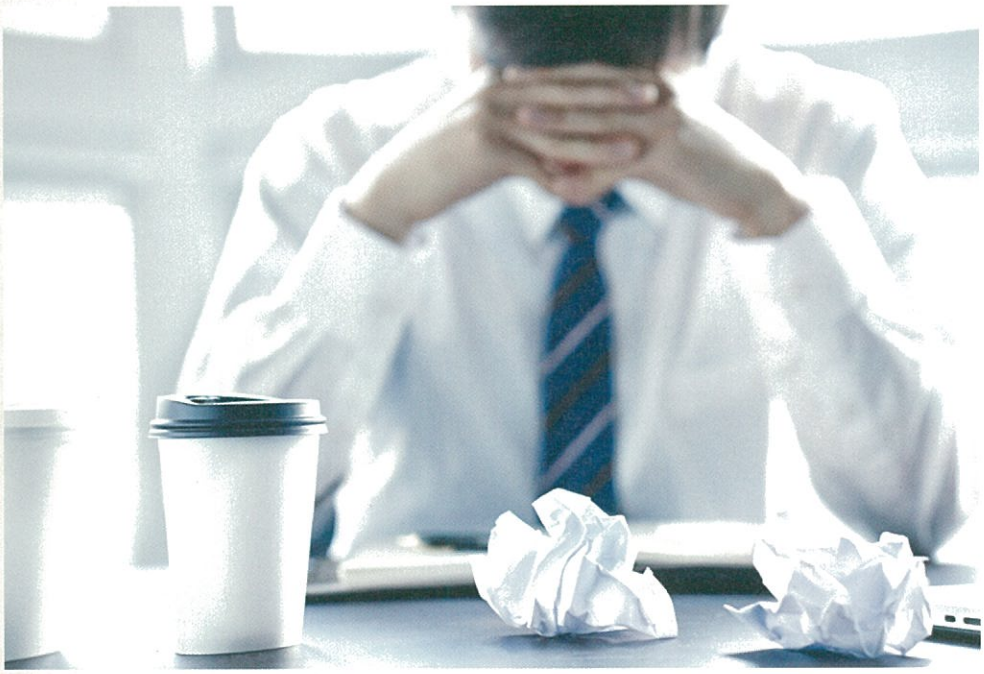
방황하는 파랑새들 행복에 대한 오해와 진실

나는 지금 행복할까? 아니면 불행할까. 돈, 명예, 사회적 지위, 행복한 가정이 정말 행복의 전부일까? 삶이 너무 슬프고 고달플 때 묻게 되는 '행복이란 무엇인가'라는 질문에 답하기 위해서 우리는 스스로의 내면을 조금 더 깊이 알아볼 필요가 있다.

글 선안남 상담심리사



심리 상담을 하다 보면 '행복'과 '불행'에 관한 이야기를 많이 나누게 된다. 상담실로 찾아오는 사람들은 대부분 자신이 행복하지 않다고 느끼는 사람들이기 때문이다. 이들은 '행복을 찾고 싶다'고 말한다. 그러면서 행복의 조건은 무엇인지, 내가 행복해지기 위해 필요한 것은 무엇인지에 관해 물으면 혼란스러워한다. 그들의 이야기를 듣다 보면 행복에 대해 사람들이 가진 오해를 더 명확히 발견하게 된다. 행복에 대한 생각은 사람들마다 조금씩 다르다. 이 세상에 6억 명의 사람이 있다면 그들이 꿈꾸는 행복의 모습은 6억 개인 셈이다. 그럼에도 공통적으로 하는 오해가 두 가지 정도 있는 것 같다.

하나, 돈과 사회적 지위가 행복을 불러온다.

둘, 질병과 사고가 우리의 행복을 결정한다.

이 두 가지 생각은 어느 정도는 진실이지만 많은 오해를 반영하기도 한다.

오해 1. 돈과 사회적 지위가 있으면 행복할까?

"이게 뭐하는 건지 모르겠어요. 돈 이백, 삼백만 원에 제 행복을 팔아버린 것 같아요."

이렇게 말하는 지현 씨는 '돈=행복'이라는 공식에 너무 매여 있었다. 그녀는 자신이 불행한 이유를 '돈의 부족'에서 찾았다. 돈 때문에 자신을 불행하게 하는 일을 그만두지 못한다고 생각했던 것이다. 하지만 그런 생각들을 더 자세히 살펴보면서 모든 것이 오로지 돈 때문만은 아니라는 사실을 알게 되었다. 상담을 마칠 때쯤, 그녀의 생각은 이렇게 바뀌어 있었다.

"돈이 중요하긴 하죠. 세상의 많은 불행이 돈이 있으면 어느 정도는 해결된다고 생각해요. 하지만 돈이 있어도 행복하지 않은 사람도 있고, 돈이 없어도 행복한 사람이 있으니 제가 일하는 환경이나 마음가짐부터 바꿔봐야겠어요."

돈과 성공은 행복을 위한 필수조건으로 자주 거론되는 삶의 요소들이다. 물론 살아가는 데에 중요하긴 하지만 지현 씨의 말처럼 부와 지위를 갖추고도 불행한 사람이 많다.

이와 관련해서 '꾸뻬 씨의 행복 여행' 이라는 책에는 이런 얘기가 나온다. 그 책의 주인공인 꾸뻬 씨는 행복을 화두로 여행을 떠난 정신과 의사다. 그는 사회적으로 성공하고 돈이 많아서 최고급 레스토랑에서 좋은 대접을 받고도 인상을 찌푸린 채 불행해하는 사람들과 가난하고 남루한 삶을 살면서도 바닥에 돗자리를 깔고 앉아 친구들과 정답게 음식을 나눠 먹으며 행복해하는 사람들을 보며 진정한 행복의 의미를 제대로 보게 된다. 행복이 사회적 지위나 돈으로 결정되는 것이 아님을 알게 된 것이다.

오해 2. 극적인 사건, 사고가 우리의 행복을 결정한다

많은 사람이 하나의 사건, 사고로 우리 삶이 극적으로 변할 것이라고 착각한다. 그래서 로또 당첨을 꿈꾸기도 하고 사고나 질병을 두려워한다. 그 사건의 여파로 우리가 극적으로 행복해지거나 불행해지리라고 믿는 것이다.

그러나 행복이나 불행은 그렇게 단순하지 않고 한 번에 결정되는 것도 아니다. 실제로 로또 당첨자들이나 사고를 당한 사람들을 대상으로 행복에 대한 연구를 진행한 결과 시간이 갈수록 행복이나 불행 수준이 크게 다르지 않다는 것을 알게 되었다. 어떤 일을 경험하든 우리가 느끼는 행복이나 불행은 외적인 조건보다는 내면의 마음가짐에서 비롯된다. 본래 불행했던 사람이 단번에 행복해질 수는 없고, 행복한 사람은 아무리 어려운 일을 겪는다고 해도 다시 행복을 되찾는다. 그러므로 우리에게 필요한 것은 외부의 조건이나 상황에 마음 쓰는 것이 아니라 우리 내면을 살피고 단단히 하는 것이다.

행복은 우리 마음속에 있다

많은 사람이 행복을 말한다. 하지만 행복은 목표 자체가 아닌 과정 중에 느끼는 것이며 가만히 있으면 저절로 찾아오는 우리 밖의 어떤 것이 아니라 적극적으로 유지하고 키워나가야 하는 우리 안의 마음이라는 것을 아는 사람은 많지 않다. 온 세상을 누비며 찾아 헤매던 행복의 파랑새가 결국에는 자신의 집 문 앞에 걸려 있더라는 유명한 이야기를 다시 생각해보자. 행복해지고 싶다면 밖이 아닌 안을 봐야 한다. 바로 우리 안에 행복의 중요한 요소가 숨 쉬고 있다.