경계의 감정
유선덕 /
책과나무

신앙생활을 하지만 내 삶은 왜 이렇게 힘들까? 겉으로 보기에는 평온해 보이지만 마음속에는 늘 답답한 마음이 있었다. 그리스도 안에서 참된 평안을 찾고 싶었는데 잘 되지 않았다. 그러던 가운데 『경계의 감정』을 알게 되었고, 『경계의 감정』을 통해 나의 문제의 핵심이 "감정"일 수도 있겠다는 생각이 들었다. 그리고 고통스러웠던 내면을 서서히 들여다보기 시작했다. 감정을 바르게 이해하게 되면서, 더 나은 삶을 만들 수 있을 것 같은 희망이 생겼다.

경계

우리는 종종 "Case by Case"라는 말을 사용한다. 그만큼 다양한 상황과 경우가 존재한다. 하지만 삶을 가만히 들여다보면, 내가 가지고 있는 기준에 종종 상대방을 맞추게 되기도 한다. 그러다 보면 정말 중요한 것을 놓치게 된다. 바로 나와 상대방이 다르다는 점이다. 서로의 다름을 인정하지 못하기에 이해할 수 없고 마음의 거리는 멀어져만 간다.

사람과 상황을 유형화하면 문제 해결을 위한 청사진을 효율적으로 그릴 수는 있다. 하지만 개별적인 감정의 고유성을 놓치게 되는 문제가 생긴다. 감정과 생각은 지문(指紋)과도 같아 누구도 동일하지 않다. 빅 데이터를 사용한다 하더라도 감정을 정확하게 분석한다는 것은 어렵다. 감정은 선이 아니라 경계이다.

똑바로 바라보기

우리는 감정의 문제로 종종 어려움을 겪는다. 때로는 감정에 압도당해 자신을 잃어버리기도 하고, 상대방의 감정을 이해하지 못해 힘들어하기도 한다. 감정을 바르게 다루기 위해 우리에게 필요한 지혜는 무엇일까?

『경계의 감정』에서 필자는 어떤 감정이든지 "똑바로 바라봐야"한다는 것을 강조한다. 신기하게도 똑바로 바라보면 감정의 불길은 작아진다. 그리고 감정의 본질이 보이기 시작한다. 문제 해결의 열쇠는 문제의 본질을 정확하게 파악하는 데 있다. 우리는 본질은 간과한 채, 해답을 찾으려는 분위기에 너무 익숙해져 있다. 섣불리 피상적인 해답을 제시하려는 태도는 오히려 문제를 악화시킨다는 것을 종종 보게 된다.

『경계의 감정』은 우리가 문제를 똑바로 바라보도록 도와준다. 감정의 직면에서 시작되는 감정의 이해는 자신과 이웃에 대해 다시금 생각해보도록 한다. 순간순간 숨 가쁘게 살아가는 현실 속에서, 진실이 무엇인지 돌아볼 수 있는 여유를 준다.

책 속의 한줄

우리 모두는 이미 씨앗이다.
아직 떨어질 만큼 충분히 익지 않은 열매이기는 하지만 말이다. _p.248

장윤석 / 영동 상촌초등학교 교사 / 사랑을 가꾸어가는 초보 정원사