

쇼핑중독?

그 어떤 파국적 습관에 대하여



조성민 센터장 (마음산책심리상담센터)

충추는 목수가 되고픈 심리학자라고 스스로를 소개합니다. 현재 서울 중구의 마음산책(구 마음벗) 심리상담센터장이며, 부설 중앙중독심리연구소장입니다. 심리학(임상심리 전공) 박사이며, 임상심리전문가, 중독심리전문가입니다.

바야흐로 소비의 시대이다. 소비는 내수를 진작 시키기도 하고, 개인의 소유욕구를 충족시켜주며 혹은 더 나아가서 인간의 본질적인 욕구 중에 하나인 자율성의 욕구까지도 충족시켜 주는 행동이다. 때로는 소속감의 욕구까지 충족시켜주기도 한다. 다시 말하자면, 사람은 무언가를 자신의 의지대로 하고 싶어 하는 욕구와 함께 어디엔가 소속되어 있다는 안도감을 느끼고 싶어 하는, 언뜻 보기에 상반되는 듯이 보이는, 욕구도 같이 가지고 있어서 자신이 원하는대로 무언가를 구매할 때 자율성이 충족되는 경험을 할 수 있다. 또 한편으로는 웬만한 거래처 사장들이 다 하나씩 가지고 있는 골프클럽 회원권 하나 정도는 나도 가지고 있고 싶은 욕구를 충족시키려 애 쓰면서 살기도 한다는 말이다 (골프를 별로 좋아하지 않아도 말이다).

소비, 구매, 쇼핑은 현대 인간들에게는 너무도 자연스러운 행동이다. 마치 숨쉬는 것과 같이 말이다. 그런데 그렇게 자연스러운 행동에 우리는

왜 ‘중독’이라는 무시무시한 낙인을 찍고(DSM이나 ICD같은 공식적인 진단편람에 등재된 진단명이 아님에도 불구하고 말이다.) 심각한 마음자세로 그 행동을 들여다보려고 하는 것일까?

최근에 쇼핑중독과 관련된 글 청탁을 자주 받는 편이다. 중독문제에 나름 오랜 기간 몸담아왔지만 다소 의아스러운 것이 사실이다. 그것이 정말 문제가 심각한 상황이어서 관심이 높아진 것인지, 아니면 ‘과소비 근절’ 같은 우리의 의식을 지배하는 오랜 관념 때문에 미리미리 경계하고자 하는 의도인 것인지? 뭐 이런 쓸데없는 질문은 나 혼자 하기로 하고, 어쨌든 분명한 것은 과도한 소비, 충동적인 구매행동, 수집광적인 쇼핑 같은 문제를 보이는 이들이 존재하고 이들이 주변에 걱정을 끼치는 것도 사실이니, 일단 문제적 현상에 대한 진지한 관심을 가질 필요는 있겠다.

그러나, 성급하게 위에 열거한 문제들에 ‘쇼핑중독’이라는 진단명을 붙이고 나서 고민을 시작하는

것에는 반대한다. 현상을 충분히 파악하기 전에 그 현상에 이름부터 붙여 놓고 고민을 시작하게 되면 그 이름에 맞추어서 우리의 사고의 폭이 좁아지는 일이 아주 쉽게 벌어지게 되기 때문이다. 이런 현상을 심리학에서는 ‘낙인효과’라고도 부른다.

지금 당장 나에게 혹은 우리 가족 중 누군가에게 반드시 꼭 필요한 것은 아니다. 하지만, 홈쇼핑에서 “마지막 기회”라던가, “이런 구성은 다시 올 수 없습니다.”는 등의 말을 들으면 심장이 방망이질을 한다. 신발장이 이미 포장도 뜯지 않은 한정판 운동화들로 가득 차 있다. 하지만 한정판은 쉬지 않고 나온다. 가지고 있지 않은 한정판을 보는 순간 이미 다른 생각이 끼어 들 틈은 없다. 이미 제 3금융권에까지 갚지 못하고 있는 채무가 있고, 배우자로부터 이혼 압박까지 받고 있고, 아이들이 부모에 대한 존경심 따위는 이미 찢겨 먹은 지 오래이다. 그럼에도 불구하고 또 다시 빛을 내서라도 물건을 사고 택배가 도착하는 순간 후회와 죄책감과 자책과 자기비하를 시작한다. 마음을 다스릴 수가 없을 지경이다. 그런데도 (혹은 그래서 더) 또 다시 홈쇼핑 채널을 켜다. 이내 마음이 가라앉기 시작한다..

이런 문제적 현상을 촉진하는 환경적 요인을 살펴보기 않을 수 없다. 어떤 특정한 대상에 대해서 중독적 수준의 문제행동을 유발하거나 유지시키는 대표적인 환경적 요인들로는 높은 가용성과 높은 접근가능성을 들 수 있다. 가용성이 높다는 것은 아주 쉽게 쇼핑할 수 있는 시스템이 갖추어져 있다는 것을 의미한다. 오래전 우리 선조들은 목숨을 걸고 들이나 산에 나가서 사냥을 하거나 채취를 하여야 했고 여기에는 상당한 숙련이 필요했다. 처음엔 생소했던 홈쇼핑이 너무도 익숙해져 있

고, 인터넷쇼핑 역시 일상의 한 부분이 되었다. 이제는 침대에 누워서 모니터로 살펴 본 후 손가락질 몇 번이면 인터넷 결제까지 푹딱! 무언가를 하는 방법이 쉬워질수록 그 행동을 반복하게 될 가능성은 높아지게 된다. 접근가능성이 높다는 것은 쇼핑을 할 수 있는 장소(공간)에 아주 쉽게 접근할 수 있다는 것을 의미한다. 오래전 우리 선조들은 원하는 것을 얻기 위해서 위험을 무릅쓰고 먼 곳까지 다녀야 했다. 시장이라는 것이 익숙해지기 시작한 것은 인류사로 보면 정말 얼마 되지 않은 일이다. 그런데 현대사회는 대형몰이 여기저기에 있고, 심지어는 대형빌딩의 높은 층에 살면서 아래층에는 대형몰이 있는 곳이 너무나 흔하다. 그리고 우리는 그런 빌딩들이 들어차는 것을 개발이라 부르면서 숭배하기도 한다. 그리고 이미 on-line 쇼핑몰은 가상세계라 부르기에 어색할 만큼 일상이 되어 버렸다.

세상은 점점 더 이렇게 “소비하라, 소비하라” 외쳐대고 있는데, 절제 있는 쇼핑을 개인에게만 책임을 묻는 것은 너무 가혹한 일이 아닐 수 없다. 하지만, 그럼에도 우리는 그렇게 쇼핑을 강요하는 세상 속에서도 우리 자신을 지켜내야 한다. 한 번뿐인 내 삶은 소중하니까. 적어도 ‘쇼핑중독’이라는 족보에도 없는 병명을 부여받는 일은 피하는 것이 좋지 않겠는가. 그렇다면 어떻게 관리를 해야 할까?

지면관계상 핵심적인 두 가지만 언급하고자 한다. 첫째, 일명 ‘쇼핑중독’이라 불리는 함정에서 빠져 나오려는, 그리고 그 함정에 빠지지 않으려는 변화동기를 스스로 찾아서 단단하게 간직하는 일이다. 두 번째는 적절한 목표를 세워두고, 유능한 자기 관리자가 되기 위해서 그저 꾸준히 노력하는 일이다.



무언가를 하겠다는 의지는 변화와 성장에 있어서 가장 중요한 요인 중 하나이다. 그런데, 그런 의지 혹은 동기는 누군가 시켜서, 억지로 가지게 되는 것이 아니다. 많은 일들이 그러하듯이 파국적 습관에 빠지지 않거나 그 함정에서 빠져 나오겠다는 동기 역시 자신 스스로의 것이어야 가장 큰 힘을 발휘할 수 있다. 그리고 중요한 것은 자신이 살고 싶은 삶의 모습이 있고, 그것을 위해 노력할 동기가 자신 안에 있다는 것을 잊지 않고 의심하지 말고 늘 기억하며 그 길을 뚜벅뚜벅 걸어가는 것이 중요하다.

그리고 현실적이고 구체적인 목표를 세우고 이를 위해서 늘 실험하듯 자기-관리 연습을 하는 마음 자세가 필요하다. 살면서 다시는 쇼핑으로 인한 문제를 일으키지 않겠다고 다짐하는 것은 다소 비현실적인 목표이다. 당신도 나도 그 누구도 그렇게 완벽하지 못하다. 같은 실수를 또 반복할 수도 있다. 그래도 괜찮다. 오히려 그것이 자연스러운 모습이다. 중요한 것은 내가 자꾸 실수하거나 실패해도 내가 걷고 싶은 길을 잊지 않는 것이지, 단 한번

의 실수도 없이 완벽하게 성공하는 것이 아니다. 그렇게 강박적인 목표는 조그마한 실수에도 자신을 비난하면서, 손쉽게 '회복 혹은 건강한 삶의 목표'를 포기하고 싶게끔 만들기 십상이다. 당뇨병을 가진 사람이 간혹은 식단과 운동 관리에 실수하여 당 수치 관리가 무너지기도 하지만, 오랜 연습으로 일정한 틀을 갖추고 나면(유능한 자기 관리자로서의 연습이 충분히 쌓여 있으면), 금방 건강한 상태로 돌아올 수 있는 것과 마찬가지로 말이다.

과도한 쇼핑은 분명 우리 삶에 심각한 문제를 일으킬 수 있다. 그렇다고, 거기에다가 '쇼핑중독'이라는 무시무시한 병명을 낙인처럼 찍어 놓고 겁부터 먹거나 겁먹게 할 일이 아니다. 지나친 두려움과 과도하게 심각한 태도는 문제를 제대로 이해하기 어렵게 만든다. 이것도 역시 충분히 관리가 가능한 파국적 습관일 뿐이다. 자, 이제 포기하지 말고, 당신이 살고 싶은 삶을 향해서 뚜벅뚜벅 걸어갈 일이다. 기도하는 마음으로 숲길을 뚜벅 뚜벅 걸어서 말씀의 길을 걸어가듯이 말이다. 