
여태까지 러닝맨은 대부분 자기 경험을 주제로 글을 써왔다. 하지만 너무 당연하게도, 세상에는 우리보다 뛰어난 고수들이 많다. 심지어 멀지 않은 곳에 있다. 주변의 고수들을 만나, 인생 교훈을 배우는 런터뷰(Learn+interview) 시리즈.

인터뷰이 소개

소현님은 7년쯤 전 학교 다닐 때 학회에서 만났다. 그 때부터 꼭 좋은 친구로 지내고 있다. 항상 밝고 열정적인 에너지가 있다. 주변 사람도 잘 챙기는 스타일이라, 친한 사람도 많다.

일도 잘 한다. 나중에 꼭 같이 일해보고 싶다는 생각이 드는 사람이다. 내가 지인 가운데 최고연봉자 중 한 명이고, 이미 성공한 커리어우먼이라고 할 수 있다.

평소에 오지게 바쁜 분이지만, 마침 요즘 쉬고 있는 시기여서 런터뷰 2탄에 초대했다.



"안녕하세요. 저는 장소현이고, 사회 생활 이제 6년차네요. "

"경영대를 졸업했고요. 전략컨설팅 사에서 커리어를 시작했어요. 소비재, 유통, 자동차 산업 프로젝트를 많이 했는데, 굉장히 재미있게 다녔어요."

"전 항상 사회를 거시적으로 바꾸는 일을 하고 싶었어요. 그래서 공공 영역에서 일하거나 변호사가 되는 것도 고민했었는데. 컨설턴트가 되고 나서, 그런 쪽하고 점점 멀어지는 것만 같더라고요."

"휴직하고, 민주당 경선 선거 캠프에서 일했어요. 오래전부터 정치가 세상을 바꾸는 수단이라고 생각했거든요. 그 세계를 경험해보고 싶었어요. 거기서 4달 정도 일했고, 후보가 경선에서 떨어진 후에 다시 회사로 복귀했었고요."

"그 후엔 레바논에 파견도 갔다왔어요. 또 다른, 사회적인 임팩트가 있는 일을 하고 싶어서 고민하다가 간 건데요. 엔데버라고 사회적 기업을 키우는 조직이었어요. 레바논 지부에 가서 몇 개월 일하고 왔죠."

"회사로 돌아오니 5년차가 되어있었어요. 연봉, 주변 기대치, 밑에 팀원들, 여러가지로 제 지위가 높아졌어요. 근데 오히려 불안하더라고요. 내실이 없단 생각이 들었어요. 특히 내가 특정한 산업에 전문성이 없다는 게 고민이 많이 됐고..."

"그래서 보로노이라는 제약회사로 이직했어요. 바이오/제약을 제 전문 분야로 삼고 싶었던 거예요. 제약이라는 건 정말 인류 전체에게 긍정적인 영향을 줄 수 있는 일이기도 하고요. 보로노이에서 사업개발, IR 업무 등을 1년 반 정도 하다가 퇴사했습니다."

"퇴사 후 커리어 탐색겸 몇몇 스타트업에서 프리랜서로 일을 도와줬고, 지금은 좀 쉬고 있어요. 끝!"

"제 인생은 이 사건 전과 후로 나뉘죠"

이번 인터뷰에서도, 질문은 단순하게 2가지였다.

첫째, 자신이 가장 많이 성장했다고 생각하는 경험. 둘째, 그 경험을 통해 배운 것.

소현님은 정말 자기 삶에 아주 큰 영향을 준 사건이 있다고 했다.

"진짜 어느 정도냐면, 제 인생은 그 사건 전과 후로 나뉜다라고 볼 수 있죠"

"와, 그게 뭐였어요?"

"이거 너무 개인적인 얘기인데... 잘 걸러서 써보세요. 뭐였냐면..."

얘기해준 사건은 전 남자친구와 관련된 것이다. 앞서서 자기 소개를 했을 때는 사회 변화와 경영 컨설팅에 대해서 얘기했으나... 오늘의 핵심은 그게 아니다. 오래 알고 지낸 나도 완전 처음 듣는 이야기였다.

(혹시나 프라이버시를 건드릴 수 있으니, 상황을 간단하게 요약했다. 여러분도 여기서만 읽고 어디가서 소문내지 않도록 하자.)

수 년 전 사귀던 남자친구가 있었다. 소현님은 당시 자기가 생각해도 집착과 질투가 무척 심했다고 한다. 그 남자에게 많이 화를 내고 서운해했다.

그럴 때면 그 남자는 항상 자기가 다 미안하다며 사과했다. 소현님은 자기 잘못이 있다는 걸 알고 있었다. 자기가 관계에서 많이 불안을 느낀다는 것, 그 때문에 남자친구를 더 괴롭힌다는 것. 그리고 가끔은 도를 지나친다는 사실도.

그 남자가 헤어지자고 했다. 사실은 내가 잘못된 게 아닌 것 같다는 말과 함께.

그 말을 들은 소현님은 정말 쪽팔리고 수치스러웠다고 한다. 세상이 무너진다고 느낄 정도로.

왜냐하면 본인이 잘못을 했다는 걸 알고 있었기 때문이다. 하지만 솔직하게 드러내지 못했고, 숨기기 위해서 더 트집을 잡고 화를 냈었다.

"근데 사실 재는 다 알고 있었구나. 이미 나를 평가하고 있었겠네. 나 혼자서 속인 줄 알고 좋아하고 있었던 거야. 이런 생각이 드니까 너무 쪽팔린 거예요"

밑바닥을 치다

그 사건이 마음속 깊은 곳에 방아쇠를 당겼다. 소현님은 두려움에 사로잡혔다.

"그 때부터 되게 두려웠어요. 진짜 하늘이 무너지는 것 같더라고요."

"내가 관계에서 가지고 있던 그 불안과 집착을 정면으로 보게 되고, 이제 내가 바뀌지 못할 거라고 생각이 들더라고요."

나는 원래 성격에 문제가 있어. 앞으로 어떤 사람하고도 좋은 관계로 지낼 수 없을 거 같아. 난 이렇게 태어났어. 모든 사람이 이걸 알게 되면 난 영원히 외롭게 살아갈 거야.... 이런 생각이 계속 이어졌다.

그렇게 생각할 때마다 심장이 미친듯이 뛰고, 사방이 좁혀오는 느낌을 받았다고 한다. 회사도 퇴사 직전까지 갔다. 몸무게도 5kg이 빠졌다.

"그 때 진짜 마인드가 '난 씨X 망했다' 였다니까요. 진지하게 내가 살 가치가 없다는 생각까지 했어요."

소현 누나에겐 무엇보다 좋은 관계가 인생에서 너무나 중요한 가치였고 그만큼 자기의 약점을 보는 것도 괴로웠다. **자존감이 바닥을 쳤다.**

고치면 되잖아

그러던 소현님은 어느날 걸어서 퇴근을 하고 있었다. 여의도공원에서 문래역까지 걸어오던 중이었다. 막 부정적인 감정들이 지나가다가. 문득, 정말 문득 갑자기 이런 생각이 들었다.

"괜찮아. 고치면 되잖아."

"내가 질투가 많아? 집착이 있어? 히스테리를 부려?"

"괜찮아. 내일부터 고치면 되지. 상담을 받아보든지. 책을 읽든지. 노력하면 바뀔 수 있을 거야."

"이런 생각이 딱 머릿속을 지나갔어요. 그리고 갑자기 마음이 편해지는 거예요!"

"와 되게 드라마틱하네요.. 순간적으로 그런 깨달음이 왔다고요?"

"음... 저도 되게 신기한데. 왜 그랬는지 잘은 모르지만.

"그 때 헤어짐이 준 충격이 굉장히 강했고, 당시 내가 정말 밑바닥까지 내려갔었기 때문에 그랬던 것 같아요. 변화가 되게 절박해서 그랬는지도..."

안 고쳐지면? 드러내면 돼

이어서 이런 생각도 했다. 만약에 안 고쳐지면? '솔직하게 드러내면 된다'고.

"그 때 마음을 먹었어요. 내가 그런 아픈 곳, 혹은 정말 내 마음 속 깊은 곳 악한 부분이 있다면, 솔직하게 말하겠다고."

"다음 남자친구를 만나면, 내가 이런 불안이 있고, 질투가 심해서 이러이러하게 괴롭힐 수 있다. 그럴 때는 그냥 이렇게 해달라. 미리 그렇게 말해야겠다"

"그 전까지 죽고 싶을만큼 힘들었던 이유는. 내가 문제가 있는 걸 알고 있는데, 그게 고쳐지지 않을 까봐. 사람들이 그걸 알고 날 판단해버릴까봐서였어요."

"그런데 앞으로 고치면 된다고 생각하고, 정 안 되면 미리 말하면 된다고 생각하니까.

"뭔가 엄청 해방된 느낌이 들더라고요."

"상처는 드러내야 치유된다는 말이 있잖아요. 그런 내용들이 확 깨달음으로 오는 느낌이었어요. 내가 숨기지 않고 인정해버리면, 그 순간에 나는 그 두려움에서 자유로워진다는 사실을 깨달은 거죠."

건강해진 멘탈

그 후로는 멘탈이 강해졌고, 삶의 많은 부분에서 태도가 바뀌었다고 한다.

실제로 다음 사귀 남자친구한테는 솔직하게 자신의 어두운 부분을 모두 털어놓았다. 그랬더니 질투심 자체도 줄어들었고, 관계에도 아무런 문제가 없었다고.

소현님의 경우는 관계/연애에서 느끼는 문제였지만, 사실 이 마인드셋은 다른 많은 영역에도 적용된다.

"삶의 다른 부분에서도 이런 태도가 생겼어요."

"예를 들면, 사람들이 내가 어떤 일을 되게 잘할 거라고 기대하는 게 보여. 근데 내가 그걸 못해. 그럼 막 불안하고 숨기고 싶겠죠. 근데 이젠 잘하는 척 안하고 솔직하게 말해요. 나 못한다."

"적어도 아픈 데 건강한 척은 하지 않게 됐다는 뜻이에요. 이 마인드셋이 내 인생에 가장 큰 성장이었던 것 같아요."

취약성을 드러내는 것의 힘

이 이야기를 들으면서, 한 테드 영상이 떠올랐다. 브레네 브라운의 '**취약성의 힘(Power of Vulnerability)**'. 2천만회 이상의 조회수를 기록한 유명한 영상이다.

브레네 브라운은 관계에 대한 연구를 하려고 사람들과 인터뷰를 했는데, 그 때마다 사람들은 '수치심(Shame)'에 대해 얘기했다고 한다. 그 수치심이란 아까 소현님이 느꼈던 것과 비슷한 '단절당하는 두려움(fear of disconnection)'이다.

브레네 브라운은 그 기저에는 취약성(Vulnerability)이 있다고 한다. '**나는 날씬하지 않아**' '**나는 돈이 많지 않아**' '**나는 예쁘지 않아**' '**나는 똑똑하지 않아**' 같은 **생각 말이다**. 좀 더 한국식으로 말하자면 '아픈 손가락'이랄까?

브레네 브라운은 '취약성'을 연구하면서 600명이 넘는 사람들과 인터뷰를 했다.

그 중에는 취약성을 가지고 있으면서도, 자존감이 높고 소속감을 느끼는 사람들이 있었다. 또 그렇지 못한 사람들도 있었다.

하지만 실제로 두 집단의 지위나 능력이 차이나는 건 아니었다. **이 둘의 차이는 뭐였을까?**

아마 앞의 이야기를 읽었으니 답을 맞출 수 있을 것이다. 잘 모르겠다면, TED 영상을 보길 추천한다.

https://youtu.be/H7Wd_6mFrjk

나의 두려움은 뭘까

이 이야기는 나에겐 굉장히 의외였다. 소현님은 워커홀릭이자 잘 나가는 커리어우먼이라고만 생각했고, 아마도 일 이야기를 할 거라고 생각했다.

오히려 관계에선 문제가 없을 줄 알았다. 인맥도 엄청 넓은 데다가 사람 잘 챙기는 사람이니까. 그렇게 아픈 부분이 있을 줄 몰랐다.

동시에 그럴 수 있다는 생각이 들었다. 사실 그 어떤 인간이든 자기만의 불안, 두려움, 결핍을 여럿 숨기고 살아갈 테니까.

'괜찮아. 고치면 돼.'라는 마인드가 생기면서 건강해졌다는 것도 놀라웠다.

사실 말 자체는 그리 특별하지 않아보인다. 나는 그저 짧은 이야기로만 들었기에 그 정도로 와닿지 않은 거겠지. 인생을 바꿔놓을 깨달음은, 그 때 자신이 겪었던 경험들과 같이 맞춰져야만 온전히 이해할 수 있을 것 같기도 하다.

그렇다면 나의 마음 속 깊은 불안은 무엇일까?

소현님과 인터뷰를 하고나서, 여자친구, 부모님과도 각자의 '아픈 손가락'에 대해 얘기를 나눴다. 각자의 두려움이 뭔지, 어떤 집착이 있는지 말이다. 얘기하다보니 이런 감정들이 나왔다.

- 시간을 생산적으로 보내지 못하는 것에 대한 두려움.
- 중요하지 않은 일에 시간을 흘려버리고 났을 때 불안함.
- 성취감에 대한 집착. 내가 발전하고 있다는 느낌이 들지 않을 때 초조함.
- 사람들이 경력을 보고 내 능력을 안 좋게 평가하지 않을까 두려움.
- 배워야 할 게 너무나 많은데, 나는 아직 모자라다는 생각에 부끄러움

'한 마디로 말하면, 난 충분히 발전하고 있지 않아.'랄까?

그런 생각과 관련된 내 모습은 부끄럽고 숨기고 싶다.

솔직히 이야기를 하고 나서야, 나도 내 두려움이 무엇인지 조금이나마 파악한 느낌이다. 생각보다 나는 정말 성취와 발전에 집착하는 인간이었구나. 신기하네. 알고 있었지만, 몰랐던 묘한 느낌.

소현님처럼 갑자기 마법처럼 그 두려움이 사라지고 그러진 않았다. 하지만 그 실체를 바라보고 나니, 감정적으로 내가 그 두려움과 분리된 느낌이 들었다.

당신의 '아픈 손가락'은 무엇인가?

이 글을 읽는 당신은 어떠한가?

절대 남들에게 말하고 싶지 않은 내 약점. 부끄러운 약점. 숨기고 싶은 상처. 남들이 그렇게 평가한다고 생각하면 너무나 두려운 단점. 이런 것들이 있는가?

한번쯤 곰곰히 생각하고, 말이나 글로 표현해보면 어떨까. 더 나아가 가까운 사람과 터놓고 공유해보면 더 좋다. 당신의 멘탈이 훨씬 더 건강해질 거라고 생각한다.