

미네르바 2차 글쓰기 과제

열등감

201702234 유동혁

|  |
| --- |
| 목 차  열등감의 정의  나의 열등감?  그런 열등감은 어떻게 표출될까?  공동체감으로 승화시키려면? |

열등감의 정의

열등감의 사전적 의미는 < ~에 대해서 남보다 자신이 못하다는 느낌>이다. 또 혹자는 <본인을 남보다 못하거나 무가치한 인간으로 낮추어 평가하는 감정>이라 정의한다. 그런데 나는 열등감이라는 감정이 이렇게 간단히 또는 극단적으로 서술될 만한 단어라고 생각하지 않는다. 열등감이라는 것이 꼭 남들과 자신을 비교해야만 생기는 감정이라고 할 수도 없고, 그 감정으로 인한 ‘자신을 바꿔보려는 노력’이 정의에 내포되지 않는다. 그리고 자신을 무가치한 인간으로 낮추는 것은 과도한 열등감으로 인해 자존감이 매우 낮아졌을 때 생기는 현상이다. 그래서 나는 열등감을 <어떤 부분에 대해 매우 부족함을 느끼고, 그로 인해 자신에게 실망감을 느낌>이라고 정의하고 싶다.

나의 열등감?

내가 갖고있는 열등감을 간략히 나열해보자면, 대부분의 사람들이 갖고있다고 할 수 있는 외모에 대한 열등감, 학생이라면 누구나 가지고 있을 성적에 대한 열등감, 나와 같은 취미를 갖고 있는 사람들이라면 없을 수가 없는 게임실력에 대한 열등감 그리고 성격에 대한 열등감이 있다.

먼저 외모에 대한 열등감에서부터 생각해보자. 이 열등감은 사회적인 열등감이라 볼 수 있는데, 왜냐하면 외모는 자신보다 남들에게 먼저 보여지는 것이므로 개인적으로 생길 수는 없는 것이기 때문이다. 나 또한 인터넷 등 각종 매체에서 생성된 외모지상주의에 영향을 받아 ‘잘생긴 외모’의 기준에 부합하지 않는 나의 외모를 보며 한숨을 내쉬기도 한다. 성적에 대한 열등감의 경우, 스스로 기대한 성적에 못 미침에 실망하며 이런 감정을 느끼게 된다. 이는 자기 자신의 성취도에 대한 실망이므로 개인적인 열등감이라고 할 수 있겠다. 그리고 게임실력에 대한 열등감은 자신의 성취도에 대한 실망이라고 할 수도 있고, 타인과 경쟁하는 도중에 자신이 남들보다 뒤쳐짐이 실시간으로 보이기 때문에 남들과 비교됨에 따른 사회적인 열등감으로도 볼 수 있겠다. 마지막으로, 성격에 대한 열등감에 대해 생각해보자. 성격에 대한 열등감이라는 표현을 맞는 표현이라고 할 수 있는지는 모르겠다. 하지만 나 자신이 성격에 대해 부족함을 느끼므로 이에 대해 이야기해보도록 한다. 나는 내가 어떤 현상에 대해 일반적인 반응을 보이지 않을 때 (예를 들어 위로를 해줘야 하는 상황에 일부러 그 점을 희화화해 약한 장난을 치거나 안 어울리게 진지해지는 분위기가 싫어 일부러 분위기를 깨트릴 때) 그리고 여유 있는 척을 할 때 이러한 열등감을 느낀다. 두 상황에 공통점이 있는데, 내 성격이 너무 소심해서 내 자신의 진짜 감정을 일부러 숨긴다는 것이다. 힘들 때는 힘든 척도 해주고, 슬플 때는 슬픈 척도 해주고, 좋을 때는 좋아해야 하는데 그런 것을 숨기며 일부러 허세 섞인 여유 있는 척을 한다. 중고등학교 때 친구들만큼 친한 사람이 아니면 솔직하게 내키는 대로 행동하지 못하는, 이러한 가면을 쓰고 있는 듯한 내 성격을 느낄 때 마다 나의 소심을 상기시키며 나는 열등감을 느낀다.

그런 열등감은 어떻게 표출될까?

사실, 열등감의 표출이라는 말 뜻이 무슨 말인지 몰라 인터넷으로 검색을 해보았는데, 자신이 열등감을 가지는 항목에 대해 상대방이 뛰어나면 시기, 질투하며 심하면 상대방을 공격하고 깎아 내리는 행위라고 한다. 이러한 설명을 보면서 나는 인터넷에 악플을 다는 추한 사람들이 떠올랐고, 여기저기 돌아다니며 자신보다 잘난 사람은 선망하며 자신보다 못난 사람에게 장난을 치고 다니던 친구가 떠올랐다. 나도 그 친구 입장에선 편하게 장난을 칠 수 있는 사람이었던 것 같은데, 항상 그 친구가 장난 치는 것을 받아주다가 어쩌다 한번 나도 똑같이 되돌려 준 적이 있다. 그러자 그 친구는 먼저 나와 연을 끊어 버렸고 그 이기적인 모습에서 추함을 느껴 나도 상종을 하지 않는다.

이런 모습들을 보며 난 열등감의 표출을 부정적으로 받아 들이고 그러한 행동을 하지 않았다. 나보다 성적이나 외모가 뛰어난 친구를 보며 부러움을 느꼈지만 그런 부분에서 나에 대해 실망감을 가지지 않았다. 그러나, 나는 성격적인 열등감의 표출은 아끼지 않았다.

위에서도 말했듯, 내 성격은 소심함이 뿌리를 이루고 있다. 그리고 배신당하고, 상처받을 만한 상황을 지나치게 피한다. 그래서 만약 누가 나에게 장난을 치더라도 웃어넘기고, 그 장난을 되돌려 주려고 노력하지 않는다. 내가 그런 장난을 되돌려 주면 사람들이 나에게서 싫증을 느끼고 떠나 갈지도 모르기 때문이다. 그래서 나는 완전히 내 사람이라고 판단이 되지 않으면 솔직하게 대할 수가 없고, 어색해진다. 이런 어색한 시간 동안 그 사람의 나에 대한 흥미가 떨어지는 것이 눈에 보인다. 그래서 나는 사람들과 직접 만나거나 통화하는 것 보다는 문자 메시지로 대화하는 것을 선호한다. 그런데 나와 비슷한 사람이라고 생각했던 친구들이 처음보는 사람들 에게도 솔직히 대하고 친하게 대하는 것을 보면 속으로 부러우면서도 ‘선을 넘는다’, ‘나댄다’와 같은 생각을 하며 애써 그 부러운 감정을 부정한다. 그런데 그 처음보는 사람들의 반응이 좋은 것 같으면 속으로 욕을 했던 몇 초 전의 내 모습을 애써 지우며 그런 친구들 옆에 붙어 한마디씩 던지며 나로 인한 어색한 시간이 생기지 않게 그 둘이 친해지고 있는 사이에 살살 끼는 방식으로 친해진 사람들이 많다. 그리고 그렇게 친해진 사람들끼리 만들어진 대화방에서 말을 많이 하는 방식으로 친한 관계들을 만들어 간다.

그리고 주변이나 SNS에 돌아다니는 성격적으로 문제가 있는 사람들, 겉과 속이 다른 사람들, 피해자인 척하는, 소위 피해자 코스프레를 하는 사람들을 혐오하면서 그들 보다는 내가 낫다고 생각하며 내 자신을 위로하고, 친해진 사람들과 그들을 주제로 하는 대화를 나눈다.

공동체감으로 승화시키려면?

열등감을 이용해 어떻게 공동체가 형성되는지 궁금해 포털사이트에 검색해 보았더니, 이러한 열등감에 지나치게 사로잡히면 어떠한 노력도 하지 않으며 과잉보상이 나타나 공동체감이 발달하지 못한다고 한다. 공동체감은 <서로 공동체라고 느낌>이라 정의 내릴 수 있는데, 이를 종합하면 ‘열등감의 공동체감으로의 승화’는 ‘열등감을 이겨내고 공동체의 일원으로서 잘 지냄’이라는 뜻이 된다.

공동체감을 발달시키려면 위에서 말했듯이 지나친 열등감에 사로잡히지 않아야 한다. 지나친 열등감은 곧 자기혐오, 사회공포증 또는 대인기피로까지 이어질 수 있기 때문에 시기와 질투보다는 자기 자신을 바꾸려는 아주 자그마한 노력부터 시작해야 할 것이다. 물론 혼자서 극복하기 힘들다면 상담 등의 도움을 받을 수도 있다.

위에 서술한 것들은 보편적인, 인터넷을 검색하면 얻을 수 있는 무책임한 해결책이라 볼 수 있다. 그래서 나는 이제부터 나 또는 나 같은 사람들을 위한 해결책을 써볼까 한다.

먼저, 자그마한 노력부터 생각해보자. 소심한 사람들이 할 수 있는 자그마한 노력이라는 것은 다른 사람들에게는 쉬워 보일 수 있는 것 들로부터 시작할 것이다. 나 같은 경우엔 친하게 지낼 일이 없는 사람들 – 길을 묻기 위해 붙잡는 지나가는 사람들이나 가게 종업원들 – 에게는 말을 잘 하는 편이지만, 앞으로 계속 얼굴을 봐야 하고 친하게 지낼수록 좋은 사람들에게는 말을 잘 못한다. 소심한 사람들의 자그맣지만 큰 노력은 여기서 시작해야 한다. 일단 친해진 사람과 대화를 주도해보기도 하고, 친한 사람들 간의 작은 모임의 분위기를 주도해 보는 것도 좋을 것이다. 그러한 자리에서 자연스럽게 길게 얘기하는 방법, 잘 들어주고 적당한 반응을 보이는 방법 등의 대화 기술을 갈고 닦아 모르는 사람들에게 써 보기도 하면서 대인관계면에서의 소심함을 극복해 나간다. 그렇게 점점 모르는 사람과의 일대일 대화, 처음 보는 사람들 간의 작은 모임, 점점 큰 모임을 주도해 나가는 것이다.

소심한 사람들이 대인관계에서만 소심하면 다행이다. 소심한 사람들은 보통 자신의 입장을 고수하거나 주장을 펴는 것, 또는 단호하게 결정하는 것 등등 ‘간이 큰’행동을 잘 못한다. 이러한 문제들은 소심한 사람들의 특징 중 하나인 우유부단함, 요즘 말로 선택장애에서 기인한 것이라고 볼 수 있다. 이런 선택장애를 고치는 내가 사용한 자그맣지만 큰 노력을 공개한다. 먼저, 제일 먼저 마음이 가는 선택지를 뒤도 안 보고 고른다. 보통 그런 선택장애를 일으키는 문제들은 정답이 없기 때문이다. 그리고, 그 선택지를 선택함을 후회하거나 깊이 생각하지 않고 최대한 즐긴다. 처음엔 이러한 방법을 과자나 아이스크림을 고를 때 사용한다. 만약 실패하더라도 너무나 작은 실패라 큰 손해도 없고, 다음에 이번에 고른 선택지의 경쟁자였던 선택지를 고르면 되기 때문이다. 이렇게 작은 선택에서부터 고민하는 시간을 줄여 나가야 나중에 더 큰 선택을 해야 할 때 짧은 시간을 들여 최대의 만족감을 얻을 수 있는 선택을 할 수 있기 때문이다.

나 같이 소심한 사람들이 이 해결책들을 이용해서 대심한 삶을 살았으면 좋겠다. 이들에게 나는 지금 아무리 걱정해봐야 결국 처음 생각했던 그것이 정답이라고 말하고 싶다.