

Why 30 is not the new 20

00:12	제가 20대였을 때 처음으로 심리치료 환자를 치료하게 됐어요. 전 버클리대에서 임상 심리학 박사 과정 중이었고, 첫 상대는 26살의 알렉스란 여자였습니다. 상담 첫날 알렉스는 청바지에 깔렁해 보이는 상의를 입고 나타나 제 사무실 카우치 위로 쓰러지더니 아무렇게나 신발을 벗어 던지며 남자 문제 때문에 왔다고 말하더군요. 그 말을 듣고 저는 무척이나 안심했죠. 제 친구의 첫 의뢰인은 방화범이었거든요. (웃음) 전 그냥 남자 얘기나 하려는 20대 풋내기를 만났던 거죠. 잘 할 수 있겠다 생각했어요.
00:55	그런데 아니더라고요. 알렉스는 저와 만날 때마다 재미있는 이야기를 들려줬고, 전 그냥 고개만 끄덕거렸죠. 우리가 풀어야 할 문제는 미뤄두고 말이죠. '서른은 새로운 스무살 일 뿐야.' 라고 알렉스는 말하곤 했죠. 물론 전 그녀 말이 맞다고 생각했어요. 직업을 찾고, 결혼하고, 아이를 키우는 일들, 심지어 죽는 일조차 모두 나중에 벌여질 일들이니까요. 알렉스나 저같은 풋풋한 20대에게 시간은 남아돌았죠.
01:20	머지않아 지도 교수님은 알렉스에게 남자 얘기를 시키라고 제게 다그치셨죠. 그래서 대답했어요.
01:27	"네 뭐 알렉스는 그저 그런 남자와 데이트 하고 머저리와 잠을 자긴 하지만 그 남자와 결혼 할 것 같지는 않던데요."
01:36	그런데 그 교수님이 이렇게 말씀하셨습니다. "아직은 아니지. 하지만 다음번 남자랑 결혼할 수도 있어." "그리고, 다음 남자 친구가 생기기 전이 알렉스가 결혼에 대해 생각해 볼 제일 좋은 시기야."
01:49	심리학자들이 말하는 '아하!' 타이밍이 바로 이겁니다. 서른이 새로운 스무살이 아님을 깨닫게 되는 그 순간 말이죠. 요즘 사람들은 예전보다 정착이 늦은 편입니다. 하지만 그 사실이 알렉스의 20대 성장에 방해가 된 것은 아닙니다. 그 사실은 20대의 알렉스에게 성장에 있어 안정을 갖게 했고, 우리는 그냥 앉아서 시간을 흘러 보냈던 거예요. 그때가 하기 싫은 할 일을 살짝 덮어두는 이런 '점잖은 무시'가 진짜 문제란 것과 실제 결과물로 이어진다는 걸 제가 깨달았을 때죠. 비단 알렉스나 그녀의 남자 문제 뿐 아니라 직업, 가족, 미래도 말이에요. 아직 아무 것도 모르는 우리 20대 모두에게 해당됩니다.
02:27	지금 미국에는 20대가 5천만이에요. 미국 전체 인구의 15%, 아니 100%네요. 20대를 거치지 않고 성인이 되는 사람은 없으니까요.
02:43	여기 지금 20대인 분들 손 좀 들어 보시겠어요? 진짜 한번 보고 싶네요. 여기 오신 20대분들. 와 진짜 모두 멋져요! 20대와 함께 일하면 20대를 사랑할 겁니다. 보고 싶어서 밤잠도 설치요. 그래요. 굉장합니다. 20대란 정말 그런거라고요.
03:00	그래서 저는 20대 전문입니다. 5천만 20대 한명 한명 모두가 이 사실을 알아야 한다고 믿기 때문이죠. 심리학자, 사회학자, 신경학자, 불임전문가들은 이미 알고 있는 사실이 있죠. 20대는 가장 단순한 시기이지만, 여러분이 할 수 있는 것에 가장 잘 변화하는 시기죠. 일, 사랑, 행복, 그 어떤 것이라도 모두요. 심지어 세상에 대해서도요.
03:28	이건 그냥 제 생각이 아니예요. 이건 사실입니다. 삶에 가장 지대한 영향을 미치는 순간의 80 퍼센트가. 35세 이전에 일어납니다. 인생을 결정하는 결정 10개 가운데 8개와 '아하' 타이밍이 모두 30대 중반까지 일어난다는 겁니다. 40대 분들 너무 상심마세요. 여러분은 괜찮을 겁니다. 우리는 커리어 경력의 첫 10년이 여러분의 앞으로의 수입에 대해 지대한 영향을 미친다는 것을 알고 있잖아요. 미국인 절반 이상이 미래의 파트너와 30세 이전에 결혼하거나 동거하거나 또는 데이트를 하죠. 또 뇌는 20대에 2차 성장을 완료하고 최대의 능력을 발휘합니다. 성인이 되기 위한 재정비를 하면서 말이에요. 이는 여러분이 여러분 자신을 바꾸기를 원하든 원치 않든 이제는 바뀌야 하는 때라는 말입니다. 20대엔 인생의 그 어느 때 보다는 인성이 많이 바뀝니다. 여성이 아이를 낳기에 가장 좋은 시기는 28살이고, 35살 이후엔 점점 어려워지지요. 그러니까 20대는 여러분 스스로를 교육하는 시기예요. 여러분의 몸과 선택에 대해 말입니다.
04:44	자, 아이들의 성장에 대해 생각해 볼까요. 아기가 태어나고 5년 동안이 언어와 뇌의 성장에 굉장히 중요한 시기라는 건 다들 알고 있어요. 하루하루의 일상이 앞으로 펼쳐질 미래의 삶에 엄청난 영향을 미치게 되는 시기라는 것을 말이죠. 하지만 성인의 성장에 대해선 우린 별로 들어보지 못했죠. 성인으로 성장하기 위해 20대는 정말로 중요한 시기예요.
05:11	하지만 정작 20대 당사자들은 이런 사실에 별로 관심이 없어요. 신문은 성인이 되어가는 시기의 변화에 대해 떠들고, 연구자들은 20대를 청소년기의 연장이라 부릅니다. 기자들은 20대를 위해 '트릭스터' 나 '키덜트'니 하는 명칭한 별명을 만들어 줬구요. 정말로요. 우리는 사실 문화적으로 볼 때 성인에게 결정적인 역할을 하는 그 10년이란 세월을 대수롭지 않게 생각해 왔어요.
05:39	레너드 번스타인은 "훌륭한 일을 도모하기 위해서는 계획은 있어야 하지만 시간은 충분하지 않은 게 좋다"고 했어요. 정말 그렇지 않나요? 그럼 여러분이 20대의 머리를 쓰다듬으며 이런 말을 하면 어떻게 될까요? "너는 어른 되려면 10년이나 더 남았네?" 아무일도 안 일어납니다. 어서 빨리 미래를 위해 뛰고 싶은 한 사람의 야망을 빼앗은거니까 뭐 별 일이 일어나지는 않아요.

06:04	그리고 이제 매일 똑똑하고 재미있는 여러분의 아들과 딸일 수 있는 이십대들이 절 찾아와서는 이렇게 말합니다. "제 남자 친구가 제게 도움이 안된다는 건 알아요." "근데 그게 뭐 중요한가요, 그냥 시간이나 떼우는 건데요, 뭐." 아니면 뭐 이런 말도 합니다. "서른이 되기 전에 직업을 갖기만 하면 난 괜찮아요."
06:29	그런데 제겐 이 말이 이제 이렇게 들리기 시작합니다. "아, 내 20대가 끝나가는데 아무것도 해 놓은 게 없잖아. 대학을 졸업했으니 이제 이력서에 적을 건 생겼군."
06:41	이건 또 이렇게 들리네요. "데이트나 하며 보낸 내 20대는 '의자 빼앗기 놀이' 같았어. 모두 빙빙 돌면서 신나게 놀다가 서른이 가까워 오니 음악은 꺼져버리고, 나 빼고 모두 의자에 앉기 시작하는데, 나만 혼자 서서 남아 있기 싫었어. 그래서 가끔 난 내 남편과 결혼한 것이 내가 서른일 때 제일 가까이 있던 의자였기 때문에 아니었는지 생각해"
07:03	20대분들, 아까 어디 계셨죠? 절대 그러지 마세요.
07:09	네, 좀 건방져 들릴지 모르지만, 우리 실수하지 말자구요. 너무 큰 도박이잖아요. 여러분이 30대가 되어 여기저기에서 많이 시달리게 될 때, 엄청난 압박이 밀려옵니다. 아직 초반인 커리어에 에너지를 쏟고 살 곳을 정하고, 짝을 찾고, 굉장히 짧은 기간에 애도 한 두셋 낳고 하는 것 말이죠. 같이 하기 벅찬 것들 투성입니다. 최근 연구결과에 따르면, 30대에 이런 모든 걸 한꺼번에 하는 것보다 더 힘들고 스트레스 받는 일도 없다고 합니다
07:38	새천년 중년의 위기는 철없이 빨간 스포츠카를 사는 것 따위가 아닙니다. 여러분이 원하는 커리어를 가질 수 없다는 사실과 마주하는 것, 원하는 아이를 가질 수 없다는 것, 또 그 아이의 형제를 낳을 수 없다는 것, 바로 이렇게 중년의 위기입니다. 수많은 3, 40대가 자기 자신을 쳐다보고, 저를 보면서 곳곳에 계시네요. 그러면서 자신의 20대에 대해 이렇게 말하고 계세요. "내가 뭘 한거지? 무슨 생각 이었던거지?"
08:09	20대 여러분, 지금의 행동, 생각 바꿔주시길 바랍니다.
08:12	여기 실천에 옮긴 한 분의 이야기를 들려드릴게요. 엠마라는 여성 분의 이야기에요. 엠마가 절 찾아왔을 때, 그녀는 25세 였고, 정체성의 혼란을 겪고 있다고 했었죠. 예술이나 엔터테인먼트 분야에서 일하고는 싶은데, 아직 아무 결정도 못했다고 했어요. 그래서 식당에서 일하며 지난 몇년을 흘려보냈다는 거예요. 남자 친구와 동거를 하는 이유는 순전히 경제적 이유였어요. 꿈 같은건 있지도 않고, 성질을 자주 부리는 남자 친구였죠. 엠마는 어린 시절에도 20대만큼 어렵게 보냈다고 했어요. 그녀는 종종 상담 중간 중간 울었어요. 하지만 엠마는 이렇게 말하면서 마음을 가다듬고는 했어요. "가족은 내가 선택할 수 없지만 친구는 그렇지 않죠."
08:56	어느날 엠마가 제게 와서는 무릎에 고개를 묻고 계속 흐느껴 울더라고요. 엠마는 주소록을 막 새로 사서 아침 내내 많은 연락처를 채워 넣었대요. 그러다 빈칸 하나가 눈에 띄더라고요. 이런 말 뒤의 빈칸입니다. "비상 시, *** 로 전화 주세요." 절 바라보며 이렇게 말할 때, 엠마는 거의 발작 상태 같았어요. "제가 만약 교통 사고로 박살난 차에 있다면 누가 내곁에 있어 줄까요?" "암에 걸린다면 누가 절 돌봐줄까요?"
09:28	그 순간, 저는 '내가 함께' 라는 말을 해서는 안된다는걸 알았어요. 엠마가 진실로 필요로 했던 것은 진심으로 걱정해 주는 치료사가 아니었어요. 엠마는 더 나은 삶을 원했고 저는 그 때가 그 기회란 걸 알았어요. 엠마의 인생을 결정짓는 10년이 지나가는 동안 환자로 온 알렉스와 앉아서 그냥 수다나 떨었던 제가 이후 많은 걸 배워 알게 된거죠.
09:53	이후 몇달에 걸쳐 엠마에게 말해줬어요. 여자든 남자든 모든 20대가 꼭 알았으면 하는 것이 세가지 있다고요.

첫째, 전 엠마에게 정체성 혼란 같은 건 있고, 정체성 자본(Identity Capital)을 만들라고 조언했습니다. 정체성 자본을 가지고, 자신의 모습에 가치를 더하는 그런 일을 하라고 말입니다. 이 다음에 무엇이든 되고 싶어하는 바가 있다면, 바로 그것에 투자하라고 했습니다. 저는 엠마의 커리어가 어떻게 될지 몰랐고, 그건 아무도 모르는 일이었어요. 하지만 저는 이것 하나는 알고 있어요. 정체성 자본이 정체성 자본을 낳는다는 것을요. 지금은, 여러가지 일이나 인턴십 또는 창업과 같이 하고자 하는 일을 시작해야 할 시간입니다. 저는 여기서 20대들이 하는 탐구를 무시하는 것이 아니라, 의미가 없는 탐험에 큰 가치를 두지 않는 것입니다. 이걸 다시 말하자면, 미루는 버릇이라는 것이죠. 저는 엠마에게 일을 탐험하고 가치 있게 만들라고 했습니다. 둘째, 저는 엠마에게 물려다니는 것이 과대 평가되어 있다고 말했죠. 공항까지 차를 태워다 줄 좋은 친구들도 중요하겠죠. 하지만 비슷한 생각을 가진 20대들이 물려다니다 보면 그들이 아는 사람, 하는 일, 생각하거나 말하는 방법, 직장까지도 한계가 생깁니다. 새로운 내면의 자산, 새로 만나게 되는 사람들은 거의 대부분 함께 물려다니는 집단의 바깥에서 옵니다. 새로운 것들은 소위 말하는 약한 유대로부터 나오는 거예요. 친구의 친구, 이런 식으로요. 네, 20대의 반은실직 혹은 일이 충분하지 않은 상태입니다. 반면 또 다른 반은 그렇지 않은데요. 약한 유대는 여러분이 어떻게 그 그룹 안에 속할 수 있는가의 문제예요. 새로운 일 자리 중 반은 공개되지 않는데, 그래서 여러분의 이웃의 직장 상사를 통하는 것이 공개되지 않는 일 자리를 구하는 방법 중 하나예요. 이건 부정 행위가 아니라, 정보가 흐르는 방법입니다. 마지막으로 엠마는 자신이 가족을 선택할 수는 없었지만, 친구는 고를 수 있다고 믿었습니다. 이점은 그녀의 성장에 적용되었죠. 하지만 20대 언젠가, 엠마도 곧 누군가와 함께 부모가 되고 그녀의 가족을 만들게 될 겁니다. 저는 엠마에게 지금이 가족을 고르기 시작하는 시간이라고 말했어요. 지금 너는 서른이 스물, 아니면 스물 다섯 보다 가정을 이루고 정착하기에 적기라고 생각하고, 나 역시 이에 동의하지만, 모든 사람들이 페이스 북에 줄을 서는 마당에 함께 살거나 밤을 보낼 사람을 아무렇게나 택하는 것은 앞으로 나아가는 것이 아니라고 말해 주었어요. 결혼을 준비하기에 적기는, 운명의 상대를 만나기 전이고 따라서 그건 직장에 대한 것처럼 사랑에 대해서도 계획적이어야 한다고 말해 주었어요. 가족을 고르는 것은 여러분이 누구를, 또 무엇을 원하는지 조심스럽게 결정하는 것과 같아요. 그냥 관계가 이루어지게 하거나, 아무렇게나 결정한 사람과 시간을 죽이는 것이 아니예요. 그래서 엠마는 어떻게 되었을까요? 엠마와 저는 그녀의 주소록을 모두 살펴 보았고, 엠마의 옛 룸메이트의 사촌을 찾았어요. 그는 다른 주에 있는 미술관에서 일하고 있었죠. 이 약한 연대는 엠마가 미술관에서 직업을 가지는데 도움이 되었습니다. 이 직업으로 그녀는 이전에 함께 살던 남자 친구로부터 떠날 수 있게 되었죠. 그리고 5년이 지난 지금, 그녀는 박물관에서 특별 행사를 기획하는 플래너가 되었습니다. 또 그녀가 신중하게 선택한 한 남자와 결혼을 했죠. 지금의 새로운 직장을 사랑하고, 새로운 가족을 사랑합니다. 그리고 저에게 이런 말이 적힌 카드를 보냈어요. "이제 더 이상 긴급 연락처에 이름을 적는 칸이 두렵게 느껴지지 않다" 고 말이죠. 지금 엠마의 이야기가 아주 쉬운 것처럼 들리실 겁니다. 이것이 제가 20대들과 일하는 것을 좋아하는 이유입니다 20대들을 도와주는 것은 무척 쉬워요 20대들은 LA공항에 막 다다른 후 서쪽 어딘가로 떠나려고 하는 비행기와 같아요. 이룩한 후, 약간의 변화가 피지에 착륙할 것인지 혹은 알래스카에 착륙할 것인지를 결정하죠. 이처럼, 스물 하나 혹은 스물 다섯, 스물 아홉까지. 단 한번의 좋은 대화, 좋은 휴식, 감명깊은 TED 강연만으로, 그 이후의 몇년, 이후 세대에 까지 엄청난 영향을 끼칠 수 있어요. 그래서, 이제 모든 20대 분들에게 전할 만한 가치가 있는 아이디어를 말씀드릴게요. 이것은 제가 알렉스와 말하며 배운 것들 만큼이나 단순한 것이예요. 또한 제가 엠마와 같은 20대들에게 매일 매일 해주고 싶은 말이에요. 30대는 새로운 버전의 20대가 아니예요. 그러니 스스로 '성인'에 대한 의식을 가지고, 정체성 자아를 가지세요. 여러분의 네트워크인 '약한 유대'를 이용하시고, 가정을 꾸릴 사람을 고르세요. 지난날 여러분이 몰랐던 것들, 하지 않았던 것들로 스스로를 평가하지 마세요. 여러분은 지금, 여러분의 인생을 결정하는 겁니다. 감사합니다. (박수)