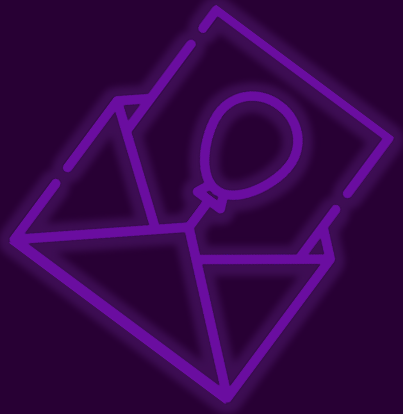


▶마음 열한번째◀



마음 열한번째

우리는 홀로 존재할 수 있는가?

Vridsloselille Prison



Frederik Bruun

“혼수상태에 가까운 무기력, 무관심과 무반응, 심각한 불안과 공황장애, 환각, 자유의지의 소멸, 주의를 집중하는 능력의 상실...”

-살아있는 시체의 상태



Private self VS. Public self

우리의 일상적 행위들은...

-대개 타인을 의식하는 행동:

부자가 되기 위한 노력은 물질적 욕심도 있지만 그에 못지않게 명예와 권력, 사람들의 존경과 좋은 대접을 받기 위함이기도 함(Leary, 1995)

‘너 공부 안하면 저렇게 된다’ -> 순전히 개인적인 것만 같은 삶의 목표도 실은 다분히 사회적임

절대적일 것 같은 도덕 기준도...



Fredrick Douglass:

-주인의 말에 복종하지 않는다는 이유도 노예의 머리를 쳐서 죽인 백인 감독관의 이야기, 당시에는 노예들을 잔인하게 다룰수록 감독관의 명성이 높아졌고, 감독관 본인도 자신의 잔인함을 매우 자랑스럽게 여겼음

왜 우리는 남들의 시선을 신경 쓰고
나의 생각과 행동, 기준까지 바꿔가며
남들에게 맞춰 살려고 애쓰는 것일까?

소속욕구 Need to Belong

- 인간이라는 동물이 살아남기위해 택했던 방식
- 혼자가 되거나 소외되는 것을 견디기 힘들어하는, 그래서 사람들에게 인정받을 때 행복을 느끼는 존재로 설정(Baumeister, 1995)
- ‘인간은 사회적 동물’: 인간은 사회를 형성하고 사는 동물이라는 뜻보다 훨씬 더 강한 의미; 생존하기 위해서는 반드시 타인과의 교류가 있어야 하고, 그러다 보니 남들을 끊임없이 의식하면서 그들의 기대에 맞는 행동을 함
- 하지만 다른 사람들을 지나치게 의식하다간 스스로를 잃어버림 “Hell is other people”

소외감

- 외로움은 하루에도 수십 번 우리를 찾아옴; 헤어진 연인에게 못 보낼 문자를 썼다 지웠다... 허전한 마음을 채워줄 사람을 찾아 나서기도... 너무 심한 경우 생을 마감하기도...
- 미국 전체 인구의 20%에 달하는 6천만명이 고질적인 외로움 호소 (Baumeister, 1995), 우리나라 5명 중 한 명 꼴로 어려울 때 기댈 수 있는 타인이 단 한 명도 없다고 호소(Diener, 2010)
- 소외감은 해로운가?

소외감은 해로운가?

(a)

including the third player

excluding the third player



소외감은 해로운가?

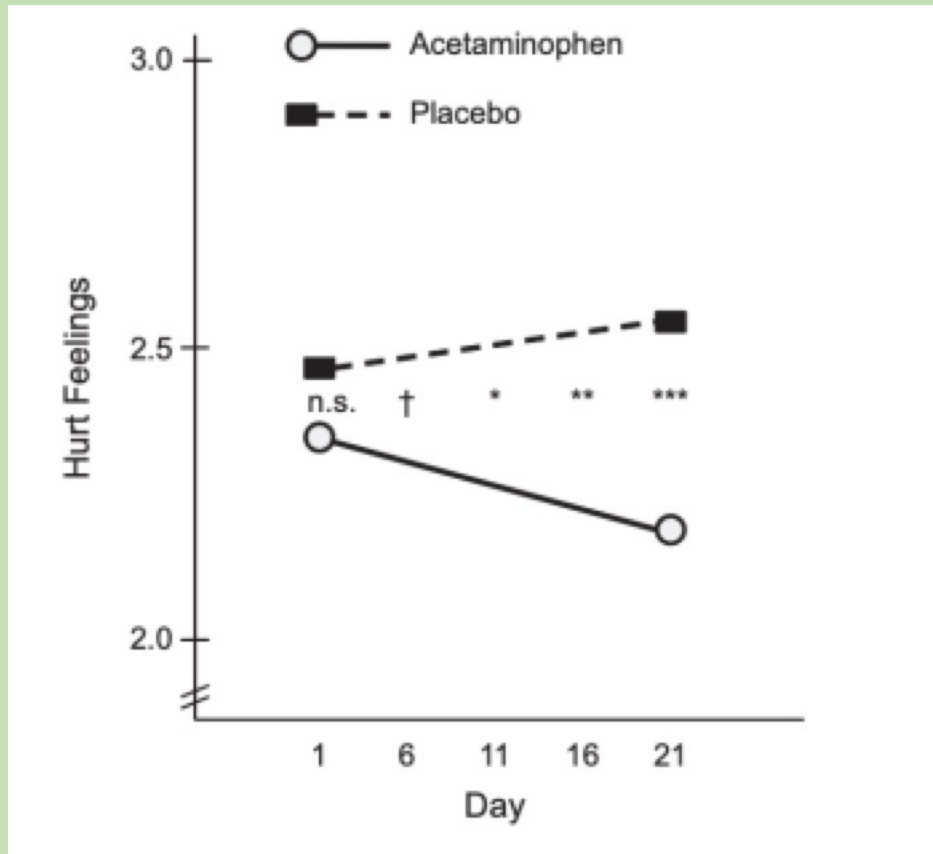
-소외된 사람(공을 받지 못한 사람)은:

분노, 통제감sense of control(주변 환경과 사건들에 원하는 대로 영향력을 미칠 수 있고 이를 통제할 수 있다는 믿음), 자기효용감(내 삶의 환경을 변화시킬 수 있는 능력을 가지고 있다는 생각), 우울감, '나는 존재할 가치가 있는가'라는 생각

-‘뭐야, 이 사람들 왜 이래’에서 시작해서 ‘내가 왜 살지?’라는 생각까지 가는데 불과 2~3분

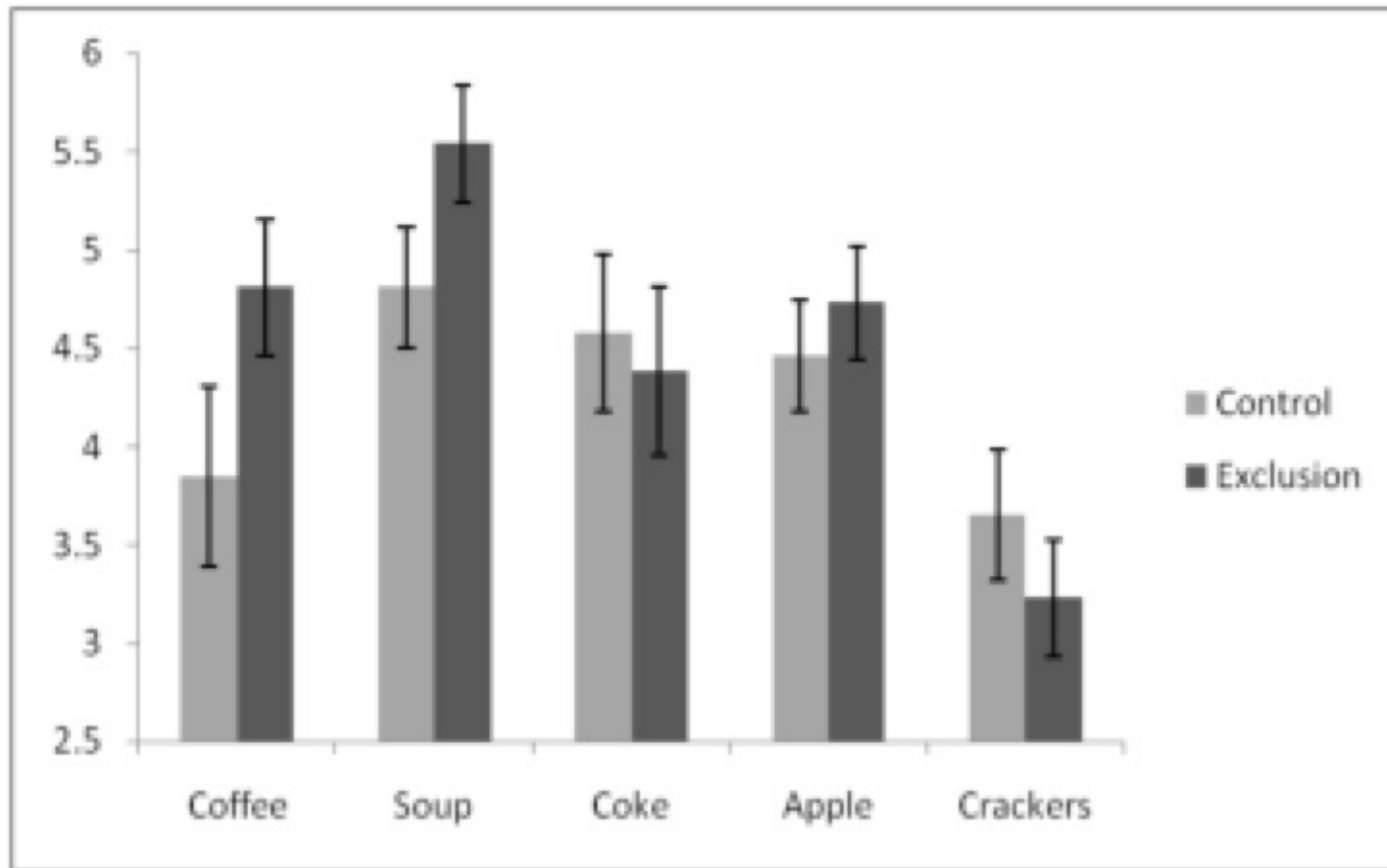
-직접 한 것도 아니고, 온라인에서 수행한 가상 공놀이에서도 결과는 마찬가지(Zadro, 2004)

외로움과 타이레놀



- 외로움을 느낄 때 신체적 고통을 당할 때 활성화되는 뇌 영역 활성화 (Eisenberger, 2015)
- 타이레놀을 먹은 사람들은 가짜 약을 먹은 사람들에 비해 소외감이 점차 줄어 듦
- 소외된 후 타이레놀을 먹은 참가자들의 뇌에서는 고통을 관장하는 영역의 활성화 정도가 비교적 낮음

옆구리가 시려



-외로우면 실제로 옆구리가 시리기도 함; 소외당한 경험을 상상하게 한 집단에게서, 다른 사람들과 잘 어울려 지낸 경험을 상상하게 한 집단에서보다 방의 온도를 추측하게 했을 때 평균 3도 정도 낮게 추측, 그래서 따뜻한 음식을 더 많이 찾음(Zhong, 2008).

외로움은 무언가에 대한 배고픔

- 탄탄한 인간관계를 가지고 있는 사람이 더 건강(Cacioppo, 2008)
- 치매, 심혈관 질환 등 다양한 질병, 자살 시도 확률 더 높음(House, 1988)
- 스트레스로부터의 회복도 더 더딤; 심지어 손가락을 베이는 등의 간단한 상처가 낫을 때 아무는 데도 시간이 더 오래 걸림
- 외로움이 심한 사람들의 흡연 및 음주 수준이 더 높음
- 외로움의 느낌은 ‘역시 혼자인 건 못 견디겠지? 빨리 누군가를 찾으라고!’라는 신호

왜 남의 눈치를 보는가?

- 외로움은 관계 결핍의 신호, 심각한 경고
- 조망수용perspective-taking 다른 사람들이 무엇을 원하는지 파악하는데 힘을 많이 기울임
- 외로움과 소외감을 많이 느끼는 사람일수록 조망수용의 수준이 높음
- 앞선 키플링(공놀이) 실험의 활용 버전: 공을 못 받게 해서 소외감을 느끼게 만든 후, 특정 영상을 보여주고 해당 영상 속 사람이 어떤 생각과 감정을 가지고 있는지 맞히게끔; 외로운 사람들이 남들의 마음을 자세하고 정확하게 알아챈(Pickett, 2004)

캐스트 어웨이 - 월슨



캐스트 어웨이 - 월슨

- 세 집단(소외집단<캐스트 어웨이>, 공포집단<양들의 침묵>, 통제집단<야구경기>)에 각각을 보여준 후, 그림을 보여줌
- 세 집단 중 그림에서 사람 얼굴을 더 많이 찾는 집단은 소외집단
- 혼자가 되지 않으려는 처절한 몸부림



외로움을 느낀 후 행동

- 외로움을 느낄 때 어떤 사람들은 분노와 폭력을 분출하고 어떤 사람들은 그렇지 않은지: ‘사람들에게 다시 받아들여질 가능성이 있는지에 관한 지각’(Finkel, 2010)
- 자의식적 감정 self-conscious emotion: 사람들로부터 소외되는 상황 같은 뭔가 큰 문제가 있을 때, 문제의 원인을 나 자신에게서 찾기 시작하면서 생기는 감정
- 외로움과 소외의 상황 후에, 무엇을 하든 너라는 사람 자체가 잘못되었다라는 사고방식이 생길 수 있음

다시 받아들여질 수 있다는 희망...

유형	특성
남에게 쉽게 미안해하는 사람	일을 그르친 후 감당하기 어려워서 잠적하거나 도망; 혹은 잘못=인생실패로 받아들이고 자책에서 헤어 나오지 못하며 감정 소모에 불타버리는 사람
잘못을 저질렀을 때 빨리 사과하고 행동을 바로 잡는 사람	인간은 누구나 실수할 수 있으며 빨리 반성하고 행동을 고치는 것이 중요하다고 생각하는 사람

단 한 명의 손길

- 키플링 실험(공놀이)의 뒷이야기: 소외 당한 아이에게 누군가에게 복수할 기회를 줌(핫소스, 벌칙주기 등), 소외 당하지 않았던 아이들에 비해 벌칙의 정도가 심함
- 공놀이 과정 중 단 한명이라도 손을 내밀어 준 사람이 있다면 공격성이 덜함(DeWall, 2010)
- 가정폭력의 피해자가 나중에 가해자가 될 가능성이 높은 이유는 단지 학습효과 뿐만 아니라 소외된 경험의 분노로 발현되는 것일 수도 있음

연습:

*어떤 선생님이 수업 시간에 이런 말을 했다.

- ‘한 부모 가정에서 자란 아이들이 나중에 커서 범죄자가 되고 사회에 문제를 일으킨다’
- 수업을 듣는 학생들 중에는 한부모 가정에서 자란 학생이 있었고, 위의 말을 듣고 혼란에 빠졌다. ‘진짜?’ ‘사람들이 나를 그렇게 보면 어떡하지?’
- 그러다가 여러분에게 찾아왔다. ‘이런 이야기를 들었는데, 어떻게 생각해?’
- 당신은 어떻게 대답하고 행동할 것인가?

깊은 관계가 중요

- 좋은 관계 속에서도 외로움을 느끼는 사람들이 실은 사회성이 떨어지는 사람들이 아님; 관계의 질이 중요함(Russell, 1980); -SNS를 활발히 하는 것이 좋은 관계를 유지하고 있는 것을 방증하는 것은 아님, 오히려 외롭기 때문에 약속이 많은 것일 수 있음
- 힘들 때 믿고 의지할 수 있는 사람이 없다
- 나를 진정으로 이해해주는 사람이 없는 것 같다
- 혼자라는 느낌을 자주 받는다
- 이야기하고 싶을 때 말을 걸 사람이 없다
- 주변에 생각이나 취향이 비슷한 사람이 없다
- 사람들과의 관계가 대체로 피상적이다

쉬는 시간

휩쓸리지 않고 살기:
당신은 당신 삶의 주인공인가?

가짜 열정

-최고 워커홀릭

-아무도 시키지 않는데 혼자서 매일 야근에 주말까지 반납하며 일을 함.
상사는 매일 그 사람을 찾아와서 당신이 없으면 안 된다는 우는 소리. 능력
좋은 사람이 새로 들어와 자신의 일을 덜어주고 상사의 칭얼거림이 좀 줄
어들면 좋아해야 할텐데... 오히려 불편한 내색. 그의 끝은?

-병원.

--90점이라는 높은 점수를 받았는데 100점을 받지 못했다고 시험지를 찢
어버린 경험? 본인의 욕망이 아니라 부모의 욕망이 투영되어 있을 가능성.

강박적 열정

- 퀘백대학 실험(Vellerand, 2003):

목표 추구 과정에서 얼마나 몸을 혹사하는지, 행복감은 어떠한지 조사
잘해야 한다고 생각한 사람들은 눈이 오는데도 자전거를 탄다든지 스스로
를 괴롭힘; 그리고 불안과 우울 증세는 높음

Psychological outcome	Harmonious passion	Obsessive passion
During activity engagement ^a		
Flow		
Challenge	.38*	-.01
Absence of self-consciousness	.16*	-.04
Control	.24*	-.01
Positive emotions	.46*	-.02
Concentration	.33*	-.01
Shame	-.24*	.25*
Anxiety	-.01	.12
After activity engagement ^b		
Positive emotions	.43*	-.09
Negative emotions	-.23	.21
When prevented from engaging in the activity ^c		

나의 욕구는...

-만약 좋아해서 선택했던 일이 어느 순간 하나도 즐겁지 않은 부담스러운 것이 되어 버렸다면? 혹시 내 안에 잘해야 한다는 강박이 지나치지는 않은지 생각해볼 필요

[연습]

- 1) 내가 중요하게 여기는 목표 3가지 작성
- 2) 1번 작성 후 각 리스트에 관해 스스로 질문. 이것 왜 하고 싶은지? 쓸모 있어 보이기 위해? 안 하면 불안해져서? 예를 들면, 운동도 결혼도 남들이 하라고 해서 하는건지 아니면 나한테도 하고 싶은 마음이 있어서인지

나의 욕구는...

- 위의 연습에서 내가 중요하다고 생각하는 것들 중 얼마만큼이 나의 욕구인지 파악 가능
- 우리가 하는 모든 일에는 사회적 목적이 들어감. 하지만 그 비중이 적당해야 함. 한 두 개야 어쩔 수 없겠지만 즐거움도 의미도 없는 일을 너무나 많이 하고 있다면 그건 당신의 삶이 아님
- 위와 반대로 나의 욕구와 가치를 확인하는 과정을 자기확립self-affirmation 이라고 부름(Stinson, 2011)
- 좋아하는 일이 뻔히 보이는 사람이, 해당 일에 관해 잘 모르겠다는 대답을 한다면?



적당히 애쓰기로 함

- 삶에서 지나치게 애쓰고 있는 영역은 없는지 살펴볼 필요
- 주어진 일은 가급적 빨리, 시간을 아껴가며 끝내는 습관; 그런데 외국인들은 우리가 하루만에 해야한다고 생각하는 일을 한 달동안 자기만의 속도로 천천히, 회의시간에 별다른 업데이트가 없어도 몇몇해 함
- 에너지가 부족한 사람에게 일이 귀찮은 것은 당연한 일; 쓰러질 것 같이 일하는 것은 술에 취한 상태로 일하는 것과 마찬가지(Baumeister, 2007)
- 자기와의 싸움이 지나치면 피곤하기만 할뿐 목표달성률은 낮음 (Milyavskaya, 2017); 의지력은 필살기 같은 것(가끔 한 번)
- 의지력이 약하다고 스스로 탓하지 않는 것이 중요

왜 일을 미루는가?(1)

- 성격이 게으르거나 주의 집중력이 낮고 다른 유혹에 약함. 혹은 감정이 모두 고갈된 번아웃 상태.
- 미루기와 감정 실험(Reidy, 2008):
기분이 울적한 편이거나 마음에 여유가 없고 죄책감이 많은 사람들이 더 잘 미루는 편. 예컨대 사람들에게 슬픈 영상을 보여줘서 부정적 정서를 느끼게 한 후 과제를 주면, 그렇지 않은 사람들에 비해 더 많이 미루는 모습을 보임

왜 일을 미루는가?(2)

- 내일의 일은 내일의 내가 할테니 지금은 실컷 즐기자라고 생각하는 등 ‘미루기의 긍정적 정서’를 높게 평가할수록 미루는 현상이 두드러짐
- 상습적 미루기의 또 다른 이유는 자기반성과 죄책감이 너무 심한 경우.

이들은 다음과 같은 행동패턴을 보임

일을 완수하기에 시간이 충분하지 않음

더 일찍 준비했어야 하는데 이미 늦었음

내가 그럼 그렇지 등의 자기비난

어차피 기간 안에 해낼 수 없을 것이므로 아예 하지 않음

왜 일을 미루는가?(3)

- 예를 들면 시험이 일주일 남았는데, 이제 와서 공부해도 늦었으니 책을 한 장도 보지 않고 시험을 보겠다는 자세. 이것은 자존감을 방어하고 기분을 더 나빠지지 않게 하려는 행위. 아무 것도 하지 않음으로써 ‘진짜 실패’를 막는다는 것. 공부를 하나도 안 한 것 치고 이 정도 점수면 괜찮지 라는 자기위로의 평가
- 이번에도 미뤘다는 죄책감과 그로 인한 자기반성이 당장의 기분을 모두 깎아 먹음. 제일 중요한 것은 미루는 것에서 즐거움을 찾지 않아도 되는 상태, 즉 번아웃이 아닌 상태가 되는 것.

내 욕구 같은 타인의 욕구(1)

- 뭐든지 잘 해야 하고 열심히 해야 한다고 생각하는 사람
- 아무리 힘들어도 포기하면 안 된다고 생각하는 사람
- 이는 자존감 낮은 사람들의 전형; 내 욕구가 아닌 타인의 욕구를 붙들고 사는 모습
- 자존감이 강한 사람들은 포기할 타이밍을 잘 아는 모습을 보여줌
- 자존감이 강한 사람들이 더 끈질리게 매달릴 것 같지만, 의외로 자존감이 낮은 사람들이 반복해서 실패한 과제에 큰 미련을 두는 경향.
- 자존감이 높은 사람은 자신이 못하는 게 있다는 사실에 별로 충격을 받지 않음

내 욕구 같은 타인의 욕구(2)

- 자존감 높은 사람은 그냥 안 맞는 일로 받아 들임. 나랑 맞는 것을 발견하면 되지, 굳이 잘 맞지 않는 것을 꾸역꾸역 애매하게 할 수 있는 일로 만드는데 에너지를 쏟지 않음. 반면 자존감이 낮은 사람들은 못하는 걸 없애고 싶다는 욕심이 더 큰 경향. 그 결과 안되는 일을 계속 붙들고 있음(Di Paula, 2002)
- 뭐든지 열심히 하는 사람은 잘 이루지도 못함. 잘하는 것 한 두가지에 집중하는게 더 현명함
- 모두에게 동일하게 쓸모 있는 사람은 동시에 아무에게도 특별히 쓸모 있지는 않은 사람일 가능성 높음. 모두에게 사랑받기보다는 한두 명한테만 정말 좋은 친구가 되자고 목표를 바꾸면 외로움도 줄어듬.

내 인생을 살기(1)

- 책은 이렇게 읽어야 한다며 정자세로 책을 읽은 사람들이 편한 자세에서 책을 읽은 사람들을 보며 ‘저건 책 읽는 것이 아니야, 찢찢...’
- 원치 않는 고생을 하고 억울함을 느낀 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 이후 비슷한 고생을 한 사람들을 눈여겨보고 배려하는 사람이 되어야 할 것 같지만, 실제로는 안타깝게도 되레 이기적인 모습을 보임(Zitek, 2010)
- 겪어본 사람이 아예 그런 일을 겪지 않은 사람들에 비해 똑같은 일로 힘들어하는 사람을 더 경멸하는 태도를 보이기도 함
- 무지막지한 고생을 했다고 해서 반드시 그만큼 고생을 보상해줄 수 있는 무언가가 존재하지는 않음. 보상은 커녕 하얗게 타버린 몸과 마음, 피로, 너절함, 후회만 남음

내 인생을 살기(2)

- 고생 끝, 행복 시작 같은 이야기는 동화에나 나올 법한 이야기. 청춘을 바쳐 대학에만 가면 이후 모든 것을 아름다울 거라는 이야기는 환상.
- 지금 내가 무엇을 할 수 있을지, 지금 내가 무엇을 누릴 수 있을지 적극적으로 찾아 나중엔 순간순간을 생각했을 때 후회가 남지 않는 방식의 삶이 최선의 삶
- 어떤 일을 통해 많이 얻었다고 느끼는 것과 정말로 그랬는지는 별개임. 연인과 이별을 겪은 사람들은 스스로 성숙해졌다고 느끼는 경향이 많지만, 이별을 겪은 사람들이 딱히 이전에 비해 더 나아졌다고 볼 만한 근거는 없음(Owenz, 2019)



지지 않기 - 날 미워하는 사람들에게(1)

- ‘넌 안될 걸’이라고 이야기하는 사람들; 넌 여성이라서, 넌 수능점수가 낮아서, 넌 장애가 있어서
- 자아의탁contingent self-esteem 사람들이 흔히 실패했을 때 흔히 쓰는 자기방어법 중 하나는, 그 일이 애초에 불가능한 일이었다라고 주장하거나, 실패할 수밖에 없었던 이유를 찾는 것
- 자아를 방어하는 과정에서 타인에게 ‘너도 못할 것’이라고 포기하라고 악담하는 경우; 자신의 기분을 지키기 위해 타인의 꿈도 쉽게 꺾을 수 있는 사람들이 적지 않음(Croker, 2004)

지지 않기 - 날 미워하는 사람들에게(2)

- ‘넌 안될 걸’이라는 악담은 이를 실제로 듣는 사람에게, 특히 여성에게 악영향(Buechel, 2018)
- 반면, 서로 위로해주는 사람들은 큰 용기가 됨
- 악담자들이 악담하는 이유는:
나의 성공이 본인의 자존감을 낮출 위험이 있거나 본인의 자존감을 부풀리는 데 방해가 되기 때문이라는 점을 기억할 것!

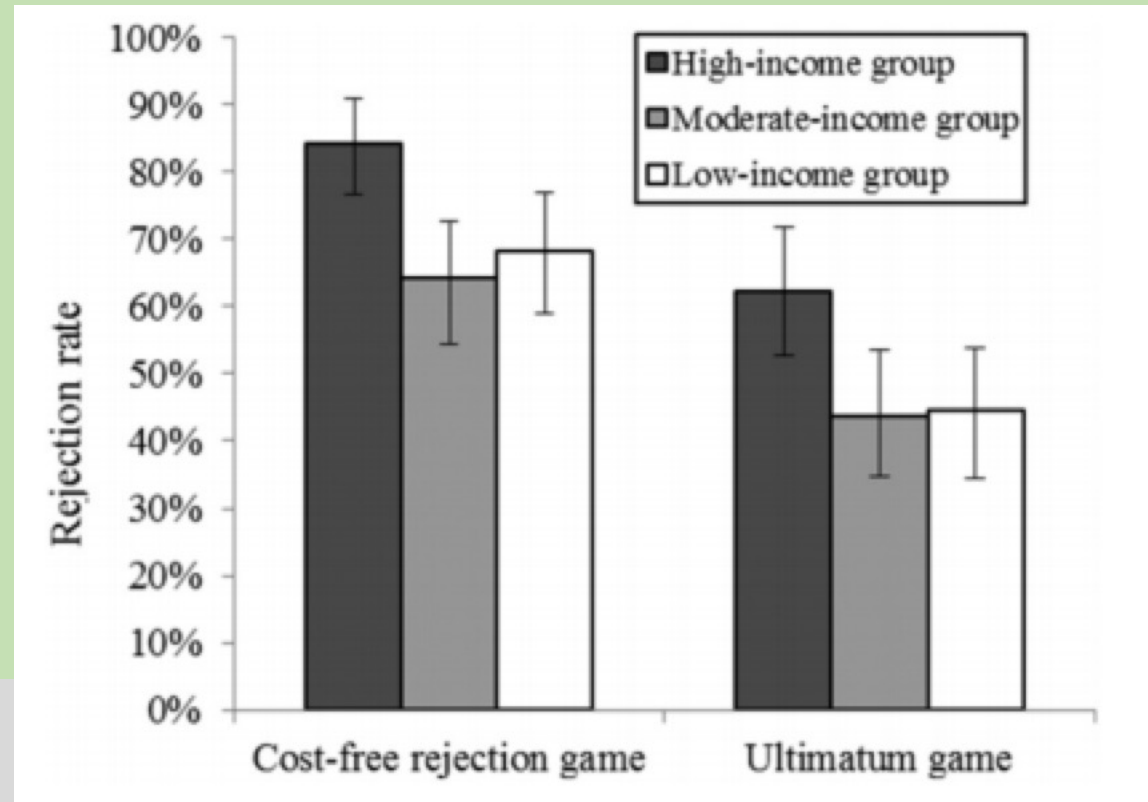
지지 않기 - 내 욕구를 제한(1)

- 후원하는 빈곤 가정 아이들이 패딩점퍼를 원하다고 이를 성토하는 상황
- 일자리도 없는데 대학생들이 눈만 높아서 아무데나 취업하려고 하지 않는다고 이야기하는 상황
- 가난한 사람에게 적합한 대우/꿈, 가난을 죄인 것처럼 취급해 놓고, 꿈을 크게 꾸라고 이야기하는 것은 모순; 소득수준에 따라 사람답게 살 권리를 제한해두고서는 가난은 죄가 아니라고 이야기하는 것은 설득력이 없음
- 권력이란 주변에 영향을 미치는 힘일 뿐만 아니라, 주변으로부터 원치 않는 영향을 받지 않을 수 있는 힘(Galinsky, 2008)

지지 않기 - 내 욕구를 제한(2)

-부자와 빈자의 순응 실험(Ding, 2017):

돈을 주고 8:2 등의 불공정한 제안을 받아들이면 2를 받지만, 거부하면 아무 것도 받을 수 없음. 2를 받아들이는 사람들은 대개 가난한 사람들



지지 않기 - 내 욕구를 제한(3)

- ‘나는 이런 대접을 받을만한 사람인가’라는 판단sense of entitlement: 부유한 사람들이 가난한 사람들에 비해 자신이 더 피해를 보는 상황을 빨리 인식, 불공정한 상황에 더 즉각적으로 항의(Jost, 2004)
- 부모님의 잔소리도 마찬가지. 하고 싶은 일(음악, 미술 등)을 하며 먹고 살 수 없다고 꿈을 접은 사람들이 나중에 딱히 잘 사는 것도 같지 않음
- 어려움이 많은 환경에서도 내 꿈을 관철할 것인가에 대한 정답은 없음. 결정을 내가 내리고 이에 대해 내가 납득할 수 있어야 함

다음 주 과제:

지인이 어려움을 토로했을 때, 어땠어요? 잘 했던 것 같아요? 그 경험을 간략히 적어봐 주세요.

: 5월17일(월) 오전 11시까지 제출