

행복을 가꾸는 힘을 마음에 새겨 보셨나요?

글 · 최지윤 3design@kdemo.or.kr

변화 발전소

2009년 1월 어느 날, 시민교육을 통해 좀 더 나은 세상을 만들어 보자고 애쓰는 수많은 사람들 중에 시간 맞고, 마음 맞는 몇몇이 모여 '민주시민교육 학습공동체' 첫 만남의 자리를 가졌다. 보통의 모임이 처음 모여 하는 일은 자기소개와 모임에 거는 기대 등을 간단히 주고받은 후 서로 친해질 수 있도록 음주를 곁들이며 수다를 떠는 것인데, 이 모임은 참 성실하게도 첫날부터 열심히 공부를 했다. 첫 단추를 잘 끼운 덕분일까? 많은 사람들은 모임이 오래 가지 못할 것이라고 걱정했지만 우리는 열 달 째 2주에 한 번씩 꼬박꼬박 모여 공부를 하고 있다. 그리고 열 달 동안 학습모임에서 만들어낸 생산물은 '변화 발전소'라는 이름표를 단 온라인 공간에 차곡차곡 쌓이고 있다. 아직은 발전소라는 이름이 무색하게 연료 들만 모으고 있지만, 서두르지 않고 꾸준히 모으고 다듬어 가다보면 변화에 필요한 힘을 불끈불끈 만들어 내는 기운 센 발전소가 되지 않을까?

희망세상

우리가 희망하는 좀 더 나은 세상은 어떤 모습일까?
평화로운 세상, 시험이 없는 세상, 사랑이 넘치는 세상, 부유한 세상, 민주적인 세상, 놀

고먹을 수 있는 세상... 그리는 모습들은 제각기 다르겠지만 그 희망세상들은 행복한 세상이란 이름아래 모두 모일 수 있지 않을까?

석가는 삶이 고통스럽다는 것을 깨닫고 우리에게 일러주었지만 우리는 그 고통의 삶이 행복하길 바란다. 그것이 괴롭고 아파 고통스런 현실의 삶이건 만족과 기쁨이 넘실대는 행복한 이상의 삶이건, 삶을 이야기 하는 곳곳에는 온통 감정으로 가득 차 있음에도 불구하고 세상의 변화를 이야기하는 자리에서 감정에 대한 이야기로 시끌시끌한 경우는 흔하지 않은 것 같다.

아직은 좀 더 나은 세상을 만드는 방법으로 권력 바꾸기와 제도의 변화에 대한 이야기를 하는 것이 편하지, 삶의 변화로 이야기하기엔 수다 떨 상대가 좀 부족하기 때문일 것이다. 그리고 우리는 감정을 온전히 개인의 몫으로 돌리고는 필요에 따라 표출과 억압을 강요하는 문화를 가지고 있기 때문일 것이다.

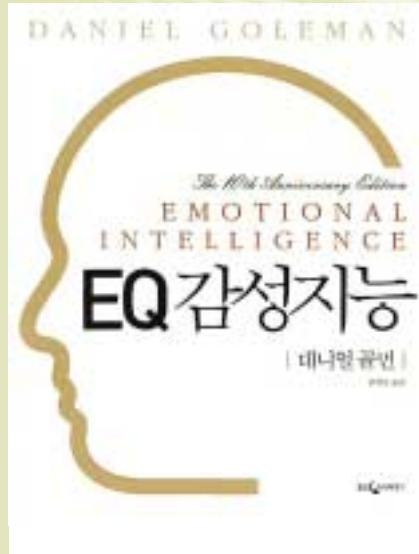
감정 연금술



'개개인과 공동체의 참살이에서 감정이 갖는 결정적 중요성에 대한...' 미리암 그랜스팬의 『감정공부』를 여는 머리말. '그래 바로 이거야!' 드디어 감정으로 세상의 변화를 이야기하는 사람을 책을 통해서나마 만났다.

대니얼 골먼은 감정 두뇌를 사고 두뇌에 종속시켜 부정적인 감정의 흐름을 조절하는 방법을 알 수 있다는 『감성지능 Emotional Intelligence』로 전 세계에 감정학습과 치유를 유행시켰지만, 세계는 여전히 슬픔과 공포, 절망에 괴로워하며 새로운 치료법을 찾고 있다. 감정학습과 치유에 관한 유행이 실제 상황과 괴리되어 있기 때문이다.

억눌린 슬픔은 우울, 불안, 중독으로 나아가고 무감각해진 두려움은 편견, 분노, 폭력으로 쉽게 전이되며 압도당한 절망은 정신마비, 파괴적 행동으로 표출된다. 즉 좌절된 슬픔, 두려움, 절망이 우리 시대의 정신적 혼란인 우



울, 불안, 중독, 비이성적 폭력과 심리적 마비의 근원인 것이다.

우리의 감정적 문맹은 부정적 감정을 정복하지 못하는 무능함이 아닌 부정적 감정을 주의 깊게 받아들이지 못하는 무능함과 관련이 깊다. 지금 우리에게 시급한 것은 부정적 감정의 통제가 아니라, 그러한 감정의 승화이다. 특히 우리는 일상생활에서 피할 수 없는 슬픔, 절망, 두려움을 존중해야 하며, 이 어둠의 감정을 치유해야 한다.

일상생활에서 슬픔, 절망, 두려움을 피할 순 없을까? 상실 없는 삶이 없으니 슬프지 않은 삶은 없고, 취약하지 않은 삶이 없으니

두려움 없는 삶도 없으며, 테러, 폭력, 환경 붕괴, 부정부패, 기근이 존재하는 세계에 살고 있는 한 절망을 피할 수도 없기에 우리는 어둠의 감정을 피할 수 없다. 그리고 어둠의 감정은 가두면 가둘수록 더욱더 커질 뿐이다.

우리는 감정 연금술을 통해 어둠의 감정을 경험하는 방법을 변화시킴으로써 슬픔, 두려움, 절망을 통해 감사, 기쁨, 믿음으로 나아가는 진정한 치유를 할 수 있다.

감정 연금술은 감정을 그대로 느끼는 것에서 출발한다. 다음으로 그 감정이 반드시 가지고 있는 우리에게 전해주는 메시지에 귀를 기울인다. 서서히 몸 어딘가에 머무르고 있는 감정이 어디에 있는지 느껴보고, 그 감정을 가족, 마을, 사회, 지구와의 관계 속에서 바라본다. 감정이 어떻게 변화하고 있는지 관찰하면서 그 감정의 변화에 따라 움직인다. 마지막으로 감정 에너지가 나를 완전히 통과해 지나갈 수 있도록 흐름에 자신을 맡기는 것으로 마무리한다.

감정 연금술의 과정을 보면 감정이 흘러간다는 느낌을 받을 수 있다. 감정emotion은 라틴어 어원이 movere로 ‘움직이다’라는 뜻을 가지고 있다. 감정은 우리를 움직이게 하는 에너지다. 우리를 느끼게 하고, 우리가 느낀 것들을 표현하게 하며 행동하게 한다.

모든 에너지들이 그렇듯 감정 에너지도 사라지지 않는다. 단지 형태를 바꿀 뿐이다. 감정 연금술의 핵심은 이 감정 에너지의 흐름을 우리가 의식적으로 알아나가는 과정에 있다. 우

리가 이 과정을 통달할 때, 감정 에너지는 유기적으로 감사, 환희, 믿음, 용기, 자비와 같은 영적인 힘으로 바뀌나 감정 에너지를 아무 생각 없이 억누르기만 한다면 이 에너지는 종종 결과적으로 ‘정신병’이라고 진단되는 정신 상태와 파괴적 행동으로 변하고 만다.

어둠의 감정은 고통스러운 세상이라는 토양에서 자라난다. 어둠의 감정은 타인과의 관계라는 매트릭스에서 자라나며 그곳으로 돌아간다. 감정역시 관계적이기 때문이다. 감정 에너지는 우리 사이에 흐르며 우리는 서로의 감정을 느낀다.

우리는 감정 에너지로 가득 찬 가족, 직장, 마을, 국가, 세계라는 사회 시스템 속에서 서로 연결되어 있다. 큰 시스템 속에서 감정 에너지와 생산적으로 협동하는데 필요한 가장 중요한 기술은 공감의 능력이다. 우리는 인류라는 가족 안에 있는 타인들에 대해 느끼며, 우리 자신을 치유하고 우리가 속해 있는 사회를 치유할 수 있다.

민주시민교육

희망세상을 만드는 힘은 권력 바꾸기와 제도의 변화에서 삶의 변화로 옮겨가고 있다. 이에 맞춰 민주시민교육은 시민이 자신의 삶을 행복하게 바꾸는 힘을 기를 수 있도록 안내해 줘야 한다.

영어, 독일어, 프랑스어 모두 ‘교육’이라는 단어는 라틴어 educatio가 그 어원이다. 끌어 올린다는 의미를 담고 있다. 많은 사람들이 똑같이 행복이라 불려도 그 모양새는 사람마다 다른 것이 행복이다. 그러니 내가 누군가에게 너의 행복은 이런 거야라고 알려 줄 수 있는 게 아니다. 그 사람 안에 있는 것을 꺼낼 수 있도록 해 주는 말 그대로 교육이 필요한 것이다. 스스로 행복을 어떻게 바라보는지, 무엇을 행복으로 여기는지, 그것이 진정 자신이 원하는 행복이 맞는지 끊임없이 질문하고 답변할 수 있도록 사유의 훈련을 안내해 줄 수 있어야 한다. 그 행복을 이루기 위해 스스로 할 수 있는 것들이 무엇인지 조사하고, 분석하고, 연구할 수 있는 요령을 익히도록 해줘야 하며, 직접 행동으로 옮기는 데 필요한 기술과 역량을 습득하도록 도와줘야 한다. 가슴에 품고, 머리로 이해하며, 몸으로 행동하는 지(智), 덕(德), 체(體)를 고루 갖춘 사람으로 성장할 수 있도록 도와주는 것이 히스(D.Hicks)가 말하는 진정한 민주시민교육이다.

그런데 우리의 학교 교육은 머리를 키우는 데만 너무 치중하고 있다. 그나마도 오랫동안 곱씹어 숙성되고 소화된 자신의 지혜를 끄집어내는 것이 아닌 지식을 끊임없이 넣는 교육

에만 너무 익숙하다.

아이들은 좋은 대학에 가는 것이 행복한 삶이라는 사회가, 학교가, 부모가 정해준 기준에 별다른 의심을 하지 않는 것 같다. 잠과 운동이 부족한 몸은 골골대고, 감수성과 낭만이 부족한 가슴은 메말라 가는데 머리는 인터넷을 뒤지면 언제든 찾을 수 있는 정보들을 외우느라 터져 나갈 것 같다.

아이들이 무슨 생각을 하는지, 어떤 느낌을 가지고 생활하는지 스스로 확인할 수 있도록 도와줘야 한다. 내 마음은 요즘 뭐라고 하는지 귀 기울여주고, 세상은 뭐라 그러는지 관심을 가져야 한다. 그렇게 행복을 가꾸는 힘을 키워나가야 한다.

페스탈로치(J.H. Pestalozzi)는 마음의 모양이 교육의 대상이라고 했으며, 행복을 가꾸는 힘은 그 마음에 새겨둔 힘에서 꺼낼 수 있다고 한다.

감정연금술을 알고 나니 많은 사람들이 오랜 전부터 꼭꼭 눌러 참아왔을 감정들이 더 이상 붙어있을 곳이 없어 마음을 북 찢으며 우루루 쏟아져 나오는 모습이 자꾸 떠오른다. 내 마음 어딘가가 북 찢어지기 전에 묵혀 두었던 감정들을 살살 꺼내 보살펴 줘야겠다. 그리고 행복한 삶을 이끄는 힘을 새겨 둘 수 있도록 감정이 머문다는 몸과 마음을 툠툠히 해 줘야겠다.

하루에 열두 번도 더 변한다는 감정을 잘 연금해서 내 감정들의 흐름들이 행복으로 잘 흘러들어가게 도우며 마음의 힘을 다져 보자.