



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

# 마음은 어디로 사라졌나?

(『心はどこへ消えた?』 翻譯論文)

濟州大學校通譯翻譯大學院

韓日科

全昭暎

2022年 7月

# 마음은 어디로 사라졌나?

(『心はどこへ消えた?』 翻譯論文)

指導教授 李 禮 安

全 昭 暎

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2022년 7월

全昭暎의 通譯翻譯學 碩士學位을 認准함

審査委員長\_\_\_\_\_ ①

委 員\_\_\_\_\_ ①

委 員\_\_\_\_\_ ①

濟州大學校 通譯翻譯大學院

2022年 7月

## 역자 서문

재난영화에서나 있을법한 일이 현실에서 일어났다. 말로는 형용하기 어려운 믿을 수 없는 일이 일어났다. 2019년 12월 중국 우한에서 처음으로 발견된 코로나19 바이러스가 유례없는 무서운 속도의 전파력으로 전 세계 사람들을 전염시켰다. 지금까지 수많은 변화가 있었지만, 이번 코로나19 팬데믹처럼 전 세계적이고 장기적인 변화는 인류 역사상 보기 힘든 일이다. 지구를 덮친 이 미지의 바이러스로 인해 각 나라가 빗장을 걸어 잠가야만 했다. 우리가 원한다면 국내든 해외든 자유롭게 이동할 수 있었던 누구나 누릴 수 있었던 지극히 평범했던 일상을 잃었다. 모든 면으로 엄청난 변화를 해야만 했다. 코로나 극복을 위해서는 불가피한 일이었고 생존과 직결되어 있었기에 선택이 아닌 필수사항이었다.

이 책은 저자가 이러한 전대미문의 상황인 2020년 봄부터 1년간 일본 최대 독자층을 자랑하는 주간지에 연재한 에피소드를 정리한 것이다. 『가만히 있는 건 괴로워』(居るのはつらいよ)로 제19회 ‘오사라기지로문단상大佛次郎文壇賞’을 수상하기도 한 임상심리학자이자 교수인 도하타 가이토東畑開人は ‘마음’이라는 섬세한 주제를 다루면서도 딱딱하지 않고 경쾌한 필치로 유머를 곁들여 풀어냄으로써 다양한 독자층의 호응을 얻었다. 코로나19 사태라는 큰 파도에 휩쓸려 개인의 마음을 돌이키기 어려워지고 있는 지금 마음의 미묘하고 섬세한 흔들림에 대해 애정 있게 그려진 이야기이기에 번역 책으로 선정하게 되었다.

인간의 마음은 급격한 변화에 약하다. 변화가는 현실에 적응하지 못할 때가 있다. 그래도 인생에 변화는 온다. 억지로 적응하는 것이 아니라 변화를 조금씩 맛보며 조금씩 마음을 현실에 익숙해지도록 해야 한다.

지금까지 마음에 대해 생각해 본 적이 있었을까? 내 마음을 마주한 적이 있었을까? 자신을 소중히 여기는 일에 소홀히 하기 십상인 나날들을 보내고 있는 현대인들이 읽는다면 마음의 치유를 받을 수 있지 않을까 저자의 다양한 에피소드를 통해 우리 각자가 안고 있던 ‘진짜 외침’이 무엇인지를 생각하고 싶다.

마지막으로 이 번역논문이 나오기까지 아낌없는 지도와 조언을 해 주신 교수님들께 감사의 말씀을 드린다.

## 국문 초록

본 논문은 이 책의 무대 뒤를 그린 서문과 서커스의 시작인 봄을 번역했다.

서문은 1년간 주간 문춘에 연재한 에피소드를 어떻게 엮어 책으로 했는지에 대한 저자의 고민과 갈등, 연재하면서 깨달았던 저자의 생각, 임상심리사로서의 마음가짐을 되돌아보는 이야기를 하고 있다. 총 다섯 단락으로 코로나 상황을 겪으며 마음이 사라진 것을 말하고 있으나 코로나 책은 아니며 마음이 사라진 것은 코로나 이전부터 너무 커다란 이야기에 작은 이야기들이 사라지고 있었다고 말한다.

봄은 에피소드가 본격적으로 시작하는 단락으로 그동안 임상심리사로서 경험한 상담의뢰인들의 다양한 사례를 창작으로 꾸며 소개한다. 총 일곱 단락으로 구성되어 있으며 단락마다 저자가 만들어낸 가공의 인물 ‘바지’씨의 경험과 마음을 서술하고 저자가 시간을 두고 나눈 상담의 다정한 결말이 된 사연들을 이야기하고 있다.

우주에서 자신의 뇌를 빨아들이고 있다고 호소하며 자신의 방에만 갇혀 있던 남성이 돌봄 시설이라는 장소에 와서 사람들과 함께 오디오 체조를 한 사연, 가혹한 현실을 긍정적으로 받아들이던 중년 남성의 턱장애, 필사적인 사교를 이어온 여성이 관계가 사교를 초월하려 할 때 초기화를 해야만 했던 사연, 초자아의 조종으로 도둑질을 치유로 삼았던 노인, 너무 깨끗한 방을 가진 소년의 비밀, 화장실 무사가 된 네 살 아이 각각의 이야기에서 우리의 마음은 다른 사람이 없으면 존재하기 어려운 것이며 의존할 때 비로소 치유될 수 있다고 말하고 있다.

#### 일러두기

- 외국어 고유명사(인명, 지명, 상호명)은 문화체육관광부 국립국어원의 외래어 표기 규정을 따랐다.
- 본문 중 역주가 필요하다고 생각되는 외국어 단어에 대한 설명은 해당 단어에 작은 글씨로 표기하였다.

## 목차

역자 서문

국문 초록

♠ 조금 긴 서문 .....	8
마음은 어디로 사라졌나? — 너무 큰 이야기와 아주 작은 이야기	
I   무대 뒤 .....	8
II   이것은 코로나 책이 아니다 .....	9
치즈는 찾았다 .....	10
III   너무 큰 이야기 .....	12
부정한 후에 .....	14
코로나 이전부터 .....	16
IV   버스가 떠난 후 .....	17
위험은 만연한데 마음은 어떠한가 .....	19
개인은 약해졌다 .....	20
아주 작은 이야기 .....	22
V   이 책의 줄거리 .....	23
에피소드 중에 .....	24
♠ 봄	
♣ 바지씨가 넘어졌다 .....	27
보이지 않는 미래 .....	28
함께 상황을 지켜보자 .....	29
♣ 핑퐁 문자 .....	30
우주로부터 온 라디오 체조 .....	30
도움을 기다리는 육체 .....	32

♣ 동굴에서 기무타쿠의 꿈을 꾸다 .....	33
틱증상 .....	33
변화를 조금씩 맛보다 .....	35
♣ You Tube, 안전한 캡슐 .....	36
사교의 이면 .....	36
타인은 적일지도 몰라 .....	38
♣ 마감 공포증 .....	39
마음속 잔인한 부사장 .....	39
초자아에게 조종당하다 .....	41
♣ 나쁜 생각 .....	42
깨끗한 방의 비밀 .....	42
마음속 전쟁 .....	44
♣ 화장실 무사와 똥 사나이 .....	45
복도에서 변신이 풀리다 .....	45
현실을 희석하다 .....	47

참고 문헌

日本語抄録



## ♠ 조금 긴 서문

마음은 어디로 사라졌을까?——너무 큰 이야기와 아주 작은 이야기

! ! !

무대 뒤

1년간의 주간연재를 끝내고 안도의 숨을 돌릴 때면, 흡사 무대공연을 마치고 대기실로 돌아온 듯한 고요함이 다가온다.

실제 관객 앞으로 나가는 일도 아니다. 화장하고 의상을 갖춰 입고 글을 쓴 것도 아니다. 아침은 집 서재에서 저녁은 가까운 커피숍 르누아르에서 노트북 자판을 두드리기만 할 뿐이다. (지금도 르누아르에서 이 글을 쓰고 있다)

그래도 매주 마감일이 임박해오면 왠지 모르게 곡예를 하는 것 같다. 바쁜 독자들이 잠깐 짬 낸 시간에 접하는 것이 주간지다. 에세이는 즐겁게 읽을 수 있어야 하고 소소하지만 좋은 이야기인 것이 좋다. 쥐꼬리만큼이라도 괜찮으니 빼어난 글이라는 인상을 준다면 더 좋겠다.

성공 여부를 떠나 서커스처럼 다양한 연재를 하고 싶었다. 그래서 주인공은 아니지만 중요한 배후 인물 ‘바지 도하타’를 앞세워 매주 무대에 오르도록 한 1년이였다.

하지만 막이 내리고 바지의 출현은 끝났다. 화장을 지우고 의상을 벗고 원래의 모습으로 돌아왔다.

자, 지금부터는 무대 뒤의 작업.

그렇다, 뒷이야기를 해두려고 한다.

연재를 책 한 권으로 엮으려면 이야기의 뼈대가 필요하고 제각기 흩어진 이야기들을 두루뭉술하게 감싸는 콘셉트가 필요하다.

그래서 편안한 에세이들의 이면에서 내가 무엇을 생각했는지 맨 처음에 적어

두고 싶다.

우여곡절이 있어서 조금 길어질 수도 있다. 가능한 한 알기 쉽게 쓰려고 하지만 이론 위주의 이야기도 조금은 할 것 같다. 역사적인 일들도 언급하게 될 것이다. 이면에는 임상심리학자 나름의 진지한 의도도 있었으니 용서를 구한다.

그렇다고는 하나 단순히 기분전환을 위해 이 책을 택한 독자 중에는 고리타분한 이야기는 참아 달라고 하는 이도 있을 것이다. 괜찮다. 그런 사람이라면 이 긴 서문을 건너뛰어도 전혀 상관없다.

페이지를 넘겨 마치 서커스 같은 이야기부터 읽으면 된다. 책을 쓰게 된 사연 따위 몰라도 재미있게 읽어준다면 그것으로 충분하다.

하지만 만약 다 읽고 난 후 여기로 돌아와 글을 쓴 내막을 확인해준다면 더할 나위 없이 기쁠 것이다. 사람은 누군가가 속사정까지 알아줄 때 정말 이해받은 느낌이 든다.

어쨌든 우선 이 책의 뒷이야기부터 시작해보자. 무대 뒤에 있는 사람이 무대 뒷사정에 대해 허심탄회하게 말한다. 결국, 이 책의 테마는 ‘내막’을 말하고 싶기에 이러한 방법이 옳다고 생각한다.

## ! !!

### 이것은 코로나 책이 아니다

이 책은 2020년 5월부터 2021년 4월까지 주간문춘(週刊文春)에서 연재한 ‘마음이 괴로워요’를 정리한 것이다.

말할 필요도 없겠지만 이때는 신종 코로나바이러스에게 농락당한 한 해였다.

코로나로 심각하게 영향을 받은 사람이 있는가 하면 가볍게 스쳐 지나간 사람도 있을 것이다. 그러나 코로나와 전혀 무관하게 지낸 사람은 단 한 사람도 없다. 그건 우리 모두의 문제였다.

이 연재도 예외가 아니다. 의뢰가 들어왔을 때는 모처럼 주간문춘에 쓰는 것이

라 세상의 예능 뉴스를 속 시원하게 파헤치는 심리학 에세이를 연재하려고 했다. 하지만 코로나로 인해 사회가 빠르게 변화하고 있어 그러고 싶은 마음이 도무지 생기지 않았다.

위기를 느낄 때일수록 마음에 어떤 변화가 일어나는지를 적어야 한다. 심리상담사로서 그렇게 생각했다. 중세유럽에서 흑사병이 유행했을 무렵 뉴턴은 시골로 피신해 만유인력의 법칙을 발견했다. 그는 그 시기를 ‘창조적 휴가’라고 이름 붙였다 한다.

그렇지만 심리사는 그런 느긋한 휴가를 보낼 수가 없다. 임상가이기 때문에 소용돌이 속에서 그 상황에 대해 고민하는 것이 나의 일이라고 생각했다.

그래서 사실은 5월 연휴가 끝나고 쓰기 시작해도 되는 원고를 4월 초부터 급하게 준비했다. 정신없이 코로나에 대해 써나갔다. 이례적으로 연재를 앞당겨 시작한 것이다.

그렇다고 해서 소위 코로나 책이 아니다. 이 책의 제목은 ‘코로나19 사태의 마음’도 아니며 ‘코로나 심리학’도 아니다.

어쩌면 그렇게 되었을 가능성도 있었지만 그렇게 되지 않았다.

왜냐하면, 코로나에 대해 계속 쓰다 보니 진짜 문제는 다른 데 있었다는 걸 깨달았기 때문이다.

## 치즈는 찾았다

사람과 사람이 만날 수 없어 함께 어울릴 수가 없다. 연결 고리가 끊기고 각자의 장소에 격리되었다. 그런 상황이지만 우리는 교류를 위해 온라인에 의존했다.

코로나 사태로 마음은 어떻게 되었는가. 마음은 무엇을 잃고 무엇을 잃지 않았는가를 정신없이 써나갔다.

그러나 소재는 곧 바닥났다. 5화를 쓸 무렵 어렵פות이 깨닫기 시작해 10화를 쓰

는 단계에서 완전히 자각했다. 이제 쓸 것이 없다. 막 여름이 시작될 무렵이었다.

물론 그래도 마감일은 다가온다. 뭐라도 써야만 한다. 그러니까 이제는 코로나와 관계없어도 좋다. 어쨌든 마음에 관련되는 무언가를 매주 쥐어 짜내야 했다.

마음이 괴로워요. 본 연재의 제목 그대로다.

심리학에는 정말 많은 논문이나 책이 있고 이론과 지식은 넘쳐난다. 그런데도 어떤 테마도 현대 독자들에게 공감을 줄 것 같지는 않았다. 이 시대에 애뜻한 마음의 이야기는 무엇인가. 전혀 알지 못했다.

힌트를 얻고 싶어 신문을 읽거나 TV를 보거나 SNS를 보며 검색하기도 했다. 하지만 거기에 있는 건 정치나 경제 같은 터무니없이 커다란 이야기들뿐 마음을 묘사하기 위해 다룰만한 자그마한 이야기의 소재는 없었다.

이상하다. 마음이 보이지 않는다. 마음은 어디로 사라졌나?

마음을 찾기 위한 날들이 이어졌다.

치즈는 냉장고 아래 칸에서 찾았다. 하지만 마음은 냉동칸에도 소파 밑에도 옷장 안에서도 찾을 수가 없다. 클라우드저장소Cloud storage의 구석구석까지 검색해보았지만 역시 없다. 아무리 찾아도 없다.

임시방편으로 힘들게 집필을 이어나갔다. 이것도 한계가 있었다. 그래서 어느날 마침내 마음을 굳혔다.

이렇게나 찾았는데도 없다는 것은 애초에 존재하지 않았음이 분명하다. 내 탓이 아니다. 그렇다. 이제 마음은 없는 것이다.

마음을 비웠다. 그러자 마음을 잃고 미아가 되었던 사고思考가 조금 앞으로 나아간다.

분명한 건 ‘코로나19 사태에서의 마음’을 쓰는 것이 아니었다. 문제는 마음이 존재하지 않는다는 것 그 자체다.

마음은 어디로 사라졌나?

이거야말로 정말 써야만 했던 주제였다.

이를 깨달았을 때는 벌써 연재가 후반에 접어들고 있었다. 계절은 가을에서 겨울로 넘어가고 있었다.

### |III|

#### 너무 큰 이야기

“잠깐 기다려 봐. 마음이 사라졌다고? 도대체 무슨 소리를 하는 거야?”

당연하게도 누군가는 태클을 걸 것이다.

지당한 의문이다. 당신은 어젯밤 불안을 느꼈을지도 모르며 오늘 아침은 비교적 기분이 좋았을지도 모른다. 지금은 이 책을 읽으면서 ‘잠깐 기다려봐’하고 생각한다. 이러한 것들은 모두 마음의 움직임이므로 그런 의미에서 마음은 분명히 존재한다. 사라지지 않았다.

그래도 나는 ‘마음이 사라졌다’라고 말하고 싶다.

무슨 연유로?

우리는 ‘팬데믹’이라는 1년을 보냈다.

‘Pandemic’ 이것은 그리스어로 Pan모두과 Demos사람들을 합친 말이다. 글자 그대로 ‘모두’라는 뜻이다. 게다가 엄밀한 의미에서의 ‘모두’다. 모든 사람에게 연관된다는 것이다.

그렇다면 팬데믹이란 ‘너무 커다란 이야기’가 된다.

2020년 우리는 너무 커다란 이야기에 휘말렸다.

전 세계를 같은 바이러스가 뒤덮었고 같은 불안에 떨고 같은 위협에 마주했다. 모두가 똑같은 이야기에 포위당했다.

가령 매일 발표되는 확진자 수는 그 좋은 예다. 숫자가 커지면 ‘악’이고 작아지면 ‘선’. 그건 호빵맨보다 알기 쉬운 이야기로 그 단순함은 강력한 이야기가 되었다.

아주 오랜 옛날 사람들이 그을린 거북의 등딱지에 새겨진 곡선에서 신神의 뜻을 읽고 공동사회를 이끌어 나갔던 것과 같다. 우리는 감염자 수의 그래프 곡선으로 사회의 방향을 결정지었다.

폭풍이 불었다. 숫자가 변화하고 그래프의 각도가 바뀔 때마다 사회는 확 달라

지고 모두가 같은 행동을 취했다.

우리는 일제히 외출을 자제하고 일률적으로 돈을 받았다. 모든 학교가 휴교를 하고 모든 음식점이 밤 8시면 문을 닫았다. 모두가 똑같이 마스크를 쓰고 너도나도 화장지를 사재기했다. 그리고 우르르 백신을 맞으러 몰려갔다.

너무 커다란 이야기가 우리를 ‘모두’로 묶었다. 그때 개인을 무리의 일원으로 규정하고 마음을 하나로 통일하는 것이 절실했다.

사회를 지키기 위해서는 어쩔 수 없었다. 목숨을 유지하기 위해서는 필요한 일이었다. 그건 안다. 너무 커다란 이야기는 저항할 수 없을 정도의 설득력이 있다.

하지만 그때 작은 이야기들이 날아가 버린 것 또한 사실이다. 그래프에 나타나는 수치들을 하나하나 분석해보면, 그곳에는 작은 이야기들이 있고 그게 바로 우리 삶의 단위였을 것이다.

동료 두 명과 회식에 참석했다가 모두 감염된다. 그것은 그래프상 ‘3’이라는 숫자에 불가하다.

하지만 거기에는 사실은 작은 이야기들이 있다. 그들은 감염 리스크가 있다는 걸 알면서도 회식에 가야만 했던 복잡한 사정이 있었을 것이고, 감염되면서 가정이나 직장에서는 다양한 일들이 전개된 경위가 있을 것이다. 그런 상황들이야말로 우리 마음의 이야기가 녹아있다.

그러나 너무 큰 이야기는 작은 이야기를 상상하는 걸 터무니없이 어렵게 만든다.

정론에 이상하리만치 강한 힘이 깃들어 있어 예외라든가 개개인의 사정이라든가 그런 약한 소리로 말할 수밖에 없는 이야기들은 죄다 없애 버리고 만다.

모두의 마음을 하나로 만들기 위해서 하나하나의 마음이 지워져 버린다.

## 부정<sup>否定</sup>한 후에

마음이란 무엇인가?

연재를 진행하면서 나는 차츰 근본적인 문제를 생각하게 되었다.

그러자 그동안 ‘마음이란 무엇인가’를 제대로 생각해 본 적이 없었음을 깨달았다. 평소에 심리사로서 마음을 다루는 일을 하고 대학교수로서 마음에 대해 강의를 하고 있는데 말이다.

모르는 게 있을 때는 일단 사전을 펼쳐 정의를 확인한다. 옛날에 그렇게 배웠고 학생들에게도 그렇게 지도하고 있으니, 나도 도서관에 가서 심리학 전문 사전을 찾아보기로 했다.

그러자 놀라운 점을 알게 됐다. 심리학 사전에는 애당초 ‘마음’이라는 항목이 존재하지 않았다. 도서관에 비치되어있는 사전들을 모두 살펴보았다. 역시나 어디에도 ‘마음’이 없다. 수상하다. 마음은 어디로 사라졌나?

이상한 일이다. 종교학 사전에는 ‘종교’라는 항목이 있고 문화 인류학 사전에는 ‘문화’라는 항목이 있다. 당연하다. 학문은 기본 대상으로 삼는 것을 정확히 정의한 후 시작한다. 그런데 심리학 사전에는 ‘마음’이라는 항목이 없다. 마음에 대해 제대로 생각해 본 적이 없는 심리학자는 나뿐만이 아닌 것 같다.

하지만 딱 한 권, 책장 한쪽 구석에 꽃힌 낡고 빛바랜 작은 사전에만 ‘마음’이라는 항목이 있었다. 거기에는 단 한 줄뿐인 짧은 정의였다.

“신체·사물의 반대”

웃고 말았다. 이건 아무 말도 하지 않은 것과 마찬가지로 아닌가.

곧 다시 생각했다. 아니 웃을 수 없지 않은가.

“신체·사물의 반대” 즉 마음은 몸도 아니고 물건도 아니라는 것이다.

마음이 부정형으로 정의되어 있다. 이건 너무 심오한 통찰이 아닌가.

이 부분이 책에서 가장 이론적인 부분이다. 조금 힘들겠지만 따라 와 주었으면 한다.

예를 들어 머리가 심하게 아플 때 당신은 먼저 병원에 갈 것이다. 거기서 뇌 사진을 찍고 혈액검사를 한다. 그 결과 ‘몸에는 이상이 없다’라고 진단받는다. 그

때 비로소 당신은 두통의 원인이 마음에 있는 건 아닌지 생각해본다.

혹은 상담받을 때도 그렇다. 상담은 무언가 곤란한 일이 생겼을 때 맨 처음 선택하는 곳이 아니다. 상담자들은 먼저 자신의 문제를 스스로 해결해보려고 시도한다. 몸 상태가 나쁜 탓인가 하고 휴식을 취하고 생활 습관을 바꿔보기도 한다. 환경이 나쁜 탓인가 하고 이사를 하거나 직장을 옮길지도 모른다. 또는 악귀 때문이라고 말하며 액땀을 위해 신사神社를 찾아가 보는 사람도 있을지 모른다.

그렇게 해도 어찌할 수 없을 때 ‘마음의 문제’라는 가능성에 무게를 둔다. 그리고 난 후 마지못해 상담 예약을 잡는다.

그렇다. 마음은 부정한 후에 나타난다.

몸 탓도 아니고 물건 탓도 아니다. 돈이 없어서도 아니고 조직이 나쁘다고도 할 수 없다. 사회 탓도 아니며 환경만을 탓할 수도 없다. 그럴 때 마음을 문제삼는다.

아니면 이렇게도 말할 수 있다. 모두가 하는 말에 수궁이 가지 않는다. 부모도 동료도 애인도 이해해주지 않는다. 지극히 개별적이고 나밖에 모르는 사정이 있다. 그런 타인과는 다른 나만의 고독에 마음이 깃든다.

마음은 극히 개인적이고 내면적이며 사적이다. 그것은 모든 것을 부정한 후에 남는 것이다. 마음은 여행의 시작이 아니라 마지막에 발견한다.

그래서 작은 이야기야말로 마음이 담겨있다. 세상사를 명쾌하고 단순하게 하려는 커다란 이야기를 부정한 곳에서 마음이 출현한다.

그렇지 아니한가.

우리는 복잡한 이야기를 복잡한 대로 들을 때 그 사람의 마음을 느낀다. 혹은 복잡한 사정을 복잡한 대로 이해해 줄 때 마음을 이해받았다고 느낀다. 겉으로만이 아니라 내면까지 이해해 줄 때 마음을 알아준다고 생각한다.



## 코로나 이전부터

이것이 코로나 1년 만에 일어난 일이다.

너무 큰 이야기가 작은 이야기를 지워 버렸다. 그래서 마음을 찾을 수가 없었다.

연재가 막바지로 치달았을 때 간신히 문제의 구도가 보였다. 그러자 정신이 번쩍 든다. “코로나가 끝나도 마음은 사라진 채로 있겠구나” 나는 떠올렸다. ‘코로나 이전부터 그랬다는 걸’

분명 코로나는 근래에 들어와 역대 최강의 커다란 이야기를 만들었다. 그 파급은 실로 어마어마했다.

하지만 코로나19 한방으로 마음이 전부 날아간 것은 결코 아니다. 코로나는 마지막 낙인이 되었을지 모르나 원인의 전부는 아니다. 그것은 코로나가 아니어도 언젠가는 드러났을 것이다.

떠올려 보길 바란다. 코로나 이전부터 우리는 너무 커다란 이야기에 포위되어 오지 않았는가. 바람은 서서히 거세지고 있었다. 그러는 동안 우리는 바람막이를 계속 잃어 온 것이다.

지난 20년 동안 작은 이야기는 상실되기 쉬워졌고 마음은 조금씩 조금씩 침식되어 온 것이다.

그래서 역시나 이 책은 코로나 책이 아니다.

그 흑막은 코로나 이면에 있다. 20년 동안 우리 사회에서 일어난 지각변동이야말로 문제였다.

시야를 넓혀야 한다.

마음은 어디로 사라졌을까?

## 버스가 떠난 후

사실은 이야기를 1995년부터 시작할 필요가 있다. 그 해에 이미 마음의 시대가 저물어 가고 있었기 때문이다. 하지만 그 내용을 언급하게 되면 지진이나 종교에 대해 논해야 하고 한 권의 책이 더 필요하게 되기에 여기서는 이야기를 간략하게 해두려 한다.

1999년부터 시작해보자. 그때는 내가 임상심리학에 뜻을 둔 나이였으니 일단 그때까지는 ‘마음의 시대’였다고 해두자. 실제로는 그렇게 간단하지 않지만 까다로운 이야기이니까 어쩔 수 없다.

일찍이 즉, 1999년 이전에는 마음이 반짝반짝 빛나고 있었다.

가와이 하야오(河合隼雄)라는 임상심리학자는 “물질적으로 풍요로워졌는데 마음은 어떻습니까?”하고 질문을 던지며 마음의 이면에 심층(深層)이 있는게 매력이라고 말했다. 그 한마디는 많은 사람의 마음에 와닿았다.

“참된 자기는 무엇인가?” “산다는 의미는 무엇인가?” “나는 무엇인가?”라는 물음에 매력을 느꼈고 사람들은 외부세계와는 또 다른 가치를 내면에서 찾길 원했다. 실제로 당시에는 ‘자기 탐색’을 위한 여행을 떠나는 것이 멋져 보였고 TV에서는 심리테스트 프로그램을 방송하기도 했다.

무엇보다도 임상심리학이 대세였다. 마음의 심층을 다룬 책은 일반 책 진열대에서도 잘 팔렸고 사건이 터지면 언론에 임상심리학자가 초대되어 ‘마음의 어둠’에 대해 운운하며 논했다. 대학의 심리학과는 높은 경쟁률을 보였고 임상심리사라는 자격도 생겼다. 마음의 일이 조금씩 사회에 퍼져나가는 시기였다.

내가 임상심리학을 배우려 마음먹었을 무렵에는 마음의 시대는 끝을 향해가고 있었지만 그래도 마음이 반짝이던 시절의 여운은 있었다. 그래서 임상심리학을 선택한 것이고 가족도 나의 진로를 반대하지 않았다. 친척 아저씨는 “대단한걸, 이제부터는 마음의 시대니까 벌이가 괜찮겠는데”하고 기뻐하셨다. 낙관적이었다.

하지만 사실은 버스가 떠난 후였다.

내가 대학에 들어간 것은 2001년이고 대학원에 진학한 게 2005년. 임상심리사 자격증을 딴 게 2008년, 박사학위를 취득하고 대학원을 졸업한 해는 2010년이다. 그 후 병원이나 상담실에서 심리상담 일을 해왔다.

지난 20년, 나는 서서히 마음이 역풍을 맞고 있음을 느꼈다. 과거 반짝거리던 마음은 이제 거의 사람들의 관심을 끌지 못했다.

실제로 심리학책은 전문서 진열대에만 있고 사건이 터졌을 때 언급되는 것은 ‘마음의 어둠’이 아닌 ‘사회의 왜곡’이었다. 심리학과 인기의 사그라들고 정원미 달인 대학원도 속출했다. ‘참된 자기’를 찾았다고 하더라도 ‘그걸로 먹고 살 수 있을까?’라며 허를 찌르는 말도 듣게 되었다.

그리고 무엇보다도 심리상담의 몰락!

마음 깊은 곳을 탐색하는 심리요법은 과거에는 칭찬받았으나 지금은 많은 비판을 받고 있다.

밀실에서 두 사람이 비밀스럽게 이야기하는 것이 위험한 것은 아닌가. 시간이 너무 걸린다. 비용 대비 효과가 떨어진다. 여러 가지 비판이 분분했고 나름의 일리가 있는 것도 사실이었다.

그 대신에 그룹을 만들어 힘든 일을 같이 공유하거나 목표를 명확하게 하여 단기간에 효과를 내는 방식이 지지를 모았다. 마음의 심층 매력은 심하게 퇴색되어 버렸다.

이뿐만이 아니다. 마음을 돌보기 위해 내면이 아닌 외부적 요소들의 중요성이 강조되었다. 예를 들면 살 곳을 제공하거나, 생활비를 지급하거나, 근로환경을 바꾸는 등 사람들은 문제가 마음이 아니라 환경에 있다고 여기기 시작했다. 정신건강의 최전선은 경제적이고 사회적인 문제들로 옮겨갔다.

오오, 가련한 마음이어.

과거에 그토록 빛났던 마음이 지금은 애물단지가 되었다.

인기를 누렸던 ‘참된 자기’가 ‘그걸로 먹고 살겠어?’라고 말할 만큼 마음에 연연하는 것은 미숙함의 증거이자 현실을 무시하는 위험한 일로 인식하기에 이르렀다.

왜일까? 무슨 일이 벌어진 것일까?

## 위험은 만연한데 마음은 어떠한가?

여러 가지 대답이 있을 것이고 실제로도 여러 가지 요소가 얽힌 복잡한 일들이 일어나고 있었던 것 같다. 그래도 가장 간단하게 정의한다면 일본 사회가 가난해졌기 때문이라고 나는 말해 보고 싶다.

그렇다. “물질적으로 풍요로워졌으나 마음은 어떠한가”라는 그 말에는 심오한 통찰이 있었던 것 같다.

‘마음의 시대’에 일본은 풍요로웠다. 『재팬 이즈 넘버 원 Japan as Number One』이라는 소리를 들을 만큼 일본경제는 호황을 누렸고 세계 제2위의 경제강대국까지 오르던 시절이었다.

그러면서도 ‘1억 중산층(總中流)’이라는 말이 유행한 것처럼 격차도 작았다. 물론 실제로는 여러 가지 격차와 차별이 있었지만 그래도 그런 환상을 가져도 될 만큼 사회는 안정적이었다는 이야기일 것이다.

그렇기에 안심하고 물질을 부정할 수 있었다. 부정해도 결단코 무너지지 않을 정도로 사회는 풍요로웠다. 그런 시대였기에 사람들은 안심하고 내면에 관심을 돌릴 수 있었다.

마음은 사물의 반대이다. 다만 그러기 위해서는 물질적인 풍요로움이 확실해야 한다.

그러나 이제 그런 리얼리티는 사라지고 말았다.

지금도 가게에 가면 물건은 잔뜩 진열되어있다. 오히려 넘쳐나기까지 한다. 하지만 사회가 풍요롭다고는 도저히 생각할 수 없다.

실제로 불황이 지속되면서 경제는 정체되었다. 글로벌 경제체제에 휘말리면서 격차는 벌어졌고 고용은 열악해졌다. 자세하게 언급하지 않아도 독자들도 잘 알고 있을 것이다. 지난 20년 사이에 우리 사회는 가난해지고 극도로 불안한 장소가 됐다.

지금 커진 것은 물질적인 것이 아니라 위험이다. 우리를 둘러싼 모든 곳에 위험이 도사리고 있어 자신을 책임지며 살아가야 하는 세상이다.

‘위험이 만연(蔓延)한데 마음은 어떠한가’ 이게 바로 오늘날의 현실이다.

이제 물질적인 풍요로움은 확실치가 않다. 사회는 가난하다. 바깥 세계는 매우 위험한 장소가 되었다.

그러자 마음은 소멸했다. 마음은 폭력에 노출되거나 위협에 휩싸이면 얼어붙고 만다. 혹은 바깥 세계를 경계하고 계속 모니터하다 보면 내면의 일 따위는 생각할 수 없다.

마음이란 내 안에 열쇠가 잠기는 개인실을 말한다. 주위의 위협을 받지 않고 그곳에 안심하고 혼자 있을 때 우리는 비로소 자신을 되돌아볼 수 있다. 내면을 느낄 수 있다. 마음은 바깥세상이 안전할 때만 가능해지는 것이다.

사회는 가난해졌다. 위험만이 가득하다. 안전한 개인실은 위협받기 쉬워졌다.

그러니 당연히 마음의 지원도 내면이 아닌 환경으로 향하게 되었다. 마음의 문제는 경제적이고 사회적인 문제가 되었다.

괴롭힘이 발생했다면 괴롭힘을 당한 아이의 마음을 돌보기 전에 먼저 괴롭힘 자체를 멈추게 해야만 한다. 환경을 그대로 둔 채 마음만 어떻게든 하려다 보면 그것은 괴롭힘에 가담하는 새로운 폭력이 되고 만다.

마음의 개인실을 유지하려면 우선은 바깥세상을 안전하게 제대로 정비해야 한다. 마음의 안이 아닌 밖을 관리한다. 그것이 위협으로 가득 찬 세상에서 가장 중요한 과제가 되었다.

## 개인은 약해졌다

이야기를 너무 단순화시켰는지도 모르겠다. 풍요가 사라진 것에서 마음이 사라진 이유를 찾는다는 것은 무리가 따른다. 지난 20년은 술한 변화가 있었고 그것들은 복잡하게 얽혀있다.

하지만 결국, 개인이 약해진 것이 ‘문제의 본질’이라고 나는 생각한다. 지금 우리 개인은 위협받고 있어 마음의 개인실을 유지하는 것이 어려워지고 있다.

어쩌면 의외라 여겨질지도 모른다. 이 20년을 세상은 ‘개인의 시대다’라고 말해

왔기 때문이다.

확실히 그런 측면도 있었던 것 같다. 경제적으로는 개인 간에 돈을 벌 수 있는 사람이 늘어난 것은 사실이다. 하지만 역으로 말하면 개인이 ‘경제 시장’이라는 너무 큰 이야기에 노출되는 세상이 됐다는 것이다. 개인의 시대란 개인이 위험을 떠안아야만 하는 시대다.

마음의 시대는 그런대로 목가적이었다. 그 무렵 개인은 직접 위험에 노출되지 않도록 보호받고 있었다. 당시 ‘호송선단정부의 강력한 보호’이라는 말이 있었는데 나쁜 의미로 사용되긴 했으나 실제로는 사람들이 커다란 배들의 선단 보호 아래 지냈었다. 우리는 회사나 학교 또는 조직 등 어떤 큰 배에 소속되어 거기서 선원으로서 인생을 항해하고 있었다. 큰 배는 바람막이가 되어 파도로부터 우리를 지켜주었다. 개인이 실패하더라도 모두가 위험을 분담해주었다.

물론 거기에는 많은 불편이 따랐다. 큰 배에는 그 규모에 맞는 규범이 존재하고 모두가 함께 항해하고 있으니 작은 배처럼 자유로울 수는 없다.

그래서일까. 마음의 시대란 ‘포스트 모던’이라는 말과 함께 (기억하고 계시는 지?) ‘큰 이야기의 종언’을 맹렬히 말하던 시절이기도 했다.

‘과학이 세상을 좋게 한다’든가 ‘좋은 대학에 들어가고 좋은 회사에 취직하면 행복해질 수 있다’든지 세상 모두가 공유하는 이야기는 유통기한이 있다. 그래서 각각 저마다의 작은 이야기로 살아가야 한다. 그렇게 말해왔다.

거기에는 간절한 이유가 있었다. 과학은 지구를 오염시키고 있고, 좋은 회사에 들어가 좋은 월급을 받을 수 있다고는 하나 뻘뻘한 전철에 몸을 맡겨야 하고, 늦은 밤까지 계속되는 업무로 가정을 소홀히 한다면 행복이라고 말할 수 없지 않은가!

큰 배에 이상기류가 감지되었다. 그곳에 폭력이 있었다는 게 가시화되기 시작했다. 큰 배로 인해 희생되는 것이 아주 많이 있었다. 그래서 사람들은 작은 배를 동경했다. 세상이나 조직의 가치관에서 벗어나 ‘어떻게 살까’를 스스로 결정했다. 작은 이야기는 그 무렵 해방 이야기였다. 그래서 마음은 반짝반짝 빛나고 있었다.

## 아주 작은 이야기

그때로부터 20년이 흘렀다. 이제 작은 배로 항해하는 것은 해방도 그 무엇도 아니다. 원하든 원하지 않든 누구나 작은 배로 살아갈 수밖에 없는 세상이 되었기 때문이다. 이제는 지켜줄 큰 배는 존재하지 않고, 모두 작은 배로 큰 바다에 내던져지게 되었다.

우리는 자유로워졌을지도 모른다. 분명히 우리는 싫어지면 어디로든 나갈 수 있게 되었다. 하지만 사실 우리가 느끼는 것은 자유에 따른 편안함이 아니라 약함과 불안이다. 큰 배의 보호도 없이 망망대해의 압도적인 힘에 위협받고 있기 때문이다. 너무 커다란 이야기에 우리는 공공연히 노출되어 있다.

이런 거다.

20년 동안 큰 배는 조금씩 해체되었다. 다시 말해 ‘중간공동체’가 해체되었다. 사람들은 개인화되어 갔다. 작은 배로 항해하게 되었다. 그것이 좋은 일도 많이가져왔기 때문에 이제 우리는 예전으로 돌아갈 수 없다.

그러나 큰 배 밖에 있던 거대한 힘이 개인을 직접 위협하게 된 것도 사실이다. 경제 시장이 자본이 그리고 인류를 똑같은 존재로 취급하고 있는 생물학이 로컬 문화를 파괴하고 세계적인 힘이 너무 노골적이고 큰 이야기를 들이대고 있다.

우리는 “그걸로 밥 먹을 수 있어?”라며 질문해 왔다. “가성비가 나쁘지 않아?”라며 의문을 던졌다. 혹은 “근거는 있는지?” “확진자 수는 줄고 있는지?”라며 질문해왔다.

그것들은 압도적으로 ‘옳다’. 밥은 먹는 게 좋으며 가성비도 좋은 게 좋다. 근거는 있는 게 좋고 확진자 수는 적은 편이 좋다는 사실은 당연하다.

작은 이야기는 초라하기 그지없다. 우리는 저마다 복잡한 사연을 가지고 있어 개별적으로 대응하지 않으면 어떻게 해볼 수 없는 일들이 많이 있는 법인데 그것들은 깡그리 무시된다. 그리고 너무 큰 이야기는 수치화가 어려운 것까지 수치화하기 때문에 복잡한 것은 모두 단순하게 처리된다.

망망대해로 계속 항해하려면 작은 배로는 어렵도 없다.

작은 이야기는 큰 배가 아직 존재하던 마음의 시대에는 개인의 인생을 지탱할 만큼의 크기로 보였다. 하지만 지금은 너무 무력하기만 하다. 그것은 실제로 아주 작은 이야기가 되고 말았다.

마음은 어디로 사라졌나?

너무 큰 이야기들이 날려버렸다.

코로나 때문이 아니다. 지난 20년 동안 작은 이야기는 점점 작아지고 있었고, 그것들을 지키기 위한 바람막이는 서서히 그 역할을 잃어갔다.

그러니까 실상 코로나가 끝난다 해도 개인은 약한 상태로 머물 것이다.

앞으로 기후변화는 가속화될 것이고 그 밖에도 큰 재난이 닥칠지도 모른다. 그리고 그사이에도 글로벌 자본주의는 우리를 계속 집어삼킬 것이다.

우리를 둘러싼 이야기는 점점 커져만 가고 우리 자신은 더더욱 작아져 간다. 그러한 저항할 수 없는 흐름에 우리는 휩쓸리고 있다.

## |VI|

### 이 책의 즐거리

마지막이 다소 너무 큰 이야기가 되어버린 듯하나, 어쨌든 1년간의 연재 뒤에서 나는 이런 생각을 하고 있었다. 정리해 두고 싶다.

봄에 코로나가 발생했다. 그래서 ‘코로나 사태에서의 마음’을 써야겠다고 생각했다.

하지만 금방 소재가 바닥나 여름에는 닥치는 대로 마음을 찾게 되었다.

그래도 마음은 보이지 않았다. 체념한 나는 점차 ‘마음은 어디로 사라졌을까?’ 하고 의문을 가지게 되었다. 그게 가을이다.

겨울이 오면서 알게 된 것은 너무 큰 이야기로 인해 마음이 사라져 버린 것이었다. 그리고 그게 결코 코로나 때문이 아니라 지난 20년 동안 일관되게 진행해 왔음을 깨달았다.



마음은 이제 아주 작은 이야기가 되어 몹시 약해졌다. 그게 이 이야기의 마지막인 두 번째 봄을 맞이했을 때의 나의 위기감이었다.

이제 곧 이 서문은 끝난다. 그러면 에세이들이 거의 적힌 계절별로 나열돼 있다. 읽어 봤으면 좋겠다. 대략 이와 같은 흐름으로 (왔다 갔다 하겠지만) 연재가 진행되었다는 게 어렴풋하게 보일 것이다. 이것이 이 책의 우여곡절을 겪은 이야기의 배경이다.

## 에피소드 중에

그렇기에 연재가 끝난 지금 나는 생각한다.

마음은 몇 번이고 재발견해야만 한다는 사실을.

너무 큰 이야기는 마음을 지워 버린다. 그건 거역할 수가 없다.

그렇다 하더라도 우리는 마음을 다시 찾을 수도 있다. 아주 작은 이야기들이 완전히 사라지지 않는기 때문이다.

그래도 개인은 존재한다. 제각기 복잡한 사연도 가지기 마련이다.

나는 그런 걸 어루만지는 일을 하고 있다.

코로나가 한창 유행한 지난 1년에도 상담 일을 계속해왔다.

도쿄東京의 후미진 곳의 작은 상가 건물 안 또 그 속의 작은 방에서 상담을 의뢰해 온 고객과 계속 만났다. 방문 상담이 어려워져 온라인으로 하는 의뢰인도 있었고, 서로 얼굴을 보며 한 의뢰인도 있었다.

어쨌든 우리는 마음에 관한 이야기를 계속 나누었다.

그때 주고받은 건 너무 큰 이야기가 아니었다. 코로나 일이나 정부 일이나 글로벌 자본의 일이 아니었다. 물론 그런 큰 이야기도 그들의 너무 작은 이야기 너머에는 있었다.

하지만 결국 의뢰인들이 계속 이야기한 것은 주변의 작은 인간관계이거나 그

들이 처한 지극히 개인적이고 복잡한 일들이었다.

상담실에서는 너무 커다란 이야기는 멀리하고 아주 작은 이야기들을 피력할 수 있다. 겉으로는 할 수 없는 뒷이야기가 이루어진다. 아무도 알아주지 않는 자신만의 고통을 작은 소리로 토로한다.

마음은 늘 감쪽같이 사라진다. 그것을 다시 찾아낸다. 하지만 이 역시도 잠깐이며 다시 마음이 사라진다. 그래도 몇 번이고 마음을 재발견한다. 이를 위해 우리는 대화를 계속한다.

그러니까 심리사로서 말을 하지 않을 수 없다.

그래도 마음은 존재한다.

어디에?

이야기 속에!

상담의뢰인이 들려주는 너무 작은 이야기 속에 또 너무 작은 에피소드에 그와 그녀의 마음이 나타난다. 때로는 은은하게 때로는 선명하게.

마음이란 무엇인가? 그것은 사전에서 정의되는 게 아니다. 마음은 이론적 언어로 언급되는 순간 잿빛 표본이 되고 만다. 큰 이야기 속에서는 마음이 질식해버린다.

그렇지 않나? 마음이란 지극히 개인적이고 내면적이고 사적이다. 그래서 마음은 구체적이고 개별적이며 다양하고 화려한 에피소드에 머문다. 싱그러운 문학적 단편이야말로 마음의 서식처다.

이제부터 시작하는 에세이들이 구체적으로 증명해 줄 것이기 때문에 설명은 필요 없을 것이다.

커다란 이야기는 이제 충분하다. 독자도 분명 지루할 때가 되었다. 에피소드가 부족한 추상적인 문장밖에 쓸 수 없는 임상심리학자는 무대 뒤로 물러나야 한다.

지금 필요한 건 에피소드다. 아주 작은 이야기다. 생각해보면 지난 1년 동안 나는 그 의미도 모른 채 너무 작은 이야기를 써 왔다. 마음을 잃어버리고 다시 찾게 되는 에피소드를 계속 써 온 것이다.

이야기꾼을 교체해보자. 에피소드를 자유자재로 구사할 수 있는 중요 배후 인물을 등장시키자. 그렇다. 바지씨가 나올 차례다.

서커스를 시작해보자.

뚜뚜 나팔 소리가 날카롭게 울린다.形形色색 풍선들이 춤을 춘다. 폭죽이 터져 산산이 흩어지고 연기가 뭉게뭉게 솟아오른다. 박수 소리와 함께 막이 오른다.

자아, 다채로운 에피소드들이 무대에 오른다.

## ♠ 봄

### ♣ 바지씨가 넘어졌다

처음 뵙겠습니다. 바지도하타(バジ-東畑)입니다.

에세이를 쓰기 위해 별명을 만들었다. 그동안 임상심리학에서 전통처럼 해온 질차여서 나도 따르기로 했다. 일단 수수께끼의 일본계인 설정이지만 직접적인 유래는 ‘마이토후(馬耳東風)’에서 왔다. 그래서 ‘바지도하타(馬耳東畑)’

“남의 이야기에 귀를 기울여야 하는 상담사가 그 귀(耳)가 말(馬)이라서 전혀 듣고 있지 않으니 굉장하지 않아요!”라고 평소 남의 말을 듣지 않는 편집자가 말해 영감을 얻은 것이 계기였다. “오, 드디어 참된 자기를 발견했는지도 몰라!”라고 묘가다니(茗荷谷)에 있는 이자카야(居酒屋)에서 말고기 육회를 실컷 먹으며 이야기했던 게 지난 2월이다.

아, 아득히 먼 옛날 일 같다. 2G폰을 사용하고 있지 않았나 싶을 정도로 딴 세상에 와 있는 느낌이다. 그 무렵의 나는 유명인의 불륜, 기획사와 분쟁 중인 연예인, 황실의 연애사 같은 핫하고 무해한 뉴스를 바지씨가 멋지게 파헤치는 꿈을 꾸었다.

그동안 상담사 겸 임상심리학자로서 너무 답답한 인생을 살아왔기에 중년 이후에는 제2의 인격으로 훌가분하게 살아야겠다고 마음먹었다. ‘두 개의 정반대인 인격을 모두 살면 인생은 풍요로워진다.’ 심층 심리학자 융의 말이다.

하지만 그때로부터 2개월이 지난 지금 계획은 모두 백지화되었다. 불륜이라든가 은퇴, 뉴욕 유학 같은 주제는 이제 아무래도 상관없다. 아니, 그건 당사자에게는 절실한 일이니 아무래도 상관없다는 건 바지씨의 의견이다. 지금은 남의 괴로움을 즐기고 있을 때가 아니다.

바로 코로나바이러스 때문이다. 2월부터 매주 상황이 악화하고 있어 이 원고를 쓰기 전날에는 정부가 급기야 ‘긴급사태선언’을 발령했다.

나도 대학이 봉쇄되어 온라인 수업으로 대체해야 했고 말아서 하던 상담실 일을 어떻게 대응해야 할지 매일 고민하고 있었다. 그래도 나 같은 사람은 그나마

다행이다. 의료기관에서 일하고 있는 지인들은 정말 목숨 걸고 일하고 그동안 당연했던 것들을 죄다 잃어버린 사람들도 많이 있다.

세상은 완전히 변해버렸다. 아니, 지금도 계속 바뀌고 있어 이 원고가 게재될 즈음에는 지금의 글도 종잡을 수 없이 엉뚱한 이야기가 되어 있을지 모른다. 아니, 그럴 가능성이 꽤 크다. 내일 스케줄 정도는 알고 있지만 다음 주가 어떻게 될지 아무도 모르는 그런 사태가 계속되고 있다. 그래도 하루하루를 살아가고 있고 그렇게 하루를 살아갈 수밖에 없다.

### 보이지 않는 미래

도무지 종잡을 수가 없다. 우리는 지금 그런 세상에 살고 있다. 그것은 마음속에는 치명적이다. 왜냐하면 평소의 우리는 마치 예언가라도 된 듯 일상의 미래를 점치며 살기 때문이다. ‘내일은 이렇게 하자’거나 ‘다음 달부터 이게 시작된다.’ ‘내년에는 대충 이런 느낌이겠다’라며 앞날이 어느 정도 보이니까 현재를 안심하고 살 수 있다. 일상에는 미래가 담겨있다.

그래서 미래가 무너지면 우리는 완전히 혼란스러워진다. 예를 들어 파트너가 뜻밖의 이별을 통보했을 때, 직장에서 갑자기 정리해고 당했을 때, 가족 중 누군가가 아플 때 우리는 망연자실한다. 앞으로 어떻게 될지 갈피를 못 잡고 지금 무슨 일이 일어나고 있는지조차 알 수 없게 된다(때로는 과거까지 망가질 때도 있다). 일상이 산산조각이 나 버린다.

코로나가 만연한 가운데 우리는 바로 무너진 미래를 마주하며 혼란스러워하고 있다. 여전히 전철은 다니고 있고 마트에는 식료품도 있다. 하지만 미래만 없다(마스크도). 그래서 일상은 있는 것 같아도 없어지고 있다.

나는 상담사이기에 지금까지도 그렇게 미래가 망가져 버린 사람들을 만나 왔다.

그럴 때 인간은 흥분한다. 생존이 위협받으면 우리는 쉽게 조울 상태가 된다. 너무 많은 생각을 하여 안절부절못한다. 그리고 뭐라도 해야 할 것만 같은 조급함이 밀려온다.

앞이 보이지 않게 되면 우리는 가만히 앉아 있을 수 없다. 아무것도 하지 않으면 큰일 날 것 같아 일단 마트에 가서 식자재를 사 버린다. 행동으로 옮기지 않을 수 없다.

하지만 그럴 때 취했던 행동은 대체로 바람직하지 않다. 오히려 사태를 악화시킨다. 늦은 밤 불현듯 생각나서 보낸 문자가 불미스러운 사태를 부르는 것과 마찬가지다. ‘마음먹었으면 바로 그날부터 시작’이라고 하나 그것은 안정된 일상일 경우이다. 인생이 곤경에 처했을 때는 ‘하룻밤 폭 자고 난 후가 좋은 날’이다. 폭 잘 수 없으면 폭 잘 때까지 결정을 미루는 편이 좋다.

왜냐하면 미래는 비록 잃어버렸다 하더라도 향후 분명히 오기 때문이다. 긴급 상황에서는 미래를 예견하기보다 기다리는 것이 낫다. 그건 조금씩 뚜렷하게 나타날 것이다. 행동하는 것은 그때부터다. 일단 멈추고 ‘상황을 지켜보라’ 미래를 제대로 설계하려면 이런 자세가 필요하다.

## 함께 상황을 지켜보자

상황을 살펴라. 이것이 정신건강의 마지막 비결이다. 근데 그게 쉬워 보여도 사실은 너무 어렵다. 긴급상황일 때는 더더욱 그러하다.

상황을 지켜보기 위해서는 누군가 타인이 필요하다. 같이 지켜보라고 말해주는 사람이 있어야 우리는 일단 움직임을 멈출 수 있다. 불안이란 참 오묘하게도 혼자서는 감당하기 어려워도 둘이서라면 버틸 수 있다. 1+1이 0.5가 되는 게 불안의 본질이다.

연일 총리와 지사가 언론에 나오는 게 그 이유이다. 이 규모의 불안에 대해 ‘함께 지켜보자’라며 관망할 수 있는 안전한 환경을 준비하는 것은 사실 그들만이 할 수 있는 일이다. 보이지 않는 미래를 움직이지 않고 기다리기 위해서는 그것을 지탱할 수 있는 안정된 마음이 필요하다.

이게 지금 제대로 되는지 어떤지는 나는 잘 모르겠다. 순조롭게 진행된다면 좋겠지만 전혀 앞을 내다볼 수가 없다. 아! 바지씨가 넘어졌다. 연재를 시작하자마자 쓰러졌다. 연예인 스캔들을 멋지게 파헤치는 건 언제쯤이면 가능해질까?

## ☞ 핑퐁 문자

아침부터 밤까지 스마트폰으로 날아오는 문자에 정신을 빼앗겼다. 대학이 붕쇄되고 원격근무를 하는 바람에 동료나 학생들의 용건이 모두 문자로 오는 것이다. 특히 지금은 수강 신청 기간이라 학생들은 혼란스러워 어찌할 바를 몰라 문의 문자가 쇄도하고 있다.

이쪽도 영문을 모르는 건 마찬가지라 답을 못할 때가 많다. 하지만 딱하게도 영혼의 속내부터 진지한 인간이라 하나하나 정중하게 답장한다. 그러면 놀랍게도 두 배의 문자가 돌아온다. 배로 늘어난 문자에 또 열심히 답을 했더니 또 배로 늘어나 과히 폭발적이다. 이 문자야말로 바이러스가 아닌가!

그래서 요 며칠의 나는 마치 탁구선수와의 같았다. 중국 국가대표팀의 에이스 처럼 문자를 초고속으로 맞받아쳤다. 하지만 어제부터 스마트폰 너머에 호랑이 코치가 “바지, 더, 더 빨리, 더 정확하게”라고 냉정하고 날카롭게 공을 보내는 모습을 보고 마음을 접었다. “코치……저는……이제……무리입니다……”는 말을 남기고 문자 알림을 끈 건 바로 조금 전의 일.

## 우주로부터 온 라디오 체조

이상한 일이다. 지금껏 대학에 사람들이 모여 있을 때는 문의 문자가 탁구공처럼 쏟아지지 않았다. 커리큘럼도 수강 신청 시스템도 이전부터 복잡하게 얽혀있기는 했지만, 그래도 학생들은 꼬박꼬박 잘 해냈고 아무 탈 없이 졸업했다. 해마다 봄철인 이 시기의 나는 모르는 척 대충 듣고 흘려 버렸음에도 아무런 문제가 없었다.

그럭저럭 무사히 지나갔다. 하루가 빙글빙글 순조롭게 돌아갔다. 하지만 대학이 붕쇄되자마자 그 순환은 끊기고 산산이 흩어지며 끝없는 문자로 변모했다.

‘장소’가 얼마나 강력한 존재인가를 새삼 깨닫게 한다. 같은 공간에 사람이 모

여 있는 것만으로 즉 여러 몸이 함께 있다는 것만으로 우리는 할 수 없는 일들을 어떻게든 헤쳐나왔다.

생각나는 게 옛날에 일하던 정신과 돌봄 시설. 그곳은 정신장애를 앓고 있는 사람들이 아침부터 밤까지 지내는 곳인데 그중 우주에서 오는 전파가 뇌를 빨아들이고 있다고 호소하는 남성이 있었다. 그는 모든 면에서 제대로 할 수 있는 게 없었다. 식사할 때는 테이블을 더럽혔고 화장실을 들어가면 나오지 않아 주위를 곤란하게 만들었다. 대화는 전파에 국한되어 있었다.

심각한 장애가 있었다. 하지만 돌봄 시설에 오면 그런 그도 어떻게든 일상을 보낼 수 있었다. 그의 마음은 무서운 전파의 세계에 있었는데 돌봄 시설에서의 그는 평범하게 지낼 수 있었다.

예를 들어 돌봄 시설의 일과였던 라디오 제조, 라디오에서는 전파가 나오고 단 순히 제조의 순서도 몰랐고 애초에 왜 제조를 하는지도 몰랐기에 그는 라디오 구령에 맞춰 제조 따윈 할 수 없다고 우겼다. 하지만 시간이 되자 “자아 일어서세요”라고 주위 사람들이 말하면 의자에서 일어났다. 그리고 다른 사람들 손발의 움직임을 따라 하며 자신의 손발을 움직였다. 그러자 어느새 라디오 구령에 맞춰 몸을 움직이고 있다. 자세히 보면 영성하고 어색하기 짝이 없는 동작을 선보였지만 어설프게나마 따라 하는 모습이었다. 그리하여 무사히 하루의 일과를 마칠 수 있었다.

가족들은 그 모습을 보고 깜짝 놀랐다. 집에서는 방에 틀어박혀 전파와 씨름하는 것 외에는 아무것도 하지 않던 그가 다른 사람들처럼 구령에 맞춰 제조를 따라 하고 있었기 때문이다. “잘하고 있네요” 가족들은 기뻐했다.

돌봄 시설에서 특별한 치료를 한 것도 아니다. 그곳에서는 모두가 평범하게 지내고 있었을 뿐 그에게 집중적으로 도움을 준 것도 아니다. 그를 호전시킨 것은 장소다. 많은 사람이 있고 많은 몸이 있으면 자연스럽게 작은 도움이 발생한다.



## 도움을 기다리는 육체

몸은 도움에 열려있다. 몸이 있으면 사람을 도와주기 쉽고 도움을 받기도 쉬워진다.

갈팡질팡하며 따라가지 못하는 몸을 보면 주위 사람들은 당연한 듯 가르쳐준다. 잘 안될 때는 옆 사람의 몸동작을 따라 하다 보면 그런대로 해내고 있다는 느낌도 받는다.

잘 모르는 게 있더라도 모르는 채로 있어도 그냥저냥 된다. 그게 장소의 힘이다. 대학에 사람들이 모여 있을 때만 해도 학생들은 수강 신청이 가능했고 나도 일을 처리할 수 있었다. 장소의 도움을 받은 것이다. 당신 역시 그렇지 않았나! 일일이 기억할 수 없을 정도로 주변 사람들이 가르쳐 주었고 또 그들을 따라 해보며 일을 하지 않았나. 그것만이 아니다. 집에서 컴퓨터 앞에 앉아 “아! 힘들어”라고 해도 누구에게도 들리지 않지만 가까이에 누군가의 몸이 있으면 그 목소리는 누군가의 귀에 닿는다. 그러면 그 누군가는 웃으며 “나도”라고 중얼거릴지 모른다. 3밀 환경(밀집, 밀집, 밀폐)에서 보이지 않는 바이러스만이 오고 간 게 아니다. 보이지 않는 도움의 손길이 보이지 않은 채 이리저리 활약하고 있었다.

그 보이지 않는 도움은 원격 작업으로 상실되었다. 도움은 이제 모두 텍스트로 가시화하지 않으면 안 된다. 그러자 세계탁구로 둔갑이라도 한 듯 쉴 새 없이 문자를 주고받는다.

몸이 알아서 해 주던 일을 우리는 지금 문자로 하고 있다. 그래서 스마트폰 저 너머에 있는 것은 중국대표팀의 호랑이 코치가 아니라 보이지 않는 도움을 잃어버린 몸들이다. 그것이 차례차례 공을 되받아치고 있다. 그리고 스마트폰의 이쪽도 도움을 기다리며 비명을 지르고 있다.

그러니까 이제 정말 피곤하지만 어쩔 도리가 없다. 문자 알림을 켜다. 탁구를 다시 시작한다. 필요한 도움을 텍스트화하고 마지막에 “문자 탁구로 피곤하네요”라고 덧붙인다. 그랬더니 “그러게요, 이제 싫어요(하하)”라고 돌아온다. 조금 위안이 된다. 도움이 된다. 코로나바이러스는 인터넷 회선에 침입할 수 없지만, 몸의 기운은 스마트폰 저 너머까지 조금은 전해진다.

## ♣ 동굴에서 기무타쿠의 꿈을 꾸다

제목은 ‘마음이 괴로워’인데 뚜껑을 열어보니 ‘코로나는 괴로워’가 되어 있는 이 연재. 최첨단 시대를 쫓으려는 것은 아니다. 단순히 코로나밖에 생각할 수 없어서 다른 이야기를 쓸 수 없게 된 것뿐이다.

이 연재뿐만이 아니다. 대학강의에서도 코로나 이야기밖에 안 하고 읽는 책도 코로나 관련뿐 『마스크의 역사』같은 이제 코로나와 별 상관없는 책까지 정신없이 읽게 된다(광산에서 처음 만들어졌다고 한다). 물론 맥주는 ‘코로나 맥주맥시코 맥주’이고 하늘을 쳐다보면 그만 ‘태양의 코로나태양의 대기층’을 찾게 된다.

상당히 이상해졌다. 난 가끔 이렇게 된다. 어떤 타이밍에 스위치가 켜지면 하나의 뉴스에 온 정신을 빼앗겨 하염없이 그것만 조사한다. SMAP기무라타쿠야가 속한 가수 그룹의 해체 때도 심각했다. 그다지 열렬한 팬도 아니면서 아침부터 밤까지 오로지 관련 기사를 검색하며 인터넷 세상을 하염없이 어슬렁거렸다. 급기야 꿈에서까지 기무타쿠기무라타쿠야가 나왔다. 그는 ‘밤하늘의 저편’을 부르며 나를 안아 주었다. 눈물을 흘리면서 눈을 떴을 때 내가 완전히 이상해지고 있다고 확신했다. 그러다 마침 그때 의뢰가 들어온 전문서의 서평 원고에 SMAP 기사를 마음껏 쓴 후에야 열광의 도가니에서 깨어날 수 있었다.

코로나와 SMAP. 사회적 의미도 깊이도 전혀 다른데 하는 일은 별다르지 않다. 인터넷 뉴스를 계속 검색하고 글을 쓴다. 아마 충격을 받았을 때 그렇게 하여 나의 마음을 지키려 한 것 같다.

### 틱증상

마음은 변화에 약하다. 잘 알려진 이야기지만 스트레스란 싫은 것에 대한 마음의 반응이 아니라 모든 변화가 마음에 주는 부담을 가리킨다. 그래서 현실이 급격히 변할 때 우리는 가능한 한 자신을 바꾸지 않으려고 필사적으로 저항한다.

기억나는 게 뻗뻗하게 풀 먹인 새하얀 와이셔츠를 입은 중년 남성의 일이다. 그가 상담을 받으러 온 건 틱이 이유였다. 틱이란 몸 일부가 제멋대로 움직이는 증세로 그의 경우는 목이 실룩 실룩 경련을 일으켰다.

“목 이외는 아무 문제가 없어요. 이 실룩대는 것만 어떻게 좀 해 주면 좋겠어요”라고 그가 말했다. 하지만 자세히 들어보니 문제는 분명히 목만이 아니었다. 지난해 그는 정리해고를 당했고 같은 시기에 이혼까지 했다. 간신히 새로운 직장 에 들어갔지만 거기서의 대우는 예전보다 훨씬 나빴다. 그야말로 그는 엄청난 변화의 한복판에 있었다.

틱증상이 오는 것도 무리는 아닐 거라고 나는 말했다. 하지만 그는 인정하지 않았다. “그건 관계없어요. 내 인생에 있어 긍정적인 일이니까요” 그는 해고와 이혼이라는 큰 변화를 받아들이고 있다며 그 일로 다른 사람에게 빼앗겼던 삶을 되찾을 수 있었다고 생각했다. 이는 긍정적인 변화라며 그는 생각을 굽히지 않았다.

틱이 좀처럼 사라지지 않아 우리는 한동안 계속 만나 이런저런 이야기를 나누었다. 그러다 알게 된 것은 그가 아주 오래전부터 긍정적인 사람이었다는 점이다. 그의 인생에는 힘든 국면이 여러 번 있었지만, 그때마다 긍정적으로 생각하며 극복해왔다. 따라서 이번의 대변화도 긍정적으로 생각하면 극복할 수 있다고 믿고 있었다. 그는 변화를 받아들인 것이 아니라 자신을 변화시키지 않기 위해 긍정적이었다. 그런데도 새하얀 셔츠에 묻은 커피 얼룩처럼 틱만이 그의 긍정성을 더럽히는 부정적인 요소였다.

그래도 마음은 늦게 찾아온다. 그는 차츰 컨디션이 나빠졌다. 밤에 잠을 잘 수 없게 되어 기분이 우울해졌다. 그리고 상담에서는 이전 직장이나 가족에 대한 분노나 원망을 말하게 되었다. 혼자 생각할 때 그의 결론은 분명 긍정적이었지만 상담실에서 함께 생각을 나눌 때면 그의 마음에는 절망적인 결론이 솟구쳤다. “모든 게 실패잖아” 그는 마음의 고통에 시달리게 되었다.

“여기오면 컨디션이 나빠져” 불만을 호소하기도 했다. 하지만 그때는 이미 틱 증세가 사라지고 없었다. 부정적인 것들은 틱 형태를 취하지 않아도 마음속에 거처를 만들었기 때문이다. 그래서 그는 상담을 그만두지 않았다. 우리는 그가 잃어버린 것에 대해 시간을 들여 이야기를 나누게 되었다.

## 변화를 조금씩 맛보다

마음은 변화를 좋아하지 않는다. 그래서 주변 현실이 변화하면 우리는 마음을 닫는다. 이를 위해 기존의 방법을 고집한다.

그의 ‘긍정적으로 생각하기’도 나의 ‘오로지 검색하고 쓰기’도 나를 바꾸지 않고 현실에 대처하기 위한 각자의 방법이다. 웃는 이도 있을 것이다. “도망치지 말고 변화하라, 변화하지 않는 것은 망하는 것이다” 코로나가 막 시작했을 때부터 ‘애프터 코로나’ 얘기를 할 정도로 변화에 민감한 사람들에게 그런 말을 들을 지도 모른다.

하지만 그런 사람들도 코로나 이전부터 같은 말을 하지 않았다. 개혁파는 현실의 변화에 마음을 닫기 위해 개혁을 고집한다.

물론 그게 나쁜 건 아니다. 마음은 현실의 급격한 변화를 견디지 못하기 때문이다. 해고와 이혼이라는 이중펀치를 당한 그에게 있는 그대로의 현실을 받아들이라고 누가 말할 수 있을까? 눈보라가 몰아치면 동굴로 대피하는 것이 좋다. 살아남기 위해 현실에 대해 마음을 닫는 것이 필요할 때도 있다.

그렇다고 계속 그대로 동굴 안에 있으면 머지않아 굶어 죽게 된다. 현실이 변하고 있는 만큼 어딘가에서 마음도 변해야 한다. 기무타쿠의 꿈을 계속 꾸고 있어도 SMAP는 돌아오지 않는다. 동굴 입구 부근을 서성이며 새로운 구상을 모색해야 할 것이다.

변화란 극약과도 같다. 한 번에 다 먹으면 몸을 망치지만 완전히 거부해도 몸은 나빠지기만 한다. 그래서 조금씩 맛보며 먹는 것이 좋다. 현실이 변화하는 것은 한순간이지만 마음의 변화는 천천히 일어나는 게 일반적이다.

그래서 예의 그에게는 틱이 있었다. 틱으로 인해 그는 자기 안의 부정적인 부분을 조금씩 표출할 수 있었다. 마찬가지로 이렇게 글을 쓰는 것은 조금씩 변화를 맛보는 것이기도 하고 그렇게 나도 조금씩 현실에 익숙해지려고 하는 것일 것이다. 하고 밤하늘 저 너머를 보면서 여러 가지 생각에 빠졌다.

## ♣ You Tube, 안전한 캡슐

유튜버가 되었다. 대학 수업을 온라인으로 하기 때문이다. 처음에는 전혀 내키지 않았다. 수업은 영혼과 영혼의 격투다, 유튜브 따위로 될 리 없잖아! 알아보지 마라! 라고 완강히 거부하며 버텼다. 하지만 상사가 “하세요”라고 하면 “알겠습니다”라고 대답하는 게 샐러리맨 준교수準教授의 슬픈 현실. 부지런히 동영상을 촬영하고 학생들에게 전달해보고 곧바로 깨달았다. ‘이거 대박이네’

돌이켜 생각해보니 대면 수업이 더 힘들었다. 사람들의 표정을 살펴야만 하는 나는 학생들이 재미없는 얼굴을 하거나 스마트폰을 만지기 시작하면 상처를 받았다. 관심을 끌어보기 위해 전설의 임상심리학자 가와이 하야오의 흉내를 내본다. 학생들은 일순간 이쪽을 응시했으나 곧 다시 깊은 잠에 빠진다. 마지막 수단을 동원하여 ‘만약 도지사가 프로이트 선생님에게 상담을 받았다면’이라는 짧은 콩트를 시도해보지만 줄음은 점점 학생들을 사로잡는다. 죽고 싶어진다. 아, 나의 수업이 이렇게나 재미없단 말인가.

이런 점에서 유튜브는 기막히게 좋다. 잠자는 학생도 스마트폰에 몰두하는 학생도 내 시야에는 들어오지 않는다. 같은 장소에 영혼이 둘 이상 있으면 바이러스에 감염되지, 수업이 재미없는 것이 만천하에 드러나지, 변변찮은 일이 많다. 사회적 거리두기, 이 얼마나 훌륭한가.

## 사교의 이면

옛날 이른바 ‘엘리트’라고 불리던 30대 여성의 상담을 한 적이 있다. 숏컷의 검은 머리가 아름다운 그녀는 뛰어난 사교 능력을 지니고 있었다. 의사소통도 세련되어 만나는 사람 누구나 호감 가질 만한 사람이었다. 그러나 정작 본인은 정기적으로 인간관계를 초기화하는 문제가 있었다. 몇 번이나 직장도 바꾸고 친구도, 사귀는 연인까지도 일정 기간이 지나면 모두 바꾸어 버린다. 올림픽이 열릴 때마

다 주위에는 늘 다른 사람이 있다. 그녀는 그것을 어떻게든 개선하고 싶어 상담을 받기 시작했다.

상담 처음에는 기분 좋게 출발했다. 그녀의 이야기는 알기 쉽고 내가 말한 모든 것에 “그렇지도 몰라요”라고 받아들이며 그녀는 깊은 통찰을 이끌었다. 내가 유능한 상담사가 된 듯한 기분마저 들었다.

그렇게 이야기하다 알게 된 것은, 그녀가 정신병을 앓고 있는 불안정한 어머니 밑에서 자랐다는 것이다. 그리고 어려서부터 어머니의 기분을 민감하게 살피는 일을 계속해 왔다. 이에 실패하면 상처받은 엄마는 혼란스러워하며 그녀를 거세게 공격했다. 그러다 보니 그녀에게 있어서의 소통은 필사적으로 해야만 하는 거였다. 그걸 나하고의 상담에서도 한 것이었다.

그러나 상담을 시작하고 1년이 지날 무렵 그녀의 태도에 변화가 생겼다. 그 무렵 그녀는 직장에서 인간관계로 말썽을 빚었다. 드문 일이다. 평소의 그녀라면 깔끔하게 처리할 법한 일을 하지 못하고 있었다. 변화가 일어났다. 목숨 건 사고를 해 온 그녀에게 마음의 여유가 생기고 있었다. 그렇게 생각했다.

그래서 나는 말했다. “마음이 조금 편해지지 않았나요?” 그녀는 “그렇지도 몰라요”라고 언제나처럼 대답했다. 하지만 평소와 달리 그녀는 침묵했다. 제대로 이해하지 못하는 듯했다. 그래서 나는 거듭 말했다. “그런 자신에게 당황한 것 같아요”

그러자 그녀는 폭발했다. “아니야”라고 소리친다. “내가 ‘그렇지도’라고 할 때는 ‘아니야’라는 건데 왜 모르시죠?”

너무나 완벽해 보였던 가면 아래 가려진 격한 분노가 분출됐다. 그녀는 이제 좋은 느낌의 사람이 전혀 아니다. 검은 머리가 곤두서고 입에서는 거친 말이 쏟아졌다. 그렇지만 그거야말로 중요한 일이었다. 왜냐하면 그건 바로 그녀가 상담을 초기화하려고 마음을 먹기 시작했기 때문이다.

세련된 사고의 이면에는 세련되지 않은 생각이 많이 있었다. 관계가 깊어져 그에게 발각될 것 같았을 때 그녀는 인간관계를 초기화 해왔다. 그녀에게 필요했던 건 기분이 좋지 않은 관계라도 함께 있는 것으로 그거야말로 어머니와의 사이에서 할 수 없었던 것이었다.

그 후의 상담은 유혈극이라 해도 과언이 아닐 정도의 힘든 시간이었지만, 그

시기를 지나자 그녀는 연인과 동거를 시작할 수 있었다. 관계가 사교를 넘어설 것 같을 때 초기화가 아닌, 한 걸음 다가가려는 관계에 도전할 수 있게 되었다.

## 타인은 적일지도 몰라

‘만남’을 뜻하는 ‘Encounter’라는 말의 어원은 ‘적과 마주치다’라고 한다. 타인은 잠재적으로 적이며 우리를 다치게 할 가능성을 포함하고 있다. 그래서 나는 대면 수업에서 흉내도 내보았고 그녀는 ‘일지도 몰라’ 하고 거듭 말했을 것이다. 사교란 상처 주는 타인을 어떻게든 달래기 위한 것이다.

자제하는 하루하루가 편안함을 주는 것은 깨끗한 캡슐에 갇혀 바이러스와 타인을 차단할 수 있기 때문이다. 몬스터가 출현하지 않는 RPG롤플레이 게임같은 거다. 우리는 그 안전함으로 한숨 돌릴 수 있다.

하지만 위험한 타인은 영양을 주기도 한다. RPG에서는 몬스터와 싸우지 않으면 레벨이 올라가지도 않고 동료도 늘지 않는다. 적일 지도 모르는 타인과 참고 만나다 어느새 그 사람이 친구이자 내 편임을 깨닫는다. 적어도 적은 아니었음을 안다. 그런 일들을 겪으면서 우리의 마음에도 깊이가 생긴다. 그래서 그녀는 “왜 몰라주냐”고 외쳤을 것이다. 안전한 캡슐에서 한 걸음 내디더 다른 누군가를 원한 것이다.

YouTube 강의는 정갈하고 안전하고 편하다. 하지만 그렇게 영혼을 격리하고 있는 것은 뭔가 부족하다. 역시나 영혼과 영혼의 격투가 필요했던 게 아닐까 확신했다. 그래서 이런 이야기를 학생들에게 전해야겠다는 생각에 유튜브 수업에서 말해 보니 ‘좋아요’ 댓글이 전혀 달리지 않는다. “아! 역시 내 이야기는 재미없구나” 죽고 싶어진 게 지금이다. 왜 몰라주는 거야!

## ♣ 마감 공포증

연재를 시작하고 코로나에 대해 써오고 있지만 이번 회차는 쉬어야겠다. 그렇게 코로나에서 벗어나자 “마음이 해이해졌군”하고 코로나 담당 장관에게 혼날 것 같지만, 사람이 코로나하고만 사는 게 아니고 인생에는 코로나와 상관없이 힘든 일이 여러 가지로 있는 것이다.

그래서 마감 공포증에 대해 말하고자 한다. 나는 마감을 이상하리만치 무서워 한다. 어느 정도냐 하면, 마감에 쫓기지 않도록 2주 전에는 원고를 완성해 놓을 정도다. 라고 쓰면 “뭐야! 일 처리 빠른 거 자랑하냐”라고 할 것 같지만 그게 아니다. 이 고통을 알아주었으면 좋겠다. 마감 기한이 임박해지면 더이상 쓸 수 없을까 봐 불안해져 ‘나는 이제 끝이야’하고 몰아붙인다. 그러자 ‘도망치면 편해져’라는 생각이 고개를 든다. 불후의 명작 『만화의 길』에서 후지코·후지오 두 사람의 작가가 모든 연재를 내던지고 실종된 장면이 그려져 있는데 큰 공감을 자아낸다.

이상해져 버리는 거다. 관람차에 고소공포증이 있는 사람을 태우지 않는 것과 마찬가지로 나도 미리미리 원고를 써두어 마감 공포증이 발병하지 않도록 조절해 왔다. 하지만 주간연재는 힘들었다. 장애물 경주처럼 꼬리에 꼬리를 무는 마감의 설정되어 있다 보니 방심하는 순간 마감일이 코앞에 와있다. 지금 순간도 꽤 남았다고 생각한 마감이 열흘로 임박했기 때문에 심박수가 빨라지고 있다. 앞으로 10일, 위험 구간이다. 아! 만만하게 생각했다. 격리기간에 기간에 파티를 열어 소속사 부사장에게 호된 꾸중을 들은 아이돌급의 안일함이었다.

### 마음속 잔인한 부사장

마감의 무엇이 이토록 두려운지 마음을 들여다본다. 그랬더니 거기에는 잔인한 부사장이 있어 “이런 재미없는 걸 쓰면 어떡해”라든가 “시간에 맞출 리 없지, 꿈



같은 이야기지”라고 나를 맹렬히 비난하는 것이다.

이렇게 스스로 자신을 꾸짖는 소리를 심리학에서는 ‘초자아’라고 부른다. 초자아는 그 누구에게나 있는 마음이며 우리에게 ‘이렇게 해야 해’하고 규범을 제시하기도 하고 ‘참 잘하네’ 또는 ‘영 아니다’라고 가치판단을 하기도 한다. 말하자면 마음속 상사 역할을 하고 있다.

초자아 자체는 나쁜 것이 아니다. 적당히 강하면, 우리에게 좋은 것을 가져다 주고 전혀 없으면 곤란하다. 좋은 상사는 일을 잘할 수 있도록 한다. 상사가 없는 직장은 혼란에 빠진다. 같은 원리다. 하지만 초자아가 너무 엄격하면 때로는 파멸을 부를 수 있다.

옛날에 상습적으로 도둑질하는 노인을 상담했다. 은퇴했다고는 하나 부자이고 사회적인 위치도 있던 그가 훔친 것은 수세미 10개거나 식기용 세제 8개인가 하는 필요하지도 급하지도 않은 물건들이었다. 그야말로 훔치기를 위한 도둑질이었다. 상식선에서 본다면 선악의 분별이 없고 초자아가 악한 사람으로 보인다. 그래서 “물건을 훔치는 것은 나쁜 겁니다”라고 알려주고 싶어진다. 하지만 실제로 그는 자신의 행위가 나쁜 것이라는 걸 충분히 알고 있었다. 그것이 법을 위반한 것이며 훔친 그 가게에 손해를 끼치는 행위임을 알고 있었다. 아니, 그뿐 아니라 자신을 사형당해도 마땅한 더할 나위 없이 악한 사람이라고 여기고 있었다.

그렇다면 도둑질을 그만두면 되는 거 아니냐고 생각하겠지만, 그럴 수 없는 사정이 있었다. 날마다 자신을 악한 사람이라고 책망하는 억압적인 삶 속에서 유일하게 기분을 좋게 해 준 것이 도둑질에 성공했을 때였기 때문이다. 감시카메라의 눈을 피하고 가게를 나온다. 경비원이 쫓아오지 않는다는 것을 확인한다. 그 순간에만 그는 행복해질 수 있었다. 더없이 행복한 기분에 휩싸였다. 그때만이 잔혹한 초자아가 자신을 비난하는 것을 멈췄기 때문이다.

감시카메라와 경비원에게 그의 초자아가 투영되고 있었다. 즉, 감시카메라에 잡히지 않고 경비원의 눈을 따돌렸다는 것은 그를 악한 사람이라고 비난하는 초자아의 눈으로부터 몸을 숨기는 것을 의미했다. 현실과 마음의 세계가 뒤섞여 있었다. 그래서 도둑질은 그에게 있어서 치유였다.

하지만 위태로운 일상은 오래가지 않았다. 마침내 그는 붙잡혔다. 감시카메라는 그의 범행을 포착했고 경찰이 와서 절대 알려지기 싫었던 가족들에게 모든

것이 들통나고 말았다. 과국을 맞은 것이다. 이제 살아갈 수 없다. 모두에게 경멸당하고 매도당하고 추방당한다. 그렇게 생각했다. 그런데 그에게 놀라운 일이 벌어졌다. 경찰도 가족도 “왜 그랬을까”하고 걱정했다. “무슨 괴로운 일이 있었냐”고 아주 친절하게 대해 주었다. 그리고 가족들과 함께 그 가게를 찾아가 사과도 하고 변상도 하여 가게 주인도 조용히 넘어가기로 했다. 누구도 그를 악한 사람이라고 욕하지 않았다. 현실은 초자아보다도 훨씬 다정했다. 그리고 나서부터 그는 조금씩 변해갔다.

### 초자아에게 조종당하다

여기까지 쓰니 마감이 8일 앞으로 다가왔다. “이번에는 아무래도 기한에 맞출 것 같은데 이런 수준의 내용을 세상에 내려고 했다니” 부사장이 싫은 소리를 한다. “다음이야말로 쓰지 못할 수도 있는데 쉬려 하다니 정말 태평하군, you”

아! 초자아로부터 도망치려 하면 할수록 초자아의 잔혹함은 강해진다. ‘흠치기의존증’이라고 할 수 있는 그에게 체포가 구원이었듯이 나도 차라리 마감을 어기면 편해질지도 모른다. 편집자가 경멸할 수도 있지만 아마 마음속 부사장보다는 상냥할 것이다.

대부분의 경우 현실은 초자아보다 관대하다. 원격 업무가 힘든 이유도 여기에 있다. 동료와 얼굴을 마주치지 않은 채 일하다 보면 점점 초자아의 목소리가 잔인해진다. 현실의 상사에게 마음속의 상사가 투영되어 실제보다도 잔혹한 사람으로 여겨진다. 기나긴 휴가를 끝내고 학교나 직장에 가는 것이 귀찮아지는 건 그 때문이다. 코로나 외출 자제도 끝나려는 지금 이것은 매우 중요한 문제지만 길어지니까 다음으로 미루자.

그렇게 갑자기 코로나 이슈에 억지로 연결해 버리는 것도 초자아 때문이다. 코로나가 아닌 이야기를 쓰면서 계속 코로나 담당 장관에게 혼나고 있는 기분이다. 아! 결국 초자아가 원하는 대로 움직이고 마는 나다. 분명, 이 원고가 끝나면 바로 다음 원고를 시작할 게 뻔하다. 오! 초자아. 마음속의 폭군. 제발 부탁이니 가만히 있기를.

## ♣ 나쁜 생각

드디어 일이 터졌다. 한 달에 한 번 열리는 대학의 가장 중요한 회의를 팽개쳤다. 온라인 회의라 잊을 것 같아 꼭 참석해야겠다며 전날 밤부터 마음을 졸였는데 Zoom미팅방에 접속했더니 “오늘 수고하셨습니다”라며 학과장이 마무리 인사를 건네는 중이었다. 시간을 잘못 알았던 거다.

나도 모르게 “에! 설마 끝인가요?”하고 마이크를 켜둔 상태로 외쳤다. 그러자 학과장은 함박웃음을 띄며 “아, 바지 선생 이제 끝났어요. 회의록 잘 읽어줘~”라며 동료들과 함께 화면에서 퇴장하려 한다. 위험해, 안돼, 적어도 존재감이라도 어필해야지. 컴퓨터를 향해 절규한다. “수고하셨습니다!!!!”

아 무정하다. 원격근무라 복도로 나가 변명할 수도 없다. 어떻게 해야 할지 몰라 머리를 싸쥐었다. 그러자 나쁜 생각이 꿈틀대기 시작한다. 동료들의 표정에는 “이 기생충”이라고 새겨져 있는 것만 같고, 학과장의 그 환한 웃음은 뭔가 잔인한 음모가 떠올랐다는 통쾌함의 미소가 아닌가 하는 의심마저 든다.

하! 설마 회의록에 나의 징계처분이 올라와 있는 건 아닐까! 하고 생각하니 무서워서 회의록 파일을 열어 볼 엄두가 나지 않는다.

한층 더 나쁜 생각이 부풀어 오른다. 나와 내기 마작하던 전직 검사장조차 혼고 처분이라는데 내가 징계처분이라니 납득할 수 없다. 애초에 처음부터 회의에 없었던 시점에서 연락하면 좋았을 것 아닌가. 잘못은 상대방에게 있다. 아니 오히려 이걸 날 포함하려는 모략이 아닐까. 그렇다면 나도 생각이 있다. 눈에는 눈, 이에는 이. 재판이다. 지금쯤이면 일을 그만두고 한가해진 전직 검사장이 변호를 맡아줄 것이다. 치열하게 법정에서 싸워 무자비한 철퇴를 가하자.

## 깨끗한 방의 비밀

그렇게 착각했던 게 바로 어젯밤이다. 정말로 ‘나쁜 생각’처럼 무서운 것은 없다. 생각하면 할수록 타인은 잔혹하고 무자비해져 자신마저도 파괴의 신처럼 되어 버린다.

그래서 떠오른 것이 옛날 중학교에서 상담 일을 했을 때 만났던 소년의 일이다. 그는 수업 중에 한 번 실수(대변을 지림)한 일로 등교하지 않았다. 자기 방에 틀어박히면서 외출할 때는 2시간이나 샤워를 해야 할 정도로 남의 눈을 무서워하게 됐다.

그런 상태라 가정방문을 해도 그를 만나는 건 쉽지 않았다. 자고 있거나, 몸이 아프거나 한 것이 이유였지만 사실은 내가 무서웠던 것 같다. 그래서 나는 매번 짧은 편지를 남기고 돌아왔다. 작으나마 편안한 접촉을 거듭하여 조금이라도 그의 두려움을 덜어줬으면 하고 기대했다.

효과가 있었다. 어느 날 우연히 일찍 잠에서 깬다는 이유로 그는 나를 방으로 초대했다. 방은 지나칠 정도로 깨끗하게 정돈되어 있었다. 방바닥도 반짝반짝 광이 났다. 어쩌면 나를 맞이하기 위해 전날부터 준비했는지도 모른다. 하지만 그 건 말하지 않았다. 잔뜩 긴장하고 있는 그를 자극하고 싶지 않았기 때문이다.

“평소에는 뭘 하니?”하고 문자 늘 보는 사이트를 컴퓨터로 보여줬다. 거기에 나타난 것은 A 나라의 환경오염에 관한 영상이었다. 공장 폐수로 인해 분홍빛으로 물든 강과 기형 동물. 그는 흥분하면서 오염물질을 흘려보내는 A 나라를 욕했다. 얼핏 보기에 그는 ‘넷 우익국수주의 경향의 네티즌’ 같기도 했지만, 나에게서 교실에서 실수를 저질러 더러워진 자신을 꾸짖는 소리로 들렸기 때문에 마음이 아팠다.

우리는 계속 만났다. 깨끗한 방에서 그의 할머니가 건네주시는 케이크를 먹으며 환경오염에 관한 이야기를 계속했다. 그는 늘 긴장했다. 내가 더러운 녀석이라고 여길까 봐 두려워하고 있는 것 같았다.

그러던 어느 날 나는 무심코 먹던 케이크를 접시에서 떨어뜨리고 말았다. 깨끗한 바닥에 크림이 찰싹 달라붙었다. 비참하고 참담했다. “미안” 나는 곧바로 사과했다. 그는 “괜찮아요”라고 굳은 표정으로 말한 뒤 “사실은 항상 지지분해요”라

고 중얼거렸다. 그리고 자신이 말해버린 것을 깨닫자 웃었다. “평소에 A 나라 같구나” 나도 웃었다. 그렇다. 조금 더러워도 괜찮은 것이다. 그와의 면담을 학교 상담실에서 하게 된 것은 그리고 나서 얼마 지나지 않아서였다. 그때 비로소 그는 A 나라의 이야기가 아닌 “사람들의 눈이 무서워”라고 말할 수 있게 됐다.

## 마음속 전쟁

우리의 마음에는 전쟁이 도사리고 있다. 그건 상처받았을 때 터진다. 재판의 망상을 하던 나처럼 혹은 A 나라의 환경오염을 욕하는 그 소년처럼 다른 사람을 공격하는 나쁜 생각이 멈추지 않고 동시에 다른 사람에게 공격받는 나쁜 생각이 멈추지 않게 된다.

황금연휴나 여름 방학이 끝나면 직장이나 학교에 가고 싶지 않게 된다. 쉬는 동안에 마음속 전쟁이 일어나면 그렇게 된다. “그 녀석이 무서워”라든지 “그 녀석이 짜증 나”라고 생각하고 그게 빙글빙글 도는 동안에 마음속의 ‘그 녀석’은 점점 비대해지고 흉폭해지고 잔혹해진다. 그러면 도저히 만날 수 없게 된다.

전쟁을 끝내려면 직접 만나는 수밖에 없다. 막상 타인과 접촉하면 그만 평화로운 교제를 하는 것이 우리의 마음이기 때문이다. 그러면 타인과 평화롭게 지내던 시절의 내가 생각한다. 그건 바로 그 소년이 나를 방으로 불러들였을 때 시작되었다. 함께 컴퓨터를 보고 함께 케이크를 먹는다. 위험한 일이 일어날 가능성이 있는데도 그런 일은 일어나지 않았다. 그럴 때 비로소 우리는 평화를 느낄 수 있다.

그래서 코로나 이후는 마음이 무겁지만 오랜만에 동료와 직접 접촉할 수 있다는 데는 의미가 있다. 잊고 있었던 평화로운 교제를 떠올리는 것은 중요한 일이다. 교제는 귀찮은 부분도 있고 성가신 점도 있었지만 즐거운 순간도 있었을 것이다. 그러니까 나도 재판계획을 짜는 게 아니라 용기를 내어 다음 회의에 착실하게 참여하려고 한다. 그리고 여느 때처럼 마이동풍으로 모든 의제를 흘려 버릴 것이다. 한동안 대학에 가지 않아 잊고 있었지만, 코로나 전에는 여러 가지 실수가 있었다 해도 그것은 결국 다 같이 웃을 수 있는 이야깃거리가 되었으니까.

## ♣ 화장실 무사와 똥 사나이

온라인 미팅에 꽤 익숙해져 나름 할만하다고 여겼지만 좀처럼 익숙해지지 않는 것이 미팅의 마무리 방법이다. 교수회, 연구회, 세미나처럼 조금 전까지 화기애애 사이 좋게 지내다가 “그럼, 이만 끝내겠습니다”라는 소리와 함께 화면이 튕겨지고 나 혼자인 방에 내팽개쳐진다. 이것이 안타깝다. 오랫동안 사귀 연인으로 부터 “헤어져, 답장은 필요 없어”라고 단 한 줄의 문자로 이별 통보받은 듯한 기분이 든다.

하루하루가 실연의 연속이다. 연구회가 끝나면 “아, 허무하네”라며 감회에 젖고 강의가 끝나면 “제행무상부절없다이구나”라며 소매를 적신다. 교수회의 후에는 “Zoom 화면에서 사라져 가며 학장 안녕 혼자일지도”라고 그만 단가(短歌)를 읊조린다. 인간은 결국 고독하다고 매일매일 곱씹는다.

아니, 아니야. 우리는 옛날부터 외로웠을 것이다. 아무리 열띤 회의였어도 연구실로 돌아가면 마지막은 혼자였다. 세미나도 회식도 반드시 끝이 있었다. 하지만 매번 실연의 아픔을 느끼는 일은 없었다. 무엇이 다른 것인가.

‘복도’가 빠져 있다. 교수회의 마지막에 “오늘도 그 교수님 노래방이라고 착각하신 줄!” 또는 “마라카스리듬악기의일종연주해 줄 걸!”이라며 복도에서 푸념하는 게 즐거웠다. 잡담도 험담도 밀담도 모두 복도에서 이루어졌다. 사건은 회의실에서도 현장에서 일어나지만 인간다운 일은 대부분 복도에서 일어나고 있었다.

복도에서 변신이 플리다.

‘놀이 치료(play therapy)’를 알고 계시나요? 놀이를 통한 상담 방법이다. 말로는 자신을 잘 표현하지 못하는 아이들에게 흔히 행해지는 요법이다.

옛날에 동글동글한 눈의 네 살짜리 남자아이와 놀이치료를 했다. 그 아이는 반년 전에 엄마를 병으로 잃었고 그 후로 유치원에서 친구들을 때리게 되자 이를

걱정한 아버지가 데리고 온 것이었다.

장난감이 가득 찬 놀이방에 들어가자 아이는 곧바로 플라스틱 칼을 발견하고 나를 계속해서 때렸다. 유치원생이라고는 하나 역시 아프다. “그만”하고 비명을 지르면 “나는 화장실 무사다. 나쁜 똥 사나이를 혼내 줄 거야” 하고 환하게 웃으며 말한다. 아무래도 나는 똥 사나이 역할인 모양이다.

놀이는 마음 세계를 비춘다. 엄마가 돌아가신 건 하필 아이가 배변 훈련을 하던 시기였다. 자신이 배변을 제대로 가리지 못해 엄마가 병이 나고 말았다. 엉뚱한 발상이지만 어린 마음에 그렇게 느끼고 있었다. 그래서 똥 사나이란 사실은 아이 자신이고 자기를 공격하듯 나를 공격하고 있었다. 유치원에서 다른 아이를 때린 것도 그랬을 것이다. 그 후로 몇 달 동안 나는 계속 칼에 베였다. 아팠지만 화장실 무사의 아픈 마음이 전해져와서 안타까웠다.

그런데 어느 순간부터 놀이가 바뀌었다. 화장실 무사가 칼로 베어 죽인 나를 치료해주었다. 바닥에 눕히고 칼을 사용해 수술했다. 그때의 화장실 무사는 상냥했다. “이봐, 나왔어. 살아나도 좋아, 똥 사나이” 그리고 살아난 나를 다시 베어 죽이고 치료했다. 그 행동을 마치 성스러운 의식처럼 반복했다. 아이는 마음속의 엄마를 다시 살리려 했던 것 같다. 그리고 동시에 상처받은 자신을 치유하려고 했던 것 같다.

성스러운 의식을 치르게 되면서 아이는 놀이방에서 나오는 것을 꺼리게 되었다. “안 갈 거야, 계속해야지 똥 사나이”라며 버티고 앉는다. “오늘은 끝!”이라며 간신히 방에서 나오게 하지만 다음 상담에서도 또다시 눌러앉는다. 다음 시간의 상담의뢰인이 기다리고 있어서 무척 곤란했다. 하지만 어느 날 아이는 신기하게도 제시간에 맞춰 놀이방에서 나올 수 있었다.

반짝이는 놀이방 밖은 콘크리트로 된 아주 단조로운 복도였다. 처음에 아이는 성큼성큼 걷고 있었다. 화장실 무사의 기분이 계속되고 있었다. 하지만 점점 등이 둥글어지고 걸음이 약해진다. 상당히 고의적이라 “왜 그래?”라고 물어보았다. 그러자 “화장실 무사의 변신이 끝나는 중”이라며 아이가 말했다. 복도를 이용해 변신이 풀리는 놀이를 하고 있었던 거다. 엄마를 살릴 수 있는 놀이방에서 엄마가 없는 현실로 그 복도는 이어져 있었다. 그 현실을 마주하기 시작하면서 괴로워서 아이는 집에 가는 것을 주저했다는 걸 깨달았다. 그리고 이렇게 변신이 풀

리는 놀이를 통해 아이는 슬픔으로 무거워지는 마음과 몸을 앞으로 나아가게 하려고 했다는 것을 알았다. 그래서 똥 사나이도 심리사로 천천히 변신을 풀어나갔다. 아이의 옆에서 같은 발걸음으로 걸었다. 대기실에서는 아이의 아빠가 기다리고 있었다.

## 현실을 희석하다

산다는 것은 끊임없는 변신이다. 우리에게서 여러 명의 '나'가 있고 다른 방에서 다른 사람과 있을 때 다른 '나'로 변신한다. 마치 신데렐라처럼 마법을 걸거나 풀거나 하면서 살아가고 있다.

하지만 한밤중의 종 하나로 갑자기 마법이 풀린다면 신데렐라도 어안이 병병해진다. 눈부시게 화려한 공주가 재를 뒤집어쓴 소녀로 돌아갈 때 느끼는 상실은 너무 가혹하다. 그 아이도 그렇다. 엄마의 급사라는 안타까운 현실을 곧바로 받아들이기 어렵다. 현실은 단숨에 삼킬 수 있는 게 아니다.

그래서 복도이다. 복도는 변신을 위한 장소다. 그곳에서 신데렐라는 반은 공주이고 반은 재투성이다. 그러니까 그녀는 유리구두를 떨어뜨릴 여유가 있었다. 아니면 거기는 반은 즐거운 교수회이고 반은 외로운 연구실이다. 그렇기에 시시한 푸념을 늘어놓을 수 있었다. 그리고 복도에서는 아이는 엄마를 부활시키는 화장실 무사이기도 하고 엄마를 잃은 유치원생이기도 하다. 이 애매한 이중성이 가혹한 상실을 잠시 접할 수 있게 해 준다. 복도는 현실을 희석해주었다.

덧붙이자면, 그것은 꼭 물리적인 복도가 아니어도 좋다. 아이는 무기질인 콘크리트를 변신의 공간으로 바꿨다. 마찬가지로 온라인 연구회가 끝나고도 LINE으로 농담을 할 수 있고 온라인 교수회의 후에 짙막한 시를 동료들의 메일에 전송할 수도 있다. 그것이 마음에 복도를 만들어낸다. 하는 것은 놀이다. 놀이로 마음에 복도가 생긴다. 그렇게 해서 우리는 날마다 고독과 관계 사이를 왕래한다고 생각한다. 인간다움은 대체로 복도에서 일어나고 있다.



## 참고 문헌

- 진실로·곽은주(2013), 『번역 수업 101』, 한국문화사  
東畑開人(2019), 『居るのはつらいよ』, 医学書院  
국립국어원 <https://www.korean.go.kr/>  
Weblio辞書国語辞典 <https://www.weblio.jp/>

## 日本語抄録

本書は、舞台裏を描いた序文で幕を開け、本論に当たるサーカスは春、夏、秋、冬、春と季節をめぐる幕を下ろす。すると、再び舞台裏の序文に戻る。始まりと終りがつながっているため、ループできるようになっている。心が閉ざされた時代にふさわしいエピソードの展開で、遮断ではなく循環の意味を含んでいる。本稿は、この本の舞台裏を描いた序文とサーカスの始まりである春を翻訳した。

序文は1年間、週刊文春に連載したエピソードをどのようにまとめて本にしたのかについて、著者の悩みと葛藤、連載しながら悟った著者の考え、臨床心理士としての心構えを振り返る内容になっている。五つのパートに分かれており、新型コロナウイルス感染症を経験し、心が消えたことを述べている。だが、新型コロナウイルス感染症の本ではなく、心が消えたのはコロナウイルスの以前からあまりにも大きな話に小さな話が消えていたという点を指摘している。

春はエピソードが本格的に始まる段落で、これまで出会ってきたクライアントたちの様々な例を創作も加えて紹介している。七つのパート構成されており、パートごとに著者が作り出した架空の人物「バジー」氏の経験と心を記し、著者が時間をかけて交わしてきた相談の優しい結末になったエピソードを紹介している。

宇宙で自分の脳を吸い込んでいると訴え、自分の部屋に閉じこもっていた男性が、デイケアという場所に来て、他の人たちと一緒にラジオ体操ができた事情。過酷な現実を前向きに受け入れてきた中年男性のチック障害。命がけの社交を続けなければならなかった女性。超自我の操縦で盗みを通じて治癒していた男性。とてもきれいな部屋になってしまった少年の秘密。トイレの武士になった4歳の子供の話。こうしたエピソードから、私たちの心は他人がいなければ存在しにくいということを悟らせてくれる。