

“작심삼일? ... 유혹 뿌리쳐야 변화 시작되죠”

컬처 & 피플

심리학자
곽금주
교수



모든 길이 로마로 통하듯 모든 학문은 심리학으로 통한다고 말하는 이가 있다. 비단 학문 뿐 아니라 산업, 경제, 문화 등 다양한 분야에 걸쳐 심리학은 가장 기본이 되는 지식이라는 것이다.

오늘날 심리학은 인접 학문과 빠르게 융합, 교섭하면서 다양한 사회 현상과 인간의 행위 이면에 드리워진 근원적인 요인을 분석하고 대안을 제시하는 학문으로 자리잡아가고 있다.

곽금주(55) 서울대 심리학과 교수. 그녀는 심리학을 대중의 눈높이에 맞춰 재미있고 의미 있게 풀어내는 학자다. 복잡하고 난해한 심리적 요인도 그녀를 거치면 단순하고 명쾌하게 정리된다. 이슈가 되는 사건 사고가 발생하면 방송과 신문은 앞다투어 곁 교수의 멘트를 받기 위해 경쟁을 하는 이유다. “혹여 싸구려 취급을 받는 것은 아닌지, 심리학을 일회성 소비 학문으로 오해하는 것은 아닌지 조심스러운 부분이 없지 않다.”

최근 서울대학교 연구실에서 만난 곁 교수는 작금에 부는 심리학 열풍이 한편으로 두렵기도 하다고 말한다. 물론 모든 일에는 긍정적인 면과 부정적인 면이 있는 법이다. 그럼에도 사회 현상을 심리학으로 해석하는 일은 고차원의 수확 방식임을 푸는 것과 차원이 다른 의미를 준다.

첫인상의 곁 교수는 맑은 기운이 넘치는 분이였다. 긍정적인 분위기도 그렇지만 시원스레 풀어내는 답변은 한편의 심리학 콘서트를 보는 느낌을 주었다.

-새해에는 많은 이들이 새로운 결심을 한다. 금연, 금주, 운동, 자기계발 등 그러나 삼일을 넘기지 못하고 그만 두는 사례가 비일비재하다. 심리학적 관점에서 작심삼일을 이겨낼 수 있는 방안이 있으면 소개해 달라.

▲무엇보다 유혹을 이길 수 있는 힘을 길러야 하지 않을까. 변화의 처음을 맞이할 수 있는 힘은 과감하게 유혹을 뿌리치는 데서

대중과 함께 호흡하는 눈높이 심리학자

“콤플렉스는 성공의 원동력”

시작된다. 또한 너무 무리하게 목표를 설정하지 않는 것도 중요하다. 단계적인 목표를 세워 차츰차츰 실행해나가다 보면 어느 순간 장벽을 통과할 수가 있다. 예를 들어 매일 30분씩 일찍 일어나고 작심했다면, 매일 5분씩 그리고 사흘간 지속적으로 실천한다면 계획을 세우면 된다. 아주 작은 것부터 행동에 옮긴다면 어렵지 않게 성공할 수 있다. 인간에게 만족감, 성취감은 큰 목표를 달성하는 것보다 당장 오늘부터 실천할 수 있는 사소한 것에서 주어지는 경우가 많기 때문이다.

-지난 2014년은 세월호 참사 등 유독 대형 사고가 많았던 한 해였다. 혹자는 한국사회가 집단 트라우마에 빠져 있다고 할 정도로 후유증이 심각하다고 하는데 어떻게 하면 치유할 수 있을까?

▲삼풍백화점 붕괴, 성수대교 붕괴 때도 안전과 원칙을 강조했다지만 그 이후로 별반 달라진 것은 없다. 세월호 참사는 선진국 문턱에 다다랐다고 생각하는 한국 사회에서 도저히 상상할 수 없는 사고였다. 그러나 장기간 슬픈 감정에 빠져 있다 보면 자칫 필요 이상의 죄책감을 갖기 쉽다. 앞으로는 그런 일들이 재발하지 않도록 법적인, 제도적인 장치를 마련하는 데 역점을 두어야 한다. 물론 희생에 대한 고귀한 가치를 잊지 않도록 추모와 기념 의식을 정기적으로 갖는 것도 필요하다.

-사람은 누구나 밝히길 꺼리는 열등감이 있는 것 같다. 한국 사람들에게 유독 많은 콤플렉스는 무엇이라고 생각하는가?

▲칼 구스타프 융이 그런 말을 했다. ‘인간의 마음은 콤플렉스로 구성되어 있다’고. 사실 콤플렉스 없는 사람은 거의 없다. 우리나라 사람들에게 보편적으로 많은 콤플렉스는 아마 ‘우저 콤플렉스’가 아닌가 싶다. 저마다 한두 가지씩 부족한 것이 있다고 단정한다. 예를 들어 이런 것이다. 키, 몸무게, 외모 같은 조건이나, 학력과 배경 같은 외적인 간판, 또는 실패한 경험(이혼, 불합격) 등에서 자유롭지 못하다.

그러나 콤플렉스가 부정적인 것만은 아니다. 부족하다고 생각하고 이를 발전의 원동력으로 삼는다면 더 이상 그것은 콤플렉스가 아니라 도약의 발판이다. 서양신화에 나오는 수많은 신들도 다양한 콤플렉스를 지니고 있었다. 하물며 신들도 미흡한 것이 있는데 인간이야 오죽하겠는가.

삼 남매가 모두 명사들이다. (곽 교수의 동생은 박승준 고려대 경제학과 교수(55), 박승영 서울대 재료공학부 교수(50)) 부모님의 남다른 교육비결이 있을 것 같다.

▲저희 어머니는 한마디로 ‘타이거맘’이었다. 엄격한데다 무엇이든 완벽을 추구하는 분이셨다. 무엇이 되라는 말씀은 안 했지만 무엇을 하든 완벽하게 하라고 강조했다. 특히 우리들이 재능을 믿고 지만하거나 게으름을 피우는 것을 몹시 싫어했다. 무슨 일든 대충대충, 실렁실렁해서는 안 되었다.

기업인 출신이었던 아버지는 누구 밑에서 일을 하는 것보다 전문 분야의 교수가 되길 은근히 기대했다. 아버지는 서울대 건축과를 졸업하고 현대건설에 입사해 후일 현대건설 부사장을 역임하기도 했다. 아버지는 서른 살부터 작고한 정주영 명예회장 밑에서 건설 일을 배웠으며 당시 이명박 전 대통령과도 잘 아는 사이였고 집안과도 곧잘 왕래를 했었다.

/서울=박성천기자 skypark@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



박진현의 문화카데

미국의 수도 워싱턴 D.C는 뉴욕 부럽지 않은 세계적인 문화도시다. 백악관, 국회의사당, 링컨 기념관, 워싱턴 기념탑 등이 밀집한 정치 1번지이지만 빼어난 컬렉션을 자랑하는 미술관들이 도심 곳곳에 자리하고 있다. 19개의 미술관·박물관으로 구성된 스미스소니언 인스티튜션(이하 스미스소니언)과 국립미술관, 필립스컬렉션, 코코란 갤러리 등은 워싱턴 D.C의 아이콘이다. 그중에서도 스미스소니언 산하 국립 초상화 갤러리(The Smithsonian's National Portrait Gallery)는 미국인들의 사랑을 한 몸에 받는 미술관이다. 미술품이나

눈빛, 당시의 사회적 분위기 등이 담긴 초상화는 보는 이의 내면을 비추는 일종의 거울인 것이다.

최근 기자는 10년 전 워싱턴 초상화갤러리에서 접했던 비슷한 ‘풍경’을 볼 수 있었다. 바로 제주도 이종섭 미술관과 국립 광주박물관에서다. 지난 신정연휴에 방문한 이종섭 미술관의 이종섭 ‘자화상’ (48.5×31cm·1955년 작) 앞은 관람객들로 북적였다. 빛바랜 종이에 연필로 그린 자화상은 이 화백이 세상을 떠나기 1년 전 자신을 미쳤다고 한 세간의 소문을 불식시키기 위해 치열한 내적 의식과 꼼꼼한 필치로 그린 작품. 화려한 모습과

그 ‘얼굴’에 햇살을

유물이 전시장을 가득 채운 여느 미술관과 달리 ‘사람’이 주인공이라는 점에서 남다른 곳이다. 미국 사의 한 페이지를 장식한 유명 인사들의 초상화를 통해 미국의 어제와 오늘을 되돌아 볼 수 있기 때문이다. 특히 요즘과 같은 연말연시에는 미 전역에서 물려든 관람객들로 문전성시를 이룬다.

아름다운 예술품과는 거리가 먼, 그것도 추운 겨울에 유독 초상화갤러리를 찾는 이유는 새로운 한해를 전후로 성찰의 시간을 보내기 위해서다. 그도 그럴 것이 이곳에는 미국의 초대 대통령인 조지 워싱턴에

서부터 마틴 루터 킹 목사, 할리우드 스타 마블린 먼로, 전설의 야구 영웅 베이브 루스에 이르기까지 한 시대를 풍미한 수백 여 명의 초상화가 전시되어 있다. 시대를 앞서간 명사들의 ‘얼굴’을 대면하는 관람객들은 그들의 생애와 발자취를 떠올리며 자신의 삶을 되돌아 보는 뜻깊은 시간을 갖는다. 찰나의 회로에라과 세상을 꿰뚫어 보는 듯한

는 다소 거리가 있지만 관람객들은 거장의 위엄에 압도된 듯 쉽게 그림 앞을 떠나지 못했다.

지난 18일 막을 내린 국립 광주박물관의 ‘공재 윤두서 전’도 마찬가지였다. 날카로운 눈빛과 한을 한을 살아 있는 듯한 긴 수염의 공재 자화상(38.5x20.5cm)은 미술사적 평가는 차치하더라도 그 자체만으로 사람을 경건하게 했다. 전시장 한편에는 공재가 자화상을 그릴 때 사용했다고 하는 백동경(白銅鏡)도 진열돼 있어 분위기를 더욱 숙연케 했다.

박물관을 나오는 길, ‘문득 내가 자화상을 그린다면 어떤 모습일까’라는 생각이 스쳤다. ‘40살이 넘으면 자기 얼굴에 책임지라’는 말이 있지만 진지하게 얼굴을 들여다본 적이 있었는지 기억이 없다. 올해는 어떤 얼굴로 한 해를 보낼지 한번쯤 되돌아 보는 사람들이 많았으면 좋겠다. 그러기 위해선 하루하루 긍정의 마인드로 사는 게 우선일 듯 싶지만. <편집부국장·문화선임기자>

올해 셀렉션즈 다섯 번째 시리즈 ‘한글 맹자’ 나왔다

‘올해 셀렉션즈’는 동서양 고전을 권당 2900원이라는 저렴한 가격에 판매하는 ‘올해 클래식스’중 독자의 반응이 가장 뜨겁고 저작권자가 적극 재발행에 동의하는 일부 책에 한해 발행된다. 권당 6900~8900원에 판매되며 판매 수익 전액은 지혜 나눔 프로젝트에 사용된다.

올해 셀렉션즈 다섯 번째 시리즈 ‘한글 맹자’가 나왔다. 영광 출신인 현

암 이호선 선생이 ‘맹자요의’를 참고해 우리말로 옮긴 이 책은 올해 클래식스가 펴낸 고전 50권 중 ‘한글 논어’와 함께 가장 뜨거운 호응을 얻었다. ‘맹자’는 전편에 걸쳐 민본 중심 사상이 깔려 있는 정치철학사다. 삼봉 정도전도 ‘맹자’를 역성혁명의 논리를 전개했다. 대통을 쫓개는 듯한 직설적인 글은 논어와는 다른 느낌을 준다. /김경민기자 kki@kwangju.co.kr

[오늘의 신문은]
세계 명사들의 특강

신문을 읽으며 훌륭한 사람들의 생각을 만납니다
그들의 생각과 지식이 나의 논리가 됩니다
신문은 세상에서 가장 큰 학교입니다

누구나 배운다
“신문은 가장 큰 학교다”

한국신문협회
Korean Association of Newspapers
한국언론진흥재단
Korea Press Foundation