

## 행복은 아니라도

박 경 석 / 사랑의 전화 상담연구실장

방문을 통한 면접상담이든 '사랑의 전화'와 같은 전화상담이든 사람들의 한결같은 호소는 행복하지 않다는 것이다.

물론 우리들의 삶은 행복해야 한다. 행복할 나에서 행복한 우리 가족, 나아가 행복한 나라에 이르기까지 우리는 행복해져야 한다.

행복이라는 단어는 비록 남발된다고 하더라도 소용되어질 수 있다. 행복이 입을 열 때마다 향기처럼 새어 나온다면 우리 사회는 밝아질 것이기 때문이다. 또 행복을 자주 떠올림으로써 긍정적인 사고가 배양되고, 우리들의 입가에서는 만족한 웃음이 머물게 될 것이기에 말이다. 상담에 있어서는 최종의 목표는 행복이다. 결국 행복해지기 위해 상담을 받고자 하는게 아니겠는가?

그러나 행복, 여기에도 문제는 있다. 심리적 갈등을 일으키기에 충분한 변수가 이 행복 속에는 도사리고 있다. 가령 어떤 사람이 행복하지 않다고 했을 때, 즉 불행하다고 하소연했을 때, 심리상담자는 먼저 그 사람이 처한 불행의 정도

를 물어본다. 너무도 불행해서 죽고 싶은 정도인지, 견디기에 힘이 드는 정도인지 아니면 그저 짜증스러운 정도인지 그 불행의 정도를 파악한다.

그리고는 어떻게 해서 그렇게 불행하게 되었는지 그 연유를 알아본다. 예를 들어 가까운 사람이 죽었다든지, 사업에 실패했다든지, 대인관계가 원만하지 못했든지, 아니면 지난 일에 대한 후회와 죄책감에서 비롯된 것인지 그 연유를 살핀다.



여기에서 상담자는 그 사람이 호소하는 불행의 정도와 연유를 비교해봄으로써 그 불행이 과장된 것인지, 아니면 그가 토로하는 만치의 실제적인 불행인지를 파악한다. 그래서 그 불행이 과장되었으면 상담자는 그렇게 과장하게 된 그 사람의 의식구조를 분석하여 먼저 그 불행은 과장되었음을 지적하고, 과장하게 된 그 사람의 의식구조를 설명하면서 새로운 사고를 갖도록 의식구조를 변화시키는 방법으로 상담을 진행할 것이다.

(※상기한 상담방법은 '합리적 정서요법'(Rational Emotive Therapy)의 대체적인 순서일 뿐 타상담요법과 비교할 때 그 접근방법은 다를 수 있다.)

또는 만약 그 불행의 정도가 실제 그 연유만큼의 불행이라면, 상담자는 각박한 현실과 인간의 존재조건을 이야기하고, 우리는 이러한 현실과 존재조건위에서 삶을 영위해 나갈 수 밖에 없으므로 이를 수용시키는 방법으로 이끌 것이다.

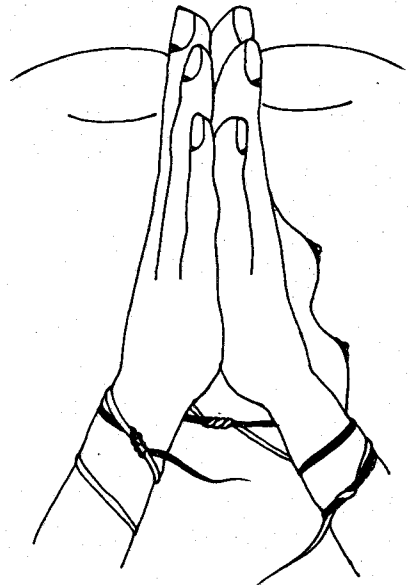
이는 단순히 우리가 살아가노라면 가까운 사람의 죽음을 곁에서 지켜보아야 하며, 또 때로는 어떤 일에서든 실패의 경험을 맛보아야 하며, 지속적인 대인관계를 새로이 맺거나 유지시켜야 하고, 그 결과로 갈등이 생겨나게 되며, 선택의 기로에 서서 번민하다가 우리의 몸뚱이가 두 개가 아닌, 하나이므로 결국 하나 밖에 선택할 수 없으므로, 급기야 해보지 못한 것에 대한 서운함과 후회가 생겨날 수 있음을 뜻한다.

이렇게 불행의 정도와 그 연유를 파악하고 나면 상담자는 다음으로 그 사람이 생각하고 있는 행복의 기준에 대해서 물어본다. 그가 생각하는 행복이 무조건적

인 불행을 배제하는 것인지, 또는 무조건적인 성공만을 행복으로 간주하고 있는지 그 기준을 살펴본다. 그래서 그 기준이 잘못 설정되어 있으면 상담자는 그 기준의 오류를 지적하고 그 기준을 고집하고 있는 한 행복과는 거리가 있을 수 밖에 없음을 그 사람에게 설명한다.

상담사례를 하나의 예로 들면, 결혼한지 10년이 되어가지만 아직 한번도 남편과의 관계에서 오르가즘을 느끼지 못했다는 부인의 경우다. 그래서 자신은 불행하다는 것이었다. 상담자는 오르가즘을 느끼지 못하는 것이 어떻게 불행한 것이냐고 물었다. 부인은 행복한 결혼생활에서 오르가즘은 필수적인 요소라고 반박하면서 너무도 당연한 사실을 문제로 삼는 상담자에게 불쾌감을 표시했다.

상담자는 오르가즘을 느끼지 못하는 것이 어떻게 불행일 수 있는가를 계속하



66

사람들은 쉽게 행복이 아니라면  
불행이라고 말한다. 때문에  
심리적 고통에서 벗어나지  
못한다. 왜냐하면 불행이  
아니면 행복일 수도 있음을  
모르고 오직 행복에만  
매달리기 때문이다.



여 물었다. 즉 “오르가즘을 느끼지 못함 = 불행”이라는 등식이 어떻게 가능한가  
를 추궁했다. 비록 오르가즘을 느끼지  
못하므로 남편과의 관계가 원만치 못하고  
불만족스러울 수는 있겠으나 그것이  
어떻게 불행인가를 즐기치게 물었다.

마침내 부인은 오르가즘을 느끼지 못  
한다는 것이 계획된 휴가여행이 취소되  
어짐으로 인한 불만족이나 서운함과 다  
를 바가 없으며, 때문에 휴가여행의 취  
소가 불행이 아니듯 오르가즘을 느끼지  
못함도 불행은 아닐 수 있음을 받아들  
이게 되었다.

다음으로 상담자는 부인에게 남편과  
의 관계에서 어떤 기분도 느끼지 못했  
느냐고 물었고 그 부인은 어떤 느낌이 있  
기는 했지만 그것은 오르가즘이 아니  
라고 답변했다. 상담자는 부인이 가지고  
있는 오르가즘의 기준에 대해서 질문했  
다. 무엇이 오르가즘인가? 부인은 소설  
이나 영화 속에서의 장면들을 몇척은 표  
정으로 꺼집어 냈다.

상담은 종결되었다. 그 부인이 가진  
오르가즘의 기준이 과장되고 어느 측면  
에서는 허구였음을 부인 스스로 깨달음  
으로써 문제는 해결이 되었다. 즉 그 부

인의 문제는 오르가즘 그 자체에 있었던  
것이 아니라 부인이 가졌던 오르가즘에  
대한 기준에 있었기 때문에 이를 보다  
현실감 있게 수용함으로써, 즉 남편과의  
관계에서 느껴지는 기분에 초점을 맞추  
면서 오르가즘의 기준을 변화시킴으로  
오히려 더욱 만족한 성관계를 즐기게 된  
것이다.

행복도 이와같이, 우리가 행복이라고  
말할 때 과연 그 기준이 어디에 있는 것  
인가? 어떤 부정적 감정, 걱정거리, 어  
떤 사소한 실패나 실수도 없어야 하는  
것이 행복인가? 만약 그렇다고 답변하  
는 사람들이 있다면 지금 자신에게 물어  
보라. 당신은 행복한가? 아마도 행복하  
다고 말하지 못할 것이다. 왜냐하면 이  
러한 기준을 가진 사람은 어떤 사소한  
불운에도 불행으로 과장시키기 때문이다.

버스를 타고 여행을 하던 중 교통사고  
가 났다. 그래서 병원에 입원을 하였다.  
다리가 부러지고 갈비뼈 몇 개가 금이  
갔다. 친구인 당신이 그 사람의 병실을  
방문하였을 때 당신은 그에게 무어라고  
위로의 말을 던질 것인가?

“너 참 불행하구나!” 아니다. 대개의  
사람들은 이렇게 표현한다.” 그나마 다  
행이다” 이는 무엇을 뜻하는가? 행복인  
가, 불행인가?

사람들은 쉽게 행복이 아니라면 불행  
이라고 말한다. 때문에 심리적 고통에서  
벗어나지 못한다. 왜냐하면 불행이 아니  
면 행복일 수도 있음을 모르고 오직 행  
복에만 매달리기 때문이다. 그래서 행복  
은 아니라도 최소한의 불행이 아니라면  
그나마 다행(?)임을 깨달아야 할 것이  
다. †