

나를 알아 가는 여행 (4) - 혼자 있을 때

The Journey of Introspection (4) - Loneliness

최 의 현 · 연세대학교 정신과 연구강사

Euiheon Choe · Yonsei University Medical College

가끔 드라마를 볼 때면 생각합니다. 참 현실성 없다
구요. (이 글을 적고 있을 때 저의 부인님이 한 마디 하
였습니다. "드라마를 볼 때만 생각하지 말고 부인 생각
좀 해봐. 허리 아파 죽겠어." 부인님께서 우리 따님 찌
찌 먹이느라 고생이 이만 저만이 아니거든요.) 어떻게
들 그렇게 표정이 다양하고 또 말은 그렇게 많이 할 수
있는 지... 실생활에서 그만큼 서로 말을 많이 하고 살
면 별다른 오해는 없을 것 같습니다. 적어도 남자들 경
우에서는 그렇습니다.

제가 이번에 쓰려고 하는 내용은 '성격의 발달'에 관
한 것 중 하나입니다. 성격 발달의 총론 쫓 될까요? 시
중에 '말을 듣지 않는 남자, 지도를 읽지 못하는 여자'
라는 책이 있는데 읽어 보진 않았지만 대충 훑어 보면
서 재미있겠다는 생각을 했습니다. 남녀의 차이에 대해
서 그림도 많고 흥미있게 내용을 써 놓은 것으로 생각
되었습니다. 드라마도 그렇고 그 책도 그렇고 남녀는
왜 그렇게 다를까요? 남녀의 차이를 이해하는 것에는
흥미로운 것이 많지만 성격으로 남녀의 차이를 쓴다는
것은 남녀차별을 거부하는 현대의 입장에서 다소 어울
리지 않는 것 같아 성격 발달의 차이라는 측면에서 내
용을 쓰려고 합니다. 사실 요즘은 흔히 말하는 '남자같
은 여자' '여자같은 남자'가 많은데 그게 다 과거의 남

녀라는 개념에서 생긴 말 아니겠습니까?

성격을 정의하는 것이 여러 가지이지만 흔히 그 사람
이 어떤 식으로 감정반응을 보이느냐로 성격을 나눌 수
있습니다. 성격을 구분하는 방식은 상당히 다양하게 많
지만 양극단을 히스테리형과 강박형으로 두고 그 연속
선 상에서 어디에 해당하는 지로 성격을 구분하는 방식
이 있으며 사람을 이해하는 데에 상당히 유의합니다.

히스테리형 ----- 강박형

이러한 성격특성은 바로 '감정 반응'이 어느 쪽에 치
우쳐있는가로 나뉘어지는 것입니다. 기쁜 일이 있을
때, 어려운 일이 있을 때 등 여러 상황과 문제에서 어떤
식으로 감정을 드러내지는 그 사람의 성장과정과 일
치합니다. 다양한 상황을 생각해볼 수 있지만 그 중 심
리발달의 측면에서 중요한 상황은 '어머니와 떨어지는
것' 즉 '혼자 있는 것'입니다. 이러한 상황은 아이의 감
정적 반응이 가장 극대화될 수 있는 경우이기 때문에
여러 모로 연구할만한 가치가 있습니다.

아이를 혼자 있게 두면 아이에 따라 다양한 반응을
보입니다. 아이들에게 '혼자 있다'는 것은 '어머니가
나를 버렸다' 내지는 '도움을 줄 사람이 없다'는 뜻이

건강 정신과

됩니다. 즉 부정적인 경험이라는 것입니다. 그 때 아이는 이 어려운 상황을 헤쳐나가고자 나름대로의 감정적 반응을 보이며 그 상황을 극복하려 합니다. 그러한 반응의 한 극단은 무조건 울어대기는 것이고 또 한 극단은 열심히 딴 짓을 하는 것입니다. 다시 말하면 한 극단은 감정으로 모든 것을 해결하고자 하는 것이며 다른 한 극단은 인지(認知)로 모든 것을 해결하고자 하는 것입니다. 대개의 경우 우는 것이 안 좋다고 훈습되는 것은 남자 쪽이 많으므로 남자들은 감정 즉 히스테리형으로 치우치기 보다는 그 반대가 될 가능성이 많습니다. 히스테리형으로 발전하는 경우에는 감정의 표현이 다양하고 화려합니다. 표정을 숨기기가 어렵습니다. 생각 보다는 감정이 앞섭니다. 공부는 못해도 노래는 잘합니다. 반대로 강박형으로 발전하는 경우에는 감정이 절제되어 있습니다. 그래서 숨길 표정이 없습니다. 감정 보다는 생각이 앞섭니다. 파악하고 판단하는 것에 꼼꼼함을 보입니다. 이과 문과를 따지지 않고 꼼꼼한 경우는 이 쪽에 속합니다. 이러한 성격 발달의 근원적인 경험에는 바로 어머니와 떨어져 혼자있게 되는 경험과 같은 여러 상황이 있는 것입니다.

요즘 혼자 있을 때에는 어떠신가요? 혼자 있어봤으면 좋겠다하는 분도 계실 것입니다. 그런데 혼자 있는 시간을 제법 알차게 보냈다고 말할 수 있는 사람은 많지 않습니다. 그만큼 혼자 있는 시간은 충분한 휴식의 시간이 될 것 같지만 뭔가 모르는 압박 때문에 제대로 쉬지도 못하고 제대로 놀지도 못합니다. 누구를 사귀고 있을 때에 혼자 있는 것은 몸만 혼자이지 마음은 그쪽에 가 있어서 더욱 효율적인 '홀로 됨'을 누리지 못합니다. 최근에 누구와 헤어짐을 경험한 경우에는 혼자 있다는 것이 더욱 큰 외로움과 쓰라림으로 경험될 것입니다. 혼자 있는 경우에는 정말 건강한 독립이 있어서 혼자서 무언가를 탐구할만한 경우를 제외하고서는 대부분 부정적인 압박에서 벗어나기 어렵습니다.

그렇게 혼자 있을 때 스스로 하는 반응들이 무엇인가를 잘 돌아 보시기 바랍니다. 그러한 반응들은 어린시

절의 반응과 크게 다르지 않습니다. 그것이 감정적인 쪽인지 인지적인 쪽인지 생각하여 보시고 자신의 성격이 히스테리형에 가까운지 강박형에 가까운지 생각하여 보시기 바랍니다. 대부분은 그것이 일치한다는 것을 느끼실 것입니다. 그것이 일치하지 않는 경우는 자신이 그러한 문제를 극복하려고 무진 애를 써서 본래의 스타일이 많이 변형된 것이거나 아니면 자기 스스로를 잘 파악하지 못하고 있거나 아니면 자기 모습이 너무 자주 바뀌어서 일관성이 없는 경우에 해당할 것입니다.

공부와 일이 즐겁습니까? 이러한 부분도 '혼자 있을 때'의 경험과 연관이 있습니다. 인지적으로 반응하는 경우 어떤 아이들은 목적도 없고 체계도 없이 딴 짓을 합니다. 이런 아이들은 비록 인지적으로 문제를 해결하여 강박형이 가까워지지만 '공부는 잘 못합니다'. 이에 반해 비교적 목적도 있으면서 나름대로의 체계를 세워가며 딴 짓을 하는 아이들은 그것을 공부에 활용하여 좋은 성적을 받습니다. 이것이 칭찬으로 이어질 때 더욱 공부를 잘하고자하는 동기를 갖게 합니다. 그러나 중요한 점이 있는데, 어머니가 없을 때 이러한 탐구와 어머니가 있을 때 이러한 탐구는 표면적으로 목적이 있고 체계적이라는 점에서는 공통적이지만 스스로에게 긍정적이나 부정적이나에 있어서는 정 반대인 것입니다. 공부와 일에 완벽주의적인 꼼꼼함을 보이지만 그것을 별로 즐겁게 여기지 못하는 경우는 어머니 없는 가운데서 열심히 탐구하는 자신의 모습과 다르지 않습니다.

혼자 있을 때 한 번 옛날 생각 해보시지요. 묻혀있던 과거의 어떤 기억이 새롭게 떠오를지도 모르겠습니다.

개인홈페이지 : <http://member.medikorea.net/~euiheon>
세브란스병원정신과 : <http://severance.or.kr/psych/>
<최의현 전문의 : mdchoe@kip98.com>