

잊을 건 잊어라! 놓을 건 놓아라! 새 술은 새 부대에

한 해를 마무리하고 새로운 해를 보낸 지 벌써 한 달이 지났다. '새 술은 새 부대에'라는 말도 있듯이 우리는 지나간 해 털어낼 것은 털어내고 새로운 해를 맞이해야 한다. 지난날 힘들었던 것, 응어리진 것, 서운했던 것, 아쉬웠던 것은 지난 일로 접고 새로운 페이지를 펼쳐야 하는 것이다.

글 선안남 상담심리사



그런데 이런 새로운 출발이 말처럼 쉽지는 않다. 많은 사람이 새해에 큰 의미를 부여하기는 하지만 지난해에 자신을 힘들게 하고 괴롭혔던 기억이나 감정, 습관과 잘 이별하고 올해를 맞이했는지는 의문이다. 과연 우리가 잊거나 놓아야 할 마음은 어떤 것일까? 이제는 '안녕'하고 싶은 과거의 마음, 우리는 그 마음과 어떻게 이별할 수 있을까?

상처받은 기억

M씨는 엄마의 사소한 말 한마디에 쉽게 상처받곤 했다. 그 래서인지 그녀는 다른 사람들의 행동 하나에도 예민하게 받

응하며 눈치를 보곤 했는데 최근에 그녀는 엄마와의 관계를 새롭게 만들어가기 시작했다. 왜 자신의 마음이 힘든지 원인을 알고 고치지 않으면 더는 앞으로 나갈 수 없다고 생각했기 때문이었다. 그런데 알고 보니 엄마도 그녀만큼이나 쉽게 상처를 받는 편이었고 겉으로는 무뎠다며 대하기는 해도 그녀에게 진정 하고 싶은 말은 '상처의 말'이 아닌 '사랑의 말'이었다. 그럼에도 마음을 전하는 데에 서투르기도 하고 잘 몰라서 했던 말들이 M씨에게 상처가 되었다는 것을 인식한 M씨의 엄마는 새해를 맞이하며 딸과 함께 변화하기로 결심했다. M씨 역시 닫았던 마음을 열고 상처받았던 기억을 잊기로 했다. 그런 노력 끝에 M씨는 엄마로부터 듣고 싶어 했던(그림에도 듣고 싶었는지 몰랐던) 말을 듣게 되었다.

“누가 뭐라 해도 넌 사랑스런 내 딸이다. 누구라도 너를 아프게 한다면 가만히 있지 않을 거야.”라는 말이었다.

그 말 한마디로 M씨는 새해를 완전히 다른 마음으로 맞이하게 되었다. 상처받았다고 생각했던 모든 기억이 스르르 녹아내리는 것 같았다. 집착처럼 매달리며 힘들었던 마음의 감옥에서 벗어나는 듯한 편안한 마음도 느껴졌다. 그녀는 그렇게 잊을 것은 잊게 되고 놓을 것은 놓으면서 마음의 안정을 찾게 되었다. 그녀를 만나는 사람들은 그녀가 한결 편안해 보인다고 말한다.

나를 해치는 나쁜 습관

T씨는 새해를 맞이하며 지난해에 자신을 괴롭혔던 나쁜 습관과 이별하고 올해에는 더 건강한 자신을 만나겠다고 결심을 세웠다. 그리고 그 결심을 실천하기 위해 하루하루 열심히 노력해왔다. 그에게는 스트레스를 받을 때마다 폭식을 하거나 컴퓨터 게임에 빠져 시간을 보내는 나쁜 습관이 있었는데, 이런 행동은 스트레스 해소를 도와주지 않았다. 오히려 자신에 대한 후회와 실망감 때문에 더 많은 스트레스가 쌓이기도 했다. 그래서 그는 폭식을 하거나 컴퓨터 게임을 하고 싶을 때마다 산책을 하거나 책을 읽었다. 그래도 힘

들면 친구와 통화를 하기로 결심했다.

“너무도 익숙한 습관이라 한꺼번에 놓기가 쉽지는 않아요. 그런데 하루하루 ‘작심일일’이라 생각하고 매일 조금씩 나아지기를 기대하고 있어요. 다시 제자리로 돌아갈 때도 있지만 분명 전보다는 나아졌어요.”

잊고 놓아야 할 것에는 나 자신의 나쁜 습관도 포함시켜야 한다. 더 좋은 습관이 일상으로 자리 잡기 위해 우리는 나쁜 습관을 몰아낼 필요가 있다. 습관은 하루 만에 형성되는 것이 아니기 때문에 바꾸기가 쉽지 않지만 T씨처럼 매일매일 꾸준히 실천하다 보면 어느 순간 더 나은 내 모습을 만나게 된다.

다시, 새로운 시작을 위해

2014년 들어 한 달이 지난 지금, 여러분이 2014년으로 건너오며 했던 결심은 어떻게 펼쳐지고 있는가? 우리는 흔히 더 나은 삶을 위해서 뭔가를 더 추가하고 덧붙여야 한다고 착각하기 쉽다. 그런데 진정한 변화는 무엇을 잊고, 무엇을 놓아야 할지 알 때 일어난다. 지금 나의 일상에서 무엇을 잊어야 하고 무엇을 놓아야 하는지 잘 들여다보고 실천을 위한 구체적인 계획을 세워보자. 이런 계획은 혼자 세우고 실천하기보다는 주변 사람들과 공유하고 공표하고 함께 실천해 나갈 때 더 큰 힘을 발휘하게 된다. 이를 통해 잊을 건 잊고, 놓을 건 놓자. 그러면 잊지 말아야 할 것, 놓지 말아야 할 것이 무엇인지 자연스럽게 알게 될 것이고, 한결 가벼운 마음으로 다시 새로운 시작을 할 수 있을 것이다. ☺