

감정의 이해에서 표현하기로

윤다옥 한성여자중학교 상담교사 × 박아름 심리상담공간 숨비 대표



사회적 연결의 이면, 그 깊은 감정 이해하기

현재 소셜 미디어는 청소년기의 발달과업인 자아정체성 확립에 중요한 영향을 미치는 가장 중요한 도구라 할 수 있습니다. 청소년들은 소셜 미디어를 통해 자신의 생각과 감정을 자유롭게 표현하고, 다양한 정보와 활동을 접하고 경험하고 있습니다. 사회적 관계에도 필수적으로 활용합니다. 어느 세대보다 더 넓고 깊은 세상과의 연결을 통해 성장의 기회를 가지게 되었습니다. 하지만 그만큼 부정적인 영향도 많이 받고 있습니다. 이와 관련된 대표적인 상담 사례를 소개하고 조언을 통해 아이들이 자신을 이해하고 소셜 미디어 사용에 대해 균형을 잡을 수 있도록 돕고자 합니다.



Q1

- 사실이 아닌 루머를 소셜 미디어에 퍼뜨리는 반 친구들 때문에 화가 많이 나요. 하지 말라고 말려도 계속 험담과 유언비어를 퍼뜨리고 있어요.
- 인스타그램 스토리에 태그를 당해 공개적으로 욕먹고 조롱을 들었어요. 다른 학교 친구들까지 그 스토리를 확인했고요 학교에 와도 우리 반에 들어가기 싫어서 상담실로 가요. 친구들을 보면 자꾸 그때 생각이 나고 애들이 다 나를 그렇게 쳐다보는 것 같아요.

A

청소년에게 미치는 또래의 영향력은 '상상적 청중(imaginary audience)⁰¹'이라는 개념으로 잘 설명됩니다. 청소년기의 자기중심적 사고 중 하나로서 온 우주가 나만 바라보고 있는 듯한 느낌인데요. 그만큼 타인의 인정과 평가를 의식할 수밖에 없다는 의미입니다. 특히 또래의 시선은 자신을 규정하는 데 많은 영향을 줍니다.

주변의 또래 친구들이 나에 관한 험담을 퍼뜨리고 조롱한다면 결코 견디기가 쉽지 않습니다. 더욱이 소셜 미디어상에서 부정적인 이야기가 오르내리는 것을 확인했을 때 당사자가 느끼는 두려움과 수치심은 어마어마하지요. '이 세상에 나를, 내 일에 대해 모르는 사람은 아무도 없어!' 하고 말이지요. 이런 상황인데도 주변에서는 흔히 "다른 사람은 너한테 그렇게 관심 없어. 신경 쓰지 마.", "아무도 너 안 보고 있어."라고 충고를 하지요. 물론 사실일 가능성이 높지만 당사자에게는 그리 효과적이지 않습니다.

문제해결에만 초점을 맞추다 보면 정작 아이가 필요로 하는 지지자가 되어주지 못할 수 있습니다. 지금 아이가 느끼고 있을 불안에 집중해야 합니다. 아이에게 마음 붙일 곁을 내어주고 따뜻하게 다독여주는 게 우선입니다. 아이가 느끼는 배신감과 억울함, 두려움을 충분히 알아주고 들어주어야 합니다. 아이의 고통과 괴로움을 지켜보는 건 힘든 일입니다. 대신 해결해 주거나 얼른 해결 방법을 알려주고 싶어지죠. 그러나 서둘러 해결하기보다는 아이가 외롭지 않게 곁에서 버텨주는 게 더 중요합니다. 누구나 성장 과정에서 겪어내야 하는 아픔과 고통이 있습니다. 이 경험을 통해 아이는 더 성장할 것입니다. 아이가 그 기회를 놓치지 않도록 해주어야 합니다.

아이가 어느 정도 응급 상태에서 벗어나면 이 일을 계기로 인간의 심리적 특성이나 관계 역동, 옳고 그름, 나아가야 할 방향 등을 배울 수 있을 것입니다. 다음과 같은 내용이 포함될 수 있습니다. 청소년기는 유독 또래의 시선에 영향을 받기 쉬워요. 그런데 사람들은 남의 일에 그렇게 지속적으로 관심을 갖지 않습니다. 자기보다 만만해 보이

01 청소년기 인지구조의 변화인 추상적 사고의 출현에 의해 생겨난 타인에 대한 지각 왜곡 현상이다. 이는 청소년이 실제적이거나 가상적인 상황에서 자신에 대해 다른 사람이 어떤 반응을 할 것인지를 예측해보려는 경향을 말한다. 즉, 항상 누군가가 자신을 지켜보고 있으며 관심을 갖고 있다고 믿는 경향이다. 청소년은 '상상적 청중'을 만들어내고 자신에 대한 타인의 반응을 예측하려고 노력한다. (출처 : 위키백과)

는 상대에게 스트레스를 푸는 경우도 있고요. 물론 바람직하지 않은, 못된 행동이지만 때로는 크게 반응하지 않고 무시하고 지나가는 게 더 효과적일 수 있습니다. 다른 사람들도 나와 같은 상황에 처하게 되면 많이 힘들어합니다. 그런데 드러나게 표현을 안 해서 서로 모르고 있을 가능성이 높습니다.

청소년기에는 어렵고 모호한 상태를 버티는 힘과 문제를 해결하는 힘을 길러야 합니다. 힘들고 불행해서, 또는 낯설고 무서워서 뭔가를 시도할 엄두가 나지 않을 때, 더 나은 방향으로 한 걸음 내디딜 수 있는 결심과 용기가 필요합니다. 용기란 두렵고 불안한 상황에서 결심하고 행동하는 것입니다. 하지만 아이들에게 왜 빨리 행동하지 않냐고 재촉하지 말아야 합니다. 충분히 주저할 수 있고, 그만큼 힘들고 무서운 게 맞다는 사실을 알아주고 격려해 주는 게 필요합니다. 이런 심리적 지지와 도움 외에도, 실질적인 개입 중에는 현재 이 상황이 학교 폭력이 아닌지를 확인하는 과정이 필요합니다. 그런 경우라면 학교의 개입을 요청하도록 합니다.



Q2

• 학교 아이들이 음주, 흡연, 자해 등 나의 일탈행동 사진을 소셜 미디어에 올리거나 인스타그램 라이브 방송을 통해 공개했어요.

A

학교 아이들에게 친해지고 싶은 친구의 특성을 물어보면 활발하고 재미있는 친구를 많이 꼽습니다. 본인도 다른 아이들에게 활기차고 재미있는 사람으로 보이기를 원하지요. 소심하고 우울한 모습을 보이면 자기 때문에 같이 놀고 있는 분위기를 망친다고 생각해요. 결국 상대방을 지치게 한다고 여깁니다. 그래서 친구들과 함께 있을 때 더 신나서 미친 듯이 오버하는 행동을 합니다. 이 순간, 더 재미를 느끼고 힘든 마음을 잊어버릴 수 있습니다.

이런 재미의 표현 말고도 자신의 정체성을 표현하고자 하는 시도일 수도 있습니다. 자기 자신을 확인하려면 타인의 관심과 반응이 필요합니다. 또래에게 받는 주목을 인기와 관심의 척도로 생각합니다. 자신이 속해 있는 무리에게 인정받는 행동을 공유함으로써 소속감을 얻습니다. 스트레스 해소나 우울, 불안 같은 부정적 감정을 표출하는 한 가지 방법일 수도 있고요. 소셜 미디어를 통해 이러한 자신의 감정을 공유하고 공감을 얻고자 합니다. 자신을 이해해 줄 수 있는 사람을 간절히 원하는 것이죠. 깊은 외로움의 표현입니다.

위의 이유에 기반해, 자신의 내밀한 감정과 상황을 너무 쉽게 타인에게 쏟아내다가 문제가 발생하기도 합니다. 자기가 한 행동이 얼마나 위험한지, 이후의 결과를 충분히 인지하지 못하는 경우가 종종 있습니다. 즉각적이고 쾌락적인 자극 충족에 익숙한 아

이들입니다. 게다가 어릴 때부터 핸드폰으로 자신의 일상을 온라인상에 게시하고 자기 표현을 하는 활동이 아주 친숙하게 이루어져 왔습니다. 위험하다고 무조건 못하게 하거나 혼내고 단속하는 것으로는 아이들을 제대로 보호하기 어렵습니다. 평소에 아이의 울림판, 거울이 되어줄 수 있어야 합니다. 가장 가깝고 안전한 가족에게서 자신의 생각, 감정, 의견 등이 수용되고 확인받을 수 있는 경험이 필요하지요. 여기서부터 시작해야 합니다. 정서적 허기를 면하면 여유가 생깁니다. 그제야 안전한 대상을 구분하고 그 대상과 나눌 만한 내용과 정도를 선별할 수 있고 안정감을 얻습니다.



Q3

• 부모님은 제가 비슷한 취미를 공유하는 사람들과 함께하는 오픈채팅을 싫어해요. 오픈채팅을 못하게 하고, 거기서 친해진 지인과 대화를 더 나누거나 어울리는 것을 반대해요.

A

“우리 애가 친구를 잘못 만나서...” 부모님들에게서 많이 듣는 말입니다. 부모는 사춘기 자녀가 다소 거칠고 순응적이지 않은 태도와 행동을 보이거나, 정서적으로 불안정한 상태에서 낯설고 위험해 보이는 것과 접촉할 때 불안감을 느낍니다. 인성 좋고 성실한 친구를 만나 학교 생활과 공부에 집중하기를 바라지요. 노는 친구들이나 낯선 사람과 어울려 나쁜 영향을 받지 않을까 걱정합니다.

청소년들은 자기의 가치를 또래나 타인에게 확인받고 싶어 합니다. 부모나 가족은 이에 대해 객관적이지 못하다고 생각합니다. 자기 자식이라서 좋게 보고 위로하려고 좋은 말을 해준다고 여깁니다. 그래서 제3자인 타인을 통해 자신이 어떤 사람인지, 얼마나 괜찮은 사람인지를 확인하려고 합니다. 청소년기에는 그동안 속해 있던 가정과 주변 세계를 벗어나 관심사가 확장됩니다. 열정과 호기심을 쏟아붓는 영역이 따로 생겨납니다. 이 안에서 자신의 정체감을 확인하고 소속감을 얻고 싶어 합니다.

오픈채팅에서 알게 된 낯선 사람과의 접촉은 분명 위험성이 있습니다. 신원이 불분명한 사람과 관계하는 것을 걱정하는 것은 당연합니다. 익명성이 보장된 온라인 환경에서는 사이버불링이나 성 관련 사안, 사기 등 범죄 위험에 노출될 가능성이 있습니다. 개인정보 유출이나 사적인 이야기를 공유해 사생활에 침해를 입거나 악용될 소지도 있고요. 그리고 실제로 부적절한 콘텐츠나 언어 표현 등을 통해 안 좋은 영향을 받을 수 있습니다. 장기적으로는 가치관 형성에 부정적 영향을 끼칠 수 있습니다.

그러나 새로운 세상과의 연결에 관심을 갖고 기웃거린다고 해서 부모님들 생각처럼 위험한 것은 아닙니다. 성장의 과정으로 자신의 세계를 확장하고자 하는 욕구로 볼 수 있으면 좋겠습니다. 무엇보다도 외부에서 얻고 있는 ‘욕구의 내용’에 관심을 기울여야

합니다. 부모가 성장하는 아이의 사생활을 일일이 다 알 수는 없겠지요. 자녀의 사생활을 속속들이 파악하고 있다고 자부하는 부모가 있다면 착각입니다. 아이의 안전과 성취를 위한다면 감시와 통제보다는 자녀가 부모를 믿을 만한 안전 기지로 여겨주기를 바라는 편이 더 좋은 해결책입니다. 문제가 발생하거나 어려움을 겪을 때 부모를 찾아와 도움을 요청할 수 있도록 평소에 자녀와의 돈독한 관계가 요구됩니다.



Q4

- 친구가 내 문장에 단답을 하면 기분이 좋지 않아요. 제가 이상한 걸까요? 어떻게 하면 이런 기분이 들지 않게 할 수 있나요?
- 단체 디엠방에서 아이들이 A와 B 둘 다 같은 말을 했는데도 A에게는 욕을 하고 B에게는 공감을 해주었어요. B가 자기만 소외되는 감정을 느낄 것 같아, 오히려 제가 더 우울하고 속상했어요. 다시는 그러지 말라고 말해주고 싶은데 어떻게 하면 좋을까요?
- 대화방에서 친구들이 대화를 하면 다 반응을 해주는데 나한테만 반응을 안 해 줘요. 이럴 때 소외감을 느껴요. 제 감정이 잘못된 건가요? 어떻게 마음을 다스리면 좋죠? 제 표현에 문제가 있는 걸까요? 아니면 평상시 나를 싫어하는 아이들이 자기들 마음을 그런 식으로 표현한 걸까요?
- 카톡에서 다른 친구들이 하는 드립에는 웃어주는데 제가 하는 드립에는 웃지 않아서 속상해요. 제가 잘못된 건가요?
- 학교에서 저를 포함한 세 명이 단짝인데, 다른 친구 둘이 저 모르게 ‘프맷(프로필 맞추기)’을 한 걸 알게 되었어요. 서운하기도 하고 배신감이 드는데 어떻게 대처해야 할까요?

A

학교 상담실에 있다 보면 아이들이 소외와 편애에 민감하게 반응하고 상처받는 모습을 자주 보게 됩니다. 이 시기의 아이들에게는 또래집단의 인정과 소속감이 중요합니다. 그러다 보니 그 집단에서 배제되지 않으려고 애를 많이 씁니다. 혼자 있는 것 자체가 ‘찌따’의 증거인 셈이기 때문입니다. 집단 밖에서는 견고해 보이지만 집단 안 구성원들은 불안이 내재된 느슨한 연결고리로 이어져 있습니다. 즐겁게 함께 놀면서도 눈치를 살피고 외로워합니다. 이런 아이들에게 또래집단에서 호응을 받지 못하고 무시당하는 상황은 매우 괴로울 수밖에 없습니다.

그래서 아이들은 집단 안에서 필사적으로 단짝을 만들고 싶어 합니다. 믿을 수 있는 내 편인 사람이 필요합니다. 다들 비슷한 마음인데, 왜 나 혼자만 불안과 외로움을 견디고 있는 걸까요? 서로 같은 마음인 걸 모르는 걸까요? 약한 사람은 공격받기 쉽

때문에 나의 어린 마음을 드러낼 수 없었을 것입니다. 언젠든 소외당할 수 있기에 집단과 최대한 동질성을 유지하려고 합니다. 내 마음과 다를 때에도 전체 분위기에 휩쓸려 동조하게 됩니다. 같은 목소리를 내지 않으면 튕겨 나갈 수 있다는 불안 때문에 집단의 주류 아이들이 하는 행동에 발을 맞추게 됩니다.

이유는 사람마다 다르지만, 자신이 집단에서 소외를 경험하고 있다면 몇 가지 경우를 생각해 볼 수 있습니다. 우선, 내 개성이 집단의 색깔과 달라서 그럴 수 있습니다. 공통된 관심사가 없는 경우에도 마찬가지입니다. 청소년기는 이질적인 부분에 그리 관대하지 않습니다. 내집단의 응집성이 큰 만큼 외집단에 대한 공격성 또한 강하지요. 집단에서 주류가 아닌 경우, 자신의 색깔을 온전히 지켜나가기 쉽지는 않습니다.

온라인상의 소통 특성으로 인해 더 자극되는 측면도 있습니다. 대면 상황에서는 자연스럽게 묻혀서 지나갈 수 있는 반응도 온라인상에서는 도드라집니다. 문자메시지를 통한 소통에서도 오해가 쉽게 발생합니다. 종종 앞뒤 맥락을 놓치거나 미묘한 뉘앙스 차이를 놓치고는 합니다. 정서적·사회적 민감성이 또래에 비해 떨어지는 경우, 더 크게 드러날 수밖에 없고 이런 경우, 상대가 눈치가 없다며 짜증과 답답함을 표출합니다. 거기에 더해, 평소에 쌓인 스트레스로 인해 분노와 좌절감이 증폭되어 공격적으로 굴기도 합니다. '강약약강'이라는 말처럼 허술하고 만만한 사람에게 화풀이하는 경우이지요.

이런 상황에서 위축되고 의기소침해 있는 아이에게, "그런 애들은 어디에나 있어. 그 애들이 나쁜 거야. 신경 쓰지 말고 무시해."라고 우리는 흔히 말합니다. 지금 당장 고통스러운 아이에게 이런 충고의 말이 들릴 리 만무합니다. "지금은 친구 없어도 돼. 나중까지 이어지는 친구 아니야. 그냥 같이 놀지 말고 공부에 집중해."라는 말도 위로가 되지 않습니다. 아이의 절망감과 고통을 알아주는 게 우선입니다. 정서적 민감성이 떨어져서 또래 눈높이를 맞추지 못하는 아이라면 먼저 일상적인 대인관계 상황에서의 역동에 대해 인지적인 이해를 도와줄 필요가 있습니다. 마음의 준비를 하고 대처하면 한결 견디기 수월합니다.

아이가 어느 부분까지 타협할지를 결정할 수 있도록 도와주면 좋겠습니다. 어느 정도의 외로움은 본인이 감당해야 합니다. 그리고 부모나 어른들은 아이가 일상을 유지할 수 있도록 더 따뜻한 관심을 기울여주는 게 필요합니다. 이 세상에 나 혼자만 있다는 생각이 들지 않도록 해주어야 합니다. 한바탕 서러움과 외로움의 눈물을 쏟아낼 수 있도록 곁을 지켜주어야 합니다. 혼자 있을 수 있어야 다가오는 사람도 생깁니다. 자신이 노력해야 할 점은 가까이 다가오는 친구가 있다면 나도 모르게 투명스럽게, 방어적 태도로 반응하지 않도록 주의하는 것입니다.



Q5

• 다른 사람들과 같이 게임을 하면서 소통하고 지내는데 저만 게임을 너무 못해서 소외감을 느껴요. 저는 뭘 해도 실력이 늘지 않는 것 같아요. 이 방을 나가는 싫은데 저만 소외시키는 기분이 들어요. 이럴 때는 어떻게 해야 할까요? 이 방을 나가야 할까요?

A

게임을 함께하면서 얻는 소통의 즐거움과 친밀감, 소속감은 아이들이 일상에서 얻을 수 있는 큰 보상이지요. 다만, 실력에서 차이가 날 때 갈등이 생길 수 있습니다. 승패가 있는 팀플레이 게임의 경우, 욕을 먹거나 쉽게 스트레스를 받습니다. 전에는 친한 관계였다 하더라도 서로 스트레스를 주고받을 수 있지요. 그 과정에서 소외감을 느끼거나 소외되는 상황이 만들어질 수 있습니다. 남들이 무시할 수 없게끔 실력을 키워 나란히 어깨를 견줄 수 있다면 좋겠지만 뜻대로 잘되지 않습니다.

그렇다면 이 방을 나가기 싫은 이유가 중요합니다. 그에 따라서 자신이 무엇을 선택할지 정리할 수 있겠지요. 실력을 쌓기에 가장 적절한 곳이라거나 다른 이점이 있을 수 있겠죠. 이 방이 기회와 연결되어 있다면 소외에 따른 상처와 굴욕도 견뎌야겠지요. 또는 친밀한 관계나 함께 게임을 즐기는 시간을 포기하고 싶지 않아서라면 그들과 게임을 함께하는 시간을 조절해야겠지요.

서로 친한 사이라면 다소 실력이 뒤지는 친구와 함께한다고 해서 매번 짜증을 내거나 싫어하지는 않을 거예요. 함께하면서 가르쳐주고 이끌어주는 일도 많지요. 함께 게임을 하는 사람들이 그 정도의 배려와 여유가 있는지 자문해 보세요. 하지만 그런 사람들이라 하더라도 매번 게임을 느슨하게 하고 싶지는 않겠지요. 즐겁게 게임을 하고 이기기도 하면서 그 과정에서 스트레스를 풀고 싶을 거예요. 그러니 늘 게임을 함께하려 한다면 그 사람들도 곤란하겠지요. 그런 마음에서 내가 먼저 자유롭지 않다면 같이 게임을 하는 건 어렵지 않을까요?

소셜 미디어가 ‘놀이터’가 될 수 있다면?

소셜 미디어를 사용하며 타인과의 연결감을 느끼기보다는 소외감과, 공허함, 피폐함을 느끼는 경우가 많습니다. 이러한 고민을 담은 상담 사례를 소개하고, 그 이유를 정

신분석가 도널드 위니컷(Donald Winnicott)⁰²의 개념을 통해 진단한 후, 정서적으로 균형 잡힌 삶을 위해 소셜 미디어를 활용할 수 있는 방안을 고찰합니다.

우리 집 꼬마는 31개월인데 항상 손에 플라스틱 카드를 들고 다녀요. 어린이집에 갈 때도, 놀이터에 갈 때도 두 손으로 소중하게 들고 갑니다. 신발을 신다가 “아차!” 하고 플라스틱 카드를 챙기러 가는 모습을 보면 영락없이 휴대폰을 자기 분신처럼 들고 다니는 우리의 모습과 겹칩니다.

정신분석학자 도널드 위니컷이 말한 ‘중간 대상(transitional object)’인 셈이지요. 중간 대상이란 아이가 엄마와 분리될 때 의지하는 대상을 말해요. 엄지손가락이 될 수도 있고 부드러운 담요나 인형이 될 수도 있어요. 우리 집 꼬마에게는 이 가상의 전화기가 엄마, 아빠를 대신하는 물건이지요. 엄마, 아빠가 없을 때 카드를 귀에 대고 전화 통화하는 시늉을 하면서 엄마, 아빠를 자기 곁으로 불러들입니다. 엄마가 갑자기 걸려온 전화를 받거나 밥을 차리러 갈 때에도 카드를 귀에 대고 누군가와 대화를 하며 엄마가 다시 돌아오기를 기다려요. 엄마가 타자라는 사실, 외적 실재로서 자신의 통제 밖에 있다는 사실은 아이의 마음에 불안과 좌절, 분노를 불러일으킵니다. 이는 불가피한 일이지요. 중간 대상은 아이의 이런 마음을 달래며 엄마와 잘 분리될 수 있도록 돕는 역할을 합니다.

머지않아 아이도 진짜 핸드폰을 갖게 될 거예요. 많은 현대인들이 그렇듯이, 주문한 메뉴를 기다리는 잠깐 사이에도 세상과 떨어져 있는 걸 견디기 힘들어서 핸드폰을 켜지도 모릅니다. 그렇다면 진짜 핸드폰도 중간 대상으로 기능할 수 있을까요? 지금 우리의 손에서 떨어질 줄 모르는 핸드폰도 중간 대상의 역할을 한다고 볼 수 있을까요? 즉, 핸드폰이 우리의 마음을 달래고 불안과 좌절을 견디도록 도와주며 결국 분리와 독립, 성장이라는 힘겨운 과제를 이룰 수 있게 해주는지를 질문해 볼 수 있습니다.

제 아이의 가짜 핸드폰과 달리, 제 손안에 있는 진짜 핸드폰은 역설적이게도 ‘중간 영역(transitional space)’, ‘중간 현상(transitional phenomena)’을 오히려 잠식하는 방식으로 사용되는 경우가 많은 것 같아요. ‘중간 영역’이란 자기 안과 밖 사이에 있는 공간이에요. 내적 세계, 즉 우리 안의 환상과 충동, 감정은 규범과 제약, 타인이라는 외적 세계와 긴장 관계를 이루고 있어요. ‘중간 영역’은 이러한 긴장 상태에서 풀려나 내적 환상을 마음껏 풀어놓을 수 있는 공간을 뜻해요. ‘중간 현상’은 이 공간에서 이루어지는 광범위한 활동을 일컫습니다. 놀이, 백일몽, 예술 창작 활동, 종교 활동, 심리치료 등이 이에 해당하지요.

놀이를 예로 들면, 놀이 안에서는 무엇이든 가능해요. 인형을 부드럽게 쓰다듬는 것

02 도널드 위니컷은 영국의 소아과 의사이자 정신분석가로, 아동 발달과 부모-자녀 관계에서의 정서적 상호작용을 깊이 탐구했다. 그는 ‘참 자기와 거짓 자기(true self and false self)’, ‘충분히 좋은 어머니(good enough mother)’와 ‘중간 대상(transitional object)’과 같은 개념을 통해 애착과 자아 형성에 대한 중요한 심리학적 통찰을 제공하여, 이후 아동발달심리학과 정신분석학 전반에 걸쳐 지대한 영향을 미쳤다.

도, 열정적으로 안으며 애정을 표현하는 것도, 던지고 때리며 잔인한 공격을 퍼붓는 것도 허용됩니다. 상징과 은유로 받아들여지기 때문에 합리성이나 논리, 규범으로 문제를 제기하지 않아요. 그래서 놀이를 할 때는 어떠한 것에도 구애받지 않고 자신의 욕구와 감정을 표현하며 '참 자기(true self)'를 탐색할 수 있어요. 도널드 위니컷은 중간 현상이 이런 방식으로 내적 긴장을 해소하고 정서적 균형을 찾아갈 수 있도록 도와준다고 말합니다. 건강한 삶을 위해 꼭 필요한 활동인 셈이지요.

반면에 혼자 있는 것을 견딜 수 없고, 그로 인해 핸드폰을 손에서 놓을 수 없는 강박적 집착은 중간 영역이 빈곤할 때 빠지기 쉬운 중독 증상과 유사해요. 인터넷 서핑도 얼핏 보기엔 중간 현상의 하나인 놀이로 보일 수 있어요. 하지만 이 둘은 전혀 다릅니다. 놀이는 놀이 주제도, 놀이 도구도 놀이를 하는 아이가 스스로 선택하는 매우 주체적인 활동이에요. 놀이 안에서 아이는 상징적 표현을 통해 자신이 겪고 있는 내적 갈등과 문제를 능동적으로 다루어냅니다.

반면에 알고리즘이 이끄는 대로 쇼츠를 보며 콘텐츠를 수동적으로 소비하는 인터넷 서핑에는 주체성도 능동성도 창의성도 존재하지 않아요. 결핍과 좌절, 불안 같은 감정을 스스로 달랠 기회를 주지 않아요. 그러한 감정을 느낄 틈을 허락하지 않아요. 오히려 순간적인 만족감을 제공하며 은폐하지요. 놀이를 한 후에는 치유되고 성장한 느낌을 얻지만 인터넷 서핑 끝에 몰려오는 공허감은 바로 이런 차이에서 비롯해요.

많은 사람들이 소셜 미디어에서 피로감과 피폐감을 느끼는 것은 중간 영역이 빈곤해졌기 때문이 아닐까 싶습니다. 소셜 미디어는 불필요한 정보를 쏟아내며 사람들 사이를 과도하게 연결해요. 정보의 홍수와 과잉 연결 속에서 우리는 백일몽을 꾸거나, 글과 그림을 통해 마음을 정리하거나, 예술 작품을 조용히 향유하거나, 놀이를 즐길 마음의 여유를 빼앗겼어요. 그리고 '참 자기(true self)'보다 '거짓 자기(false self)'로 살아가는 것에 더 익숙해졌습니다. 나의 감정과 욕구, 생각을 자유롭게 표현하며 나라는 사람을 온전히 경험하지 못하고 타인에게 내가 어떻게 비칠지 의식하며 인정받기 위해 나를 꾸며내는 데 많은 에너지를 쓰고 있지요.

사례 1

정호(가명)_ 소셜 미디어에서 친구에게 보낸 DM에 '읽음' 표시가 보이지 않으면 불안해요. 메시지 '읽음'을 확인하지 못하면 불편감과 함께 심리적 스트레스를 받아요. 일부러 내 메시지를 피하는 건가 싶기도 하고요.

이 사연에서처럼 많은 사람들이 '읽음'이 표시되는 속도, 답장의 속도를 자신에 대한 호감을 보여주는 바로미터로 받아들여요. 상대방의 반응이 늦어질수록 '혹시 내가 잘못된 게 있나?', '내 연락만 피하나?' 하는 생각들로 초조해집니다. 소셜 미디어가 타인과의 쌍방 소통을 가능하게 하는 채널로 작동하기를 멈추고, '내가 환영받고 있는 사람

인지'를 비추는 자기애적 거울로 작동하는 순간이지요. 그러니 타인의 반응에 매달리고 흔들릴 수밖에 없습니다.

사례 2

혜연(가명)_ 안 읽은 메시지가 '300+'여도 하나하나 끝까지 다 확인해요. 남들은 다 하는데 나만 모르게 될까 봐 두려워요. 그리고 친구들에게 소외되기 싫어요.

실 틈 없는 연결은 '내가 중요한 뭔가를 놓치고 있지 않을까?', '내가 끼지 못한 순간에 따라잡을 수 없는 유대감이 쌓이는 건 아닐까?' 하는 불안감을 가져다줍니다. 남들에게 소외되고 뒤처질지 모른다는 위기감은 나의 감정과 욕구보다는 타인의 기대(정확히는 내가 지각하는 타인의 기대)나 유행에 맞추어 행동하게 하지요. 궁금하지도 않은 수백 개 대화를 숙제하듯 읽으면서 '참 자기'는 소외됩니다.

사례 3

수민(가명)_ 소셜 미디어에 올라오는 게시글이나 사진은 일상생활이라기보다는 공들여 꾸민 신부 화장처럼 특별한 순간인 경우가 많죠. 일상이 아닌 줄 알면서도 자꾸 현실의 나와 비교하게 되는데 이 상대적 박탈감과 우울감을 어떻게 하죠? 나의 가장 나쁜 상황과 소셜 미디어 속 남의 가장 좋은 상황을 비교하고 있는 나. 뭐가 문제일까요?

좋은 순간들로만 편집하여 자신을 보기 좋게 전시하는 삶은 '거짓 자기'의 정수에 해당할 거예요. 나를 더 멋진 사람, 더 여유롭고 행복한 사람으로 보여주려는 노력을 자세히 살펴보면 거기에는 내가 없고 청중, 즉 타인만 있어요. 타인의 호응을 얻는 것이 중요하다 보니 타인의 요구만 남고 '참 자기'는 소외됩니다. 반면에 보는 사람들은 그렇게 편집된 행복이 허구라는 걸 알면서도 동시에 진짜이기를 희망해요. 많은 사람들이 멋진 곳에 가서 멋진 옷을 입고 멋진 사진을 찍으며 소셜 미디어의 삶을 따라하는 것은 그것이 자신을 더 화려하고 멋진 사람으로 업그레이드해주리라는 믿음 때문이에요. 경주(race)하듯 자신의 삶을 열정적으로 전시하는 사람들 마음속에는 상대적 박탈감과 허무감을 외면하고 쫓아내고 싶어 하는 절박함이 있을 거예요.

사례 4

연하(가명)_ 소셜 미디어는 친구인 듯 친구 아닌 친구들로 가득해요. 함께 기뻐하고 슬퍼하고, 어려울 때 도와줄 수 있는 진정한 친구가 아니라 '친구'라는 타이틀을 지닌 사람의 수를 늘려가는 공간인 것 같아요. 저만 이런 '느낌적인 느낌'이 드는 걸까요?

초연결된 사회에 살면서 오히려 예전보다 더 혼자인 것 같고, 어딘가 마음이 허전한 건 비단 연하 님만의 이야기는 아닐 거예요. 타인과 피상적인 연결을 유지하느라 많은 에너지를 쓰는 현대인은 정작 깊은 연결감을 느끼지 못한 채 예전보다 더 큰 외로움을 느끼고 있어요. 특히 '거짓 자기'가 비대해지면서 '진짜 나'로부터 소외되어 있다는 공허함이 크지요. 왠지 껌데기만 남은 느낌, 우리 관계가 껌데기에 불과한 느낌도 여기에서 기인합니다.

소셜 미디어에 단점이 있다고 해서 소셜 미디어를 멀리해야 한다고는 생각하지 않아요. 소셜 미디어도 결국 타인과 연결되고 싶은, 자신을 표현하고 소통하고 싶은 인간의 기본적인 욕구가 탄생시킨 발명품이지요. 다만, 정신적으로 건강한 삶을 위해서는 소셜 미디어가 일상생활로 자리 잡은 오늘날에도 '중간 영역'은 필요하다고 믿어요. 우리의 마음속에는 여전히 내적 환상이 있고, 그것을 풀어놓을 공간이 없다면 정서적 균형이 무너질 테니까요.

그렇다면 어떻게 소셜 미디어를 중간 영역으로, 거대한 놀이터로 활용할 수 있을까요? 도널드 위니컷은 놀이의 필수 조건으로 '안전한 환경'을 꼽았어요. 소셜 미디어 역시 안전한 느낌이 전제되어야 놀이터로 기능할 수 있겠지요. 안전한 환경에서는 놀이 내용이 비판이나 평가의 대상이 되지 않아요. 내적 환상을 마음껏 풀어놓으며 자기를 표현하는 것이 허용되어야 광활한 내면을 탐색하고 성장할 수 있을 테니까요. 따라서 자신의 감정과 욕구를 표현해도 거부당하거나 비난받지 않을 것이라는 두터운 신뢰 관계, 안전한 타인이 필요해요. 서로가 서로에게 안전한 타인이 되어줄 수 있을 때 소셜 미디어에서 매일같이 행해지는 전쟁이 끝나고 비로소 놀이가 가능해질 거예요.

사례 5

시온(가명) 점심 시간에 인스타그램에 알림창이 떠서 확인했더니 직장 동료가 인스타그램 하냐고 묻고는 대뜸 제 계정을 알려 달라는 거예요. 당황스러웠죠. 그때 다른 사람이 끼어들어서 어찌어찌 넘기기는 했지만요. 인스타그램은 제 사적인 공간이고 회사 사람들 하고 공유하고 싶지는 않아요.

시온 님이 인스타그램이라는 사적 공간을 회사 사람들과 공유하고 싶지 않아 하는 것도 이런 맥락에서 이해해 볼 수 있어요. '참 자기'로 머물 수 있는 중간 영역, 즉 '놀이터'를 지키고 싶은 것이죠. 안전하다는 느낌 속에서 나의 내적 세계를 좀 더 편안하게 풀어놓고 싶다는 욕구는 당연히 존중받아야 해요. 이를 위해 일정 정도의 폐쇄성이 필요하다면 그 역시 존중받아야겠지요. 만약 좀 더 확장된 커뮤니티를 만든다면 안전한 환경을 위해 어떤 사람들을 놀이터에 들일지, 어떤 규칙들이 필요할지 구성원들끼리 합의를 이루는 과정도 필요할 거예요.

안전한 놀이터가 마련된 다음에는 놀이 그 자체를 목적으로 하는 마음가짐이 중요

해요. 짧은 글이나 그림으로 내 마음을 표현하는 놀이를 예로 든다면, 이러한 과정을 통해 마음이 정리되고 감정이 해소되는 경험을 누구나 해보셨을 거예요. 다만 이렇게 승화된 결과물을 나만의 일기장이나 스케치북에 간직할 때와 달리 소셜 미디어에 올릴 때는 평가가 의식될 수 있어요. 소셜 미디어는 그 본질적 특성상 내가 어떻게 평가될지, 조회수나 댓글이 낮지는 않은지 등을 의식하도록 끈질기게 유혹합니다. 그럴 때 놀이 자체가 목적이라는 것, 즉 내가 알지 못하는 미지의 세계인 나의 내면을 탐색하여 ‘참 자기’를 발견하는 것이 목적이라는 것을 상기해야 해요. 나의 내적 환상을 공유하는 누군가를 만날 수 있다면 좋겠지만, 그때 느껴지는 깊은 연결감도 ‘거짓 자기’가 아닌 ‘참 자기’일 때 가능할 테니까요. 안전한 놀이터가 있다는 것, 그 안에서 진짜 내 마음을 탐색하고 표현할 수 있다는 것, 나의 내적 환상을 공유하는 안전한 타인과 만나는 것은 그 자체로 치유적 경험이 될 거예요. (V)