Centering

내가 나로 건강하게 존재하기

Jeongsoo Park (박정수)

Version 0.5, 2026-03

목차

시작하며 . . . 1
1. 세션 1: 내면의 목소리 알아차리기 . . . 4
2. 세션 2: 반응 전의 공간 . . . 13
3. 세션 3: 당신은 이미 충분합니다 . . . 26
4. 세션 4: 충만함은 흐른다 . . . 42
5. 세션 5: 성숙 - 죽는 순간까지의 화두 . . . 54
6. 마치며 . . . 70
7. 다음 단계 . . . 71
8. 부록: 참고 자료 . . . 72
판권 및 저작권 . . . 74

시작하며

> 당신은 이미 충분합니다.

이 간단한 진리를 머리가 아닌 가슴으로 이해하기 위한 여정에 오신 것을 환영합니다.

Centering 워크숍은 DBT(변증법적 행동치료)와 Viktor Frankl의 실존주의 심리학을 바탕으로, 무조건적 자기가치를 발견하고 내면의 중심을 찾아가는 5회 연속 세션입니다.

우리는 종종 자신의 가치를 성과, 타인의 인정, 완벽함으로 증명하려 합니다. 하지만 이 워크숍은 다른 질문을 던집니다: 이미 충분한 자신을 발견하면 어떻게 될까요?

이 책의 구성

이 소책자는 다섯 개의 세션으로 구성되어 있습니다:

1. **내면의 목소리 알아차리기** — Inner Talk와 자동적 반응 패턴
2. **빙산 모델과 관찰/해석 분리** — 판단 없는 자기 관찰
3. **무조건적 자기가치** — 증명할 필요 없는 가치
4. **충만함은 흐른다** — 베풂과 순환
5. **성숙 - 죽는 순간까지의 화두** — 평생의 여정

각 세션은 다음과 같은 구조로 되어 있습니다:

- **에피소드**: 공감할 수 있는 실제 이야기
- **핵심 개념**: 이론적 배경과 설명

- **실천 연습**: 일상에서 적용할 수 있는 방법



이 책은 순서대로 읽는 것을 권장하지만, 특정 주제가 지금 당신에게 필요하다면 그 장부터 읽어도 좋습니다.

이 책을 읽는 방법

천천히, 여유 있게

이 책은 빠르게 읽고 넘어가는 책이 아닙니다. 각 장의 이야기를 읽으며 자신의 경험을 떠올려 보세요. 개념을 이해하는 것보다 *경험하는 것*이 더 중요합니다.

실천하며 읽기

각 장의 실천 연습은 건너뛰지 마세요. 실제로 해보는 것과 읽기만 하는 것은 완전히 다른 경험입니다.

자신에게 자비롭게

이 책을 읽으면서 자신에게 부족함이나 잘못을 발견하더라도, 그것을 비난하지 마세요. 알아차림 자체가 이미 큰 성장입니다.

이론적 배경

이 워크숍은 다음의 심리학 이론과 접근법을 기반으로 합니다:

- **DBT (Dialectical Behavior Therapy)** — Marsha Linehan

- **NVC (Nonviolent Communication)** — Marshall Rosenberg
- **실존주의 심리학** — Viktor Frankl
- **Mindfulness** — Jon Kabat-Zinn
- **인본주의 심리학** — Carl Rogers, Abraham Maslow

Chapter 1. 세션 1: 내면의 목소리 알아차리기

> 그레믈린과 싸워서는 그레믈린을 이길 수 없다. 다만, 알아차릴 수는 있다.
>
> — quote

Example 1. 핵심 개념

- **Inner Talk**: 우리 마음속 자동적으로 떠오르는 생각들
- **내면의 그레믈린**: 비판적이고 부정적인 내면의 목소리
- **자극과 반응 사이의 공간**: 선택할 수 있는 자유의 영역

1.1. 민수의 하루

5년차 개발자 민수는 오늘 오후 3시, 전사 기술 공유회에서 발표를 앞두고 있었다. 3개월 동안 개발한 캐싱 시스템을 30명의 동료들 앞에서 소개하는 자리였다.

출근길 (오전 9시)

지하철 7호선. 민수는 핸드폰으로 발표 자료를 마지막으로 점검하고 있었다. 그때 슬랙 알림이 울렸다.

"민수씨, 오늘 발표 기대됩니다! ☒"

백엔드팀 수진이었다. 민수는 잠시 미소 지었다가, 곧 표정이 굳어졌다. 머릿속에서 목소리가 들렸다.

> "작년 발표 때 떨렸던 거 기억 안 나? 팀장님이 뭐라고 하셨는지. 이번에도 똑같을 거야. 아니, 더 심할지도."

민수는 한숨을 쉬었다. 이 목소리, 언제나 있었다. 중요한 순간마다 어김없이 나타났다. 대학 졸업 발표 때도, 면접 때도, 첫 프로젝트 발표 때도. **반복적이고 자동적으로.**

"너 목소리 떨리는 거 다들 봤어. 창피했지? 오늘도 그럴 거야."

민수는 핸드폰을 주머니에 넣고 눈을 감았다. '긴장하지 말자'고 되뇌었지만, 심장은 이미 빠르게 뛰고 있었다.

슬라이드의 늪 (오전 11시)

사무실에 도착한 민수는 발표 자료를 다시 열었다. 17페이지, 성능 비교 그래프가 눈에 들어왔다.

"이 그래프… 너무 단순한 거 아냐? 팀장님이 보시면 '이게 전부야?'하실 것 같은데."

민수는 그래프를 수정하기 시작했다. 색상을 바꾸고, 범례를 추가하고, 레이아웃을 조정했다. 20분이 지났다.

"아니야, 이것도 아닌 것 같아. 처음 게 나았나?"

다시 원래대로 돌렸다. 그리고 또 고쳤다.

"이렇게 준비도 안 된 상태로 발표하면, 다들 네가 3개월 동안 뭐 했나 싶을 거야."



완벽주의는 종종 내면의 그레믈린이 만들어내는 함정입니다. 끝없이 수정하게 만들어 실제 일을 하지

못하게 합니다.

민수는 계속 슬라이드를 고쳤다. 바꾸고, 되돌리고, 또 바꿨다. 40분이 지나자 그래프는 처음과 똑같은 모습이었다. 40분을 잃은 것이다.

민수는 슬라이드를 닫고 머리를 감싸 쥐었다. '왜 나는 항상 이럴까.'

알아차림 (오후 2시 20분)

책상에 앉은 민수는 멍하니 모니터를 바라봤다. 1시간도 채 남지 않았다.

그때 문득, 지난주에 우연히 읽었던 온라인 글이 떠올랐다. 'Taming Your Gremlin'이라는 책에 대한 글이었다.

> 그레믈린이 가장 싫어하는 것은 단순히 "알아차려지는 것"이다. 그와 싸우려 하면 할수록, 그는 더 강해진다. 하지만 그냥 그가 거기 있다는 것을 알아차리기만 하면, 그의 힘은 약해진다.

민수는 눈을 감았다. 그리고 지금까지와는 다르게, 머릿속 목소리를 들어보기로 했다. **싸우지 않고**. 그냥… 관찰하는 것처럼.

"또 실패할 거야. 넌 항상 그래왔잖아."

'이 목소리… "항상"이라는 말을 정말 좋아하네. "절대", "모든" 같은 단어도.'

"다들 너를 실망할 거야."

'다들? 정말 모든 사람이? 30명 전부?'

"손 떨리는 거 보이면 얼마나 창피할지…"

'손 떨림… 그게 정말 그렇게 큰 문제일까? 떨리면 안 되는 거야?'

민수는 천천히 숨을 쉬었다. 목소리는 여전히 들렸다. 하지만 이상하게도, 예전과는 달랐다. 마치… 라디오 볼륨을 줄인 것처럼.

1.2. 핵심 개념: Inner Talk

우리는 하루에 약 50,000~70,000개의 생각을 한다고 합니다. 그 중 상당수는 자동적이고, 반복적이며, 종종 부정적입니다.

이러한 *내면의 목소리(Inner Talk)*는:

- 자동적으로 나타납니다
- 사실처럼 느껴집니다
- 반복적인 패턴을 가집니다
- 감정과 행동에 영향을 줍니다

Example 2. 내면의 그레믈린

*그레믈린(Gremlin)*은 우리 안의 비판적이고 부정적인 목소리를 의미합니다.

특징:

- **극단적 언어**: "항상", "절대", "모든", "아무도"
- **미래 예측**: "~할 거야", "~될 거야"
- **과거 일반화**: "넌 항상 그랬어"
- **타인 대변**: "사람들이 ~라고 생각할 거야"

왜 그레믈린과 싸우면 안 될까?

민수가 "긴장하지 말자"고 되뇌었을 때, 긴장은 오히려 심해졌습니다. 왜일까요?



"핑크 코끼리를 **생각하지 마세요**"라고 하면 어떻게 될까요? 역설적이게도 더 생각하게 됩니다. 억압은 반대 효과를 낳습니다.

싸움은 그레믈린에게 에너지를 줍니다.

- 억압하려 할수록 더 강해집니다
- 반박하려 할수록 더 많은 근거를 댑니다
- 무시하려 할수록 더 크게 소리칩니다

그렇다면 어떻게 해야 할까요?

1.3. 알아차림: 자극과 반응 사이의 공간

Viktor Frankl은 이렇게 말했습니다:

> 자극과 반응 사이에는 공간이 있다. 그 공간에 우리의 선택할 자유와 성장이 있다.
>
> — Viktor Frankl

민수가 경험한 것이 바로 이것입니다. 내면의 목소리(자극)와 감정/행동(반응) 사이에는 *공간*이 있습니다.

자극 내면의 목소리	→ **선택의 공간** 알아차림	**반응** 의식적 선택

그 공간에서 우리는:

1. **알아차릴 수 있습니다** — "아, 이 목소리가 들리네"
2. **관찰할 수 있습니다** — "항상"이라는 단어를 쓰는구나"
3. **선택할 수 있습니다** — "이 생각을 믿을지 말지"

Example 3. 알아차림의 힘

> 알아차림은 자동 반응을 의식적 선택으로 바꿉니다:
>
> **Before:** 내면의 목소리 → 자동 반응 → 감정/행동
>
> **After:** 내면의 목소리 → **알아차림** → 의식적 선택

알아차림의 3단계

1. **인식 (Recognition)**
   - "지금 내면의 목소리가 들린다"
   - "이것은 생각이다"
2. **관찰 (Observation)**
   - 싸우지 않고 그냥 관찰하기
   - 호기심을 가지고 패턴 보기
3. **선택 (Choice)**
   - "이 생각을 믿을까, 말까?"
   - "이 생각에 따라 행동할까, 말까?"

1.4. 실천 연습

연습 1: 내면의 목소리 포착하기

다음 일주일 동안, 하루에 한 번씩 내면의 목소리를 관찰해보세요.

Example 4. 관찰 일지

상황: 어떤 일이 있었나요?

내면의 목소리: 어떤 생각이 들었나요? (정확히 적어보세요)

그레믈린 특징: 어떤 패턴이 있나요?

☒ 극단적 언어 ("항상", "절대", etc.)
☒ 미래 예측
☒ 과거 일반화
☒ 타인 대변

신체 감각: 몸에서 어떤 느낌이 들었나요?



처음에는 어려울 수 있습니다. 하루가 끝날 때 5분만 투자해서 기록해보세요. 며칠만 해도 패턴이 보이기 시작합니다.

연습 2: 라벨링하기

내면의 목소리가 들릴 때, 다음과 같이 라벨을 붙여보세요:

- "아, *판단*이 일어나네"
- "아, *과거 일반화*가 나타났네"

- "아, *미래 걱정*이 들리네"
- "아, *내 그레믈린*이 말하고 있네"

이것만으로도 자동적 반응에서 한 걸음 물러날 수 있습니다. 라벨링은 *생각과 나를 분리하는 첫 단계*입니다.

연습 3: 그레믈린에게 이름 붙이기

재미있는 방법으로, 그레믈린에게 이름을 붙여보세요.

예: "완벽이", "걱정이", "비교맨"

이름을 붙이면 거리감이 생깁니다.

"완벽이가 또 나타났네. 안녕, 완벽아. 오늘도 나타났구나."

1.5. 민수의 발표, 그 후

민수는 오후 3시, 발표를 시작했습니다.

처음 몇 분간 목소리가 약간 떨렸습니다. 손도 떨렸습니다. 하지만 이번에는 달랐습니다.

"봐, 떨리잖아. 다들 알아볼 거야."

'아, 그레믈린이 말하고 있네.'

민수는 잠깐 숨을 고르고, 계속 발표했습니다. 떨림을 없애려 하지 않았습니다. 그냥… 떨리면서 발표했습니다.

15분이 지나자, 민수는 자신이 내용에 집중하고 있다는 것을 알아챘습니다. 캐싱 시스템의 아키텍처를 설명하고, 성능 개선 사항을 공유했습니다.

발표가 끝났을 때, 질문이 여러 개 나왔습니다. 좋은 질문들이었습니다.

민수는 자신이 3개월 동안 고민한 내용들을 나눌 수 있었습니다.

"민수씨, 정말 유익했어요. 우리 팀에서도 적용해볼게요."

수진의 말이었습니다. 진심이 담긴 말이었습니다.

민수는 미소 지었습니다. 그레믈린의 예측은 틀렸습니다.

핵심 통찰

그레믈린과 싸워서 이길 필요는 없습니다.

다만, 그것이 거기 있다는 것을 알아차리면 됩니다.

알아차림만으로도, 자동적 반응과 의식적 선택 사이의 공간이 열립니다.

그 공간이 바로 자유입니다.

1.6. 다음 세션 예고

다음 세션에서는 *빙산 모델*을 배웁니다.

내면의 목소리를 알아차렸다면, 이제 그 아래에 무엇이 있는지 탐색할 시간입니다. 표면의 반응 아래에는 감정이, 감정 아래에는 욕구가, 욕구 아래에는 가치가 있습니다.

관찰과 해석을 분리하는 법을 배우며, 판단 없이 자신을 바라보는 연습을 하게 됩니다.

Chapter 2. 세션 2: 반응 전의 공간

> 자극과 반응 사이의 공간에서, 우리는 자동이 아닌 선택으로 살아간다.
>
> — quote

Example 5. 핵심 개념

- **빙산 모델**: 행동 아래 숨은 감정, 욕구, 가치를 이해하는 틀
- **관찰 vs 평가**: 사실과 해석을 분리하는 능력
- **NVC 4단계**: 관찰 → 느낌 → 욕구 → 부탁
- **자극과 반응 사이의 공간**: 선택할 수 있는 힘이 있는 영역

2.1. 회의실에서

민준은 모니터 앞에서 손가락을 멈췄다. 슬랙에 팀장이 보낸 메시지가 떠 있었다.

"민준씨, 어제 공유한 기획안 검토했는데요. 다시 생각해보시는 게 좋을 것 같습니다."

심장이 쿵 내려앉았다. '역시 안 되는구나.' 머릿속에서 목소리가 터져 나왔다.

> 넌 역시 안 돼. 이번에도 실패야.

지난 시간에 배운 inner talk였다. 그 비판적 목소리를 알아차렸지만,

민준은 즉시 답장을 쓰기 시작했다.

"네, 알겠습니다. 제가 부족해서—"

하지만 엔터를 누르기 직전에 손가락이 멈췄다. '잠깐, 지금 뭘 하고 있는 거지?'

민준은 잠시 의자에 등을 기댔다.

느낌을 감지하기

'지금 내가 무엇을 느끼고 있지?'

가슴이 답답했다. 얼굴이 화끈거렸다. 이건 분명 *느낌*이었다.

"부끄럽다." "불안하다."

그런데 그 아래 무엇이 있을까?

민준의 머릿속에는 이런 생각들이 흘러갔다:

- '팀장은 내 기획안이 형편없다고 생각한다.'
- '나는 늘 이런 식이다.'
- '다들 나를 무능하다고 볼 거야.'

멈추고 구분하기

민준은 멈춰 섰다. 이건 *생각*이었다. 느낌이 아니라. 그리고 이 생각들은… 모두 *해석*이었다.

팀장이 실제로 한 말은 뭐였지?



관찰: "다시 생각해보시는 게 좋을 것 같습니다."

그게 전부였다. "형편없다"거나 "무능하다"는 말은

어디에도 없었다.

비디오카메라로 이 상황을 찍었다면, 오직 그 한 문장만 녹화됐을 것이다.

관찰과 해석이 뒤섞여 있었다.

욕구 발견하기

민준은 천천히 숨을 들이쉬었다. 그리고 다시 물었다.

'내가 정말 원하는 건 뭐지?'

- 인정받고 싶었다
- 기여하고 싶었다
- 성장하고 싶었다

이것이 *욕구*였다.

그렇다면 이 상황에서 내가 할 수 있는 선택은?

새로운 반응

민준은 답장을 지웠다. 그리고 다시 썼다.

> "팀장님, 피드백 감사합니다. 어떤 부분이 보완되면 좋을지 구체적으로 말씀해주실 수 있을까요? 더 나은 방향을 찾고 싶습니다."

엔터를 누르고 나자, 아까와는 다른 느낌이 들었다. 여전히 떨렸지만, 이번에는 수치심이 아니라… *호기심*이었다. 그리고 조금의 담대함.

자극과 반응 사이의 공간. 그 좁은 틈에서, 민준은 다른 사람이 되어 있었다.

2.2. 빙산의 수면 아래를 보기

민준이 경험한 것은 우리 모두가 매일 겪는 일입니다. 어떤 말이나 상황(자극)을 마주하는 순간, 우리는 거의 즉각적으로 반응합니다. 하지만 가족치료사 버지니아 사티어(Virginia Satir)는 그 반응이 결코 단순하지 않다고 말합니다.

Example 6. 사티어의 빙산 모델

> 수면 위로 드러난 행동은 빙산의 일각에 불과합니다. 그 아래에는 여러 층위가 숨어 있습니다.

행동 (Behavior) — 말과 행동 ← 수면 위
감정 (Feelings) — 부끄러움, 불안, 두려움
지각 (Perceptions) — 해석과 관점
기대 (Expectations) — ~해야 한다, ~일 것이다
갈망 (Yearnings) — 인정, 기여, 성장
자아 (Self) — 나는 누구인가?

민준의 경우를 빙산 모델로 분석해볼까요?

Example 7. 민준의 빙산

> **행동**: "제가 부족해서—" (사과하는 답장)
>
> **감정**: 부끄러움, 불안, 두려움 (가슴 답답함, 얼굴 화끈거림)
>
> **지각**: "팀장은 내 기획안이 형편없다고 생각한다"

기대: "좋은 기획안을 내면 인정받을 것이다"

갈망: 인정받고 싶다, 기여하고 싶다, 성장하고 싶다

자아: 더 나은 사람이 되고 싶은 민준

이 층위들을 구분하지 못하면, 우리는 자동 반응 모드에 갇힙니다. 하지만 각 층위를 인식하기 시작하면, *선택의 여지*가 생깁니다.

2.3. 관찰과 해석 나누기

비폭력대화(NVC)의 창시자 마셜 로젠버그는 이렇게 말했습니다:

> "평가 없이 관찰하는 능력은 인간 지성의 최고 형태다."
>
> — Marshall Rosenberg

민준이 받은 메시지를 다시 봅시다:

관찰	해석
"다시 생각해 보시는 게 좋을 것 같습니다"	"내 기획안이 형편없다고 생각한다"



*관찰*은 비디오카메라가 포착할 수 있는 것입니다. 누가 무엇을 말했는지, 무슨 일이 일어났는지.

*해석*은 그 위에 우리가 덧씌운 의미입니다.

해석이 나쁜 것은 아닙니다. 하지만 **해석을 사실로 착각할 때** 문제가 생깁니다.

연습해보기

다음 상황들을 관찰과 해석으로 나눠봅시다:

Example 8. 관찰 vs 해석

상황 1:

- 관찰: "회의 중에 그녀가 고개를 끄덕이지 않았다"
- 해석: "그녀는 내 의견에 동의하지 않는다"

상황 2:

- 관찰: "그는 오늘 아침 인사를 하지 않았다"
- 해석: "그는 나에게 화가 났다"

상황 3:

- 관찰: "프로젝트 마감 2일 전에 메시지를 보냈는데 답이 없다"
- 해석: "그는 나를 무시하고 있다"

고개를 끄덕이지 않은 이유는 무수히 많을 수 있습니다. 피곤해서, 생각에 잠겨서, 목이 뻐근해서… **우리의 해석은 하나의 가능성일 뿐입니다.**

2.4. 느낌과 생각 분리하기

"나는 무시당한 것 같아."

이것은 느낌일까요?

Example 9. 진짜 느낌 vs 가짜 느낌

NVC에서는 "~한 것 같다", "~당한 것 같다"를 *가짜 느낌(pseudo-

feeling)*이라 부릅니다.

실제로는 생각(해석)을 느낌처럼 포장한 것입니다.

진짜 느낌 찾기

가짜 느낌	진짜 느낌
"배신당한 것 같아" "무시당하는 것 같아" "이용당하는 것 같아"	"상처받고 화가 나" "외롭고 슬퍼" "지치고 분하다"

진짜 느낌의 특징:

- "~하다" 형태로 표현됩니다 (슬프다, 화나다, 불안하다)
- 내 몸에서 일어나는 경험입니다
- 타인에 대한 판단이 없습니다
- 충족되지 않은 욕구를 가리킵니다



왜 이 구분이 중요할까요?

느낌은 우리 내면에서 일어나는 신호입니다. 충족되지 않은 욕구가 있다는 표지판입니다.

반면 생각은 그 신호를 특정한 방식으로 해석한 것입니다.

느낌에서 욕구로

느낌을 인식하면, 우리는 진짜 욕구에 다가갈 수 있습니다.

Example 10. 느낌에서 욕구 발견하기

가짜 느낌: "배신당했다"

- 생각: 상대방이 나쁜 사람
- 결과: 비난과 단절

진짜 느낌: "상처받고 화가 난다"

- 욕구: 신뢰, 안전, 존중
- 결과: 내 욕구를 돌볼 수 있음

생각에만 머물면, 타인을 비난하거나 상황을 단정지을 뿐입니다. 느낌을 통해 욕구를 발견하면, 우리는 *진짜 필요한 것*을 채울 방법을 찾을 수 있습니다.

2.5. 자극과 반응 사이의 공간

흔히 빅터 프랭클(Viktor Frankl)의 말이라 알려진 이 문장은 핵심을 짚습니다:

> "자극과 반응 사이에 공간이 있다. 그 공간에 우리가 반응을 선택할 수 있는 힘이 있다. 우리의 반응 속에 우리의 성장과 자유가 있다."
>
> — Viktor Frankl (의역)

민준이 엔터를 누르기 직전에 멈춘 그 순간, 그것이 바로 그 *공간*입니다.

자극 — 팀장의 메시지

↓ **선택의 공간** 느낌 인식 → 관찰/해석 분리 → 욕구 파악
반응 — 의식적 선택

보통 우리는 이 공간을 인식하지 못합니다. 자극(팀장의 메시지)과 반응(사과하는 답장) 사이에 거의 시간차가 없습니다.

하지만 알아차림을 연습하면, **이 공간은 점점 넓어집니다.**

공간에서 할 수 있는 질문들

그 공간에서 우리는 질문할 수 있습니다:

1. **지금 나는 무엇을 느끼는가?** (감정 인식)
2. **이것은 관찰인가, 해석인가?** (사실과 해석 분리)
3. **내 진짜 욕구는 무엇인가?** (욕구 파악)
4. **이 상황에서 나는 어떤 선택을 할 수 있는가?** (의식적 선택)

이것이 *self-sensing(자기감지)*입니다. 우리 내면에서 일어나는 프로세스를 의식적으로 감지하는 것. 그리고 이것이 바로 *centering*의 실천입니다.

2.6. 실천을 위한 STOP

자극과 반응 사이의 공간을 여는 방법을 *STOP*이라는 약자로 정리했습니다.

Example 11. STOP 프레임워크

S - Stop & Sense (멈추고 감지하기)

즉각 반응하기 전에 멈춰보세요. 숨을 한 번 들이쉬세요. 지금 몸에서 무엇이 일어나는지 감지하세요.

T - Tell yourself what you feel (자신에게 느낌 말하기)

지난 시간에 배운 inner talk를 활용하세요. 지금 느끼는 감정에 이름을 붙여 자신에게 말하세요. "나는 지금 불안하구나" / "화가 나는구나"

O - Observe vs interpret (관찰과 해석 분리하기)

- 사실: 실제로 무슨 일이 일어났나?
- 해석: 내가 그것을 어떻게 해석했나?

P - Pinpoint needs, then choose (욕구 파악 후 선택)

이 느낌이 말하려는 욕구는 무엇일까? (안전, 인정, 이해, 연결…) 그리고 이 상황에서 나는 어떻게 반응할 것인가?

S	T	O	P
멈추고 감지하기	느낌 말하기	관찰/해석 분리	욕구 파악 선택



처음에는 이 과정이 느리고 어색할 것입니다.

하지만 연습할수록, 이 공간은 자연스럽게 열립니다. 그리고 그 공간 안에서, 우리는 자동 조종이 아닌 *의도적인 삶*을 살 수 있게 됩니다.

2.7. 실천 연습

연습 1: 빙산 탐색하기

이번 주에 강한 감정을 느낀 순간을 떠올려보세요. 빙산 모델로 분석해봅시다.

Example 12. 나의 빙산 탐색

행동 (겉으로 드러난 말과 행동):

감정 (느낀 감정들):

지각 (상황에 대한 나의 해석):

기대 (내가 가졌던 기대):

갈망 (진짜 원했던 것):

연습 2: 관찰과 해석 연습

일주일 동안 하루에 한 번씩 관찰과 해석을 구분해보세요.

Example 13. 관찰 vs 해석 일지

상황:

내 해석: (처음 떠오른 생각)

순수한 관찰: (비디오카메라가 찍을 수 있는 것)

다른 가능한 해석들:

연습 3: STOP 실천하기

다음에 자동 반응하고 싶은 순간이 오면 STOP을 시도해보세요.

Example 14. STOP 실천 일지

S - Stop & Sense

- 몸에서 느껴진 것:

T - Tell yourself what you feel

- 감정 이름:

O - Observe vs interpret

- 관찰:
- 해석:

P - Pinpoint needs, then choose

- 욕구:
- 선택한 반응:

2.8. 마무리: 선택의 자유

민준의 이야기로 돌아가봅시다.

처음 메시지를 받았을 때, 민준은 자동으로 반응하려 했습니다. 수치심에

사로잡혀 즉시 사과하려 했죠.

하지만 그는 멈췄습니다. 그 좁은 공간에서:

- 느낌을 감지했습니다 (부끄러움, 불안)
- 관찰과 해석을 분리했습니다
- 진짜 욕구를 발견했습니다 (인정, 기여, 성장)
- 새로운 반응을 선택했습니다

핵심 통찰

우리는 자극에 대해 자동으로 반응할 필요가 없습니다.

자극과 반응 사이에는 공간이 있습니다.

그 공간에서 우리는:

- 느낄 수 있고
- 생각할 수 있고
- 선택할 수 있습니다

그 공간이 바로 우리의 자유이며, 성장입니다.

2.9. 다음 세션 예고

다음 세션에서는 *감정의 지혜*를 배웁니다.

빙산 모델에서 감정의 역할을 이해했다면, 이제 감정을 더 깊이 탐색할 시간입니다. 감정은 단순한 반응이 아니라, 우리에게 중요한 정보를 전달하는 내면의 나침반입니다.

감정을 억압하거나 폭발시키지 않고, 감정과 함께하는 법을 배우게 됩니다.

Chapter 3. 세션 3: 당신은 이미 충분합니다

> 당신의 가치는 증명할 필요가 없습니다. 이미 존재하니까요.
>
> — quote

Example 15. 핵심 개념

- **무조건적 자기가치**: 존재 자체로 가치 있음
- **조건부 vs 무조건부 가치**: 성취에 따른 가치와 존재 자체의 가치
- **DBT 자기 검증**: 감정을 인정하되, 사실과 구분하기
- **실존적 의미**: 고통 속에서도 발견하는 존재의 의미

3.1. 우리의 여정, 그리고 오늘의 질문

지난 두 주간, 우리는 함께 내면을 들여다보는 연습을 해왔습니다. 첫 번째 시간에는 우리 마음속 비판적인 목소리들을 알아차렸습니다. 두 번째 시간에는 판단 없이 자신을 관찰하는 법을 배웠습니다.

하지만 한 가지 질문이 남아있습니다: **왜 우리는 이런 노력을 해야 할까요?**

오늘, 우리는 이 질문에 대한 답을 찾아가려 합니다. 그리고 그 답은 놀라울 정도로 단순합니다: **당신은 이미 가치 있는 존재이기 때문입니다.**

3.2. 에피소드: "존재의 무게"

민준은 금요일 저녁, 텅 빈 사무실에 홀로 앉아 모니터를 멍하니 바라보고

있었다. 화면에는 "서비스 종료 안내"라는 제목의 공지사항 초안이 떠 있었다. 3년간 밤낮없이 개발해온 서비스가 결국 문을 닫게 되었다.

"역시 나는… 안 되는 건가."

그의 머릿속에서 익숙한 목소리가 울려 퍼졌다. 지난 워크숍에서 배운 대로, 그는 이 목소리를 알아차렸다. 내면의 그레믈린이었다. 하지만 오늘은 그 목소리를 잠재우기가 유독 어려웠다.

'판단 없이 관찰하자.' 지난주에 배운 기법을 떠올리며 천천히 숨을 들이마셨다.

"지금 나는… 가슴이 답답하다. 목구멍이 메어오는 것 같다. 실패에 대한 슬픔… 그리고…"

그는 자신의 감정을 더 깊이 들여다보았다. 단순한 프로젝트 실패에 대한 아쉬움이 아니었다. 더 근본적인 무언가가 흔들리는 느낌.

"아, 나는… 내가 가치 있다는 걸 증명하려고 했던 거구나."

갑자기 명확해졌다. 그는 성공적인 서비스를 만들어야만 자신이 가치 있는 사람이 된다고 믿어왔다. '뛰어난 개발자'라는 타이틀, 동료들의 인정, 증가하는 사용자 수 — 이 모든 것이 그의 가치를 증명하는 증거였다. 그리고 지금, 그 증거가 사라지고 있었다.

그때 휴대폰이 울렸다. 다섯 살 딸 서연이었다.

"아빠, 언제 와? 서연이 아빠 보고 싶어."

"응, 곧 갈게."

"아빠, 오늘 유치원에서 그림 그렸어. 아빠 얼굴! 아빠한테 보여줄 거야!"

전화를 끊고 나서, 민준은 문득 한 가지를 깨달았다.

'서연이는… 내가 프로젝트를 성공시켰는지 아닌지 신경 쓰지 않는다. 그

아이에게 나는 그냥 아빠일 뿐이다.'

그는 눈을 감고 상상해보았다. 만약 내가 없다면? 서연이는 누가 재워주지? 아내는 누구와 하루 이야기를 나눌까? 팀 후배는 누구에게 코드 리뷰를 받지?

하지만 이내 그는 고개를 저었다.

'이것도 여전히 역할에 기반한 가치 아닌가? 아빠로서, 남편으로서, 선배로서만 가치 있다는…'

그는 책상 서랍에서 워크숍 자료를 꺼냈다. 'DBT의 Validation' 부분이 눈에 들어왔다. 그는 천천히, 소리 내어 읽었다.

"자기 자신의 경험을 있는 그대로 인정하기."

그리고 조심스럽게 말을 이어갔다.

"지금 나는… 실패한 프로젝트 때문에 슬프다. 그리고 그건 타당하다. 3년을 쏟아부은 일이 끝나면 슬픈 게 당연하니까."

"그리고 나는 내가 무가치하다고 느낀다. 이 느낌도 이해할 수 있다. 나는 평생 성취를 통해 가치를 증명하도록 배워왔으니까."

그는 잠시 멈췄다. 그리고 천천히, 하지만 분명하게 말했다.

"하지만 이 느낌이 타당하다고 해서… 그것이 사실은 아니다."

그 순간, 민준은 분명하게 느꼈다. 자신의 감정을 인정하는 것과, 그 감정이 진실을 말하고 있다고 믿는 것은 완전히 다른 일이었다.

그는 다시 딸의 목소리를 떠올렸다. "아빠 보고 싶어." 그 말 속에는 조건이 없었다. '성공한 아빠가 보고 싶어'가 아니라, 그냥 '아빠'가 보고 싶다는 것.

자료의 다른 부분을 읽었다. Viktor Frankl의 이야기였다. 홀로코스트 생존자이자 정신과 의사였던 그가 남긴 말:

> 모든 것이 빼앗길 수 있지만, 마지막 하나만은 빼앗을 수 없다: 주어진 상황에서 자신의 태도를 선택할 자유.
>
> — Viktor Frankl

'내가 선택할 수 있는 건 이 실패를 어떻게 바라볼 것인가구나.'

민준은 깊게 숨을 들이쉬었다.

"나는 프로젝트에 실패했다. 그리고 그것은 고통스럽다. 하지만 나는 여전히 나다. 서연이의 아빠이고, 아내의 남편이고, 후배의 선배다."

그는 잠시 말을 멈췄다가, 더 깊은 곳에서 올라오는 무언가를 느꼈다.

"하지만 그 역할들보다 더 근본적으로… 나는 그냥 존재한다. 그리고 그 존재 자체가…"

'가치 있다'는 말이 아직 어색했다. 하지만 적어도 이것만은 알 수 있었다.

"적어도 내 존재는 누군가에게 의미가 있다. 그리고 그건 내가 무엇을 성취했느냐와는 상관없다."

그는 컴퓨터를 끄고 가방을 챙겼다. 서연이가 그린 그림을 보러 집에 가야 했다. 가슴 한편은 여전히 무거웠지만, 동시에 이상한 가벼움도 느껴졌다.

복도를 걸으며 그는 혼잣말을 했다.

"나는 오늘 프로젝트를 실패한 개발자다. 그리고 동시에, 나는 누군가의 아빠다. 그 자체로 충분하다."

사무실 문을 나서는 순간, 휴대폰에 또 메시지가 왔다.

"아빠, 아빠 그림 완성했어! 빨리 와! 사랑해!"

민준은 미소 지었다. 작은 미소였지만, 진짜였다.

3.3. 조건부 가치의 덫

민준의 이야기가 낯설지 않으신가요? 우리 대부분은 비슷하게 살아갑니다.

무언가를 '달성'해야, 누군가에게 '인정'받아야, 특정한 '기준'을 충족해야 자신이 가치 있다고 느낍니다. 심리학에서는 이를 *조건부 자기가치(Conditional Self-Worth)*라고 부릅니다.

Example 16. 조건부 자기가치의 세 가지 유형

1. **성과 기반 (Performance-based)**
   - "나는 성취했을 때만 가치 있다"
   - 예: 좋은 성적, 승진, 프로젝트 성공
2. **타인 기반 (Other-based)**
   - "나는 타인이 나를 인정할 때만 가치 있다"
   - 예: 칭찬, 좋아요, 외부 평가
3. **속성 기반 (Attribute-based)**
   - "나는 특정 속성이 있을 때만 가치 있다"
   - 예: 외모, 학벌, 재산

심리학자 Carl Rogers는 이런 조건부 가치관이 어린 시절부터 형성된다고 설명했습니다. 부모나 교사가 특정 행동을 했을 때만 사랑과 인정을 보여주면, 아이는 자연스럽게 이런 믿음을 갖게 됩니다:

> "나는 ○○할 때만 사랑받을 자격이 있다."

이것이 바로 '가치의 조건(Conditions of Worth)'입니다. 그리고 이 조건들은 어른이 되어서도 계속됩니다:

- "좋은 성적을 내야 가치 있다"
- "타인에게 도움이 될 때만 존재 의미가 있다"
- "완벽해야 인정받을 수 있다"
- "성공해야 사랑받을 자격이 있다"

시지프스의 신드롬

문제는 이런 조건부 가치관이 우리를 끝없는 굴레에 빠뜨린다는 것입니다.

오늘 성취했어도, 내일이면 또다시 가치를 증명해야 합니다. 마치 그리스 신화의 시지프스가 바위를 산 위로 밀어 올리면 다시 굴러떨어지듯이 말이죠.

1. **성취** — 잠깐의 만족
2. ↓ **다시 불안** — 가치 증명 필요
3. ↓ **또 다른 성취 추구** — 끝없는 반복
4. ↑ 시지프스의 굴레 (처음으로 돌아감)



조건부 자기가치는 마치 끝없이 목마른 사람과 같습니다. 성취를 마셔도, 인정을 마셔도, 잠시 후면 다시 갈증이 찾아옵니다.

3.4. 무조건적 자기가치: 있는 그대로의 당신

그렇다면 대안은 무엇일까요? 바로 *무조건적 자기가치(Unconditional Self-Worth)*입니다.

무조건적 자기가치는 놀라울 정도로 단순합니다:

> **당신은 존재하기 때문에 가치가 있습니다.**
>
> 아무것도 달성하지 않아도, 누구에게도 인정받지 못해도, 완벽하지 않아도 — 당신은 가치 있습니다.

어느 심리학자는 이렇게 표현했습니다:

"당신의 가치는 어떤 것에도 의존하지 않습니다(You are leveraged by nothing)."

이것이 *Grace(은혜)*의 개념입니다. Grace란 "받을 자격은 있지만, 얻기 위해 노력할 필요는 없는 것"을 의미합니다. 당신의 가치는 증명해야 할 것이 아니라, 이미 주어진 것입니다.

오해하지 마세요

무조건적 자기가치가 성취나 노력이 무의미하다는 뜻은 아닙니다.

무조건적 자기가치는 '성취하지 말라'는 게 아니라, *성취 여부와 상관없이 당신은 이미 가치 있는 존재*라는 것입니다.

차이를 느끼시나요?

조건부	"나는 성공해야 가치 있다" → 실패하면 무가치
무조건부	"나는 이미 가치 있고, 성공은 내 선택" → 실패해도 가치는 그대로

두 가지 관점의 실제 차이

조건부 자기가치로 사는 사람:

- 시험에 떨어짐 → "나는 무능하다" → 자기비하

- 프로젝트 실패 → "나는 실패자다" → 우울
- 연인에게 이별 통보 → "나는 사랑받을 자격이 없다" → 절망

무조건적 자기가치로 사는 사람:

- 시험에 떨어짐 → "시험에는 떨어졌지만, 나는 여전히 나다" → 다시 도전할 수 있는 여유
- 프로젝트 실패 → "이 프로젝트는 실패했지만, 나는 배웠다" → 성장의 기회
- 연인에게 이별 통보 → "이 관계는 끝났지만, 나는 여전히 사랑받을 자격이 있다" → 치유 가능

3.5. DBT의 자기 검증: 감정을 인정하되, 사실과 구분하기

그렇다면 실제로 어떻게 무조건적 자기가치를 경험할 수 있을까요?

여기서 **DBT(변증법적 행동치료)의 'Validation(검증, 인정)'** 개념이 도움이 됩니다.

DBT에서 Validation은 *자신의 경험, 생각, 감정을 판단 없이 인정하는 것*을 의미합니다.

Example 17. Validation vs Agreement

여기서 중요한 것은 Validation이 '동의(agreement)'와 다르다는 점입니다:

- **Validation**: "당신의 감정이 타당하다(valid)"고 인정하는 것
- **Agreement**: "당신의 감정이 정확하다" 또는 "그에 따른 행동이 효과적이다"라고 동의하는 것

민준의 경우를 다시 봅시다:

1. "나는 실패해서 슬프다"
    - 이 감정은 **타당합니다(valid)**. 3년 프로젝트가 끝나면 슬픈 게 당연합니다.
2. "나는 무가치하다고 느낀다"
    - 이 느낌도 **이해할 수 있습니다(understandable)**. 성취를 통해 가치를 증명하도록 배워온 사람이라면 당연한 반응입니다.
3. 하지만 "나는 무가치하다"는 **사실이 아닙니다(not a fact)**

이것이 Self-Validation의 핵심입니다. **감정을 인정하되, 그것이 진실이라고 착각하지 않는 것.**

Self-Validation의 4단계

DBT 연구자들의 연구를 바탕으로, 자기 검증을 네 단계로 정리할 수 있습니다:

1. **1단계: Acknowledge (알아차리기)**

    "나는 지금 이렇게 느낀다"

2. **2단계: Allow (허용하기)**

    "이 감정을 느끼는 것이 괜찮다"

3. **3단계: Understand (이해하기)**

    "이 감정이 왜 생겼는지 이해한다"

4. **4단계: Distinguish (구분하기)**

    "이 느낌이 진실을 말하는 것은 아니다"

실제 적용 예시:

1. **Acknowledge**: "나는 지금 무가치하다고 느낀다"
2. **Allow**: "이런 감정을 느끼는 것은 자연스럽다"
3. **Understand**: "나는 평생 성취를 통해 가치를 증명하도록 배워왔으니까"
4. **Distinguish**: "내가 무가치하다고 느끼지만, 나는 여전히 가치 있는 존재다"

이 4단계는 민준이 거친 과정이기도 합니다. 그는 자신의 감정을 알아차렸고(1단계), 그 감정이 있음을 허용했으며(2단계), 왜 그런 감정이 생겼는지 이해했고(3단계), 마지막으로 감정과 사실을 구분했습니다(4단계).

3.6. Viktor Frankl: 고통 속에서도 발견하는 의미

홀로코스트 생존자이자 정신과 의사였던 Viktor Frankl은 극한의 상황에서 중요한 발견을 했습니다.

나치 수용소에서 살아남은 사람들의 공통점은 무엇이었을까요? 그들은 삶의 *의미(meaning)*를 발견한 사람들이었습니다.

Frankl은 이를 바탕으로 *의미치료(Logotherapy)*를 개발하며 이렇게 말했습니다:

> 모든 것이 사람에게서 빼앗길 수 있지만, 단 하나는 빼앗을 수 없습니다. 바로 주어진 상황에서 자신의 태도를 선택할 자유입니다.
>
> — Viktor Frankl

세 가지 의미 발견 방법

Frankl에 따르면, 우리는 세 가지 방식으로 삶의 의미를 발견할 수 있습니다:

Example 18. 의미를 발견하는 세 가지 길

1. **창조적 작업을 통해 (Creative work)**
   - 무언가를 만들거나 성취함으로써
   - 예: 예술, 발명, 프로젝트 완수
2. **경험과 관계를 통해 (Experiential values)**
   - 사랑, 예술, 자연 등을 경험함으로써
   - 예: 사랑하는 사람과의 관계, 아름다운 순간의 경험
3. **고통에 대한 태도를 통해 (Attitudinal values)**
   - 피할 수 없는 고통을 어떻게 받아들이느냐를 통해
   - 예: 질병, 상실, 실패를 대하는 태도

여기서 중요한 것은 Frankl의 관점에서 *의미는 '만드는(create)' 것이 아니라 '발견하는(discover)' 것*이라는 점입니다.

우리가 삶에게 "무슨 의미가 있나요?"라고 묻는 것이 아니라, *삶이 우리에게 "당신은 무엇을 할 것인가?"라고 묻는 것*입니다.



민준에게 돌아가봅시다. 그는 프로젝트 실패라는 고통 속에서도 하나를 발견했습니다. 자신이 딸 서연에게, 아내에게, 후배에게 의미 있는 존재라는 것. 그리고 그 의미는 프로젝트의 성공과 무관하게 존재한다는 것.

3.7. 실천: 무조건적 자기가치를 경험하기

이론을 이해하는 것과 실제로 경험하는 것은 다릅니다. 다음 방법들을 이번 주에 시도해보세요.

연습 1: 자기 대화 재구성하기

Example 19. 조건부 → 무조건부 전환

조건부 가치 문장 찾기:

- "나는 ○○했을 때만 가치 있다"
- "나는 ○○해야 인정받을 수 있다"
- "나는 ○○하지 못하면 쓸모없다"

무조건부 가치 문장으로 바꾸기:

- "나는 ○○하는 게 좋지만, ○○하지 않아도 나는 존재한다"
- "○○는 내 선택이지, 내 가치를 결정하는 것이 아니다"

예시:

- 조건부: "나는 일을 잘해야 가치 있다"
- 무조건부: "나는 이미 가치 있고, 일을 잘하는 것은 내 선택이다"

연습 2: 존재의 Ripple Effect 인식하기

질문을 던져보세요:

"내가 존재하지 않았다면, 누군가의 삶은 어떻게 달라졌을까?"



주의사항: 이것을 두려움이나 죄책감으로 접근하지 마세요. 오히려 *감사의 관점*에서 바라보세요.

"나는 누군가의 삶에 긍정적 영향을 주고 있구나."

예시:

- 내가 없었다면, 친구는 힘들 때 누구와 이야기했을까?
- 내가 없었다면, 후배는 누구에게 조언을 구했을까?
- 내가 없었다면, 가족은 누구와 웃음을 나눴을까?

연습 3: 4단계 Self-Validation 실천하기

힘든 감정이 들 때, 이 4단계를 거쳐보세요:

Example 20. Self-Validation 연습

1. **Acknowledge**: "나는 지금 [감정]을 느낀다"
2. **Allow**: "이 감정을 느끼는 것은 괜찮다"
3. **Understand**: "왜냐하면 [이유]이기 때문이다"
4. **Distinguish**: "하지만 이 감정이 진실을 말하는 것은 아니다"

예시:

1. "나는 지금 불안하다"
2. "불안을 느끼는 것은 자연스럽다"
3. "왜냐하면 중요한 발표가 내일 있기 때문이다"
4. "하지만 내가 불안하다고 해서 내가 무능한 것은 아니다"

연습 4: Frankl의 질문 적용하기

고통스러운 상황에 처했을 때, 이 질문들을 던져보세요:

- "이 상황에서 나는 어떤 의미를 발견할 수 있는가?"
- "이 경험이 나를 어떤 사람으로 만들고 있는가?"
- "내가 선택할 수 있는 태도는 무엇인가?"

예시:

- 상황: 승진에서 탈락
- 질문: "이 경험이 나를 어떤 사람으로 만들고 있는가?"
- 가능한 답: "더 겸손하고, 더 동료를 이해하는 사람으로"

3.8. 1-2주차와의 연결: 우리 여정의 의미

지난 두 주간 우리는 함께 이런 여정을 걸어왔습니다:

Example 21. 세 주간의 여정

1주차 - Inner Talk: 내면의 목소리 알아차리기

- "나는 부족해", "나는 안 돼" 같은 비판적 내면 목소리를 인식했습니다
- Gremlin(내면의 비판자)의 존재를 알아차렸습니다

2주차 - Non-judgmental Observation: 판단 없이 관찰하기

- 자신의 생각과 감정을 판단 없이 관찰하는 법을 배웠습니다
- Satir Iceberg Model과 Inner Sensing을 통해 더 깊은 자기 이해를 시도했습니다

3주차 - Validation: 왜 이 모든 노력을 해야 하는가?

- 답은 이것입니다: **당신은 이미 가치 있는 존재이기 때문입니다.**

비판적 내면 목소리를 알아차리고(1주차), 판단 없이 자신을 관찰하는(2주차) 이유는 당신이 "더 나은 사람이 되기 위해서"가 아닙니다.

당신은 이미 충분합니다.

이 모든 작업은 단지 *당신이 이미 갖고 있는 가치를 가리는 것들을 걷어내는 것*일 뿐입니다.

마치 조각가가 대리석 안에 이미 존재하는 조각상을 드러내듯이, 우리는 조건부 가치관이라는 겉껍질을 벗겨내어 이미 그곳에 있던 당신의 본질적 가치를 드러내는 것입니다.

3.9. 마치며: 당신에게 전하는 말

이 글을 읽는 당신에게 하고 싶은 말이 있습니다.

당신은 오늘 무엇을 달성했나요? 아무것도 달성하지 못했어도 괜찮습니다.

당신은 오늘 누구에게 인정받았나요? 아무에게도 인정받지 못했어도 괜찮습니다.

당신은 오늘 완벽했나요? 전혀 완벽하지 않아도 괜찮습니다.

왜냐하면 *당신의 가치는 이런 것들에 의존하지 않기 때문*입니다.

당신은 존재합니다. 그리고 그것만으로 충분합니다.

당신은 누군가의 삶에 의미를 주고 있습니다. 당신이 그것을 인식하든 하지 않든.

당신은 고통 속에서도 태도를 선택할 자유가 있습니다. 그 선택이 당신을 만들어갑니다.

오늘 하루, 이 한 가지만 기억하세요:

> **당신의 가치는 증명할 필요가 없습니다. 이미 존재하니까요.**

3.10. 이번 주 실천 과제

이번 주, 딱 하나만 시도해보세요:

Example 22. 하루 한 번 자기 선언

하루에 한 번, 자신에게 이렇게 말하기:

"나는 오늘 [무엇을 했든/하지 않았든], 나는 여전히 가치 있다."

예:

- "나는 오늘 일을 잘못했지만, 나는 여전히 가치 있다."
- "나는 오늘 아무것도 성취하지 못했지만, 나는 여전히 가치 있다."
- "나는 오늘 실수했지만, 나는 여전히 가치 있다."

처음엔 거짓말처럼 느껴질 수 있습니다. 괜찮습니다. 계속 말해보세요.

우리의 뇌는 반복을 통해 배웁니다. 당신이 계속 말할수록, 당신의 마음은 조금씩 그것을 진실로 받아들이기 시작할 것입니다.

다음 주에 다시 만나요. 당신은 이미 충분합니다.

Chapter 4. 세션 4: 충만함은 흐른다

> 진정으로 가득 찬 것은, 흘러넘쳐 다른 이를 적신다.
>
> — quote

Example 23. 핵심 개념

- **B-love (Being-love)**: 충만함에서 나오는 존재 자체에 대한 사랑
- **D-love (Deficiency-love)**: 결핍에서 나오는 필요에 의한 사랑
- **생성감 (Generativity)**: 다음 세대를 양육하고 기여하는 것
- **순환 (Circulation)**: 충만함이 흘러나가고 다시 채워지는 선순환

4.1. 커피숍의 발견

민수는 동네 커피숍에 들어서며 문득 이상한 점을 발견했다. 이 가게는 늘 손님이 많았는데, 커피 맛이 특별히 뛰어난 것도 아니었고, 인테리어가 화려한 것도 아니었다. 오늘도 점심시간이 지났는데 자리가 거의 없었다.

카운터에서 사장님이 손님과 이야기를 나누고 있었다. 젊은 직장인으로 보이는 손님이 말했다.

"사장님, 오늘 프레젠테이션 완전 망쳤어요. 준비는 열심히 했는데…"

"아이고, 그러셨어요? 근데 준비를 열심히 하셨다니 다행이네요."

"다행이요? 망쳤는데요?"

사장님이 부드럽게 웃으며 답했다. "망친 게 아니라 경험을 하나 쌓으신 거죠. 열심히 준비했다는 건, 성장하려고 애쓰고 계신다는 뜻이잖아요. 그

자체가 이미 대단한 거예요."

손님의 표정이 조금 밝아졌다. 사장님은 계속 말을 이었다.

"다음 주 화요일쯤 되면 다시 프레젠테이션 있으실 것 같은데, 그때 연습 상대가 필요하시면 제가 들어드릴게요. 커피 마시러 오실 때 말씀만 하세요."

손님이 놀란 표정으로 물었다. "정말요? 바쁘실 텐데…"

"괜찮아요. 저도 옛날에 발표 정말 못했거든요. 그때 누군가 들어줬으면 좋았을 텐데 싶었어요."

민수는 자리에 앉아 이 장면을 지켜보았다. 사장님은 특별히 대단한 조언을 한 것도 아니었다. 그저 상대방을 있는 그대로 인정해주고, 자신의 경험을 자연스럽게 나눴을 뿐이었다.

그런데 신기한 것은, 사장님이 이런 대화를 하면서도 전혀 피곤해 보이지 않는다는 점이었다. 오히려 대화 후 더 생기있어 보였다. 손님도 마찬가지였다. 들어올 때는 어깨가 축 처져있었는데, 나갈 때는 발걸음이 가벼워 보였다.

흘러넘치는 따뜻함

민수가 커피를 받으며 궁금해서 물었다.

"사장님, 손님들한테 항상 저렇게 친절하시면 힘들지 않으세요?"

사장님이 잠시 생각하더니 답했다.

"처음에는 '친절해야지'라고 마음먹고 했어요. 그런데 지금은 그냥… 자연스러워요. 이 가게를 시작하기 전에는 저도 많이 힘들었거든요. 그때 저를 있는 그대로 받아준 사람들이 있었어요. 그 경험이 저를 살렸죠."

"그래서 보답하는 거예요?"

"보답이라기보다는…" 사장님이 잠시 말을 멈췄다가 이어갔다. "물이 가득 찬 컵을 상상해보세요. 더 담으려면 어떻게 해야 할까요?"

"넘쳐야죠."

"맞아요. 제가 받은 따뜻함이 이미 제 안에 가득 차 있어요. 그냥 자연스럽게 흘러나가는 거예요. 억지로 베푸는 게 아니라, 흘러넘치는 거죠."



충만함은 정체된 상태가 아닙니다. 물이 가득 차면 흘러넘치듯, 내적 충만함도 자연스럽게 타인에게 흘러갑니다.

사장님은 계속 말했다. "그리고 신기하게도, 그렇게 흘러보내면 제 안이 또 가득 차요. 계속 새로운 에너지가 생기는 것 같아요."

민수는 커피를 홀짝이며 생각에 잠겼다.

'나는 왜 항상 부족하다고 느낄까? 왜 나를 채우기에만 급급할까? 혹시 내가 가진 것들을 꽉 쥐고 있어서, 새로운 것이 들어올 공간이 없는 건 아닐까?'

가게를 나서며 민수는 뒤돌아봤다. 사장님은 또 다른 손님과 대화를 나누고 있었다. 그 표정은 여전히 환했다. 피곤하거나 억지로 하는 것 같지 않았다.

마치 햇빛이 자연스럽게 따뜻함을 내뿜듯, 충만한 사람의 연민은 그렇게 자연스럽게 흘러나오는 것 같았다.

4.2. 핵심 개념: 두 가지 사랑

커피숍 사장님의 이야기에서 우리는 중요한 역설을 발견합니다. 사장님은 손님을 도우면서도 소진되지 않았습니다. 오히려 더 생기있어 보였죠. 이것은 어떻게 가능할까요?

D-love와 B-love

심리학자 아브라함 매슬로는 두 가지 사랑을 구분했습니다.

Example 24. 결핍 사랑 (D-love: Deficiency-love)

내가 채워지지 않아서, 필요해서 하는 사랑

특징:

- 나의 필요를 충족하기 위한 사랑
- "나에게 필요하니까 너를 사랑한다"
- 집착적이고 소유적
- 상대방을 수단으로 봄
- 주면서 소진됨

Example 25. 존재 사랑 (B-love: Being-love)

내가 이미 충만하기 때문에, 상대의 존재 자체를 사랑하는 것

특징:

- 상대방의 존재 자체에 대한 사랑
- "네가 네 자체로 소중하니까 너를 사랑한다"
- 선물처럼 주어지는 사랑
- 댓가를 바라지 않음
- 주면서 오히려 채워짐

	D-love (결핍 사랑)	B-love (존재 사랑)
출발점	결핍, 필요	충만함

	D-love (결핍 사랑)	B-love (존재 사랑)
동기	나의 필요 충족	상대의 존재 자체
방식	집착적, 소유적	자유롭게 주어짐
결과	소진됨	오히려 채워짐

매슬로가 관찰한 B-love를 주는 사람들의 특징은 흥미롭습니다:

- 자기초월적 가치를 추구함
- 관용과 신뢰 수준이 높음
- 자립과 연결을 동시에 할 수 있음

여기서 핵심 통찰이 나옵니다: **진정으로 타인을 도울 수 있으려면, 먼저 나 자신으로 충분해야 합니다.**

많은 사람이 "내가 충만하면 발전하지 않을 것"이라고 걱정합니다. 하지만 정반대입니다. 결핍에서 나오는 동기는 불안과 집착을 만들고, 충만에서 나오는 동기는 자유와 창조성을 만듭니다.

> 나를 채우지 않으면 → 결핍 → D-love → 집착과 소진
>
> 나를 충분히 채우면 → 충만 → B-love → 자연스러운 흐름과 순환

커피숍 사장님이 바로 그 예입니다. 사장님은 과거 자신이 받은 따뜻함으로 이미 채워져 있었습니다. 그래서 손님에게 줄 때 "내가 손해 보는 것"이 아니라 "자연스럽게 넘치는 것"이었죠.

4.3. 흐름과 순환

생성감: 돌봄의 힘

충만하다는 것이 끝일까요? 물이 고이면 썩듯, 충만함도 흘러야 합니다.

발달심리학자 에릭 에릭슨은 중년기의 핵심 과제를 *생성감(Generativity)*으로 봤습니다.

Example 26. 생성감 (Generativity)

다음 세대를 양육하고 기여하는 것

- 우리가 돌보는 법을 배운 사람들, 산물들, 아이디어들을 돌보는 것
- 덕목: **돌봄(Care)**
- 반대: 침체감(Stagnation) - 정체되어 고여있는 상태

전제 조건:

- 정체성: 나는 누구인가를 알아야 함
- 친밀감: 타인과 친밀한 관계를 맺을 수 있어야 함

이것은 우리가 지금까지 걸어온 길과 완벽하게 연결됩니다:

1. 세션 1-3: 내면의 목소리 → 비판단 → 존재 가치 (정체성과 친밀감)
2. 세션 4: 충만함이 흘러나가는 것 (생성감)

플라톤의 동굴의 비유를 기억하시나요? 철학자가 동굴 밖 진리를 본 후, 다시 동굴 안 사람들을 위해 돌아가는 장면. 이것이 바로 생성감입니다.

버트런드 러셀도 인생의 세 가지 열정 중 하나로 "고통받는 인류에 대한 참을 수 없는 연민"을 꼽았습니다.



여기서 핵심은 "자연스러움"입니다. 억지로 착한 일을

> 해야 한다는 의무감이 아닙니다. 기쁨이 가득 차면 얼굴이 저절로 밝아지듯, 충만함은 자연스럽게 연민으로 흘러나갑니다.

아빠 미소를 떠올려보세요. 아이를 보며 지어지는 그 미소는 "미소를 지어야지"라는 결심의 결과가 아닙니다. 사랑이 가득 차서 저절로 비어져 나오는 것이죠.

확장과 축적: 긍정의 상향 나선

이 흐름은 어떤 메커니즘으로 작동할까요? 심리학자 바버라 프레드릭슨의 *확장 및 축적 이론(Broaden-and-Build Theory)*이 설명해줍니다.

부정 정서가 우리의 시야를 좁힌다면 (위협에 집중), 긍정 정서는 시야를 넓힙니다.

Example 27. 긍정 정서의 효과

- **기쁨** → 놀이 충동
- **흥미** → 탐색 욕구
- **만족** → 경험을 음미하고 통합
- **사랑** → 안전한 관계 속에서 이 모든 것을 반복

이렇게 확장된 마음가짐은 우리의 자원을 쌓아갑니다:

- 사회적 자원 (관계, 네트워크)
- 심리적 자원 (회복탄력성, 낙관성)
- 지적 자원 (지식, 기술)
- 신체적 자원 (건강, 체력)

그리고 쌓인 자원들은 다시 긍정 정서를 만들어냅니다.

상향 나선 사이클:

1. 웰빙
2. → 긍정 정서
3. → 확장 (시야와 사고의 넓어짐)
4. → 자원 축적 (사회적·심리적·지적·신체적)
5. → 웰빙 (다시 처음으로)

커피숍 사장님의 이야기로 돌아가 봅시다:

1. 사장님은 과거 받은 따뜻함으로 충만했고 (자원)
2. 이것이 손님에게 자연스럽게 흘러나갔으며 (확장)
3. 손님과의 따뜻한 교류가 사장님에게 새로운 에너지를 주었고 (긍정 정서)
4. 이것이 다시 사장님을 채웠습니다 (자원 축적)

이것이 바로 고여있지 않고 흐르는 것의 의미입니다. 주는 것이 소진이 아니라 리프레시가 됩니다. 흘러보내야 새것이 들어올 공간이 생깁니다.

4.4. 통합: 나로 충분하고, 흘러서 순환한다

이제 전체 그림이 보입니다.

1. 나 자신으로 충분해지기
2. 충만함이 자연스럽게 흐름
3. 흐름이 나를 다시 채움

많은 사람들이 "나 자신을 챙기는 것(self-care)"과 "남을 돕는

것(compassion)"을 대립으로 봅니다. 하지만 이 둘은 대립이 아니라 *연속선상*에 있습니다.

> **결핍의 길:** 나를 챙기지 않음 → 결핍 → D-love → 집착과 소진
>
> **충만의 길:** 나를 충분히 챙김 → 충만 → B-love → 자연스러운 흐름과 순환

역설적이게도, **진정으로 타인을 도우려면 먼저 나 자신으로 충분해야 합니다.** 그리고 **진정으로 나 자신을 유지하려면 그 충만함을 흘려보내야 합니다.**

물은 흐를 때 맑습니다. 고이면 썩습니다. 우리의 존재도 마찬가지입니다.

4.5. 실천 연습

연습 1: 나의 사랑 점검하기

이번 주 동안, 당신이 누군가에게 베푼 순간들을 떠올려보세요.

Example 28. 사랑의 질 점검

상황: 누구에게 무엇을 해주었나요?

동기 점검:

☒ 내가 필요해서 (인정받고 싶어서, 거절당할까봐 두려워서)

☒ 상대방이 소중해서 (있는 그대로 존중해서)

결과 점검:

☒ 주고 나서 소진되고 피곤했다

☒ 주고 나서 오히려 에너지가 생겼다

통찰: D-love와 B-love의 비율은 어떤가요? 소진되는 순간들의 패턴은 무엇인가요?



D-love가 나쁜 것은 아닙니다. 우리는 모두 때때로 결핍을 느낍니다. 중요한 것은 알아차리는 것입니다. "아, 지금 내가 결핍에서 주고 있구나"를 알면, 먼저 나를 채울 수 있습니다.

연습 2: 작은 흐름 만들기

이번 주 동안, 의도적으로 작은 흐름을 만들어보세요.

Example 29. 일주일 흐름 실험

월요일: 누군가에게 진심 어린 칭찬 한 마디

화요일: 동료의 이야기를 5분 동안 온전히 경청하기

수요일: 내가 가진 지식이나 경험을 누군가와 나누기

목요일: 작은 도움의 손길 (문 잡아주기, 짐 들어주기)

금요일: 감사 표현하기 (말이나 메시지로)

주말 성찰:

- 어떤 순간이 가장 자연스러웠나요?
- 어떤 순간에 에너지가 생겼나요?
- 어떤 순간이 억지스러웠나요?

연습 3: 순환 점검하기

Example 30. 나의 순환 상태

질문 1: 충만함

- 나는 지금 채워져 있나요? (1-10점)
- 무엇이 나를 채우나요?

질문 2: 흐름

- 나의 에너지는 흐르고 있나요, 고여있나요?
- 흘러나가는 것을 막는 것이 있나요? (두려움, 신념 등)

질문 3: 균형

- "나를 채우는 시간"과 "흘려보내는 시간"의 균형은 어떤가요?
- 어느 쪽으로 치우쳐 있나요?

행동 계획:

- 고갈되어 있다면: 1-3회차로 돌아가서 나를 채우기
- 충만하지만 흐르지 않는다면: 작게 시작하기
- 주고 있는데 소진된다면: D-love인지 점검하고 잠시 멈추기

4.6. 맺음말: 작은 흐름으로 시작하기

이번 시간에는 존재로서 충만한 '나'가 어떻게 흘러나가는지를 살펴봤습니다.

충만함은 종착지가 아닙니다. 순환의 한 지점입니다. 가득 차면 흘러넘치고, 흘러넘친 것이 다시 나를 채웁니다. 이것이 고여있지 않고 살아있는

삶입니다.

"그럼 어떻게 시작할까요?" 하고 물으실 수 있습니다.

커피숍 사장님처럼 거창한 것을 할 필요는 없습니다. 사장님도 처음에는 "친절해야지"라고 마음먹고 시작했습니다. 억지였죠. 그런데 계속하다 보니 자연스러워졌습니다.

중요한 것은 *내가 지금 어디 있는지 알아차리는 것*입니다.

> **핵심 통찰**
>
> 흐름은 강물처럼 커야 하는 것이 아닙니다. 샘물처럼 작아도 됩니다.
>
> 중요한 것은 크기가 아니라 흐르고 있는가입니다.
>
> 고인 물은 아무리 커도 썩습니다. 흐르는 물은 아무리 작아도 맑습니다.
>
> 당신의 존재가, 작지만 맑게, 흐르기를 바랍니다.

4.7. 다음 세션을 위한 질문

이번 주 동안 다음 질문들을 가지고 살아보세요:

1. 나는 지금 채워져 있나요, 고갈되어 있나요?
2. 내가 타인에게 주는 것은 D-love인가요, B-love인가요?
3. 나의 에너지는 흐르고 있나요, 아니면 고여있나요?
4. 작은 흐름을 만들 수 있는 순간은 언제인가요?

답을 찾으려 하지 마세요. 그냥 질문과 함께 살아보세요. 답은 삶 속에서 자연스럽게 드러날 것입니다.

Chapter 5. 세션 5: 성숙 - 죽는 순간까지의 화두

> 성장은 확장이고, 성숙은 갈무리다. 평생을 두고 익어가는 것, 그것이 우리의 화두다.
>
> — quote

Example 31. 핵심 개념

- **성장 vs 성숙**: 확장과 갈무리, 물레와 가마
- **자기초월(Self-Transcendence)**: 나를 넘어서는 것
- **화두(話頭)**: 평생 붙들고 가는 질문
- **익어감**: 도착이 아닌 방향, 완성이 아닌 과정

5.1. 도예가 김선생의 작업실

김선생은 도자기를 빚어온 지 얼마 되지 않았을 때는 물레 앞에서 하루 열두 시간씩 그릇을 빚었다. 얼마나 크게, 얼마나 높게, 얼마나 정교하게 만드는가가 전부였다. 전시회마다 새로운 형태를 선보였고, 사람들은 그의 '성장'을 칭찬했다.

어느 날, 뭔가 달라졌다. 어떤 계기였는지는 명확하지 않다. 완벽하게 빚은 그릇이 가마에서 깨졌을 때였을까, 아니면 스승의 투박한 그릇에 차를 마시며 묘한 평온을 느꼈을 때였을까. 그 순간 이후, 물레 앞에 앉은 시간보다 가마 앞에 앉은 시간이 길어졌다.

"왜 이렇게 시간을 낭비하세요?" 젊은 제자가 물었다.

"시간을 낭비하는 게 아니야. 시간을 주는 거지."

물레의 시간, 가마의 시간

요즘 그의 작업실에는 두 부류의 사람들이 찾아온다.

첫 번째는 젊은 도예가들이다. 그들은 물레 앞에 앉아 흙덩이를 힘차게 끌어올린다. 흙이 점점 높아지고, 넓어지고, 다양한 형태로 변해간다.

"선생님, 이번 작품은 제가 지금까지 만든 것 중 가장 큽니다!"

"이 형태는 아무도 시도하지 않은 거예요!"

김선생은 고개를 끄덕이며 미소 짓는다.

"좋아. 잘했어. 그런데 이제 가마에 넣어볼까?"

두 번째는 나이 든 동료 도예가들이다. 그들은 더 이상 크기나 형태를 자랑하지 않는다. 대신 가마 온도에 대해, 유약의 배합에 대해, 그리고 무엇보다 '기다림'에 대해 이야기한다.

"이번 작품은 3번 가마에 넣었어. 처음 두 번은 실패했지. 하지만 세 번째에…"

"온도를 단 10도만 낮췄는데, 색이 완전히 달라지더군. 20년을 해도 배울 게 남아."

그들의 작품은 화려하지 않다. 때로는 투박해 보이기까지 한다. 하지만 손에 쥐면 묘한 무게감이 있고, 입술에 대면 온기가 느껴진다. 그 그릇에 차를 따르면, 차가 더 깊은 맛을 낸다.



물레 위에서 그릇은 *성장*한다. 흙덩이가 높아지고, 넓어지고, 모양을 갖춰간다. 이것은 눈에 보이는 변화다.

하지만 가마 속에서 그릇은 *성숙*한다. 겉으로는 변화가

> 보이지 않는다. 오히려 조금 줄어들기도 한다. 하지만 불과 시간을 견디며, 그릇은 단단해지고, 색을 입히고, 비로소 '쓸 수 있는 것'이 된다.

김선생은 가끔 생각한다.

'나는 언제부터 그릇을 키우는 것이 아니라, 익히는 사람이 되었을까?'

어쩌면 내일 맞이할 수도 있다. 완벽하게 빚은 그릇이 가마에서 깨지는 순간. 혹은 10년 후일 수도 있다. 혹은 평생 그 순간이 오지 않을 수도 있다.

나이가 문제가 아니다. 깨달음이 문제다.

젊은 제자가 묻는다.

"선생님은 도예가인가요, 도공인가요?"

김선생이 대답한다.

"도예가는 만드는 사람이고, 도공은… 기다릴 줄 아는 사람이지. 나는 이제 도공이 되어가고 있어. 아직 다 된 건 아니야. 죽는 날까지도 '되어가는' 중일 거야."

5.2. 성장의 시대, 성숙의 시대

우리는 성장의 언어에 익숙하다. "더 빨리, 더 높이, 더 강하게." 올림픽 모토이자, 현대 사회의 주문이다. 학교에서는 성적이 올라가야 하고, 직장에서는 직급이 올라가야 하고, 통장에는 숫자가 늘어나야 한다.

하지만 어느 순간, 이 주문이 공허하게 들리기 시작한다. 더 이상 "더"가 답이 아닌 것 같은 느낌. 무언가 쌓였지만 채워지지 않은 허기.

이것이 성숙이 속삭이기 시작하는 순간이다.

	성장	성숙
방향	확장	갈무리
속도	더 빨리	더 익게
양	더 많이	더 깊이
태도	보여주기	나누기

20세기 심리학자들의 통찰

서로 다른 시대, 서로 다른 대륙에서 작업한 위대한 심리학자들은 놀랍게도 같은 지점을 가리키고 있었다.

*매슬로(Maslow)*는 이를 "자기초월(Self-Transcendence)"이라 불렀다. 그는 인생 말년에 자신의 유명한 욕구 위계이론에 한 단계를 더 추가했다. 자기실현 위에 자기초월을.

Example 32. 자기실현 vs 자기초월

> **자기실현:** "나는 무엇이 될 수 있는가?"
>
> **자기초월:** "나를 넘어 무엇과 연결될 것인가?"
>
> 더 이상 "나"의 완성이 목표가 아니다. "나"를 넘어서는 것, 타인과, 자연과, 우주와, 더 큰 의미와 연결되는 것이다.

*융(Jung)*은 이를 "개성화(Individuation)"라 표현했다. 그는 명확히 구분했다. 인생에는 두 가지 국면이 있다:

1. 자아를 확립하는 시기
2. 그 자아를 넘어 전체성(wholeness)으로 나아가는 시기

> 선형적 진화는 없다. 오직 자기(Self)를 중심으로 한 순환이 있을 뿐이다.
>
> — Carl Jung

이것은 우리가 생각하는 '발전'의 개념을 근본적으로 바꾼다. 앞으로만 나아가는 것이 아니라, 중심을 향해 나선형으로 순환하는 것이다. 때로는 뒤로 가는 것처럼 보여도, 실은 더 깊은 곳으로 들어가고 있는 것이다.

*에릭 에릭슨(Erik Erikson)*은 인생의 마지막 과제를 "자아 통합 대 절망(Ego Integrity vs. Despair)"으로 정의했다. 통합은 "나의 인생은 이래야만 했다"는 깊은 수용이다. 성공도, 실패도, 기쁨도, 고통도 모두 내 삶의 일부로 받아들이는 것.

그의 통찰 중 가장 중요한 것: **통합을 이룬 사람도 절망을 경험한다.** 통합은 완결이 아니라, 통합과 절망 사이에서 균형을 유지하는 것이다.

*공자*는 자신의 삶을 회고하며 이렇게 말했다:

- "지천명(知天命)" — 하늘의 뜻을 알았다 (50세)
- "종심소욕불유구(從心所欲不踰矩)" — 마음이 하고 싶은 대로 해도 법도를 벗어나지 않았다 (70세)



여기서 중요한 것은 그가 언급한 나이가 아니다. 그 사이의 과정이다. 앎과 자유 사이에는 '익어가는' 시간이 필요하다.

성숙은 깨달음의 순간이 아니라, 깨달음을 살아내는 과정이다.

*폴 틸리히(Paul Tillich)*는 이 모든 것을 "존재의 용기(The Courage to

Be)"라는 한 문장으로 압축했다. 비존재의 위협 — 죽음, 무의미, 고독 — 을 마주하면서도 존재를 긍정하는 용기.

성숙은 불안이 사라지는 것이 아니라, 불안과 함께 존재하는 법을 배우는 것이다.

> **이들이 말하는 것은 결국 하나다**
>
> 성숙은 끝이 아니라 방향이다.
>
> 도착하는 것이 아니라, 향해가는 것이다.
>
> 완성이 아니라, 완성을 향한 끊임없는 여정이다.

5.3. 성숙의 역설: 비워지면서 채워지는

성숙의 가장 큰 역설은 이것이다: **성숙은 덜어내는 과정이면서 동시에 채우는 과정이다.**

도예가의 그릇처럼, 가마 속에서 그릇은 조금 줄어든다. 물기가 증발하고, 불순물이 타버린다. 표면적으로는 손실이다. 하지만 바로 그 과정에서 그릇은 단단해지고, 색을 입히고, 비로소 '쓸 수 있는 것'이 된다.

줄어들면서 완성된다.

일상에서의 역설

젊은 시절, 우리는 많은 것을 원한다. 모든 가능성을 열어두고 싶어 한다. "나는 뭐든 될 수 있어."

하지만 어느 순간, 선택해야 한다는 것을 안다. 의사가 되면 화가가 될 수 없고, 서울에 살면 제주에 살 수 없다. **선택은 포기다.**

그런데 놀랍게도, 이 포기가 우리를 자유롭게 한다. 모든 가능성을 붙들고 있을 때는 아무것도 제대로 할 수 없었다. 하지만 하나를 선택하고 나머지를 내려놓으면, 비로소 그 하나를 깊이 살 수 있다.

이것이 성숙이다.

- 젊음의 시간: 모든 가능성 열어두기
- 전환점: 선택과 포기
- 성숙의 시간: 하나를 깊이 살기

융은 이를 "그림자 통합"이라 불렀다. 우리가 부정하고 억압한 자신의 측면들을 다시 받아들이는 것. 완벽한 페르소나를 벗어던지고, 불완전한 나 자신을 온전히 받아들이는 것. 이것은 더하기도 빼기도 아니다. **갈무리다.**

매슬로의 자기초월도 같은 역설을 담고 있다. "이기적인 자아를 초월한다"는 것은 자아를 버린다는 뜻이 아니다. 오히려 자아를 확고히 확립한 후에야 비로소 그것을 넘어설 수 있다.

빈 손으로는 내려놓을 것도 없다. 가득 찬 다음에야 흘러넘칠 수 있다.

5.4. 죽는 순간까지의 화두

한국 전통 선불교에서 "화두(話頭)"는 평생 붙들고 가는 질문이다. "이 뭣고?" "부모 미생 전 본래면목은?"

답이 아니라 질문. 도달이 아니라 방향. 완성이 아니라 과정.

성숙이 바로 그런 화두다.

에릭슨이 말한 "통합"도 완결을 의미하지 않는다고 그는 강조했다. 통합을 이룬 사람도 때때로 절망을 경험한다. 아침에 평화롭게 일어나도, 저녁에는 후회가 밀려온다. 중요한 것은 그 둘 사이에서 균형을 유지하는 것이다.

넘어지지 않는 것이 아니라, 넘어져도 다시 일어서는 것이다.

틸리히의 "존재의 용기"도 한 번 얻어지는 것이 아니다. 매일 아침 새롭게 필요한 것이다. 어제의 용기가 오늘의 용기를 보장하지 않는다.

공자의 군자(君子)도 마찬가지다. 군자는 '되는 것'이 아니라, '되어가는 것'이다.

> 그렇다면 우리는 언제 성숙하는가?
>
> 답은 간단하다: **죽는 순간까지.**
>
> 마지막 숨을 거두는 그 순간까지, 우리는 여전히 익어가고 있다.
>
> 성숙에 졸업장은 없다.

이것이 절망적으로 들릴 수 있다. 끝없는 과제, 영원한 미완성.

하지만 역설적으로, 이것이야말로 가장 큰 위로다.

우리는 '완성된 인간'이 되어야 한다는 압박에서 자유로워진다. 실수해도 괜찮다. 넘어져도 괜찮다. 어제보다 못해 보이는 오늘도 괜찮다.

왜냐하면 우리는 여전히 과정 중에 있기 때문이다.

80세 노인도 성숙을 향해 가고 있고, 20대 청년도 성숙의 순간들을 경험한다. 나이가 아니라 방향의 문제다. 도착이 아니라 여정의 문제다.

5.5. 성숙이 주는 선물

그렇다면 이 끝없는 여정이 주는 것은 무엇인가? 도착하지 못한다면, 무엇을 얻는가?

1. 존재의 평화

무언가 되어야 하고, 성취해야 하고, 증명해야 한다는 압박에서 벗어난다. *존재 자체로 충분하다*는 깊은 인정.

더 이상 외부의 인정을 구하지 않는다. 내가 나를 인정한다.

도예가 김선생은 더 이상 전시회에서의 평가에 흔들리지 않는다. 좋은 평을 받으면 기쁘지만, 나쁜 평을 받아도 무너지지 않는다. 자신의 작품이 좋은지 나쁜지는 이미 가마 앞에서 알았기 때문이다.

2. 관계의 깊이

더 이상 타인을 나의 성취를 위한 수단으로 보지 않는다. 매슬로의 "B-사랑(Being-love)" — 있는 그대로의 사랑.

상대가 나를 위해 무엇을 해주는가가 아니라, 그 사람이 존재한다는 것 자체가 선물이다.

가득 찬 것은 숨길 수 없다. 성숙한 사람에게서는 자연스럽게 연민이, 지혜가, 따뜻함이 흘러나온다. 애쓰지 않아도. 보여주려 하지 않아도.

3. 죽음의 수용

에릭슨이 말한 지혜는 죽음을 두려워하지 않는 것이다. 삶을 있는 그대로 받아들일 때, 죽음도 삶의 일부로 받아들여진다.

도예가는 안다. 아무리 애정을 쏟아 만든 작품도 언젠가는 깨진다. 누군가 떨어뜨려서, 혹은 시간이 지나 저절로. 하지만 그것이 그릇의 가치를 떨어뜨리지 않는다.

오히려 그 유한함이 그릇을 더 소중하게 만든다.

4. 지금 여기의 충만함

성장을 추구할 때, 우리는 항상 미래에 산다. "언젠가 내가… 하면…"

하지만 성숙을 향해 갈 때, 우리는 지금 여기에 산다. 왜냐하면 *성숙은 미래의 목표가 아니라 현재의 태도*이기 때문이다.

매 순간이 성숙의 기회다:

- 화날 때 참는 것이 아니라 화를 온전히 느끼는 것
- 슬플 때 억누르는 것이 아니라 슬픔을 통과하는 것
- 기쁠 때 집착하지 않고 그 기쁨을 흘려보내는 것

이 모든 것이 성숙이다.

5.6. 물레와 가마 사이에서

그렇다면 우리는 무엇을 해야 하는가? 구체적으로, 오늘을?

도예가에게 다시 돌아가 보자.

젊은 도예가는 물레를 돌려야 한다. 그릇을 키우고, 형태를 만들고, 기술을 익혀야 한다. 이것이 성장의 시간이다. **이 시간을 건너뛸 수 없다.** 물레를 돌리지 않은 사람은 가마에 넣을 것이 없다.

하지만 어느 순간, 가마가 더 중요해진다. 온도, 시간, 기다림. 이것이 성숙의 시간이다. 이 시간을 무시하면, 아무리 훌륭하게 빚은 그릇도 그저 마른 흙덩이일 뿐이다.

> **중요한 것은, 두 시간 모두 필요하다는 것이다.**
>
> 성장 없이는 성숙할 것이 없다.

하지만 성숙 없이는 성장이 의미가 없다.

더 중요한 것은, *이 두 시간이 나이로 구분되지 않는다*는 것이다. 25세에도 성숙의 순간이 있고, 75세에도 여전히 성장이 필요한 영역이 있다.

더 정확히 말하면, 같은 사람 안에서도 영역마다 다른 시간이 흐른다:

- 일에서는 이미 성숙의 단계에 있지만, 관계에서는 여전히 성장의 과제를 안고 있을 수 있다
- 예술적 표현에서는 가마의 시간을 살고 있지만, 재정 관리에서는 아직 물레를 돌리고 있을 수 있다

성숙은 '나이 들면 저절로 오는 것'이 아니다. 오히려 *깨달음의 순간에 시작되는 것*이다. 그리고 그 깨달음은 언제든 올 수 있다.

5.7. 실천 연습

연습 1: 스스로에게 물어보기

그렇다면 어떻게 알 수 있는가? 내가 지금 어느 시간에 있는지?

Example 33. 자기 점검 질문

나는 지금 무엇을 쌓고 있는가, 아니면 무엇을 갈무리하고 있는가?

나는 더 많은 것을 원하는가, 아니면 더 깊은 것을 원하는가?

나는 보여주고 싶어 하는가, 아니면 나누고 싶어 하는가?

나는 인정받고 싶어 하는가, 아니면 이미 충분하다고 느끼는가?

답이 전자라면, 당신은 성장의 시간에 있다.

후자라면, 성숙이 당신을 부르고 있다.

둘 다 필요하다. 둘 다 아름답다.

연습 2: 매일 아침 질문하기

성숙은 먼 미래의 일이 아니다. 오늘, 지금 이 순간부터 시작할 수 있다.

Example 34. 아침 점검

매일 아침, 질문하라:

"오늘 나는 무엇을 키울 것인가, 아니면 무엇을 익힐 것인가?"

- 키우기(성장): 새로운 기술, 새로운 관계, 새로운 경험
- 익히기(성숙): 기존 것을 깊게, 느리게, 온전하게

연습 3: 전환의 순간 포착하기

Example 35. 성숙의 시작점 발견

당신의 삶에서 '더 많이'가 아니라 '더 깊이'를 원하게 된 순간이 있었는가?

그 순간을 기록하라. 그것이 성숙의 시작이다.

예:

- 더 많은 친구보다 깊은 우정을 원하게 된 순간
- 더 많은 프로젝트보다 한 프로젝트를 완성하고 싶어진 순간
- 더 많은 인정보다 내 평온이 중요해진 순간

연습 4: 주간 성찰

Example 36. 균형 찾기

일주일에 한 번, 이번 주에 내가 '확장'한 것과 '갈무리'한 것을 각각 하나씩 적어보라.

확장한 것: (성장)

갈무리한 것: (성숙)

둘 중 하나만 있다면, 균형을 찾아보라.

연습 5: 영역별 점검

Example 37. 영역별 시간 확인

각 영역에서 나는 지금 물레 시간인가, 가마 시간인가?

- **일/경력:** ☒ 물레 (확장) / ☒ 가마 (깊이)
- **관계:** ☒ 물레 (확장) / ☒ 가마 (깊이)
- **건강:** ☒ 물레 (확장) / ☒ 가마 (깊이)
- **영적 삶:** ☒ 물레 (확장) / ☒ 가마 (깊이)

같은 사람도 영역마다 다른 단계에 있을 수 있다.

연습 6: 가마의 시간 존중하기



아무 일도 일어나지 않는 것처럼 보이는 시간을 두려워하지 마라.

가마 속에서는 보이지 않는 변화가 일어나고 있다.

당신이 20대든 60대든, 지금이 가마의 시간일 수 있다.

기다림도 일이다. 익어감도 성장이다.

연습 7: 깨달음에 주목하기

성숙은 나이가 가져다주는 것이 아니라, 깨달음이 가져다주는 것이다.

"아, 이제는 달라야겠다"는 순간이 올 때, 그것을 무시하지 마라.

그 순간이 당신의 "지천명"이다. 당신이 스무 살이든, 쉰 살이든.

5.8. 마지막 말: 화두를 품고 살아가기

김선생의 작업실에 찾아온 젊은 도예가가 묻는다.

"선생님, 저는 언제쯤 선생님처럼 될 수 있을까요?"

김선생은 빙그레 웃는다.

"나처럼? 글쎄, 나도 아직 '나처럼' 되지 못했는데."

"무슨 말씀이세요? 선생님은 이미 대가이신데요."

"대가? 그런 건 남들이 붙이는 이름일 뿐이야. 나는 아침에 작업실 문을 열 때마다 생각하지. '오늘은 무엇을 배울까?' 그리고 저녁에 문을 닫을 때 생각하지. '아, 오늘도 배웠구나.'"

"그럼… 선생님도 계속 배우시는 건가요?"

"그럼. 평생 배워야지. 그게 이 일이야."

"그럼 언제 완성되는 건가요?"

김선생은 잠시 생각하다가 대답한다.

"완성? 완성은 없어. 아니, 정확히는 죽는 순간이 완성이겠지. 그 전까지는 모두 과정이야."

"그럼 계속 미완성인 건가요? 그게 좋은 건가요?"

"좋고말고. 왜냐하면 그게 삶이니까. 삶은 완성되는 게 아니라, 살아지는 거야. 매일매일. 자네도 언젠가 알게 될 거야. 물레를 돌리다가 어느 순간 가마가 더 중요해지는 때가 온다는 걸. 그게 내일일 수도 있고, 10년 후일 수도 있어. 중요한 건 그 순간이 왔을 때 알아차리는 거지."

"어떻게 알 수 있나요?"

"음… 뭐랄까. 더 이상 사람들에게 보여주고 싶지 않아질 때? 대신 나누고 싶어질 때? 인정받고 싶은 마음보다, 이미 충분하다는 느낌이 들 때? 그때가 아닐까."

젊은 도예가는 고개를 끄덕인다. 아직 완전히 이해하지는 못하지만, 언젠가 이해하게 될 것이다.

핵심 통찰

성숙은 도착이 아니라 방향이다.

완성이 아니라 과정이다.

죽는 순간까지의 화두이다.

당신도 오늘, 이 화두를 품고 살아가기를 바란다.

당신이 스무 살이든, 쉰 살이든, 일흔 살이든.

물레를 돌릴 때는 힘차게 돌리고,

가마를 기다릴 때는 인내심 있게 기다리며.

성장할 때는 열정적으로 성장하고,

성숙할 때는 은근히 익어가며.

그리고 기억하라.

성숙은 나이 들면 자동으로 오는 것이 아니다.

깨달음과 함께, 지금 이 순간 시작되는 것이다.

그렇게, 죽는 순간까지.

> 성장은 확장이고, 성숙은 갈무리다. 평생을 두고 익어가는 것, 그것이 우리의 화두다.
>
> — quote

Chapter 6. 마치며

> 성숙은 도착이 아닌 방향입니다.

이 책을 통해 여러분은 다섯 가지 핵심 통찰을 경험했습니다:

1. 내면의 비판적 목소리는 사실이 아닌 *하나의 생각*입니다
2. 관찰과 해석을 분리하면 *선택의 자유*가 생깁니다
3. 당신의 가치는 증명할 필요가 없이 *이미 충분*합니다
4. 충만함에서 나오는 베풂은 *순환*을 만듭니다
5. 성숙은 평생을 두고 익어가는 *화두*입니다

이 통찰들은 한 번의 독서로 완전히 내면화되지 않습니다. 반복해서 읽고, 일상에서 실천하며, 조금씩 자신의 것으로 만들어가세요.

Chapter 7. 다음 단계

이 책은 시작일 뿐입니다. 다음과 같은 방법으로 여정을 이어가세요:

- **일기 쓰기**: 매일 5분씩 자신의 내면을 관찰하고 기록하세요
- **명상 실천**: 하루 10분씩 마음챙김 명상을 해보세요
- **커뮤니티**: 비슷한 여정을 함께할 사람들을 찾아보세요
- **전문가 도움**: 필요하다면 심리 상담을 받는 것도 좋습니다

Example 38. 기억하세요

> 당신은 이미 충분합니다.
>
> 증명할 필요도, 완벽할 필요도 없습니다.
>
> 다만, 그 충분함을 알아차리고, 경험하고, 살아내는 것입니다.

당신의 여정을 응원합니다.

Chapter 8. 부록: 참고 자료

8.1. 추천 도서

마음챙김과 자기 수용

- "Radical Acceptance" — Tara Brach
- "Self-Compassion" — Kristin Neff
- "The Gifts of Imperfection" — Brené Brown

DBT와 감정 조절

- "The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook" — Matthew McKay
- "DBT Skills Training Manual" — Marsha Linehan

실존주의 심리학

- "Man’s Search for Meaning" — Viktor Frankl
- "The Courage to Be" — Paul Tillich

비폭력 대화

- "Nonviolent Communication" — Marshall Rosenberg

8.2. 온라인 자료

- Mindfulness 앱: Headspace, Calm, Insight Timer

- DBT 자료: DBT Self Help (dbtselfhelp.com)

8.3. 연습 시트

다음은 일상에서 활용할 수 있는 연습 시트입니다. 복사하거나 응용해서 사용하세요.

내면의 목소리 관찰 일지

날짜:

상황: 어떤 일이 있었나요?

내면의 목소리: 어떤 생각이 들었나요?

신체 감각: 몸에서 어떤 느낌이 들었나요?

알아차린 점: 이 목소리의 패턴을 발견했나요?

관찰과 해석 분리 연습

상황:

관찰 가능한 사실: (판단 없이)

나의 해석: (어떻게 받아들였나요?)

다른 해석 가능성: (다르게 볼 수 있을까요?)

실제 감정과 욕구: (해석 너머의 진짜 느낌)

판권 및 저작권

Centering: 내가 나로 건강하게 존재하기
프로그래머와 사회 초년생을 위한 내면의 중심 이야기

저자: 박정수 (Jeongsoo Park)
초판 발행: 2026년 3월

이 책은 **크리에이티브 커먼즈 저작자표시-동일조건변경허락 4.0 국제 라이선스(CC BY-SA 4.0)** 에 따라 배포됩니다.



당신은 자유롭게:

- **공유** — 어떤 매체나 형식으로든 자료를 복사하고 재배포할 수 있습니다.
- **변경** — 자료를 리믹스, 변형하고, 어떤 목적으로든 활용할 수 있습니다.

단, 다음 조건을 따라야 합니다:

- **저작자 표시** — 저작자를 밝히고, 라이선스 링크를 제공하고, 변경이 있었는지 표시해야 합니다.
- **동일조건 변경허락** — 이 책을 기반으로 새로운 저작물을 만들 경우, 동일한 라이선스를 적용해야 합니다.

전문: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ko