

# ‘나’ 안의 ‘나’ : 그림자(SHADOW)를 넘어

“우리가 스스로에게 자유로워지고 성숙한 삶을 살아가기 위해서는 자신의 열등기능을 의식화시켜냄으로써 자아(ego)와 그림자(shadow)가 통합된 ‘하나의 나’로 살아가는 것이 중요하다.”

마음이 어떻게 생겼는지 우리는 모른다. 고대 철학자들의 깊은 사유로부터 오늘날 최첨단을 달리고 있는 뇌과학까지 이 문제를 가지고 씨름해왔지만 아직도 우리는 우리 자신에 대해서 너무도 많은 부분을 모르고 있다.

인간의 마음을 다루는 심층심리학의 관점에서 보면 ‘마음’은 우리가 생각하는 것보다 훨씬 큰 세계이며 복잡한 구조를 지니고 있다. 마음은 우리가 깨어있을 때 일상의 면면에 영향을 미치며, 심지어는 잠들었을 때도 꿈을 통해 살아 움직인다. 사람(person)이나 성격(personality)의 어원도 그리스어 ‘가면(페르소나: persona)’에서 유래된 것처럼 우리는 상황에 따라 그때그때 통용되는 다양한 ‘가면’을 쓰고 살아간다. 따라서 자신의 마음을 탐구하는 것은 온전한 ‘나’로서 내 삶의 주인이 되는데 반드시 선행되어야 하는 작업이다.

자기를 찾아가는 여행길에 가장 먼저 통과해야 할 관문이 있다. 이것은 우리가 자신이라고 생각하는 ‘자아(ego)’에 숙명처럼 붙어있는 ‘그림자(shadow)’다. 대부분의 경우 그림자는 우리 삶의 모든 경험과 감정의 어두운 측면을 드러낸다. 인간은 누구나 삶의 깊은 질곡 속에 어둡고 열등한 자신의 한 부분을 짊어지고 있기 때문이다. 하지만 이런 어두운 부분들은 오랜 시간 동안 의식 저편에서 억눌려지고 외면당함으로써 왜곡된 감정과 의식의 형태로 분출되며, 다양한 정신질환의 원인을 제공하게 된다. 따라서 우리가 스스로에게 자유로워지고 성숙한 삶을 살아가기 위해서는 자신의 열등기능을 의식화시켜냄으로써 자아(ego)와 그림자(shadow)가 통합된 ‘하나의 나’로 살아가는 것이 중요하다.



James Roh

어떻게 하면 그림자 속에 감춰진 나, 열등한 나를 통합된 하나의 나로 확장시킬 수 있을까? 무엇보다도 내면 관찰을 통해서 자신의 열등한 ‘나’가 고개를 들 수 있도록 해줘야 한다. 또한 다른 사람들에게 투사된 나의 어두운 열등의식을 빠르게 알아채고 거둬들이는 것도 일상에서 쉽게 할 수 있는 좋은 수행법이다. 의식 저편에 있는 어두운 나의 흔적들을 찾아 손을 잡아주고, 인정하고, 이해하고, 보듬어 주자. 그것만으로도 우리는 ‘힐링’을 경험할 수 있으며 더 성숙한 ‘나’로 나아가기에 충분하다.

칼 융(C.G.Jung)은 “인간 무의식 속에서 하느님과 같은 신상(神像)을 발견하였다”고 했다. 성숙된 삶, 온전한 자기의 삶은 거저 얻어지는 것이 아니다. 삶의 질곡 아래서 화석처럼 형성된 자신의 어두운 면과 맞설 수 있는 용기와 수용 그리고 통합된 나로 나아가는 과정이다. 따라서 자기실현(self-actualization)은 자아(ego)와 그림자(shadow)가 분열되지 않고 통합된 하나의 자기(self)로 나아가는 ‘전체정신’의 실현인 것이다.

Written by C.E.O James Roh(노상충)

“외부 세계를 보는 것은 꿈을 꾸는 것이고, 자기 내면을 보는 것은 깨어있는 것이다.”  
\_칼 융(C. G. Jung)

\* Persona(페르소나)는 고대 그리스에서 연극할 때 쓰던 ‘가면’의 호칭이었다.

