

2023 KAISTian Failure Story 수상작 연재

CAF뉴스레터는 2023년 실패연구소 에세이 공모전 'KAISTian Failure Story' 수상작을 연재합니다. 이번 호에 실린 에세이는 '극복상'을 수상한 두 개의 작품입니다. 끊임없이 시도하고, 도전하는 과정에서 실패와 좌절을 경험하면서도 그 속에서 삶의 교훈을 찾는 KAISTian의 이야기를 공유합니다.

에세이공모전 수상작 연재

KAISTian story



자존감을 위한 나의 여정 : 성장과 발전을 품다.

Mammadova Fakhriyya (KAIST 전자및전기공학부)

겉으로 보이는 모습만으로 자존감이 낮은지를 판단하기는 어렵다. 남들이 부러워 할 만한 모든 것을 다 갖춘 듯한 사람이라도 실상은 자존감이 떨어져 심한 내적 갈등을 겪고 있을지 모른다. 자존감은 성공이나 행복 같은 외적 잣대로 결정되는 것이 아니기 때문이다. 그보다는 우리가 스스로를 어떻게 바라보는지, 또 어떤 가치를 지녔다고 믿는지가 더 중요하다. 물론 이러한 성찰의 과정은 저마다의 고유한 내적, 외적 요인에 따라 달라질 수 있다.

낮은 자존감은 성격이나 경험에 따라 각기 다른 방식으로 밖으로 표출된다. 자기 비하 개그로 표출하는 사람이 있는가 하면, 자기 확신이 부족해 결정 장애로 나타나는 경우도 있다. 일부는 끊임없이 자신을 비판하고 부정적인 혼잣말을 되뇌기도 한다. 사람들과 교류를 끊고 스스로를 사회와 단절시켜 고립시키는 사람들도 있다. 그러가 하면, 부정적인 감정이나 결핍을 해소하고자 자기 파괴적인 행위에 몰두하기도 한다. 선뜻 이해되지 않을 수도 있겠지만, 완벽주의조차 낮은 자존감의 징후일 수 있다. 실수에 대한 두려움이나 타인의 평가에 대한 부담감이 너무 커지면 작은 일 하나하나에 집착하며 달성 불가능한 기준을 세워 자신을 괴롭히게 될 수도 있다는 것이다.

또한, 자존감이 낮아지면 끊임없이 타인의 확인과 인정을 구하게 될 수 있다. 남들의 칭찬이 나의 기분을 좌지우지하게 된다는 것이다. 이러한 성향을 보여주는 흥미로운 예시 중 하나가 바로 “나르시시즘”이다. 나르시시스트들은 과장된 행동과 자기중심적 태도를 보이지만 실제로는 자존감이 낮다. 타인의 인정과 칭찬을 통해 빈약한 자아 존중감을 채워 나가려 하는 경우가 많다. 과장된 표현으로 거드름을 피우며 이를 방패 삼아 고질적인 결핍과 불안의 감정을 감추고자 한다.

낮은 자존감은 일상적인 자기비판, 잦은 눈물, 끊임없는 두려움으로 나타난다. 특히, 자신이 아끼는 사람들의 말에 민감하게 반응하게 되어 갈등이 발생하고, 이러한 상황이 반복되며 자신을 믿지 못하게 된다. 적절히 처치하지 않으면 습관화 되어 타인과의 관계가 서서히 무너지고, 무엇보다 자신과의 관계도 파탄에 이르게 된다.

낮은 자존감으로 고통받은 나의 이야기



나 또한 나 자신이 어쩌다 이렇게 낮은 자존감으로 내적 고통을 겪는 부류에 속하게 되었는지 자문하곤 한다. 부모님의 양육방식이 원인이었을까? 천성적으로 타고난 것일까? 아니면 사회적 환경의 영향이었을까? 안타깝게도 이 자존감 문제의 근원은 찾지 못했다. 하지만 아주 어린시절부터 낮은 자존감으로 힘들어했고 이것이 나의 인생 전반에 영향을 미쳐왔다는 것은 확실하다.

내가 3살 혹은 4살 무렵 친구들과 운동장에서 뛰어놀곤 했는데, 나는 항상 관심의 중심에 서고 싶어 하는 아이였다. 한번은 한 여자아이가 나보다 예쁜 드레스를 입고 왔는데, 질투가 솟아났다. 집에 가자마자 엄마에게 나도 예쁜 드레스를 밖에서도 입을 수 있게 해 달라고 졸랐다. 엄마는 옷이 때가 타거나 찢어질 수 있다며 만류하셨다. 나는 그 아이에게 끊임없이 열등감을 느끼게 됐다. 그 애가 나보다 더 뛰어나고 사람들도 그 애에게 더 관심을 가진다고 생각했다. 나 자신이 뭔가 부족하다는 이러한 열등의 감정은 나이가 들면서도 계속 이어졌다.

7살 무렵, 세균이 우리 몸에 미치는 영향과 손 씻기 습관 등 위생의 중요성을 보여주는 만화를 보게 되었는데, 나는 이때부터 손 씻기에 대한 강한 집착이 발현되어 하루 중 많은 시간을 손 씻는 데 쓰게 되었다. 이러한 집착적인 손 씻기로 인해 피부가 너무 건조해져 갈라지고 가려울 지경이었다. 엄마의 걱정이 이만저만이 아니었고 나를 돕기 위해 할 수 있는 모든 것을 다 하셨다. 심리상담도 받게 되었다. 그곳에서 '오늘의 긍정 주문' 책자를 받았는데, 나의 손 씻기 집착을 완화하고 불안을 낮추기 위한 것이라 했다. 그들의 노력에도 불구하고, 긍정 주문은 나에게 효과가 없는 듯했다. 지금 돌이켜보면, 이러한 긍정 주문의 효과에 대해 의구심을 키워가며 나도 모르게 실패의 길로 한 발씩 나아가고 있었던 것은 아닐까? 어쨌든 마음속 깊숙한 곳에서는 이런 것들이 나에게 진정으로 도움이 되지 않는 것으로 생각하다 보니, 마음을 다하지 않았던 것 같다. 어쩌면 신경조차 쓰지 않았는지도 모르겠다.

초등학교 시절에는 담임선생님이 나를 그리 탐탁지 않게 여긴다고 생각하며 자신을 괴롭혔다. 실제로는 선생님의 최애 학생이었음에도 말이다. 선생님이 다른 학생을 칭찬할 때마다 엄청난 좌절감을 느꼈고, 이전에 나에게 주신 칭찬은 모두 묻혀 버렸다. 1학년 당시, 이러한 정신적 압박과 스트레스가 실제로 몸에도 영향을 미쳐 메스꺼움으로 고통받았고 불안한 마음에 울음을 터뜨리기 일쑤였다.

중학교 시절에는 극도로 소심해서 선생님에게 질문조차 하기 어려웠다. 나 자신이 학급에서 가장 멍청한 학생이라 여겨졌다. 이 과정에서 선생님들이 나를 무시하고 있다는 나의 믿음은 더욱 확고해졌다. 동시에 외모에 대한 자신감도 떨어졌고, 외모를 개선하기 위해 끊임없이 뭔가를 시도하게 되었다. 예를 들어, 항상 구불 구불하고 봉 뜨는 손질이 어려운 헤어스타일에 대해 자신이 없었다. 특히, 다른 여자아이들은 이런 문제가 없는 것 같은데 나만 이렇다는 생각이 들면 불안감이 더 커졌다. 사춘기 시절 내내, 내 스타일과 신체가 완벽하지 않다고 생각했고, 내가 사람들의 관심을 받을 만큼 매력적이지 않다고 믿게 되었다.

회복의 여정 : 성장과 발전을 끌어안기

지금까지 살면서 내가 아끼고 사랑하는 이들과 셀 수 없이 많은 논쟁과 말다툼을 벌였는데, 그들이 나를 좋게 평가하고 받아들이지 않는다는 이유였다. 그러나 이제 이러한 감정들이 나의 자아 인식에 기인하는 것이지 타인이 실제로 나를 어떻게 생각하고 평가하는가와는 무관하다는 것을 깨닫게 되었다. 나의 불안을 그들에게 투영하며 그들도 나와 비슷하게 생각하리라 지레짐작했음을 알게 되었다. 이러한 새로운 인지를 바탕으로 더 성숙하고 이해심 있는 태도로 갈등 상황에 다가가려 노력하게 되었다.

앞서 언급한 바와 같이 나는 인생을 통해 수많은 문제를 겪었지만 동시에 중요한 성장의 순간들도 경험해 왔다. 인생을 완전히 변화시키는 계기가 되었으며 이를 통해 과거와는 아주 다른 삶을 살게 되었다. 내가 경험한 가장 중요한 변화 중 하나는 나 자신을 사랑하는 법을 배우게 됐다는 것이다. 시간이 흐르면서 나 또한 다른 사람들과 같이 사랑받고 존중받을 자격이 있다는 사실을 차츰 깨닫기 시작했다. 이러한 자기애는 자신감 성장의 발판이 되었다. 끊임없이 타인의 인정을 구하기보다, 내가 나를 인정하고, 나의 성취를 알아봐 주고, 나의 성장을 자랑스럽게 여기는 데 집중했다. 나의 의견이나 생각을 표현하는 데 있어 더는 타인의 시선을 의식하는 태도를 보이지 않게 되었다. 예전에는 집단 내에서 의견을 내는 것에 대해 주저하거나 자신 없어 하기 일쑤였다. 내 의견이 무시되거나 조롱받을 수 있다는 두려움 때문이었다. 하지만 시간이 지나면서 나의 의견은 그 자체로서 중요하고 존중



받을 자격이 있다는 것을 깨닫게 되었다. 나 자신을 믿게 된 것이다. 찬사받을 만한 재능과 능력을 지녔음을 인정하는 동시에 이러한 재능과 능력을 한층 더 계발하는 데 집중했다. 선생님께 다가가 질문할 때면 느껴지던 두려움과 맞서 싸웠다. 도움과 설명이 필요할 때면 용기를 내어 선생님들께 찾아가 도움을 구했다. 그 과정에서 선생님들이 누구보다 도움 주고 싶어 한다는 것을 알게 됐고, 모를 때 물어보는 것은 약함이 아니라 오히려 강함의 증거임을 깨달았다. 나의 헤어스타일 이 남들과 다름을 인정하며 그 독특한 특성을 있는 그대로 받아들이게 되었다. 그 과정에서 올바른 손질법도 터득했다.

고등학교 시절에는 흔들리지 않는 탄탄한 자존감을 정립했고, 이것이 내 인생의 동반자로 오랫동안 나와 함께할 것임을 알았다. 그러나 대학에 입학하면서 나의 확신을 살짝 흔들여 놓을 만한 새로운 경험과 문제들을 맞닥뜨리기도 했다. 여전히 자신감은 있으나 나의 자존감은 주기적으로 부침을 겪는다. 마음 한편을 차지하고 있는 불안 그리고 지속적인 의심과 싸운다. 아직도 시험 등 외부 자극이나 스트레스에 노출되면 손 씻기에 집착하는 내 모습을 발견한다. 지나치게 나 자신을 평가하고 남들과 비교할 때도 많다. 여전히 다른 사람들이 나를 무시하는 것처럼 느껴질 때도 있다. 이것이 타인의 평가가 아닌 나의 나 자신에 대한 감정의 산물임을 잘 알고 있음에도 말이다.

어느 정도 자신감을 얻었다고 생각했는데 실상은 그렇지 못한 것 같았다. 하지만 좀 더 깊게 생각해보니 이것이 잘못된 생각이었음을 깨닫게 되었다. 물론 내가 바라는 만큼의 완전무결한 자기 확신을 세우는 데는 실패했지만, 이 정도의 성취도 엄청난 성장이며 나는 이 점을 매우 자랑스럽게 생각한다.

여전히 나 자신을 타인과 비교하곤 하지만, 이러한 비교를 나의 개인적 성장을 위한 기회로 삼는 법을 알게 되었고, 이를 통해 부정적 영향을 줄인다. 물론, 결코 쉽지 않은 과정이었고 그 속에서 여러 문제를 맞닥뜨리며 수없이 눈물 흘리고 괴로워하며 정신 건강이 영향을 받기도 했다. 타인과의 비교라는 양날의 검은 나를 이끌어 줄 수도 있고 나를 잡아먹을 수도 있다. 그 잠재적 힘과 위험을 깨닫게 되면서 더 넓은 이해와 신중한 태도로 상황을 대하게 되었다. 감정을 더 효과적으로 조절할 수 있게 되었고, 비교를 자기성찰과 성장의 도구로 활용하는 법을 배웠다.

자신을 아끼고 돌본다는 것의 의미가 무엇인지 깨닫게 되었다. 자신을 아끼고 돌본다는 것은 매일매일 감사의 마음을 갖는다는 것이다. 이를 통해 내 인생의 긍정적 측면을 인정하고 감사하는 법을 배우게 되었다. 자신을 아끼고 돌본다는 것은 SNS 시간을 제한한다는 것이다. SNS는 우리 뇌에 부정적인 생각을 불어넣어 정신 건강에 악영향을 미치기 때문이다. 자신을 아끼고 돌본다는 것은 자신과 주변 사람 인내를 갖고 대하는 것이다. 인내심을 가질 때 어려운 상황도 동요되지 않고 차분한 마음으로 헤쳐 나갈 수 있다. 자신을 아끼고 돌본다는 것은 감정 방아쇠와 결별한다는 것을 의미한다. 이는 정신 웰빙 유지에 필수적이다. 자신을 아끼고 돌본다는 것은 나의 가치를 알고 나의 정해진 바운더리를 존중한다는 뜻이다.

이제 나는 나의 정신 건강에 악영향을 미치는 사람들을 피하는 데 그치지 않고, 애초에 자학과 자기 비하의 가능성을 차단하려 노력한다. 더 성숙해지고 자기 인식이 높아지면서, 나의 행동을 좀 더 효과적으로 성찰할 수 있게 되었다. 더 올바른 선택을 할 수 있게 되었고, 삶의 어려움들을 더 큰 통찰과 의지로 헤쳐 나갈 수 있게 되었다.

물론, 기대했던 만큼 완전하고 완벽하게 자존감을 세우지는 못했다는 것은 인정하지 않을 수 없다. 정신 건강에 좋지 않은 습관들을 떨쳐내는 과정에서 여전히 실패를 거듭하고 있다. 그러나 이제 내가 지금껏 이뤄온 이 성취를 인정하고 감사히 여길 줄 안다. 최종 목표 도달에만 집중하는 대신, 개선을 향한 여정 그 자체와 그 중간 과정 하나하나를 모두 소중히 여긴다. 이러한 여정에서 마주한 방법 중 나오는 잘 맞지 않는 것들도 있었지만 이 또한 모두 소중한 배움의 기회로 좋은 경험이 되어 주었다. 내가 무언가를 모른다는 이유로 타인이 나를 안 좋게 볼 수 있다는 두려움을 극복하기란 결코 쉽지 않았고 지금도 완벽하게 해내고 있지는 못하지만, 이제는 잘 모르고 무지해 보이는 것을 절대 두려워하지 않는다. 이것이야말로 말로 학습의 자연스러운 중간 과정이기 때문이다.

이제는 학습 과정을 있는 그대로 받아들이는 것이 더 중요하다고 생각한다. 건강한 자아상의 정립이 이미 정해진 어떤 목적지가 아니라 끊임없이 변화하는 현재 진행형의 여정 전체를 아우르는 과정이라는 것을 깨닫게 되며 나의 관점이 달라졌다. 과정 하나하나를 소중히 여기게 되었고, 취약성과 새로운 경험에 대한 개방적 태도가 성장과 배움의 전제 조건임을 알게 되었다.

실패를 통해 원하는 결과를 담보하지 않는 다양한 접근 방식과 방법을 탐구해 볼 수 있는 무수한 기회를 주어짐을 알게 되었다. 이러한 시행착오를 통해 나의 전략을 가다듬고 최적의 방안이 무엇인지 도출할 수 있었다. 실패를 거치며 다른 것에 주목하게 되었다. 나만의 독특한 주안점을 갖게 된 것이다. 최종 결과에만 집착하는 대신, 노력 과정에서의 핵심 요소들에 더 많은 관심을 기울이게 되었다. 내게 필요한 자아

인식의 형성 과정과 그러한 목표 달성을 위한 방법 및 세부 절차에 대해 더 많이 알게 되었다. 최종 목적지가 아닌 여정의 과정 그 자체에 집중하게 되면서 내가 쏟아 붓는 노력의 가치를 더 깊이 이해하고 인정하게 되었다. 실패를 경험하며 습관적으로 숨겨진 이면을 보려 노력하게 되었다. 내가 가진 문제의 근원을 탐구하고 나의 의사결정과 행동을 비판적으로 분석하게 되었다. 지금까지 오랫동안 씨름해 온 자존감 문제들을 완전히 해결하지는 못했지만, 이제까지의 여정을 통해 얻은 모든 성취를 소중히 여기며, 또 앞으로 더 나은 인생 진로를 이끌어 줄 삶의 지혜를 얻었음을 확신한다.

