

CAF

Center for Ambitious Failure

KAISTian Story - 공모전 수상작

실패가 두려운 사람의 이야기

000 | KAIST 전기및전자공학부

실패는 두려움을 남겼다.

실패를 겪는 것에 익숙하지 않은 채로 마주친 문제점은 일종의 트라우마로 남게 되었다.

두려움으로 남은 실패는 마음 속의 열등감과 불안감을 제거하지 못했고

결국 아직까지도 도전을 머뭇거리게 만들었다.

우린 게임 캐릭터가 죽으면 화가 나도 그냥 다시 다른 판을 시작한다.

하지만 우리의 커리어와 공부에 있어서는 이런 태도를 취하지 못하고 너무나도 가혹하게 생각한다.

성적만을 위해 달리는 것이 아니라 다양한 경험을 해보자. 그냥 부딪혀보자.

‘이거 못하면 어찌지’라고 생각하지 말고, 뭐 못한다고 계속 좌절해 있지 말자.

이전 것은 잊고 다시 플레이 버튼을 눌러서 앞으로 나아가보자.

나의 경험이 누군가에게는 도움이 되길 바란다.

실패는 나에게 언제나 두렵다. 실패를 두려워하지 않는 사람들의 이야기 나에게겐 거의 전설에 가까운 이야기일 정도로 매번 모든 사소한 것에 두려움을 느꼈다. 두려움이라는 벽은 항상 내재되어 있었고, 그 두께와 높이가 잠시 줄어들고 다시 늘어나기를 반복할 뿐이지 아예 없어진 적은 한 번도 없었다. 그리고 나는 이런 나의 모습을 자조했었다. 다양한 분야에서 도전을 통해 성공한 사람들의 기사를 볼 때, 요즘 유튜브에 많은 동기부여 영상을 보더라도 동기부여는 커녕 '난 왜 이렇게 못하지'라는 생각을 한다. 응원을 아끼지 말아야하는 가까운 친구들이 새로운 도전에 거리낌없이 뛰어드는 모습을 볼 때도 축하 뒤에는 항상 쓸쓸함이 묻어났다. 이 글을 통해 '난 어쩌다 이렇게 실패를 두려워하는 사람이 되었을까'라는 의문에 대한 고찰, 그리고 어떤 변화가 있었기에 내가 다시 이렇게 글을 쓰고 도전을 시작하게 되었을까, 그 이유를 생각해보았던 시간의 결론을 이 글에 담아보겠다.

중학교 당시에는 보통의 우수한 학생이었다. 그 때 당시에도 생각해보면 뭔가 뚜렷한 도전에 대한 기억은 존재하지 않았다. 하지만 문제는 고등학교 때였다. 열심히 준비해서 자사고에 진학한 이후 중학교 때와 같은 평범하게 우수한 성적을 거두는 내 모습을 상상하고 들어갔지만 결과는 정반대였다. 첫 학기에 내신 6점대가 나왔다. 어떻게 카이스트에 왔냐고 생각되었지만 다행히 반등에 성공했다. 첫 학기 결과로부터 알 수 있듯이, 나는 이미 쓰라린 실패를 맛보았다.

거기에 더해 주변에는 뛰어난 사람들이 많았다. 어느 한 분야에 특별한 능력을 지닌 친구들이 정말 많았고 나는 정확히 그 반대의 사람이었다. 두루뭉실해서 시키는 공부만을 해왔던 사람. 주변 친구들 중 이러한 친구들이 당연히 있었지만 나는 좀 더 동글동글했다(하하). 낮은 성적이 나왔을 때 그것을 잊고 다음으로 향하는 법을 알지 못해 좌절하고 있을 때 '난 이거라도 잘해, 이런 능력이 있어!' 라고 당당히 말할 수 있는 뚜렷한 특기라는 것이 없었기 때문에 무엇 하나 내세울 것 없이 한없이 작아지고 있었다. 남과의 비교로 인한 열등감은 마음 한 구석에서 점점 커져만 갔다.

반등의 계기는 위기감이었다. '이대로 가다가 대학을 못 간다. 고등학교를 힘들게 들어와서 바닥을 치고 아무것도 얻어내지 못하는 것은 안 된다.' 이 생각이 머리를 가득 메웠고 학원을 다니며 부족했던 공부를 다시 하였다. 결과적으로 남은 2년동안 꾸준히 성적을 올렸고 신기할 정도의 상승곡선을 그리며 이것이 입학사정관들의 마음을 움직인 것이 아닌가 생각된다.

그런데 아직도 실패가 두렵다. 흔히들 '실패는 성공의 어머니', '성공보다 실패를 통해 더 많은 것을 배운다'라는 조언을 받는다. 실패도 해봐야 경험이 쌓이고, 결정에 두려움이 없어지고, 다양한 활동에 도전할 수 있다. 따라서 고등학교 때 겪었던 큰 실패는 자양분이 되어 나에게 실패를 두려워하지 않을 힘을 줄 것으로 보였다. 그러나 그런 기대와는 달리 적응은 커녕 오히려 더 헤매는 듯했다.

왜일까. 항상 마음속에서 나는 왜 실패가 이토록 두려울까 생각만 하고 그 원인을 파악하려 하지 않았던 사람들은 이 글을 읽으며 함께 생각해보면 좋겠다. 이번 글을 쓰며 느꼈지만 분명히 이유는 존재한다. 단순히 '난 원래 성격이 그래'라고 치부하고 살아갈 순 없다. 앞으로의 긍정적인 자아 형성과 행복한 삶을 위해 꼭 필요한 과정이다. 이제부터 필자가 실패를 두려워하는 이유에 대한 고찰을 해보도록 하겠다.

우선 고등학교에서 독하게 부족했던 부분은 채워졌지만 이 또한 학원에서 시키는 것이었고 표면적으로는 스스로 이겨냈지만 뒤에는 결국 지시를 내려주는 사람이 계속 존재했다는 것을 알 수 있다. 짧은 시간안에 성적을 올려야 하고 짧은 시간동안 문제를 풀어내는 완벽한 기계로 바뀌어야 했던 나는 그 쳃바퀴 위에서 열심히 달려나갔다. 나의 공부법은 주어진 교육과정 내에서 최대한 성적을 내야하는 시스템에서 학습되었다.

한 번 크게 넘어진 후 일어섰다. 하지만 무릎을 털고 다시 달리기 시작하기에는 몸도 마음도 만신창이인 상태였다. 당시에는 이겨냈다는 사실 그 자체로 너무나도 기쁘고 내 자신이 대견하다고 생각했다. 다만 돌아보니 그 때는 인식 못했던 것을 알게 되었다. 부정적인 영향도 존재했다. 맹목적인 목표를 위해 했던 노력이었다. 그냥 순수하게 대학 잘 가고 싶어서, 실패자로 남기 싫어서, 좋은 고등학교를 나와 재수하기 싫다는 마음, 그 생각으로 이루어 냈던 성장이었다. 순수하게 흥미가 있어서 노력한 것이 아니라 성적을 위한 공부였다. 고등학생으로서 공부를 당연히 해야 하는 상황이었지만, 이런 목표를 기반으로 한 공부 경험은 자신을 갉아먹었다. 긍정적 스트레스로 보기엔 마음을 너무 만신창이로 만들었다. 그 스트레스를 기반으로 이뤄낸 목표이기 때문에 반등을 통한 성공의 쾌감을 뒤로 하고, 내 마음은 '다시 이런 상황이 왔을 때에도 또 이렇게 할 수 있을까?'하는 의심과 툭 치면 부러질 약한 자신감으로 채워졌다. 실제로 필자는 합격 당시에 기쁨보다는 '드디어 끝났다'라는 생각이 더 컸다.

결국 근본적으로 기저에 있던 열등감과 결핍은 전혀 없어지지 않았다. 이 실패는 자양분이 아닌 여전한 두려움으로 남게 되었다. 여전히 나에게겐 뚜렷하게 내세울 건 학교라는 타이틀 뿐이었다. '마음먹으면 해낸다'라는 능력도 얻었다고 생각하였지만, 그 이전에 6등급이라는 충격, 새로운 환경에 부딪히면 또 다시 초기화될 것이라는 불안감 앞에서 끈기에 대한 자부심은 풍전등화였다.

또한 답을 구하는 일만 해보았다. 스스로 창작을 해보는 경험이 전무후무했다. 순수하게 내가 좋아하는 것이 무언가를 만들어보는 것임에도 나는 실제로 창작이란 걸 해본 경험이 전무했다. 고등학교를 졸업해 도착한 대학교는 학생에게 바라는 바가 매우 다르다는 것을 바로 알 수 있었다. 그냥 버티고 하는 놈은 결국 맞다가 끝난다. 나의 공부법은 주어진 교육과정 내에서 최대한 성적을 내야하는 시스템에서 학습되었다. 이런 방법은 결코 대학교에서 빛을 보지 못 했다. 나의 미래를 홀로 계획해야 하고 들을 과목도 자기 자신이 정해야 하는 시스템에서 주어진 길만 걸어온 사람에게 앞은 깜깜하게 느껴졌다.

이러한 급격한 변화에 따라 필자 또한 급격한 변화를 추구하려고 하였다. 개발도 해보고 싶고, 성적도 잘 나오고 싶고, 한 학기에 최대한 많은 과목을 수강하여 졸업도 빨리 하고 싶고, 연구도 해보고 싶고, 뭐도 하고 싶고... 홀로 해내야 하는 상황에서 주변 사람들이 하는 것을 다 하려고 마음먹으니 그건 계획이 아니라 짐이 되어버렸다. 그저 주어진 길을 걸어왔던 사람이 마음 속에 내재되어 있던 열등감으로 인해 나도 저만큼 하면 좋겠다고 생각하며 갑자기 모든 게 바뀌길 원하니 제대로 될 리가 없었다. 「게으른 뇌에 행동 스위치를 켜라」라는 책에서 다음과 같은 사실을 알 수 있었다. '인간의 뇌는 생명을 유지하기 위해 목숨에 지장이 없는 한 되도록 변화를 피하고 현재 상태를 유지하려는 방어 본능이 작용하고 있다. 지금까지의 생활 습관이나 행동을 단숨에 바꿔 새로운 일을 시작하고자 할 때, 처음 며칠 동안은 의욕이나 근성으로 어떻게든 할 수 있다. 그러나 대부분은 오래 지속하지 못하고 리바운드 현상을 불러일으킨다.* 시도한 일들은 기대치가 너무 높으니 포기하였고, 자신에 대한 불안감으로 인해 이전 처럼 실패할 것이 두려워 시도조차 안 한 것들도 존재했다.

결론적으로 필자가 겪었던 실패는 두려움을 남겼다. 실패를 겪는 것에 익숙하지 않은 채로 마주친 문제점은 일종의 트라우마로 남게 되었다. 두려움으로 남은 실패는 마음 속의 열등감과 불안감을 제거하지 못했고 결국 아직까지도 도전을 머뭇거리게 만들었다.

* 오히라 노부타카, 「게으른 뇌에 행동 스위치를 켜라」, 오정화 옮김, 밀리언서재, 2022, 23쪽

3학년이 되며 그동안의 모습을 성찰하는 시간을 가지게 되었다. 애써 외면하고 있던 마음들을 분석하다 보니 두려움의 원인을 찾게 되었고 필자는 이를 해결하기 위해 노력 중이다. 지금부터 어떤 노력을 하고 있고 어떤 변화가 있었기에 이런 글을 쓰고 다시 도전을 시작하게 되었는지 말해보겠다.

패배 의식에 오랜 시간 휩싸이다 보니 필자는 다양한 변화가 일어나는 것을 느낄 수 있다. 물론 부정적인 변화다. 첫째로, 자신에 대한 믿음이 없어진다. 이 상태가 되면 도전이 불가능해진다. 새로운 것들은 못 할 것 같다는 생각밖에 들지 않는다. 할 수 있다는 생각을 가지고 해도 힘들 일들을 할 수 없다는 생각을 가지고 뛰어들지 제대로 이루어질 리가 없다. 둘째로, 기존 자신이 좋아하던 일들에 대한 흥미도 없어지고 만다. 정확히 말하자면 자신에 대한 믿음이 없어짐에 따라 내가 좋아하는 것들도 별게 아닌 게 되고, 자신이 좋아하던 것들조차 남들과 비교하기 시작한다. 고등학교를 졸업한 후 본격적으로 자신이 원하는 것을 찾아 파고들 수 있는 시기에 할 수 없다는 패배 의식이 생기면 제대로 즐기는 것은 불가능해진다. 결국 마지막으로, 새로운 것과 기존의 것을 모두 잃어버린 자기 자신으로부터 더 이상 흥미와 목적을 찾을 수가 없게 된다.

이러한 문제점들이 발견되기 시작하면 꼭 멈춰 보길 추천한다. 생각보다 늦지 않았고 생각보다 할 수 있는 것들이 많다. 그것들을 다 놓치기 전에 자신에 대한 성찰을 꼭 해보길 바란다. 앞서 말했듯이 뭐든지 급하게 변화하려고 하면, 한 번에 모든 것을 이루려고 하면 포기하기 쉽다. 즉, 실패가 갑자기 아무렇지 않아질 순 없다. 다만, 실패로의 노출을 서서히 올려가며, 그리고 멘탈을 회복해가며 점차 좋아질 것이다. 실패에 익숙해지는 방법으로 나는 아래 3가지 태도를 취하고 있다.

첫째로, 뭐든 해봐라. 자신이 감당할 수 없는 양의 일을 벌려 놓으라는 것이 아니다. 자신이 관심있고 지원할 수 있는 것들은 다 해보는 것이다. 합격하면 그 때 로드를 조정하면 된다. 일단 떨어질 것이라는 불안을 뒤로하고 눈 꼭 감고 질러보자. 두려움을 감소시키는 가장 좋은 방법이라고 생각한다. '나는 아직 준비가 안 됐어, 좀 더 공부하고 시도해보자, 좀 더 시간을 갖자'라는 생각으로 기다리다 보면 그 기회들은 모두 지나가고 없다. 떨어지는 것도 경험이고 합격을 위해 준비해보는 것도 다 경험이다. 이런 경험이 쌓여 실패에 대한 노출 값이 올라가며 두려움이 점차 감소하기를 기다려보는 것이다. 패배의식에 아무 움직임도 행하지 않던 시간을 뒤로 하고 뭐든 하다 보면 자신도 할 수 있다는 자신감을 점차 찾을 수 있다.

다음, 나를 예전의 나와 비교하자. 사람은 사회 생활을 하며 필연적으로 다른 사람들과 자신을 비교하기 마련이다. 다만, 나는 앞서 말했듯 상당히 둥글둥글한 사람이다. 특징적인 능력치가 부족한 사람으로서 다른 사람과 비교를 시작하면 그 갭 차이는 상당한 스트레스로 다가온다. 물론 아예 비교를 안 하면 그건 나태함으로 이어지는 지름길이다. 타인과의 비교를 긍정적인 스트레스로 받아들일 수 있다면 그것은 발전을 위한 원동력이라고 볼 수 있지만 패배의식에 휩싸인 사람에겐 그것이 힘들다. 따라서, 나의 예전 모습과 비교했을 때 발전된 점을 생각해보자. 뭐든 자신 있게 지원해보는 자기 자신에게 성취감을 느낄 수 있을 것이다. 그리고 나서 건강한 자아가 다시 갖추어 졌을 때에 다른 사람과 비교를 시작해보자.

마지막으로 너무 많은 것을 한번에 하려는 생각을 버리자. 항상 내가 할 수 있는 것의 한 단계 위의 것을 바라보자. 최근 들었던 강의와 책들의 내용을 보면 다들 이런 점을 강조한다. 너무 한 번에 모든 것을 하려고 하지 말자.

한 교수님께 들었던 이야기이다. 우린 게임 캐릭터가 죽으면 화가 나도 그냥 다시 다른 판을 시작한다. 하지만 우리의 커리어와 공부에 있어서는 이런 태도를 취하지 못하고 너무나도 가혹하게 생각한다. 성적만을 위해 달리는 것이 아니라 다양한 경험을 해보자. 그냥 부딪혀보자. '이거 못하면 어찌지'라고 생각하지 말고, 뭐 못한다고 계속 좌절해 있지 말자. 이전 것은 잊고 다시 플레이 버튼을 눌러서 앞으로 나아가보자. 나의 경험이 누군가에게는 도움이 되길 바란다.