

외로움, 꼭 없애야 하는 감정일까

결혼을 했던 하지 않았든, 연애를 하든 솔로든, 누구에게나 외로움은 있다.



된다. 나의 외로움을 잠깐은 없앨 수 있으나 나의 삶과 마음을 기꺼이 내어줄 만한 이가 아니라면 다시금 공허함에 빠진다.

외로움을 마음의 본질이라 깨닫지 못하고 그저 문제적 감정이라 생각하며 그것을 벗어나기 위해 무의미한 만남을 반복하고 있지는 않는가? 다시 홀로될까 두려워 함께하는 것이 행복하지 않은데도 관계를 붙잡고 있는 것은 아닌가?

인간은 태생적으로 관계를 지향하며 온전히 홀로 살아가기 힘든 동물이다. 그러나 관계는 시작조차 되지 않을 수 있고 이미 이루어진 관계 역시 마음대로 되지 않아 흔들릴 수 있다. 우린 그 과정에서 외로움이란 감정을 느낀다. 그렇다면 사람들은 왜 이렇게나 당연한 마음의 본질을 잘못된 감정이라고 말하며, 꼭 없애야 하는 숙제 같은 감정으로만 생각하는 것일까?

외로움은 때때로 마음을 찾아왔다가 사라지는 마음의 변화 현상이지 반드시 없애야 할 문제가 아니다. 외로움이 비정상적인 마음이라면 세상 모든 이들이 모두 비정상적인 사람일 것이다. 그저 자연스러운 마음일 뿐이니 외로움을 극복하기 위해 억지로 누군가의 손을 잡을 필요는 없다.

사회는 계속해서 외로움을 타는 사람은 미성숙한 사람이라는 인식을 심어주고 있다. 영화나 드라마와 같은 티브이 속 세계는 항상 고급 주택이나 비싼 백화점 쇼핑에서의 소비를 일상화하며 '마음이 멀정한 사람은 힘든 일이 생겨도 외로움 없이 강하게 이겨내며, 혼자서도 충분히 행복하다' 라는 메시지를 담고 있다. 이는 온전히 본인의 삶에 최선을 다하고 행복한 삶을 살아가다가도 이러한 메시지들 은연중에 스스로의 정신을 지배하고 혼돈에 빠지게 만든다. '남들은 이렇게 하는데 나만 왜 어려?' 라는 압박감과 초라함.

이별 후 더욱 강력하게 다가오는 외로움에 대해 한 번쯤 깊이 생각해 볼 필요가 있다. 과연 내가 사랑했던 건 '상대방' 일까 '누군가와 함께함'이었을?. 반복되는 이별을 경험하고 공허함을 느끼고 있다면 나의 사랑이 외로움을 극복하기 위한 수단에 불과하지 않았는지 한 번쯤 생각해 보아야 한다.

이러한 외로움에 대한 해결책 중 하나는 누군가를 만나는 것이다.

연애를 하지 않고 혼자만의 시간을 갖는다고 해서 무조건적으로 외로운 것은 아니며 함께할 때 느끼는 외로운 감정이 사회적 문제가 되는 일도 아니다. 그저 스스로의 마음을 온전하게 느껴도 괜찮다. 그렇기에 단지 혼자만 되는 것이 두려워 원치 않는 사랑을 이어가거나 쉬운 만남을 시작하는 일은 없어야 한다.

사진=shutterstock

낮선 이성과 가까워진다는 것은 상당한 생물학적, 생화학적인 즐거움을 유발하기에 맛있는 술을 들이켜 것처럼 그 쾌감 앞에 효과적으로 외로움이 무마될 수 있다. 그러나 술은 깨기 마련이다. 호르몬의 각테일이 소진되면 본능이 아닌 차분한 이성의 눈으로 상대를 바라보게

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

하워드 약국 HOWARD DRUGS

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문
세리토스, 실버치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다운니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경 Pharm.D.



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

Susan 반영구 확장 Microblading

민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!

3D 자연눈썹 / 아이라인

남자눈썹

• 무통시술로 헤드립니다 •



562.376.0180

11819 South St, Cerritos CA 90703

용문루

GRAND OPENING

Authentic Chinese Korean Cuisine
Eat Good, Feel Good



홈 파티 케이터링 환영



각종 파티 및
단체 모임 환영

파티룸 10~50명 수용 가능

waiter, waitress 구합니다

용문루 T.626.363.4961
www.yongmoonlu.com

월,수,목,금 11:30am ~ 3:00pm
4:30pm ~ 9:00pm 토,일 11:30am ~ 9:00pm

19240 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748