



융 심리학으로 보는  
남성의 삶과 그림자

## 남자로 산다는 것

지은이 | 제임스 홀리스 James Hollis

옮긴이 | 김현철

발행일 | 2019. 10. 1.

분 야 | 인문 > 심리 > 쉽게 읽는 심리학  
인문 > 심리 > 정신분석, 융 심리학

판 형 | 4X6판 (128x188)

형 태 | 양장, 300쪽

정 가 | 17,000원

담당자 | 박윤조(팀장) 02-330-9780, joecool@gilbut.co.kr

ISBN | 979-11-6050-921-2 03180

### 그들은 그림자를 품은 채 어른이 되었다

### 남성의 생애와 심층심리에 관한 통찰 넘치는 역작!

*Under Saturn's Shadow*

첫 심근경색이 크리스마스처럼 다가오는 사내들,  
헌신과 의무, 지켜야 하는 규칙에 무력하게 엎매여,  
한때 삶을 달콤하게 해줬던 모든 것로부터 버림받은 채  
어둠이 내리는 늪음과 무능력의 거리로 흘러들어가는 사내들.

— 필립 라킨 Philip Larkin

### 남성에게 드리운 자기소외와 억압의 그림자

한 사람의 남성으로 정의되는 데 필요한 것들, 즉 남성이라는 역할과 기대, 경쟁과 적개심, 자질이나 역량에 대한 평가 등은 모두 남성에게 압박이 된다. 남성을 평생 따라다니는 짐이자 부담거리, 이것을 융 심리학자 제임스 홀리스는 ‘새틴(토성)의 그림자’에 비유한다.

동서고금을 막론하고 남성 대다수는 여기서 자유롭지 못했다. 타락한 권력에 고통받고 두려움에 쫓기며 자신도 모자라 타인까지 상처 입히면서, 모두가 공범이 되어 서로 모멸감을 주기도 하고 때로 스스로 괴물이 되기도 한다. 과연 모든 남성이 이를 반드시 견디고 살아야 할까? 이런 삶 말고는 대안이 없을까? 《남자로 산다는 것》의 저자 제임스 홀리스는 그렇게 생각하지 않는다.

남성이 자신의 영혼을 잠식한 어두운 신화를 이해하고, 또 외롭고 겁에 질린 자기 마음속 상처에서 조금씩 벗어나도록, 홀리스는 ‘남성의 마음속 여덟 가지 비밀’을 하나하나 소개한다. 독자는 남성 자신이기도 하고, 그 남성 곁에서 상처받는 여성 또는 다른 남성들이기도 하다.

### 남성의 마음속 여덟 가지 비밀

- 1 남성의 삶은 (여성의 삶과 마찬가지로) ‘남성’이라는 성역할에 충실해야 한다는 기대에 구속되고 지배받는다.
- 2 남성의 삶은 근본적으로 공포가 지배한다.
- 3 여성성의 힘은 남성의 정신경제에서 큰 비중을 차지한다.
- 4 남성은 ‘침묵의 음모’와 결탁한 상태다. 자신의 정서적 진실을 억압하는 것이 이 음모의 목표다.
- 5 남성은 불가피하게 상처를 입는다. 어머니에게서 벗어나면서부터 어머니 콤플렉스를 극복해야 하기 때문이다.  
(여기서 어머니란 일반적인 의미가 아니라 융 심리학에서 말하는 원형 상징을 가리킨다.)
- 6 남성의 삶은 폭력적이다. 자신의 영혼부터가 폭력의 피해자이기 때문이다.
- 7 모든 남성은 자신의 아버지, 그리고 (무의식의 원형으로서) ‘충족선조’를 향한 깊은 갈망이 있다.
- 8 남성이 치유되려면 외부에서 충족시킬 수 없는 무언가를 내면에서 스스로 깨워야 한다.

### 그들이 결코 말하지 못하는 것들

남성의 근원적 공포는 크게 두 가지다. 하나는 ‘기대를 충족시켜야 한다는 공포’(예를 들어 일 가족 부양), 다른 하나는 ‘물리적/심리적 시련에 대한 공포’(예를 들어 전쟁)다. 안타깝게도 남성들은 자신이 얼마나 공포에 취약한지를 자신에게든 타인에게든 거의 털어놓지 못한다(자신의 느낌을 솔직하게 표현할 수 있는 능력에 대해서라면 남성은 치료 후 1년은 지나야 겨우 여성이 치료를 시작할 때의 수준에 도달한다고까지 말하는 정신분석 치료사도 있다). 하지만 진정한 치유를 위해서라면, 남성은 자신의 공포를 더 이상 부끄러워하지 말아야 한다.

## ‘남자로 사는 게 지긋지긋할 때가 있다’

일과 가족을 위해 해야 할 일을 다했으나

정작 자기 삶을 사는 일은 잊었던 그 사람에게

### 잃어버린 통과의례를 거쳐 어른의 세계로

소년은 내면의 여성성을 제대로 이해하고, 그림자를 의식적으로 짚어줘야 한다. 감정에 솔직해지는 방법을, 얻어맞고 쓰러져도 다시 일어나 싸움에 뛰어드는 법을 배워야 한다. 이것은 ‘겪어야만 하는 상처’다. 이 상처들은 ‘내면을 변화시키는 상처’이기 때문이다. 하지만 오늘날, 전통적인 통과의례는 사라졌고 멘토는 멸종동물 같은 존재가 되어버렸다. 이런 현대를 살아가는 남성을 괴롭히는 주범은 결국 ‘자신을 변화시키지 않는 상처, 즉 상처는 입지만 그로 인해 건설적으로 변신하지도, 깊이 숨겨진 의식을 끄집어내지도 못하는 경우’다.

그러니 의식 있는 성인으로 존재하기 위해 남성은 온 힘을 다해 여덟 가지 그림자를 인식하고 그것을 파고들어서 그로부터 벗어나야 한다. 문제를 외면함으로써 치러야 하는 가장 치명적인 대가는 타인과의 관계에서 생기는 상처가 아니라 자기 자신과의 관계에서 생기는 상처일 것이다.

## 남성의 영혼을 치유하고 삶을 구원하려면

거대한 무지 속에 갇혀 살아왔다는 걸 알아차리고 자신이 연기해온 역할에 분노하는 남성이라면, 마음 속 공포를 더는 부끄러워하지 말아야 한다. 자신에게 상처가 있음을, 그리고 그 상처가 매일의 삶에 조금씩 새어 나오고 있음을 인정하는 것부터 시작해서, 자기 삶을 지배하던 그림자에서 벗어나는 남성은 타인에게도 알게 모르게 좋은 영향을 끼친다. 스스로가 허락하지 않는 한 그 누구도 자신을 지배할 수 없다는 걸 깨달았을 뿐만 아니라, 자기 영혼의 여정이 지닌 가치를 되찾았기 때문이다. 남성들 한 명 한 명이 자신의 길을 스스로 찾아나설 때 비로소 폭압의 그림자는 힘을 잃을 것이다.

“그런 사람은 세상의 잘못된 모습이 자기 자신에게도 깃들어 있음을 잘 알고 있으며, 따라서 자신의 그림자를 제대로 다루는 방법만 배워도 세상에 실제로 공헌하기 때문이다. 적어도 그는 우리 시대의 거대하고도 해결되지 않은 여러 사회 문제 중 아주 미미한 몫이나마 스스로 짊어진 것이 아닌가.”

— 카를 융 / 1937년 예일대학교 강의 중

### ◆ 지은이 소개 ◆

#### 제임스 홀리스 James Hollis

스위스 취리히의 융 연구소에서 정신분석을 공부했으며, 미국 워싱턴에서 융 학파 정신분석가로 활동 중이다. 융 심리학 대중서 15권을 집필했으며, 첫 책 《내가 누군지도 모른 채 마흔이 되었다》 등 여러 권이 한국을 포함해 전 세계에 소개되었다. 홀리스는 남성이 태어나면서부터 겪게 되는 상처와 억압을 ‘새턴(토성)의 그림자’라는 비유로 표현하며, 남성이 두려워하고 외면해온 내면의 진실을 직시하여 소외와 고립에서 벗어나 치유되기 위한 심리학적 가이드를 제시한다. 이 책은 1994년 출간된 뒤로 마음의 고통을 더 이상 회피하지 않으려는 남성들과 그들을 아끼는 여성, 그리고 융 심리학 연구가들에게 꾸준히 사랑받고 있다.

**윤진이 | 김현철** 서울대학교 심리학과를 졸업한 뒤 자동차회사를 거쳐 영자신문 《코리아타임스》에서 기자로 재직했다. 다른 삶을 경험해보고 싶다는 이유로 안정적인 직장생활을 마감하고 혈혈단신 유럽으로 건너가 지금은 독일 뮌헨에서 번역가로 일하고 있다. 《사는 데 정답이 어딤어》, 《내가 누군지도 모른 채 마흔이 되었다》 등을 번역했다.

### ◆ 책 속에서 ◆

한 사람의 남성으로 정의되는 데 필요한 것들, 즉 남성의 역할과 기대, 경쟁과 적개심, 남성이 지닌 더 나은 자질과 역량에 대한 모욕과 폄하 등은 모두 남성에게 압박이 된다. 이런 부담은 언제나 있어왔지만, 오늘날 몇몇 용기 있는 남성들이 과연 이를 반드시 견디며 살아야 하는지에 대해 의문을 제기하기 시작했다.

— ‘서문. 새턴의 그림자 아래서’

권력의 과시 아래에는 콤플렉스가, 콤플렉스 아래에는 공포가 숨어 있다. 모든 동물은 공포로 궁지에 몰린 상태일 때 가장 위험한 법이다. (중략) 에로스는 상처를 입으면 권력이라는 수단에 의지하기 때문이다.

권력 콤플렉스는 남성의 삶을 움직이는 주요 동력이다. 그런데 남성을 움직이는 동시에 남성 자신에게 상처를 입히기도 한다. 남성은 분노로 말미암아 타인에게 위해를 가하며, 슬픔과 수치심을 느끼면 서로에게 등을 돌린다. 이렇게 서로 상해를 입히는 행위에 따르는 대가는 막대하며 주기적으로 반복된다. 그리고 무의식중에 자기 자신을 쇠약하게 만들도록 내면화되거나, 타인에게 투사되거나, 폭력적 행동으로 이어진다.

— ‘1. 남자가 물려받은 것: 허상, 역할, 기대’

1937년 예일대학교 강의에서 용이 지적한 잊을 수 없는 사실이 한 가지 있다. 새로운 남성상은 그림자라는 짐을 의식적으로 짊어져야 한다는 것인데, 그 이유는 다음과 같다.

그런 사람은 **세상의 잘못된 모습이 자기 자신에게도 갖들어 있다는 걸 알며, 따라서 자신의 그림자를 제대로 다루는 방법만 배워도 세상에 진짜로 뭔가 기여하게 된다.** 적어도 그는 우리 시대의 거대하고도 해결되지 않은 여러 사회문제 중 아주 미미한 몫이나마 스스로 짊어졌으니까. 이런 문제는 대체로 해결하기가 매우 어렵다. ‘상호투사’라는 독에 오염된 상태이기 때문이다. 스스로의 모습도, 무의식중에 그의 모든 행동에 따르는 어둠도 제대로 보이지 않는데 어떻게 앞을 제대로 보겠는가?

### **\_ 1. 남자가 물려받은 것: 허상, 역할, 기대**

자신의 아니마에 대해 깨닫지 못하는 만큼 남성은 다른 여성에게서 ‘어머니를 찾는다. 도망치려 하기도 하고, 억압하기도 하고, 불멸의 연인이 되어달라고 요구하기도 하며, 때로는 일이나 악물로 ‘어머니의 이픔을 가라앉히려 하기도 한다. 하지만 그런 외중에 꿈속에 나타나고, 자기 영혼 속을 여행하고, 다른 남성 속에 들어 있거나 다른 여성과의 우정 속에 나타나고, 아니면 예술과 음악과 스포츠 속에 들어 있는, 그리고 자신의 환상 및 순간의 광기 안에 존재하는 ‘어머니의 존재는 간과하기 일쑤다. **어머니와의 관계가 근본적으로 중요하며 스스로에게, 타인에게, 그리고 삶에 대한 감정 전부에 영향을 준다는 사실을 인정하지 않는 남성은 거대한 무지 속에 갇혀 사는 셈이다.**

### **\_ 2. 여성성 공포증: 내면과 외부의 여성'**

따라서 자신의 어머니 콤플렉스에 맞서 그 속으로 파고들어가지 않음으로써 치러야 하는 가장 치명적인 대기는 타인과의 관계에서 생기는 상처가 아니라(물론 이 경우도 끔찍할 때가 많긴 하다) **자기 자신과의 관계에서 생기는 상처다.** 무의식 속의 내용은 절대 사라지지 않으며 영혼 속에 여전히 남아 활동한다. 그런 식의 자기소외는 삶의 질을 좀먹으며 인간관계를 망칠 뿐이다. 남성이 스스로를 치유하려면, 먼저 해결되지 않은 채로 자기 내면에 남아 있는 어머니와의 어린 시절 경험을 인지하고, 그로부터 개인적으로 문화적으로 어떤 상처가 생겼는지를 탐구한 다음, 최종적으로 이 다양한 정서의 집합 어디에 ‘아버지가 위치해야 하는지를 이해해야 한다.

### **\_ 2. 여성성 공포증: 내면과 외부의 여성'**

그 어디에서도 도움을 얻을 수 없는 오늘날의 남성들에게는 성인의 세계로 들어서기가 얼마나 힘든 일인가. 통과의례란 존재하지 않으며 현명한 원로도, 성숙한 남성의 본보기도 거의 찾기 힘들다. 그래서 우리 대부분에게는 의존성이 계속 남아 있으며, 보상심리로 인해 당황스러우리만치 과다한 남성성을 과시하기도 한다. 가장 흔하게 보이는 상황은 홀로 고립된 채 수치심과 결정장애로 괴로워하는 일이다.

### **\_ 3. 통과의례: 내면을 변화시키는 상처'**

나는 부모님의 반대를 무릅쓰고 고등학교부터 대학교까지 사춘기 시절 내내 미식축구를 했다. (중략)

나는 무언가를 무서워하는 느낌이 다치는 것보다 더 두려웠다. 축구를 시작한 첫해의 끝 무렵 엄지손가락이 부러지는 부상을 당했다. 그때 나는 말 그대로 상징적 승리를, 나만의 붉은 훈장을 얻어낸 기분이었다. 나는 무의식적으로 남성 간의 유대를 추구하고 있었다. 동료들과 어깨를 맞대고 함께 싸우며, 때로 농담도 나누고, 경기에서 졌을 때는 함께 울고 싶었다. 나는 땀 흘리며 서로 몸을 맞부딪치는 것이 무서웠지만 내 정신이 나를 그렇게 하도록 이끌었으며, 이는 내게 통과의례와 같았다. 부모님은 당연히 이해하지 못했고 당시엔 나조차도 이해할 수 없었지만, 신화가 메말랐던 그때 미식축구는 내가 할 수 있는 모든 것이었다.

### **\_ 3. 통과의례: 내면을 변화시키는 상처'**

여성이 자신의 이픔을 기꺼이 다른 이와 공유하려는 모습을 보고 놀라는 남성이 많다. (중략) 정신분석 치료사인 로버트 흙키는 자신의 임상 경험상 내담자가 자신의 느낌을 솔직하게 표현할 수 있는 능력을 놓고 보면 남성은 치료 후 1년은 지나야 여성이 치료를 시작할 때의 수준에 겨우 도달한다고까지 말한다. 남성은 자신의 좌절을 표현하거나 ‘자기 외부의 문제에 관해서는 이야기할 수 있지만, 자신의 내면세계에서 실제로 벌어지는 일은 거의 제대로 표현하지 못한다. 이는 아동기부터 경험한 창피를 주는 문화와 자기소외가 낳은 결과다.

### **\_ 3. 통과의례: 내면을 변화시키는 상처'**

‘아버지를 찾아서’라는 이 심오한 드라마는 일상에서 흔히 일어난다. 융 학파 정신분석학자들이 꿈의 세계를 계속 주목해 지켜보는 이유는 그런 내면의 드라마를 추적하기 위해서다. (중략) 앞 장에서 응급실 외과의인 앨런이 지닌 상처에 관해 이야기한 걸 기억하는가? 앨런은 이제 한 가지 사실, 그러니까 자신이 이 직업을 택한 가장 큰 이유가 외과의사였던 부모에게 인정을 받기 위해서였을 수도 있다는 것을 깨달았다. 앨런의 부모는 아들이 “자신들이 설정해놓은 기준에 맞을” 때만 사랑과 인정을 베풀어줬다. 앨런이 20개월에 걸쳐 꾸었던 세 가지 꿈은 자신과 ‘새턴의 지배를 받는 아버지’ 사이의 관계가 어떻게 바뀌어가는지 보여준다.

**4. 아버지 결핍증: 인생 멘토를 향한 갈망**

무쇠 한스는 왕자에게 자신을 풀어주면 황금 공을 돌려주겠다고 말한다. 하지만 우리를 여는 열쇠는 왕비의 배개 아래 숨겨져 있다. 열쇠를 달라고 말해본들 왕자의 어머니가 자유의 열쇠를 내줄 리 없다. 왕비는 왕자가 자신 곁에서 떠나기를 바라지 않는다. 결국 왕자는 열쇠를 훔쳐 우리를 열고, 무쇠 한스는 왕자를 데리고 나온 그들은 일련의 상징적 모험을 겪으며 변화를 체험한다. 어머니의 불안은 정확했다. 아들이 결국 자신의 꿈을 떠나 남자로 성장했기 때문이다. (중략) 이야기 마지막에서 왕자는 무쇠 한스의 도움이 더는 필요하지 않게 된다. 그 힘을 이미 자신의 것으로 내면화했기 때문이다. **4. 아버지 결핍증: 인생 멘토를 향한 갈망**

‘아버지의 상처는 무엇이었을까? 나를 위해, 그리고 타인을 위해 아버지는 무엇을 희생했을까? 아버지 자신의 희망과 꿈은 무엇이었을까? 자신의 꿈을 이뤄낸 걸까? 아버지는 자신이 원하는 감정대로 살도록 허락받았을까? 아버지는 자신의 삶을 살았을까, 아니면 새턴의 허상 속에 살았을까? 할아버지와 자신의 문화에서 대체 무엇이 아버지의 여정을 가로막았을까? 아버지의 삶과 이력에 대해 난 무엇을 알고 싶었나? 남자가 되는 일에 대해 나는 아버지에게 무엇을 배우고 싶었나? 이런 질문들을 아버지에게 시험 삼아서라도 던졌다면 아버지는 대답할 수 있었을까? 아버지가 이런 질문들을 던진 적이 있었나? 아버지가 살지 못한 삶이란 무엇이었나? 혹시 내가 아버지가 살지 못한 삶을 대신 살고 있는 것은 아닐까?’ **5. 남성이 자기 영혼을 치유하려면**

우연히 남성으로 태어났을 뿐 실은 남성으로서 실격이라고 느낀다는 것, 공포와 분노 사이에서 고통받는다는 것, 감정적으로 남에게 의존해야 하지만 정작 그 의존 대상에 대해서는 원망을 품고 있다는 것, 이것이 바로 남성의 가장 중요한 비밀이다. 다시 말하지만 이를 벗어날 유일한 방법은 건디기 힘든 이 진실을 의식적으로 인정하고 받아들이는 것이다. 이것이 스스로 가능해지면 타인과의 공유해야 한다. **5. 남성이 자기 영혼을 치유하려면**

**◆ 차례 ◆**

서문. 새턴의 그림자 아래서 009 남성의 영혼은 어떻게 잠식되는가	4. 아버지 결핍증: 인생 멘토를 향한 갈망 169 잃어버린 남성성의 이마고를 찾아서
남성의 마음속 여덟 가지 비밀 018	5. 남성이 자기 영혼을 치유하려면 205 더 큰 자유를 위한 자기탐구의 여정
1. 남자가 물려받은 것: 허상, 역할, 기대 021 남자가 된다는 일이란 무엇인가	남성의 여덟 가지 비밀 207 어머니 콤플렉스를 넘어서 224 치유란 무엇이며, 누가 치유하는가? 229 치유로 가는 일곱 단계 236
2. 여성성 공포증: 내면과 외부의 여성 055 남자의 정신 속에서 아니마의 힘	
3. 통과의례: 내면을 변화시키는 상처 125 겪어야만 하는 상처를 거쳐 어른의 세계로	주석 279 참고문헌 287 찾아보기 293