

자아실현, 나로 사는 삶의 시작

우리는 누구나 한 번쯤 ‘나는 누구인가’라는 질문을 던져본다.

이 질문은 단순한 철학적 고찰이 아니라, 우리가 살아가는 이유를 묻는 깊은 고민이다. ‘자아실현’이라는 말은 이러한 질문의 답을 찾아가는 여정을 의미한다. 단순히 하고 싶은 일을 하는 것이 아니라, ‘진정한 나’의 모습을 발견하고 그 모습대로 살아가는 과정이다.

심리학자 아브라함 메슬로우는 인간의 욕구를 5단계로 나누며, 가장 높은 단계에 자아실현을 위치시켰다. 이는 의식주가 해결되고, 사회적 안정과 소속감이 충족된 이후에야 비로소 가능한 경지라는 뜻이다. 하지만 현대사회에서는 외적 조건이 충족되어도 자아실현에 도달하지 못하는 경우가 많다. 이유는 간단하다. 우리는 타인의 기대에 맞춰 살아가느라, 나 자신의 목소리를 듣지 못하기 때문이다.

어릴 적 우리는 순수한 호기심과 열정을 가지고 자신만의 세계를 꿈꾼다. 그러나 자라면서 사회의 기준, 부모의 기대, 타인과의 경쟁 속에서 점점 자기 자신과 멀어진다. 그리고 어느 순간 남들이 정해준 목표를 위해 살아가고 있다는 사실을 깨닫는다. 그때 우리는 삶의 공허함을 느끼며 다시 본질적인 질문을 던지게 된다. 나는 누구인가?, 내가 진정으로 원하는 삶은 무엇인가?

자아실현을 위해 가장 먼저 필요한 것은 자기 이해다. 나는 무엇을 좋아하고, 무엇에 열정을 느끼며, 무엇을 할 때 진정으로 살아있음을 느끼는가? 이 질문에 솔직하게 답할 수 있어야 한다. 때로는 이 과정이 두렵고 불편할 수도 있다. 자기 자신을 마주하는 일은 고통스러운 진실과 마주해야 하기 때문이다. 그러나 그 불편함을 견디고 나면, 진정한 나를 만날 수 있다.

자아실현은 결코 하루아침에 이루어지지 않는다. 그것은 일상의 선택 속에서 조금씩 다듬어져 가는 과정이다. 남들이 가는 길을 따라가지 않고, 내가 옳다고 믿는 길을 묵묵히 걷는 것. 실패해도 괜찮다. 중요한 것은 그 길이 나의 길이라는 점이다.

요즘 사회는 끊임없이 ‘성공’을 이야기한다. 더 많이 벌고, 더 높이 올라가야 한다고 말한다. 그러나 진정한 성공은 외적인 성취가 아니라, 내면의 충족에서 온다. 타인의 인정이 아닌 자기 자신의 인정으로부터 오는 만족, 그것이 바로 자아실현의 본질이다.

결국 자아실현은 ‘나로 사는 것’을 두려워하지 않는 데서 시작된다. 남들과 달라도 괜찮다. 조금 느려도, 조금 부족해 보여도 괜찮다. 중요한 것은 그 삶이 ‘진짜 나의 삶’인가이다.

우리 모두가 자기 삶의 주인공으로 살아가길 바란다. 그것이 자아실현의 첫걸음이다.

@ 춘천미래동행재단 노후동행사업단 (2025. 10. 13.)
참여자 최진용 님