

오프모임 · 2025년 2월 22일 · 11명

질투라는 감옥

들키면 안 되는 감정

야마모토 케이의 『질투라는 감옥』을 들고 오프모임으로 모였습니다. 심리학 책인 줄 알고 펼쳤다가 정치와 정의, 철학까지 따라가게 된 책. 세 시간 동안 각자의 질투를 조심스럽게 꺼내 놓았습니다.

들키면 부끄러운 감정	느껴도 말하지 않는 것
자랑과 질투	질투를 피하는 네 가지 전략
질투와 정의	도편추방에서 롤스까지
비교를 멈추는 법	질투는 채워지지 않은 마음의 다른 이름

야마모토 케이의 『질투라는 감옥』으로 2025년 2월 22일 토요일 오후, 오프모임에서 모였습니다. 얼굴을 마주하고 앉으니 이야기는 세 시간을 꽉 채웠고, 끝나고는 2차까지 이어졌어요.

들키면 부끄러운 감정

첫 이야기는 이 감정의 묘한 성질이었습니다. 질투는 한 번 마음에 들기 시작하면 바깥으로 꺼내기가 너무 어렵습니다. 가까운 사이일수록 더 그렇고, 질투한다는 걸 들키는 것 자체가 부끄러운 일이니까요. 드라마 속 인물들도, 역사 속 권력자들도 결국 가장 가까운 사람을 향한 질투에서 일이 시작되더라는 이야기가 나왔습니다.

"개인의 마음을 다룬 심리학 책인 줄 알았는데, 읽다 보니 정치와 사회, 철학자들이 줄줄이 나와서 놀랐다"는 반응도 있었어요. 질투가 한 사람의 마음을 넘어 사회를 움직이는 힘이라는 걸 보여 주는 책이었습니다.

자랑하는 순간, 질투가 싹튼다

SNS 이야기가 빠질 수 없었습니다. 남의 자랑과 일상을 보다 보면 나만 불행해 보이는 순간이 있지요. 그래서 자극을 주는 계정은 아예 팔로우를 끈다는 분, SNS를 그만두니 질투를 느낄 상황 자체가 사라졌다는 분도 있었습니다. 책을 빨리, 많이 읽고 올리는 사람을 보면 부럽다는 고백에는 다들 웃음이 났어요.

책이 말하는 '질투를 피하는 네 가지 전략'도 함께 짚었습니다. 감추기, 부인하기, 작은 선물로 나누기, 스스로를 낮추기. "내 입으로 말하지 않으면 질투의 대상이 되지 않는데, 말하는 순간 싹이 자란다." 위로의 말조차 조심해야 한다는 이야기도 나왔습니다. 행복한 자리에 있는 사람이 건네는 위로는, 받는 사람에게는 위에서 아래로 내려다보는 말처럼 들릴 수 있으니까요. 생일 축하를 단톡방에서 할지, 개인톡으로 할지 같은 작은 일에도 질투와 부담이 숨어 있다는 이야기로 이어졌습니다.

나이에 따라 바뀌는 질투

20대에는 먼저 취업한 친구가, 30대에는 연애하고 잘 노는 친구가 부러웠는데 40대가 되니 그런 질투는 언제 그랬냐는 듯 사라지더라는 이야기. 그 자리를 대신한 건 건강이었습니다. "지금 가장 부러운 사람은 건강한 사람"이라는 말에 다들 고개를 끄덕였어요.

질투와 정의 — 도편추방에서 롤스까지

책의 후반부는 질투를 정치와 정의의 문제로 끌고 갑니다. 고대 아테네의 도편추방은 너무 뛰어난 사람을 끌어내려 사람들의 질투를 달래는 장치이기도 했다는 것. 민주주의는 모두를 평등하게 대하겠다고 약속하지만, 바로 그 평등이 사람들끼리의 비교를 낳고 질투를 키운다는 역설도 이야기했습니다.

돈 이야기가 나오면 누구든 질투에서 자유롭지 못하다는 데도 뜻이 모였습니다. 모두에게 같은 세금을 매기려다 물러난 영국 총리의 인두세 이야기, 더 가진 사람이 더 내는 누진세에는 왜 어느 정도 합의가 되는지. 롤스가 정의론에서 질투가 정의의 구상을 헛되게 만들 수 있다고 두려워했다는 대목, 아리스토텔레스가 '통 큰 사람'과 '인색한 사람'을 나누며 인색함이 오히려 미움을 산다고 본 대목도 함께 읽었습니다.

비교를 멈추는 법

마지막은 다시 우리 안으로 돌아왔습니다. 질투는 그 순간에는 잘 모르고, 지나고 나서야 "아, 그때 그게 질투였구나" 하고 알게 된다는 고백. 너무 좋은 사람이라 미워할 수도 없었던 친구를 향한 마음이 그랬다고요.

질투를 나쁜 감정이라고만 생각했는데, 책을 읽고 나니 생각이 바뀌었다는 분도 있었습니다. "질투가 없으면 사람 사이에 오가는 것도 없다. 사회를 이루고 사는 인간의 본능 같다." 나를 키우는 '양질의 질투'라면 괜찮지 않을까, 그리고 질투는 애정이 모자랄 때 더 자라니 스스로를 아끼는 마음이 먼저라는 이야기도 나왔어요.

자존감이 높으면 질투를 덜 할까, 하는 질문도 나왔습니다. 질투는 누구나 느끼지만, 그걸 드러내는 방식에서 차이가 난다는 이야기. 삐딱하게 굴거나 이간질로 드러낼 수도 있고, 나를 키우는 힘으로 쓸 수도 있다는 거예요. "질투는 채워지지 않은 내 욕구가 다른 사람의 모습을 빌미로 비극적으로 드러난 것 아닐까." 요가를 하면서도 옆 사람의 자세와 비교하게 된다는 이야기 끝에, 비교를 멈추고 "나는 누구인가"를 묻는 데서 감옥의 문이 열린다는 말로 모임을 마쳤습니다.

이날 진행 자료

방장이 준비한 슬라이드 10장입니다. 줄거리와 인물이 헷갈리면 여기서 먼저 보세요.



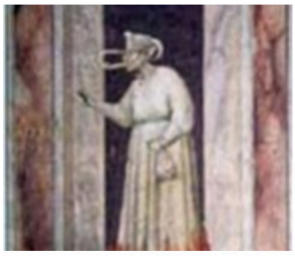
1 / 10



2 / 10

01 질투란 무엇인가

"비교가 있는 곳에 질투가 있다."



악명 높은 질투

- 조토 디 본도네 <질투> 뿔이 나고 입에서 뱀을 내뱉는 여성의 모습 >> '타인의 과도한 관심'을 상징 >> 7대 죄악의 하나. 그러나 보편성 (질투사회)
- 양성 질투 (칭송, 동경) vs 악성 질투 (적의)
- 질투심은 은닉, 인정하지 않음, 타인에게 알리고 싶어하지 않음 >> 부끄러워함
- 자기보다 나은 자를 시기하는 일 >> 질투
- 자신이 손해보더라도 이웃이 불행하기 바람



아리스토텔레스의 질투론

- 자신과 대등하거나 대등하다고 생각되는 자가 있는 사람들 , 자신과 가까운 사람들
- 자신과 타인을 비교(자존심, 열등감)할 때 발생
- 타인의 부당한 행운에 괴로워하는 것
- 상향 질투 vs 하향 질투
- 타인과 비교에서 오는 상대적 박탈감 >> 내 것을 내 뜻대로 하는데 무엇이 문제인가. 혹시 내 관대함을 질투하는가 >> 그것을 봐 버렸다는 것



질투를 피하는 네가지 전략

- jealousy : '상실' (자신의 것을 빼앗으려함), envy : '결여' (경쟁자가 가지고 있음)
- 샤덴프로이드 - 남의 불행은 나의 기쁨
- 닫힌 사회에서는 가진 자가 부와 행운을 보란 듯이 과시해서는 안된다.
- 은닉 : 이웃에 눈에 띄지 않게 숨기는 것
- 부인 : 겸손, '아니 별거 아니에요. 과소평가
- 작은 선물 : 경쟁에서 진 자의 실망감을 달래는 상징적 나눔, 질투심 상쇄
- 공유 : 자신의 부와 행복을 공유



질투의 경제학

- 자신의 질투심을 타인이 알게 되는 공포, 자신의 질투심을 스스로 인정하는 공포
- 도덕적 질투는 쓸모없는 일 현상에 따른 결과 (블루칼라 노동의 의미에 질투와 반감을 유발)
- 돈이 얽혔을 때 >> 질투의 온상 >> 분배적(조세) 정의
- 수직적/수평적 공평 >> 인두세 (모든 사람에게 같은 부담을 부과) >> 마가릿 대처 사퇴
- 누진세는 사회적 합의 >> 질투의 동력을 조달

02 질투의 사상가 #1

"질투에는 휴일이 없다."



쾌락과 고통의 혼합 - 플라톤

- <플레보스> 질투는 영혼의 고통, 이웃이 손해볼 때 쾌락을 유발
- 쾌락과 고통의 기묘한 혼합



질투와 사랑 - 토마스 아퀴나스

- 질투와 사랑을 대비 >> 질투가 타인의 선에 대한 고통이라면, 사랑은 같은 것을 보며 기뻐하는 감정
- 부정적으로 파악, 기독교 사회의 영향력



교양인의 질투 - 버나드 맨더빌

- 성악설에 가까운 인간관을 가짐
- <꿀벌의 우화> 한탄과 분노의 복합물, 교양인은 지독한 질투심, 자신의 약점 숨김 >> 진보, 발전하게 만드는 연료, 자존감



질투자의 전략 분석 - 이소크라테스

- 이소크라테스는 질투의 희생양
- 민중의 질투 >> 겸손한 태도와 자산 축소 >> 평등주의적 질투 vs 엘리트 주의적 태도 비판



열위자를 향한 질투 - 데이비드 흄

- 타인이 현재 누리는 즐거움으로 발생 >> 비교를 강조 (하향 질투)
- 열위자의 상대적 상승은 우위자의 쾌락을 감소, 불쾌함 유발 >> 비교대상은 과거의 자신



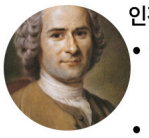
질투와 증오 - 플루타르코스

- 질투는 선악과 상관없이 그의 행복을 보는 것만으로 생기고, 한도가 없다.
- 질투는 오로지 인간을 향하고, 정당성이 없고, 과잉 상태면 약해지기 마련
- 비교 가능한 사람으로, 지붕 위에 드리운 그림자 정도 충분



인간증오의 악덕 - 임마누엘 칸트

- 샤덴프로이데 >> 공연하게 드러나지 않으며 은밀하고 비열하다
- 타인의 행복을 보는 것에 고통을 느끼는 감정
- 질투, 배은망덕, 샤덴프로이데 >> 인간애에 반하는 악덕



인간 질투 기원론 - 장 자크 루소

- <인간의 불평등 기원론> 자존심 : 타인과의 비교 안에서 자신을 평애하도록 요구하는 상대적인 감정 >> 불행의 근원 비판
- 사람과의 비교에서 자존심 탄생
- 자연상태에서 자기애를 높이 평가

02 질투의 사상가 #2



질투의 팀플레이 - 쇼펜하우어

- <판단, 비평, 갈채와 명성에 관하여> 뛰어난 인물의 명성과 성공을 가로막으려는 하는 평범한 자들의 조직적 억압
- 공적에 대해서 침묵 (질투의 침묵)



경쟁과 질투 - 프리드리히 니체

- <호메로스의 경쟁> 경쟁은 불가결한 것
- 대립의 제도화 >> 꺼림칙한 감정이 아니라 경쟁을 활성화하는 존재
- 공동체 유지에 없어서는 안되는 역할 시사



질투는 평균을 목표한다 - 미키 기요시

- <질투에 관해> 선한 것을 해치는 방향 >> 악마에게 어울리는 속성
- 질투는 평균화를 원하는 경향

진정한 악덕 - 후쿠자와 유키치

- 원망이라는 감정 강하게 비판
- 양면성의 법칙을 따르지 않음 >> 인간의 최대 재앙 >> 타인이 손해보는 것
- 세상 전반의 행복을 해친다 >> 공익에 반하며 지극히 부정적 견해



질투의 효용 - 프랜시스 베이컨

- 거리를 방향, 집에 있지 않고, 가장 집요하고 끈덕진 감정
- 질투 대상 : 자기 행운을 과시하며 자랑하는 사람 (백인 노동자 : 트럼프 vs 힐러리)
- 공적 질투 : 강대한 자를 구속하는 고삐 (도편추방)



'비(非) 질투 정치'의 가능성 - 마사 누스바움

- 역량 접근법에 의해 존 롤스의 정의론을 비판적으로 계승한 인물
- 질투심은 민주사회에 위협 >> 여러가지 목표를 달성하지 못하도록 방해
- 공포와 결부하여 고찰 >> 비 질투 정치 : 고결하면서 현실적인 해결책
- 사람들의 권리를 보장하는 것 (ex 대공황의 공포의 뉴딜정책) >>누구나 공포를 품지 않아도 되는 사회 >> 지나친 이상주의



03 과시 혹은 자랑에 대해서

"때와 장소를 가리지 않는 자만은
광기와 다름 없다."



1. 불쾌한 자랑

- 과시하면 할수록 타인의 인정을 갈망
- 타인의 질투를 불러일으킬 때 욕망이 채워짐
- 질투자와 과시자 양자는 공범 관계

2. 질투 받지 않으면서 자신을 칭찬

- 청중을 향한 찬양 교묘하게 섞음으로써 질투가 생기지 않도록 주의, 이기적으로 들리지 않게 함
- 유사한 수준의 업적을 가진 타인을 거듭 칭찬, 화제가 존재하는 장소 피하기
- 선물(지나친 위력) 금물

3. 통 크고 작은 사람 - 아리스토텔레스

- 작은 지출 대상에 과하게 소비하는 경우
- 적절한 때에 지출을 하지 않는 인색한 경우
- 리슐리외 공작의 일화 >> 사회 전통에 의한 사회화이며, 인심 좋게 흔쾌히 소비한다는 위계상 의무가 개인의 마음에 새겨져 있다.

4. 부의 화려한 낭비

- 인심과 부를 화려하게 낭비는 자신의 평판을 지키고 유지
- 기독교는 사치를 적대시
- 미국 경제학자 소스타인 베블런 >> 부의 과시는 더 높은 평가를 받는데 목적 >> 명확하게 드러나야 비로소 확보

5. 과시의 민주화와 과시자의 고독

- 누구나 많든 적든 과시할 자격을 얻어 >> 과시의 민주화 현상
- 질투는 소비로의 지출 유인, 국민 전체의 생활 수준 상승, 경제 성장을 촉진 >> 미국 성장
- 1910년 사치품을 과시, 낭비하는 대중화

6. 타인 지향적 성격

- 과시자는 질투자의 인정에 의존 >> 불안감 드러내며 '타인 지향적 성격' >> 타인의 평가 없이는 자신의 가치를 규정하지 못하는 새로운 유형
- 소셜미디어 시대의 과시 >> 근접성, 비교대상 확대, 자신의 행복 과시
- 사람들이 마음을 드러내는 사회를 무의식이 쇠퇴

7. 진정성과 과시 자본주의

- 명예에서 존엄으로 이동 >> 진정성이 절실해짐
- 욕망에는 진정한 만족이 없다.
- 자신의 특이성으로 순수한 과시만이 자본 게임에서 벗어나는 길

04 IS JEALO JU

질투, 정의, 공산주의

민중의 정의란, 부호나 자산가, 귀족, 그 밖의 행복에 대한 이기적 질투이다. 어떤가? 질투도 정의로운가?

질투가 단순한 개인 감정을 넘어 사회 구조와 정의, 이념과 연결되는 방식 >> 질투를 부정적으로만 볼 것이 아니라, 어떻게 건강하게 활용할 수 있는지 고민해야 한다

- 도라에몽의 평등 질투
- 정의의 탈을 쓴 질투 >> 다들 참고 있는데 자기들만 즐기다니 용서할 수 없어
- 롤스의 <정의론>은 그의 정의 구상을 헛되이 만들 수 있음을 두려워 함
- 사람들은 설령 사회적으로 불리한 처지에 있어도 적당한 생활 수준이 보장되는 사회가 바람직함



정의 vs 질투

롤스의 <정의론>



- 롤스(80절)는 합리적이라 할 수 있는 질투가 존재 >> '번명의 여지가 있는 질투'
- 롤스(81절) '적의로 가득 찬 질투' 조장하는 3가지 >> 과해지면 사회질서 불안정
- 시민의 자존감, 질서정연한 사회, 건설적 대항책 제공
- 정의로운 사회는 질투 존재 >> 심각한 문제 X

- 고자카이 도시아키 '정의라는 지옥' >> 능력에 근거한 필연적인 것으로 여겨진다면 지독한 고통,열등감
- 슬라보예 지젝 비판 >> 반드시 원한의 폭발
- 슬로베니아의 농부 >> 내 눈 가져가시오, 이웃은 2
- 장 피에르 뒤피 >> 오히려(우열이) 가까워질때 질투
- 영화(루르드) >> 신과 가까운 장소, 완전한 우연도 질투



샤덴프로이데

공산주의 vs 평등주의



- 평등을 향한 희망과 요구, 담배 한 개비, 바늘 하나의 불평등을 참지 못한다. >> 타인의 우위를 고발하는 쪽을 선택, 생존에서는 '평등'
- 닫힌 사회에서는 질투심 강화, 사소한 차이가 눈에 더 띄기 쉬움, 평등주의 딜레마 >> 의심
- 공산주의가 경제, 생활 수준을 균등해도 또 다른 차이로 옮겨짐 >> 불온한 감정으로 전이

05 질투와 민주주의

민주주의에 해



- 질투의 아이러니 >> 민주사회에서 제 실력 발휘, 양면성
- 아테네의 '도편추방' : 민중의 질투심을 달래는 수단 (ex 아리스티데스 추방)
- 대중의 질투심는 정치가에게 경계

질투와 평등



- 프로이트의 통찰 >> 평등과 공정을 향한 요구에 온당치 않은 감정이 숨어 있음
- 내가 편애받을 수 없다면, 우리 중 다른 누구도 편애받아서는 안된다. 질투의 근거
- 정의를 향한 요구는 '분개' 도덕적 감정
- 사회주의는 질투를 사회정의라는 존경해야 할 겉모습으로 위장하는 현대 사회 >> '끌어내림'으로써 자신을 위로

상상력 * 이동성



- 민주적 평등은 사람들 간의 비교를 하여 질투심을 유발
- '타자를 자신의 동료로 보는 상상력' >> 불평등에 대한 불만
- 질투는 민주주의의 조건, 결과
- 꽉 막힌 느낌 >> 이동성에 향한 질투 >> 하향 질투 (소외자 집단의 전진을 참지 못함)

수평화 * 기개



- 수평화 현상 >> 각 개인의 부정적 상호관계의 부정적 통일
- '기개' : 인정을 바라는 영혼의 한 부분
- 민주주의는 누구나 같은 권리를 누리는 것이 무엇보다 중시
- 우월 욕망과 대등 욕망의 균형이 중요 >> 견전한 민주주의에 질투는 불가결

에필로그

질투 마주하기

"나의 질투는 나만의 것"

'나는 누구인가'를 가르쳐준다는데 있다.

부정이나 불평등을 고발하는 등 세상을 바로잡기 위한 에너지로 발산

<자심감과 개성 가지기>
인간은 사물을 만들면서 자기 자신을 만들고 개성이 된다.

질투에 내성 있는 사회를
>> 호의적인 평가를 할 기회를 늘리는 것

언제나 우리의 질투는 우리가 부러워하는 사람들의 행복보다 오래 계속된다.

비교를 멈추는 것 >> 경쟁에서 내려와 보는 것 vs
끝까지 파고들어 철저하게 비교하는 것

생각해봅시다...

SNS와 질투
SNS를 보면서 질투심이 생긴 경험이 있나요?
만약 그렇다면, 어떻게 대처하나요?

질투와 관계
연인과 친구 관계에서 질투를 느낀다면?
(신뢰 부족 vs 사랑, 관심의 표현)

질투와 자존감
자존감 높을수록, 낮을수록 질투를 더 느낀다?
상관없다 vs 무관심

질투와 감정
당신은 질투를 어떻게 생각하시나요?
도덕적 죄악 vs 자연스러운 감정

질투 정의 공산주의
"내가 가지지 못한 것"과 "남이 가진 것" 중 무엇이 더 질투를 유발할까요?

질투와 삶
질투 없는 삶이 가능할까?만약 질투라는 감정이 전혀 없다면 우리의 삶은 어떻게 달라질까요?

책미사에 함께하고 싶다면

주로 토요일 밤 9시, 줌에서 만나고 가끔은 직접 만납니다. 완독 못 해도, 듣기만 하는 청강도 괜찮아요. 첫 참여는 무료, 그다음부터 모임당 5,000원입니다.

- 다음 모임과 신청: https://espada4897.github.io/espada/
- 이 책의 진행 자료: https://espada4897.github.io/espada/book-1bf78501.html