

당신의 하루를 안아주는

의식학

Consciology
PART. 2

River is Land 지음

(주) 마음 OS

"두려워도 괜찮고, 흔들려도 괜찮다.
당신은 부족한 게 아니라,
아직 그 말을 자신에게 해주지 못했을 뿐이다."

1부가 현실을 짓는 설계도였다면, 이 책은 설계도를 내려놓고 당신 옆에 앉는 시간이다. 완벽하지 않아도, 이미 충분하다.

당신의 하루를 안아주는 책

의식학

2부

괜찮아, 다 괜찮아

River is Land 지음

(주) 마음 OS

— 이 책을 읽는 법 —

1회독:

비유와 이야기를 따라 끝까지 흐름을 타라.

이해보다 감각이 먼저다.

2회독:

자기 진단하며, 각 Sequence를 자신의 삶에 적용하라.

이 책은 한 번 읽고 꽂는 책이 아니라,

보고 또 보며 체화하는 작동 매뉴얼이다.

CONTENTS

Pre-Boot 008

이 책을 펼치기 전에 ····· 008
[서문] 이 책은 당신에게 보내는 편지다 ····· 013

Sequence1 아침 — 눈을 뜨는 순간부터 시작되는 것들 020

오늘도 같은 하루가 될 거라고 생각한 당신에게 ····· 022
눈을 뜨기 전, 당신의 마음은 이미 오늘을 그리고 있다 ····· 025
아침에 가장 먼저 떠오르는 생각이 중요한 이유 ····· 029
하루를 바꾸는 5분 ····· 032

Sequence2 거울 — 왜 내 인생은 맨날 이 모양일까 038

바꾸고 싶은 것들이 바뀌지 않는 이유 ····· 040
바깥을 아무리 고쳐도 달라지지 않았던 경험 ····· 043
세상은 당신의 안쪽을 비추고 있다 ····· 047
거울을 원망하던 내가 거울 앞에 선 날 ····· 050

Sequence3 두려움 — 왜 우리는 늘 불안한가 054

새벽 3시, 잠이 오지 않는 밤 ····· 056
"잘못되면 어쩌지"라는 목소리의 정체 ····· 059
두려움은 적이 아니다, 오래된 보호막이다 ····· 063
두려움에게 "고마워, 하지만 괜찮아"라고 말하는 법 ····· 066

Sequence4 사랑 – 당신이 잊고 있던 한 가지 070

우리가 사랑이라고 부르는 것의 진짜 의미 072
"충분하다"는 감각을 잃어버린 순간 076
부족함에서 시작하는 삶 vs 충분함에서 시작하는 삶 079
당신은 원래 사랑이었다 082

Sequence5 멈춤 – 바쁘게 달려온 당신에게 086

열심히 사는데 왜 행복하지 않을까 088
우리는 언제부터 이렇게 자신을 몰아세웠을까 091
아무것도 하지 않는 시간의 힘 094
멈추는 것은 포기가 아니라, 다시 시작하는 것이다 097

Sequence6 알아차림 – 인생이 바뀌는 3초 102

"아, 지금 내가 이러고 있구나" 104
자동으로 반응하는 나, 한 발짝 뒤에서 보는 나 107
화가 나는 순간, 슬퍼지는 순간, 불안해지는 순간 110
그 짧은 틈새가 모든 것을 바꾼다 112

Sequence7 상처 – 자꾸 아픈 그 자리 116

왜 비슷한 일이 반복될까 118
오래된 상처는 당신에게 보내는 편지다 122
지울 수 없는 기억, 다시 쓸 수 있는 이야기 125
가장 아팠던 순간이 가장 큰 선물이 된다. 129

Sequence8 용서 — 나를 위해 놓아주는 것 134

미워하는 동안, 가장 아픈 사람은 나였다 136
용서한다는 것은 그 일이 괜찮았다는 뜻이 아니다 139
용서하지 못하는 나를 먼저 안아주자 142
놓아주는 순간, 비로소 숨이 쉬어진다 145

Sequence9 말 — 입에서 나온 것이 인생이 된다 150

무심코 내뱉는 말들이 만들어온 세상 152
"나는 안 돼"라고 말할 때 일어나는 일 156
당신의 말이 바뀌면 당신의 하루가 바뀐다 159
오늘부터 해볼 수 있는 작은 실험 162

Sequence10 흐름 — 억지를 내려놓으면 일어나는 일 166

꽉 쥔 손을 펴야 받을 수 있다 168
노력이 오히려 방해가 되는 순간들 171
파도를 만들려 하지 말고, 파도를 타라 174
"이미 되었다"고 느끼는 연습 176

Sequence11 감사 — 가장 단순하고 가장 강력한 것 180

감사는 예의가 아니라 삶을 보는 눈이다 182
아무것도 달라지지 않은 하루에서 감사를 발견하기 185
감사할 수 있으면 이미 충분한 사람이다 188
감사가 감사할 일을 데려온다 190

Sequence12 괜찮아, 다 괜찮아 — 지금 이대로의 당신에게 196

완벽하지 않아도 괜찮다 198
느려도 괜찮다, 멈춰도 된다 201
아직 모르겠어도 괜찮다 203
지금 이대로, 당신은 충분하다 206

Sequence13 연결 — 혼자가 아니라는 것을 기억해보자 210

우리는 보이지 않는 줄로 연결되어 있다 212
상처도 연결 속에서 생기고, 치유도 연결 속에서 일어난다 215
"나"에서 "우리"로 눈을 돌릴 때 217
손을 내밀어도 괜찮다 219

Sequence14 저녁 — 하루를 마무리하는 가장 부드러운 의식 224

하루의 끝에서, 자기 자신을 만나는 시간 226
오늘 하루를 돌아보는 다섯 가지 질문 229
잠들기 전, 내일의 나에게 보내는 한마디 231
오늘도 수고했다, 당신 234

Sequence15 다시, 아침 — 당신의 새로운 하루가 시작된다 238

어제의 당신과 오늘의 당신은 다른 사람이다 240
작은 것 하나가 하루 전체를 바꾼다 243
완벽한 아침은 없다, 그래도 괜찮은 아침은 있다 246
이 책을 덮고 나서 — 당신에게 보내는 마지막 편지 248

부록

[에필로그] 당신은 이미 충분하다 252

『의식학 — 현실 창조의 공학』(1부)의 핵심 원리를 바탕으로
당신의 삶과 감정을 따라가는, 당신의 하루를 안아주는 책

Pre-Boot

이 책을 펼치기 전에

이 책은 단독으로도 충분히 읽을 수 있는 책이다.

앞에 무슨 책이 있든, 뒤에 무슨 책이 오든, 지금 이 한 권만으로 당신에게 하고 싶은 이야기는 전부 담겨 있다. 그러니 안심하고 읽어도 된다.

다만, 혹시 《현실 창조의 공학》을 먼저 읽은 분이라면, 한 가지 궁금할 수 있다. 그 책에 있던 공식이나 용어가 여기서는 왜 보이지 않는지.

의도적으로 뺐다.

그 책이 설계도였다면, 이 책은 그 설계도를 접어두고 당신 옆에 앉는 시간이다. 렌더링이니 데이터 로그니 Re값이니 하는 말 대신, 여기서는 우리가 매일 쓰는 보통의 언어로 같은 이야기를 한다. 원리는 같다. 다만 옷을 갈

아입었을 뿐이다. 혹시 읽다가 "아, 이거 그때 그 이야기구나" 하고 떠오르는 순간이 있다면, 그것은 당신 안에서 두 권이 만나는 순간이다. 그 연결은 억지로 만들 필요 없이, 자연스럽게 찾아올 것이다.

그리고 《현실 창조의 공학》을 읽지 않은 분이라면, 이 문단은 그냥 지나쳐도 된다. 이 책은 당신을 위해 처음부터 따로 태어난 책이니까.

혹시 두 권 사이를 오가고 싶은 분을 위해, 조용히 적어둔다.

현실의 구조

- **이 책에서 '거울'이라 부르는 것**

  → 1부에서는 '렌더링'이라 불렀다. 세상이 나의 안쪽을 비추고 있다는 이야기.

- **이 책에서 '반복되는 패턴'이라 부르는 것**

  → 1부에서는 '재귀적 데이터 로그'라 불렀다. 같은 일이 자꾸 돌아오는 이유.

- **이 책에서 '오래된 상처'라 부르는 것**

  → 1부에서는 '미결 에러 로그'라 불렀다. 아직 처리되지 않은 채 남아 있는 기억.

- **이 책에서 '상처를 다시 쓴다'는 것**

  → 1부에서는 '데이터 리코딩'이라 불렀다. 삭제가 아닌 덮어쓰기.

감정과 에너지

- **이 책에서 '두려움'이라 부르는 것**

  → 1부에서는 '공포 주파수, E의 마이너스(-) 부호'라 불렀다.

- **이 책에서 '두려움은 오래된 보호막'이라 말하는 것**

  → 1부에서는 '생존 OS의 본능'이라 불렀다. 뇌가 당신을 지키려고 만든 오래된 시스템.

- **이 책에서 '사랑'과 '충분함의 감각'이라 부르는 것**

  → 1부에서는 '사랑 주파수, E의 플러스(+) 부호'라 불렀다.

- **이 책에서 '부족함에서 시작하는 삶'이라 부르는 것**

  → 1부에서는 '결핍 코드'라 불렀다. "~하고 싶다"가 "~이 없다"로 작동하는 구조.

저항과 놓아줌

- **이 책에서 '놓아줌'이라 부르는 것**

  → 1부에서는 'Re값을 낮추는 것'이라 불렀다. 브레이크에서 발을 떼는 것.

- **이 책에서 '노력이 오히려 방해가 되는 순간'이라 말하는 것**

  → 1부에서는 '노력의 역설'이라 불렀다. 열심히가 브레이크가 되는 이유.

- **이 책에서 '억지를 내려놓으면 흐른다'고 말하는 것**

  → 1부에서는 '집착의 물리학'이라 불렀다. 에너지 흐름을 막는 댐을 허무는 것.

- **이 책에서 '파도를 타라'고 말하는 것**

  → 1부에서는 '호모 소버린의 능동적 평온, 서퍼의 메커니즘'이라 불렀다.

의식과 전환

- **이 책에서 '알아차림'이라 부르는 것**

  → 1부에서는 '자기관찰(Self-Observation)'이라 불렀다. 자동 반응과 나 사이의 틈새.

- **이 책에서 '자동으로 반응하는 나'라 부르는 것**

  → 1부에서는 '캐릭터'라 불렀다. 생물학적 인터페이스.

- **이 책에서 '한 발짝 뒤에서 보는 나'라 부르는 것**

  → 1부에서는 '플레이어'라 불렀다. 캐릭터를 관찰하는 의식.

- **이 책에서 '말이 바뀌면 하루가 바뀐다'고 말하는 것**

  → 1부에서는 '언어가 무의식을 프로그래밍한다'고 불렀다. 혀끝에 달린 명령어.

- **이 책에서 '감사'라 부르는 것**

  → 1부에서는 '절대 긍정의 공학'이라 불렀다. 판단이라는 노이즈를 제거하는 것.

이름이 다를 뿐, 가리키는 곳은 같다.

자, 이제 편하게 첫 페이지를 넘기자.

서문

이 책은 당신에게 보내는 편지다

당신에게 묻고 싶은 것이 하나 있다.

오늘 하루, 괜찮았는가.

진심으로 묻는 것이다. 형식적인 인사가 아니라, 정말로 당신의 하루가 궁금해서 묻는 것이다.

어쩌면 당신은 지금 조금 지쳐 있을지도 모른다. 열심히 살고 있는데 왜인지 마음 한쪽이 허전하거나, 바쁘게 달려왔는데 문득 이게 맞나 싶은 순간이 찾아왔거나, 그냥 막연하게 뭔가 달라지고 싶은 마음이 있거나. 혹은 별

다른 이유 없이, 그저 위로가 필요한 밤일 수도 있다.

어떤 이유든 상관없다.
지금 어떤 상태에 있든 상관없다.
이 책을 펼친 것만으로 충분하다.

이 책은 당신에게 보내는 편지다.

대단한 이론을 알려주려는 책이 아니다. 삶을 바꾸는 비법을 알려주겠다고 큰소리치는 책도 아니다. 이 책은 그저, 당신의 하루 곁에 조용히 앉아 있고 싶은 책이다.

아침에 눈을 뜨는 순간부터 밤에 눈을 감는 순간까지, 우리는 수없이 많은 생각과 감정을 만난다. 기대, 불안, 기쁨, 후회, 감사, 두려움. 그 감정들은 소리 없이 찾아와서 하루의 색깔을 바꿔놓는다. 그런데 우리는 그 감정들을 알아차리는 법을, 어디에서도 제대로 배운 적이 없다.

학교에서는 수학과 과학을 가르쳐주었다. 좋은 직장을 구하는 법, 돈을 버는 법, 성공하는 법은 수없이 들었다. 그런데 정작 가장 중요한 것 — 나 자신과 어떻게 지내는지, 내 마음을 어떻게 돌보는지, 하루를 어떻게 살아가는지에 대해서는 누구도 알려주지 않았다.

이 책은 바로 그 이야기를 하려 한다.

거창한 변화가 아니다. 아침에 눈을 떴을 때 가장 먼저 무슨 생각을 하는지 가만히 들여다보는 것. 하루에 한 번, 내가 지금 어떤 기분인지 스스로에게 물어보는 것. 잠들기 전, 오늘 하루를 탓하는 대신 토닥여주는 것. 그 정도면 된다. 정말로 그 정도면 충분하다.

어쩌면 당신은 의심할지도 모른다. 그렇게 작은 것으로 뭐가 달라지겠어, 하고. 그 마음도 충분히 이해한다. 우리는 늘 더 큰 것, 더 빠른 것, 더 극적인 것을 해야 뭔가 달라진다고 배워왔으니까. 하지만 실은, 가장 큰 변화는 가장 작은 곳에서 시작된다. 물방울 하나가 수면 전체를 바꾸듯이.

이 책은 하루의 흐름을 따라간다.

아침에 눈을 뜨는 순간부터 시작해서, 우리가 매일 마주치는 감정의 풍경을 하나씩 함께 들여다본다. 두려움, 사랑, 상처, 말, 감사. 우리 안에 늘 있었지만 한 번도 제대로 마주한 적 없는 것들이다. 그리고 저녁이 오면 하루를 조용히 마무리하고, 다시 새로운 아침을 맞이한다.

이 여정의 끝에서 당신이 발견하게 될 것은 대단한 비밀이 아니다. 당신은 이미 충분한 사람이었다는 것, 지금 이대로도 완전하다는 것. 그 단순한 사실 하나다. 하지만 그 단순한 사실을 진심으로 받아들이는 순간, 모든 것

이 달라진다. 그것은 내가 장담할 수 있다.

이 책은 처음부터 순서대로 읽어도 좋고, 오늘 마음이 끌리는 곳을 펼쳐서 읽어도 좋다. 정해진 방법은 없다. 당신의 마음이 가는 대로 읽으면 된다.

빨리 읽지 않아도 된다. 한 문장이 마음에 닿으면 거기서 잠시 멈춰도 괜찮다. 책장을 넘기다가 문득 눈물이 나면, 그 눈물을 그냥 흘러보내도 된다. 그 눈물은 당신의 마음이 오랫동안 하고 싶었던 말이다. 그렇게 나와주는 것만으로 이미 충분하다.

어떤 페이지에서는 "아, 이거 내 이야기다" 하고 느낄 수도 있다. 어떤 페이지에서는 오래전 잊고 있던 기억이 떠오를 수도 있다. 그럴 때면 잠시 책을 내려놓고, 그 감정과 함께 있어주면 된다. 서두를 필요가 없다. 당신의 속도로 읽는 것이 가장 좋은 방법이다.

한 가지만 부탁하고 싶은 것이 있다. 이 책을 읽는 동안만큼은, 자신을 판단하지 말아달라. "나는 왜 이것도 못하지", "나는 왜 아직도 이 모양이지" 같은 말을 잠시 내려놓아 달라. 이 책은 당신을 고치려는 책이 아니다. 당신은 고쳐야 할 존재가 아니기 때문이다.

당신은 부족한 사람이 아니다. 문제가 있는 사람이 아니다. 다만 아직 자기 자신에게 그것을 말해주지 못했을 뿐이다. 이 책이 그 첫 번째 목소리가

되어주고 싶다.

솔직하게 고백하겠다.

이 책을 쓰는 사람도 완벽하지 않다. 여전히 두려울 때가 있고, 흔들릴 때가 있고, 자신을 의심하는 밤이 있다. 대단한 깨달음을 얻어서 모든 것이 해결된 사람이 이 글을 쓰는 것이 아니다.

다만, 한 가지는 알게 되었다.
괜찮다는 것을.

두려워도 괜찮고, 넘어져도 일어서면 된다는 것을. 완벽하지 않아도 된다는 것을. 그리고 그 사실을 알게 되었을 때, 삶이 조금씩 달라지기 시작했다는 것을.

그래서 이 책은 가르침이 아니다. 함께 걷는 대화다.

당신 앞에 서서 "이렇게 하라"고 말하는 책이 아니라, 당신 옆에 앉아서 "나도 그랬어, 그런데 이런 게 있더라"고 나누는 책이다. 때로는 웃을 수 있고, 때로는 울 수도 있다. 그 모든 것이 자연스러운 과정이다. 그 모든 감정이 환영받을 자격이 있다.

우리는 함께 이 길을 걸을 것이다. 하루라는 시간을 따라서, 아침부터 저녁까지, 그리고 다시 새로운 아침까지. 당신이 매일 겪는 감정들, 매일 마주치는 생각들, 매일 반복하는 습관들 속에 숨어 있는 작은 빛을 함께 찾아보려 한다.

혹시 이 시리즈의 첫 번째 책 『의식학 — 현실 창조의 공학』을 이미 읽은 분이라면, 이 책에서 익숙한 원리들을 새로운 옷을 입고 만나게 될 것이다. 하지만 그 책을 읽지 않았더라도 전혀 문제없다. 이 책은 그 자체로 완전한 하나의 이야기다. 필요한 것은 이미 이 안에 다 있다.

자, 이제 시작해보자.

이 책의 첫 페이지를 넘기는 순간, 작은 변화가 시작된다. 아직은 눈에 보이지 않을 수도 있다. 느끼지 못할 수도 있다. 하지만 괜찮다. 씨앗은 땅속에서 조용히 자란다. 싹이 올라올 때까지 아무 일도 일어나지 않는 것처럼 보이지만, 사실은 매 순간 자라고 있다.

당신도 그렇다.

이미 자라고 있다.

다만 아직 모르고 있을 뿐이다.

이 책이 그것을 알아차리는 작은 계기가 되기를 바란다.

당신은 혼자가 아니다.

이 책이 당신 곁에 있겠다.

당신의 하루를 응원하며

1

Sequence

{아침 – 눈을 뜨는 순간부터 시작되는 것들}

Sequence 1

아침 – 눈을 뜨는 순간부터 시작되는 것들

오늘도 같은 하루가 될 거라고 생각한 당신에게

알람이 울린다.

아직 눈을 뜨지도 않았는데, 머릿속에서는 이미 오늘이 시작되고 있다. 오늘 해야 할 일들, 만나야 할 사람들, 처리해야 할 문제들이 눈꺼풀 뒤에서 빠르게 스쳐 지나간다. 몸은 아직 이불 속에 있지만, 마음은 벌써 하루의 한가운데로 뛰어들어가 있다.

그리고 어디선가 익숙한 목소리가 들린다.

"오늘도 바쁘겠지."

"또 그 일을 해야 하네."

"별일 없이 지나가면 좋겠다."

이상하지 않은가. 아직 아무 일도 일어나지 않았는데, 우리는 이미 오늘의 결론을 내려버린다. 좋은 일이 생길 거라는 기대가 아니라, 어제와 비슷한 하루가 반복될 거라는 예감. 때로는 그보다 더 무거운 것 — 뭔가 잘못될지도 모른다는 막연한 불안.

당신만 그런 것이 아니다. 우리 대부분이 그렇다.

생각해보면, 우리는 하루를 시작하는 법을 배운 적이 없다. 이를 닦고, 옷을 입고, 밖으로 나가는 법은 배웠다. 하지만 눈을 뜨는 그 순간, 내 마음이 어떤 상태에 있는지 알아차리는 법은 누구도 가르쳐주지 않았다.

그래서 우리는 매일 아침 같은 방식으로 하루를 시작한다. 눈을 뜨자마자 자동으로 어제의 감정을 이어받고, 자동으로 내일의 걱정을 불러오고, 자동으로 똑같은 마음 상태에서 하루를 출발한다. 마치 어젯밤 잠들기 전 저장해

둔 파일을 아침에 그대로 열어보는 것처럼.

여기에 한 가지 흥미로운 사실이 있다.

어제와 똑같은 하루가 반복되는 이유는, 바깥에 있지 않다. 직장이 바뀌지 않아서가 아니고, 환경이 나빠서도 아니고, 운이 없어서도 아니다. 어제와 똑같은 하루가 반복되는 이유는, 우리가 어제와 똑같은 마음으로 아침을 시작할 때가 많기 때문이다.

우리의 마음은 일종의 밑그림을 그린다. 눈을 뜨는 순간, 오늘 하루가 어떤 색깔이 될지를 미리 스케치한다. 그리고 놀랍게도, 하루는 대체로 그 밑그림을 따라 펼쳐진다. 불안한 상태에서는 불안을 확인시키는 장면을 더 빨리 알아차리게 되고, 무거운 마음으로 나선 하루는 무거운 일들이 더 크게 느껴진다.

이것은 신비로운 이야기가 아니다. 우리가 매일 경험하는 아주 일상적인 현상이다. 짜증이 난 날은 유난히 짜증 나는 일이 많고, 기분이 좋은 날은 유난히 좋은 일이 생기는 것처럼 느껴지는 것. 그것은 우연이 아니다. 마음의 밑그림이 하루의 풍경을 만들어가고 있는 것이다.

그런데, 한 가지 좋은 소식이 있다.
밑그림은 바꿀 수 있다.

어제와 같은 마음으로 시작하지 않아도 된다. 눈을 뜨는 그 순간, 아주 잠깐이라도 멈추어 서서 "아, 지금 내 마음이 이런 상태구나" 하고 알아차리는 것만으로도, 밑그림은 달라질 수 있다. 어제의 감정을 자동으로 이어받던 그 습관에 작은 틈이 생기는 것이다.

거창한 일이 아니다. 대단한 결심이 필요한 것도 아니다. 그저 눈을 뜨는 순간, 한 번 멈추어 보는 것이다. 그 한 번의 멈춤이 어떤 변화를 만들어내는지, 지금부터 함께 살펴보자.

눈을 뜨기 전, 당신의 마음은 이미 오늘을 그리고 있다

한 가지 실험을 해보자.

내일 아침, 알람이 울려서 눈을 뜨는 순간 — 아무것도 하지 말고, 5초만 가만히 누워 있어보라. 그리고 자기 자신에게 이렇게 물어보라.

"지금 내 마음에 가장 먼저 떠오르는 것은 뭘까?"

아마 놀랄 것이다. 눈을 뜨기도 전에, 우리의 마음은 이미 바쁘게 움직이고 있다는 것을.

어떤 날은 해야 할 일 목록이 먼저 올라온다. 어떤 날은 어제 밤에 있었던

불쾌한 대화가 먼저 올라온다. 어떤 날은 이유를 알 수 없는 무거움이 가슴을 누르고 있다. 그리고 아주 드물게, 설레는 기대감으로 눈을 뜨는 아침이 있다. 마치 어린 시절 소풍 전날 밤처럼.

소풍 전날 밤을 떠올려보자.

어릴 때, 내일이 소풍이라는 것을 알면 밤에 잠이 오지 않았다. 눈을 감으면 내일의 장면이 그려졌다. 친구들과 웃으며 달리는 모습, 맛있는 것을 나눠 먹는 모습, 새로운 곳을 탐험하는 모습. 마음은 이미 내일을 살고 있었다. 그리고 실제로 소풍날이 오면, 대부분 그 기대만큼이나 즐거웠다.

반대의 경우도 있다. 내일 중요한 발표가 있거나, 어려운 대화를 해야 하거나, 결과를 기다려야 하는 날. 그런 밤에는 걱정이 먼저 찾아온다. "잘못되면 어쩌지." "실수하면 어떡하지." 마음은 이미 내일의 최악의 시나리오를 그리고 있다. 그리고 그런 날은, 실제로 무거운 하루가 된다.

우연일까.

많은 사람들이 이것을 우연이라고 생각한다. 기분이 좋으면 좋은 일이 더 잘 눈에 들어오고, 기분이 나쁘면 나쁜 일이 더 잘 눈에 들어오는 것뿐이라고. 물론 그런 면도 있다. 하지만 그것만으로는 설명되지 않는 부분이 있다.

우리의 마음은 단순히 세상을 "보는" 것이 아니라, 세상을 "그리고" 있다.

이것은 비유가 아니다. 우리가 아침에 품은 감정의 색깔은, 하루 동안 우리가 무엇을 보고, 무엇을 듣고, 무엇을 선택하고, 어떤 사람을 만나게 되는지에 실제로 영향을 미친다. 마치 화가가 캔버스에 밑색을 깔면 그 위에 어떤 그림을 그려도 밑색의 영향을 받는 것처럼, 아침의 감정은 하루라는 캔버스의 밑색이 된다.

기대와 설렘으로 시작한 아침은 따뜻한 색의 밑색이 깔린다. 그 위에 펼쳐지는 하루는 자연스럽게 따뜻한 톤을 띤다. 같은 상황도 조금 더 부드럽게 보이고, 같은 문제도 조금 더 가볍게 느껴진다.

걱정과 불안으로 시작한 아침은 차가운 색의 밑색이 깔린다. 그 위에 펼쳐지는 하루는 어딘가 무겁고, 같은 상황도 조금 더 위협적으로 느껴진다.

결국, 하루의 색깔을 결정하는 가장 큰 요인은 바깥에서 일어나는 사건이 아니다. 아침에 내 마음이 어떤 밑색을 깔았느냐다.

이 이야기를 듣고 불안해질 필요는 없다.

"그러면 내가 매일 아침 걱정으로 시작했으니, 지금까지의 하루가 다 내 탓이라는 건가?" 하고 생각할 수도 있다. 절대 그렇지 않다. 우리

가 어떤 마음으로 아침을 시작하는지는, 대부분 자동으로 일어나는 일이다. 의식적으로 선택한 것이 아니다. 오랜 시간 동안 쌓여온 습관이고, 몸에 밴 반응이다.

누구도 스스로에게 "오늘은 불안한 마음으로 시작하자"라고 결정하지 않는다. 그냥 눈을 뜨면 이미 그 마음이 거기에 있는 것이다. 그러니 자신을 탓할 이유가 전혀 없다.

중요한 것은 과거가 아니다. 중요한 것은 지금부터다.

지금부터 할 수 있는 일은 아주 간단하다.

눈을 뜨는 그 순간, 자동으로 깔리는 밑색을 알아차리는 것이다. "아, 오늘 아침 내 마음에는 이런 색이 깔려 있구나." 그렇게 한번 바라봐주는 것이다. 그게 전부다.

신기한 것은, 그렇게 한번 바라봐주는 것만으로도 밑색이 조금씩 달라진다는 것이다. 어두운 색이 깔려 있더라도, 그것을 알아차린 순간 이미 한 뼘의 밝은 빛이 들어온다. 왜냐하면, 알아차린다는 것은 더 이상 자동 반응에 끌려다니지 않는다는 뜻이기 때문이다. 자동조종 모드에서 잠깐 벗어나 내 하루의 운전대를 내가 잡는 순간이다.

그것은 아주 작은 순간이다. 5초도 걸리지 않는다. 하지만 그 5초가 하루의 밑색을 바꾸고, 그 하루가 쌓여서 한 달을 바꾸고, 그 한 달이 모여서 당신의 인생을 바꾼다.

믿기 어려울 수도 있다. 그래도 괜찮다. 믿지 않아도 된다. 다만 내일 아침, 딱 한 번만 해보자. 알람이 울리면 바로 일어나지 말고, 5초만 누워서 지금 내 마음에 어떤 색이 깔려 있는지 가만히 느껴보자.

그것만으로 충분하다. 정말로 그것만으로 시작은 된다.

아침에 가장 먼저 떠오르는 생각이 중요한 이유

한 사람이 있었다.

그 사람은 매일 아침 같은 순서로 하루를 시작했다. 알람을 끄고, 휴대폰을 집어 들고, 뉴스와 메시지를 확인했다. 채 1분도 되지 않아 세상의 걱정거리가 눈으로 쏟아져 들어왔다. 어디서 사고가 났고, 경제가 어렵고, 누군가가 화난 글을 올렸다. 그 사람의 아침은 매일 다른 사람의 감정과 다른 세상의 문제로 시작되었다.

그 사람은 늘 피곤했다. 하루를 시작하기도 전에 이미 지쳐 있었다. 그런데 이상한 것은, 왜 피곤한지 자신도 몰랐다는 것이다. 충분히 잤는데도, 특

별히 힘든 일이 없는 날에도, 아침부터 무거웠다.

혹시 이 이야기가 익숙하지는 않은가.

아침에 가장 먼저 떠오르는 생각은, 우리가 생각하는 것보다 훨씬 큰 힘을 가지고 있다.

앞에서 마음의 밑색 이야기를 했다. 아침의 감정이 하루 전체의 톤을 결정한다고. 그런데 그 밑색을 가장 강하게 결정하는 것이 바로 눈을 뜨고 가장 처음 만나는 생각과 감정이다.

생각해보면, 하루의 첫 몇 분은 마음이 가장 열려 있는 시간이다. 잠에서 깨어나는 그 순간, 의식은 아직 완전히 깨어나지 않은 상태다. 방어벽도 낮고, 필터도 느슨하다. 그래서 그 시간에 들어오는 것들이 마음에 가장 깊이 새겨진다.

우리가 눈을 뜨자마자 휴대폰을 보는 이유를 한번 생각해보자. 그것은 대부분 습관이다. 무언가를 확인하지 않으면 불안하기 때문에, 자동으로 손이 가는 것이다. 하지만 그 순간 우리가 진짜 하고 있는 일은, 하루의 가장 열린 시간에 다른 사람의 감정과 세상의 소음을 나의 밑색으로 받아들이는 것이다.

밤새 고요하게 정돈된 호수에 아침 첫 돌멩이를 던지는 것과 같다. 그 첫 번째 파문이 호수 전체로 퍼져나간다. 뉴스의 불안이 첫 돌멩이가 되면, 하루 전체에 불안의 파문이 퍼진다. 누군가의 화난 메시지가 첫 돌멩이가 되면, 하루 전체가 그 감정의 여파 속에 놓인다.

이 말이 "휴대폰을 보지 마라"는 뜻은 아니다.

누구나 현실적인 이유로 아침에 연락을 확인해야 할 때가 있다. 중요한 것은 금지가 아니라 순서다. 눈을 뜨고 가장 먼저 만나는 것이 무엇인가. 바깥 세상의 소리인가, 아니면 내 안의 고요함인가.

만약 아침의 첫 몇 분을, 다른 사람의 감정 대신 나 자신의 마음을 만나는 시간으로 바꿀 수 있다면 어떨까. 세상의 뉴스 대신, 오늘 내가 어떤 마음으로 하루를 시작하고 싶은지를 먼저 느껴보는 것이다.

"오늘 하루, 나는 어떤 밑색을 깔고 싶은가."

이 한 가지 질문만으로도, 아침은 달라진다.

하루를 바꾸는 5분

앞에서 나온 그 사람 이야기를 조금 더 해보자.

매일 아침 휴대폰부터 확인하던 그 사람이, 어느 날 아주 작은 것 하나를 바꿨다. 눈을 뜨고 휴대폰을 집어 드는 대신, 딱 5분만 아무것도 하지 않고 누워 있기로 한 것이다.

처음에는 어색했다. 아무것도 하지 않는 것이 이렇게 어려운 일인 줄 몰랐다. 손이 자꾸 휴대폰 쪽으로 갔다. 머릿속에서는 해야 할 일들이 소리를 질렀다. 하지만 그 사람은 5분만, 딱 5분만 참아보기로 했다.

그 5분 동안 그 사람이 한 것은 별것 아니었다. 그냥 천장을 바라보며, 자기 숨소리를 들었다. 그리고 "오늘 하루, 괜찮은 하루가 되면 좋겠다" 하고 조용히 마음속으로 말했다. 그게 전부였다.

첫날에는 아무 변화도 느끼지 못했다. 둘째 날도 마찬가지였다. 하지만 일주일쯤 지났을 때, 그 사람은 이상한 것을 발견했다. 아침에 느끼던 그 무거움이 조금 줄어든 것이다. 완전히 사라진 것은 아니었다. 하지만 분명히 어제보다 가벼웠다. 그리고 그 가벼움이 하루 전체의 톤을 조금씩 바꾸기 시작했다.

왜 고작 5분이 이런 차이를 만들 수 있을까.

비밀은 "멈춤"에 있다.

우리의 마음에는 일종의 자동 재생 기능이 있다. 잠에서 깨는 순간, 어제의 감정과 내일의 걱정이 자동으로 재생되기 시작한다. 이것은 우리가 선택한 것이 아니다. 오랜 시간 동안 반복되어 몸에 밴 습관이다. 마치 매일 아침 같은 노래가 자동으로 재생되는 알람처럼.

그런데 눈을 뜨고 5분 동안 아무것도 하지 않고 가만히 있으면, 이 자동 재생에 잠깐의 틈이 생긴다. 어제의 감정이 올라오더라도, 그것을 바로 따라가지 않고 한 발짝 뒤에서 바라볼 수 있는 공간이 생기는 것이다.

"아, 오늘 아침에는 이런 마음이 올라오는구나."

그 한마디면 된다. 그 마음을 없애려고 하지 않아도 된다. 바꾸려고 하지 않아도 된다. 그저 알아차리기만 하면 된다. 그러면 신기하게도, 그 감정이 나를 끌고 가는 힘이 조금 약해진다. 자동 재생의 음량이 살짝 낮아지는 것이다.

그리고 그 조용해진 틈새에, 내가 원하는 밑색을 살짝 깔 수 있다.

"오늘은 조금 가볍게 가보자."

"오늘은 괜찮은 일이 생길 것 같다."

"아직 모르지만, 좋은 하루가 될 수도 있다."

거창할 필요 없다. 진심으로 믿지 못해도 괜찮다. 그냥 조용히 마음속으로 한번 말해보는 것이다. 씨앗을 심는 것과 같다. 심는 순간에는 아무것도 보이지 않는다. 하지만 그 씨앗은 하루 동안 조용히 자란다.

구체적으로 해볼 수 있는 방법은 이렇다.

내일 아침, 알람이 울리면 바로 일어나지 않는다. 휴대폰도 바로 보지 않는다. 그냥 5분만 누워 있는다. 눈을 감아도 좋고, 떠도 좋다. 그리고 이 세 가지를 천천히 해본다.

첫째, 숨을 한번 깊이 들이쉬고 내쉰다. 그냥 한 번이면 된다.

둘째, 지금 내 마음에 어떤 감정이 있는지 가만히 느껴본다. 무겁든, 가볍든, 아무것도 안 느껴지든, 그 상태 그대로가 오늘의 출발점이다.

셋째, 오늘 하루에 보내고 싶은 말을 하나 골라 조용히 마음속으로 말해본다. "오늘도 괜찮은 하루가 될 거다." "오늘 나는 충분하다." 아

무 말이나 좋다. 당신의 마음에 닿는 말이면 된다.

그게 전부다. 5분도 채 걸리지 않는다. 그런데 이 5분이 나머지 스물세 시간 오십오 분의 밑색을 바꾼다.

혹시 "나는 아침에 그럴 여유가 없다"고 생각할 수도 있다. 아이들이 울고, 출근이 급하고, 해야 할 일이 산더미인 아침에 5분이 어디 있냐고. 충분히 이해한다. 정말로 그렇다면, 5분이 아니어도 괜찮다. 3분이어도 좋고, 1분이어도 좋다. 심지어 알람을 끄는 그 순간, 숨을 한 번 깊이 쉬는 것만으로도 된다.

중요한 것은 시간의 양이 아니다. 멈추었다는 사실 자체다.

자동으로 흘러가던 아침에 작은 쉼표 하나를 찍는 것. 그것만으로 하루의 문장이 달라진다.

➔ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

내일 아침, 알람이 울리면 바로 일어나거나 휴대폰을 보는 대신, 눈을 감은 채 숨을 한 번 깊이 쉬어보자. 그리고 마음속으로 조용히 한마디를 건네자.

"오늘도 괜찮은 하루가 될 거다."

그게 전부다. 1분이면 된다.

내일 아침, 딱 한 번만 해보자.

*

지금까지 아침에 어떤 마음으로 하루를 시작했든 상관없다. 어제까지 매일 아침 걱정부터 했더라도 상관없다. 당신이 잘못한 것은 아무것도 없다.

다만 오늘, 이 글을 읽은 당신은 이미 어제의 당신과 조금 다르다. 아침에 마음의 밑색이 깔린다는 것을 알게 되었고, 그것을 알아차리는 것만으로 하루가 달라질 수 있다는 것을 알게 되었다.

내일 아침이 기대된다.

당신의 내일 아침이, 오늘과는 조금 다른 색으로 시작되기를.

2 Sequence

{겨울 – 왜 내 인생은 맨날 이 모양일까}

Sequence 2

거울 – 왜 내 인생은 맨날 이 모양일까

바꾸고 싶은 것들이 바뀌지 않는 이유

누구에게나 한 가지쯤은 있다. 바꾸고 싶은데, 도무지 바뀌지 않는 것.

어떤 사람에게는 그것이 체중이다. 다이어트를 시작하고, 운동을 하고, 식단을 바꾸고, 한동안은 잘 되는 것 같다가 어느 순간 다시 원래대로 돌아온다. 어떤 사람에게는 그것이 돈이다. 열심히 벌어도 늘 부족하고, 모아도 모아도 빠져나갈 곳이 생긴다. 어떤 사람에게는 그것이 관계다. 좋은 사람을 만나고 싶은데, 만나는 사람마다 비슷한 패턴으로 끝이 난다.

처음에는 노력이 부족한 줄 알았다. 그래서 더 열심히 했다. 더 엄격한 계획을 세우고, 더 강한 의지로 밀어붙이고, 더 많은 시간과 에너지를 쏟았다. 그런데 이상하게도, 노력을 더 할수록 결과는 비슷하거나 오히려 더 나빠지는 경우가 생겼다.

혹시 당신에게도 이런 경험이 있지 않은가. 진짜 열심히 했는데, 진짜 최선을 다했는데, 달라지지 않아서 답답했던 적.

그 마음, 충분히 이해한다.

사실 그것은 당신의 의지력이나 능력의 문제가 아니었다.

우리는 뭔가를 바꾸고 싶을 때, 거의 본능적으로 바깥부터 바꾸려 한다. 환경을 바꾸고, 습관을 바꾸고, 행동을 바꾼다. 직장을 옮기고, 사는 곳을 바꾸고, 새로운 사람을 만난다. 물론 그것이 도움이 될 때도 있다. 하지만 많은 경우, 바깥을 아무리 바꿔도 어딘가 익숙한 패턴이 다시 나타나는 것을 경험하게 된다.

새 직장에서도 비슷한 갈등이 생기고, 새 관계에서도 비슷한 문제가 반복되고, 새로운 도시에서도 비슷한 감정이 찾아온다. 마치 어디를 가든 같은 짐을 짊어지고 다니는 것처럼.

왜 그럴까.

여기에 아주 간단하지만, 한번 알면 잊기 어려운 이야기가 있다.

어린아이가 처음으로 거울을 본다고 상상해보자. 아이는 거울 속 얼굴에 뭔가 묻어 있는 것을 발견한다. 잉크 자국 같은 것이 뺨에 묻어 있다. 아이는 거울 속 얼굴을 문지른다. 닦아내려고 한다. 하지만 아무리 거울을 문질러도 잉크 자국은 사라지지 않는다.

왜? 잉크는 거울에 묻어 있는 것이 아니라, 아이의 실제 뺨에 묻어 있으니까.

이 이야기가 바로 우리 인생에서 일어나는 일이다.

우리가 바깥 세상에서 마주치는 문제들 — 반복되는 갈등, 풀리지 않는 상황, 자꾸 돌아오는 패턴 — 그것들은 거울에 비친 모습이다. 거울 속 얼굴을 아무리 문질러도 잉크가 지워지지 않듯이, 바깥 상황을 아무리 고치려 해도 같은 문제가 반복되는 이유가 여기에 있다.

잉크는 거울이 아니라, 우리 안에 묻어 있다.

이것이 무서운 이야기처럼 들릴 수도 있다. "그러면 결국 내 탓이라는 거잖아"라고 느낄 수도 있다.

절대 그런 뜻이 아니다.

우리 안에 뭔가가 묻어 있다는 것은, 당신이 잘못된 사람이라는 뜻이 아니다. 그것은 그냥, 아직 발견하지 못한 무언가가 있다는 뜻이다. 오래전에 묻은 것인데, 거기에 있는지조차 몰랐던 것이다. 아이가 자기 뺨에 잉크가 묻어 있는 줄 모르는 것처럼.

그리고 여기에 좋은 소식이 있다. 거울을 닦는 것은 끝이 없지만, 실제 뺨의 잉크를 닦는 것은 한 번이면 된다. 안쪽에 있는 것을 알아차리고, 그것을 바라봐주면 된다. 그것만으로 바깥 세상에 비치는 모습이 달라지기 시작한다.

함께 한번 살펴보자. 천천히, 당신의 속도로.

바깥을 아무리 고쳐도 달라지지 않았던 경험

한 여성이 있었다.

그 여성은 직장에서 늘 같은 문제를 겪었다. 어디를 가든 상사와의 관계가 힘들었다. 처음에는 그 상사가 문제라고 생각했다. 성격이 까다롭고, 불합리한 요구를 하고, 자신을 인정해주지 않는 사람. 그래서 직장을 옮겼다. 새 직장은 분위기도 좋고, 동료들도 친절했다. 그런데 몇 달이 지나자, 새 상사와도 비슷한 갈등이 시작되었다.

"또?" 그 여성은 당황했다. 분명 다른 회사, 다른 사람, 다른 환경인데 왜 같은 일이 반복되는 걸까.

한 번 더 옮겼다. 이번에는 아예 업종도 바꿨다. 하지만 결과는 같았다. 직장 이름과 상사의 얼굴만 달랐을 뿐, 느끼는 감정은 놀라울 정도로 똑같았다. 인정받지 못한다는 느낌, 충분하지 않다는 느낌, 아무리 해도 부족하다는 느낌.

비슷한 이야기가 관계에서도 일어난다.

한 남성이 있었다. 연애를 할 때마다 비슷한 패턴으로 이별을 맞았다. 처음에는 열정적으로 시작하지만, 시간이 지나면 상대가 점점 멀어지는 느낌을 받았다. 그래서 더 잘해주려 했다. 더 많이 연락하고, 더 많이 맞추고, 더 많이 양보했다. 그런데 노력할수록 상대는 더 멀어졌다.

"내가 충분히 좋은 사람이 아니라서 그런 거야." 그렇게 생각했다. 그래서 자신을 바꾸려 했다. 외모를 가꾸고, 능력을 키우고, 더 매력적인 사람이 되려 했다. 하지만 새로운 관계에서도 같은 패턴이 반복되었다. 상대의 얼굴만 달라졌을 뿐, 마지막에 느끼는 감정은 늘 같았다. 버려진다는 느낌.

이 두 사람의 이야기에는 공통점이 있다.

둘 다 바깥을 바꾸려 했다. 환경을 바꾸고, 상대를 바꾸고, 자신의 행동을 바꿨다. 그런데 바뀌지 않는 것이 하나 있었다. 자기 안에 있는 감정이다.

직장을 옮긴 여성 안에는 "나는 충분하지 않다"는 오래된 감정이 있었다. 그것은 어린 시절부터 쌓여온 것이었다. 관계에서 상처받은 남성 안에는 "나는 결국 버려질 것이다"라는 오래된 두려움이 있었다. 그것 역시 아주 어린 시절에 뿌리를 둔 것이었다.

이 감정들이 거울의 잉크다.

마음 안에 이런 패턴이 작동하면, 바깥 세상은 그것을 확인시켜주는 장면을 더 자주 알아차리게 만든다. 마치 거울이 뱀에 묻은 잉크를 정직하게 비추듯이. 직장이 바뀌어도, 상대가 바뀌어도, 도시가 바뀌어도, 안쪽에서 작동하는 패턴이 바뀌지 않으면 거울은 같은 모습을 보여준다.

이것을 알게 되면, 두 가지 반응이 나올 수 있다.

하나는 절망이다. "그러면 내 안에 이런 게 있는 한 영원히 똑같겠네."

다른 하나는 해방이다. "아, 그러면 바깥을 바꾸지 않아도 되는 거잖아."

두 번째 반응이 맞다. 이것을 알게 된 순간이 바로, 반복이 멈추기 시작하

는 순간이다.

거울을 문지르던 손을 멈추고, 비로소 자기 뺨을 들여다보는 순간이니까.

"아, 잉크는 거울이 아니라 내 뺨에 있었구나."

그 알아차림 하나가 모든 것을 바꾼다. 더 이상 바깥을 고치느라 에너지를 쏟지 않아도 된다. 더 이상 왜 안 되는지 자신을 탓하지 않아도 된다. 그저 안쪽에 무엇이 있는지 조용히 들여다보면 된다.

그리고 신기한 일이 벌어진다. 안쪽을 바라봐주는 것만으로, 바깥이 달라지기 시작한다. 거울은 정직하니까. 안쪽이 달라지면, 바깥 세상을 보는 눈도 자연스럽게 달라진다.

지금 당장 내 안에 무엇이 있는지 다 알아야 할 필요는 없다.

지금은 이것 하나만 기억하면 된다. 바깥에서 같은 일이 반복될 때, 그것은 당신에게 보내는 신호다. 거울이 "여기 좀 봐"라고 말하고 있는 것이다. 벌을 주려는 것이 아니다. 알려주려는 것이다.

그 신호를 알아차리는 것, 그것만으로 이미 절반은 된 것이다.

나머지 절반은, 이 책을 읽어가면서 하나씩 함께 찾아볼 것이다. 서두를 필요 없다. 당신의 속도로 가면 된다. 거울은 도망가지 않으니까.

세상은 당신의 안쪽을 비추고 있다

밤하늘을 떠올려보자.

같은 밤하늘을 올려다보는데, 사람마다 느끼는 것이 다르다. 어떤 사람은 별을 보며 경이로움을 느낀다. 저 광활한 우주 속에 내가 있다는 사실이 신비롭다. 같은 밤하늘을 올려다보며 어떤 사람은 외로워진다. 저 거대한 어둠 앞에서 자신이 너무 작고 하찮게 느껴진다. 빨리 아침이 왔으면 좋겠다고 생각한다.

밤하늘은 같은 밤하늘이다. 저 위에서 빛나는 별들에는 아무런 의미가 없다. 그런데 한 사람에게는 경이로움이 되고, 다른 사람에게는 외로움이 된다. 무엇이 다른 걸까.

밤하늘이 다른 것이 아니다. 밤하늘을 바라보는 마음이 다른 것이다.

이것은 밤하늘에만 해당되는 이야기가 아니다.

우리가 매일 마주치는 모든 것이 이 원리 위에 서 있다. 같은 상사의 같은 말이 어떤 날은 그냥 넘어가고, 어떤 날은 깊이 상처가 된다. 같은 뉴스를 보고 어떤 사람은 걱정하고, 어떤 사람은 기회를 본다. 같은 이별을 겪고 어떤 사람은 무너지고, 어떤 사람은 새로운 시작을 한다.

바깥에서 일어나는 일은, 사실 그 자체로는 중립이다. 좋지도 나쁘지도 않다. 다만 우리 안에 있는 것이 그것에 색깔을 입힌다. 마치 같은 흰 빛이 프리즘을 통과하면 여러 색으로 갈라지듯이, 같은 사건도 내 안의 프리즘을 통과하면서 각자 다른 색으로 경험된다.

그 프리즘이 바로 당신의 안쪽이다. 오래된 기억, 쌓여온 감정, 자기 자신에 대한 믿음, 세상에 대한 기대. 이것들이 프리즘의 각도를 결정한다. 그리고 그 각도에 따라 같은 세상이 완전히 다르게 보인다.

한 가지 예를 더 들어보자.

길을 걷다가 오랜만에 아는 사람을 마주쳤는데, 그 사람이 인사도 없이 지나갔다고 해보자. 이 상황 자체는 중립이다. 그런데 우리 안에 어떤 프리즘이 있느냐에 따라, 경험은 완전히 달라진다.

"나를 무시한 거야"
— 이것은 안에 "나는 존중받지 못한다"는 감정이 있을 때 나오는 색이다.

"내가 뭘 잘못했나"
— 이것은 안에 "나는 항상 실수를 한다"는 감정이 있을 때 나오는 색이다.

"바빠서 못 봤나보다"

— 이것은 안에 비교적 편안한 자기 감각이 있을 때 나오는 색이다.

세 사람 모두 같은 상황을 겪었다. 하지만 세 사람이 경험한 하루는 완전히 다르다. 첫 번째 사람은 그날 하루 종일 기분이 상했을 수 있다. 두 번째 사람은 자기가 뭘 잘못했는지 되짚느라 머리가 복잡했을 수 있다. 세 번째 사람은 아마 5분 후에 잊어버렸을 것이다.

같은 사건, 다른 하루. 그 차이를 만든 것은 바깥이 아니라 안쪽이다.

이 이야기를 듣고 자신의 안쪽이 걱정될 수도 있다. "내 안에 부정적인 게 많으면 어떡하지" 하고.

걱정하지 않아도 된다. 우리 모두의 안에는 온갖 것들이 섞여 있다. 밝은 것도, 어두운 것도, 따뜻한 것도, 차가운 것도. 그것이 자연스러운 것이다. 인간이라면 누구나 그렇다.

중요한 것은 안쪽을 완벽하게 만드는 것이 아니다. 그것은 불가능하고, 그럴 필요도 없다. 중요한 것은, 내 안에 어떤 프리즘이 있는지 알아차리는 것이다. "아, 내가 지금 이 상황을 이렇게 느끼는 건, 내 안에 이런 감정이 있기 때문이구나." 이 한 가지만 알아차려도, 세상을 보는 눈이 달라진다. 세상이 바뀌어서가 아니다. 세상을 보는 내가 달라지기 때문이다.

거울을 원망하던 내가 거울 앞에 선 날

앞에서 만났던 그 여성의 이야기를 다시 해보자. 직장을 세 번 옮겨도 같은 갈등이 반복되던 그 사람.

그 여성에게 전환의 순간이 찾아온 것은, 네 번째 직장을 알아보던 때였다. 이력서를 쓰다가 문득 손이 멈추었다. "또 옮기면 달라질까." 처음으로 그 질문이 떠올랐다. 세 번 옮겨봤으니까 이미 답은 알고 있었다. 달라지지 않을 것이다.

그날 밤, 그 여성은 처음으로 다른 질문을 했다.

"혹시 문제가 바깥에 있는 게 아니라, 나한테 있는 건 아닐까."

이 질문이 떠오르는 순간은 불편하다. 아프기까지 하다. 왜냐하면 그동안 바깥을 탓하며 버텨왔는데, 그 방패가 내려가는 순간이니까. 하지만 동시에, 이 질문이 떠오르는 순간이야말로 진짜 변화가 시작되는 지점이다.

그 여성은 조용히 자기 안을 들여다보았다. 상사와 갈등이 생길 때 느끼는 감정이 무엇인지. 그 감정의 뿌리가 어디에 있는지. 그리고 오래된 기억 하나를 만났다.

어릴 때, 무언가를 잘했을 때 칭찬보다 "더 잘할 수 있었잖아"라는 말을 더 많이 들었던 기억. 그 기억이 만들어낸 믿음 — "나는 아무리 해도 충분하지 않다." 그 믿음이 프리즘이 되어, 어떤 상사를 만나든 "인정받지 못한다"는 색깔로 세상을 보게 만들었던 것이다.

그 여성이 한 일은 대단한 것이 아니었다.

그저 그 기억을 마주하고, 그때의 자신에게 이렇게 말해준 것이다.

"넌 충분했어. 그때도 이미 충분했어."

눈물이 났다고 한다. 수십 년 동안 들어본 적 없는 말이었다. 다른 누구도 아닌, 자기 자신이 자기에게 해준 말. 그것만으로 가슴 한쪽에 있던 무언가가 풀리기 시작했다.

놀라운 것은 그 이후에 일어난 일이다. 그 여성은 직장을 옮기지 않았다. 하지만 상사와의 관계가 달라졌다. 상사가 달라진 것이 아니다. 같은 사람, 같은 말, 같은 태도. 하지만 그것을 받아들이는 자신이 달라져 있었다. "인정받지 못한다"는 색깔이 옅어지자, 같은 상황이 다르게 보이기 시작한 것이다.

거울의 잉크가 지워지자, 거울에 비친 세상이 달라졌다.

당신에게도 이런 거울이 있을 수 있다.

반복되는 패턴, 자꾸 마주치는 같은 종류의 문제, 유독 마음이 아픈 특정한 상황. 그것은 세상이 당신을 괴롭히는 것이 아니다. 거울이 당신에게 "여기 한번 들여다봐"라고 조용히 알려주고 있는 것이다.

지금 당장 그 거울을 완벽하게 이해할 필요는 없다. 지금 당장 오래된 감정을 전부 찾아내야 할 필요도 없다. 다만 이것 하나만 기억하자.

바깥에서 같은 일이 반복될 때, 거울을 원망하는 대신 잠시 멈추어 자기 안을 들여다보는 것. 그것만으로도 거울에 비치는 세상은 조금씩 달라진다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 하루 동안 유난히 마음이 불편한 상황이 생기면, 잠깐 멈추고 이렇게 물어보자.

"지금 내가 느끼는 이 감정은, 혹시 예전에도 느낀 적이 있지 않을까?"

답을 찾지 못해도 괜찮다. 그 질문을 떠올린 것만으로도 이미 시작이다. 거울 속이 아니라, 자기 자신 쪽을 돌아본 것이니까.

*

지금까지 바깥을 바꾸느라 지쳤던 당신에게 말하고 싶다.

당신이 게으르거나 부족해서 바뀌지 않은 것이 아니었다. 다만 닦아야 할 곳이 거울이 아니라 뺨이었을 뿐이다. 그리고 오늘 당신은 그것을 알게 되었다.

괜찮다. 거울은 도망가지 않는다. 천천히, 당신의 속도로 들여다보면 된다.

뺨의 잉크가 지워지는 날, 거울에 비친 세상이 어떤 모습일지 — 그날이 정말 기대된다.



Sequence

{두려움 – 왜 우리는 늘 불안한가}

Sequence 3

두려움 – 왜 우리는 늘 불안한가

새벽 3시, 잠이 오지 않는 밤

새벽 3시.

온 세상이 조용하다. 옆에 누군가 잠들어 있을 수도 있고, 혼자일 수도 있

다. 방 안은 어둡고, 밖에서는 가끔 차 소리가 먼 곳에서 들려온다. 모든 것이 고요한데, 당신의 머릿속만 시끄럽다.

생각이 꼬리에 꼬리를 문다.

"내일 그 일은 어떻게 되려나."

"그때 그렇게 말할 걸."

"이러다 진짜 큰일 나는 거 아닌가."

"다른 사람들은 다 잘 사는 것 같은데, 나만 왜 이럴까."

이불을 당기고, 뒤척이고, 눈을 감아보지만, 생각은 멈추지 않는다. 오히려 조용할수록 더 또렷해진다. 낮에는 바쁘게 움직이면서 잊고 있던 것들이, 새벽의 고요 속에서 하나씩 모습을 드러낸다.

당신만 그런 것이 아니다.

이 시간, 지구 위 수많은 사람들이 똑같이 잠들지 못하고 천장을 바라보고 있다. 누군가는 내일의 발표가 걱정이고, 누군가는 건강이 걱정이고, 누군가는 돈이 걱정이고, 누군가는 이유도 모르는 불안에 가슴이 답답하다. 걱

정의 내용은 다르지만, 느끼는 감정은 놀라울 만큼 비슷하다.

막연한 불안. 뭔가 잘못될 것 같은 느낌. 통제할 수 없는 것에 대한 두려움.

낮에는 괜찮았다. 바쁘게 움직이고, 사람을 만나고, 일을 하면서 이 감정을 느끼지 못했다. 아니, 느끼지 못한 것이 아니라, 바쁨 뒤에 숨겨둔 것이다. 하루 종일 열심히 일한 것은, 어쩌면 이 감정을 마주하지 않기 위한 것이었는지도 모른다.

그런데 밤이 오면 숨길 곳이 없다. 할 일도 없고, 만날 사람도 없고, 확인할 메시지도 없다. 오직 나와 내 생각만 남는다. 그래서 새벽이 무서운 것이다. 어둠이 무서운 것이 아니라, 고요 속에서 마주치는 내 마음이 무서운 것이다.

여기서 한 가지 질문을 해보자.

새벽 3시에 떠오르는 그 걱정들 — 그중에서 실제로 일어난 것은 얼마나 될까.

곰곰이 떠올려보면, 새벽에 걱정한 것의 대부분은 실제로 일어나지 않는다. 일어나더라도 상상했던 것만큼 끔찍하지는 않다. 아침이 오면 밤의 걱정

이 갑자기 작아 보이는 경험을 해본 적이 있을 것이다. "어젯밤에 왜 그렇게 걱정했지?" 하고 스스로 의아해한 적도 있을 것이다.

그렇다면 새벽 3시의 그 목소리는 대체 뭘까. 아직 일어나지도 않은 일을 생생하게 그려내면서, 마치 이미 일어난 일처럼 두려움을 느끼게 만드는 그 힘은 어디에서 오는 걸까.

그것을 이해하면, 잠 못 이루는 밤이 조금 달라진다.

"잘못되면 어쩌지"라는 목소리의 정체

아주 오래전, 우리가 초원에서 살던 시절을 상상해보자.

풀밭에서 먹이를 찾고 있는데, 덤불 뒤에서 바스락 소리가 난다. 이때 두 가지 반응이 가능하다. 하나는 "별거 아니겠지"라고 넘기는 것. 다른 하나는 "위험할 수도 있으니 도망가자"라고 몸을 움직이는 것.

"별거 아니겠지"라고 넘긴 사람이, 만약 그 소리가 정말 맹수였다면? 그 사람은 살아남지 못했다. 반면 "도망가자"라고 반응한 사람은, 설령 그것이 바람 소리에 불과했더라도, 살아남았다.

수만 년이 지나면서, 살아남은 쪽의 유전자가 우리에게 전해졌다. 그래서

우리의 몸과 마음에는, 위험에 과민하게 반응하는 시스템이 깊이 새겨져 있다. 실제로 위험하지 않은 상황에서도 "혹시 위험하면 어쩌지"라고 경보를 울리는 시스템. 이것이 두려움의 원래 출발점이다.

문제는, 이 시스템이 아직도 작동하고 있다는 것이다.

우리는 더 이상 초원에서 살지 않는다. 덤불 뒤에 맹수가 숨어 있을 일도 없다. 하지만 우리의 몸과 마음은 여전히 수만 년 전의 프로그램으로 움직이고 있다. 다만 경보의 대상이 달라졌을 뿐이다.

덤불 뒤의 맹수 대신, 내일의 발표가 맹수가 되었다. 상사의 표정이 맹수가 되었다. 통장 잔고가 맹수가 되었다. 읽지 않은 메시지 알림이 맹수가 되었다. 실제로 생명을 위협하는 것은 아무것도 없는데, 몸은 진짜 맹수를 만난 것처럼 반응한다. 심장이 빨라지고, 근육이 긴장하고, 머릿속이 최악의 시나리오로 가득 찬다.

새벽 3시의 그 목소리가 바로 이것이다. 수만 년 전부터 당신을 지켜온 아주 오래된 보호 시스템이 울리는 경보다.

여기서 중요한 것이 있다.

이 목소리는 당신의 적이 아니다.

이것은 당신이 약해서 들리는 것이 아니고, 부정적이라서 들리는 것이 아니고, 뭔가 잘못되어서 들리는 것이 아니다. 이것은 당신을 살리기 위해 만들어진 시스템이다. 수만 년 동안 당신의 조상들을 지켜왔고, 지금도 같은 일을 하려는 것이다. 다만, 시대가 바뀌었다는 것을 아직 모를 뿐이다.

마치 옛날에는 꼭 필요했지만 지금은 좀 과한 할머니의 걱정 같은 것이다. "밖에 나가면 위험해", "그 사람 믿으면 안 돼", "조심해야 해." 할머니가 미워서 그러는 것이 아니다. 사랑하니까 그러는 것이다. 다만 그 사랑의 방식이 지금의 상황에는 맞지 않을 뿐이다.

두려움도 마찬가지다. 두려움은 당신을 공격하는 적이 아니라, 당신을 지키려는 아주 오래된 보호자다. 다만 그 보호 방식이 지금 시대에는 조금 과도할 뿐이다.

이것을 알면, 두려움과의 관계가 달라진다.

지금까지 우리는 두려움을 없애려 했다. 불안을 느끼면 빨리 떨쳐버리려 했다. "생각하지 마", "걱정해봤자 소용없어", "긍정적으로 생각해." 이런 말로 두려움을 억누르려 했다. 하지만 억누를수록 두려움은 더 커졌다. 마치 물속에 공을 누르는 것과 같다. 힘으로 눌러도 손을 놓는 순간 공은 더 세게 튀어오른다.

두려움을 없앨 필요가 없다. 두려움과 싸울 필요도 없다. 다만, 그 목소리가 무엇인지 알아차리면 된다.

"아, 지금 내 안의 오래된 보호 시스템이 울리고 있구나."

"이것은 실제 위험이 아니라, 내 안의 경보음이구나."

이렇게 알아차리는 것만으로, 경보음의 볼륨이 낮아진다. 두려움이 완전히 사라지는 것은 아니다. 하지만 그것이 나를 끌고 다니는 힘이 약해진다. 두려움이 운전대를 잡고 있던 자리에서, 내가 다시 운전대를 잡을 수 있게 된다.

새벽 3시에 그 목소리가 찾아오면, 이제 이렇게 말해보자.

"알겠어. 네가 나를 지키려는 거라는 거 알아. 고마워. 하지만 지금은 괜찮아."

처음에는 어색할 수 있다. 하지만 한 번, 두 번 반복하다 보면, 정말로 새벽의 목소리가 조금씩 잠잠해진다. 두려움이 적에서 오래된 친구로 느껴지기 시작하는 순간이 온다.

그 순간이 올 때까지, 천천히 가도 괜찮다.

두려움은 적이 아니다, 오래된 보호막이다

어릴 때, 어두운 방이 무서웠던 기억이 있을 것이다.

불을 끄면 갑자기 방이 달라진다. 낮에는 아무렇지도 않던 옷걸이가 괴물처럼 보이고, 커튼이 흔들리면 누군가 숨어 있는 것 같다. 심장이 빨라지고, 이불을 머리끝까지 끌어올린다. 그러다 엄마나 아빠가 와서 불을 켜주면, 괴물은 사라지고 그냥 옷걸이와 커튼이 거기 있을 뿐이다.

어른이 된 지금도 비슷한 일이 일어난다. 다만 어두운 방 대신, 불확실한 미래가 그 자리를 차지하고 있을 뿐이다.

새로운 일을 시작하려 할 때, "실패하면 어쩌지"라는 생각이 괴물이 된다. 사람에게 마음을 열려 할 때, "상처받으면 어쩌지"라는 생각이 괴물이 된다. 중요한 결정 앞에서, "잘못된 선택이면 어쩌지"라는 생각이 괴물이 된다. 하지만 불을 켜고 보면, 대부분은 옷걸이와 커튼이다.

두려움은 미래에 대한 상상이다. 아직 일어나지 않은 일을, 마음이 미리 그려보는 것이다.

그런데 마음은 미래를 그릴 때, 습관적으로 최악의 시나리오를 먼저 그린다. 앞에서 이야기한 것처럼, 이것은 오래된 생존 프로그램 때문이다. 최악

을 상상해두면 대비할 수 있으니까. 맹수가 올 수도 있으니 도망갈 준비를 해두는 것과 같은 원리다.

하지만 여기에 함정이 있다. 마음이 최악의 시나리오를 그리면, 몸은 그것이 진짜 일어나고 있다고 착각한다. 상상일 뿐인데, 심장이 빨라지고, 근육이 긴장하고, 소화가 멈추고, 잠이 오지 않는다. 몸은 상상과 현실을 구분하지 못한다.

이것이 불안의 정체다. 아직 일어나지 않은 일에 대해, 이미 일어난 것처럼 몸이 반응하는 것. 미래에 대한 상상이 현재의 고통이 되는 것.

그렇다면 이 시스템을 꺼버리면 될까. 두려움을 느끼지 않으면 되는 걸까.

그렇지 않다. 두려움이 없으면 우리는 진짜 위험한 상황에서도 반응하지 못한다. 높은 곳에서 무서움을 느끼지 못하면 절벽에서 떨어질 수 있다. 낯선 상황에서 경계심이 없으면 진짜 위험에 노출될 수 있다. 두려움은 여전히 필요한 시스템이다.

문제는 두려움 자체가 아니다. 두려움이 과도하게 작동하는 것이 문제다.

진짜 맹수가 나타났을 때 울리는 경보는 생명을 살린다. 하지만 옷걸이를

보고 울리는 경보는 삶을 괴롭힌다. 우리가 해야 할 일은 경보 시스템을 꺼버리는 것이 아니라, 진짜 경보와 거짓 경보를 구분하는 법을 배우는 것이다.

구분하는 방법은 의외로 간단하다.

두려움이 찾아왔을 때, 이 한 가지만 물어보면 된다.

"지금 이 순간, 나는 안전한가?"

지금 이 순간을 말하는 것이다. 내일이 아니고, 다음 주가 아니고, 1년 후가 아니다. 바로 지금, 이 자리에서, 나는 안전한가.

대부분의 경우, 대답은 "예"다. 지금 이 순간, 당신은 어딘가에 앉아 있거나 누워 있다. 숨을 쉬고 있고, 심장이 뛰고 있고, 이 글을 읽고 있다. 지금 이 순간만 놓고 보면, 당신은 안전하다.

두려움은 거의 항상 미래에서 온다. 하지만 당신은 항상 지금에 있다. 미래의 위험은 아직 존재하지 않는다. 존재하는 것은 오직 지금 이 순간뿐이다. 그리고 이 순간에서 당신은 괜찮다.

이것을 기억하는 것만으로, 두려움의 크기가 달라진다.

두려움에게 "고마워, 하지만 괜찮아"라고 말하는 법

한 남자가 있었다.

그 남자는 오래전부터 큰 결정을 앞두면 몸이 얼어붙었다. 이직을 생각하면 며칠을 고민하다 결국 포기했다. 새로운 사업 아이디어가 떠올라도 "안 되면 어쩌지"라는 생각에 시작도 못했다. 좋아하는 사람에게 마음을 표현하고 싶어도 입이 열리지 않았다.

그 남자는 자신이 겁쟁이라고 생각했다. 다른 사람들은 용감하게 도전하는데, 자신은 왜 이러는지 모르겠다고. 두려움이 자기 인생을 가로막고 있다고 느꼈다. 그래서 두려움을 이기려고 했다. 무시하려 하고, 억누르려 하고, 없는 척하려 했다.

하지만 이길 수 없었다. 억누를수록 더 커졌다. 무시할수록 더 크게 소리쳤다.

어느 날, 그 남자는 전혀 다른 방법을 시도해보았다.

두려움이 찾아왔을 때, 이기려 하는 대신 가만히 앉아서 그 감정을 느껴보기로 한 것이다. 싸우지 않고, 도망가지 않고, 그냥 함께 있어보기로 했다.

처음에는 견디기 어려웠다. 가슴이 답답하고, 손이 떨리고, 머릿속이 시끄러웠다. 하지만 그냥 앉아 있었다. 그리고 조용히 마음속으로 이렇게 말해보았다.

"나를 지키려고 그러는 거지. 알겠어. 고마워. 하지만 지금은 괜찮아."

이상한 일이 벌어졌다. 그렇게 말한 뒤, 두려움이 조금 작아진 것 같았다. 사라진 것은 아니었다. 하지만 숨을 쉴 수 있을 만큼은 작아졌다. 나를 삼킬 것 같던 파도가, 발목을 적시는 물결 정도로 줄어든 느낌이었다.

그 남자는 그날 이후, 두려움이 찾아올 때마다 이 말을 반복했다. 매번 효과가 있었던 것은 아니다. 어떤 날은 두려움이 워낙 커서 아무것도 안 먹히는 것 같았다. 하지만 대부분의 경우, 이 한마디가 두려움과 자신 사이에 작은 공간을 만들어주었다.

그 공간에서, 그 남자는 비로소 선택할 수 있게 되었다. 두려움이 시키는 대로 도망가는 것이 아니라, 두려움을 느끼면서도 한 발짝 나아가는 것. 그것이 진짜 용기라는 것을 알게 되었다.

용기는 두려움이 없는 상태가 아니다. 두려움이 있는데도 움직이는 것이다.

두려움을 완전히 없앤 뒤에 행동하겠다고 기다리면, 평생 기다리게 된다. 두려움은 사라지지 않는다. 다만 함께 가는 법을 배울 수 있을 뿐이다.

구체적으로 해볼 수 있는 것은 이렇다.

두려움이 찾아오면, 먼저 멈춘다. 도망가지도, 싸우지도 않는다. 그리고 마음속으로 세 단계를 밟아본다.

첫째, 알아차린다. "아, 지금 두려움이 찾아왔구나." 그냥 그것을 인지하는 것이다. 이름을 붙여주는 것만으로 감정의 힘이 줄어든다.

둘째, 인정한다. "이 두려움은 나를 지키려는 거구나. 고마워." 적으로 대하지 않고, 오래된 보호자로 대하는 것이다.

셋째, 선택한다. "고맙지만, 지금은 괜찮아. 나는 한 발짝 나아가볼게." 두려움의 말을 들었지만, 거기에 끌려가지 않겠다고 조용히 선택하는 것이다.

이 세 단계는 1분도 걸리지 않는다. 하지만 이 1분이 두려움에 끌려다니는 삶과 두려움과 함께 걷는 삶의 차이를 만든다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 불안하거나 걱정되는 마음이 올라올 때, 그것을 밀어내는 대신 조용히 이렇게 말해보자.

"나를 지키려고 그러는 거지. 고마워. 하지만 지금은 괜찮아."

한 번이면 된다. 마음속으로 조용히.

두려움이 적에서 동행자로 바뀌는 첫 번째 순간이 될 수 있다.

*

두려움이 많다고 해서 약한 사람이 아니다. 오히려 두려움을 느낀다는 것은, 당신 안에 지키고 싶은 소중한 것이 있다는 뜻이다. 아무것도 소중하지 않다면, 두려울 것도 없을 테니까.

그러니 두려움을 부끄러워하지 않아도 된다. 두려움은 당신이 무언가를 깊이 원하고 있다는 증거다. 그리고 그 두려움 너머에, 당신이 원하는 것이 기다리고 있다.

한 발짝이면 된다. 두려움을 느끼면서도, 작은 한 발짝.
그 한 발짝이 모여서, 당신의 인생이 된다.

4 Sequence

{사랑 – 당신이 잊고 있던 한 가지}

Sequence 4

사랑 – 당신이 잊고 있던 한 가지

우리가 사랑이라고 부르는 것의 진짜 의미

"사랑"이라는 단어를 들으면 무엇이 떠오르는가.

어떤 사람은 연인을 떠올린다. 어떤 사람은 가족을 떠올린다. 어떤 사람은 반려동물의 눈빛을 떠올리고, 어떤 사람은 오래된 친구의 목소리를 떠올린다. 그리고 어떤 사람은, 이 단어를 들으면 마음 한쪽이 아프다. 사랑이라

는 말이 따뜻하기보다 무겁게 느껴지는 사람도 있다.

어떤 반응이든 자연스러운 것이다. 우리는 각자의 경험을 통해 사랑이라는 단어에 서로 다른 의미를 담아왔으니까.

그런데 이 책에서 이야기하려는 사랑은, 우리가 보통 생각하는 것과 조금 다르다.

우리가 일상에서 "사랑"이라고 부르는 것은, 대부분 조건이 붙어 있다.

> "이 사람이 나에게 잘해주니까 사랑한다." "이 사람이 내 곁에 있으니까 사랑한다." "이 사람이 나를 필요로 하니까 사랑한다." 언뜻 자연스러워 보이지만, 이 문장들에는 모두 "~니까"라는 조건이 들어 있다. 조건이 충족되면 사랑이 있고, 조건이 사라지면 사랑도 흔들린다.

이것이 나쁘다는 뜻이 아니다. 우리 대부분은 이렇게 사랑을 배웠다. 성적이 좋으면 칭찬받고, 말을 잘 들으면 사랑받고, 기대에 부응하면 인정받는 것. 어릴 때부터 사랑에는 조건이 있다는 것을 은연중에 배워온 것이다.

그래서 우리는 사랑받으려면 뭔가를 해야 한다고 믿는다. 충분히 예뻐야 하고, 충분히 능력이 있어야 하고, 충분히 좋은 사람이어야 한다고. 그리고 그 "충분히"에 도달하지 못했다고 느낄 때, 사랑받을 자격이 없다고 느낀다.

하지만 가끔, 우리는 조건 없는 사랑을 경험하기도 한다.

갓 태어난 아기를 안아본 사람은 알 것이다. 그 아기는 아무것도 하지 않는다. 예쁜 말을 하지도, 뛰어난 재능을 보여주지도, 무언가를 이루지도 않는다. 그저 존재할 뿐이다. 그런데 그 존재만으로, 가슴 가득 사랑이 차오른다. "이 아이가 뭘 해서"가 아니라, "이 아이가 여기 있으니까" 사랑하는 것이다.

반려동물을 키우는 사람도 비슷한 경험을 한다. 강아지가 시험에서 1등을 해서 사랑하는 것이 아니다. 고양이가 돈을 벌어다 주어서 사랑하는 것이 아니다. 그냥, 거기에 있으니까. 존재 자체가 기쁘니까. 조건 같은 것은 애초에 없다.

이것이 사랑의 원래 모습이다.

우리는 아기를 볼 때, 동물을 볼 때, 이 사랑을 자연스럽게 느낀다. 그런데 이상하게도, 자기 자신에게는 이 사랑을 주지 못한다. 자기 자신에게만큼은 항상 조건을 건다. "이만큼 해야 사랑받을 자격이 있어." "이 정도는 되어야 괜찮은 사람이야."

왜 그럴까.

왜 아기에게는 조건 없이 줄 수 있는 사랑을, 자기 자신에게는 줄 수 없을까.

답은 간단하다. 잊어버렸기 때문이다.

당신도 한때 그 아기였다. 아무것도 하지 않아도, 아무것도 증명하지 않아도, 존재만으로 사랑받던 시절이 있었다. 그때의 당신은 스스로에게 조건을 걸지 않았다. "충분한가"를 묻지 않았다. 그냥 있었고, 그것으로 완전했다.

그런데 자라면서, 세상이 조건을 가르쳤다. 조건부 사랑을 경험하면서, 어느 순간 우리는 "있는 그대로의 나는 충분하지 않다"고 믿기 시작했다. 그리고 그 믿음이, 지금까지 우리의 삶을 조용히 지배해왔다.

이 책에서 말하는 사랑은, 그 잊혀진 것을 다시 기억하는 것이다. 조건 없이 존재 자체로 충분했던 그 감각을 되찾는 것이다.

거창한 이야기가 아니다. 그냥, 원래 그랬던 것을 떠올리는 것이다.

"충분하다"는 감각을 잃어버린 순간

정확히 언제부터였을까. "나는 부족하다"고 느끼기 시작한 것이.

기억나는 사람도 있고, 기억나지 않는 사람도 있을 것이다. 하지만 분명한 것은, 태어날 때부터 그렇지는 않았다는 것이다.

아주 어린 아이를 관찰해보면, 거기에는 부족함이 없다. 아이는 자기 자신을 다른 아이와 비교하지 않는다. 자기가 충분한지 불충분한지 평가하지 않는다. 배가 고프면 울고, 기분이 좋으면 웃고, 궁금하면 만져보고, 졸리면 잔다. 거기에 "나는 잘하고 있는 걸까"라는 질문은 없다.

그런데 어느 순간, 비교가 시작된다.

그 시작은 작다. 아주 작아서, 본인도 모르게 스며든다.

학교에서 시험 점수가 나오면, 자연스럽게 옆 사람의 점수가 눈에 들어온다. 운동회에서 달리기를 하면, 내가 몇 등인지가 중요해진다. 그림을 그리면, 옆 친구의 그림이 더 잘 그린 것 같아 보인다.

이때 주변의 반응이 결정적이다. "너는 왜 저 아이만큼 못하니." 이런 말을 들으면, 아이의 마음에는 작은 금이 간다. 직접적인 비교의 말이 아니더

라도, "더 잘할 수 있었을 텐데" 같은 미묘한 표현만으로도 아이는 감지한다. "지금의 나는 충분하지 않구나."

이것은 특정한 누군가의 잘못이 아니다. 부모도, 선생님도, 대부분 자신이 그렇게 배웠기 때문에 같은 방식으로 전달한 것이다. 대물림이다. 수천 년 동안 이어져 온 "부족함"의 대물림.

어른이 되어서도 이 비교는 계속된다. 오히려 더 정교해진다.

동료의 승진, 친구의 결혼, 소셜미디어에 올라오는 누군가의 여행 사진과 행복한 가족사진. 우리는 하루에도 수십 번씩 자신을 다른 사람과 비교한다. 그때마다 마음 한구석에서 작은 목소리가 속삭인다. "넌 아직 부족해." "저 사람은 저렇게 잘 사는데, 넌 뭐하고 있는 거야."

이 목소리에 오래 노출되면, 그것이 진실이라고 믿기 시작한다. "나는 원래 부족한 사람이야"가 사실처럼 느껴진다. 마치 늘 입고 다니는 옷처럼, 부족함이 내 정체성의 일부가 되어버린다.

하지만 한번 생각해보자.

부족함은 정말 사실일까. 아니면, 오래 반복된 생각일 뿐일까.

아기였을 때, 당신은 충분했다. 아무것도 하지 않아도 충분했다. 그런데 자라면서 세상이 "너는 부족해"라는 메시지를 보냈고, 당신은 그것을 믿기 시작했다. 하지만 그것은 외부에서 들어온 메시지였지, 당신이 원래 가지고 있던 것이 아니었다.

옷에 비유하면, 태어날 때 입고 있던 옷이 아니라 자라면서 입혀진 옷이다. 입혀진 옷은 벗을 수 있다.

> "나는 부족하다"는 느낌이 오랫동안 당신을 지배해왔다면, 그것이 사실처럼 느껴지는 것은 자연스러운 일이다. 하지만 오래 믿었다고 해서 사실이 되는 것은 아니다. 아무리 오래 잘못된 옷을 입고 있었더라도, 그것은 벗으면 그만이다.

지금 당장 "나는 충분하다"를 믿지 못해도 괜찮다.

수십 년 동안 "부족하다"고 믿어왔는데, 글 하나 읽고 갑자기 바뀌는 것이 오히려 이상한 일이다. 다만, 이것 하나만 마음 한구석에 살짝 놓아두자.

> "혹시 내가 부족하다는 생각이, 진짜 사실이 아닐 수도 있지 않을까?"

이 작은 의문 하나가 씨앗이 된다. 지금은 아무것도 아닌 것 같아도, 이

의문이 자라면 언젠가 "나는 원래 충분했다"는 것을 기억하게 될 것이다.

서두르지 않아도 된다. 씨앗은 자기 시간에 맞춰서 자란다.

부족함에서 시작하는 삶 vs 충분함에서 시작하는 삶

두 사람이 같은 아침을 맞이한다고 상상해보자.

한 사람은 눈을 뜨자마자 이런 생각을 한다. "오늘도 열심히 해야 해. 더 잘해야 해. 아직 멀었어." 이 사람의 하루는 채워야 할 것들의 목록으로 시작된다. 아직 이루지 못한 것, 아직 부족한 것, 아직 모자란 것. 마음의 출발점이 결핍이다. 빈 컵에서 시작하는 것이다.

다른 한 사람은 눈을 뜨면서 이렇게 느낀다. "오늘도 살아 있구나. 괜찮다." 이 사람의 하루는 이미 가지고 있는 것에 대한 고요한 감사에서 시작된다. 완벽하지는 않지만, 지금 이대로도 나쁘지 않다는 감각. 마음의 출발점이 충분함이다. 이미 어느 정도 차 있는 컵에서 시작하는 것이다.

두 사람은 같은 하루를 살지만, 완전히 다른 하루를 경험한다.

부족함에서 시작하는 삶은, 끝없이 달린다.

빈 컵을 채우기 위해 쉬지 않고 움직인다. 더 많이 벌고, 더 높이 올라가고, 더 많은 것을 가지려 한다. 그런데 이상한 것은, 아무리 채워도 컵이 차지 않는다는 것이다. 원하던 것을 이루면 잠깐은 기쁘지만, 금방 다음 목표가 나타난다. "이건 됐고, 이제 저것도 해야 해." 마치 바닥에 구멍이 난 컵에 물을 붓는 것처럼, 채워도 채워도 빈자리가 남는다.

성공한 사람이 왜 행복하지 않은지, 많이 가진 사람이 왜 여전히 불안한지. 그 이유가 여기에 있다. 출발점이 부족함이면, 무엇을 이루어도 부족함이 따라온다. 빈 컵의 구멍을 막지 않은 채 물만 부으면, 영원히 가득 찰 수 없다.

충분함에서 시작하는 삶은, 다르게 움직인다.

이 사람도 목표가 있고, 꿈이 있고, 이루고 싶은 것이 있다. 달리기를 멈추는 것이 아니다. 다만, 달리는 이유가 다르다. 빈자리를 채우기 위해 달리는 것이 아니라, 이미 가득 차 있는 마음에서 넘쳐흘러서 달리는 것이다.

부족함에서 달리면 지친다. 충분함에서 달리면 즐겁다.

부족함에서 일하면 인정받으려 애쓴다. 충분함에서 일하면 나누려 한다.

부족함에서 사랑하면 집착하게 된다. 충분함에서 사랑하면 자유로워진다.

같은 행동인데, 출발점이 어디냐에 따라 삶의 질이 완전히 달라진다.

여기서 중요한 이야기를 하나 하자.

충분함에서 시작하는 것은, 모든 것을 이미 가지고 있다는 뜻이 아니다. 현실의 문제가 없다는 뜻도 아니다. 통장 잔고가 넉넉하지 않을 수도 있고, 건강이 좋지 않을 수도 있고, 관계가 힘들 수도 있다. 그런 현실 속에서도, 마음의 출발점을 어디에 놓느냐는 선택할 수 있다.

"나는 지금 부족하다, 그러니 채워야 한다"에서 시작할 것인가.

"나는 지금 이대로도 괜찮다, 여기서부터 더 나아가보자"에서 시작할 것인가.

현실은 같아도, 이 출발점의 차이가 하루의 에너지를 바꾸고, 행동의 질을 바꾸고, 결과의 방향을 바꾼다.

물론, 수십 년 동안 부족함에서 출발해왔다면, 하루아침에 충분함으로 출발점을 옮기기는 어렵다. 그것은 자연스러운 일이다. 하지만 알아차리는 것부터 시작할 수 있다. 오늘 아침, 내 마음의 출발점이 어디였는지. 부족함이었는지, 충분함이었는지.

알아차리는 것만으로, 출발점은 조금씩 옮겨진다.

당신은 원래 사랑이었다

이제 이 파트에서 가장 하고 싶었던 이야기를 하려 한다.

이것은 이론이 아니다. 증명할 수 있는 것도 아니다. 하지만 이 책 전체를 관통하는 하나의 진실이라고 말하고 싶은 것이 있다.

당신은 원래 사랑이었다.

이 말이 추상적으로 들릴 수 있다. 조금 풀어보겠다.

아기가 세상에 처음 왔을 때를 다시 떠올려보자. 그 아기에게는 두려움이 없다. 비교가 없다. 판단이 없다. 부족함도 없다. 있는 것은 순수한 존재감과 세상에 대한 호기심, 그리고 사람에 대한 무조건적인 신뢰뿐이다.

아기는 낯선 사람에게도 웃는다. 아기는 주는 것을 아낌없이 받고, 받은 것을 아낌없이 나눈다. 아기에게는 "이 사람이 나에게 뭘 해줄까"라는 계산이 없다. 아기의 상태가 사랑 그 자체다.

당신도 한때 그 상태였다.

그런데 자라면서, 사랑 위에 여러 겹의 것들이 덮여졌다. 두려움이 한 겹,

비교가 한 겹, 판단이 한 겹, 부족함이 한 겹. 겹겹이 쌓이다 보니, 원래의 사랑이 보이지 않게 되었다. 하지만 사라진 것이 아니다. 덮여 있을 뿐이다.

어떤 순간에는 그 사랑이 살짝 드러난다. 아이의 웃음을 볼 때, 석양 앞에서 말없이 서 있을 때, 오랜만에 만난 친구와 눈을 마주칠 때, 누군가를 위해 아무 대가 없이 무언가를 해줄 때. 그 순간 가슴에서 올라오는 따뜻한 감정 — 그것이 원래의 당신이다. 겹겹이 덮인 것들 사이로 잠깐 얼굴을 내미는 원래의 당신.

그러니 사랑을 밖에서 찾지 않아도 된다.

사랑을 받아야 채워지는 것이 아니다. 당신이 이미 사랑이기 때문이다. 빈 컵이 아니다. 이미 차 있는 컵인데, 덮개가 씌워져 있어서 안이 보이지 않았을 뿐이다.

이 책이 하려는 것은 결국 이것이다. 당신 위에 덮여 있는 것들을 한 겹씩, 천천히, 부드럽게 걷어내는 것. 두려움이라는 겹, 부족함이라는 겹, 비교라는 겹, 판단이라는 겹. 그것들을 하나씩 걷어내면, 그 아래에는 원래의 당신이 있다.

원래의 당신은 사랑이다.

지금은 이 말이 실감나지 않아도 괜찮다. 이 책을 끝까지 읽을 필요도 없다. 다만, 어딘가 마음 깊은 곳에서 "어쩌면 그럴 수도 있겠다"는 작은 울림이 느껴진다면, 그것만으로 충분하다.

그 울림이 바로, 덮개 아래에 있는 원래의 당신이 보내는 신호다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 하루를 마무리하기 전, 거울을 보며 자기 자신에게 한마디를 건네보자.

"오늘도 수고했어. 넌 충분해."

어색해도 괜찮다. 믿기지 않아도 괜찮다. 그냥 한 번 말해보자. 소리내서 말해도 좋고, 마음속으로 말해도 좋다.

어쩌면 그 한마디가, 수십 년 만에 자기 자신에게 건네는 첫 번째 무조건적 사랑일 수 있다.

*

당신은 사랑을 받기 위해 무언가를 증명할 필요가 없다. 더 나은 사람이

되어야 사랑받을 수 있는 것이 아니다. 당신은 지금 이대로, 있는 그대로, 이미 충분하다.

이것은 위로가 아니다. 이것은 사실이다.

다만 아직 당신이 그것을 기억하지 못하고 있을 뿐이다. 괜찮다. 기억은 돌아온다. 조금씩, 천천히, 하지만 반드시.

당신은 원래 사랑이었다.
그리고 지금도 여전히 사랑이다.



Sequence

{멈춤 – 바쁘게 달려온 당신에게}

Sequence 5

멈춤 – 바쁘게 달려온 당신에게

열심히 사는데 왜 행복하지 않을까

일요일 저녁이다.

한 주가 끝났다. 이번 주도 열심히 살았다. 매일 아침 일어나서 할 일을 했고, 만나야 할 사람을 만났고, 처리해야 할 문제를 처리했다. 누가 봐도 성실한 한 주였다. 게으르지 않았고, 도망가지 않았고, 나름대로 최선을 다했다.

그런데 일요일 저녁, 소파에 앉아 있으면 이상한 감정이 올라온다.

허전하다.

분명 쉬지 않고 달려왔는데, 뭔가 남는 것이 없는 느낌이다. 열심히 했는데 행복하지 않다. 성실하게 살았는데 충만하지 않다. 빈칸을 메우려고 일주일 내내 움직였는데, 일요일 저녁에 보면 빈칸은 여전히 비어 있다.

그러면서 월요일이 다가오는 것이 벌써 무겁다.

혹시 이런 일요일 저녁을 보낸 적이 있는가.

이것은 게으른 사람의 고민이 아니다. 오히려 반대다. 열심히 사는 사람일수록 이 감정에 익숙하다.

일을 잘하는 사람, 책임감 있는 사람, 주변 사람들에게 믿음을 주는 사람. 이런 사람들이 가장 자주 느끼는 것이 "열심히 하는데 왜 행복하지 않지"라는 의문이다. 그리고 이 의문에 대한 가장 흔한 답은 "더 열심히 해야 하나 보다"다.

그래서 더 열심히 한다. 더 바쁘게 움직이고, 더 많은 것을 해내고, 더 빈틈없이 하루를 채운다. 하지만 빈칸은 줄어들지 않는다. 오히려 몸과 마음이

지쳐간다.

여기에 아주 단순하지만 중요한 비유가 있다.

자전거를 탈 때, 페달을 밟으면 앞으로 간다. 빠르게 밟으면 빨리 간다. 하지만 아무리 빠르게 페달을 밟아도, 방향이 잘못되어 있으면 원하는 곳에 도착하지 못한다. 힘은 힘대로 쓰고, 시간은 시간대로 흐르는데, 도착해보면 거기가 아니다.

우리의 바쁨도 그렇다. 문제는 페달을 밟는 속도가 아니라, 방향이다. 무엇을 향해 달리고 있는지, 왜 달리고 있는지를 한 번도 확인하지 않은 채 페달만 밟고 있는 것은 아닌지.

많은 사람들이 이렇게 달린다. 어디로 가는지 모르지만, 멈추면 불안하니까 일단 달린다. 느려지면 뒤처지는 것 같으니까 더 빠르게 달린다. 그리고 어느 날 문득 고개를 들어보면, 여기가 내가 오고 싶던 곳이 아니라는 것을 깨닫는다.

열심히 사는데 행복하지 않은 이유는, 노력이 부족해서가 아니다.

멈추지 않았기 때문이다.

한 번도 멈추어 서서 "나는 왜 달리고 있는 걸까", "이 방향이 내가 원하는 방향인 걸까"를 물어보지 않았기 때문이다. 멈추는 것이 무서웠기 때문이다. 멈추면 뒤처질 것 같고, 멈추면 게으른 사람이 될 것 같고, 멈추면 지금까지 달려온 것이 무의미해질 것 같았기 때문이다.

이것은 비단 일에만 해당되는 이야기가 아니다. 관계에서도, 자기 관리에서도, 심지어 자기 성장에서도 같은 일이 벌어진다. 더 좋은 사람이 되기 위해 끊임없이 자기 계발을 하지만, 정작 지금의 자신을 있는 그대로 바라보는 시간은 없다. 더 나은 관계를 위해 노력하지만, 왜 이 관계가 힘든지를 조용히 느껴볼 시간은 없다. 달리는 것 자체가 습관이 되어서, 멈추는 법을 잊어버린 것이다.

하지만 정반대다. 멈추는 것이야말로, 열심히 달려온 것에 의미를 부여하는 순간이다.

잠시 멈추어 서서, 지금까지 달려온 길을 돌아보는 것. 내가 정말 원하는 것이 무엇인지 느껴보는 것. 그 멈춤이 있어야, 다시 달릴 때 방향이 맞는다.

우리는 언제부터 이렇게 자신을 몰아세웠을까

한번 떠올려보자. 어릴 때, 놀이터에서 놀던 시절을.

해가 질 때까지 뛰어놀았다. 그네를 타고, 모래성을 쌓고, 친구들과 소리 지르며 달렸다. 그때 우리는 효율이라는 것을 몰랐다. 생산성이라는 것도 몰랐다. 그냥 지금 이 순간이 즐거우니까 놀았다. 목적도 없고, 결과도 필요 없었다. 그 자체가 완전했다.

그런데 어느 순간부터, 아무것도 하지 않는 시간이 불안해지기 시작했다.

"놀기만 하면 어떡하니."

"그 시간에 공부를 했으면."

"시간을 낭비하면 안 돼."

이런 말들이 쌓이면서, 우리는 서서히 배우기 시작했다. 가만히 있는 것은 나쁜 것이고, 항상 무언가를 하고 있어야 한다는 것을. 쉬는 것은 게으른 것이고, 바쁜 것이 성실한 것이라는 것을.

이 믿음은 점점 강해졌다. 학교에서, 직장에서, 사회에서 끊임없이 강화되었다. "시간이 금이다." "쉴 때 쉬더라도 할 건 하고." "남들은 자는 시간에도 노력하고 있어." 이런 메시지를 반복해서 들으면서, 멈추는 것에 대한 죄책감이 깊이 뿌리내렸다.

그래서 지금의 우리는 쉬면서도 쉬지 못한다. 주말에 소파에 앉아 있으면서도 "지금 뭔가 해야 하는데"라는 불안이 올라온다. 휴가를 가서도 "돌아가면 일이 밀려 있을 텐데"를 생각한다. 아무것도 하지 않는 시간이 허락되지 않는다.

심지어 쉬는 시간조차 생산적이어야 한다고 느낀다. 운동을 해야 하고, 책을 읽어야 하고, 의미 있는 무언가를 해야 한다. 그냥 아무것도 하지 않고 멍하니 있는 것이 죄책감으로 느껴진다. 쉬는 것마저 "잘" 쉬어야 한다는 압박 속에서, 진짜 쉼은 점점 더 멀어진다.

더 깊이 들여다보면, 자기를 몰아세우는 것에는 숨겨진 이유가 있다.

많은 경우, 바쁨은 도피다.

바쁘면 생각하지 않아도 된다. 바쁘면 불편한 감정을 느끼지 않아도 된다. 바쁘면 자기 자신을 마주하지 않아도 된다. 앞에서 새벽 3시에 잠이 오지 않는 밤 이야기를 했다. 낮에는 바쁨 뒤에 숨겨두었던 감정이, 밤의 고요 속에서 모습을 드러낸다고. 바쁨은 그 감정을 마주하지 않기 위한 방패 역할을 해왔던 것이다.

또 다른 이유가 있다. 자기 가치를 바쁨으로 증명하려는 것이다. "이렇게 열심히 사는데, 나는 괜찮은 사람이지?" 쉬지 않고 움직이는 것이 자기 존

재의 정당성을 확인하는 방법이 된 것이다. Sequence 4에서 이야기한 "부족함에서 시작하는 삶"과 연결되는 지점이다. 충분하다는 감각이 없으니, 바쁘게 움직여서라도 그 빈자리를 메우려 하는 것이다.

이것을 알아차렸다고 해서, 당장 모든 것을 내려놓을 필요는 없다.

일을 그만두라는 이야기가 아니다. 해야 할 일을 하지 말라는 이야기가 아니다. 다만 이 질문을 한번 품어보자는 것이다.

"나는 지금, 원해서 달리고 있는 걸까. 아니면 멈추는 것이 무서워서 달리고 있는 걸까."

이 질문에 솔직하게 답할 수 있다면, 이미 무언가가 달라지기 시작한 것이다. 왜냐하면, 자기가 왜 달리고 있는지를 아는 사람은 언제 멈출지도 알기 때문이다.

그리고 멈출 줄 아는 사람이, 다시 달릴 때 가장 멀리 간다.

아무것도 하지 않는 시간의 힘

나무 이야기를 하나 해보자.

나무는 봄과 여름에 자란다. 잎을 펼치고, 가지를 뻗고, 위를 향해 쭉쭉 올라간다. 그것이 성장이고, 눈에 보이는 변화다. 그런데 가을이 오면 나무는 잎을 떨어뜨린다. 겨울이 오면 모든 것을 멈춘다. 바깥에서 보면 나무는 아무것도 하지 않는 것처럼 보인다. 죽은 것처럼 보이기까지 한다.

하지만 나무는 겨울에 죽어 있는 것이 아니다. 겨울 동안 나무는 바깥이 아니라 안쪽에서 일하고 있다. 뿌리를 더 깊이 내리고, 에너지를 저장하고, 다음 봄을 준비한다. 겨울이 없으면 봄도 없다. 멈추는 시간이 없으면 자라는 시간도 없다.

우리도 마찬가지다.

우리는 1년 내내 봄과 여름만 살려고 한다. 계속 자라고, 계속 움직이고, 계속 무언가를 만들어내려 한다. 겨울을 허락하지 않는다. 멈추는 시간, 비어 있는 시간, 아무것도 하지 않는 시간을 낭비라고 여긴다.

하지만 아무것도 하지 않는 시간이야말로, 가장 많은 것이 일어나는 시간이다.

가만히 앉아 있을 때, 머릿속에서 정리가 일어난다. 바쁘게 움직일 때는 보이지 않던 것들이, 조용히 앉아 있으면 천천히 모습을 드러낸다. 내가 진짜 원하는 것이 무엇인지, 내가 지금 어떤 상태인지, 어디로 가고 있는지. 이

런 것들은 바쁨 속에서는 절대 보이지 않는다. 오직 멈추었을 때만 보인다.

창의적인 아이디어가 어디서 오는지 생각해보자. 책상 앞에서 머리를 싸매고 있을 때보다, 산책을 하거나 샤워를 하거나 멍하니 창밖을 바라볼 때 더 좋은 아이디어가 떠오른 경험이 있을 것이다. 그것은 마음이 멈추었을 때, 안쪽에서 정리가 일어났기 때문이다.

멈춤은 거창한 것이 아니다.

산속에 들어가서 며칠을 명상해야 하는 것이 아니다. 모든 일을 멈추고 긴 휴가를 떠나야 하는 것도 아니다. 일상 안에서, 하루에 잠깐이면 된다.

점심을 먹고 5분간 아무것도 하지 않고 앉아 있는 것. 퇴근 후 집에 도착해서 바로 뭔가를 하는 대신, 3분간 조용히 숨을 쉬는 것. 잠들기 전 휴대폰을 내려놓고, 오늘 하루를 가만히 되돌아보는 것.

이 작은 멈춤들이 쌓이면, 삶의 질이 달라진다. 왜냐하면 멈추는 순간마다 자기 자신과 만나기 때문이다. 하루 종일 바깥을 향해 달려온 에너지가, 잠깐이라도 안쪽으로 향하는 것이다.

그리고 안쪽을 향할 때, 비로소 자기가 무엇을 원하는지가 들린다. 바쁨의 소음 속에서는 들리지 않았던, 마음의 작은 목소리가.

멈추는 것은 포기가 아니라, 다시 시작하는 것이다

한 여성이 있었다. 회사에서 인정받는 사람이었다. 일을 잘했고, 성실했고, 맡은 것은 반드시 해냈다. 주변에서는 그 여성을 부러워했다. 승진도 빠르고, 연봉도 높고, 늘 바쁘게 움직이는 모습이 프로페셔널해 보였다.

하지만 그 여성은 몰래 울었다. 화장실에서, 퇴근 후 차 안에서, 잠들기 전 이불 속에서. 왜 우는지 자신도 정확히 몰랐다. 모든 것이 잘 되고 있는 것 같은데, 어딘가 깊은 곳에서 "이게 아닌데"라는 소리가 계속 들렸다.

그 여성은 그 목소리를 무시했다. 더 열심히 일하면 괜찮아질 거라고 생각했다. 다음 승진을 하면, 다음 프로젝트를 마치면, 다음 목표를 이루면. "다음"을 향해 계속 달렸다.

그러다 몸이 먼저 멈추었다. 어느 날 아침, 일어나려는데 몸이 움직이지 않았다. 극도의 피로. 의사는 말했다. "쉬셔야 합니다."

쉬기 시작한 첫 주는 지옥 같았다.

아무것도 하지 않는 것이 이렇게 고통스러운 일인 줄 몰랐다. 불안이 밀려왔다. "지금 쉬면 뒤처져." "내 자리에 다른 사람이 앉을 거야." "이러다 다 잃어버릴 거야." 머릿속은 끊임없이 소리쳤다.

하지만 쉬는 것 외에 방법이 없었다. 몸이 허락하지 않았으니까.

둘째 주가 지나자, 이상한 일이 벌어졌다. 소음이 줄어들기 시작했다. 머릿속의 목소리가 조금씩 잠잠해졌다. 그리고 그 고요한 틈새로, 다른 목소리가 올라왔다.

"나는 정말 이 일을 하고 싶었던 걸까."

"내가 진짜 원하는 삶은 어떤 모습일까."

"나는 왜 이렇게까지 자신을 몰아세웠을까."

이 질문들은 바쁠 때는 단 한 번도 떠오르지 않았던 것들이었다. 멈추었기 때문에 비로소 들린 것이다.

한 달 뒤, 그 여성은 직장에 복귀했다. 하지만 달라져 있었다.

일하는 방식이 달라졌다. 전처럼 쉬지 않고 달리는 대신, 중간중간 멈추는 시간을 의식적으로 만들었다. 하루에 한 번, 10분간 아무것도 하지 않는 시간. 그 시간에 이메일도 보지 않고, 일도 하지 않고, 그냥 조용히 앉아서 자기 안을 들여다보았다.

처음에는 동료들이 이상하게 볼까 걱정했다. 하지만 아무도 신경 쓰지 않았다. 그리고 놀라운 것은, 전보다 덜 일했는데 결과는 더 좋아졌다는 것이다. 멈추는 시간이 방향을 잡아주었기 때문이다. 덜 달렸지만, 방향이 맞았으니 더 멀리 갔다.

당신에게도 이 멈춤이 필요할 수 있다.

몸이 강제로 멈추기 전에, 스스로 멈추는 것이 훨씬 낫다. 몸이 신호를 보낼 때는 이미 한참 늦은 경우가 많다. 마음이 보내는 작은 신호 — 이유 없는 피로, 원인 모를 허전함, "이게 맞나"라는 조용한 의문 — 이런 것들이 먼저 찾아온다. 그때 잠깐이라도 멈추어주는 것이다.

멈추는 것은 포기가 아니다. 게으른 것도 아니다. 약한 것도 아니다.

멈추는 것은, 다시 시작하는 것이다. 방향을 확인하고, 에너지를 충전하고, 자기 안의 목소리를 듣고, 더 진심에 가까운 방향으로 다시 출발하는 것이다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 하루 중, 딱 5분만 아무것도 하지 말아보자.

휴대폰도 내려놓고, 음악도 끄고, 책도 덮고, 그냥 앉아 있자. 아무것도 하지 않는 것이 불안하면, 그 불안도 느껴보자. 그것 자체가 이미 자기 자신을 만나는 시간이다.

5분이면 된다. 아무것도 하지 않는 5분.

그 5분이 당신에게 무엇을 보여줄지, 한번 지켜보자.

*

여기까지 달려온 당신에게 말하고 싶다.

잠깐 쉬어가도 된다.

이 책도 쉬어가며 읽어도 된다. 여기서 책을 덮고, 내일 다시 펼쳐도 된다. 일주일 뒤에 다시 와도 된다. 이 책은 도망가지 않는다. 당신이 돌아올 때까지 여기서 기다리고 있겠다.

지금까지 쉬지 않고 달려왔다면, 그것만으로도 충분히 대단한 일이다. 정

말로 그렇다.

이제 잠깐, 숨을 한번 쉬자.

괜찮다. 세상은 5분 쉬는 동안에도 잘 돌아간다.

6

Sequence

{알아차림 –
인생이 바뀌는 3초}

Sequence 6

알아차림 – 인생이 바뀌는 3초

"아, 지금 내가 이러고 있구나"

퇴근길이었다.

하루 종일 쌓인 피로가 어깨를 짓누르고 있었다. 집에 도착하면 소파에 눕고 싶다는 생각뿐이었다. 현관문을 열자마자, 아이가 달려왔다. "엄마, 오늘 학교에서 있었던 거 들어봐!" 아이의 눈이 반짝거렸다. 그런데 입에서 나온 말은 이것이었다. "잠깐만, 엄마 좀 쉬고."

아이의 표정이 살짝 어두워졌다. 그 순간, 마음 한구석에서 무언가가 스쳤다.

"아, 지금 내가 이러고 있구나."

거창한 깨달음이 아니었다. 대단한 결심도 아니었다. 그냥, 자기가 지금 어떤 상태인지를 알아차린 것이다. 피곤해서 아이의 이야기를 밀어내고 있다는 것을. 아이가 가져온 반짝이는 마음을 지나치고 있다는 것을.

그리고 그 알아차림 하나가, 그날 저녁을 완전히 다른 것으로 만들었다.

"미안, 엄마가 잠깐 피곤해서 그랬어. 이야기해줘, 뭐가 있었어?"

아이의 얼굴이 다시 환해졌다. 소파에 나란히 앉아 아이의 이야기를 들었다. 특별한 이야기가 아니었다. 학교에서 친구와 있었던 작은 일이었다. 하지만 그 시간이 따뜻했다. 아이에게도, 그 사람에게도.

이것이 알아차림이다.

특별한 기술이 아니다. 수련이 필요한 것도 아니다. 지금 내가 어떤 상태인지 아는 것. 그것이 전부다.

화가 나고 있을 때, "아, 지금 내가 화가 나고 있구나" 하고 아는 것. 불안할 때, "아, 지금 내가 불안하구나" 하고 느끼는 것. 누군가에게 짜증을 내려는 순간, "아, 지금 내가 짜증을 내려고 하는구나" 하고 보는 것.

이 순간은 아주 짧다. 길어야 3초. 하지만 이 3초가 이후의 모든 것을 바꿀 수 있다.

알아차리지 못한 채 반응하면, 선택지는 하나뿐이다. 늘 해오던 대로 하는 것이다. 피곤하면 아이를 밀어내고, 화가 나면 소리를 지르고, 불안하면 움츠러든다.

하지만 알아차리는 순간, 선택지가 두 개가 된다. 원래 하던 대로 할까, 아니면 다르게 해볼까. 이 두 번째 선택지가 생기는 것만으로도 인생은 달라지기 시작한다.

지금까지 이 책에서 이야기한 것들을 떠올려보자. Sequence 3에서 두려움을 마주하는 것도, Sequence 4에서 사랑의 감각을 되찾는 것도, Sequence 5에서 멈추는 것도, 모두 이 알아차림에서 출발한다. 알아차리지 못하면 아무것도 시작되지 않는다. 알아차리는 순간, 비로소 모든 것이 가능해진다.

자동으로 반응하는 나, 한 발짝 뒤에서 보는 나

우리 안에는 두 개의 "나"가 있다.

하나는 자동으로 반응하는 나다. 자극이 오면 생각할 틈 없이 바로 반응한다. 누가 기분 나쁜 말을 하면 즉시 화가 치밀어 오른다. 무서운 일이 닥치면 몸이 먼저 움츠러든다. 좋아하는 음식을 보면 손이 먼저 간다. 이 나는 빠르고 강하다. 수십 년 동안 쌓인 습관과 기억이 만들어낸, 아주 정교한 자동 반응 시스템이다.

다른 하나는, 그 반응을 한 발짝 뒤에서 지켜보는 나다. "아, 지금 화가 나고 있구나" 하고 알아차리는 나. "아, 또 이 패턴이구나" 하고 보는 나. 이 나는 조용하다. 서두르지 않는다. 판단하지도 않는다.

영화관에서 영화를 보는 장면을 상상해보자.

슬픈 장면이 나오면 눈물이 나고, 무서운 장면이 나오면 심장이 빨라진다. 영화에 완전히 빠져 있을 때, 우리는 스크린과 자기 자신을 구분하지 못한다. 영화 속 인물의 감정이 곧 나의 감정이 된다.

그런데 어느 순간, "아, 이건 영화구나" 하고 알아차리는 순간이 있다. 그때 무슨 일이 벌어질까. 슬프거나 무서운 감정이 갑자기 사라지지는 않는다.

하지만 그 감정에 완전히 삼켜지지도 않는다. 영화를 보면서도, 동시에 영화를 보고 있는 자기 자신을 아는 상태가 된다.

알아차림이 바로 이것이다. 감정이 사라지는 것이 아니다. 감정 속에 있으면서도, "지금 내가 이 감정 속에 있구나" 하고 아는 것이다.

한 부부가 있었다.

둘 다 바쁜 직장인이었다. 저녁마다 같은 다툼이 반복되었다. 한 사람이 "오늘 정말 힘들었어"라고 말하면, 다른 사람도 "나도 힘들었어"라고 받았다. 거기서부터 "누가 더 힘들었나" 경쟁이 시작되었다. 매번 같은 패턴이었다. 한 사람이 위로를 원하면, 다른 사람은 자기도 위로받고 싶다고 느꼈다. 그래서 위로 대신 반박이 나왔고, 대화는 늘 싸움으로 끝났다.

어느 날, 그 패턴이 또 시작되려는 순간이었다. 한쪽이 멈췄다.

"아, 또 이 패턴이구나."

대단한 통찰이 아니었다. 그냥 알아차린 것이다. 지금 내가 상대방 말에 반박하려고 하고 있다는 것을. 내가 위로받고 싶어서, 상대방의 힘듦을 밀어내려 하고 있다는 것을.

그래서 평소와 다르게 말했다. "잠깐만. 네 이야기 먼저 들을게. 오늘 뭐가 힘들었어?"

상대방은 잠시 놀란 표정을 지었다. 그리고 천천히 이야기하기 시작했다. 그날 밤, 두 사람은 처음으로 서로의 이야기를 끝까지 들었다. 수년간 반복되던 패턴에 처음으로 균열이 생긴 밤이었다.

알아차림은 처음부터 완벽하지 않다. 처음에는 다 지나간 뒤에야 알아차린다. "아, 아까 내가 또 그랬구나." 괜찮다. 그것도 알아차림이다.

조금 익숙해지면, 반응하는 중간에 알아차린다. "아, 지금 내가 이러고 있구나." 이것도 충분하다.

더 익숙해지면, 반응이 시작되기 직전에 알아차린다. "아, 지금 이것이 올라오려 하는구나." 이때부터 정말로 선택이 가능해진다.

어떤 단계에 있든 상관없다. 알아차림은 속도의 문제가 아니다. 알아차렸다는 사실 자체가 이미 변화다. 어제까지 보이지 않던 것이 오늘 보이기 시작했다면, 그것만으로도 당신은 이미 달라진 것이다.

화가 나는 순간, 슬퍼지는 순간, 불안해지는 순간

감정은 빠르다.

누군가 나를 무시하는 듯한 말을 하면, 화는 1초도 안 되어 치밀어 오른다. 사랑하는 사람이 차갑게 돌아서면, 가슴이 먼저 쿵 내려앉는다. 중요한 발표를 앞두면, 배 속이 먼저 뒤틀린다. 이 반응들은 우리가 선택해서 하는 것이 아니다. 몸이 먼저 반응한다. 머리가 따라가기도 전에 심장은 이미 빨라지고, 근육은 이미 긴장하고, 얼굴은 이미 굳어 있다.

이것을 바꿀 수는 없다. 바꾸려고 애쓸 필요도 없다. 비가 오는 것을 막을 수 없듯이, 감정이 올라오는 것 자체를 막을 수는 없다.

하지만 바꿀 수 있는 것이 하나 있다.

감정이 올라온 직후, 행동으로 넘어가기 전의 그 짧은 순간이다.

화가 치밀어 오른다. 여기까지는 자동이다. 하지만 그 화를 소리로 터뜨릴지, 잠깐 숨을 들이쉴지. 여기서부터는 선택이 될 수 있다. 슬픔이 밀려온다. 여기까지는 자동이다. 하지만 그 슬픔에 파묻혀 하루를 보낼지, "지금 내가 많이 슬프구나" 하고 자기 자신을 토닥여줄지. 여기서부터는 달라질 수 있다.

Sequence 5에서 멈춤에 대해 이야기했다. 알아차림은 그 멈춤의 시작점이다. 호흡 한 번이면 된다. 감정이 올라온 순간, 의식적으로 숨을 한 번 깊이 들이쉬는 것. 그 한 호흡 사이에, 자동 반응과 의식적 선택 사이의 공간이 열린다.

구체적으로 살펴보자.

화가 나는 순간. 아이가 같은 실수를 또 했다. 몇 번이나 이야기했는데 또 같은 일이 반복되었다. 목구멍까지 소리가 올라온다. 여기서 알아차림이 들어오면 이렇게 된다. "아, 지금 내가 소리를 지르려고 하고 있구나. 나는 지금 피곤하고, 그래서 더 예민한 거구나." 이렇게 알아차리면, 한 템포 다른 반응이 가능해진다. "잠깐, 지금 좀 예민해서 그래. 한 번만 더 설명해줄게." 아이에게 소리를 지르는 것과 이렇게 한마디 하는 것 사이에는 전혀 다른 하루의 풍경을 만들어낸다.

슬퍼지는 순간. 친구가 약속을 취소했다. 이해는 되지만 마음이 서운하다. 그 서운함이 점점 커지면서 "나는 그 친구에게 별로 중요하지 않은 사람인가 봐"라는 생각까지 올라온다. 여기서 알아차림이 들어오면 이렇게 된다. "아, 지금 서운한 감정이 커지고 있구나. 그리고 그 서운함이 자기 의심으로 바뀌고 있구나." 이렇게 보는 것만으로도, 서운함은 서운함으로 남을 수 있다. 자기 의심으로까지 번지지 않는다.

불안해지는 순간. 내일 중요한 발표가 있다. 잘 준비했는데도 걱정이 멈추지 않는다. "실수하면 어쩌지", "사람들이 나를 이상하게 보면 어쩌지." 여기서 알아차림이 들어오면 이렇게 된다. "아, 지금 내 머릿속이 최악의 시나리오를 반복 재생하고 있구나. 아직 일어나지 않은 일을 가지고 미리 괴로워하고 있구나." 불안이 사라지지는 않는다. 하지만 불안이 나를 통째로 삼키지는 못한다.

완벽하지 않아도 된다.

열 번 화가 나면, 열 번 다 알아차리지 못해도 괜찮다. 한 번이면 된다. 열 번 중 한 번만 알아차려도, 그 한 번이 방향을 바꾼다. 그리고 그 한 번이 두 번이 되고, 세 번이 된다. 알아차림은 근육과 같다. 쓸수록 강해진다.

그 짧은 틈새가 모든 것을 바꾼다

도미노를 상상해보자.

한 조각이 넘어지면 다음 조각이 넘어지고, 그다음 조각이 넘어진다. 자극이 오면 감정이 올라오고, 감정이 행동으로 이어지고, 행동이 결과를 만든다. 이 과정은 대부분 자동이다. 한 번 시작되면 끝까지 간다.

알아차림은, 그 도미노 중간에 손을 집어넣는 것이다.

감정은 이미 올라왔다. 그것은 넘어진 첫 번째 도미노다. 막을 수 없다. 하지만 그 감정이 바로 행동으로 이어지기 전에, 잠깐 멈추는 것은 가능하다. 그 멈춤이 3초다. 그 3초 안에서, 다음 도미노를 넘어뜨릴지 말지를 선택할 수 있다.

알아차림을 키우는 가장 쉬운 방법이 있다.

하루에 세 번, 자기 상태를 체크해보는 것이다. 아침에 눈을 떴을 때, "지금 내 기분은 어떤가." 점심을 먹을 때, "지금 내 몸 상태는 어떤가." 잠들기 전, "오늘 하루 내 마음은 어땠는가."

대단한 분석이 필요한 것이 아니다. 그냥 "아, 지금 이런 상태구나" 하고 확인만 하면 된다. 좋든 나쁘든, 판단하지 않고 그냥 확인만 한다.

또 하나의 방법이 있다. 일상에서 자동으로 하는 행동에 알아차림을 붙여보는 것이다. 손을 씻을 때 물의 온도를 느껴본다. 밥을 먹을 때 첫 한 숟갈의 맛에 집중해본다. 걸을 때 발바닥이 땅에 닿는 감각을 느껴본다. 이런 작은 연습들이 알아차림의 근육을 키운다.

알아차리고도 여전히 화를 내거나, 슬픔에 빠지거나, 불안에 떨 수 있다. 괜찮다. 알아차렸는데도 반응했다면, 그것도 괜찮다. "알아차렸는데도 못 바꿨네" 하고 자신을 탓하지 않아도 된다. 알아차린 것 자체가 이미 한 걸음

이다. 숲 속에 새로운 길을 내는 것은 시간이 걸린다. 한 번 걸었다고 바로 길이 나지 않는다. 하지만 같은 방향으로 계속 걸으면, 어느 날 그곳에 길이 나 있다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 하루, 감정이 올라오는 순간이 있을 것이다. 그때 이 한마디만 떠올려보자.

"아, 지금 내가 이러고 있구나."

화가 나면, "아, 지금 내가 화가 나고 있구나." 서운하면, "아, 지금 내가 서운한 거구나." 불안하면, "아, 지금 내가 불안한 거구나."

그 이상은 하지 않아도 된다. 바꾸려 하지 않아도 된다. 그냥 알아차리기만 하면 된다. 그것 하나면 충분하다.

*

알아차림은 세상에서 가장 조용한 힘이다.

밖에서는 보이지 않는다. 아무도 알아주지 않는다. 하지만 그 3초의 알아

차림 하나가, 습관을 바꾸고, 관계를 바꾸고, 하루를 바꾸고, 결국 인생을 바꾼다.

이 글을 읽으면서 "나도 그런 적 있는데" 하고 떠오른 것이 있다면, 그것이 바로 알아차림이다. 지금 이 순간에도, 당신은 이미 알아차리고 있다.

당신은 이미 시작했다.

7 Sequence

{상처 –
자꾸 아픈 그 자리}

Sequence 7

상처 – 자꾸 아픈 그 자리

왜 비슷한 일이 반복될까

또 같은 일이 벌어졌다.

새로운 도시로 이사를 했다. 이번에는 다를 거라고 믿었다. 동네 분위기도 좋았고, 이웃들도 친절해 보였다. 드디어 달라지겠다고 생각했다.

하지만 몇 달이 지나자, 익숙한 장면이 다시 나타났다. 모임에서 사람들과 어울리려는데, 입이 열리지 않았다. 다른 사람들이 자연스럽게 대화를 이어갈 때, 가슴 한쪽이 쿵 내려앉았다. "나는 여기서도 겉도는 사람인가." 전에 살던 도시에서도 그 느낌을 알았다. 그 전 도시에서도. 장소와 사람은 매번 달라졌는데, 그 감정만은 놀라울 만큼 똑같았다.

혹시 이런 경험이 있는가.

연애를 할 때마다 비슷한 이유로 이별한다. 처음에는 잘 맞는다고 느끼는데, 시간이 지나면 늘 같은 지점에서 어긋난다. 새 친구를 사귀어도 어느 순간 같은 패턴의 갈등이 생긴다. 환경을 바꿨는데도, 나라를 옮겼는데도, 또 같은 종류의 고민 앞에 서 있다.

"왜 나한테만 이런 일이 반복되지?"

그 답답함, 충분히 이해한다. 노력이 부족해서가 아니다. 운이 나빠서도 아니다. 그리고 당신이 이상해서도 아니다.

한 가지 비유를 들어보겠다.

손가락에 작은 가시가 박혀 있다고 상상해보자. 가시가 박힌 줄 모르면, 무언가를 만질 때마다 아프다. 수건을 잡아도 아프고, 문손잡이를 잡아도 아

프고, 누군가와 악수를 해도 아프다. 자연스럽게 수건 탓, 문손잡이 탓, 상대방 탓을 하게 된다. "이 수건이 왜 이렇게 거칠지?" "이 사람은 왜 이렇게 세게 잡지?"

하지만 문제는 수건도, 문손잡이도, 상대방도 아니다. 손가락에 박힌 가시가 문제다. 가시를 빼지 않으면, 무엇을 만져도 계속 아플 것이다.

비슷한 일이 반복되는 이유가 바로 이것이다. 마음속에 아직 처리되지 않은 오래된 상처가 있기 때문이다. 그 상처가 특정한 상황이 올 때마다 반응한다. 상처와 비슷한 자극이 오면, 마음이 자동으로 아파한다. 그래서 장소가 바뀌고, 사람이 바뀌어도, 같은 감정이 되풀이되는 것이다.

한 남자가 있었다.

그는 친한 친구 관계가 오래가지 못했다. 처음에는 잘 지냈다. 하지만 가까워질수록 불안이 커졌다. 상대방이 다른 사람과 친해지면 마음이 뒤틀렸다. "나를 버리려나 봐" 하는 생각이 올라왔고, 그 불안 때문에 먼저 거리를 두었다. 연락을 줄이고, 약속을 피했다. 그러면 상대방도 점점 멀어졌다. 결국 혼자 남았다.

"역시 사람은 다 떠나."

이 결론이 매번 확인되었다. 하지만 사실은, 떠난 것이 아니라 자기가 밀어낸 것이었다. 그것을 알아차리지 못한 채, 같은 패턴을 반복했다.

이 패턴의 뿌리는 어린 시절에 있었다. 부모가 이혼하면서, 한쪽 부모가 갑자기 떠났다. 아이에게는 설명도, 인사도 없었다. 어느 날 아침에 일어나 보니, 있어야 할 사람이 없었다. 아이는 이유를 몰랐다. 자기 잘못인가 싶었다. 아이는 그날 이후 하나의 결론을 내렸다. "가까운 사람은 언제든 떠날 수 있다. 가까워지면 아프다."

수십 년이 지났다. 머리로는 안다. 모든 사람이 떠나는 것이 아니라는 것을. 하지만 마음은 아직 그때의 아이로 반응한다. 누군가 가까워질수록, 그 오래된 두려움이 고개를 든다. "이 사람도 떠나면 어쩌지." 그래서 먼저 거리를 둔다. 떠나는 아픔을 미리 피하려고. 상대방 입장에서는 갑자기 차가워진 것처럼 느껴진다. 결국 진짜로 멀어진다. 오래된 결론이 또 한 번 확인된다.

이것이 오래된 상처가 작동하는 방식이다. 상처가 생긴 그 순간의 결론을, 마음이 수십 년 뒤에도 반복한다. 마치 오래전에 녹음된 테이프가 같은 노래를 계속 재생하는 것처럼. 그때 내린 결론이 지금도 유효한 것처럼.

오래된 상처는 당신에게 보내는 편지다

여기서 조금 다른 각도로 생각해보자.

비슷한 상황이 반복된다는 것은, 어떤 의미에서는 마음이 당신에게 신호를 보내고 있는 것이다.

"여기, 아직 아픈 곳이 있어. 좀 봐줘."

몸에 상처가 나면, 그 자리가 빨갛게 부풀어 오른다. 열이 나고, 욱신거린다. 불편하다. 하지만 그 반응은 몸이 상처를 치유하려고 보내는 신호다. 면역 체계가 그곳으로 모여든다. 부풀어 오른 것은 나쁜 것이 아니다. 치유가 시작되었다는 뜻이다.

마음의 상처도 같은 원리로 작동한다. 같은 상황에서 같은 감정이 반복적으로 올라온다면, 그것은 마음이 "여기를 좀 돌봐달라"고 말하는 것이다. 고장이 난 것이 아니다. 치유가 필요한 곳을 가리키고 있는 것이다.

그래서 오래된 상처는 적이 아니다. 당신에게 보내는 편지에 가깝다.

편지의 내용은 이런 것이다.

"그때 너무 아팠지. 그 아픔이 아직 끝나지 않았어. 이제 돌봐줄 준비가 되었으면, 함께 마주해보자."

우리는 대부분 이 편지를 받고도 읽지 않는다. 읽고 싶지 않기 때문이다. 아픈 기억은 되도록 꺼내고 싶지 않다. 덮어두면 괜찮아질 거라고, 시간이 알아서 해결해줄 거라고 생각한다. 바쁘게 살다 보면 잊힐 거라고.

그래서 더 열심히 일하거나, 더 바쁘게 돌아다니거나, 다른 것으로 마음을 채우려 한다. 효과가 있는 것 같다. 잠시 동안은. 하지만 조용한 밤이 오면, 혼자가 되면, 그 편지가 서랍에서 다시 올라온다.

편지를 읽지 않는다고 편지가 사라지지는 않는다. 서랍 속에 쌓여갈 뿐이다. 그리고 편지가 쌓일수록, 서랍이 무거워진다. 그 무게가 일상에 스며든다. 원인 모를 짜증, 설명하기 어려운 불안, 이유를 알 수 없는 무기력함, 자꾸만 빠지는 똑같은 패턴. 그것은 서랍 속 편지의 무게다.

편지를 읽는다는 것은, 과거의 그 순간으로 돌아간다는 뜻이 아니다.

그때의 고통을 다시 겪으라는 것도 아니다. 트라우마를 억지로 파헤치라는 말이 아니다. 그런 것이 필요하다면, 전문가의 도움을 받는 것이 가장 안전하다.

여기서 말하는 것은 훨씬 더 부드러운 것이다. 지금의 나, 어른이 된 나, 더 많은 것을 이해할 수 있게 된 내가, 과거에 아팠던 나를 조용히 돌아보는 것이다.

"그때 많이 아팠구나."

이 한마디면 된다. 분석하거나 해결하려 하지 않아도 된다. 원인을 밝혀내야 하는 것도 아니다. 그냥 인정하는 것이다. 그때 아팠다는 것을. 그 아픔이 진짜였다는 것을. 아이였던 나는 그 상황에서 최선을 다한 것이었다는 것을.

그리고 한 가지 더 알아차리는 것이다. 그 아픔 속에서 내린 결론이, 지금도 조용히 나를 움직이고 있었다는 것을.

앞서 Sequence 6에서 알아차림에 대해 이야기했다. 상처를 다루는 첫 번째 단계도 바로 알아차림이다.

비슷한 상황에서 비슷한 감정이 올라올 때, 한 번 물어보는 것이다.

"이 감정은 정말 지금 이 상황에 대한 것일까. 아니면 더 오래된 무언가에 대한 것일까."

누군가의 사소한 한마디에 유난히 크게 상처받았다면, 그 크기에 주목해 보자. 이 상황에서 이 정도 감정이 올라오는 것이 자연스러운가. 아니면 이 감정에는 더 오래된 무언가가 실려 있는가. 모임에서 누군가 나를 빼놓고 이야기할 때 하루 종일 기분이 가라앉았다면, 그 무게에 의문을 가져보자. 그 한 번의 소외감이 정말 이만큼의 무게를 가질 수 있는가. 아니면 그 순간이 오래된 상처의 방아쇠를 당긴 것인가.

대부분의 경우, 지금의 상황은 방아쇠일 뿐이다. 진짜 아픈 곳은 더 깊은 곳에 있다. 그것을 알아차리는 것만으로도, 상처와의 관계가 달라지기 시작한다.

아직 그 편지를 읽을 준비가 되지 않았다면, 그것도 완전히 괜찮다. 강요는 없다. 편지는 도망가지 않는다. 당신이 준비되었을 때, 언제든 거기 있을 것이다. 중요한 것은, 그런 편지가 존재한다는 것을 아는 것이다. 그것을 아는 것만으로도 이미 첫 걸음이다.

지울 수 없는 기억, 다시 쓸 수 있는 이야기

한 가지 솔직하게 이야기하겠다.
상처를 완전히 지울 수는 없다.

그때 있었던 일은 실제로 있었던 일이다. 아팠던 것도 사실이다. 누군가

"그냥 잊어버려"라고 말하면, 오히려 더 화가 나는 이유가 여기에 있다. 기억은 지우개로 지울 수 있는 것이 아니기 때문이다.

하지만 한 가지 바꿀 수 있는 것이 있다. 그 기억에 붙어 있는 이야기를 바꿀 수 있다.

모든 기억에는 두 가지 층이 있다.

하나는 실제로 일어난 사건이다. "일곱 살 때 부모가 이혼했다." "첫 직장에서 3개월 만에 해고되었다." "가장 친한 친구가 내 뒤에서 나를 험담했다." 이것은 사실이다. 바꿀 수 없다.

다른 하나는 그 사건에 대해 내가 만든 이야기다. "부모가 이혼한 것은 내 잘못이다." "해고당한 것은 내가 능력이 없어서다." "사람은 결국 배신한다." 이것은 사실이 아니다. 해석이다. 그 당시에 내가 만들어낸 이야기다.

문제는, 시간이 지나면서 이 두 가지가 하나로 합쳐진다는 것이다. 사건과 이야기가 뒤섞여서, 이야기까지 사실처럼 굳어진다. "부모가 이혼한 것은 내 잘못이었다"가, 마치 2더하기 2는 4인 것처럼 확실한 사실이 되어버린다.

그래서 수십 년이 지나도 그 결론대로 살게 된다. "내가 부족해서 사람들

이 떠나는 거야." 이것이 사실이라고 믿기 때문에, 증거를 모은다. 누군가 약속을 취소하면 "봐, 역시 나는 중요하지 않아"라는 증거로 저장한다. 누군가 친절하게 대해줘도 "그건 예외야"라고 무시한다. 자기가 만든 이야기를 확인하는 데만 온 에너지를 쓴다.

한 여성이 있었다.

어린 시절, 그녀의 아버지는 늘 바빴다. 일이 너무 많아서, 집에 와도 피곤해서, 아이와 놀아줄 여유가 없었다. 아이는 아버지가 자기를 사랑하지 않는다고 생각했다. "나는 사랑받을 만큼 중요하지 않은 사람이다." 이것이 아이가 만든 이야기였다.

수십 년이 지나, 아버지가 세상을 떠난 뒤, 아버지의 서랍에서 오래된 일기장이 나왔다. 아버지는 일기 곳곳에 딸 이야기를 썼다. "오늘도 늦게 들어갔다. 아이가 이미 자고 있었다. 미안하다. 이 아이를 위해 더 열심히 해야 한다." "딸이 그림을 그려줬다. 사무실 서랍에 넣어두었다. 볼 때마다 힘이 난다."

그녀는 일기장을 읽으며 울었다. 아버지가 사랑하지 않았던 것이 아니었다. 사랑하는 방법을 몰랐던 것이다. 사랑의 표현이 서툴렀던 것이다. 아이를 위해 일한다고 생각했지만, 정작 아이에게 필요한 것은 시간이었다는 것을 몰랐던 것이다.

사건은 바뀌지 않았다. 아버지가 바쁘게 살았다는 사실은 그대로다. 하지만 이야기가 바뀌었다. "아버지는 나를 사랑하지 않았다"에서 "아버지는 자기 방식으로 나를 사랑했다. 다만 서툴렀다"로. 이 이야기가 바뀌자, 그녀의 삶도 조금씩 달라졌다. "나는 사랑받을 자격이 없다"는 오래된 결론이 흔들리기 시작했다.

이 과정을 "리코딩"이라 할 수 있다. 과거의 경험 자체는 그대로 두되, 그 경험에 붙어 있던 의미를 새롭게 쓰는 것이다. 마음의 상처를 새로운 의미로 바꾸는 과정이다.

이것을 해보는 방법이 있다.

반복되는 감정 패턴이 있다면, 조용한 시간에 이 질문들을 자기에게 건네보자.

"이 감정이 처음 느껴진 것은 언제였을까." 정확한 기억이 아니어도 괜찮다. 대략적인 시기나 분위기만 떠올라도 충분하다.

"그때 나는 어떤 결론을 내렸을까." 나는 부족하다, 사랑받을 자격이 없다, 사람은 믿을 수 없다, 세상은 위험하다 같은 결론들이 떠오를 수 있다.

"그 결론이 정말 사실일까. 아니면 그때의 아이가 아픔 속에서 만든 이야기일까."

이 질문을 던지는 것만으로도, 사건과 이야기 사이에 공간이 생긴다. 사건은 그대로지만, 이야기가 유일한 진실이 아닐 수 있다는 가능성이 열린다. 그 가능성 하나가, 수십 년간 굳어 있던 결론에 첫 번째 균열을 만든다.

가장 아팠던 순간이 가장 큰 선물이 된다

이 소제목을 보고 거부감이 드는 사람이 있을 것이다.

"그 고통이 선물이라고? 그렇게 아팠는데?"

당연한 반응이다. 그리고 맞는 말이다. 아프던 그 순간에, 그것이 선물이었다고 느낄 수 있는 사람은 없다. 상처가 아직 생생할 때, 그 안에서 의미를 찾으라는 것은 잔인한 말이다. 그러니 지금 아픈 사람에게 이 이야기를 성급하게 건네지 말자. 자기 자신에게도.

다만, 시간이 충분히 지나고 나서, 뒤돌아보는 시선으로 바라볼 때, 어떤 상처들이 의외의 것을 남겨놓았다는 것을 발견하게 되는 경우가 있다.

한 사람이 있었다. 10년을 다닌 회사에서 하루아침에 해고를 당했다.

자존심이 무너졌다. 가족에게 말하기가 두려웠다. 매일 아침 출근하는 척 집을 나서서, 공원 벤치에 앉아 시간을 보냈다. 세 달이 지났다. 저축은 줄어들었고, 불안은 커졌다.

어느 날, 공원에서 한 노인이 그림을 그리고 있었다. 별 생각 없이 옆에 앉아 바라봤다. 노인이 말을 걸었다. "매일 오시네요. 뭐 하시는 분이에요?" 대답할 수 없었다. "지금은 아무것도 안 하고 있습니다." 노인이 웃으며 말했다. "아무것도 안 하는 시간에 가장 중요한 것이 올 수도 있어요."

그 말이 이상하게 마음에 남았다. 그날 저녁, 오래전에 좋아했던 것을 떠올렸다. 어릴 때 글 쓰는 것을 좋아했다. 바빠서, 현실적이어야 해서, 오래전에 접어둔 꿈이었다. 그날 밤 처음으로 짧은 글을 하나 썼다.

3년 뒤, 그는 다른 직장에서 일하면서 틈틈이 글을 쓰고 있었다. 해고를 감사하게 된 것은 아니었다. 그 시간은 여전히 아팠다. 하지만 그 시간이 없었으면, 공원에 앉지 않았을 것이다. 노인을 만나지 않았을 것이다. 그리고 자기 안에 묻혀 있던 것을 다시 꺼내지 못했을 것이다.

이것이 "선물"이라는 말의 진짜 의미다.

상처 자체가 좋은 것이라는 뜻이 아니다. 아픈 것은 아픈 것이다. 고통을 미화할 필요는 전혀 없다. 하지만 그 상처를 통과하면서, 이전에는 보이지

않던 것이 보이기 시작하는 경우가 있다. 상처가 없었다면 결코 열리지 않았을 문이 있다.

오래 아팠던 사람일수록, 다른 사람의 아픔을 깊이 이해한다. 깊이 외로웠던 사람일수록, 곁에 있다는 것의 가치를 안다. 심하게 넘어져본 사람일수록, 넘어진 사람에게 손을 내밀 수 있다.

지금 당장은 상처에서 아무런 의미도 찾을 수 없을 수 있다. 괜찮다. 의미는 나중에 와도 된다. 지금은 그냥 아파도 된다. 다만, 이것 하나만 기억해두자. 지금 이 아픔이 영원히 아무 의미 없는 것으로 끝나지는 않을 수도 있다. 아직 보이지 않을 뿐, 그 안에 씨앗이 하나 있을지도 모른다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 밤, 잠들기 전에 조용히 자기 자신에게 물어보자.

"최근에 유난히 크게 반응한 일이 있었는가. 그 반응의 크기가 상황에 비해 과한 것은 아니었는가."

만약 그런 순간이 떠오른다면, 판단하지 말고 그냥 바라보자. "아, 거기에 아직 아픈 곳이 있었구나." 더 깊이 들어가지 않아도 된다. 그냥 알아차리는 것만으로 충분하다.

서랍 속 편지의 존재를 아는 것. 그것이 오늘의 한 걸음이다.

*

당신이 지금까지 안고 온 상처들은, 당신이 약해서 받은 것이 아니다.

살아왔기 때문에 받은 것이다. 사랑했기 때문에 받은 것이다. 누군가에게 마음을 열었기 때문에 받은 것이다. 상처가 있다는 것은, 당신이 관계 속에서 진심으로 살아왔다는 증거다.

지금 그 상처가 여전히 아프다면, 그것도 괜찮다. 서두를 필요 없다. 편지는 도망가지 않는다. 당신의 속도로, 당신이 준비되었을 때, 천천히.

아픈 곳을 알아차린 당신은, 이미 치유의 길 위에 서 있다.

8

Sequence

{용서 – 나를 위해 놓아주는 것}

Sequence 8

용서 – 나를 위해 놓아주는 것

미워하는 동안, 가장 아픈 사람은 나였다

한 여자가 있었다.

10년 넘게 한 사람을 미워했다. 한때 가장 가까웠던 친구였다. 함께 울고, 함께 웃고, 무슨 일이든 가장 먼저 연락하던 사이였다. 그런 사람이 자기 뒤에서 말을 만들었다. 그 말 때문에 소중하게 여기던 관계들이 하나 둘 무너

졌다. 변명할 기회조차 없었다. 사람들의 시선이 달라졌다. 연락이 뜸해졌다. 남은 것은 배신감, 그리고 나 혼자 뿐이었다.

시간이 지나면 잊힐 줄 알았다. 1년, 3년, 5년. 하지만 잊히지 않았다. 그 친구의 이름만 들어도 가슴이 조여왔다. 길에서 비슷한 뒷모습을 보면, 온몸이 굳었다. 좋은 일이 있어도 문득 그때 일이 떠오르면, 기분이 한순간에 가라앉았다. 밤에 혼자 있으면 그때 장면이 영화처럼 재생되었다. 그 사람이 한 말, 그때 나를 바라보던 사람들의 눈빛, 아무도 내 편이 아니었다는 그 감각.

그녀는 이렇게 말했다. "그 사람이 내 인생을 망쳤어."

맞다. 그때 정말 많이 아팠을 것이다. 그 아픔은 진짜였고, 억울함도 진짜였다. 그 마음을 누구도 함부로 가볍다고 말할 수 없다.

그런데 한 가지 이상한 점이 있었다.

그 친구는 이미 오래전에 다른 도시로 떠났다. 지금은 아무런 접점도 없었다. 그 친구는 아마 자기가 한 일을 생각조차 안 하고 있을지 모른다. 편하게 웃고, 편하게 먹고, 편하게 잠들고 있을 수 있다. 새로운 친구를 만들고, 새로운 일상을 살고 있을 수 있다.

그런데 10년이 넘도록 잠 못 이루고, 가슴이 조이고, 좋은 순간마다 과거가 끼어들어 기분을 망치는 사람은 누구인가.

그 친구가 아니었다. 자기 자신이었다.

누군가를 미워한다는 것은, 그 사람에게 내 마음의 열쇠를 맡겨두는 것과 같다. 그 사람이 어디에 있든, 뭘 하고 있든, 내 마음은 그 사람에게 묶여 있다. 보이지 않는 줄이지만, 당기면 아프다. 오늘 날씨가 좋든, 사랑하는 사람이 곁에 있든, 그 줄이 당기는 순간 다 무너진다.

당신도 혹시 그런 줄 하나쯤 갖고 있지 않은가.

오래전에 자기를 아프게 한 누군가. 부모일 수도 있고, 친구일 수도 있고, 한때 사랑했던 사람일 수도 있다. 그 사람을 떠올리면 지금도 마음이 편하지 않다면. 그 사람 때문에 가끔 잠이 안 오는 밤이 있다면. 좋은 일이 있어도 온전히 기뻐하지 못하는 순간이 있다면.

그 아픔, 충분히 안다. 당신 잘못이 아니다. 아팠으니까 미워하는 것이다. 당연한 감정이다.

다만, 이것 하나만 살짝 마음에 넣어두자. 미워하는 동안, 가장 많이 아픈 사람은 미움을 받는 쪽이 아니다. 미움을 품고 있는 쪽이다. 뜨거운 숯을 맨

손으로 쥐고 있는 것과 같다. 상대에게 던지려고 쥐었는데, 던지기 전에 먼저 데는 것은 자기 손이다.

"내가 미워하는 게 잘못이라는 거야?"

아니다. 절대 아니다. 미워하는 감정 자체는 잘못이 아니다. 그만큼 아팠다는 뜻이니까. 그만큼 진심이었다는 뜻이니까.

그런데 그 미움이 5년, 10년, 20년이 되도록 당신의 밤을 빼앗고, 당신의 웃음을 가로막고 있다면. 한번 조용히 물어볼 가치는 있다.

이 미움이 지금 나를 지켜주고 있는 걸까. 아니면 나를 가두고 있는 걸까.

용서한다는 것은 그 일이 괜찮았다는 뜻이 아니다

용서라는 말을 들으면, 마음이 먼저 닫히는 사람이 많다.

"그 사람이 한 짓을 괜찮다고 해주라는 거야?"

그 마음, 안다. 우리 모두 그렇게 느낀 적이 있다.

그래서 이것을 먼저 분명히 하고 싶다. 용서는, 그 사람이 한 일이 옳았다

고 말하는 것이 아니다. 그 일이 괜찮았다고 인정하는 것도 아니다. 다시 그 사람과 잘 지내겠다는 것도 아니다. 상대방을 위해 해주는 것은 더더욱 아니다.

용서는 오직, 오직 나를 위한 것이다.

한 남자의 이야기를 하겠다. 그는 어렸을 때 아버지에게 맞으며 자랐다. 아버지는 술을 마시면 사람이 달라졌다. 현관문이 거칠게 열리는 소리가 나면, 어린 그는 침대 밑으로 들어갔다. 이불을 머리까지 뒤집어쓰고, 소리가 멈추기를 기다렸다. 그 어둠 속에서 숨을 죽이며, 제발 이쪽으로 오지 마, 하고 빌었다. 그때 느꼈던 공포를 몸이 기억하고 있다. 지금도 누가 갑자기 큰 소리를 내면, 심장이 얼어붙는다. 다리에 힘이 빠진다. 머리로는 위험한 상황이 아니라는 것을 알아도, 몸이 먼저 그때의 아이로 돌아간다.

이 사람에게 "아버지를 용서하세요"라고 말하면, 어떤 기분이 들까. 분노가 올라올 것이다. 당연하다. 그것은 정당한 분노다. 아이에게 폭력을 쓰는 것은 어떤 이유로도 괜찮아질 수 없으니까.

용서하라는 말이 "아버지가 한 일은 괜찮았어"라는 뜻이라면, 그건 잔인한 말이다. 괜찮지 않았다. 절대로 괜찮지 않았다.

하지만 여기서 말하는 용서는 그런 뜻이 아니다.

용서는 이런 것이다.

"그 일은 잘못된 일이었다. 그때 나는 정말로 아팠다. 하지만 그 일과 그 사람에게 묶여서, 나의 오늘과 내일까지 빼앗기고 싶지는 않다. 이제 나는, 그 줄을 놓겠다."

줄을 놓는 것이다. 그것이 전부다.

그 사람을 좋은 사람이라고 인정하는 것이 아니다. 다시 만나겠다는 것도 아니다. 했던 일을 잊겠다는 것도 아니다. 다만, 그 일에 묶여서 내 삶이 계속 흔들리는 것을, 이제 멈추겠다는 것이다. 과거가 아니라, 지금부터의 나를 선택하겠다는 것이다.

그 남자는 한참이 지나서야, 아버지의 과거를 알게 되었다. 아버지도 아버지에게 맞으며 자랐다. 할아버지도 그 윗세대에게 같은 일을 당했다. 폭력은 한 사람의 이야기가 아니었다. 세대를 이어 전해진 상처였다. 아버지도 아이였을 때 침대 밑에 숨었을 것이다. 아버지도 그때 무서웠을 것이다. 그런데 아무도 그 아이를 돌봐주지 않았다. 아무도 괜찮다고 안아주지 않았다.

이것을 안다고 해서, 맞은 아픔이 사라지는 것은 아니다. 하지만 하나의 틈이 생긴다. 아버지가 "나쁜 사람"이 아니라 "상처받은 사람"이었을 수도 있다는 틈. 이해가 곧 용납은 아니다. 아버지가 한 일은 여전히 잘못이다. 하

지만 이해는, 미움의 줄을 조금 느슨하게 만든다. 꽉 쥐고 있던 손에 살짝 힘이 빠진다. 그 조금의 느슨함이, 숨 쉴 자리를 만들어준다.

Sequence 7에서 이야기했던 것을 기억하는가. 사건과 이야기를 분리할 수 있다고 했다. 용서에서도 같은 일이 일어난다.

> "그 사람은 일부러 나를 파괴하려 한 거야." 정말 그랬을 수도 있다. 하지만 그 사람도 자기 상처에서 허우적거리고 있었을 수도 있다. 자기가 얼마나 큰 상처를 줬는지 몰랐을 수도 있다. 그렇다고 그 행동이 정당해지는 것은 절대 아니다. 하지만 "일부러 나를 파괴하려 했다"는 이야기에 의문 하나가 생기면, 가슴을 조이던 줄이 조금 느슨해진다.

조금만 느슨해져도 된다. 한번에 다 놓지 않아도 된다. 완전히 풀 필요도 없다.

조금만. 그것만으로도, 밤이 달라진다.

용서하지 못하는 나를 먼저 안아주자

여기까지 읽고, 이런 생각이 들 수 있다.

> "머리로는 알겠어. 놓아야 한다는 것도 알겠어. 그런데 안 돼. 용서가

안 돼."

괜찮다. 정말 괜찮다.

용서하지 못하는 자기 자신을 또 탓하지 않았으면 좋겠다. "나는 왜 이것도 못하지" 하고 자기를 몰아세우지 않았으면 좋겠다. 미움을 놓지 못하는 것에 또다시 죄책감을 느끼지 않았으면 좋겠다.

그만큼 아팠다는 뜻이니까. 그만큼 깊은 상처였다는 뜻이니까.

사실, 용서에서 가장 먼저 해야 할 일이 하나 있다. 상대방을 용서하는 것이 아니다. 용서하지 못하는 나를 먼저 안아주는 것이다.

"그래, 아직 놓을 수 없구나. 그만큼 아팠으니까. 괜찮아. 천천히 해도 돼."

이 한마디를 자기 자신에게 건네는 것이다.

한 어머니가 있었다. 남편이 가족을 두고 떠났다. 아이들이 어렸을 때였다. 생활은 갑자기 무너졌고, 모든 것을 혼자 감당해야 했다. 새벽에 일하러 나가고, 밤늦게 돌아오고, 아이들 얼굴을 제대로 볼 시간도 없었다. 그 세월 동안, 그녀의 마음속에는 남편에 대한 분노가 불처럼 타고 있었다.

아이들이 아프면, 혼자서 병원을 뛰어다니면서 생각했다. "이 사람만 아니었어도." 아이들이 아빠를 그리워할 때, 더 미워졌다. 아이들에게까지 상처를 준 그 사람이.

10년쯤 지났을 때, 누군가가 그녀에게 말했다. "이제 좀 놓아줘. 당신이 너무 힘들어 보여."

그녀는 화가 났다. "내가 뭘 놓아? 나한테 이런 짓을 한 사람을 내가 왜 용서해?" 그 분노도 진짜였다. 정당했다.

하지만 어느 날 밤, 아이가 잠든 뒤 혼자 부엌에 앉아 있다가, 문득 자기 모습이 보였다. 10년 동안 분노의 불을 꺼뜨리지 않으려고 얼마나 많은 에너지를 쓰고 있었는지. 그 불을 지키느라 정작 자기 자신을 돌볼 시간이 없었다는 것을. 아이들에게 웃어줄 여유가 없었다는 것을. 좋은 일이 생겨도 기뻐할 틈이 없었다는 것을.

그 밤, 그녀는 처음으로 울었다. 남편 때문이 아니었다. 자기 자신 때문이었다.

"나, 너무 오래 혼자 버텼구나."

그것이 시작이었다. 남편을 용서한 것이 아니었다. 10년 동안 분노를 꽉

쥐고 버텨온 자기 자신에게 "수고했다"고 말해준 것이었다. 지치도록 미워하면서도, 아이들을 키우고, 생활을 꾸리고, 하루하루를 살아낸 자기 자신을 안아준 것이었다.

용서는 상대방에게서 시작되지 않는다. 나에게서 시작된다.

미워하느라 지쳤을 나. 분노를 안고 살아왔을 나. 놓고 싶은데 놓을 수 없어서 괴로웠을 나. 그 나를 먼저 토닥여주는 것이다.

"충분히 아팠어. 충분히 버텼어. 이제 조금 쉬어도 돼."

이 말을 자기 자신에게 건넬 수 있다면, 그것이 용서의 첫 걸음이다. 상대방을 향한 것이 아니라, 나를 향한 첫 걸음.

놓아주는 순간, 비로소 숨이 쉬어진다

줄을 놓은 사람들에게 물어보면, 비슷한 말을 한다.

"갑자기 숨이 쉬어지더라."

앞에서 이야기한 그 여자. 10년 넘게 친구를 미워했던 그녀는, 어느 날 조용히 편지를 한 통 썼다. 보내지 않을 편지였다. 그 친구에게 하고 싶었던 말

을 다 썼다. 얼마나 아팠는지, 얼마나 억울했는지, 얼마나 외로웠는지. 분노도 썼고, 슬픔도 썼고, 그리움도 썼다. 한때 좋았던 기억도 썼다. 함께 웃었던 날들도. 그리고 마지막에 이렇게 썼다.

"나는 더 이상 네 때문에 아프고 싶지 않아. 이제 놓을게. 너를 위해서가 아니라, 나를 위해서."

편지를 다 쓰고, 천천히 찢어서 버렸다.

그날 밤, 오랜만에 푹 잤다. 아무 꿈도 꾸지 않고, 아침까지 깊이 잤다. 눈을 떴을 때, 뭔가 달라진 느낌이 있었다. 뭐라고 딱 말하기 어려웠다. 그냥, 가슴이 좀 가벼워진 느낌. 숨이 좀 더 깊이 쉬어지는 느낌. 창밖 햇살이 조금 더 밝아 보이는 느낌.

미움이 완전히 사라진 것은 아니었다. 가끔 그 친구가 떠오르면 여전히 마음이 쓰렸다. 하지만 예전처럼 하루 종일 끌려가지는 않았다. 떠오르고, 잠깐 쓰리고, 지나갔다. 예전에는 떠오르면 며칠을 잡혀 있었는데. 이제는 지나갔다. 바람이 불었다 지나가듯이.

그것이 용서의 모습이다.

드라마처럼 극적이지 않다. 환하게 웃으면서 "다 용서했어!" 하고 선언

하는 것이 아니다. 그냥 조용히, 조금씩, 줄에서 손을 놓는 것이다. 어떤 날은 다시 쥐게 되기도 한다. 괜찮다. 또 놓으면 된다. 쥐었다 놓았다를 반복하면서, 점점 쥐는 시간이 짧아진다. 어느 날 문득 깨닫는다. "어, 요즘 그 사람 생각 안 했네." 그때, 줄은 이미 놓여져 있다.

용서에는 순서 같은 것이 있다. 꼭 이대로 하지 않아도 되지만, 알아두면 마음이 편하다.

먼저, 아팠다는 것을 인정한다. 덮어두지 않는다. "그때 정말 아팠다. 그것은 사실이다."

그다음, 미워했던 나를 탓하지 않는다. "그만큼 아팠으니까 미워한 거다. 당연한 거다."

그리고 천천히, 준비가 되면, 줄을 조금씩 느슨하게 한다. 한번에 놓을 필요 없다. 오늘 1밀리미터만 느슨하게 해도 된다. 내일 또 1밀리미터. 그러다 보면, 어느 날 손에 줄이 없다는 것을 알게 된다.

보내지 않을 편지를 쓰는 것도 좋은 방법이다. 그 사람에게 하고 싶었던 말을 전부 쓴다. 분노도, 슬픔도, 억울함도, 그리고 혹시 있다면 그리움도. 다 쓰고 나서 찢어도 되고, 태워도 되고, 서랍에 넣어두어도 된다. 중요한 것은, 마음속에서만 돌고 돌던 것이 밖으로 나오는 것이다. 글이 되어 나오면, 조금 가벼워진다. 마음에 공간이 생긴다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 밤, 눈을 감기 전에 한 사람을 떠올려보자. 오래전부터 마음에 걸려 있는 사람. 미워하거나, 서운하거나, 아직 정리되지 않은 감정이 남아 있는 사람.

그 사람을 떠올리면서, 이 한마디만 마음속으로 해보자.

"나는 이제 조금씩 놓아줄 거야. 너를 위해서가 아니라, 나를 위해서."

말하기 어려우면 안 해도 된다. 그냥 그 사람의 얼굴을 떠올리기만 해도 된다. 그것조차 힘들면, 오늘은 그냥 이 글을 읽었다는 것만으로 충분하다.

당신의 속도로 괜찮다. 서두르지 않아도 된다.

*

용서는 강한 사람이 하는 것이 아니다.

지친 사람이 하는 것이다. 더 이상 이 짐을 지고 가기 힘들어서, 내려놓는 것이다. 그것은 약함이 아니라, 자기를 사랑하는 용기다.

오래 미워한 사람이 있는가. 오래 서운한 사람이 있는가. 그 감정을 품고 사는 동안, 당신은 참 많이도 버텨왔다. 그것만으로도 당신은 충분히 강한 사람이다.

이제, 그 강함을 자기를 위해 써도 되는 때가 왔다.

놓아주는 순간, 가장 먼저 자유로워지는 사람은 당신이다.

9

Sequence

{말 – 입에서
나온 것이 인생이 된다}

Sequence 9

말 – 입에서 나온 것이 인생이 된다

무심코 내뱉는 말들이 만들어온 세상

어렸을 때 들었던 말 중에, 지금도 기억나는 것이 있는가.

"넌 뭘 해도 안 돼." "누굴 닮아서 그 모양이니." "왜 이것밖에 못하니."

혹은 반대로.

"넌 할 수 있어." "네가 있어서 좋다." "잘하고 있어."

어느 쪽이든, 그 말들은 사라지지 않았다. 수십 년이 지난 지금도, 조용한 밤에 문득 떠오른다. 누군가의 말 한마디가, 나도 모르게 내 안에 살고 있다. 어떤 말은 등을 토닥여주는 손처럼 따뜻하고, 어떤 말은 가슴에 박힌 작은 못처럼 아리다.

한 여자의 이야기를 해보자.

그녀는 어릴 때 그림 그리는 것을 좋아했다. 학교에서 시간만 나면 노트 한쪽에 그림을 그렸다. 나무도 그리고, 집도 그리고, 구름 위의 성도 그렸다. 색연필이 닳도록 칠하고, 다 그리고 나면 한참을 들여다보았다. 자기가 그린 세상이 종이 위에 있다는 것이 신기했다. 그림을 그릴 때만큼은, 세상에 자기 혼자인 것 같으면서도 외롭지 않았다.

어느 날, 미술 시간에 선생님이 그림을 걷었다. 그녀는 자기 그림을 자랑스럽게 냈다. 선생님이 한번 보더니 말했다. "이게 뭐야? 이건 그림이 아니라 낙서지." 교실에서 웃음이 터졌다. 아이들이 자기를 보면서 웃었다. 그 순간, 얼굴이 뜨거워졌다. 가슴이 쿵 내려앉았다. 눈물이 올라왔지만 꾹 참았다. 울면 더 웃을 것 같아서.

그날 이후, 그녀는 그림을 그리지 않았다. 노트 한쪽에 낙서도 하지 않았

다. 색연필을 서랍 깊이 넣었다.

수십 년이 지났다. 지금 그녀는 어른이 되어 일상을 살고 있다. 가끔 미술관에 가면 마음이 이상하게 설렌다. 예쁜 색을 보면 손이 근질거린다. 문구점에서 색연필 세트를 보면 발걸음이 멈춘다. 그런데 절대 사지 않는다. 절대 그리지 않는다. "나는 그림에 재능이 없어." 이 한 문장이 마음속에 콘크리트처럼 굳어 있기 때문이다.

선생님은 아마 그날 한 말을 기억하지도 못할 것이다. 수많은 학생 중 한 명에게 한 말 한마디. 하지만 그 말 한마디가 한 아이의 색연필을 서랍에 가두었고, 수십 년이 지난 지금까지 그 서랍을 열지 못하게 하고 있다.

말은 공기 중에 사라지는 것처럼 보인다. 입에서 나오는 순간 흩어지는 것 같다. 하지만 사라지지 않는다. 듣는 사람의 마음속에 남는다. 씨앗처럼 심긴다. 좋은 말의 씨앗에서는 자신감이 자라고, 용기가 자라고, "나는 할 수 있다"는 믿음이 자란다. 나쁜 말의 씨앗에서는 "나는 안 돼"가 자라고, "어차피 소용없어"가 자라고, "시도하지 않는 것이 안전해"가 자란다.

그리고 여기서 한 가지 더 중요한 것이 있다.

다른 사람이 심은 씨앗만이 아니라는 것이다. 우리가 자기 자신에게 하는 말도 씨앗이 된다. 그리고 하루 동안 자기 자신에게 가장 많은 말을 하는 사

람은, 바로 자기 자신이다. 아침에 거울을 보면서. 일을 하다가 실수했을 때. 사진 속 자기 모습을 볼 때. 남들과 비교할 때. 잠들기 전에. 우리는 하루 종일, 쉬지 않고, 자기 자신에게 말을 걸고 있다.

그 말들, 한번 들어본 적 있는가.

"또 실수했네." "나는 왜 이 모양이지." "역시 안 돼." "다른 사람들은 다 잘하는데." "나만 이래."

만약 옆에 소중한 사람이 있다고 상상해보자. 자기 아이든, 가장 친한 친구든, 사랑하는 사람이든. 그 사람에게 매일 이렇게 말한다면 어떨까. "넌 왜 그 모양이니." "넌 뭘 해도 안 돼." "다른 사람들은 다 잘하는데 넌 왜 그래."

그 사람이 어떻게 될지, 상상이 되는가. 위축되고, 자신감을 잃고, 눈빛이 꺼지고, 결국 정말로 아무것도 시도하지 않게 될 것이다. 누구라도 그럴 것이다.

그런데 우리는 자기 자신에게 매일 그렇게 하고 있다. 아무도 모르게. 마음속에서, 조용히. 세상에서 가장 가까운 사람에게, 세상에서 가장 심한 말을 하고 있다.

"나는 안 돼"라고 말할 때 일어나는 일

"나는 안 돼."

이 말을 한번 마음속으로 해보자. 소리 내지 않아도 된다. 조용히, 천천히.

"나는 안 돼."

어떤 느낌이 드는가. 몸이 살짝 웅크러드는 느낌이 있지 않은가. 어깨가 좀 처지는 느낌. 가슴이 조금 답답해지는 느낌. 숨이 살짝 얕아지는 느낌. 말은 소리일 뿐인데, 몸이 반응한다.

이번에는 이렇게 해보자.

"나는 할 수 있어."

마음속으로 천천히. "나는 할 수 있어."

아주 미세하지만, 뭔가가 다르다. 어깨가 살짝 펴지는 느낌. 숨이 조금 깊어지는 느낌. 가슴이 아주 조금 열리는 느낌. 같은 나인데, 같은 순간인데, 말 하나에 따라 몸이 달라진다.

한 남자의 이야기를 하겠다.

그는 새로운 사업을 시작하려고 했다. 아이디어가 있었고, 열정이 있었다. 밤새워 계획을 세우고, 시장을 조사하고, 사업 계획서도 만들었다. 준비는 다 되었다. 그런데 시작하려 할 때마다, 마음속에서 목소리가 올라왔다.

"네가? 사업을? 웃기지 마." "실패하면 어쩌려고." "너 같은 사람이 무슨 사업이야."

이 목소리는 누구의 것이었을까. 아버지의 말이었다. 어릴 때 뭔가를 하겠다고 말할 때마다, 아버지는 이렇게 말했다. "그런 꿈 꾸지 마. 현실을 봐." 아버지의 아버지도 아마 같은 말을 했을 것이다. 그 시절에는 꿈을 이야기하는 것이 사치였을 수도 있다. 아버지 나름의 걱정이었을 수도 있고, 사랑이었을 수도 있다.

하지만 그 말은 아이의 마음에 심겼다. 그리고 수십 년이 지나, 어른이 된 지금도 그 말이 속삭인다. 무언가를 시작하려 할 때마다, 무언가에 가슴이 뛸 때마다. "현실을 봐." "너 같은 사람이."

그는 결국 시작하지 못했다. 한 번도, 두 번도, 세 번도. 매번 같은 지점에서 멈추었다. 사업 계획서는 서랍 속에 넣어두었다. 가끔 꺼내보다가, 한숨을 쉬며 다시 넣었다.

그가 정말로 할 수 없는 사람이었을까. 아이디어도 있고, 능력도 있고, 열정도 있었다. 다 있었다. 없는 것은 딱 하나였다. "나는 할 수 있다"는 말이었다.

"나는 안 돼"라고 말하면, 마음이 닫힌다. 마음이 닫히면 눈이 닫힌다. 기회가 와도 보이지 않는다. 도움의 손길이 와도 잡지 못한다. 좋은 일이 일어나도 "설마 나한테?" 하고 밀어낸다. 말이 만든 틀 안에서 산다.

"나는 할 수 있어"라고 말하면, 그 반대가 일어난다. 마음이 열린다. 열린 만큼 보인다. 보이는 만큼 시도한다. 시도한 만큼 경험이 쌓인다. 경험이 쌓이면, 진짜로 할 수 있게 된다.

말이 먼저고, 현실이 나중이다.

지금 당장 모든 것이 바뀌지는 않는다. "나는 할 수 있어"라고 말한다고 내일 갑자기 인생이 뒤집히지는 않는다. 하지만 방향이 달라진다. 한 발짝의 방향이 달라지면, 천 발짝 뒤에는 전혀 다른 곳에 서 있게 된다. 그 한 발짝이, 말 하나에서 시작된다.

당신의 말이 바뀌면 당신의 하루가 바뀐다

한 여자의 이야기를 하겠다.

그녀는 매일 아침, 거울 앞에 서는 것이 싫었다. 보기 싫어서가 아니라, 거울 앞에 서면 자동으로 올라오는 말들 때문이었다. "또 부었네." "살 좀 빼야 하는데." "이 옷은 나한테 안 어울려." "왜 이렇게 피곤해 보이지." 거울에 비친 자기를 보면서, 하루의 첫 말이 항상 자기를 깎아내리는 말이었다.

아무도 듣지 않는 말이지만, 자기 자신은 다 듣고 있다. 매일 아침, 하루가 시작되기도 전에 자기를 한번 깎아내리고 시작하는 것이나 마찬가지다.

그런 아침이 쌓이면, 하루 전체가 달라진다. 출근하면서도 자신이 없다. 사람들 앞에서 위축된다. 회의에서 좋은 생각이 떠올라도 입을 열지 못한다. "내가 말해봐야 뭐" 하는 생각이 먼저 올라온다. 무언가를 하려다가도, "나 같은 사람이 뭘" 하는 생각에 손을 거둔다. 저녁이 되면 지쳐 있다. 몸이 피곤한 것보다, 마음이 피곤하다. 하루 종일 자기 자신에게 안 좋은 말을 들었으니까. 세상에서 가장 가까운 사람에게, 하루 종일 구박을 당한 셈이니까.

어느 날, 그녀에게 작은 제안을 한 사람이 있었다. "내일 아침에 거울을 보면, 딱 한마디만 해봐. '오늘도 수고해.' 그것만."

처음에는 웃었다. "그게 뭐가 달라진다고." 하지만 해볼 것도 없어서, 한 번 해보기로 했다.

다음 날 아침. 거울 앞에 섰다. 평소처럼 "또 부었네" 하는 말이 올라오려 했다. 그런데 그 전에, 억지로라도 말했다. "오늘도 수고해." 소리가 이상했다. 자기 목소리가 어색했다. 진심도 아니었다. 그냥 입으로만 한 말이었다.

그런데 조금 이상한 일이 있었다. 그날 하루가, 아주 조금, 평소와 달랐다. 뭐가 달랐는지 설명하기 어렵다. 그냥 가슴이 아주 조금 덜 무거웠다. 아주 미세한 차이. 아무도 모를 정도의.

다음 날도 해보았다. 그다음 날도. 일주일쯤 지나자, 거울 앞에서 하는 말이 조금 달라졌다. "오늘도 수고해"에서, "오늘도 괜찮을 거야"로. 그리고 또 며칠이 지나자, 가끔은 "잘하고 있어"라는 말도 나왔다.

한 달 뒤, 그녀가 말했다. "아직도 거울 앞에서 나쁜 말이 올라와. 완전히 사라진 건 아니야. 그런데 이제는 그 말이 올라오면, '아, 또 그 말이 나왔구나' 하고 알아차릴 수 있어. 그리고 그 위에 좋은 말을 하나 얹어줄 수 있어. 예전에는 나쁜 말만 가득했는데, 이제는 나쁜 말 하나에 좋은 말 하나가 같이 있어. 그것만으로도 하루가 달라."

완벽해진 것이 아니었다. 나쁜 말이 사라진 것도 아니었다. 하지만 그 위

에 좋은 말 하나가 얹어진 것이다. 그 하나가, 하루의 색깔을 바꾸었다.

말은 습관이다. 오랫동안 자기에게 나쁜 말을 해왔다면, 그것은 오래된 습관이다. 하루아침에 바뀌지 않는다. 바뀌어야 한다고 자기를 몰아세우지 않아도 된다. 다만, 오래된 습관 위에 새로운 습관을 하나씩 얹어주는 것이다.

매일 아침 자기에게 따뜻한 말 한마디. 그것이면 충분하다.

"오늘도 수고해." "잘하고 있어." "괜찮아, 할 수 있어."

처음에는 진심이 아닐 수 있다. 괜찮다. 진심이 아니어도 된다. 입으로만 해도 된다. 이상하게 들려도 된다. 씨앗은 심는 순간부터 자라기 시작한다. 진심은, 나중에 따라온다.

그리고 한 가지 더. 자기에게 하는 말이 바뀌면, 다른 사람에게 하는 말도 자연스럽게 달라진다. 자기에게 따뜻한 사람이, 남에게도 따뜻하다. 자기에게 가혹한 사람이, 남에게도 가혹하다. 마음속 말이 바뀌면, 입 밖의 말이 바뀌고, 관계가 바뀌고, 하루가 바뀐다. 시작은 언제나, 안에서부터다.

오늘부터 해볼 수 있는 작은 실험

자, 여기서 작은 실험 하나를 제안하겠다.

일주일만 해보자. 딱 일주일.

하루에 한 번, 자기 자신에게 좋은 말을 하나 해주는 것이다. 아침에 거울 앞에서 해도 좋고, 점심시간에 잠깐 혼자 앉아서 해도 좋고, 잠들기 전 이불 속에서 해도 좋다. 하루 중 아무 때나. 딱 한마디.

"오늘도 수고했어." "잘하고 있어." "괜찮아." "고마워, 오늘도 살아 줘서." "실수해도 괜찮아, 다시 하면 돼."

어떤 말이든 상관없다. 자기에게 건네고 싶은 말이면 된다. 거창하지 않아도 된다. 화려하지 않아도 된다.

그리고 하루에 한 번, 자기가 무심코 하는 말에 귀를 기울여보자. 실수했을 때 자기에게 뭐라고 하는지. 거울을 볼 때 무슨 생각이 드는지. 누군가와 비교할 때 마음속에서 무슨 말이 올라오는지.

바꾸려 하지 않아도 된다. 지금은 그냥 들어보기만 하면 된다. Sequence 6에서 이야기했던 알아차림과 같다. "아, 내가 지금 나한테 이

런 말을 하고 있구나." 그것만으로 충분하다.

자기에게 하는 말을 알아차리는 것. 그리고 그 위에 따뜻한 말 하나를 얹어주는 것. 이 두 가지만 일주일 해보자.

일주일 뒤에, 뭔가 달라진 것이 있는지 느껴보자. 거창한 변화가 아닐 수 있다. 아주 미세한 차이일 수 있다. 하지만 그 미세한 차이가, 방향을 바꾼다.

⊕ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 밤 잠들기 전에, 눈을 감고 자기 자신에게 이 한마디만 해보자.

"오늘 하루도 수고했어."

잘한 것이 없어도 괜찮다. 실수한 것이 있어도 괜찮다. 아무것도 못한 하루여도 괜찮다. 그냥, 하루를 살아낸 자기 자신에게. 여기까지 버텨온 자기 자신에게. 한마디.

"수고했어."

그 말이 지금은 허공에 뜨는 것 같아도, 씨앗은 이미 심긴 것이다.

*

말은 보이지 않는다. 무게도 없다. 손에 잡히지도 않는다.

하지만 말 한마디가 한 아이의 꿈을 접게도 하고, 말 한마디가 포기하려던 사람을 다시 일어서게도 한다. 말 한마디가 관계를 끊기도 하고, 말 한마디가 사람의 마음을 살리기도 한다. 말은 세상에서 가장 가볍고, 세상에서 가장 무겁다.

그리고 세상 모든 말 중에, 가장 오래 남는 말은 자기 자신에게 하는 말이다. 남들의 말은 잊혀질 수 있지만, 내가 나에게 한 말은 마음속에 쌓인다. 그 말들이 나를 만든다.

지금 이 순간부터, 자기 자신에게 건네는 말을 한번 살펴봐주자. 거기서부터 모든 것이 시작된다.

당신은, 당신이 생각하는 것보다 훨씬 괜찮은 사람이다. 다만 아직, 그 말을 자기에게 해본 적이 없을 뿐이다.

오늘, 처음으로 해보자.

10 Sequence

{흐름 – 억지를 내려놓으면 일어나는 일}

Sequence 10

흐름 – 억지를 내려놓으면 일어나는 일

꽉 쥔 손을 펴야 받을 수 있다

모래를 쥐어본 적이 있는가.

해변에서 모래를 한 움큼 집어든다. 그 모래를 놓치지 않으려고 주먹을 꽉 쥔다. 세게 쥘수록 모래는 손가락 사이로 빠져나간다. 힘을 주면 줄수록

더 빨리 빠져나간다. 마지막까지 꽉 쥐고 나면, 손에 남은 것은 거의 없다. 손바닥에 줄만 남는다.

그런데 손을 살짝 펴보면, 신기한 일이 일어난다. 힘을 빼고, 손바닥을 펼친 채 모래를 올려놓으면, 모래는 그대로 있다. 어디로도 빠져나가지 않는다. 쥐지 않아도 거기 있다.

모래뿐만이 아니다. 살면서, 잡으려고 애쓸수록 멀어지는 것을 경험한 적이 있지 않은가. 원하는 것에 매달릴수록 오히려 안 되는 것. 좋아하는 사람에게 다가가려 할수록 오히려 어색해지는 것. 완벽하게 하려 할수록 오히려 실수가 나는 것.

우리는 중요한 것일수록 꽉 쥐려고 한다. 사랑하는 사람을 놓치지 않으려고, 원하는 결과를 반드시 얻으려고, 계획대로 되어야 한다고. 힘을 주고, 통제하고, 붙잡는다. 그것이 안전하다고 느끼기 때문이다. 놓으면 사라질 것 같으니까. 힘을 빼면 잃어버릴 것 같으니까.

한 남자의 이야기를 해보자.

그는 승진을 간절히 원했다. 매일 가장 먼저 출근하고, 가장 늦게 퇴근했다. 주말에도 일했다. 상사에게 인정받기 위해 모든 프로젝트에 손을 뻗었다. 동료들이 쉴 때도 그는 쉬지 않았다. 가족과의 저녁 식사를 포기했고, 친

구의 결혼식도 빠졌다. 모든 것을 걸었다.

그런데 이상한 일이 일어났다. 노력할수록, 일이 꼬였다. 지나치게 많은 일을 맡다 보니 하나하나의 품질이 떨어졌다. 상사에게 잘 보이려고 의견을 바꾸다 보니, 동료들의 신뢰를 잃었다. 몸이 지쳐서 집중력이 떨어졌고, 작은 실수가 잦아졌다. 그리고 승진은, 덜 열심히 한 것처럼 보이는 다른 동료에게 돌아갔다.

그가 부족해서가 아니었다. 능력이 없어서도 아니었다. 너무 꽉 쥐고 있었기 때문이었다.

쥐면 손에 힘이 들어간다. 힘이 들어가면 굳는다. 굳으면 유연하지 못하다. 유연하지 못하면 상황에 맞게 움직이지 못한다. 눈앞의 것에만 집중하느라, 옆에서 오는 기회를 보지 못한다. 뒤에서 다가오는 도움의 손길을 느끼지 못한다.

이것은 연애에서도 똑같다. 사랑하는 사람을 놓치지 않으려고 꽉 붙잡으면, 상대가 숨이 막힌다. 매일 확인하고, 어디에 있는지 알고 싶어 하고, 다른 사람과 이야기하면 불안해지고. 사랑이라고 생각하지만, 상대에게는 압박이 된다. 사랑이 아니라 통제가 되어버린다. 결국 상대가 지쳐서 떠난다. 놓치지 않으려고 꽉 쥐었는데, 바로 그 쥠 때문에 놓치고 마는 것이다.

꽉 쥐면 빠져나가고, 살짝 펴면 그대로 있다. 모래도 그렇고, 사랑도 그렇고, 기회도 그렇다.

펴라는 말이, 포기하라는 뜻은 아니다. 노력하지 말라는 뜻도 아니다. 다만, 쥐는 힘을 조금 빼보라는 것이다. 반드시 이렇게 되어야 한다는 그 힘을. 내가 통제해야 한다는 그 힘을. 그 힘을 조금만 빼면, 손에 공간이 생긴다. 그 공간에, 예상하지 못한 것이 들어올 수 있다.

노력이 오히려 방해가 되는 순간들

잠이 안 오는 밤을 생각해보자.

내일 중요한 일이 있다. 꼭 잘 자야 한다. 일찍 누웠다. 눈을 감았다. "자야 해, 자야 해, 자야 해." 그런데 자려고 애쓸수록, 잠은 오지 않는다. 시계를 본다. 벌써 한 시간이 지났다. 더 초조해진다. "왜 잠이 안 오지? 내일 큰 일이야." 초조해지니까 더 잠이 안 온다. 두 시간이 지나도 세 시간이 지나도 깨어 있다.

그런데 포기하는 순간, 잠이 온다. "아, 오늘 밤은 못 자나 보다" 하고 이것저것 생각하다가, 어느 순간 스르르 빠져든다. 자려고 애쓸 때는 안 오던 잠이, 애쓰기를 그만두니까 온다.

이름이 기억나지 않을 때도 마찬가지다. 분명 아는 이름인데 입에서 안 나온다. 떠올리려고 애를 쓴다. "그 사람 이름이 뭐였지? 분명 아는데..." 생각하면 할수록 더 안 나온다. 그런데 한참 뒤에 다른 일을 하다가, 전혀 엉뚱한 순간에 떡 하고 떠오른다. 찾기를 멈추니까 찾아진다.

이런 경험, 누구나 있을 것이다.

노력이 나쁜 것은 아니다. 노력은 소중하다. 하지만 노력에도 때가 있다. 씨앗을 심을 때는 노력이 필요하다. 땅을 파고, 씨앗을 넣고, 물을 주어야 한다. 그런데 심어놓은 씨앗을 매일 파서 확인하면 어떻게 되는가. "얼마나 자랐나? 뿌리가 내렸나? 왜 아직 싹이 안 나오지?" 매일 파면, 씨앗은 자라지 못한다. 뿌리가 내리려는데 자꾸 흔들어대니까.

심고 나면, 기다려야 한다. 물을 주고, 햇볕이 들게 해주고, 그리고 기다리는 것이다. 그 기다림이 노력보다 어려울 때가 있다. 아무것도 안 하고 있는 것 같아서 불안하니까. "내가 더 뭔가를 해야 하는 것 아닌가" 하는 생각이 드니까.

하지만 씨앗은 땅 밑에서 자기 일을 하고 있다. 보이지 않을 뿐이다.

한 여자의 이야기를 해보자. 그녀는 아이를 갖고 싶었다. 결혼한 지 2년이 되었는데, 소식이 없었다. 병원도 다니고, 몸에 좋다는 것은 다 해보았다.

매달 기대하고, 매달 실망했다. 그 실망이 쌓이면서, 점점 자기를 몰아세웠다. "내 몸에 문제가 있는 걸까." "더 노력해야 하는 걸까." 스트레스가 쌓이고, 부부 사이도 힘들어졌다.

어느 날, 지친 마음으로 남편에게 말했다. "잠깐 쉬자. 더 이상 못하겠어." 눈물이 났다. 그동안 얼마나 자기를 몰아세웠는지, 그 순간 느껴졌다. 남편도 울었다. 둘 다 지쳐 있었다. 그리고 둘 다 잠시 내려놓았다. 병원도 쉬고, 계산도 멈추고, 그냥 둘이 여행을 갔다. 바다가 보이는 작은 마을에서, 아무 계획 없이 지냈다. 오랜만에 손을 잡고 걸었다. 오랜만에 함께 웃었다. 아무것도 아닌 일에 웃었다. 그것이 얼마나 좋은지 그때야 알았다.

그때는 몰랐다. 그 여행에서 돌아온 뒤, 기다리던 소식이 왔다는 것을.

이것이 우연일 수도 있다. 하지만 비슷한 이야기를 정말 많이 듣는다. 간절히 원하면서 꽉 쥐고 있을 때는 안 되다가, 잠깐 내려놓은 순간에 일이 풀리는 경험. 이것이 단순한 우연인지, 아니면 어떤 원리인지는 모른다. 하지만 한 가지는 확실하다. 꽉 쥐고 있을 때, 우리의 몸과 마음은 긴장한다. 긴장하면 좁아진다. 좁아지면 흐름이 막힌다.

꽉 쥐면 몸이 긴장한다. 마음이 긴장한다. 긴장하면 좁아진다. 좁아지면 흐름이 막힌다. 내려놓으면 긴장이 풀린다. 풀리면 열린다. 열리면 흐른다. 흐르면, 올 것이 온다.

파도를 만들려 하지 말고, 파도를 타라

바다에서 서핑하는 사람을 본 적이 있는가.

서퍼는 파도를 만들지 않는다. 바다에 나가서 "지금 당장 파도 와!" 하고 소리쳐도, 파도는 오지 않는다. 파도가 언제 올지, 얼마나 큰 파도가 올지, 서퍼는 정할 수 없다. 그것은 바다가 하는 일이다.

서퍼가 하는 일은 다른 것이다. 바다에 나가서, 물 위에 떠서, 기다리는 것이다. 주위를 살피면서, 몸을 이완시키면서, 파도가 올 때 탈 수 있도록 준비하는 것이다. 그리고 파도가 오면, 그 흐름에 올라타는 것이다. 타이밍을 맞추어 보드 위에 서고, 파도의 힘을 빌려 나아간다.

서퍼가 멋진 이유는 파도를 만들어서가 아니다. 파도를 탈 줄 알기 때문이다.

우리의 삶에도 파도가 있다. 기회가 오는 때가 있고, 쉬어가는 때가 있다. 일이 술술 풀리는 때가 있고, 아무리 해도 안 되는 때가 있다. 이것은 우리가 정하는 것이 아니다.

문제는, 우리가 파도를 만들려고 한다는 것이다. 지금 당장 결과가 나와야 하고, 지금 당장 답이 있어야 하고, 지금 당장 인생이 달라져야 한다. 파

도가 오지 않는데 억지로 헤엄쳐서 파도를 만들려고 한다. 팔이 빠지도록 젓는다. 결국 지쳐서, "나는 안 돼"라고 생각한다. 파도가 안 온 것이 자기 탓인 줄 안다.

파도가 안 온 것은 당신 탓이 아니다. 아직 그 파도의 시간이 아니었을 뿐이다.

한 남자의 이야기를 하겠다. 그는 작가가 되고 싶었다. 몇 년 동안 글을 쓰고, 출판사에 원고를 보냈다. 열 군데, 스무 군데, 서른 군데. 돌아오는 것은 거절뿐이었다. 어떤 곳은 답장조차 하지 않았다. 글이 형편없는 걸까. 재능이 없는 걸까. 점점 자신감이 사라졌다.

그는 포기하지는 않았지만, 힘이 빠졌다. 글 쓰는 것이 즐겁지 않아졌다. 인정받기 위해 쓰고 있었으니까. 글이 아니라 결과를 위해 쓰고 있었으니까. 어느 순간, 그는 멈추었다. 출판사에 보내는 것을 멈추고, 그냥 쓰고 싶은 것만 썼다. 아무에게도 보여주지 않을 글을. 자기가 정말로 하고 싶은 이야기를. 결과를 바라지 않고, 그냥 쓰는 것 자체를 즐겼다.

2년 뒤, 우연히 자기 글을 본 사람이 연락을 해왔다. 출판사 편집자였다. 그때 쓴 글이 책이 되었다.

이것을 듣고 "아, 그러면 포기하면 되는구나"라고 생각하면, 절반만 맞

다. 그는 포기한 것이 아니었다. 글을 멈춘 것이 아니었다. 결과에 대한 집착을 내려놓은 것이다. 글은 계속 썼다. 하지만 "반드시 출판되어야 해"라는 힘을 뺐다. 억지를 내려놓았다. 그랬더니 글이 자유로워졌다. 자유로워진 글에서 진짜 그의 목소리가 나왔다. 그 목소리가, 결국 누군가의 귀에 닿은 것이다.

흐름을 탄다는 것은, 아무것도 안 하는 것이 아니다. 할 일은 한다. 준비는 한다. 최선은 다한다. 하지만 결과를 쥐려 하지 않는다. "반드시 이래야 해"를 내려놓는다. 바다에 나가서 파도가 올 준비를 하되, 파도를 만들려고 발버둥 치지는 않는 것이다.

파도는 온다. 당신이 만들지 않아도, 반드시 온다. 다만, 그 시간은 당신이 정하는 것이 아니다. 당신이 할 일은, 파도가 왔을 때 탈 수 있도록, 지금 여기에서 준비하고, 기다리고, 자기 자신을 지치지 않게 돌보는 것이다.

"이미 되었다"고 느끼는 연습

여기서 한 가지, 조금 이상하게 들릴 수 있는 이야기를 하겠다.

우리는 보통 이렇게 생각한다. "그것이 이루어지면, 행복해질 거야." 승진하면, 돈을 벌면, 사랑하는 사람을 만나면, 건강해지면, 그때 행복해질 거라고. 지금은 아직이고, 나중에 그것이 오면 그때 비로소 괜찮아질 거라고.

그런데 한번 돌아보자. 과거에 간절히 원했던 것이 이루어진 적이 있는가. 원하던 직장에 들어갔을 때, 원하던 것을 손에 넣었을 때. 그때 행복은 얼마나 갔는가. 며칠? 몇 주? 그리고 곧 다음 "그것"이 나타났을 것이다. "이것은 이루었으니까, 이제 저것만 되면 행복할 텐데." 행복은 항상 한 걸음 앞에 있다. 영원히 도착하지 못하는 목적지처럼.

"이루어지면 행복하다"는 생각을, 살짝 뒤집어보면 어떨까.

"이미 충분하다고 느끼면, 이루어진다."

이상하게 들릴 수 있다. 아직 이루어지지도 않았는데, 어떻게 이미 된 것처럼 느끼는가. 자기 최면인가. 현실 부정인가.

아니다. 이것은 마음의 출발점을 바꾸는 것이다.

부족하다고 느끼면서 원하면, 마음이 조급해진다. 조급해지면 꽉 쥐게 된다. 꽉 쥐면, 앞에서 이야기한 것처럼, 오히려 멀어진다. 하지만 이미 충분하다고 느끼면서 원하면, 마음이 편안하다. 편안하면 힘이 빠진다. 힘이 빠지면, 흐른다.

한 여자의 이야기를 해보자. 그녀는 오랫동안 좋은 파트너를 만나고 싶었다. 소개팅도 하고, 모임에도 나가고, 열심히 노력했다. 하지만 만날 때마다

이런 생각이 올라왔다. "이 사람이 나를 좋아할까? 내가 충분히 매력적일까? 실망시키면 어쩌지?" 부족함에서 출발하고 있었다. 상대를 만나면서도 자기 자신을 계속 평가하고 있었다.

어느 날, 지치고 지쳐서 멈추었다. "더 이상 안 찾을래. 그냥 나 혼자도 괜찮아." 그리고 혼자인 시간을 즐기기 시작했다. 좋아하는 영화를 보고, 가고 싶었던 카페에 가고, 오래전에 하고 싶었던 요리를 배웠다. 혼자여도 충분히 좋은 하루를 보냈다.

그때 그녀의 마음은 어떤 상태였을까. 부족하지 않았다. 이미 괜찮았다. 누군가가 와야만 완성되는 삶이 아니라, 지금 이대로도 충분한 삶. 그 상태에서, 자연스럽게 사람을 만났다. 평가하지 않고, 비교하지 않고, 부족함을 채우려 하지 않고. 있는 그대로의 자기 모습으로.

"이미 되었다"고 느끼는 것은, 포기가 아니다. 오히려 가장 강력한 준비다. 부족함에서 출발하면 쫓아가게 된다. 충분함에서 출발하면 끌어당기게 된다. 같은 길인데, 방향이 다르다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 하루, 지금 간절히 원하는 것 하나를 떠올려보자. 그리고 잠깐, 이미 그것이 이루어진 것처럼 느껴보자. 30초만.

"그것이 이미 내 곁에 있다면, 지금 내 기분은 어떨까?"

그 기분을 30초만 느껴보자. 편안함일 수도 있고, 감사일 수도 있고, 따뜻함일 수도 있다. 그 느낌이 무엇이든, 30초만 머물러보자.

그리고 나서, 다시 평소의 하루로 돌아가면 된다. 아무것도 바꿀 필요 없다. 그냥 그 느낌을 잠깐 맛본 것이다. 그것만으로 충분하다.

*

물은 가만히 두면 아래로 흐른다. 누가 시키지 않아도, 억지로 밀지 않아도, 자기 길을 찾아 흘러간다. 돌이 있으면 돌아가고, 웅덩이가 있으면 채우고, 경사가 있으면 따라 내려간다. 막히면 잠시 멈추었다가, 물이 차면 다시 흐른다.

당신의 삶도 그렇다. 억지로 밀지 않아도 흐르고 있다. 지금 막혀 있는 것처럼 느껴져도, 물은 차고 있다. 보이지 않는 곳에서, 조용히.

조급해하지 않아도 된다. 힘을 빼도 된다. 당신이 해야 할 일은 다 하고 있다. 이제 잠깐, 억지를 내려놓고, 흐름에 몸을 맡겨보자.

물이 바위를 뚫는 것은, 세게 부딪쳐서가 아니다. 멈추지 않고 흘렀기 때문이다. 당신도 이미 흐르고 있다.

11 Sequence

{감사 – 가장 단순하고
가장 강력한 것}

Sequence 11

감사 – 가장 단순하고 가장 강력한 것

감사는 예의가 아니라 삶을 보는 눈이다

한 남자가 있었다.

매일 아침 똑같은 시간에 일어나, 똑같은 길로 출근하고, 똑같은 자리에 앉아 일했다. 퇴근하면 똑같은 길로 돌아와, 똑같은 소파에 앉아 똑같은 화

면을 보다가 잠들었다. 특별히 나쁜 일이 있는 것은 아니었다. 건강했고, 직장이 있었고, 잠잘 곳이 있었다. 그런데 기분이 좋지 않았다. 뭐라고 딱 말하기 어려운, 어딘가 비어 있는 느낌. 살아 있는데 살아 있는 것 같지 않은 느낌.

하루가 그냥 지나갔다. 한 달이 그냥 지나갔다. 1년이 그냥 지나갔다. 돌아보면 기억나는 것이 별로 없었다. 행복했던 순간을 떠올려보려 해도, 잘 떠오르지 않았다. "나, 올해 뭐 했지?" 그런 생각이 들 때마다, 마음이 조금씩 가라앉았다.

어느 날, 오래된 친구를 만났다. 밥을 먹으면서 친구가 물었다. "요즘 어때?" 그는 대답했다. "그냥 그래. 별일 없어." 친구가 한참을 보더니 말했다. "별일 없는 게 다행인 거 아니야? 나는 작년에 아버지가 갑자기 쓰러지셔서, 별일 없는 하루가 얼마나 소중한지 뼈저리게 느꼈어."

별일 없는 게 다행이라고. 그 말이 이상하게 마음에 걸렸다. 그날 밤, 집에 돌아와서 생각해보았다. 오늘 하루, 정말 아무 일도 없었나.

아침에 눈을 떴다. 몸이 아프지 않았다. 따뜻한 물로 샤워를 했다. 그 따뜻한 물이 등을 타고 내려오는 감각을 느꼈을 때, 좋았다. 밥을 먹었다. 배가 부른 느낌이 있었다. 걸어서 출근할 수 있었다. 다리가 멀쩡했으니까. 옆자리 동료가 커피를 건네주면서 "오늘 좀 피곤해 보여요" 하고 말했다. 나를

봐주는 사람이 있었다. 퇴근길에 하늘이 붉었다. 그 하늘을 올려다볼 수 있는 눈이 있었다.

아무 일도 없었던 것이 아니었다. 매 순간 무언가가 있었다. 그냥, 눈에 들어오지 않았을 뿐이었다. 있는 것을 보지 못한 채, 없는 것만 세고 있었던 것이다.

우리는 감사라는 말을 참 많이 쓴다. "감사합니다." 밥을 먹을 때, 선물을 받을 때, 누군가 도움을 줄 때. 하지만 대부분, 감사는 예의에 가깝다. 마음이 아니라 입이 하는 말. 반사적으로 나오는 인사.

여기서 이야기하는 감사는 그런 것이 아니다.

감사는, 지금 이 순간에 이미 있는 것을 보는 눈이다.

우리는 보통 없는 것에 마음이 간다. 아직 이루지 못한 것, 갖지 못한 것, 되지 못한 것. "이것만 있으면 행복할 텐데." "저것만 해결되면 좋을 텐데." 없는 것을 볼 때, 마음은 쪼그라든다. 부족하고, 모자라고, 불안하다. 아무리 많은 것을 가져도, 없는 것을 보는 눈은 늘 부족하다고 말한다.

감사는 그 시선을 돌리는 것이다. 없는 것이 아니라, 있는 것을 보는 것이다.

아침에 눈을 뜰 수 있다는 것. 숨을 쉴 수 있다는 것. 걸을 수 있다는 것. 누군가가 내 이름을 불러준다는 것. 오늘 먹을 밥이 있다는 것. 이런 것들은 너무나 당연해서, 있는 줄도 모른다. 공기처럼. 그런데 이것 중 단 하나라도 사라진다고 상상해보면, 당연한 것은 하나도 없었다는 것을 알게 된다.

감사는 예의가 아니다. 지금 이 순간, 내가 가진 것에 눈을 여는 것이다.

그리고 그 눈이 열리면, 신기한 일이 일어난다. 마음이 달라진다. 같은 하루인데, 느낌이 달라진다. 부족한 하루에서, 충분한 하루로. 아무것도 변하지 않았는데, 모든 것이 달라 보인다. 마음의 출발점이 바뀌는 것이다. 부족함에서 출발하면 마음이 조여든다. 충분함에서 출발하면 마음이 열린다. 감사는, 그 출발점을 살짝 옮겨주는 것이다.

거창한 것에 감사하라는 이야기가 아니다. 오늘 아침에 마신 따뜻한 물 한 잔. 그것이면 충분하다.

아무것도 달라지지 않은 하루에서 감사를 발견하기

"감사하라고? 감사할 게 없는데?"

그 마음, 안다.

힘든 시간을 보내고 있으면, 감사라는 말 자체가 얄밉게 들릴 수 있다. 일이 안 풀리고, 관계가 엉켜 있고, 내일이 불안한데, 뭘 감사해. 감사를 강요하는 것처럼 느껴질 수도 있다. 그런 기분이 드는 것은 당연하다. 그 기분을 틀렸다고 말할 생각은 전혀 없다.

한 여자의 이야기를 하겠다.

그녀는 직장을 잃은 지 석 달째였다. 이력서를 수십 군데 넣었지만, 면접 연락조차 오지 않았다. 저축은 줄어들었고, 자존감은 바닥을 쳤다. 아침에 눈을 뜨는 것이 두려웠다. 또 하루가 시작되니까. 또 아무것도 달라지지 않을 하루가. 이불 속에서 핸드폰만 만지작거리다가, 친구들의 일상을 보면 더 위축되었다. 다들 잘 살고 있는데 나만 멈춰 있는 것 같았다.

그때 누군가가 "감사 일기를 써봐"라고 했다면, 아마 화가 났을 것이다. "내 상황을 모르니까 그런 말을 하는 거지." 맞다. 그래서 이것만은 분명히 하겠다. 지금 힘든 사람에게, 억지로 감사하라는 이야기가 아니다.

다만, 한 가지만 같이 해보자.

지금 이 순간, 숨을 한번 깊이 쉬어보자. 들이쉬고, 내쉬고. 천천히. 그 숨이 들어오고 나간다는 것. 그것은, 지금 이 순간 당신이 살아 있다는 뜻이다. 내일이 어떻게 될지 모르겠지만, 지금 이 순간은 살아 있다. 이 글을 읽을 수

있는 눈이 있고, 이 글이 마음에 닿을 수 있는 가슴이 있다.

그것 하나. 그것 하나면 된다. 그 이상은 지금 안 해도 된다.

그 여자는 석 달 뒤에 작은 일자리를 하나 구했다. 원하던 곳은 아니었다. 조건도 전보다 못했다. 전에 하던 일과는 전혀 달랐다. 하지만 첫 출근날 아침, 현관문을 열고 나서면서 바깥 공기를 마셨다. 차갑고 맑았다. "아, 나갈 곳이 있구나." 그 한 문장이 가슴 깊은 곳에 닿았다. 원하던 직장이 아니었는데도. 조건이 안 좋았는데도. 나갈 곳이 있다는 것. 내 이름이 적힌 자리가 어딘가에 있다는 것. 그것만으로, 그 아침은 달랐다.

감사는 상황이 좋아져야 할 수 있는 것이 아니다. 상황이 좋아지기 전에, 지금 여기에서 할 수 있는 것이다.

달라진 것은 아무것도 없다. 통장 잔고도 그대로고, 내일도 불확실하다. 그런데 지금 이 순간 숨이 쉬어진다는 것. 따뜻한 물을 마실 수 있다는 것. 비가 오는 날 지붕이 있다는 것. 추운 날 입을 옷이 있다는 것. 이런 것들에 잠깐 마음이 머무는 것. 그것이 감사다.

그리고 신기하게도, 그 작은 감사 하나가 마음에 자리 잡으면, 눈에 보이는 것들이 달라지기 시작한다. 어제와 같은 하루인데, 그 안에서 작은 것들이 눈에 들어온다. 버스에서 자리를 양보해주는 사람. 길가에 피어 있는 이

름 모를 꽃. 오랜만에 걸려온 친구의 전화. 이것들이 갑자기 생긴 것이 아니다. 원래 있었는데, 이제야 보이는 것이다.

없는 것을 볼 때, 세상은 부족하다. 있는 것을 볼 때, 세상은 충분하다. 바뀐 것은 세상이 아니다. 보는 눈이다.

감사할 수 있으면 이미 충분한 사람이다

감사에 대해 이야기하면, 가끔 이런 오해가 생긴다.

"더 많이 감사해야 더 좋은 것이 온다. 그러니까 열심히 감사해라."

이것은 감사가 아니다. 거래다.

감사를 열심히 하면 좋은 일이 생기고, 안 하면 안 생기고. 그러면 감사가 또 하나의 숙제가 된다. 또 하나의 "해야 하는 것"이 된다. 감사 일기를 쓰지 못한 날이면 불안해진다. 감사를 충분히 못 느끼면 자기를 탓하게 된다. "나는 왜 감사를 잘 못하지?" 감사가 또 다른 짐이 되는 것이다.

그런 감사는 하지 않아도 된다.

진짜 감사는 무언가를 얻기 위해 하는 것이 아니다. 지금 이 순간, 이미

있는 것에 마음이 가닿는 것이다. 그것은 노력이 아니라, 알아차림에 가깝다. Sequence 6에서 이야기했던 그 알아차림. "아, 이것이 여기에 있었구나." 그 정도면 된다.

한 할아버지 이야기를 해보자.

그는 병원 침대에 누워 있었다. 오래 앓았다. 몸은 마음대로 움직이지 않았고, 걸을 수도 없었다. 하루 종일 천장을 보며 시간을 보냈다. 그런데 이상하게도, 그의 방에 가면 마음이 편해졌다. 가족들도, 간호사들도 그렇게 말했다. "할아버지 방에 가면 왜 기분이 좋아지는지 모르겠어."

비밀은 이거였다. 그 할아버지는 매일 아침 눈을 뜨면, 가장 먼저 이렇게 말했다.

"오늘도 눈이 떠졌구나. 고맙다."

그것이 전부였다. 거창한 감사가 아니었다. 일기장에 적는 것도 아니었다. 무언가를 바라고 하는 것도 아니었다. 그냥, 눈이 떠진 것에 고마움을 느낀 것이다. 그리고 그 작은 고마움이, 그의 하루를 환하게 만들었다. 그 환함이, 방에 들어오는 사람들에게까지 전해진 것이다.

그는 건강하지 않았다. 돈이 많지도 않았다. 갖고 있는 것보다 잃은 것이

더 많았다. 그런데도 감사했다. 감사할 수 있었다. 그것은 상황의 문제가 아니었다. 마음의 문제였다.

감사할 수 있다는 것 자체가, 이미 충분한 사람이라는 뜻이다.

지금 이 순간, 무엇이든 하나에 고마움을 느낄 수 있다면, 당신은 이미 충분하다. 많이 가져서 감사한 것이 아니다. 있는 것을 볼 수 있는 눈이 있으니까 감사한 것이다. 그 눈이 있다는 것이, 그 자체로 선물이다.

감사는 성적이 아니다. 많이 해야 좋은 것이 아니다. 깊이 해야 좋은 것도 아니다. 오늘 딱 하나, 작은 것 하나에 마음이 갔다면, 그것으로 충분하다. 오늘 감사를 느끼지 못했다면, 그것도 괜찮다. 내일 다시 해보면 된다. 아니, 안 해도 된다. 언젠가 자연스럽게 마음이 갈 때가 온다.

감사가 감사할 일을 데려온다

한 가지 신기한 이야기를 해보자.

한 여자가 있었다. 남편과의 관계가 좋지 않았다. 대화가 줄었고, 함께 있어도 각자 핸드폰만 보는 날이 많았다. 집에 오면 피곤하다는 말만 주고받았다. 서운한 일이 쌓여갔지만, 말하면 싸우게 될까 봐 입을 다물었다. 그렇게 몇 년이 흘렀다. 가끔 혼자 생각했다. "우리 왜 이렇게 됐지."

어느 날, 책에서 이런 구절을 읽었다. "상대에게서 원하는 것이 있으면, 그 사람이 해주고 있는 것부터 봐라."

처음에는 화가 났다. "해주는 게 뭐가 있는데." 하지만 마음 한구석에 걸리는 것이 있어서, 한번 시도해보기로 했다. 일주일만. 남편이 하고 있는 것을 찾아보기로 했다.

첫날. 아무것도 눈에 들어오지 않았다. 둘째 날도 마찬가지였다. 셋째 날, 남편이 쓰레기를 내다 놓는 것이 눈에 들어왔다. 매주 묵묵히 내다 놓고 있었는데, 한 번도 고맙다고 말한 적이 없었다. 그날 저녁, 작은 목소리로 말했다. "쓰레기 내다 줘서 고마워."

남편이 깜짝 놀란 얼굴로 돌아보았다. "어, 응." 그것이 전부였다. 드라마처럼 감동적인 장면은 아니었다. 하지만 그 짧은 순간, 공기가 달라졌다. 아주 조금. 두 사람 사이에 작은 온기가 지나갔다.

넷째 날, 그녀는 남편이 아침마다 아이를 어린이집에 데려다주는 것이 눈에 들어왔다. 다섯째 날, 주말마다 장을 봐오는 것이 보였다. 여섯째 날, 자기가 좋아하는 과일을 사올 때 항상 한 종류를 더 사온다는 것을 알아차렸다. 아무 말 없이. 조용히.

일주일이 지나자, 신기한 일이 일어났다. 남편이 조금 달라졌다. 아니, 남

편이 달라졌다기보다, 그녀의 눈에 들어오는 남편이 달라졌다. 같은 사람인데, 다른 사람처럼 보이기 시작했다.

더 신기한 것은 그다음이었다. 그녀가 감사를 표현하기 시작하자, 남편도 조금씩 변했다. 말이 부드러워졌다. 표정이 풀렸다. 어느 날은 먼저 "오늘 힘들었지?" 하고 물었다. 몇 년 만에 처음 듣는 말이었다.

감사가 감사할 일을 데려온 것이다.

이것은 마법이 아니다. 감사를 하면 우주가 보상해준다, 그런 이야기가 아니다. 훨씬 단순한 것이다. 감사의 눈으로 보면, 보이지 않던 것이 보인다. 보이니까 말할 수 있다. 말하니까 상대방이 느낀다. 상대방이 느끼니까 관계가 달라진다. 관계가 달라지니까 더 감사할 일이 생긴다. 이 작은 순환이, 하루를 바꾸고, 관계를 바꾸고, 삶을 바꾼다.

거꾸로도 작동한다. 불평의 눈으로 보면, 불평할 것이 더 보인다. 부족함을 세면, 부족함이 더 느껴진다. 어떤 쪽이든, 한번 시작하면 같은 방향으로 굴러간다.

당신은 어느 쪽 순환을 시작하고 싶은가. 선택은 당신에게 있다. 그리고 그 선택은, 오늘 저녁 작은 감사 하나로 시작할 수 있다.

⊕ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 잠들기 전에, 오늘 하루를 돌아보자. 그리고 딱 세 가지만 떠올려 보자. 오늘 고마웠던 것.

대단한 것이 아니어도 된다. "아침에 마신 커피가 맛있었다." "버스가 제시간에 왔다." "아이가 안아달라고 했다." 이 정도면 충분하다.

떠올리기 어렵다면, 이것 하나만 해보자. 지금 숨을 한 번 쉬고, 마음속으로 이렇게 말하는 것이다.

"오늘 하루도, 고마웠다."

누구에게 하는 말인지 몰라도 괜찮다. 그냥, 이 하루를 살아낸 자기 자신에게. 아직 여기 있는 자기 자신에게. 그 한마디면 된다.

*

감사는 세상에서 가장 단순한 것이다.

특별한 기술도 필요 없고, 돈도 필요 없고, 시간도 많이 들지 않는다. 숨을 한 번 쉬고, 지금 있는 것 하나를 보는 것. 그것이 전부다.

그런데 그 단순한 것이, 세상에서 가장 강력하다.

부족함에서 충분함으로. 불안에서 평온으로. 닫힌 마음에서 열린 마음으로. 감사 하나가, 그 문을 열어준다.

오늘 하루, 당연하다고 느꼈던 것 하나만 다시 바라봐주자. 그것이 얼마나 귀한 것이었는지. 그리고 그것을 볼 수 있는 당신의 마음이, 얼마나 아름다운 것인지.

당신은 이미 충분하다. 지금, 이대로.

12 Sequence

{괜찮아, 다 괜찮아 —
지금 이대로의 당신에게}

Sequence 12

괜찮아, 다 괜찮아 – 지금 이대로의 당신에게

완벽하지 않아도 괜찮다

여기까지 오는 동안, 많은 것을 들여다보았다.

감정을 마주하고, 상처를 들춰보고, 용서를 생각하고, 말의 무게를 느껴보고, 흐름을 배우고, 감사를 연습했다. 쉬운 여정은 아니었을 것이다.

그런데 혹시, 이런 생각이 들지는 않았는가.

"나는 아직 이것도 못하는데." "다른 사람들은 다 잘하는 것 같은데, 나만 제자리인 것 같아." "알아차림도 잘 안 되고, 감사도 잘 안 되고. 나는 왜 이렇게 더딜까."

그런 생각이 들었다면, 이것만은 꼭 기억해주었으면 좋겠다.

완벽하지 않아도 된다. 완벽할 필요가 없다.

한 여자의 이야기를 하겠다.

그녀는 "좋은 사람"이 되고 싶었다. 좋은 딸, 좋은 아내, 좋은 엄마, 좋은 직장인. 모든 역할에서 완벽하려고 했다. 아이에게 소리를 지르면 자기를 용서하지 못했다. "좋은 엄마는 소리를 지르지 않아." 직장에서 실수를 하면 며칠을 괴로워했다. "좋은 직원은 실수하지 않아." 남편과 다투면 자기 탓을 했다. "좋은 아내는 싸우지 않아."

그녀는 늘 자기 점수를 매기고 있었다. 100점이 아니면 실패. 99점도 실패. 완벽하지 않은 모든 순간이, 자기를 공격하는 무기가 되었다.

어느 날, 아이가 학교에서 그림을 그려왔다. 우리 가족 그림이었다. 엄마,

아빠, 자기, 그리고 강아지. 엄마의 얼굴이 크고 환하게 웃고 있었다. 그 밑에 아이가 쓴 글씨가 있었다. "세상에서 제일 좋은 엄마."

그녀는 그 그림을 보고 울었다. 소리를 지른 적도 있고, 약속을 못 지킨 적도 있고, 피곤해서 짜증을 낸 적도 있는데. 완벽하지 않은 엄마인데. 그런데 아이는 그런 엄마를 "세상에서 제일 좋은 엄마"라고 쓴 것이다.

아이에게는 완벽한 엄마가 필요한 것이 아니었다. 소리를 질러도, 실수를 해도, 가끔 지쳐 있어도, 거기에 있는 엄마가 필요한 것이었다. 안아주는 엄마, 밥 해주는 엄마, 잠들 때 옆에 있는 엄마. 완벽한 엄마가 아니라, 있는 엄마. 부족한 채로, 실수하면서도, 그래도 거기에 있는 엄마.

그녀는 그날 이후 조금 달라졌다. 소리를 질러도 자기를 덜 때렸다. "또 소리 질렀네. 하지만 그 전에 세 번은 참았잖아." 실수를 해도 며칠을 괴로워하지 않았다. "실수했네. 다음에 다시 해보면 되지." 100점이 아니어도 자기를 인정하기 시작했다. 70점도, 50점도, 심지어 30점짜리 하루도, 괜찮다고.

당신도 마찬가지다.

완벽하지 않아도 된다. 알아차림이 매번 되지 않아도 된다. 감사가 매일 느껴지지 않아도 된다. 용서가 아직 안 되어도 된다. 어제 다짐한 것을 오늘

까먹어도 된다.

그래도 괜찮다. 진짜 괜찮다.

여기서 다룬 것들은 당신이 "해야 하는 것"이 아니다. 당신이 "해볼 수 있는 것"이다. 할 수 있을 때 해보고, 안 될 때는 안 해도 되는 것이다. 숙제가 아니다. 시험도 아니다. 점수도 없다.

완벽하지 않은 채로, 충분하다. 그것을 잊지 말자.

느려도 괜찮다, 멈춰도 된다

요즘 세상은 빠르다.

다른 사람들의 성공이 실시간으로 보인다. 누구는 승진했고, 누구는 사업을 시작했고, 누구는 세계여행을 떠났다. 화면을 넘길 때마다 다른 사람의 빛나는 순간이 쏟아진다. 그리고 그것을 보면서, 멈춰 있는 자기 자신이 한없이 작아진다.

"나만 뒤처지는 것 같아."

그 마음, 충분히 안다. 나도 그런 적이 있다. 우리 모두 그런 적이 있다.

하지만 한번 생각해보자. 정말 뒤처진 것인가. 아니면 그냥 속도가 다른 것인가.

한 남자가 있었다. 그의 친구들은 이미 자기 집을 샀다. 결혼을 했다. 아이도 있었다. 그는 서른 중반이 되도록, 자기 집도 없고, 결혼도 안 했고, 하고 싶은 일이 뭔지도 아직 모르겠다고 했다. 모임에 가면 위축되었다. "너는 요즘 뭐 해?"라는 질문이 두려웠다. 딱히 내세울 것이 없었으니까.

그는 느리다고 생각했다. 자기가 뭔가 잘못되었다고 생각했다. 남들은 다 정해진 길을 가고 있는데, 자기만 길을 못 찾고 헤매고 있다고.

하지만 정해진 길이라는 것은, 정말 있는 것일까.

몇 년 뒤, 그는 우연히 시작한 작은 일에서 자기가 좋아하는 것을 발견했다. 남들보다 늦었다. 서른 후반에 처음으로 "이거다" 하는 느낌을 받았다. 하지만 그 일을 시작했을 때, 그동안 헤맸던 시간들이 전부 밑거름이 되었다는 것을 알았다. 여러 가지를 해보면서 쌓인 경험, 실패하면서 알게 된 것들, 방황하면서 만난 사람들. 하나도 버려진 것이 없었다.

빨리 간 사람이 잘 간 것은 아니다. 천천히 간 사람이 못 간 것도 아니다. 속도가 다를 뿐이다.

봄에 피는 꽃이 있고, 여름에 피는 꽃이 있고, 가을에 피는 꽃이 있다. 가을에 피는 꽃이 봄꽃보다 늦었다고 해서, 못한 꽃인가. 아니다. 자기 때에 피는 것이다.

그리고 멈춰 있는 것처럼 보이는 시간도, 사실은 멈춰 있지 않다. 겨울에 나무는 잎이 다 떨어져 있다. 죽은 것처럼 보인다. 하지만 나무 안에서는 봄을 준비하고 있다. 뿌리가 물을 빨아올리고, 에너지를 모으고 있다. 밖에서는 아무것도 안 하는 것처럼 보이지만, 안에서는 자기 일을 하고 있다.

지금 멈춰 있는 것처럼 느껴져도, 당신 안에서는 무언가가 준비되고 있다. 보이지 않을 뿐이다. 나도 그런 시간을 보낸 적이 있다. 아무것도 안 되는 것 같은 시간이, 나중에 돌아보니 가장 중요한 시간이었다.

느려도 괜찮다. 멈춰도 괜찮다. 잠시 쉬어가도 괜찮다. 다시 걸으면 된다. 언제든.

아직 모르겠어도 괜찮다

삶에는, 답이 보이지 않는 시간이 있다.

무엇을 해야 할지 모르겠다. 어디로 가야 할지 모르겠다. 내가 뭘 원하는

지도 모르겠다. 주변 사람들은 다 자기 길이 있는 것 같은데, 나만 안개 속에 서 있는 것 같다.

한 청년의 이야기를 하겠다.

그는 대학을 졸업한 뒤, 뭘 하고 싶은지 몰랐다. 친구들은 하나둘 진로를 정하고 움직이기 시작했다. 대학원에 가는 친구, 취업한 친구, 창업하는 친구. 모두 어딘가를 향해 걸어가고 있었다. 그는 가만히 서 있었다. 아무 방향도 보이지 않았다.

"넌 뭐 할 거야?"라는 질문이 가장 무서웠다. 모른다고 말하면 한심해 보일 것 같았다. 그래서 적당히 둘러댔다. "아직 알아보는 중이야." 하지만 알아보는 것도 아니었다. 그냥 몰랐다. 진짜로.

그 시간이 1년이 되었다. 불안은 점점 커졌다. 자기만 뒤처진 것 같았다. 자기만 멈춰 있는 것 같았다. 모르겠다는 것 자체가 부끄러웠다. 이 나이에, 이만큼 살았는데, 아직도 뭘 원하는지 모르다니.

그런데 어느 날, 서점에서 우연히 한 권의 책을 집어 들었다. 제목이 끌렸을 뿐이었다. 그 책은 대단한 책이 아니었다. 하지만 그 안에 한 문장이 있었다. "모르겠다는 것은, 아직 모든 가능성이 열려 있다는 뜻이다."

그 문장이 이상하게 마음에 박혔다. 모르는 것이 부끄러운 것이 아니라, 어쩌면 아직 정해지지 않은 것일 수도 있다. 확정된 것이 없다는 것은, 무엇이든 될 수 있다는 뜻일 수도 있다.

그는 조금씩 달라졌다. 모르겠다는 말을 부끄러워하지 않기 시작했다. 대신 이렇게 바꿨다. "아직 찾는 중이야." 그리고 실제로 찾기 시작했다. 거창한 것이 아니었다. 조금이라도 마음이 움직이는 것을 따라가보는 것이었다. 어떤 것은 아니었고, 어떤 것은 조금 맞았다. 그렇게 2년이 더 걸렸다. 하지만 그 2년은 허비한 시간이 아니었다. '아닌 것'을 알아가는 시간이었다. 아닌 것을 충분히 겪어봐야, 맞는 것이 왔을 때 알아볼 수 있다.

당신이 지금 모르겠다면, 그것은 당신이 부족해서가 아니다. 아직 때가 오지 않은 것일 수 있다. 씨앗이 땅속에서 어느 쪽으로 뿌리를 내릴지 아직 정하는 중인 것일 수 있다. 겉에서 보면 아무 일도 일어나지 않는 것 같지만, 안에서는 방향을 잡고 있는 중이다.

모르겠다고 말해도 된다. 아직 답이 없다고 말해도 된다. 그 말은 약함이 아니라 솔직함이다. 그리고 솔직한 사람만이, 답이 왔을 때 진짜로 그것을 붙잡을 수 있다.

지금은 안개 속이어도 괜찮다. 안개는 반드시 걷힌다. 당신이 해야 할 일은 안개를 억지로 걷어내는 것이 아니라, 안개 속에서도 한 발짝씩 걷는 것

이다. 방향은 걸으면서 보인다.

지금 이대로, 당신은 충분하다

한 아이가 있었다. 태어났을 때, 아무것도 할 줄 몰랐다. 걷지도 못하고, 말하지도 못하고, 밥을 먹지도 못했다. 그냥 누워서 울기만 했다. 그런데 그 아이를 안은 부모의 눈을 보라. 세상에서 가장 사랑스러운 눈으로 바라보고 있다. 아이가 아무것도 못해서가 아니다. 아무것도 못하는데도, 그냥 존재하는 것만으로 사랑스러운 것이다.

그 아이가 자라면서, 점수가 붙기 시작한다. 시험 점수, 등수, 성적표. 잘하면 칭찬받고, 못하면 혼난다. 무언가를 해야 인정받고, 무언가를 이루어야 가치가 있다고 배운다. "있는 것만으로 충분하다"는 느낌은, 어느 순간 사라진다. 대신 "무언가를 해야 충분하다"는 믿음이 자리를 잡는다.

그래서 어른이 된 우리는, 끊임없이 무언가를 한다. 더 벌고, 더 이루고, 더 인정받으려 한다. 멈추면 불안하다. 아무것도 안 하면 죄책감이 든다. 충분히 했는데도 충분하지 않다고 느낀다.

잠깐, 멈추자.

당신이 태어났을 때를 떠올려보자. 그때 당신은 아무것도 못했다. 아무것

도 가진 것이 없었다. 그런데 누군가의 세상 전부였다. 존재하는 것만으로.

그때 이후로, 당신의 가치가 줄어든 적은 한 번도 없다. 한 번도. 시험을 못 봐도, 직장을 잃어도, 실패해도, 누군가에게 버림받아도. 당신의 존재 가치는 단 한 번도 줄어든 적이 없다. 줄어든 것처럼 느껴졌을 뿐이다. 나도 오랫동안 그것을 잊고 살았다. 우리 모두 잊고 산다. 하지만 잊었다고 해서 사라진 것은 아니다.

지금 이대로, 당신은 충분하다.

완벽하지 않아도. 아직 많은 것을 모르겠어도. 어제 다짐한 것을 오늘 까먹어도. 남들보다 느려도. 가끔 넘어져도. 아직 상처가 아물지 않아도. 용서가 안 되어도. 감사가 잘 안 느껴져도.

그래도. 당신은 충분하다.

누군가의 인정이 필요 없다. 무언가를 이루어야 충분해지는 것이 아니다. 당신은 이미, 태어난 그 순간부터, 충분했다. 그것이 잠시 잊혀졌을 뿐이다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 밤, 거울 앞에 서보자. 자기 눈을 바라보자. 그리고 이 한마디를 해보자.

"괜찮아. 다 괜찮아."

어색하면 웃어도 된다. 눈물이 나면 울어도 된다. 아무 느낌이 없어도 괜찮다. 그냥 한번, 거울 속 자기 자신에게 말해주는 것이다.

거울 속 그 사람은, 오늘까지 참 많이도 버텨온 사람이다. 아파도 일어났고, 넘어져도 다시 걸었고, 울면서도 살아냈다. 그 사람에게, 한번쯤은 이 말을 해줘도 되지 않겠는가.

"수고했어. 괜찮아. 다 괜찮아."

*

괜찮다는 말은, 포기하라는 말이 아니다. 체념하라는 말은 더더욱 아니다.

부족한 채로, 흔들리는 채로, 그래도 여기 서 있는 자기를 안아주라는 말이다. 완벽해지기를 기다리지 말고, 지금 이 모습 그대로를 사랑해보라는 말

이다.

그리고 신기한 일이 일어난다. 자기에게 괜찮다고 말할 수 있게 되면, 다른 사람에게도 괜찮다고 말해줄 수 있게 된다. 자기를 안아줄 수 있는 사람만이, 다른 사람도 안아줄 수 있다. 자기에게 따뜻한 사람만이, 세상에도 따뜻할 수 있다.

그래서 이 여정은, 사실 나 혼자만의 여정이 아니었다. 당신이 자기를 받아들이는 그 순간, 당신 곁에 있는 사람에게도 그 온기가 전해진다. 당신은 혼자가 아니다. 그 이야기를, 이제 함께 해보자.

13 Sequence

{연결 – 혼자가 아니라는 것을 기억해보자}

Sequence 13

연결 – 혼자가 아니라는 것을 기억해보자

우리는 보이지 않는 줄로 연결되어 있다

어릴 때, 아프면 엄마가 알았다.

말하지 않았는데 알았다. 학교에서 힘든 일이 있어서 집에 돌아왔을 때, 현관문을 열자마자 엄마가 얼굴을 보더니 물었다. "무슨 일 있었어?" 아무 말도 안 했는데. 표정을 숨겼는데. 그런데 엄마는 알았다. 어떻게 알았을까.

아이가 아프면 엄마의 가슴이 아프다는 말이 있다. 과학적으로 설명하기 어렵다. 하지만 경험해본 사람은 안다. 그것이 진짜라는 것을. 사랑하는 사람이 힘들면, 이유를 모르는데도 마음이 무겁다. 멀리 있는 친구가 갑자기 생각나서 연락했더니, 그 친구가 마침 힘든 시간을 보내고 있었다는 이야기. 누구나 한 번쯤은 그런 경험이 있다.

우리는 떨어져 있는 것 같지만, 연결되어 있다.

눈에 보이지 않는다. 손으로 만져지지 않는다. 하지만 느껴진다. 가슴으로 느껴진다. 누군가를 생각하면 따뜻해지는 것, 사랑하는 사람이 웃으면 나도 모르게 입꼬리가 올라가는 것, 아이가 아프면 내가 아픈 것. 이것은 상상이 아니다. 진짜로 우리 안에서 일어나는 일이다.

한 남자의 이야기를 해보자.

그는 독립적인 사람이었다. 혼자서도 잘 지냈다. 혼자 밥 먹는 것도 편했고, 혼자 여행 가는 것도 좋았다. 다른 사람에게 기대지 않는 것이 자랑이었다. "나는 혼자서도 괜찮아." 이 말을 자주 했다. 그리고 실제로 괜찮았다. 적어도 그렇게 보였다.

그런데 아버지가 쓰러졌다. 갑자기. 아무 예고 없이. 병원에 달려갔을 때, 복도에서 혼자 서 있었다. 의사가 나오기를 기다리면서, 다리가 떨리는 것을

느꼈다. 그때 깨달았다. 나는 혼자서 괜찮은 것이 아니었다. 혼자서 괜찮은 척을 하고 있었던 것이다.

전화기를 꺼내서, 오랫동안 연락하지 않았던 친구에게 전화를 걸었다. 손가락이 떨렸다. 2년 만에 거는 전화였다. 미안하기도 했다. 이런 때만 연락하는 것 같아서. 하지만 달리 전화할 곳이 없었다. 목소리가 떨렸다. "나, 지금 병원이야. 아버지가..." 말이 끝나기도 전에 친구가 말했다. "가고 있어. 거기서 기다려." 2년 만의 전화인데, 한마디도 따지지 않았다. 왜 이제야 전화했냐고 묻지도 않았다. 그냥 가고 있다고 했다.

한 시간 뒤, 친구가 왔다. 아무 말 없이 옆에 앉았다. 커피를 하나 건네주었다. 그것이 전부였다. 대단한 조언을 해준 것도 아니고, 상황을 해결해준 것도 아니었다. 그냥 옆에 있었다. 그런데 그 "옆에 있음"이, 세상의 어떤 말보다 큰 위로가 되었다. 혼자 서 있을 때는 무너질 것 같았는데, 누군가가 옆에 있으니까 버틸 수 있었다.

그날 밤, 집에 돌아오면서 생각했다. 내가 "혼자서도 괜찮아"라고 말하며 살아온 시간 동안, 놓친 것이 얼마나 많았을까. 다가오려는 손을 내가 먼저 밀어낸 적이 얼마나 많았을까. 도움이 필요한데 "괜찮아"라고 말해버린 적이 얼마나 많았을까.

우리는 연결되어 있다. 그것은 선택이 아니라 사실이다. 숨을 쉬면 공기

가 들어오듯이, 우리는 태어난 순간부터 다른 사람과 연결되어 있다. 누군가의 품에서 태어나고, 누군가의 손에서 자라고, 누군가와 부딪히고, 누군가와 웃고, 누군가와 울면서 살아간다. 완전히 혼자인 순간은, 사실 한 번도 없었다.

"혼자서도 괜찮아"라는 말은 때로는 강함이지만, 때로는 벽이다. 그 벽 뒤에서, 사실은 누군가의 온기가 그리울 때가 있다.

상처도 연결 속에서 생기고, 치유도 연결 속에서 일어난다

연결이 항상 아름답기만 한 것은 아니다. 솔직히 말하면, 우리에게 가장 깊은 상처를 주는 것도 사람이다.

모르는 사람에게 받은 상처는 시간이 지나면 잊힌다. 하지만 가까운 사람에게 받은 상처는 깊이 박힌다. 부모에게, 형제에게, 친구에게, 사랑하는 사람에게. 가까울수록 상처가 깊다. 그래서 어떤 사람들은 아예 가까워지지 않으려 한다. 멀리 있으면 안 다치니까. 마음을 열지 않으면 상처받지 않으니까.

한 여자의 이야기를 하겠다.

그녀는 어릴 때 가장 가까운 친구에게 비밀을 이야기했다. 아무에게도 말

하지 않은, 가슴 깊이 묻어둔 비밀이었다. 그런데 그 친구가 다른 아이들에게 퍼뜨렸다. 학교에서 손가락질을 당했다. 그날 이후, 그녀는 누구에게도 진짜 마음을 보여주지 않았다. 웃고 떠들고 함께 어울렸지만, 마음의 문은 항상 닫아두었다. "사람을 믿으면 안 돼." 이것이 그녀가 배운 것이었다.

수십 년이 지났다. 겉으로는 사교적이었다. 친구도 많았다. 모임에 가면 가장 먼저 웃고, 가장 많이 이야기했다. 다들 그녀를 밝은 사람이라고 생각했다. 하지만 정말로 마음을 터놓는 사람은 한 명도 없었다. 가끔 밤에, 사람들 속에 있으면서도 외롭다는 느낌이 들었다. 파티가 끝나고 집에 돌아오면, 그 밝은 표정이 거짓말처럼 사라졌다. 현관문을 닫는 순간, 웃음이 꺼졌다. 많은 사람과 함께 있었는데, 아무도 진짜 나를 모른다는 느낌. 웃고 있었는데, 마음은 내내 울고 있었다는 느낌.

그녀는 안전했다. 상처받지 않았다. 하지만 치유도 되지 않았다.

상처는 사람에게서 왔다. 그런데 신기하게도, 치유도 사람에게서 온다. 혼자서 아무리 생각하고, 혼자서 아무리 다짐해도, 어떤 상처는 혼자서 낫지 않는다. 누군가가 내 이야기를 들어주었을 때, 누군가가 "그랬구나" 하고 고개를 끄덕여주었을 때, 누군가가 아무 말 없이 안아주었을 때. 그때 비로소, 오래된 상처에 바람이 통한다.

그 여자는 어느 날, 우연히 만난 한 사람에게 자기도 모르게 마음을 열었

다. 처음부터 열려고 한 것이 아니었다. 그냥 이야기하다 보니, 오래전 일이 나왔다. 말하면서 자기도 놀랐다. "내가 왜 이 이야기를 하고 있지?" 하지만 멈추지 않았다. 상대방이 조용히 듣고 있었으니까. 판단하지 않고, 조언하지 않고, 그냥 듣고 있었으니까.

다 이야기하고 나서, 울었다. 수십 년 만에 처음으로, 누군가 앞에서 울었다. 상대방이 말했다. "오래 혼자 참았구나." 그 한마디에, 마음속 벽에 금이 갔다. 무너지지는 않았다. 금만 갔다. 하지만 그 금 사이로, 처음으로 바람이 들어왔다.

상처가 사람 때문이라고 해서, 사람을 피하는 것은 답이 아니었다. 상처를 준 것도 사람이지만, 그 상처를 알아봐주는 것도 사람이고, 옆에서 같이 울어주는 것도 사람이고, "괜찮아" 하고 안아주는 것도 사람이다. 연결이 상처를 만들었지만, 연결이 상처를 낫게 한다.

"나"에서 "우리"로 눈을 돌릴 때

이 책에서 우리는 주로 "나"에 대해 이야기했다. 내 감정, 내 상처, 내 말, 내 알아차림. 그것이 출발점이니까. 자기 자신을 먼저 돌보지 않으면, 다른 사람을 돌볼 수 없으니까.

하지만 여기까지 왔으니, 한 발짝 더 나가보자. "나"에서 "우리"로.

한 여자의 이야기를 해보자.

그녀는 오랫동안 우울했다. 아침에 일어나기가 힘들었고, 아무것도 하고 싶지 않았다. 병원도 다니고, 약도 먹고, 혼자 노력도 많이 했다. 나아지는 것 같다가 다시 가라앉기를 반복했다. 그러다 어느 날, 동네에 있는 작은 봉사 모임에 나갔다. 누군가의 권유로, 별 기대 없이.

처음에는 귀찮았다. 에너지가 없는데 다른 사람을 도우라니. 그런데 그날, 그녀는 홀로 사는 할머니 집에 가서 장을 봐다 드렸다. 별것 아니었다. 장바구니에 과일 몇 개, 채소 몇 개, 두부 한 모. 할머니 집에 놓아드리고 돌아오려는데, 할머니가 손을 꽉 잡으면서 말했다. "고마워, 아가."

그 "고마워"가 가슴에 닿았다. 주름진 손이 잡은 자기 손의 온기가 느껴졌다. 이상한 일이었다. 그날 아침만 해도 아무것도 하고 싶지 않았는데, 집에 돌아오는 길에 발걸음이 조금 가벼웠다. 세상이 조금 밝아 보였다. 뭔가를 받은 것이 아니었다. 뭔가를 준 것이었는데, 오히려 자기가 더 많이 받은 느낌이었다.

> "나"에 갇혀 있을 때, 세상은 좁다. 내 문제, 내 고통, 내 부족함. 그 안에서 빙빙 돈다. 아무리 생각해도, 아무리 노력해도, 그 원 안에서 벗어나지 못한다.

그런데 "우리"로 눈을 돌리는 순간, 신기한 일이 일어난다. 내가 누군가에게 도움이 된다는 느낌. 내 존재가 누군가에게 의미가 있다는 느낌. 그 느낌이, "나는 쓸모없어"라는 오래된 믿음에 금을 낸다.

대단한 것을 하라는 이야기가 아니다. 옆에 있는 사람에게 "오늘 어때?" 하고 물어보는 것. 힘들어 보이는 동료에게 커피 한 잔 건네는 것. 오래 연락하지 못한 친구에게 "보고 싶다" 하고 메시지를 보내는 것. 이런 작은 것들이, 나와 세상을 잇는 줄이 된다.

그 줄이 늘어나면, 내가 서 있는 자리가 달라진다. 혼자 떠 있는 것이 아니라, 어딘가에 연결되어 있다는 느낌. 그 느낌이 삶을 단단하게 만든다.

손을 내밀어도 괜찮다

우리 중 많은 사람이, 도움을 요청하는 것을 어려워한다.

"내가 알아서 해야지." "남에게 폐를 끼치면 안 돼." "도움을 받으면 약한 사람이야." 이런 생각이 마음 깊이 박혀 있다. 그래서 힘들어도 혼자 버티고, 지쳐도 내색하지 않고, 눈물이 나도 화장실에서 혼자 삼킨다.

한 남자의 이야기를 하겠다.

그는 가장이었다. 가족을 먹여 살려야 했다. 사업이 어려워지면서 빚이 쌓였다. 밤에 잠이 오지 않았다. 새벽마다 천장을 보면서, 어떻게 해야 하나 생각했다. 아내에게도 말하지 않았다. 걱정시키고 싶지 않았다. 친구에게도 말하지 않았다. 한심하게 보일 것 같았다. 부모님에게는 더더욱 말할 수 없었다. 자식이 부모에게 짐이 되면 안 된다고 생각했다.

혼자 짊어졌다. 그리고 점점 무너졌다. 몸이 아파오기 시작했다. 소화가 안 되고, 머리가 아프고, 가슴이 답답했다. 웃는 것이 힘들었다. 가족들 앞에서 괜찮은 척하는 것이 하루 중 가장 어려운 일이 되었다.

어느 날, 아내가 그의 손을 잡았다. "당신, 나한테 말 안 해도 다 보여. 혼자 힘들어하는 거 다 알아." 그는 입을 꾹 다물었다. 말하면 울 것 같았다. 아내가 말했다. "나한테 기대도 돼. 나는 당신 편이야."

그날 밤, 처음으로 아내에게 이야기했다. 빚이 얼마인지, 어디가 어려운지, 얼마나 무서운지. 말하면서 울었다. 어른이 되고 나서 사람 앞에서 처음 울었다. 아내도 울었다. 하지만 신기하게도, 다 이야기하고 난 뒤에 마음이 가벼웠다. 문제가 해결된 것은 아니었다. 빚이 사라진 것도 아니었다. 하지만 혼자가 아니라는 것을 느꼈다. 그것만으로, 무너지지 않을 수 있었다.

손을 내미는 것은 약한 것이 아니다. 오히려 강한 것이다. 자기가 힘들다는 것을 인정하고, 다른 사람에게 마음을 여는 것. 그것은 용기가 필요한 일

이다. 벽 뒤에 숨는 것보다, 벽 밖으로 손을 내미는 것이 훨씬 어렵다.

도움을 요청해도 된다. 기대어도 된다. 울어도 된다. 그것은 약함이 아니라, 연결이다. 인간이 인간으로 살아가는 방식이다.

그리고 한 가지 더. 당신이 손을 내밀 때, 그것을 받는 사람도 기쁘다. 누군가에게 도움이 될 수 있다는 것은, 그 사람에게도 선물이다. 당신이 기대는 것은 폐가 아니다. 상대에게 "너는 나에게 중요한 사람이야"라고 말해주는 것이다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘, 한 사람에게 먼저 연락을 해보자. 오래 연락하지 못한 친구든, 가까이 있지만 마음을 표현하지 못한 가족이든. 거창한 이유가 아니어도 된다.

"요즘 어때?" "밥 먹었어?" "그냥 네 생각이 나서."

이 짧은 말 하나가, 보이지 않는 줄을 다시 잇는 것이다. 당신에게도, 상대에게도, 그 줄은 따뜻하다.

혹시, 지금 힘든데 아무에게도 말 못하고 있다면. 오늘 한 사람에게만

솔직해져 보자. "나 요즘 좀 힘들어." 이 한마디면 된다. 그 한마디가, 벽에 작은 문 하나를 만들어줄 것이다.

*

혼자서 모든 것을 해내야 한다고 생각하지 않아도 된다.

우리는 원래 함께 살도록 만들어진 존재다. 숨을 쉬려면 공기가 필요하듯이, 살아가려면 연결이 필요하다. 그것은 약함이 아니라, 자연스러운 것이다.

지금 옆에 누가 있는지, 한번 둘러보자. 가족일 수도 있고, 친구일 수도 있고, 오늘 스쳐 지나간 낯선 사람일 수도 있다. 그 사람들과 당신 사이에, 보이지 않는 줄이 있다. 그 줄이 느슨해졌을 수도 있다. 끊어진 것처럼 느껴질 수도 있다.

하지만 줄은 거기 있다. 잡아당기면 느껴진다. 오늘, 한번 잡아당겨보자.

당신은 혼자가 아니다. 한 번도 혼자였던 적이 없다.

14 Sequence

{저녁 — 하루를 마무리하는
가장 부드러운 의식}

Sequence 14

저녁 – 하루를 마무리하는 가장 부드러운 의식

하루의 끝에서, 자기 자신을 만나는 시간

하루가 끝나간다.

오늘도 많은 일이 있었을 것이다. 아침에 일어나서, 밥을 먹고, 어딘가로 가고, 누군가를 만나고, 무언가를 하고, 지치고, 웃고, 짜증 내고, 참고, 또 무언가를 하고. 그렇게 하루가 흘렀다. 매일 비슷한 것 같지만, 사실 오늘은 오늘뿐인 하루였다. 다시 오지 않는 하루.

그런데 우리는 보통 하루를 그냥 끝낸다. 텔레비전을 보다가 잠들거나, 핸드폰을 만지다가 눈이 감기거나. 하루가 끝났다는 것을 인식하지도 못한 채, 그냥 잠에 빠진다. 내일 아침에 눈을 뜨면 또 같은 하루가 반복되고, 또 그냥 끝나고. 그렇게 한 주가, 한 달이, 1년이 지나간다.

한 남자의 이야기를 하겠다.

그는 매일 밤, 잠들기 전에 같은 느낌을 받았다. "오늘도 그냥 지나갔네." 뭔가를 한 것 같은데, 뭘 했는지 잘 모르겠다. 바빴던 것은 확실한데, 무엇이 남았는지는 모르겠다. 그 느낌이 쌓이면서, 점점 허무해졌다. 열심히 사는데 사는 것 같지 않은 느낌. 하루하루를 보내는데, 하루하루가 자기를 지나쳐 가는 느낌.

그러다 어떤 책에서 이런 말을 읽었다. "하루를 시작하는 것도 중요하지만, 하루를 마무리하는 것은 더 중요하다."

마무리라. 생각해보니, 하루를 '마무리'한 적이 없었다. 하루가 끝나는 것이 아니라, 그냥 꺼지는 것이었다. 배터리가 방전되듯이.

그날 밤부터, 그는 작은 것을 시작했다. 잠들기 전에 5분만, 오늘 하루를 돌아보는 것이다. 거창하게 일기를 쓰는 것이 아니다. 그냥 눈을 감고, 오늘을 떠올리는 것이다. 아침에 뭘 했지. 점심에 누구를 만났지. 오후에 무슨 일

이 있었지. 저녁에 뭘 느꼈지.

처음 며칠은, 별것 없었다. 기억나는 것도 별로 없었고, 느껴지는 것도 별로 없었다. 그런데 일주일쯤 지나자, 조금 달라졌다. 하루를 돌아보면서, 낮에는 지나쳐버렸던 작은 것들이 떠오르기 시작했다.

아침에 걸어가면서 본 나무에 새잎이 나 있었다. 동료가 "고생했어"라고 말해주었다. 점심에 먹은 국이 따뜻했다. 퇴근길에 노을이 예뻤다. 낮에는 알아차리지 못했는데, 밤에 돌아보니 보이는 것들이었다.

그리고 더 놀라운 것이 있었다. 하루를 돌아보는 습관이 생기자, 낮에도 달라지기 시작한 것이다. "오늘 밤에 이 순간을 떠올리겠지" 하는 생각이 무의식적으로 생기면서, 낮 동안 작은 것들이 눈에 들어오기 시작했다. 하루가 더 선명해졌다. 같은 하루인데, 더 많은 것이 느껴졌다. 그냥 지나가던 하루가, 살아 있는 하루가 되었다.

저녁은, 하루를 정리하는 시간이다. 하루 동안 흩어진 마음의 조각들을 모아서, 조용히 내려놓는 시간이다. 좋았던 것도, 힘들었던 것도, 그냥 그랬던 것도. 다 괜찮다. 있는 그대로, 한번 돌아보는 것이다.

그것만으로, 하루가 달라진다. 내일이 달라진다. 삶이 달라진다.

오늘 하루를 돌아보는 다섯 가지 질문

하루를 돌아보는 것이 좋다는 건 알겠는데, 막상 어떻게 하면 좋을지 모르겠다는 사람이 있을 것이다. 그래서 간단한 방법을 하나 나누겠다.

잠들기 전에, 눈을 감고, 자기에게 다섯 가지 질문을 해보는 것이다. 답을 길게 할 필요도 없고, 적을 필요도 없다. 그냥 마음속으로 떠올리면 된다.

첫째, "오늘 나는 어떤 기분이었나?"

하루 동안 느꼈던 감정을 돌아보는 것이다. 기뻤나. 짜증이 났나. 불안했나. 편안했나. 외로웠나. 감정에 이름을 붙여보는 것이다. 이름을 붙이는 순간, 감정이 조금 정리된다. Sequence 6에서 이야기한 알아차림의 저녁 버전이라고 생각하면 된다. "아, 오늘 나는 좀 불안했구나." "오늘 오후에는 기분이 좋았구나." 그것만으로 충분하다.

둘째, "오늘 고마웠던 것이 있는가?"

대단한 것이 아니어도 된다. 따뜻한 밥 한 끼, 누군가의 미소, 버스가 제시간에 온 것, 비가 그친 것. 아무리 작아도 괜찮다. 하나라도 떠오르면, 잠깐 그 고마움을 느껴보자. Sequence 11에서 이야기한 감사가, 여기서 자연스럽게 연결된다.

셋째, "오늘 나는 나에게 어떤 말을 했는가?"

자기에게 한 말을 돌아보는 것이다. 혹시 오늘, 자기를 너무 몰아세우지는 않았는가. "나는 왜 이 모양이지" 같은 말을 하지는 않았는가. 했다면, 지금 그 말을 부드럽게 바꿔보자. "오늘 좀 힘들었지. 그래도 해냈잖아." Sequence 9에서 이야기한 말의 힘이, 여기서 실천이 된다.

넷째, "오늘 놓아줄 수 있는 것이 있는가?"

하루 동안 마음에 걸린 것이 있다면, 잠들기 전에 살짝 내려놓아보자. 누군가에게 받은 서운함, 일이 안 풀린 답답함, 자기에 대한 실망. 완전히 놓지 않아도 된다. 오늘 밤만, 잠깐만, 이불 위에 내려놓는 것이다. 내일 아침에 다시 집어 들어도 괜찮다. 하지만 오늘 밤만큼은, 그것을 안고 잠들지 않는 것이다.

다섯째, "내일 나에게 바라는 것이 있는가?"

거창한 목표가 아니어도 된다. "내일은 조금 더 천천히 걷고 싶다." "내일은 동료에게 먼저 인사해보고 싶다." "내일은 점심을 천천히 먹고 싶다." 이 정도면 충분하다. 작은 바람 하나가, 내일을 조금 다르게 만들어준다.

이 다섯 가지 질문을, 매일 밤 해야 하는 것은 아니다. 생각나는 날에만

해도 된다. 다섯 개 다 안 해도 된다. 하나만 해도 충분하다. 부담이 되는 순간, 의미가 사라진다. 편안하게, 자기 속도로.

이 질문들은 정답을 찾기 위한 것이 아니다. 자기 자신과 잠깐 대화를 나누는 것이다. 하루 종일 다른 사람들과 이야기하느라 바빴을 텐데, 잠들기 전 5분만 자기 자신과 이야기하는 것이다. 바깥을 향해 있던 눈을 안으로 돌려, 오늘 하루의 나를 만나는 것이다. 그 만남이, 내일의 나를 조금 더 단단하게 만들어준다.

잠들기 전, 내일의 나에게 보내는 한마디

한 여자의 이야기를 해보자.

그녀는 매일 밤, 내일이 두려웠다. 잠들기 전이면 불안이 올라왔다. "내일 회의는 잘 될까." "그 사람이 나를 어떻게 생각할까." "실수하면 어쩌지." 아직 오지 않은 내일인데, 마음은 이미 내일에 가서 힘들어하고 있었다. 그래서 잠이 안 왔다. 뒤척이다가, 새벽이 되어서야 겨우 잠들었다. 아침에 일어나면 이미 지쳐 있었다.

어느 날, 친구가 말했다.

"잠들기 전에, 내일의 너에게 편지 한 줄만 써봐."

처음에는 황당했다. 편지라니. 나에게? 하지만 해볼 것도 없어서 해보았다. 노트를 꺼내서, 한 줄만 썼다.

"내일의 나에게. 뭐가 되든 괜찮아. 잘할 필요 없어. 그냥 가면 돼."

쓰고 나서, 한숨을 쉬었다. 마음이 아주 조금 풀리는 느낌이 들었다. 그리고 이상하게도, 그날 밤은 평소보다 일찍 잠이 들었다.

다음 날 아침, 그 노트를 보았다. 어젯밤의 자기가 쓴 글씨. 삐뚤빼뚤하고, 글씨도 예쁘지 않았다. 하지만 그 한 줄이, 아침을 조금 부드럽게 만들어주었다. "뭐가 되든 괜찮아." 어젯밤의 내가, 오늘 아침의 나를 안아주고 있는 것 같았다.

그날부터, 그녀는 매일 밤 한 줄씩 썼다.

"내일도 별일 없을 거야. 걱정하지 마."

"회의가 잘 안 되어도 괜찮아. 끝나면 되는 거야."

"내일의 나야, 오늘의 내가 응원할게."

"힘들면 쉬어도 돼. 아무도 탓하지 않아."

한 달쯤 지났을 때, 그녀가 말했다. "불안이 완전히 사라진 건 아니야. 하지만 예전에는 불안 혼자 방 전체를 차지하고 있었다면, 지금은 불안 옆에 내가 쓴 말이 같이 있어. 불안이 '내일 실패하면 어쩌지' 하고 말하면, 노트에 쓴 내 글씨가 '괜찮아' 하고 대답해줘." 불안이 줄어든 것이 아니라, 불안에 대항할 수 있는 목소리가 하나 생긴 것이다. 자기가 자기에게 준 목소리.

매일 밤 자기 자신에게 보내는 작은 편지. 그것이 하루와 하루 사이에, 부드러운 다리를 놓아주었다. 오늘의 나와 내일의 나 사이에, 작은 온기를 전해주었다.

잠들기 전에 내일을 걱정하는 것은 자연스러운 일이다. 불안한 것도 자연스럽다. 그것을 없애려고 하지 않아도 된다. 다만, 그 불안 위에, 따뜻한 말 한마디를 얹어주는 것이다. 불안이 사라지지는 않는다. 하지만 불안 옆에 온기가 생긴다. 그 온기만으로, 잠이 조금 더 편해진다.

오늘 밤, 내일의 당신에게 한마디 해보는 것은 어떨까. 길게 쓸 필요 없다. 한 줄이면 된다. 노트에 써도 되고, 마음속으로만 해도 된다.

"내일의 나야, 괜찮을 거야."

오늘도 수고했다, 당신

이제 이 파트의 마지막이다.

지금 이 글을 읽고 있다면, 아마 하루의 끝에 가까운 시간일 수도 있다. 혹은 아침일 수도, 한낮일 수도 있다. 언제 읽든 상관없다. 다만, 지금 이 순간, 잠깐 멈추어보자.

오늘 하루, 당신은 무엇을 했는가.

아침에 일어났다. 그것만으로도 대단한 것이다. 일어나고 싶지 않은 아침도 있었을 텐데, 그래도 일어났다. 밥을 먹었다. 씻었다. 어딘가로 갔다. 누군가를 만났다. 웃었을 수도 있고, 화가 났을 수도 있고, 눈물을 참았을 수도 있다. 지루했을 수도 있고, 바빴을 수도 있다. 어떤 하루였든, 당신은 그 하루를 살았다.

그것이 얼마나 대단한 일인지, 우리는 잘 모른다.

한 할머니의 이야기를 하겠다. 그녀는 90이 넘었다. 병원 침대에 누워 있었다. 손녀가 물었다. "할머니, 인생에서 가장 좋았던 순간이 언제예요?" 할머니가 한참을 생각하더니 말했다. "그냥, 평범한 하루. 아침에 일어나서, 너희 엄마한테 밥 해주고, 빨래 널고, 저녁에 가족들이랑 밥 먹고. 그런 하루

가 가장 좋았어."

손녀가 놀랐다. 여행도 가고, 큰일도 겪고, 수십 년의 인생을 살았는데, 가장 좋았던 순간이 평범한 하루라고. 할머니가 웃으면서 말했다. "그때는 몰랐어. 그게 얼마나 좋은 건지. 다 지나고 나니까 알겠더라. 그냥 건강하게, 사랑하는 사람들이랑, 평범하게 하루를 보내는 것. 그게 제일 좋은 거야."

지금 당신이 보내고 있는 이 평범한 하루가, 나중에 돌아보면 가장 소중한 날일 수 있다. 지금은 모른다. 지금은 그냥 피곤하고, 그냥 지루하고, 그냥 별것 없는 하루처럼 느껴질 수 있다. 하지만 이 하루는, 다시 오지 않는다. 오늘 먹은 밥도, 오늘 본 하늘도, 오늘 나눈 대화도, 모두 오늘 뿐이다. 똑같은 오늘은 다시 없다.

그래서 하루의 끝에, 오늘 하루를 보낸 당신에게 이 말을 건네고 싶다.

수고했다.

완벽하지 않은 하루여도, 수고했다. 계획대로 안 된 하루여도, 수고했다. 아무것도 못한 것 같은 하루여도, 여기까지 온 것만으로, 수고했다. 누구에게도 듣지 못한 말이라면, 내가 건네겠다.

오늘도 수고했다, 당신.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

오늘 밤 잠들기 전, 이불 속에서 눈을 감고, 세 가지만 해보자.

하나. 오늘 하루를 천천히 떠올린다. 아침부터 지금까지. 흘러가는 영화처럼, 그냥 바라본다.

둘. 오늘 고마웠던 것 하나를 찾는다. 아무리 작은 것이어도 된다.

셋. 자기 자신에게, 마음속으로 이렇게 말한다. "오늘도 수고했어. 내일도 괜찮을 거야."

이 세 가지가, 오늘이라는 하루에 마침표를 찍어줄 것이다. 마침표가 있어야, 내일이라는 새 문장이 시작될 수 있다.

*

아침은 시작이고, 저녁은 마무리다.

시작이 방향을 정해준다면, 마무리는 의미를 만들어준다. 하루를 어떻게 시작하느냐도 중요하지만, 하루를 어떻게 끝내느냐가 그 하루의 색깔을 결정한다.

오늘 하루, 어떤 하루였든, 지금 이 순간 당신은 여기에 있다. 이 글을 읽고 있다. 살아 있다. 내일이 올 것이다. 그리고 내일의 당신은, 오늘보다 조금 더 따뜻한 사람이 되어 있을 것이다. 이 책의 씨앗이, 조용히 자라고 있을 테니까.

좋은 밤이다. 오늘 하루도, 당신은 최고였다. 수고 많았다.

15 Sequence

{다시, 아침 — 당신의
새로운 하루가 시작된다}

Sequence 15

다시, 아침 – 당신의 새로운 하루가 시작된다

어제의 당신과 오늘의 당신은 다른 사람이다

눈을 떴다.

아침이다. 또 아침이다. 어제도 아침이었고, 그제도 아침이었고, 내일도 아침일 것이다. 매일 반복되는 아침. 같은 시간에 같은 알람이 울리고, 같은 이불을 걷고, 같은 세면대 앞에 선다. 어제와 다를 것이 없어 보인다.

하지만 한 가지, 달라진 것이 있다.

당신이 이 책을 읽었다.

이 책의 첫 페이지를 펼쳤을 때의 당신과, 지금 이 마지막 파트를 읽고 있는 당신은 같은 사람이 아니다. 겉모습은 같다. 이름도 같다. 살고 있는 집도 같다. 하지만 안에서 무언가가 달라졌다. 그것이 무엇인지 정확히 말하기는 어려울 수 있다. 하지만 느껴지지 않는가. 아주 미세하게, 무언가가.

씨앗은 심긴 순간 보이지 않는다. 땅 위에서는 아무 변화가 없다. 하지만 땅 밑에서는 이미 시작되었다. 뿌리가 내리고, 물을 빨아올리고, 위를 향해 올라가고 있다. 당신 안에서도 같은 일이 일어나고 있다. 이 책에서 읽은 것들이, 마음속 어딘가에 심겼다. 지금은 느껴지지 않을 수 있다. 하지만 어느 날, 예상하지 못한 순간에 싹이 올라올 것이다.

한 여자의 이야기를 해보자.

그녀는 자기계발서를 많이 읽었다. 읽을 때는 좋았다. 뭔가 알 것 같고, 뭔가 할 수 있을 것 같았다. 하지만 책을 덮고 일상으로 돌아가면, 며칠 안에 원래대로 돌아갔다. 감동은 휘발되고, 다짐은 흐려지고, 결국 아무것도 달라지지 않았다. 그래서 점점 회의적이 되었다. "책을 읽어봐야 뭐가 달라지나. 어차피 안 변해."

그런데 몇 년 뒤, 회사에서 힘든 일이 있었다. 상사에게 부당한 일을 당했고, 속이 부글부글 끓었다. 예전 같으면 밤새 분노에 시달리며 잠을 못 잤을 것이다. 그런데 그날 밤, 이상한 일이 일어났다. 분노가 올라오는데, 동시에 마음 한쪽에서 작은 목소리가 들렸다. "지금 내가 화가 나 있구나." 그리고 잠시 뒤, 또 다른 목소리가 올라왔다. "이 감정은 나를 지나가는 것이다. 내가 이 감정은 아니다."

어디서 들은 말이었다. 언제 들었는지 기억나지 않았다. 하지만 그 말이 떠오르는 순간, 분노의 강도가 살짝 낮아졌다. 한 템포 쉬어갈 수 있었다. 밤새 잠을 못 자지 않았다. 분노가 사라진 것은 아니었지만, 분노에 삼켜지지는 않았다.

나중에 생각해보니, 몇 년 전에 읽은 책에서 본 내용이었다. 읽었을 때는 별 감흥이 없었다. "아, 그렇구나" 하고 넘겼다. 하지만 그것이 어딘가에 남아 있었다. 잊어버린 줄 알았는데, 필요한 순간에 올라왔다. 씨앗이 몇 년 만에 싹을 틔운 것이다.

당신도 마찬가지다. 이 책에서 읽은 것 중에, 지금 당장 와닿는 것도 있고, 아직 와닿지 않는 것도 있을 것이다. 괜찮다. 와닿지 않는 것은 잊어도 된다. 하지만 잊혀진 것처럼 보여도, 마음 어딘가에 남아 있다. 그리고 언젠가, 당신에게 꼭 필요한 순간에, 떠오를 것이다. 그때 이 책이 당신에게 진짜 말을 걸 것이다.

그러니까 지금 이 순간, 모든 것을 기억하려고 애쓰지 않아도 된다. 모든 것을 실천하려고 힘주지 않아도 된다. 그냥 읽은 것만으로, 이미 달라졌다. 마음의 땅에 씨앗은 이미 심긴 것이다. 물을 주지 않아도, 잊어버려도, 씨앗은 자기 일을 한다.

어제의 당신과 오늘의 당신은 다르다. 눈에 보이지 않는 차이지만, 분명히 다르다. 오늘 아침, 눈을 떴을 때, 그것을 한번 느껴보자. "나는 어제와 조금 다른 사람이다." 그것만으로, 오늘 아침은 어제 아침과 다르다.

작은 것 하나가 하루 전체를 바꾼다

아침에 눈을 떴을 때, 가장 먼저 무엇을 하는가.

대부분의 사람들은 핸드폰을 본다. 알람을 끄고, 그대로 화면을 넘긴다. 메시지를 확인하고, 뉴스를 보고, 다른 사람들의 일상을 스크롤한다. 눈을 뜬 지 30초도 안 되어서, 이미 바깥 세상이 마음속으로 쏟아져 들어온다. 누군가의 성공, 어딘가의 나쁜 소식, 아직 답하지 못한 메시지. 하루가 시작되기도 전에, 마음이 이미 분주해진다.

한 남자가 이것을 바꿔보았다.

아침에 눈을 떴을 때, 핸드폰을 바로 보지 않기로 했다. 대신, 눈을 뜬 채

로 1분만 누워 있기로 했다. 천장을 보면서, 숨을 한 번 깊이 쉬고, 마음속으로 한마디만 하는 것이다. "오늘도 살아 있다. 고맙다."

처음에는 이상했다. 1분이 길게 느껴졌다. 핸드폰을 보고 싶은 손이 근질거렸다. 하지만 참았다. 딱 1분만.

일주일이 지났다. 놀라운 것은, 아침의 느낌이 달라졌다는 것이다. 예전에는 알람이 울리면 "아, 또 아침이야" 하는 생각부터 들었다. 일어나기 싫고, 피곤하고, 하루가 막막했다. 그런데 1분의 여유가 생기자, 아침의 첫 느낌이 바뀌었다. 피곤한 것은 같았다. 하지만 "또 아침이야"가 아니라 "아, 아침이구나" 정도로 바뀌었다. 아주 미세한 차이. 하지만 하루의 시작 온도가 달라졌다.

그리고 한 달쯤 지나자, 변화가 더 커졌다. 아침의 1분이 낮까지 이어졌다. 일하다가도 잠깐, "지금 내 기분이 어떻지?" 하고 자기를 들여다보는 순간이 생겼다. 점심을 먹을 때 밥맛이 느껴졌다. 예전에는 뭘 먹었는지도 기억 못하고 자리에서 일어났는데, 이제는 "이 국 따뜻하다" 하는 생각이 들었다. 퇴근하면서 하늘을 올려다보는 여유가 생겼다. 저녁에 아이와 놀아줄 때, 진짜로 그 순간에 있는 느낌이 들었다. 아이가 "아빠 이것 봐!" 하고 말할 때, 예전에는 "응" 하고 핸드폰을 보고 있었다. 이제는 진짜로 아이가 가리키는 것을 본다. 아이의 눈이 반짝이는 것을 본다. 그것이 얼마나 좋은지 느낀다.

바꾼 것은 딱 하나였다. 아침에 1분, 핸드폰 대신 숨 한 번 쉬기. 그것뿐이었다. 그 1분이, 하루 전체의 색깔을 바꾸었다.

작은 것이 큰 것을 바꾼다. 이 책에서 계속 이야기해온 것이기도 하다. 거창한 변화가 필요한 것이 아니다. 대단한 각오도, 완벽한 계획도 필요 없다. 아침에 1분. 숨 한 번. 한마디. 그것이면 된다.

어떤 한마디를 하면 좋을까. 정해진 것은 없다. 자기에게 가장 필요한 말을 하면 된다. 몇 가지 예를 나눠보겠다.

"오늘도 살아 있다. 고맙다."

"오늘 하루, 내 속도로 가면 된다."

"완벽하지 않아도 괜찮다."

"오늘도 나는 충분하다."

어떤 말이든 상관없다. 진심이 아니어도 된다. 처음에는 입에서만 나오는 말이어도 된다. Sequence 9에서 이야기한 것처럼, 씨앗은 심는 순간부터 자란다. 진심은 나중에 따라온다.

완벽한 아침은 없다, 그래도 괜찮은 아침은 있다

여기서 한 가지 분명히 해두고 싶은 것이 있다.

이 책을 읽고 나서, 매일 아침이 완벽해져야 한다고 생각하지 않았으면 좋겠다. "아침에 일어나서 숨을 쉬고, 감사를 느끼고, 좋은 말을 하고, 알아차림을 하고..." 이것을 매일 완벽하게 해내는 사람은 없다. 이 책을 쓴 사람도 못한다.

어떤 아침에는 알람을 끄고 다시 잠들 것이다. 어떤 아침에는 일어나자마자 짜증이 날 것이다. 어떤 아침에는 핸드폰부터 볼 것이다. 어떤 아침에는 "오늘 하루도 감사해"가 아니라 "아, 오늘도 출근이야" 하는 한숨이 먼저 나올 것이다.

다 괜찮다. 진심으로 괜찮다.

한 남자의 이야기를 하겠다. 그는 이 책과 비슷한 내용을 어디선가 접하고, 열심히 실천해보았다. 아침에 감사 일기를 쓰고, 명상을 하고, 좋은 말을 하고. 일주일은 잘했다. 2주째에 하루를 빠졌다. 3주째에 사흘을 빠졌다. 한 달째에는 거의 안 했다. 그리고 자기를 탓했다. "나는 의지가 약해." "남들은 다 하는데, 나는 왜 못하지." 결국 아예 그만두었다. 실천하지 못한 자기가 한심해서.

이것이 가장 안타까운 일이다. 실천하지 못한 것이 문제가 아니라, 실천하지 못한 자기를 탓하는 것이 문제다. 거기서 모든 것이 멈춰버린다.

이 책에 나온 것들은 숙제가 아니다. 시험도 아니다. 매일 해야 하는 의무도 아니다. 할 수 있는 날에 하고, 못하는 날에는 안 하면 된다. 일주일에 한 번만 해도 충분하다. 한 달에 한 번만 떠올려도 충분하다. 이 책을 다 읽고 아무것도 실천하지 않아도, 괜찮다. 읽은 것만으로 씨앗은 이미 심긴 것이다.

완벽한 아침은 없다. 하지만 괜찮은 아침은 있다. 알람을 끄고 한숨을 쉬면서도, "그래도 일어나자" 하고 몸을 일으키는 아침. 짜증이 나면서도, "오늘 하루 어떻게든 되겠지" 하고 현관문을 여는 아침. 완벽하지 않지만, 그래도 가는 아침. 그것이면 충분하다.

그리고 아주 가끔, 예고 없이, 좋은 아침이 온다. 눈을 떴는데 햇살이 들어오고, 공기가 맑고, 몸이 가볍고, 괜히 기분이 좋은 아침. 그 아침이 왔을 때, 알아차릴 수 있으면 된다. "아, 오늘 좋은 아침이구나." 그것이면 된다. 매일 좋은 아침을 만들려고 애쓰는 것이 아니라, 좋은 아침이 왔을 때 놓치지 않는 것. 그것이 이 책이 전하고 싶은 것이다.

그리고 한 가지 더. 좋지 않은 아침이 와도, 그것은 실패가 아니다. 짜증나는 아침, 우울한 아침, 아무것도 하고 싶지 않은 아침. 그런 아침도 당신의

아침이다. 그런 아침도 괜찮은 아침이다. 살아서 맞이한 아침이니까. 어떤 기분이든, 어떤 상태이든, 눈을 떴다는 것 자체가 이미 대단한 것이다.

이 책을 덮고 나서 — 당신에게 보내는 마지막 편지

이제 정말 마지막이다.

이 책을 쓰는 동안, 나는 계속 당신을 생각했다. 얼굴도 모르고, 이름도 모르지만, 이 책을 읽을 한 사람을 생각했다. 어떤 밤에 잠이 안 와서, 어떤 아침에 일어나기가 싫어서, 어떤 순간에 뭔가 달라지고 싶어서 이 책을 집어 들었을 한 사람.

당신이다.

당신에게 편지를 쓰듯이, 마지막 말을 남기겠다.

이 책에서 많은 이야기를 했다. 감정에 대해, 상처에 대해, 용서에 대해, 말에 대해, 흐름에 대해, 연결에 대해. 하지만 이 모든 이야기의 핵심은 결국 하나다.

당신은 이미 충분하다.

부족하지 않다. 모자라지 않다. 고칠 것이 있는 것이 아니다. 당신은 망가진 사람이 아니다. 고장 난 사람이 아니다. 수리가 필요한 사람이 아니다. 당신은 지금 이대로, 완전한 사람이다. 다만 그것을 잊고 살았을 뿐이다. 세상이 너무 시끄러워서, 자기 안의 목소리를 듣지 못했을 뿐이다.

이 책은 당신에게 새로운 것을 알려주려 한 것이 아니다. 당신이 원래 알고 있었던 것을, 다시 떠올리게 해주려 한 것이다. 숨 쉬는 법을 모르는 사람은 없다. 다만 깊이 쉬는 것을 잊었을 뿐이다. 감사할 줄 모르는 사람은 없다. 다만 보는 눈이 잠시 닫혀 있었을 뿐이다. 사랑할 줄 모르는 사람은 없다. 다만 상처가 두려워서 마음을 닫아두었을 뿐이다.

이 책을 덮고 나서, 당장 뭔가를 하지 않아도 된다. 큰 결심을 하지 않아도 된다. 삶을 뒤바꾸지 않아도 된다. 그냥, 내일 아침에 눈을 뜨면 된다. 그리고 그 아침에, 아주 잠깐, 자기 자신에게 이 한마디를 해주면 된다.

"괜찮아. 오늘도, 내 속도로 가면 돼."

그것이면 충분하다. 정말로 충분하다.

이 책에서 함께 걸어온 길을 돌아보자. 감정의 파도 앞에서 멈추는 법을 배웠다. 상처를 마주하는 용기를 이야기했다. 용서가 상대를 위한 것이 아니라 나를 위한 것임을 알았다. 말 한마디가 인생을 바꿀 수 있다는 것을 보았

다. 꽉 쥔 손을 펴야 받을 수 있다는 것을 느꼈다. 완벽하지 않아도, 느려도, 멈춰도 괜찮다는 것을 들었다. 우리가 연결되어 있다는 것을 기억했다. 그리고 하루를 마무리하고, 다시 아침을 맞는 법을 배웠다.

이 모든 것이 당신 안에 있다. 새로 넣은 것이 아니다. 원래 있었는데, 다시 꺼낸 것이다.

살다 보면, 또 힘든 날이 올 것이다. 마음이 무거운 날, 세상이 무너지는 것 같은 날, 아무것도 하고 싶지 않은 날. 그런 날이 오면, 이 책을 다시 펼쳐도 좋다. 아무 페이지나 펴서, 거기에 있는 이야기를 읽어도 좋다. 혹은 이 책을 펼치지 않아도 좋다. 마음속 어딘가에, 이 책의 한 문장이 남아 있을 것이다. 그 한 문장이 필요한 순간에 떠오를 것이다.

⊙ 오늘 해볼 수 있는 한 가지

내일 아침, 눈을 떴을 때, 딱 한 가지만 해보자.

바로 일어나지 말고, 1분만 누워 있자. 천장을 보면서, 숨을 한 번 깊이 쉬자. 그리고 마음속으로 한마디만.

"오늘도, 나는 괜찮다."

그것이 이 책의 시작이자, 끝이다. 그리고 당신의 새로운 아침의 시작이다.

*

이 책을 읽어주어서 감사하다.

처음부터 끝까지 읽었든, 중간중간 넘겼든, 한 페이지만 읽었든, 상관없다. 당신이 이 책을 펼쳤다는 것, 그것만으로 이미 충분하다.

이 책은 여기서 끝나지만, 당신의 이야기는 계속된다. 내일도, 모레도, 그 다음 날도. 매일 아침이 올 것이고, 매일 당신은 눈을 뜰 것이다. 그때마다 기억해주었으면 좋겠다.

당신은 충분하다. 지금 이대로.

그리고 이 세상에, 당신 편이 있다. 이 책이 당신 편이다. 언제든, 다시 펼치면 여기에 있겠다. 아무것도 묻지 않고, 아무것도 요구하지 않고, 그냥 옆에 앉아서, 이렇게 말해줄 것이다.

괜찮아. 다 괜찮아. 당신은 잘하고 있다.

다시, 아침이다. 당신의 아침이다.

에필로그
당신은 이미 충분했다

이 책의 마지막 페이지 앞에 서 있는 당신에게.

여기까지 와주어서, 정말 감사하다.

서문에서 물었던 질문을 기억하는가.

"오늘 하루, 괜찮았는가."

그때 당신은 어떤 마음으로 이 책을 펼쳤을까. 혹시 조금 지쳐 있었을까. 뭔가 달라지고 싶은 마음이 있었을까. 위로가 필요한 밤이었을까.

지금은 어떤가.

달라진 것이 있는가. 아니면 여전히 같은가.

사실, 어느 쪽이든 상관없다.

이 책을 여기까지 읽었다는 것. 그것만으로 이미 달라진 것이다. 눈에 보이지 않을 수도 있다. 느껴지지 않을 수도 있다. 하지만 분명히 달라졌다.

씨앗은 땅속에서 조용히 자란다.

돌이켜보면, 우리는 함께 긴 여정을 걸어왔다.

아침에 눈을 뜨는 순간부터 시작했다. 거울 앞에 섰고, 두려움을 마주했고, 사랑을 떠올렸다. 멈추는 법을 배웠고, 알아차리는 순간을 경험했다. 오래된 상처를 들여다보았고, 용서의 의미를 생각했다. 말의 무게를 느꼈고, 흐름에 몸을 맡기는 법을 알았다. 감사의 눈을 떴고, 괜찮다고 말하는 법을 연습했다. 우리가 연결되어 있음을 기억했고, 저녁에 하루를 정리했다.

그리고 다시, 아침을 맞이했다.

이 모든 것이 사실은 하나였다.

당신 자신으로 돌아오는 길.

먼 곳으로 떠나는 여행이 아니었다. 원래 있던 곳으로 돌아오는 길이었

다. 잊고 있던 것을 떠올리는 시간이었다. 당신은 원래 괜찮은 사람이었다는 것을.

한 가지 고백하고 싶은 것이 있다.

이 책을 쓰면서, 나는 당신이 이 책을 통해 "완벽한 사람"이 되기를 바라지 않았다. 그런 사람은 없으니까. 나 역시 완벽하지 않다. 여전히 두려울 때가 있고, 흔들릴 때가 있고, 자신을 의심하는 밤이 있다.

그저 이것만 바랐다.

이 책을 덮은 뒤, 당신이 자기 자신을 대하는 마음이 조금만 달라지면 좋겠다고. 조금만 더 부드러워지면 좋겠다고. 자기 편이 되어주면 좋겠다고.

세상은 이미 충분히 가혹하다. 우리를 평가하고, 비교하고, 재단한다. 그 속에서 살다 보면 자기 자신마저 가혹하게 대하게 된다. "왜 이것밖에 못해", "왜 아직도 이래", "나는 왜 이렇게 부족해".

하지만 세상이 아무리 가혹해도, 자기만은 자기를 안아줄 수 있다면.

그것만으로도 세상은 견딜 만해진다.

이 책에 나온 것들을 전부 기억하지 않아도 된다.

실천하지 못해도 괜찮다. 한 줄도 실행에 옮기지 않아도 괜찮다.

다만 힘든 날이 왔을 때, 문득 이 책의 한 문장이 떠오를 수 있다면. 그 한 문장이 작은 위로가 될 수 있다면. 그것만으로 이 책은 자기 역할을 다한 것이다.

"괜찮아. 다 괜찮아."

"당신은 충분하다."

"천천히 가도 된다."

"실수해도 괜찮다."

이 중 단 하나라도, 필요한 순간에 떠올라 주기를.

마지막 이야기를 하나 하겠다.

어떤 사람이 긴 여행을 마치고 집으로 돌아왔다. 멀리 다녀왔지만, 결국 도착한 곳은 떠났던 그 집이었다. 같은 문, 같은 계단, 같은 방. 아무것도 달라지지 않았다.

그런데 이상한 일이 일어났다. 모든 것이 달라 보였다. 익숙한 것들이 새롭게 보였다. 당연하다고 생각했던 것들이 소중하게 느껴졌다. 집이 달라진 것이 아니었다. 집을 보는 자기 자신이 달라진 것이었다.

당신도 마찬가지다.

이 책을 읽기 전과 후, 당신의 삶은 크게 달라지지 않았을 수 있다. 같은 집, 같은 직장, 같은 사람들, 같은 하루. 하지만 그것을 보는 당신의 눈이 조금이라도 달라졌다면, 세상은 이미 달라진 것이다.

이제 정말 끝이다.

책을 덮으면, 당신은 다시 일상으로 돌아갈 것이다. 내일 아침이 오고, 해야 할 일이 있고, 만나야 할 사람이 있고, 풀어야 할 문제가 있을 것이다.

그 모든 것 속에서, 이것만 기억해주면 좋겠다.

당신은 혼자가 아니다.

이 책을 읽은 수많은 사람들이, 지금 이 순간에도 같은 길을 걷고 있다. 두려워하면서도 한 걸음씩 나아가고, 넘어지면서도 다시 일어서고, 완벽하지 않으면서도 최선을 다하고 있다.

우리는 보이지 않는 줄로 연결되어 있다.
그리고 그 줄 중 하나가, 이 책을 통해 당신과 나를 잇고 있다.

당신에게 마지막 인사를 건넨다.

당신이 어떤 사람인지 모른다. 어디서 무엇을 하며 사는지도 모른다. 얼굴도, 이름도, 나이도 모른다.

하지만 한 가지는 안다.
당신은 이 책을 펼칠 만큼, 자기 자신을 포기하지 않은 사람이다.

그것만으로 당신은 충분히 용감한 사람이다. 충분히 아름다운 사람이다. 충분히 빛나는 사람이다.

내일도, 모레도, 그 이후로도.

당신의 하루가 조금씩 따뜻해지기를.

당신이 자기 자신에게 조금 더 다정해지기를.

당신이 이 세상에 있다는 것만으로, 세상이 조금 더 나은 곳이 되기를.

그리고 힘든 날이 오면, 이 책이 작은 친구가 되어주기를.

감사하다. 정말로.

당신을 만나서, 진심으로 감사했다.

— 당신의 곁에서, 저자 올림

의식학 CONSCIOLOGY Sequence 2
괜찮아, 다 괜찮아

초 판 1쇄 발행 2026년 6월 10일

지은이 | River is Land
발행인 | 안재필
기 획 | 곽경호

발 행 처 | 마음 오에스 주식회사 (Maeum OS Inc.)
출판신고 | 2026년 3월 24일 제2026-139호
주 소 | 서울특별시 강남구 강남대로112길 47, 2층 제이828호 (논현동)
이 메 일 | maeumosinc@gmail.com
홈페이지 | maeumos.com

한국어판 출판권 ©마음 오에스 주식회사 2026
ISBN 979-11-998593-1-9
정가 | 12,000원
* 잘못된 책은 구입처에서 교환해드립니다.
* 이 책은 저작권법에 따라 보호를 받는 저작물이므로 무단 전재와 무단 복제를 금지하며, 이 책의 전부 또는 일부를 이용하려면 반드시 저작권자와 마음 오에스 주식회사의 서면 동의를 받아야 합니다.