행복 찾아가는 나만의 작업



김성수의
글쓰기 명상과 자기상담

㉑ 지금 이 순간, 행복하려면



여기저기 흩뿌려진 나의 행복
어느 순간 느끼는지 찾아보자
작은 결정 하나로 얻는 결과
그 속에도 좋고 나쁨이 있다

나의 행복어 사전 만들기

당신에게 행복은 소중한가? 무슨 엉뚱한 질문이냐고 묻고 싶을 것이다. 당연히 행복하고 싶다. 그것도 길을 걷거나, 말을 하거나, 일을 하는 모든 순간 행복하고 싶다. 그래? 그렇다면 '모든 순간 행복하고 싶다' 는 말을 곱씹어 보자. 뭔가 역설이 숨어 있는 것 같지 않은가. 당신이 원하는 만큼 행복하기 어렵다는 의미? 〈행복은 진지한 문제다〉의 저자 데니스 프레이저(Dennis Prager)는 '인생의 소중한 것들은 각고의 노력을 통해서 얻을 수 있듯이 행복 또한 예외는 아니다'고 말한다.

'나의 행복어 사전 만들기' 는 그런 점에서 여기저기 흩뿌려진 행복 찾기 작업이다. 행복은 어쩌면 당신 삶 속에서 자신도 모르게 열외돼 있을지도 모른다. 이를테면, 커피광인 당신이 길에서 테이크아웃 커피 한 잔을 손에 들었다고 하자. 당신은 커피를 받아든 순간 뛰다시피 사무실로 향한다. 엉덩이를 의자에 걸치자마자 업무를 보기 위해 모니터에 눈을 돌리고 커피를 홀짝이는 장면. 이때의 커피는 당신에게 무엇일까? 행복감? 아니면, 신경 안정수?

불교뿐 아니라 많은 심리학자들이 인간의 삶은 '괴로움의 바다[苦海]' 라고 한다. 삶의 바탕이 괴로움이고 인간은 그 바다를 항해하는 목선(木船) 같은 존재다. 바다라고는 하지만 풍랑만 일고 있는 것은 아니다. 때때로 바다는 어머니의 망막처럼 그윽하게 투명할 때도 있다. 그런 점에서 행복은 불만족의 바다에서도 주도적 노력으로 낚아올릴 수 있는 정신적 느낌이다. 커피광인 당신이 커피 한 모금을 입술 사이에 흘려 넣는 순간, 입안에 퍼지는 씁쓸 구수한 향기와 혀를 적시는 따스한 감각 등을 알아차리지 못했다면, 커피로 인한 당신의 행복감은 허공 에 흩어진 참이다.

행복은 당신 스스로 알아차리고 주워 담아야 할 실체다. '행복 감수성' 을 강화해야 하는 이유가 여기에 있다. 우울과 불안, 두려움, 좌절 같은 '불행 감수성' 은 인간이라면 누구나 보유하는 심리적 능력이다. 당신의 유전자는 수십만 년 전 조상의 음울하고 나약했던 기억을 깔끔하게 지우지 못했다. 삶의 핍진과 불행이야말로 인간의 이두박근 삼두박근을 강하게 하고, 뇌 기능의 차원을 타 동물과 다르게 해준 일등공신이기 때문이다. '불행 감수성' 에 비하면 '행복 감수성' 은 상대적으로 허장성세다. 행복이라는 감성은 전쟁과 질병, 대량 학살의 인류사를 비집고 겨우겨우 20세기를 넘어온 감로수 같은 정서다. 그러므로 당신이 애써 채집하지 않으면 허공에 흩어지고 마는 감성이다.

인류가 수십만 년 찾아 헤매온 행복의 영토는 21세기에도 여전히 비좁고 위태롭다. 그런 점에서 '나의 행복어 사전 만들기' 는 '행복 감수성' 의 영토 확장 공사다. 방법은 간단하지만 의미는 적지 않다. 당신의 행복밭을 두루두루 살피면서 곡괭이로 일궈주는 일이다. 이 사업은 당신의 일상에서 일어나는 모든 일들을 하나씩 살펴보는 과정부터 시작한다. 이른바, 행복 영토 일구기 사업이다.

- 종결어미를 모두 '~하면 행복하다'로 적어보기
- 오늘 하루 경험한 일 속에서 크든 작든 행복감이 들었던 모든 순간을 적는다
- 살아온 동안 행복했던 기억, 나를 행복하게 해준 사람, 행복했던 시절을 적는다
- 생각만으로도 행복감이 드는 미래의 어떤 모습을 글로 그려본다
- 나를 행복하게 하는 음식맛, 향기, 취미의 순간, 여행 등을 한 줄씩 적는다
- 나를 행복하게 하는 말들의 기억을 '들은 말 그대로' 하나하나 적어본다
- 타인이 나로 인해 행복했던 순간을 한 줄로 적어본다
- 누군가를 행복하게 해 줄 말을 지금 적는다

'작고 확실한 행복' 을 의미하는 '소확행' 이라는 말이 있다. 이 말은 여러 가지 의미를 품고 있는 듯하다. 무엇보다도 나만의 '행복' 에 눈뜨기 시작했다는 신호다. 괴로움의 바다를 항해하면서도, 물 위로 날아오르는 돌고래나 날치 떼를 보는 순간처럼, 작은 행복이라도 놓치지 않겠다는 결의 같지 않은가. 돈과 명예가 노력의 결실이라면 행복 또한 노력을 통해서 얻어지는 것임을, 세상이 눈치 채고 있다.

대학생 집단에서 "~하면 행복하다"로 마치는 글쓰기를 한 적이 있다. 그들은 한동안 집중했고, 적고 난 후 스스로 놀라는 눈치였다. "아무렇게나 흩뿌려놓은 행복을 하나씩 주워 담은 기분이 들었어요." 한 여학생이 답했다. '나의 행복어 사전 만들기' 작업은, 앞서 소개된 어떤 주제보다도 선호도가 높다. 이유는? 그만큼 구체적 행복의 실체를 챙기고 싶어서가 아닐까.

배고파 밥 먹을 때 행복하다/ 겨울에 따뜻한 영철이 손 만질 때 행복하다/ 수업 끝나는 종소리는 늘 행복하게 해준다/ 잠자려고 이불에 누웠을 때 행복하다/ 여행가는 버스가 막 출발할 때 행복하다/ 운동장 10바퀴 뛰고 땀에 흠뻑 젖었을 때 행복하다 (이하 생략)

내가 내린 좋은 결정, 100가지

우리는 하루에 몇 차례나 결정하고 살까? 즉답하기 어려울지 모르겠다. 결정은 판단과 행동 사이에 놓인 정신 체계다. '결정' 앞에 놓인 다리는 항상 두 개다. '할까' 라는 다리와 '말까' 라는 다리다. 물론 다리 자체가 없는 경우도 있다. '미루기' 혹은 '유보' 가 그것이다. 결정에 관한 또 한 가지 쟁점이 있다. 습관적인 결정이다. 우리는 자신이 어떤 '결정' 을 내리는지 잘 알지 못한다. 심신에 배인 습관적 결정 탓이다. 자동화된 결정 시스템 속에 당신의 삶이 컨베이어 벨트 위의 상품처럼 놓여있을 수도 있다.

'내가 내린 좋은 결정, 100가지' 는 '자신의 결정' 과 그에 따른 '자기 신뢰' 를 이끌어내는 공부다. 자신의 결정 시스템에 대한 점검의 시간이기도 하다. 물론, 꼼꼼히 따지다 보면 항목이 엄청날 수도 있다. 내가 내린 결정이 100가지만 되겠는가. 잠자리에서 일어나 화장실부터 갈 것인가, 물부터 마실 것인가. 걸어갈 것인가, 차를 몰고 갈 것인가. 먼발치에 서 있는 동료에게 인사를 할 것인가, 말 것인가. 우리는 끊임없이 결정하고 행동하거나 유보한다.

당신은 이 많은 결정의 순간들을 기억하는가. 어려울 것이다. 하지만 당신의 결정은 유명 아이스크림 가게의 어플리케이션 사용 누적 점수처럼 쌓인다. 누적된 결정과 유보된 결정, 의미 없는 결정들을 잘 되돌아보라. 그것들은 어디로 갔을까. 그것들의 종착점은 어디일까.

40해를 살아온 당신은 아마 40해 동안, 50년을 살아온 사람은 50년 동안 뭔가 결정을 해왔다. 만약 그 시간 동안 아무 결정 없이 살았더라면? 당신의 삶은 정지했을 것이다. 그런 점에서 결정은 생명의 본질이자 특성이다. 당신을 둘러싼 환경은 거의 모든 순간 당신에게 판단과 결정을 요구한다. 그런 점에서 최악의 결정은 결정하지 않는 것이다. 결정하지 않음은 곧 생명의 위반이고 멈춤이며, 멈춤은 이윽고 죽음의 그늘에 놓이게 된다.

결정 하나가 생의 흐름을 바꿨다는 스토리텔링은 거의 모든 사람에게 내재돼 있다. 다만 그것을 돌아보려 하지 않거나, 부질없는 짓이라고 여기며 쓰레기 취급할 뿐이다. 분명한 사실은 당신의 생명이 유지되는 한 크든 작든 계속 결정해야 한다는 것이다. 그런 점에서 내면의 결정 시스템을 돌아보고, 닦고, 조이고, 기름 치는 일은 물 마시는 일만큼이나 중요하다.

업계에서 유명한 N이라는 후배 사진작가가 있다. N은 처음부터 사진작가가 아니었다. 그는 1997년 IMF시기에 실직했다. 17년간 다니던 선박 부품 회사가 파산하자 그는 실제로 '등골이 서늘해지는 체험' 을 했다. 회사가 문 닫은 날 집으로 걸어오는 동안, 그는 일생을 바꾼 '결정' 을 했다. '걸기를 멈추지 않겠다' 는 결정이었다. 그는 매일 아침 눈을 뜨면 서울 거리를 하루 종일 걸으면서 도심에 피어있는 크고 작은 꽃을 촬영했다. 며칠 전 새로 깔린 보도블럭 사이에서 솟아오른 손톱만한 풀꽃을 발견하기도 했다. 어느 날 문득 되돌아보니, 자신을 위한 새로운 길이 열리는 예감을 받았다. 이후 사진들을 묶어서 책도 내고, 강연도 다니게 되었다.

당신이 뭔가를 결정하는 이유는 뭘까? 지금보다 더 좋은 일을 만들기 위한 정신적 행위이거나, 막힌 상황을 뚫기 위함이거나 전환하기 위해서이다. 그런 방식으로 크거나 작거나, 좋거나 나쁘거나, 알거나 알지 못한 결정이 당신의 생애를 만들어왔다. 언젠가 결행했던 결정의 순간들을 돌이켜 보라. 이왕이면 '좋은 결정' 이었다는 생각이 드는 것을 드러내보자.

- 오늘 아침부터 지금까지 내린 모든 결정을 생각나는 대로 적어본다
- 인상에 남은 본인의 사건 하나를 정해, 결정 전후의 상황을 간단히 적어본다
- 살아오면서 '잘한 결정'이었다고 생각되는 사건을 적어본다.
- 자신이 내린 '좋은 결정 100가지'를 생각나는 대로 적기
- 좋은 결정과 나쁜 결정을 비교해서 적어보기

결정은 호흡 같은 것이 아닐까. 인연의 고리 속에 놓여 있는 한, 우리는 숨 쉬듯 빈번히 결정해야 한다. 어떤 결정이든 위험이 따른다. 아무리 건강한 근육이라도 암 유발 요인을 안고 있듯이. 그때는 좋은 결정이었는데 지금 와서 '나쁜 결정' 이 된 게 얼마나 흔한가. 그때는 체념 끝에 내린 결정이었는데 지금 와보니 하늘이 도운 결정이기도 하다. 친구들과의 식사비를 내가 다 지불하기로 한 것이 좋은 결정이거나 나쁜 결정일 수 있겠는가. 놀랍게도 당시에 내린 결정의 '좋고 나쁨' 이 굳세게 유지되는 경우는 드물다. 결정의 주인공은 결정 당시의 당신이 아니라 '지금 이 순간' 의 당신이기 때문이다. 지금의 부부관계가 행복하면 그 먼 연애시절의 결정이 좋은 결정이었다가, 지금의 관계에 이상이 생기면 그 시절의 결정은 나쁜 결정이 된다. '지금 이 순간' 은 지나간 시절, 언젠가 내가 판단하고 결정했던 그 모든 것의 결과로서 실재한다. 에크하르트 톨레와 같은 실존 철학자는 말한다. 당신의 삶은 유일하게 '지금 이 순간' 뿐이라고.

'결정' 은 결정 자체로 완결이다. 결정은 앞의 결정을 책임지지 않는다. 책임진다면, '책임지겠다' 는 새로운 결정이 발생한 결과다. 당신의 삶은 깔때기 끝에 모인 한 방울의 결정체처럼 수많은 결정들이 중첩하여 만들어진다. 그러므로 당신은 '지금 이 순간의 결정' 을 알아차리는 의무만 잘 수행하면 된다. 그런 후, 그냥 떠나보내라. 결정이여 안녕! 난 신선도 높은 '지금 이 순간' 을 만나야 하거든!

〈마음과학연구소 대표〉

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트
박현숙 원장 출연(2010.2.6)



여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고 위험을 수반하게 된다.

일상생활하며,
공복감없이
2주에 5-8kg 감량

체내 노폐물이 빠지며
건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙원장
인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.

승가전통 건강활력

마가목(원액)

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선 수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한달분 60봉, 두 재 분량, 한박스) 요청에 의해 보내드립니다.



허산 대진스님
(용문산 참나선원)

■ KBS1,2 TV 건강하게삽시다, 무엇이든물어보세요, 내고향 스페셜, MBC TV 고향이 좋다. 방영
■ 2019.10.31.(목) KBS1 저녁7시30분 한국인의 밥상 설악산「마가목」방영

건강하고 활기찬 생활을 위하여
마 가 목(원액)

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

문의 010-9049-2848 (공휴일·야간전화 사절)
• 농협 : 227027-51-090791 (예금주 : 남궁성균)

탈 종 공 고

• 사찰명 : 수선암
• 주 소 : 전북 고창군 아산면 인천강서길 332-87
• 대표자 : 송 영 애

위 사찰은
수행 종풍이 맞지 않아 귀종에서
탈종을 공고합니다.

2019년 11월 11일

사단법인 생활불교협의회장 법하