감정 정리의 힘

구제고지 (‘긍정심리학스쿨’ 대표)

〈4〉 성찰하는 습관 (上)

나를 돌아보게 하는 ‘멈춤의 미학’



나만의 시간을 확보하라

치열하게 일하면서 동시에 강한 감정회복근육을 가진 사람들은 가끔 시간을 내어 지난 시간을 돌아보는 습관이 있습니다. 그러나 너무 바쁠 때에는 좀처럼 개인적인 시간을 만들기가 힘듭니다.

어느 외국 잡지에서 기업의 여성 중역들에게 “당신에게 ‘사치’란 무엇입니까?”라는 질문으로 설문 조사를 실시한 적이 있습니다. 아주 흥미로운 결과가 나왔습니다. 3위를 차지한 대답은 ‘공간’이었습니다. 대부분 도시에 거주하는 여성 중역들에게는 넓은 주거 공간이 사치의 대상이었던 것입니다.

2위는 ‘여행’이었습니다. 특히 ‘하이드어웨이(Hideaway)’라고 해서, 교통이 불편한 곳에 있는 잘 알려지지 않은 고급 호텔을 선호하는 경향을 보였습니다.

1위는 ‘혼자 있을 수 있는 자유로운 시간’이었습니다. 직장에서도 가정에서도 제대로 쉴 수 없다 보니 뭔가에 얽매이지 않고 오롯이 자신만을 위해 쓸 수 있는 시간을 원했습니다.

누구에게도 방해받지 않고 혼자만의 조용한 시간을 즐기는 것. 경제적 여유와 사회적 지위를 손에 넣은 여성들이 선택한 최고의 사치는, 바로 누구에게나 공평하게 주어지는 ‘시간’이었습니다.

제가 예전에 근무했던 글로벌 기업의 리더나 엘리트 사원들 역시 정기적으로 혼자만의 시간을 즐기는 것을 매우 중요하게 여겼습니다.

한 미국인 상사는 그 누구보다 일찍 출근하기로 유명했는데, 그보다 더 놀라웠던 점은 그의 시간 활용법이었습니다. 그는 매일 아침 5시에 일어나서 7시쯤 회사에 도착했습니다. 물론 그 시간에는 사무실에 아무도 없습니다. 조용하고 쾌적한 사무실에서 그는 먼저 간밤에 미국 본사로부터 도착한 이메일을 체크했습니다. 그리고 부하 직원이나 다른 팀에서 보내온 서류를 찬찬히 읽어보고 결재했습니다. 그러다 보니 다른 사람들이 출근할 무렵에는 혼자 하는 업무는 거의 다 끝난 상태였습니다.

그 이후의 시간은 부하 직원들을 위해 사용했습니다. 몇 차례에 걸친 회의와 사전 협의를 마치고 저녁 6시 무렵에 귀가해 가족들과 저녁 식사를 즐기고 자녀들을 재운 뒤 부부만의 시간을 가졌습니다. 그리고 마지막으로 가볍게 독서하고 잠자리에 들었습니다.

그 상사에게 개인적인 시간은 아침에 눈을 뜨고 출근하기 전까지의 한 시간이었습니다. 그 시간만큼은 아무런 스케줄도 잡지 않고, 아무 일도 하지 않으며, 자기 자신만을 위한 시간을 보냈습니다. 치열한 전쟁터에 들어가기 전 잠깐의 휴식입니다.

세계적 리더들의 휴식법

〈뛰어난 리더는 왜 멈춰서는 것일까(The Pause Principle: Step Back to Lead Forward)〉에 따르면 진정한 리더는 변화의 파도에 휩쓸려 자신을 잃어버리는 일이 없도록 일부러 잠깐 멈춰서는 습관을 들인다고 합니다.

이 책에서는 특히 매니저와 리더의 차이점을 강조하고 있습니다. 매니저는 효율을 추구하지만 리더는 창의성과 변혁을 추구하고, 매니저는 정확한 답안을 내놓도록 훈련받지만 리더는 깊이 있는 질문을 하는 능력을 키워나갑니다. 그렇기 때문에 리더에게는 자기 자신을 돌아보기 위해 가끔 멈춰서는 습관이 중요한 것입니다.

세계적인 리더들 중에는 혼자 정기적으로 조용한 시간을 보내는 사람들이 많습니다. 호젓한 곳에서 혼자만의 시간을 보내며 정신없는 일과 일상으로부터 탈출하는 것이지요. 심리적인 압박으로부터 벗어나 느긋하게 에너지를 충전하는 그들의 모습이 상상되시나요? 우리는 이것을 ‘감정에서 한 걸음 떨어지는 습관’이라고 부릅니다.

유럽의 멋진 고성(古城)을 찾아가 방 하나를 빌려 명상을 하며 지내는, 이른바 ‘리트리트(Retreat) 휴가’를 즐기는 직장인이 많아지고 있습니다. 예전에는 주로 수도승이 하던 집중 명상을 IT 기업 등 주로 전문 기술직에 종사하는 지식노동자들이 하고 있는 것입니다.

여행 마니아라면 남극 대륙으로 떠나 밤하늘에 펼쳐진 오로라를 바라보며 고요한 시간을 즐길 수도 있습니다. 또는 남아프리카의 고급 호텔에 머물며 멀리서 들려오는 사자 울음소리에 귀를 기울일 수도 있습니다.

> “
> **심리적 압박서 벗어나**
> **혼자만의 시간 즐기는 것**
> **하루 단 한 시간이라도**
> **가장 큰 휴식 될 수 있어**
> **빌게이츠 · 스티브잡스 등**
> **세계적 리더도 많이 즐겨**
> ”

일본에서는 시코쿠 지방의 헨로 길(일본에서 가장 존경받는 고승 중 하나인 고보 대사의 발자취를 따라 신성한 기운이 서린 88곳의 성지를 순례하는 길)을 따라 순례하는 젊은이가 늘고 있다고 합니다.

NHK 방송 프로그램 〈클로즈업 현대〉에서도 ‘시코쿠 헨로 1,400킬로미터, 증가하는 젊은이들’이라는 특집 방송을 내보낸 적이 있습니다. 많은 젊은이가 험준한 대자연 속에서 40일 이상 걸으며 자신을 되돌아보는 기회로 삼고 있는 것입니다. 오래 걸을 때 일상생활에서는 좀처럼 체험할 수 없는, 신기할 정도로 마음이 차분해지는 편안한 상태가 된다는 사실이 연구 조사로 밝혀지기도 했습니다.

여러분들도 중요한 의사를 결정하거나 앞으로의 인생과 커리어 방향을 결정할 때, 조용히 혼자만의 시간을 보내며 잡념을 떨치고 맑은 정신 상태를 유지해보시길 바랍니다.

전 세계적으로 손꼽히는 자산가 빌 게이츠는 마이크로소프트 CEO 시절 일 년에 두 차례씩 미국 북서부에 있는 격리된 장소를 찾았습니다. 조용한 그곳에서 ‘Think Weeks(생각하는 주간)’라는 리트리트 휴가를 보냈지요.

그곳은 세면대와 냉장고 등의 기본적인 시설이 갖춰져 있고, 식사도 정기적으로 배달되지만 빌 게이츠를 제외하고는 아무도 발을 들여놓을 수가 없었습니다. 회사 간부나 친구는 물론 가족이 연락을 취하는 일조차도 금지 사항이었습니다.

완벽하게 혼자가 된 빌 게이츠는 가장 먼저 평소 바쁜 일상에 쫓겨 좀처럼 보지 못한 사내 극비 리포트를 정독했다고 합니다. 리포트 내용은 대부분 미래 테크놀로지에 대한 예측이나 차세대 상품에 관한 제안이었는데, 그는 그곳에서 일주일에 100편 이상의 리포트를 독파했습니다. 그뿐만 아니라 회사의 미래나 IT 업계의 미래를 고민하기도 하고, 직원들에게 메시지를 보내기도 했지요.

이 ‘지적이면서도 긍정적인 은둔형 휴가’는 빌 게이츠에게 늘 혁신적인 전략과 아이디어를 떠올리게 해주었습니다. 1995년에 마이크로소프트가 데스크톱에서 인터넷망으로 사업 방향을 전환하게 된 것도 역시 Think Weeks의 결과물이었습니다.

빌 게이츠는 6개월마다 한 번씩 이 휴가를 떠남으로써 급변하는 IT 업계에 대한 압박감과 불투명한 앞날에 대한 불안감을 해소시킬 시간을 확보했습니다.

이러한 습관은 빌 게이츠만 갖고 있었던 것은 아닙니다. 애플의 전 CEO 스티브 잡스와 페이스북의 CEO 마크 저커버그도 긍정적인 은둔형 휴가를 보낸다고 합니다.

은둔형 휴식으로 기분전환

대기업 증권 회사에 근무하는 영업 사원 N 씨는 30대 초반에 지점으로 인사이동을 했습니다. 정기적인 일이라 느닷없지는 않았습니다. 문제는 새로 만난 상사가 까다로운 사람인 데다 부서의 업무량도 지나치게 많다는 점이었습니다.

N 씨는 아침 6시에 출근하고, 담당하는 고객 수도 100명이 넘었습니다. 전화 통화 시간도 건당 30초 이내로 제한하며 신속하게 업무를 처리해야 했습니다. 나날이 피로는 쌓였고, 회사에 대한 불만은 커졌습니다. 하지만 그는 나름의 효과적인 기분 전환 습관을 만들어 어떻게든 역경을 극복해나가려 노력했습니다.

평일에는 아침 일찍 출근하기 때문에 퇴근 후 술자리나 회식에 참석하는 일이 거의 없었습니다. 그 대신 퇴근길에 취미 삼아 운동을 했습니다. 백화점 옥상에서 잘 모르는 사람들끼리 모여 풋살을 했는데, 적당히 인원수만 채워지면 서로 통성명도 하지 않은 채 그저 운동하며 땀을 흘렸습니다. 사사건건 얽혀 있는 직장 동료와 교류하는 것보다 잘 모르는 사람과 부담 없이 운동하는 게 N 씨에게 더 맞았던 모양입니다.

주말에는 혼자서 달리기를 했습니다. 일요일 저녁에는 마음을 차분히 가라앉히기 위해 월요일부터 시작될 주가의 흐름을 조용히 예측해보는 습관을 들였습니다. 그야말로 치열한 직장 업무를 해내면서도 정신이 피폐해지지 않도록 ‘긍정적인 은둔형 휴식’을 취한 것이지요.

이 글은 〈감정 정리의 힘〉 (다산 3.0 刊)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

☑ 대출이 더 필요하십니까?
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가


형산새마을금고 본점 전경

· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명의사찰 가능
· 종단사찰 가능

365 친절상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

“새는 지붕” 때문에 고민하십니까?

최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브, 창고, 사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 공장, 일반 가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울 · 경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-3 9 6-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-4187-0062
전라도 : 010-3511-6682

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사

대한민국 영산재 50호

경기범패 학인모집

▶기초반 : 염불송, 예절법, 사물 (목탁, 요령, 태징, 북)
불교의 유래, 기도의 참법, 간단한 액막이
※ 매주 월요일 오후 2시 ~ 4시

▶승려반 : 도량석, 조석예불, 종송, 사시예불, 사물
※ 매주 화요일 오후 2시 ~ 4시

▶기능반 : 천수바라, 사다라니바라, 요잡, 화의재바라
나비춤, 도량게, 다게, 법고무
※ 매주 수요일 오후 2시 ~ 4시

▶법주반 : 49재의식, 천도재의식, 시다림, 파묘의식,
산소이장법, 바라태징법, 새벽종송,
각종 점안의식, 각종 파불의식, 각종 이운법
※ 매주 목요일 오후 2시 ~ 4시

● 강 주 : 민지효 스님
● 장 소 : 부산시 북구 만덕2로 24 광법사
(구주소) 부산시 북구 만덕2동 303-8번지 광법사

문의전화 010-4466-3575