

폭풍에 맞서다

<내가 틀릴 수도 있습니다>를 읽고

최우수 박정근 (제7기동군단 3151부대)

언제부터였을까. 하루도 조용할 날이 없이 소란스럽게 재잘대던 내 정신세계에 고통이 울려 퍼졌다. 과거에 대한 후회와 미래에 대한 걱정으로 가득했던 잡념들은 한순간에 사라져 있었고, 탐욕과 강박으로 점철되어 있던 내 가치관은 부름에도 답하지 않았다. 내 눈썹 끝을 짓누르던 질투와 불만은 씻겨나가 평온하고 아름다운 세상을 보여주었고, 손에 붙어있던 완벽주의는 고름이 터져 얼마나 지독한 상처였는지를 보여주었다. 많은 것이 달라졌고 새롭게 태어난 기분이었다. 마치 모든 걸 포기하고 내려놓기로 다짐한 사람 같았다.

나는, 폭풍을 빠져나왔다.

대부분은 자신의 내면이 폭풍임을 인지하지 못한 채 인생을 살아가고 있다. 폭풍은 알뜰게도, 과거에 했던 부끄러운 실수나 좋지 않은 일들을 떠올리게 하고, 어떤 미래가 일어날지에 대한 궁금증과 불안감을 상상하도록 부추겨 우리의 정신을 헤집어놓는다. 암울한 생각들이 꼬리에 꼬리를 물고 늘어져 절망의 구렁이를 파내고, 세상을 빼놓아지게 바라보게끔 만든다. 안타깝게도, 혹독한 사회 속에서 살아가는 청년들은 이 폭풍 속에 쉽게 무너지곤 한다. 소란이 끊이지 않는 지독한 폭풍은 항상 무언가 부족하다고 속삭이며, 끝없는 생각 구렁텅이에 백트려 극심한 우울을 만들어낸다.

우리는 내면에 깃든 폭풍에서 한 발짝 떨어져 폭풍과 마주할 줄 알아야 한다. 내면을 완전히 부정하라는 뜻이 아니다. 내 내면과의 독대는 인생의 르살아가는 데에 있어서 익혀야 할 중요한 기술이다. 삶 속에서 나 자신의 이성에게 끌려다니면서, 내 주관만을 밀어붙이고 미래를 통제하려고 하는 것 대신, 내가 틀릴 수도 있음을 인정하고 주어진 현재에 집중하는 태도를 가꾸어 나가야 한다. 그동안 무조건 내편인 줄 알았던 내면의 폭풍에 맞선다면, 우리는 혼잡한 생각 속 진실된 내면의 목소리에 집중할 수 있고, 내 삶에 필요한 지혜를 얻을 초석을 만들 수 있다.

내 삶에 이 지대한 영향력을 선물한 사람은 다름아닌 스웨덴 출신의 승려이다. 이천시장기 독서감상문대회에 참가하기 위해 우연히 고르게 된 비온 나티코 린데블라드의 『내가 틀릴 수도 있습니다』라는 책은 내 삶의 중요한 정신적 변화를 가져왔다. 『내가 틀릴 수도 있습니다』란, 다국적 기업 임원으로써 성공 가도를 달리던 한 남자가 돈과 명예를 포함한 모든 것을 내려놓고 숲 속 승려의 삶을 살아가는 과정에서 얻을 수 있었던 다양한 가르침을 엿볼 수 있는 인생수업 책이다.

스톡홀름경제대학을 졸업하자마자 전공인 경제학을 살려 치열하게 일하고 또 일했

던 비욘은, 젊은 나이에 본인을 대상으로 한 특집 기사가 실릴 정도로 남들이 부러워할만한 성공 인생을 살아가고 있었다. 그의 성공은 일이 적성에 잘 맞고 관심이 많아서였을까? 사실 그가 경제학을 시작하게 된 이유는, 경제에 그렇게 관심이 있지는 않지만 그저 취업이 잘 되기도 하고 아버지가 좋아할 수도 있겠다는 이유였다. ‘일 하기 싫어. 그만두고 싶다. 포기하면 어떻게 될까?’ 라는 생각이 매일 아침마다 그의 마음 속에 자리잡곤 했지만, 본인이 낼 수 있는 최대한의 의지력과 자제력으로 하루하루를 버텨내며 살아가고 있었다. 하지만, 비욘 또한 완벽하진 않기에 업무 스트레스와 무력감이 한계에 다다른곤 했다. 마음의 평온을 원했던 비욘은 할 수 있는 것들을 찾아보다가 우연히 명상을 시작했다. 이런저런 잡념에 빠지기도 하고 졸음이 몰려왔지만, 시간이 지날수록 비욘은 점점 마음 속이 고요해지는 느낌을 받을 수 있었다. 그때, 비욘은 마음 속 깊은 곳에서 또렷한 메시지를 듣게 된다.

‘앞으로 나아갈 때가 됐어.’

내면 속에서 불쑥 등장한 이 메시지는 비욘에게 알 수 없는 믿음과 결심을 주었고, 이 내면의 목소리에 더욱 집중하고 싶다는 의지를 불어일으켰다. 그 이후로, 다니던 회사를 단칼에 그만두고, 경험해보지 못한 다양한 활동들을 찾아다니면서 앞으로 나아가기 위해 노력했다. 아침저녁으로 명상하는 것 또한 잊지 않았다. 주기적인 명상 수련을 통해 자신의 내면세계와 더욱 가까워질 수 있었던 비욘은, 명상 수련 과정에 관심이 생겨 불교 관련 서적을 섭렵하다가 세계 각국의 숲 속 승려들이 모여 수행하는 사원에 대해 관심을 가진다. 그 결과, 불교에 귀의하여 모든 것을 정리한 뒤 태국 밀림의 숲 속 사원을 찾아가 승려가 되기로 결심한다.

승려로 살아가는 삶은 많은 것을 포기해야 했다. 꼭두새벽에 일어나 변변찮은 음식을 먹고, 승려들과 계율을 암송하고 명상을 하며, 염불을 외우고 외딴 숲 속 오두막 안에서 홀로 지냈다. 물질적으로 엄청난 성공을 거두었던 비욘이었지만, 마음을 다스리는 법은 미숙했기에, 많은 것을 내려놓는 승려 생활을 계속 이어가며 마음 수행을 계속했다. 그 과정 속에서, 존경할만한 스님들을 많이 만나고, 다양한 가르침을 얻으며 정신적으로 계속 성장할 수 있었다.

‘갈등의 싸이 트려고 할 때, 누군가의 맞서게 될 때, 이 주문을 마음속으로 세 번만 반복하세요. 어떤 언어로든 진심으로 세 번만 되뇌면, 여러분의 마음속 근심은 여름날 아침 풀밭에 맺힌 이슬처럼 사라질 것입니다.’

내가 틀릴 수도 있습니다. 내가 틀릴 수도 있습니다. 내가 틀릴 수도 있습니다.’

-130p

머릿속에 떠오르는 생각들을 전부 믿지 않는 것. 자신의 의식을 정면으로 바라보는

것. 여기저기 흩뿌려진 관심을 거둬들이고 선택한 곳으로 주의를 쏠리게 하는 것, 주변을 통제하려 하기보다는 삶을 있는 그대로 받아들이는 것. 우리가 생각의 소용돌이에 갇혀 불안과 고통을 느낄 때, 진실된 내면에 집중하도록 고요함을 되찾아줄 여러 지혜를 느낄 수 있었다. 17년간 수행을 이어간 비욘은, 승려의 삶의 안온해질 때쯤 집에 돌아가야 할 때를 느끼게 되었다. 주변 승려들의 만류가 있었지만, 그동안 수행하며 얻었던 지혜들로 하여금 불확실한 미래에 직면할 용기를 얻은 비욘은 승복을 벗고 사원을 떠나겠다는 결정을 내리게 된다.

승려의 삶을 그만둔 비욘은 17년 동안 강산이 두 번 바뀌어버린 사회 속에서 아무 것도 할 수 없었다. 승려가 되기 전의 행보는 주목받을 만했지만, 그것도 오래전의 일이었다. 본인의 사회에서 할 수 없는 것이 없다는 생각에 깊은 우울증에 빠진 비욘은 결국 1년 6개월 동안 외부와의 교류를 단절한 채 집에서만 생활하게 된다. 억지로 눈을 감을 때마다 어두운 생각이 되살아났고, 암울한 미래를 예견하는 목소리만 그의 귀를 맴돌았다. 비욘은 다가오는 어둠을 견어내기 위해, 떠오르는 생각을 전부 믿어서는 안된다는 지혜를 계속 되새김질했다. 금찍한 어둠 속에서도 17년 동안 수행하며 익혔던 명상을 계속해서 이어나갔다. 고요함 속에서 배운 지혜가 폭풍 속에서도 빛을 발한 것이다.

비욘은 세상 밖으로 천천히 머리를 내밀게 된다. 꼭 쥐고 있던 우울을 내려놓은 뒤, 명상을 가르치는 강사 일을 주도하게 되었다. 다양한 사람들에게 소중한 가르침을 전파하며 비욘은 본인이 사회에서 활약할 수 있는 일이 존재한다는 사실에 자신감과 자존감을 얻고, 평생 인생을 함께할 아내와도 만나게 된다. 루게릭병을 앓고 있었지만, 아픈 몸을 이끌고 수많은 사람에게 지혜를 나누어주기 위해 노력했던 비욘은, 『내가 틀릴 수도 있습니다』 라는 책을 남긴 채로 2022년 1월 생을 마감한다.

『내가 틀릴 수도 있습니다』 는 비욘 나티고 린데블라드의 생애와 그가 얻은 탁월한 지혜들을 들려준다. 그의 말투는 다정하고 깊이가 있어서, 어렸을 적 옛날이야기를 듣는 것처럼 생생하게 기억에 남고, 우리의 마음에 가까이 다가와 위로를 건네주는 듯한 기분이 든다. 그가 가지고 있던 내면은 나와 닮은 점이 많았기에, 왜 그렇게 생각하고 행동했는지에 대해 깊게 공감하고 쉽게 이해할 수 있었다. ‘마음속에서 들려오는 나 자신을 질책하는 목소리들’, ‘과거와 미래에 대해 온종일 이어지는 불안한 생각들’ 과 같은 단어를 볼 때마다. 나 자신을 이미 훤히 들여다보고 글을 작성한 것 같아서 감탄하면서 여러 번 다시 읽기도 했다.

책 제목을 강조하기라도 하는 것처럼, 그 또한 우리와 같이 완벽한 사람이 아니었다. 승려로 살아가는 도중에도 사소한 이유로 말다툼을 하기도 했고, 잡념에 빠져 깊은 우울함에 잠길 때도 있었다. 그러나, 그는 고요함에게 선물 받은 지혜가 어둠을 몰아낼 수 있는 광원이 될 수 있음을 몸소 보여주며 우리가 내면의 폭풍을 어떻게 마주해야 하는지 전해주었다. 인생을 살아가는 도중 생각의 소용돌이 안에서 길

을 해매지 않도록, 무엇에 집중해서 살아가야 하는지를 분명하게 두각 시켜준 것에 대해 크게 감사함을 느꼈다.

또한, 자신이 배운 지혜들을 다른 사람들에게 전파하고자 하는 마음가짐을 읽지 않았다는 사실은 존경의 시각으로 책을 바라볼 수 있게 된 기점이 되었다. 그는 죽음이 다가오는 삶 속에서도 평온을 읽지 않고, 글로써 더 많은 사람이 본인이 내면에 대해 알 수 있도록 이 책에 자신의 모든 것을 담아 공을 들였음을 펼칠 때마다 느낄 수 있었다. 어쩌면 몽환적이고 청명한 풍경을 보여주는 삽화는 마치 작가가 생을 마감한 뒤에 독자들에게 메시지를 전하고자 하는 영적 공간을 표현한 것일지도 모른다는 생각도 들었다.

승려 생활에서 그가 배운 지혜들은 하나라도 빠지지 않고 전부 인생에 적용할 수 있을 정도로 깊이가 남달라서, 문장 하나하나가 빛을 내는 보석처럼 보였다. 그 수많은 지혜 세 가지 지혜로 요약해서 기억한다면, 자신의 삶에 적용하기 쉬운 교훈의 형태로 깊게 인식되리라 생각한다.

첫 번째 지혜는, 머릿속에 떠오른 생각을 전부 믿지는 않는 것이다. 암울한 생각은 꼬리에 꼬리를 물고 우리의 정신을 어지럽히기 때문에, 무조건 내가 하는 생각이 전부 옳다고 생각하지 않고, 내가 틀릴 수도 있다는 지혜를 잊지 않아야 한다.

두 번째 지혜는, 현재에 집중하고, 세상을 있는 그대로 바라보는 것이다. 과거와 미래를 불안감에 계속해서 붙잡고 있는 것은 마음의 짐을 달고 사는 것과 같다. 현재에 집중한 채로 다른 사람들을 있는 그대로 받아들이고 사랑한다면, 불안함은 사라지고 일이 걱정할 것보다 더 수월하게 해결될지도 모른다.

세 번째 지혜는, 고요함 속에서 배우는 것이다. 인생을 폭풍우와 같으므로, 혼잡함 속에서 내면의 진실된 목소리에 귀를 기울이기는 쉽지 않다. 내 마음을 정돈하고 생각 덩어리들을 치우기 위해, 명상을 시작해보는 것도 좋은 취미가 될 수 있지 않을까?

조용한 생활관 안에서 천천히 책을 덮었다. 구겨진 부분 없이 깔끔했던 책이었는데, 정신을 차려보니 험령하게 벌어진 채 밑줄과 포스트잇으로 가득 차 있었다. 고요 속에서 숲 속의 현자와 며칠동안 대화한 시간은, 예측 불가능한 사회 속으로 던져진 어린 나에게 찾아 온 굳건한 구명줄이 되었다.

이때, 내 안에 있는 어둡고 시끄러운 폭풍과 분리되었음을 느낄 수 있었다. 처음 마주하게 된 폭풍은 시커멓고 아득하며 다양한 감정을 내뿜고 있었다. 당장 폭풍을 잠재우고 고치고 싶었지만, 우리는 내면을 강제로 통제할 수는 없다. 시간을 들여서라도 책에서 배운 지혜를 녹여가며 평온한 마음가짐을 갈고 닦아야 한다. 폭풍을 완전히 없앨 수는 없지만, 그와 가깝게 존재에 다가갈 수 있도록 노력해야 한다. 과거 일에 대한 후회, 군 복무 동안 일어날 일들에 대한 불안, 미래에 있을 취업에 대한 걱정 같은 건 다 털어버리고 현재에 집중하는 것이다.

마음이 한결 가벼워졌다. 지금 내가 당장 할 수 있는 일들이 보였다. 불확실한 현실을 마주할 용기가 생겼다. 마치, 폭풍에 맞설 수 있는 힘을 얻은 것 같았다.

‘숲속의 현자시여. 내면을 마주하는 법을 알기 전 저는 불안과 완벽주의에 사로잡힌 채 많은 암울을 거쳐왔습니다. 이 책의 존재를 지금이라도 알게 되어 매우 기쁘고 가슴이 벅칩니다. 제 내면은 눈에 띄게 평온해졌고 더는 잡념이 저를 괴롭히지 않습니다. 귀중한 보물을 알려주셔서 감사합니다. 완결한 지혜들은 제 내면에서 멈추지 않고 다른 이들도 깨달을 수 있도록 전해주고자 합니다. 먼 길로 이어진 여정에 평안이 가득하시길 바랍니다.’

『내가 틀릴 수도 있습니다』는 자신의 소란스럽고 암울한 내면을 직접 마주할, 폭풍에 맞설 용기 있는 자들을 기다리고 있다. 과거에 대한 후회가 밀려오고 미래에 대한 걱정이 쌓여 간다면, 아무 일도 시작할 엄두가 나지 않을 정도로 우울한 생각이 가득하다면, 자존감이 낮아 이 세상에 내가 할 수 있는 일이 하나도 없는 것 같다면, 이 책을 읽는 것을 적극적으로 추천한다. 나를 포함한 많은 사람이 마음을 다스리는 지혜를 얻었으면 하는 바람이다.

멘탈의 연금술

우수상 조치연 (육군 항공사령부)

나는 나를 열심히 살아왔다고 생각했다. 군대에 와서도 남은 시간에 열심히 독서도 하고 운동도 하고 공부도 하고 있다. 하지만, 실력이 늘고 있다고 생각하지 않는다. 평소 엄격했던 내 습관 때문일지는 몰라도 객관적으로 바라봤을 때 내 실력은 너무 부족했다. 밖에서도 그랬고 지금도 그렇다.

한마디로 나는 지쳐있었고, 깊은 슬럼프에 빠져있는 상태다. 정확히는 이 책을 읽기 전까지 그랬다. 이 책을 읽으며 내가 생각해왔던 슬럼프와 고난과 역경 그리고 시련을 ‘기회’ 라는 새로운 단어로 볼 수 있게 되었다.

다음은 이 책에서 내 가슴에 와닿았던 구절들이다.

“더이상 아무것도 남아있지 않더라도, 고난과 시련과 역경으로 단련된 멘탈의 힘만큼은 반드시 당신 곁에 남아있다.”

“지금 이 순간 당신이 극복해내는 힘든 상황은, 앞으로 다시는 당신에게 나타나지 않을 것이다.”

필자는 이 구절을 독자에게 전달하기 위해 271페이지가 되는 분량으로 설명한다. 머리말에서 필자의 설명을 보고 깜짝 놀랐다. 현재 백만장자를 달리고 있는 이 사람은 20대 중반의 모습을 보면 지금과는 전혀 연관없는 사람처럼 보였다. 흔히 우리가 말하는 ‘실패한 사람’ 이었던 그는 ‘성공한 사람’ 이 되어있었다. 한없이 절망적인(마치 지금의 나와 같이) 사람이 그 역경을 이겨내고 증명해 보인 것. 이것이 내가 이 책을 선택한 이유다. 그리고 이 책을 선택한 것에 후회는 없다.

인생은 살다보면 다양한 일들이 일어나게 된다. 나는 초등학생과 중학생 때 기타를 쳤고, 고등학생 때 춤을 추다가 갑작스럽게 공부를 하게되어 재수를 했고 최선을 다한 재수에서 실패를 맛봤다. 인생 첫 도전이 실패였다. 20여년간 살아오며 같은 나이대 친구들보다 많은 경험을 했다고 생각한다. 여기서 내가 깨달은 점은 인생은 살다보면 여러 장애물에 봉착하게 된다. 책에서도 이런 장애물에 대해 언급한다. 필자는 인생을 살다보면 크게 3가지 장애물에 봉착한다고 말했다. 나는 3가지 중 2가지 장애물에 대해 깊게 생각해봤다. 마지막 장애물인 ‘크고 작은 문제의 연속성’ 은 아직 내가 겪어보지 못한 문제여서 그런지 깊은 공감을 하지 못했다. 그래서 여기서 2가지 장애물에 대해 생각해보려고 한다.

첫 번째 장애물은 포기의 유혹이다. 듣자마자 실망했다. 너무 뻔한 말이였다. 하지만 필자는 예상했던 반응이었는지 말을 덧붙였다. “멈추지 말고, 포기하지 말고 계속해” 라는 말보다 “버티라” 라는 말을 해주고 싶어했다. 그동안 내가 들어온 말은 전자였다. 멈추지 말고 계속 내가 발전해야만 하는 줄 알았다. 항상 내 실력만을 탓했다. “내가 더 못해서 그런거야” 라고. 하지만 버티기만 하면 된다고 한다. 우리

가 생각하는 것보다 주변 사람들은 더 많이 포기하고 더 편한 길을 찾길 바란다고 한다. 그게 성공하는 사람이 적은 이유라고 한다.

실패하는 사람들은 간과하고 성공하는 사람들은 중요시 여기는 원칙이 있다. 인생에서 일어나는 ‘포기하고 싶어지는 상황’은 대부분 단지 ‘어려운 과제’에 불과하다는 것이다. 해결 가능하다는 것이다. 실패하는 길을 걷는 자들은 문제에 봉착했을 때, 여러 가지 변명을 늘어놓으며 도망가고 자기 합리화를 한다. 하지만 극소수 자들은 그런 상황을 성장의 발판으로 받아들인다. 그렇지만 문제를 성장의 발판으로 만들기는 쉽지 않다. 이것은 극소수자들에게도 해당되는 말이다. 그들도 고통을 느낀다.

그들은 어떤 생각을 가지고 이 싸움에 응할까? 내가 생각하기에 여기서 3가지 정도로 요약할 수 있을 것 같다.

첫 번째 생각은 “힘겨운 날들에 일어난 일들을 기록하라. 살아갈 용기와 힘을 선물받을 것이다.” 이 문구를 보았을 때 머리를 세게 맞은 것 같았다. 나한테도 이런 경험이 있었다. 남들보다 늦게 공부를 시작해 재수를 한 경험이 있었다. 지금까지 부끄러운 과거였다고 생각했다. 하지만 다시 생각해보면 내가 공부를 시작한 이후로 지금까지 군대에서도 분위기에 휩쓸리지 않고 계속 공부를 이어갈 수 있도록 해 준 원동력은 재수였다. 재수할 때 정말 열심히 공부했다. 잠을 거의 안 자면서 공부했다. 설령 이게 옳지 않은 공부법이더라도 최선을 다한 경험임에는 틀림없었다. 그래서 지금 내가 공부를 하며 힘든 상황이 닥쳐도 계속해서 이어나갈 수 있었던 것이다. “과거의 경험을 원동력 삼아 포기하지 말고 버텨라” 라는 말을 필자는 전해 주고 싶었던 것 같다.

두 번째 생각은 “5년 후가 아닌 5분 후에 내가 어떤 사람이 될 것인지를 결정하라.” 목표를 크게 잡고 나아가는 것도 중요하지만 그것은 우리에게 너무 힘들다. 뚜렷하게 보이지도 않고 자신이 성장하는 걸 직관적으로 느끼기 힘들니까 말이다. 그렇기에 목표는 크게 잡되, 짧은 미래의 내 모습을 떠올려 그 자취를 따라가는 것이다. 5분 후의 내 모습을 위해 그 순간에 최선을 다하고 그러다보면 어느순간 추진력이 생겨 우리는 우리도 모르는 사이에 앞으로 나아가고 있을지도 모른다.

세 번째 생각은 “고통과 의심은 산들바람처럼 흘려보내되, 이 모든 일에는 의미가 있음을 생각해야한다. 가볍게 살아야 한다.” 장애물은 당연히 만나게 되어있다. 오히려 장애물을 안 만나는 게 이상하다고 생각한다. 그러나 모든 장애물에 의미는 있고 모든 고통과 시련에는 교훈이 있기 마련이다. 이 교훈을 토대로 앞으로 나갈 추진력을 얻을 수 있다는 것이다.

정리하자면 ‘포기의 유혹’이라는 장애물에 대해 과거의 고통을 통해 이겨내고, 5분후의 나를 목표로 잡으며 나아가되 가볍게 살아야 한다.

두 번째 장애물은 두려움이다. 인간은 누구나 두려움을 가지고 살아간다. 그리고 그런 두려움을 극복하는 사람들도 존재한다. 지금 내가 직면해 있는 문제가 두려움인 것 같다. “나는 왜 두려움을 느끼는가?” 라고 자문했을 때 “내가 원하는 대로 흘

러가지 앓는 일이 발생할 것 같을 때 나는 두려움을 느낀다.” 라고 생각했다. 이런 내 대답은 다행히 필자의 생각과도 일치했다. 원하는 대로 흘러가지 앓을 것 같을 때 인간은 두려움을 느낀다. 그렇다면 나는 두려움에 어떻게 대처해야 할까? 필자는 여기에서도 몇 가지 방법을 제시한다.

첫 번째, “벽에 부딪혔을 때, 우리는 벽에 고맙다고 말해야한다. 그 벽을 오르면 우리는 더 발전하게 되니까 말이다.” 앞에서 포기의 유혹과 비슷한 원리인 것 같다. 우리 눈앞에 놓인 벽은 공포의 대상이자 경험치다. 두려움을 아예 없앨수는 없다. 하지만 바라보는 관점은 바꿀 수 있다. 우리 앞에 놓인 벽은 우리가 짓누를 수 있음에 명심해야 한다. 나는 매일매일 벽에 부딪혔다고 생각했다. 그렇기에 절망했지만 이 방향이 옳다는 필자의 말이 극심한 위기로 다가왔다.

두 번째, “아는 것에서 힘을 얻어라.” ‘공부’ 라는 관점에서 두려움을 보면 우리가 풀 수 없을 것만 같은 문제에 대한 감정이라고 생각한다. 그게 내 상황이다. 인공지능 공부를 하고있는 지금 많은 난관에 봉착하고 계속 부딪혀봐도 내가 도저히 닿을 수 없는 영역인 것 같은 기분이 든다. 그렇지만 꾸준히 공부해온 나이기에 아는 것도 많이 생겼다. 데이터 구조에 대해 아무것도 몰랐던 나는 이제 어느정도 설명할 수 있게 되었고, 인공지능의 작동 원리와 인공지능을 어느정도 구현할 수 있는 수준에 이르렀다. 내가 지금까지 꾸준히 공부해오면서 생긴 지식은 적지 않다. 내가 지금까지 공부해온 것들에서, 내가 아는 것들에서 힘을 얻고 추진력으로 사용해야 다음 두려움을 극복할 수 있다.

세 번째, “뛰어들어라. 그러면 온 우주가 당신에게 헤엄치는 법을 가르칠 것이다.” 내가 좋아하는 말이 있다. “때로는 견기전에 뛰어야 할 때도 있습니다.” 라는 말이다. 지금은 무모해 보일지라도 일단 뛰어들어야 할 때가 분명히 있을 것이다. 우리는 흔히 그 시기를 ‘기회’ 라고 한다. 두려움에 뛰어드는 것은 고통스럽고 시련을 내어주겠지만 신은 우리에게 견디지 못할 고통은 주지 않는다. “죽이지 못하는 고통은 더 강하게 만든다.” 라는 말이 있듯 두려움은 우리를(나를) 더 강하게 만들어 줄 것이다.

이 책을 읽으며 많은 생각을 해봤다. “지금 내가 두려워하고 있는 대상, 나를 포기하게 만들려는 대상은 무엇인가, 그 실체는 무엇이고 나는 무엇을 배울 수 있는가” 하고 말이다. 다행히 책을 읽으며 답을 알아냈다.

“지금 내가 가고있는 방향성이 과연 옳은 방향성인가”, “혹시나 실패해 부모님께 폐를 끼치진 앓을까” 라는 두 가지 두려움을 느끼고 있었다. 인생은 속도보다 방향이라고들 한다. 하지만 정작 그 방향을 정해주는 사람은 많지 앓다. 그렇기에 그냥 뛰어들어보려고 한다. 책에서 언급했듯이 일단 해보면 그 이후의 길은 나 있을 거라고 생각한다. 정녕 길이 없는 장소였다고 하더라도 지금까지 앓선 사람들이 앓던 길을 개척해왔듯이 나도 개척해 나가려고 한다. 그동안 실력이 부족해 대회를 못나가는 것이라고 변명하면서 미뤘었는데 이제는 변명하지 말고 다양한 대회에 참석해 최선을 다해봐야겠다고 생각했다.

두 번째 고민은 책을 다 읽을 때까지 답을 찾지 못했다. 정확히는 한번에 발견하지는 못했다. 하지만 필자가 제시한 명확한 해결책들보다 책을 읽으며 감명 깊었던 문구들을 써놓은 내 메모장에서 발견했다.

“젊으니까 실패해도 돼” 라는 말은 아마추어나 하는 말이다. ‘젊음의 책임을 질 수 있는 젊음’ 이 되어야 한다.

그동안 들어온 말은 단순히 젊으니까 해보고 싶은 거 다 해봐라는 느낌이었는데 필자는 오히려 젊기에 자신의 한계를 미리 느껴봐야 한다고 말한다. 내가 하려는 일에 대해 이 일이 최악으로 펼쳐졌을 때 내 주변 사람에게 혹은, 나에게 어떤 영향을 미치는가를 생각해보고 결정해야한다. 이렇게 미리 상황에 대한 시나리오를 작성해 보고 자신이 생기면 부모님께 폐를 끼친다는 걱정은 덜 하게 되지 않을까 싶다.

마지막으로 책을 읽으며 내가 느낀 점을 한 문장으로 요약해보면 “용기를 가지고 뛰어들어라. 그리고 버텨라. 하지만 뛰어들기 전에 당신의 그 실행이 불러올 결과를 자신이 책임질 수 있는지 고려해봐라. 만약 단신에게서 ‘yes’ 라는 말이 나온다면 주저하지 말아라. 당신은 오늘도 성장할 것이다.”

힘들었던, 막막했던 요즘 내 삶에 느낌표를 던져준 책이었다. 언젠가 열심히 살다가 이 책을 다시 만났을 때 마지막 장애물인 ‘크고 작은 문제의 연속성’ 을 내가 이해할 수 있었으면 좋겠다.

클루지를 이겨내는 방법

‘클루지’를 읽고

우수상 백정수(특수전사령부)

클루지란 어떤 문제에 대한 서툰거나 세련되지 않은 해결책(하지만 놀라운 만큼 효과적인)을 말한다. 나는 클루지를 이겨내는 방법과 그에 관한 나의 이야기를 해보려고 한다. 이에 앞서 '클루지'라는 책을 요약하자면 모든 인간은 불완전하고 불안정하다는 사실을 인정하고 그 과정에서 성장해야한다 라는 내용을 담고 있다. 또한 '클루지를 이겨내는 13가지 제안이 담겨있다. 나는 이 책을 토대로 13가지 제안 중 나의 인생에 필요 한 목표를 설정하였다.

첫째, 자신의 충동을 미리 예상하고 앞서 결정하라-나는 식단을 할 때 한 달치 밥과 닭가슴살을 미리 구매한다. 이렇게 하면 생활비에 이미 한 달치 식비가 빠져나가기 때문에 충동적으로 야식이나 군것질을 할 수 없다. 이렇게 하여 나는 현재 전투력의 상승과 식비 절감 그리고 충동을 억제한다는 세 마리 토끼를 모두 잡았다. 적금을 들어놓으면 쓸 돈이 없어 아껴쓰게 되고 충동을 제어하게 되듯 우리 생활도 적금과 같다.

둘째, 누군가가 여러분의 결정을 지켜보고 있다고 상상하라. 예를 들어, 천리행군 마지막 무박 100km 행군 때 발이 아프고, 눈꺼풀을 누가 끌어당기듯이 잠이 왔다. 당장이라도 AMB에 타고 싶었다. 나를 짓누르는 무거운 군장을 당장 내리고 싶었다. 바닥에 군장을 내리고 드러눕는다. 눈은 멍하니 풀려 하늘만 바라보고 내 옆으로 수많은 동료들이 지나간다. 나는 패배자처럼 주저앉아 그저 그들이 내 곁을 지나가는 걸 바라만 봐야 한다. 그 모습을 누군가 카메라에 담고 있고 그 영상이 라이브로 송출되어 수많은 국민들이 나를 지켜보고 있다고 상상해본다. 별안간 얼굴이 화끈거리 부끄러움과 수치심이 밀려들었다. 강인하고 멋진 특전사의 모습을 상상했을 국민들에게 실망을 안겨드릴 것이라는 생각이 들었고 수많은 국민들은 나를 보며 “저 모습이 특전사의 모습인가?”라며 실망할 것이다. 나는 그런 상상들을 하며 내 몸이 편하고 싶을 때마다 수많은 클루지를 극복해왔고 좋은 결과들을 얻었다.

셋째, 막연히 목표만 정하는 것이 아닌 세부적이고 조건적인 계획을 세워라.(x이면y이다)-나는 이 방법을 Xy 공식이라 부르기로 했다. 단순하지만 사람들은 작은 성공의 기쁨을 모르며 이에 접근하려 들지 않는다.

새해 단골목표인 다이어트나 금연이 대표적이다. 단순히 다이어트나 금연이라는, 세부적인 목표가 아닌 거시적인 목표에만 집중한다면 금세 힘이 빠져 포기하게 된다. 대신, 세부적인 목표에 조건까지 건다면 이야기는 쉬워진다. 친구와 내기를 했다고 가정하자. 그럼 본인은 원하는 것을 얻기 위해, 또는 손해를 보지 않기 위해 더 몰입할 것이다. 또 다른 예로 턱걸이를 한다고 가정하자. 기대했던 운동 관련 인플루

언서처럼 멋진 몸과 수행능력을 상상하며 처음부터 20개, 30개씩 하기에는 벽차고 벽이 높다고 느끼기에 포기하게 된다. 그럼 이제 xy 공식을 주입해보자. 나는 밥을 먹고 돌아올 때마다 무조건 턱걸이를 10개씩 당긴다“고 세부계획 을 세웠고 이것을 '밥걸이' 라고 불렀다. 그리고 이 방법을 앞서 말했듯 내가 하기 싫어하는 모습, 실천하지 않는 모습 전부를 누군가가 보고 있다고 생각하고 실천한다면 시너지 효과가 배가된다고 느꼈기에 추천하고 싶다.

나는 13가지 제안 중 위 3가지의 제안을 토대로 클루지를 극복해나가고 있다. 이 책을 보며 느낀 나의 주관적인 견해를 말해보자면 클루지는 인간의 신체에 있는 클루지도 해당되지만 중점은 바로 인간의 마음 속에 있는 클루지다. 예전과는 다르게 현대인이 굶고 배고파서 죽는, 1차적 욕구를 해결하지 못해 죽는 경우는 거의 없다. 하지만 이제는 다르다. 끼니를 해결하는 일, 아이를 생산하는 일이 가장 큰 과제였던 예전처럼 본능에만 충실해 생각하고, 행동한다면 현대사회를 살아가지 못한다. 우리가 모면하고 싶은 빈곤은 먹지 못해 생기는 절대적 빈곤이 아닌 상대적 빈곤이다. 그러기 위해서 본능에 대한 억제, 즉 클루지를 억제해야 하는 과정이 필요한 것이다. 군인이라면, 나아가 특전사의 일원이라면 더더욱 필요하다. 우리는 특전사의 일원으로서 자기 자신의 생존과 동료의 생존, 그리고 임무의 완수를 위해 남들보다 더 굶고, 배고프고, 고단한 극한의 상황을 이겨내야 한다. 내 몸이 배부르고 따뜻하고 싶은 클루지를 극복해나가지 않는다면, 그럴 의지가 없다면 우리가 특전사의 전투복을 입고서 국민의 안전과 생명을 지키는 옷을 입고서 당당히 가슴에 내 이름이 새겨진 명찰을 붙이고 다닐 이유가 없다. 극한 상황과 훈련을 기피하고, 오늘도 아무 일 없었으니 내일도 아무 일 없을 것이라는 무사안일주의는 어찌면 우리의 마음속에 보이지 않게 숨어 국가의 안보를 가장 위협하는 주적이다. 군인은 오늘 밤, 지금 당장 싸우러 가야한다. 즉각, 강력하게, 끝까지 적을 응징하기 위해 우리는 우리 마음속의 클루지와 싸워 이겨내야만 한다. 일상은 평화롭고 내일도 같은 일과 속에 살 것이라고 믿는 분들에게 정말 이 책을 추천한다.

파란눈의 스님이 주신 깨달음

‘내가 틀릴 수도 있습니다’ 를 읽고

장려상 송주혁(예비군 훈련대 55사단 171여단)

책을 접하게 된 동기

내 나이 스물 한살, 남들이 말하는 가장 청춘이라는 시절에 군대에 들어왔다. 매사에 도전적이고, 열정이 가득한 모습이었지만 그 이면에는 불안하고 걱정거리도 많았다. 남을 부러워 하기도 하고, 때로는 질투를 하기도 하면서. 이러한 자신을 온전히 정립하지도 못한 채 입대를 하고, 지금까지 나 자신을 되돌아보지 못한 채로 지금의 시간을 보내고 있었다.

그러던 어느 날, 독서감상문 대회를 진행하고 있는걸 알게 되었다. 그 포스터 속 추천 독서에는 나의 삶의 이상 중 하나인 ‘페이커’, 이상혁 선수가 소개한 책인 ‘내가 틀릴 수도 있습니다’ 가 있던 것이다. 책을 소개해주며 삶이 지칠 때, 자신에게 답을 찾고 싶을때 읽기를 추천했던 것이 떠오른 것이다. 요즘따라 독서도 소홀히 했고, 되게 정신없고 자신을 조절하지 못한다고 생각하여 이 책의 메시지는 무엇이고 내게 어떠한 영향을 받을 수 있을지 기대하는 마음으로 책을 접하게 되었다.

책의 줄거리

스웨덴 출신의 비온 나티코 린데블라드의 ‘내가 틀릴 수도 있습니다’는 그가 17년동안 불교 승려로 생활하면서 생활 속에서 겪은 다양한 경험과 순간마다 깨달은 지혜를 내용으로 담고 있다.

책의 내용에서 대부분의 깨달음은 불교의 종교적 신념이 바탕된다. 인생의 의미는 무엇인지 탐구하고, 우리가 삶 속에서 겪는 고통과 어려움을 어떻게 받아들여야 하는지, 어떻게 해야 행복이라는 길을 찾을 수 있는지에 대한 자신의 경험과 생각을 공유해준다. 그리고 자신의 신념이 틀릴 수 있음을 자각하고, 그 경험을 토대로 진정한 행복에 도달하는 방법을 내용으로 다룬다.

또한, 해탈이라는 불교 정신을 위주로 ‘삶을 통제하려 하지 말고, 삶과 함께 춤추는 법을 알아가는 것이 삶의 내면의 평화를 찾는 데 도움이 된다’ 는 메시지를 담고 있다.

책을 읽으며

바로 결론부터 말하자면, 나의 지나온 시절에 존재했던 수많은 고민과 불만은 이 책을 읽고나니 아무것도 아님을, 정말 쓸모없던 걱정이었음을 깨닫게 되었다. 이런

지혜와 깨달음을 얻을 수 있었던 주 내용들을 몇가지 추려서 설명해보려 한다.

첫번째, 틀릴 수도 있다는 사실을 받아들여야 한다. 책의 가장 핵심적인 메시지는 제목에 표기되어있듯 “우리는 틀릴 수도 있다” 라고 생각한다. 저자는 사람들이 자신의 생각을 절대적으로 옳다고 믿는 경향이 있고, 이러한 믿음은 가끔은 불필요한 갈등과 고통을 초래할 수 있다고 말하는데, 이 내용에서 큰 공감을 얻을 수 있었다. 최근에도 친구와 사담을 하던 중에 내가 맞다며 서로 고집하고, 그렇게 사이가 잠시 안 좋아졌던 경험이 있기 때문이다.

이 점을 되돌아보면 인간은 누구나 불완전하고, 자신이 모든 것을 알 수 없다는 사실을 받아들이는 것이 중요하다는 말이 크게 와닿았다. 어떻게 보면 이 메시지는 사회적 갈등과 논쟁이 빈번한, 자신의 의견만을 고집하는 현대인들에게 가장 전하고픈 말이라 느낀다.

두번째, 대부분의 고통은 외부 사건이 아니라, 그것을 해석하는 우리의 생각에서 비롯된다는 말이었다. 개인의 생각이 상황을 어떻게 받아들이는지 결정하고, 그것이 우리에게 고통 혹은 평화를 가져다줄 수도 있다고 설명한다. 이 점은 나를 포함한 우리 병사들을 봐도 쉽게 볼 수 있다. 복무 기간이 고통스럽다고 느끼는 사람이 있는 반면, 이 시간을 긍정적으로 생각하고 성장의 계기로 삼는 사람이 있는 것처럼 말이다. 저 문장을 읽고 삶의 순간을 객관적으로 바라보고, 자신의 생각에 대한 통제력을 키울 필요가 있음을 말하고 싶었을 것이라 생각한다.

세번째, 내려놓음의 중요성이다. ‘내려놓음’이라는 개념을 알게 된다면 우리가 삶을 통제하려고 애쓰는 대신, 삶과 함께 자연스럽게 흐르는 방법을 배울 수 있다고 한다. 우리는 살면서 마음대로 되지 않는 일들을 질리도록 많이 마주한다. 그 과정에서 스트레스를 받기도 하고, 분노나 슬픔 등 나에게 독이 될 수 있는 것들을 마주하곤 하는데 나 또한 마찬가지였고, 그렇기에 ‘내려놓음’을 깨닫고 난 뒤에 자신을 통제하려고 추구하는 것만 집착이 강했던 자신이 너무 한심하게 느껴졌다. 이처럼 우리는 삶에서 불필요한 집착을 내려놓고, 순간을 받아들이는 태도가 필요하다는 저자는 말하였고, 이건 어쩌면 우리가 일상에서 겪는 많은 갈등을 해결하는데 중요한 교훈으로 새길 수 있다.

마지막 네번째, 행복의 조건이 있다. 저자는 궁극적으로 우리가 찾는 행복은 외부의 조건이 아니라, 우리의 마음 상태에서 비롯된다고 말했다. 이 과정에서 처음에 말했던 자신이 틀릴 수도 있다는 사실을 인정 하고, 삶의 다양한 면을 열린 마음으로 받아들인다면 결국에는 행복은 우리가 상황을 통제하는 데서 오는 것이 아닌, 그 상황을 받아들이는 능력에서 비롯되는 것임을 알 수 있었다. 행복이란건 그다지 멀리 있던

것이 아니라, 그렇게 생각한 나를 비롯해서 멀게 느껴진 것이었다.

책을 읽고 난 후

‘내가 틀릴 수도 있습니다’ 라는 이 생소한 책은 나에게 정말 많은 공감과 정신적인 성장에 도움을 주었다고 생각한다. 우리는 살면서 수없이 경쟁하고, 자신이 아는 것에 대해 옳다는 것을 증명하려는 분위기 속에서 살고있는데, 저자는 오히려 틀릴 수 있다는 가능성을 받아들이는 것이 더 큰 자유를 준다고 말하고 있다는 것이다. 이러한 내용은 개인적으로 큰 울림을 주었고, 일상 속에서 더 겸손하고 열린 마음으로 다른 사람들과 소통해야겠다는 다짐을 할 수 있는 계기가 되었다.

결론적으로, 이 책은 불교적인 가르침을 넘어, 현대인들에게 필요한 마음가짐을 전달하는 책이라 느낀다. 자신의 경험을 통해 우리가 살면서 고통과 불확실성을 어떻게 받아들여야 하는가, 그 속에서 평화를 찾을 수 있는가에 대하여 많은 도움을 받을 수 있었다. 또한 이 책을 통해 나 역시 삶을 바라보는 태도에 대한 새로운 시각을 얻었고, 앞으로도 그 메시지를 되새기며 살아가야겠다는 생각을 하게 되었다.

다가오는 뉴미디어 시대에서 트렌드 흐름의 인식과 바이럴 마케팅의 중요성

<홍보의 신>을 읽고

장려상 박승룡 (육군정보학교)

나는 부대에서 홍보담당을 하는 실무자이다. 10여년 넘게 홍보 담당 실무를 하고 있지만 우연히 이 도서를 접하고, 기존에 내가 갖고 있는 생각을 변화를 일으켜 주는 흥미로운 책이라고 생각해서 이 도서를 추천하고 싶어 감상문을 작성하였다.

이 책은 「홍보의 神(신)」이라는 도서로 저자(김선태)는 충주시청 유튜브 운영 전문관이자 공무원으로 KBS, MBC, SBS 등 각종 뉴스 프로그램에서도 인터뷰 했으며 <유 퀴즈 온 더 블록>, <SNL 코리아> 등 여러 방송 프로그램에도 출연하였다. 특히, 그는 충주시청 홍보담당 공무원으로서 최초에는 자의가 아닌 타의에 의해서 부족한 환경(저예산과 장비 부족 등)에서 시작했지만 본인의 남다른 감각과 경험으로 지자체에서는 꽤 유명한 인물로 알려져 있다.

나도 이번에 책을 통해서 안 사실이지만 TV상에서 해당 저자를 접했을 때는 지자체에서 제작하는 홍보물(영상 포함)은 본인의 경험과 노하우도 일부 적용하겠지만, 보통은 외주업체를 통해서 작업하거나 시청 내 전문가와 같이 공동으로 작업하여 큰 홍보 성과를 달성한 줄 알았는데, 이 도서를 읽어보니 지금의 결과로 성장하기까지 그가 얼마나 많은 노력을 해서 오늘날의 결과물을 만들어낸 것인지를 알게 되어 한편으로는 스스로에게 나는 군 홍보담당자로서 이렇게까지 노력을 해본 적이 있는가에 대한 반성과 변화가 필요하다는 생각을 하게 된 계기가 되었다.

이 도서는 크게 4가지 파트로 나누어 평범한 공무원이 이렇게 홍보 전문가로 성장하기까지의 과정을 이야기로 풀어내었다. 내가 읽었을 때, 이 도서의 저자가 전달하고자 하는 핵심은 본인이 충주시청 홍보담당자로서 「공식 유튜브 채널」을 운영하는 동안 본인의 경험했던 노하우와 주의해야할 점, 그리고 본인과 같은 위치에는 홍보담당 공무원들에게 전하는 이야기를 진솔하게 내용을 담았다는 점이다. 특히, 이 도서는 다른 성공적인 경험을 전하는 도서와 다르게 통계학적인 성공사례와 일반적인 전문지식을 전달하는 것과는 다르게 오로지 본인만의 경험을 통해서 이루어낸 내용을 진정성 있게 전달하고 있어, 그 내용이 더더욱 내 마음속에 스며드는 듯한 느낌을 받았다.

그리고 내용을 이해하는데 있어서도 크게 어렵지 않아 전반적으로 편하게 읽을 수 있어서 좋았다. 그는 평범한 공무원으로 시작하여 처음에는 면사무소에서 근무하는 공무원이었으나 이후 충주시청 홍보를 담당하는 부서로 옮기고 나서 충주시장님의 도움으로 지금까지 삶을 걸어오게 되었다.

처음에는 본인이 스스로 결정해서 유튜브 채널을 운영해서 홍보를 시작한 것은 아니었다. 부여된 업무와 상급자의 지시에 의해서 시작한 경우이기는 하나 그럼에도 불구하고 부족한 예산과 장비를 활용하여 유튜브 채널에 영상을 촬영하여 게시

하는 동안 유튜브 영상 조회수 결과가 저조한 것을 보고, 이 홍보성과를 그대로 받아들이는 것이 아니라 ‘왜 사람들이 이렇게까지 영상을 보지 않는가?’에 대한 문제점을 철저하게 분석하였다.

결국, 그는 현재의 트렌드를 인식하고 남다른 홍보기획안을 작성하여 본인만의 가지고 있는 독특한 아이디어와 콘텐츠를 바탕으로 영상을 제작하고 홍보한 결과, 현재는 충주시청 유튜브 채널 구독자수가 76만명이 넘게 보유하고 있는 거대한 유튜브 채널로 성장하게 만든 인물이 되었다.

책에서는 그는 그동안 유튜브 채널을 운영하면서 이렇게까지 유튜브 채널을 성공적으로 운영할 수 있었던 것은 현재 우리가 살고 있는 시대의 트렌드의 흐름을 명확히 이해하고, 거기에 맞게 영상 콘텐츠를 제작하려고 했던 점과 바이럴 마케팅을 활용한 점을 강조했다. 성공적인 홍보 효과를 거두기 위해서는 트렌드의 흐름과 그리고 바이럴 마케팅을 활용한다는 점에 대해서 같은 공무원지만 저자는 나와 다른 시각으로 세상을 바라보고 접근하고 있다는 점에서 많은 것을 생각하게 하는 시간이었다.

끝으로 저자는 공식 유튜브 채널을 운영하고 있는 공무원 그리고 운영하게 될 담당자들에게 본인이 경험했던 것을 하나하나 꼼꼼히 자세하게 알려주었는데, 내가 만약 유튜브 채널을 운영하게 된다면 직접 채널을 운영하는 것에 있어서 어려웠던 점을 이 책을 통해서 도움을 받으면 좋을 것 같아 앞으로 유튜브 채널을 운영하는 주변 동료들이 있다면 꼭 추천해주고 싶은 도서이다.

책을 읽고 든 생각은 같은 공무원 신분이자 홍보담당자이지만 이 저자는 유튜브를 비롯하여 다른 SNS 홍보를 극대화하기 위해 트렌드의 흐름을 잘 이해하고, 홍보하는 방법을 찾아 노력했다는 점과 그것을 통해서 본인만의 노하우와 경험을 축적했고, 결국 산물로 본인의 책을 썼다라는 점에서 신선한 충격이었다.

한 분야에서 10년이상 근무를 하면 거의 전문가 수준에 도달한다고 생각한다. 나 역시도 군 홍보담당자로서 대외 홍보 노력에 나름대로 경험을 쌓아 지금까지 최선을 다해왔었다고 생각했었지만 이 책을 읽고 신선한 충격과 동시에 나 자신에 대한 변화가 필요하다고 생각을 만들어준 책이었다.

홍보를 했다고 해서 홍보를 한 행동에 중점을 두는 것이 아닌 홍보한 이후에 홍보부서의 특성상 홍보 성과에 중점을 두고 지자체를 위해서 홍보효과를 극대화하기 위해 노력했다는 점에서 같은 공무원으로서 본받아야하겠다고 생각을 하였다.

특히, 이 책에서 가장 인상깊었던 내용이자 공감했던 구절은 대외 홍보에 가장 적합한 수단은 바로 뉴미디어라는 것이다. 다가오는 미래는 유튜브나 인스타그램과 같은 뉴미디어시대의 대표적인 SNS를 통해서 홍보를 하게 되면 그 홍보효과는 크다고 생각한다. 기존의 언론을 활용한 전통적인 의미의 홍보는 이미 상당한 한계에 다다랐다고 본다. 앞으로 이런 현상은 앞으로 더 가속화 될 것이며, 그 결과는 우리 눈앞에서 보여주고 있다. 플랫폼 기업이 온라인을 지배했듯이 향후에는 뉴미디어가

언론을 지배할 수 있다는 점도 우리는 간과해서는 안될 것이다. 이런 점에서 나는 군 홍보담당자로서 대외적으로 우리 군을 강한 군대이자 신뢰받을 수 있는 군으로 어떻게 하면 가장 효과적으로 홍보할 수 있을까에 대해서 다시 한번 고민할 수 있는 시간이 되었다.

내 삶을 밝게 물들인 사람, 당신인가요?

<내가 틀릴 수도 있습니다>를 읽고

장려상 이태민 (55사단 171여단 기동중대)

“내 삶을 밝게 물들인 사람, 당신인가요?”

어느 날 독서하기 좋은 카페를 찾아가 창가에 앉아서 한참을 보내다가 우연히 창문에 새겨진 글 하나가 나를 맞이했다.

그 뒤로 보이는 노을 지는 남한강변이 참 예뻐 보였다.

잠시 동안 그를 통해 세상을 바라보고 와서였을까.

그가 말했던 순간의 지성이었을까. 나의 작은 두 눈으로 그동안 잊고 있던 아름다운 세상이 수많은 별들처럼 쏟아졌다.

책을 읽는 내내 재치 있는 이야기를 들던 나와 그의 진지한 대화는 시간 가는 줄 모르게 즐거웠고, 삽화 속 평화롭고 아름다운 풍경화를 감상하는 재미도 쏠쏠했다.

운이 좋게도, 그를 만난 뒤로 나는 조금씩 마음의 평온을 찾았다. 사실, 단번에 이해하기는 어려웠지만 천천히 다시 읽기를 반복하며 점차 지혜의 목소리에 귀 기울이기 시작했다.

‘알아차리다’

책의 시작에 그가 어느 날 스웨덴에서 크롬 토스터와 주변 세상이 고요해지고 정말 멋지고 아름다워 보이는 경험을 했다는 이야기를 했다. 오래된 기억 속 나에게도 그런 경험이 있었던 것 같다.

어릴 적 학교를 다녀오는 길에 보았던 작은 짙레꽃들이 떠올랐다. 참나무 숲 사이에 피어난 하얗고 귀여운 꽃망울들에 손을 내밀었고, 나의 코를 끌어당긴 달콤한 향기는 황홀했던 기억이 난다. 그리고 매년 집 뒷마당 텃밭에 찾아오는 반딧불이 빛은 경이로웠다. 두 손 안에 담긴 간지러운 날개짓의 감촉과 초록색 불빛은 아직도 잊지 못할 만큼 생생한 경험으로 남아 있다.

그 덕분에 잊고 지낸 나의 의식 저편에서 여전히 살아 숨 쉬던 생각, 느낌, 감각들을 되찾게 되었다. 허황된 것에 집착하던 나를 내려놓고 현재에 집중하여 세상을 다시 바라보며 주변의 소중함에 사뭇 감사할 수 있게 되었다.

‘떠오르는 생각을 다 믿지 않는다.’

십여 년의 군 생활을 하는 동안 나는 스스로에게 철저한 자기 통제와 강력한 의지를 강요해왔다. 그리고 언젠가부터 최악의 순간을 대비하는 마음이 자연스레 자리 잡았고 생존을 위해서 끊임없이 생각하고 기민하게 행동해왔다.

실제로 이런 사고방식은 전투와 야전에서는 아주 유용했다.

하지만 내가 쌓아올린 요새화된 사고방식은 일종의 마지노선이 되었다. 쏟아부은 노력이 무색하게 온갖 생각들로부터 속수무책으로 공격당했다.

나는 매 순간이 빈틈없이 행복해야 하고 즐거워야 한다는 오해 속에서 평생을 살아 온 것 같다. 가끔 운전 하거나, 잠을 자려 누울 때 고요함이 찾아오면 온갖 잡생각이 들어서 마음이 불안함을 느낄 때가 있었고, 이런 공허한 감정이 불쾌했었다. 그리고 부정하려고 했다. 어리석게도, 그 누구도 매 순간순간이 행복할 수 없다는 사실을 잊어버린 채 살고 있었다.

그는 내가 이렇게 될 것을 모두 알고 있던 것처럼 정확히 내가 겪고 있는 문제들에 대해 친절하게 설명해 주었다. 생각을 멈추는 것은 불가능하지만 대신에 영원한 생각은 없다는 것, 떠오르는 생각을 선택할 수는 없지만 믿을지 말지를 선택하는 것이 내가 할 수 있는 일이라고 말했다. 필요 없는 생각들은 그 자리에 그대로 두고 흘러보내는 연습을 시작하기로 했다.

뿐만 아니라, 해답이나 절대적 진리를 찾으려는 나에게 내면의 욕망으로부터 멀어지는 법을 알려주었고, 삶과 죽음을 담아낸 그의 이야기는 나의 모든 혼란들을 잠재우고 사랑을 담은 어구들은 나의 가슴을 마구 요동치게 했다.

“세상은 우리의 모습으로서 존재한다. 그러니 그 안에서 보고 싶은 모습이 있다면 우리가 그런 존재가 되어야 한다.”

이렇게 아름다운 언어를 할 수 있는 한 사람이 이 세상에 더 이상 존재하지 않는다는 사실에 갑자기 슬퍼지기도 했다.

카페 창문에 비친 실내 조명이 어두워진 바깥 세상을 밝히고 있었다. 나의 마음속 따듯한 시선을 가지고 세상을 밝게 비추라는 그의 메시지가 눈앞에 보이는 듯했다. 거짓말 같은 이 순간은 나로 하여금 그를 이어 세상에 아름다움을 말하도록 하는 것만 같았다.

‘내가 틀릴 수도 있습니다’

이전까지는 치열한 경쟁 속에서 살아남아야 하는 세상에서는 관용보다는 울타리를 세우는 것이 더 안전했고, 용서보다는 이기적인 판단이 더 효과적이며, 남을 향한 이타적인 자세는 인간에게는 그저 허황된 이상일 뿐이라고 생각했었다.

그에 반해, 이 책 전체를 관류하는 ‘내가 틀릴 수도 있다’ 정신은 우리에게 “우리가 내보낸 것은 결국 우리에게 돌아온다.”라는 부드러운 수용의 태도를 가르친다.

과거의 나의 잘못을 참회하고 혐오하는 마음을 벗어던지는 명상을 통해 해가 뜰 때 마다 조금씩 누군가를 용서할 수 있게 되었고, 화날 때도 훌훌 털어버리기도 하며

불안한 걱정들도 그저 스쳐보낼 수 있게 되었다. 더 나아가, 미리 걱정하지 않고 떠오르는 생각을 모두 믿지 않는 능력을 통해 경이롭게도 나의 내면의 무언가를 조금씩 바꾸기 시작했고, 마음의 평온과 균형을 찾는 데에 능숙해지기 시작했다.

인간에게 있어서 언어는 결코 우연이 아니다. 알게 모르게 우리는 언어의 지배를 받고 있다. 글자 쓰인 책을 읽으면 그를 만날 수 있고 그의 언어는 나의 마음을 변화시키고, 나의 마음의 소리는 모든 것을 바꾼다.

“내가 틀릴 수도 있습니다.“ 라는 말로 우리는 더 아름다워지고 있다. 주먹을 짊어지고 세상을 헤쳐왔다면 이제는 손바닥을 펴고 세상을 반갑게 맞이해본다.

“햇볕처럼 따뜻한 당신의 존재에 온 마음으로 감사합니다.“

약한 멘탈로도 행복할게

‘유리멘탈이지만 절대 깨지지 않아’ 를 읽고

장려상 장서연 (특수전사령부)

다들 한 번씩 자신의 성격에 대해 생각해 봤을 것이다. 난 성격이 좋은 사람인가? 또는 내 성격의 문제점은 무엇인가? 성격은 주로 어렸을 때의 주변 환경으로부터 형성된다고 한다. 어렸을 적 화목한 가정환경, 돈, 행복 나는 이 중 어느 것도 가지지 못한 환경 속에서 살아왔다.

항상 웃고, 걱정이 없어 보이는 친구들이 부러웠다. 억울했다. 나도 저렇게 행복할 권리가 있는 데, 부정적인 성격과, 약한 멘탈. 이것부터 고쳐야겠다고 마음먹었다.

20살에 자원입대 후 특수전사령부 경비중대 소총수로 배치받은 지 1년이 넘게 흘렀다. 경비 중대가 근무하는 위병소는 많은 사람들이 오고 간다. 누군가는 사령부를 방문할 때 가장 먼저 보게 되는 위병소 근무자들이 곧 특수전사령부의 얼굴이라고도 말한다. 게다가 출입하는 모든 인원 및 차량을 통제하고, 경비 임무를 맡은 만큼 부담감이 컸다. 그래서 더욱 후임병들이 들어올수록 잘 알려주고 싶고, 모범이 되는 선임이 되고 싶었다. 나날이 임무를 수행하면서 맡은 임무에 대한 지식과 경험이 늘어났지만 그런데도 예상치 못한 상황이나, 내가 한 조치로 인해 문제가 생겼을 때 언제나 나의 '약한탈'은 모습을 드러냈다. 그러다 정신건강의학과 전문의 기무라 코노미의 책을 접하게 되었다. 유리멘탈이지만 절대 깨지지 않아'라는 제목이 나를 위로해 주는 느낌에 이끌렸다. 저자 기무라 코노미는 약한 정신력으로 힘들었지만, 오히려 약한 멘탈을 효과적으로 이용해 의사로 성공할 수 있었다고 말한다.

[중요한 것은 강한 멘탈이 아닌 회복력]

약한 멘탈을 가진 사람도, 강한 멘탈을 가진 사람도 누구나 무너지는 순간이 오기 마련이다.

멘탈 붕괴는 피할 수 없다는 것을 대전제로 두고 생각해야 한다. 결국은 멘탈이 무너지더라도 빠르게 회복하고, 그것을 발판 삼아 앞으로 나아가는 것이 더 중요하다는 것이다. 멘탈을 효과적으로 회복하고 극복하는 방법에는 크게 3가지가 있다. 1. 뇌를 쉬게 해준다. (어떠한 생각을 하지 않는 상태를 의미한다. 예를 들면 수면이 있다) 2. 멘탈이 쉽게 붕괴되지 않는 환경을 스스로 만든다. (좋아하는 색깔과 물건 등으로 주변 환경을 정돈한다) 3. 가장 좋았던 기억과 행복했던 순간을 떠올리자. (사소한 것 그 어느 것이든 상관없다) 위와 같은 방법들을 효과적인 멘탈 케어 방법이라고 소개한다. 그렇다면 약한 멘탈의 근본적인 원인을 해결할 수 있는 방법은 없는 걸까? 약한 멘탈을 고민으로 생각하는 사람들은 주로 삶의 자세가 자기중심이

아닌 타인 중심이라고 한다. 그만큼 다른 사람에게 맞춰주고 양보하는 것이 익숙하다는 것이다. 100 명이 모두 나를 좋아할 수는 없다. 상대에게 잘 보이고 싶고, 좋은 관계를 확보하고 싶은 것은 당연한 욕구이다. 하지만 나의 노력에도 불구하고 그렇지 않은 사람들에게까지 힘을 쓰지 말자는 것이다. 다른 사람의 평가에 얽매이지 않기 위해 중요한 것은 자신의 장점을 확실히 알아두는 것이 중요하다. 자신의 장점을 찾을 때 '상대가 어떻게 볼까?' 라는 생각하지 말고 '무엇과도 바꿀 수 없는 친구가 있다.', '사소한 것에 화내지 않는다.' 등 사소하더라도 내가 가지고 있는 장점에 자부심을 가지자. 상대는 자신의 장점을 확실하게 말할 수 있는 사람에게 더욱 매력을 느낀다고 한다. 자신의 장점을 아는 것만큼 중요한 것이 자신의 단점을 아는 것, 조금 더 나아가 자신이 할 수 없는 것을 다른 사람에게 분명하게 전달할 수 있는 것이 비결이다.

[불안감을 물리치는 방법]

미래의 추상적인 상황들을 생각하다 보면 점점 불안감에 사로잡히는데 이를 '사고의 폭주'라고 정의한다. 불안감을 불러일으키는 원인과 상황에서 자신이 '할 수 있는 것'과 '할 수 없는 것'을 나눈다. 이 과정에서 의외로 '이런 고민을 해 봤자 소용없다'는 생각으로 불안감을 해소할 수도 있다. 막연한 불안감으로 마음이 뒤숭숭할 때 3가지의 방법을 소개한다. 1. 곁에 있는 친구들과 어울리거나 일에 집중하자. 2. 자신을 둘러싸고 있는 사람들이나 공간을 소중히 여기자. 3. 최대한 주위 사람들에게 감사하는 마음'을 잊지 말자. 감사하는 마음은 행복 호르몬이라고 불리는 세로토닌을 증가시키는 힘이 있다. 결론적으로 감사의 표현은 화학적으로 행복해질 수 있는 방법이다. 말로 직접 상대에게 감사의 마음을 전달함으로 나도 상대도 행복을 느끼니 기쁨이 배가 될 것이다. 만약 실체가 없는 불안감에 습격당했을 때 주변에 감사하는 마음을 말로 전해보자.

[열등감의 이면]

만약 나보다 높은 위치에 있고, 경제적으로 부유한 사람들은 보면 어떠한가? 부러움과 열등감을 느끼게 된다. 누구나 그렇다. 하지만 지금의 나에게 만족하지 못하는 이유는 그만큼 더 나아지고자 하는 욕심이 있기 때문이지 않을까? 기무라 코노미는 이에 대해 이렇게 답했다.

“어떤 사람을 부러워하는 마음이 들었다면 그가 지금의 위치에 도달하기까지 해왔던 것처럼 생각하고, 행동하고, 실패하고, 또 생각할 수 있는 좋은 기회이다. 또한 열등감을 느끼는 것은 아직 나에게서는 가능성이 있고, 성장하고자 하는 에너지를 가지고 있다는 것이다.“ 라고.

기무라 코노미는 생각의 발상을 긍정적으로 '변화시키거나, 작은 습관 개선으로 유리 멘탈로 삶을 살아가는 방식을 소개한다. 책을 읽고 정말 놓치고 있는 부분이

많았다고 느꼈다. 특수전사령부 경비중대원으로서 맡은 임무에 대해 최선을 다해왔다. 덕분에 많은 경험과 지식을 쌓았다. 하지만 예상치 못한 상황에 대해선 어떠한가. 불안하고 계속 걱정하고 이전과 다를 바가 없었다. 하지만 이렇게 생각하고자 한다. 새로운 문제 상황들은 나를 더욱 새로운 상황에 노출함으로 배워가고, 더 성장할 수 있는 좋은 기회라고. 정신적으로 단단해지고 싶어 하는 모든 사람들에게 이 책을 권하고 싶다. 기무라 코노미의 비결 및 해결 방법을 실천하면서 자존감도 올라가고, 오히려 나의 약한 멘탈이 자랑스러워졌다. 다른 사람의 눈치를 보는 것이 아니라 배려하는 것이고, 예민하게 반응하는 것이 아니라 꼼꼼한 것이고, 민감한 게 아니라 섬세한 것 이것이 나의 매력이지 않을까. 유리멘탈을 가지거나 매일 최선을 다해 달려왔지만, 요즘 그렇지 못한 사람들에게 말해주고 싶다. 그렇게 느끼는 것은 처음부터 최선을 다했기 때문에 그렇게 생각하는 것이다. 애초에 열심히 할 생각이 없는 사람은 그런 생각조차 하지 않는다. 일단 열심히 노력한 자신을 칭찬해 주고, 자신에게 말해주자. '여기까지 잘 해왔잖아. 잠깐 쉬어도 돼'

남가일몽(南柯一夢), 부질없는 지나간 날들을 떠나보내라.

‘내가 틀릴수도 있습니다’ 를 읽고

장려상 김성현(특수전사령부)

누구나 한 번쯤은 살면서 하는 일들이 잘 풀릴 때가 있지 않은가? 흔히 전성기라고 말하며 “나도 한때는 잘나가던 시기가 있었지“와 같은 얘기들을 종종 들을 수 있다. 하지만 모두 지나간 것으로 현재가 어떻든 환경이 많이 어려워졌더라면 과거의 영광을 회상하며 항상 애써 덤덤한 척을 하기 마련이다.

남들은 다 취업 걱정하며 면접장을 찾아다닐 때 지인의 소개로 운 좋게 팀장직을 시작으로 들어간 회사, 단기적이지만 실적이 좋아 남들 월급의 3배를 벌기도 하며 친구들과의 술자리는 항상 멋있게 결제하고 잔뜩 어깨에 힘을 주고 다녔던 그때의 추억, 자극적인 경험이 늘어감에 더욱더 높은 명예와 많은 돈을 추구하며 살아갔고 현실에 찌들어 언제부터인가 가진 것이 없음에도 평화롭고 순수했던 예전과는 사뭇 달라져 있었다. 매사에 욕심을 부리며 남을 점점 무시하는가 하면 겸손을 잊어버렸고 결국, 이 호황은 얼마 가지 않아 막을 내렸다. 적지 않은 빛까지 생기며 예전으로 돌아갈 수 없다고 단념하며 그저 다 끝났다는 생각만 들었다. 젊은 나이에 세상 다 산 것처럼 말하며 아직 멀었다는 사람들도 많다. 다시 정신을 차릴 때쯤은 남들과 똑같은 옷을 입고 통제받는 삶을 사는 그저 평범한 군인이 되어있었다.

자기 계발과 관련된 인문도서를 읽는 것이 27년 살면서 처음이라면 믿을 수 있겠는가? 오히려 게으르다고 생각할 수도 있다. 사회적으로 올바른 말만 나열하며 게으른 독자를 환골탈태시키려는 식의 주된 양산형 도서는 사실 관심사의 밖이었다. 이 책은 우연히 추천도서 목록으로 책을 알게 되었는데 유달리 다른 책들보다도 광고가 아주 자극적이었다. 출간 즉시 인문부문 1위 등극과 더불어 영국의 한 독자의 서평에서는 “내 인생에서 책 한 권만 읽을 수 있다면 나는 이 책을 읽겠다“라고 하였다. 사실에 대한 여부는 알지 못하더라도 ‘도대체 뭐 하는 책이며 어떤 가르침을 주길래?’라는 호기심이 이 책의 첫 장을 넘기게 해주었다.

저자는 승려가 되기 전 스톡홀름 경제대학을 졸업하고 세계적인 기업 AGA의 자회사에서 역대 최연소 CFO(재무담당 최고책임자)로의 근무를 눈앞에 두고 있었다. 그해 나이는 26살로 어린 나이에 성공 가도를 달리고 있었다. 하지만 이면에는 주변을 인식하며 외부로부터의 인정 혹은 사회적 시선으로 인해 좋아서 하는 일이 아닌 관심 있어 하는 척, 잘하는 척 연극을 하며 하루하루 불안감과 압박감을 견뎌고 있었다. 내면의 고요를 찾기 위해 호흡이라는 별것 아닌 것에서부터 집중하고 생각하며 처음으로 마음의 소리를 듣게 되었고 이를 계기로 모든 것을 내려놓고 승려의 길을 택하였다.

정식 승려가 되기까지 힘든 생활 속에서 말한 재밌는 독백이 있다. “정말 이상하지 않아? 16년 동안 온갖 교육을 다 받는데 삶이 힘들 때 뭘 어떻게 해야 하는지에 대해서 배운 게 하나도 없다니!”

대부분 남으로부터 인정받길 원하며 넘치는 부와 명예를 목표로 살아간다. 한번 경험해본 사람이라면 더욱 그러리라 생각한다. 저자는 이러한 삶을 달콤한 디저트만 먹고 사는 것과 같다고 비유한다. 인생은 디저트만 먹으면서 살 수는 없는 것을 이해하면서도 그 단맛을 아는 사람이라면 마치 어린아이같이 밥보다도 아이스크림이 더 먹고 싶지 않을까? 이 책은 그런 우리를 위해 에피타이저부터 차례대로 식사하는 법을 알려준다.

이 책의 큰 매력은 마치 3명의 저자가 집필한 듯한 느낌을 주는 것이다. 목차에 구성된 대제별로 여러 상황 속에서 저자가 느끼는 감정을 생생하게 책 속에 반영하여 마치 여러 사람이 말해주는 듯한 재미를 준다.

치열한 현대사회 속에서 유능한 직장인이 승려가 되기까지의 과정이 새로운 것에 적응하려 노력하는 어리숙한 행동이 푸릇푸릇한 에너지를 느끼게 해준다. 명상에 빈번히 잡념에 사로잡혀있는 모습을 이리저리 날뛰는 서커스의 원숭이처럼 사고가 제멋대로 오락가락한다는 등의 동적인 표현이 짜치 마츠의 엘 피카로 같은 청년 농부가 수확한 아직 숙성되지 않은 풋맛의 신선한 포도주가 연상되었다.

정식 승려가 되어 사원 생활의 모습은 이천과는 달리 무언의 깨달음을 얻은 듯 차분해지고 여유로운 말투로 독자들에게 주고 싶은 다양한 메시지를 포함하고 있다. 마치 시골집의 평상에서 올려다 본 조용한 파란 하늘이 연상되며 읽는 사람들로 하여 더욱 편안함을 주며 몰입할 수 있게 도와주는 부분이다.

승려의 삶을 마친 저자는 사회로 복귀하면서 얻은 무기력함과 우울함 등 정신적 스트레스가 이만저만이 아니었다. 설상가상 ALS(루게릭병) 진단을 받으며 시한부의 삶을 선고받고 인생의 상실감을 느낀다. 모든 것이 무너진 그가 다시 일어나는 과정을 사실적으로 표현하며 그의 아내와 가족, 친구 등 여러 등장인물과 함께 극복하는 모습을 생동적으로 전달받을 수 있다. 앞일을 걱정하기보다는 주어진 상황에 있는 그대로를 받아들이며 진실성, 친절, 순응 등의 단어들이 자주 등장하며 앞선 분위기보다는 훨씬 숙연해짐과 동시에 특유의 고요한 흐름을 느낄 수 있다.

이 책의 마지막에는 독자들을 위해 남긴 저자의 특별한 말이 있다. 눈시울이 붉어짐과 동시에 한동안 입을 다물기 어려웠었다. 더불어 느낄 수 있는 가슴 뭉클함

은 그의 삶에 관한 이야기들이 주마등처럼 순식간에 상기되어 지나간다. 책의 흐름에 따라 중간중간 그림을 보여주는데 별것 아니라고 넘겼다가 이 책을 온전히 즐길 수 없다는 것을 알려주고 싶다. 성장하며 변화하는 그의 내적인 모습이 그림에 담겨있기 때문이다.

이 책은 읽는 사람으로 하여 단순히 올바르게 살도록 알려주는 인문적 지침서와는 거리가 멀다. 저자의 삶을 토대로 경험한 내면의 소중함, 상대방을 대하는 생각과 태도 등 그저 사소한 깨달음들을 한없이 쉽게 풀어준 하나의 동화책과도 같다.

책의 후반부를 읽을 때쯤이면 어느샌가 몰입하여 쉽 없이 더 읽고 싶은 마음이 생긴다.

힘난한 상황 속에서도 자신을 믿고 있는 그대로의 현실을 받아들이며 곳곳이 극복해나가는 저자의 삶은 과거의 영화로움에 취해 웅크려있던 나에게 새롭게 뻗어나갈 수 있다는 작은 용기를 심어주었다. 무기력했던 사회에서의 모습은 뒤로 접어두며 군 생활을 전환점으로 다시 사회로 나가기까지 할 수 있는 것들을 찾으며 보람찬 시간으로 만들어 보려고 한다. 내면의 나를 무작정 믿기가 쉽진 않을 것이다.

다만 잃어버린 나의 자존감을 찾는 첫 시도로서는 훌륭하지 않을까? 끝으로 저자가 가장 좋아하여 결혼반지 뒷면에까지 새긴 문구를 소개해주려고 한다.

“이 또한 지나가리라“