

가끔은 이런 생각을 한다. 난 잘 살고 있나? (요즘 종종 하는 것 같지만...)



© fabrizioverrecchia, 출처 Unsplash

무엇하나 제대로 해내고 있지 못하는 것 같아서. 내 자신이 해 내는 모든 일의 성과가 마음에 들지 않아서 스스로 위축되고 우울해질 때가 있다. 아니 많다. 진짜 많다.

예전에는 이런 내 자신이 너무 초라해보여서 좌절하다가 어느 순간 자신을 돌아보는 것을 하지 않게 되었다. 나라는 존재를 잊은채로 살기로 한 것이다. 남의 거울로 사는 것이 더 편해서...

그러다 지금은 나 자신을 다시 찾아가는 여정에 있다. 나이 마흔에 이런 여정을 다시 시작하는 것이 부끄럽지만, 인생의 시계로 보았을 때 아직 늦은 시간은 아니라고 위로해본다.

삶은 계란...

욕망과 실망과, 외로움, 그리고 무료함



살다보니 사람이 참 외로울때가 많았다. 결혼 전에는 남편이 없어서, 엄마 아빠가 나를 이해 못해줘서, 결혼하니 남편이 나를 이해를 못해서, 애가 안생겨서, 내가 힘든데 아무도 안알아줘서...친구들은 결혼하거나 자신의 삶의 바퀴를 굴리느라 너무 바빠서, 옆을 보지도 못하고 달려가고 있고... 동료들은 동지이지만 동시에 경쟁자라... 다 터놓지 못해서...

그래서 다들 마치 첫 사랑 아련히 그리워하듯이 폰을 들고 랜선 너머의 아련한 이웃들의 공감과 위로를 받으면서 버티고 있는 것은 아닐까? 라고 가끔 생각해본다.

생명은 욕망이다.

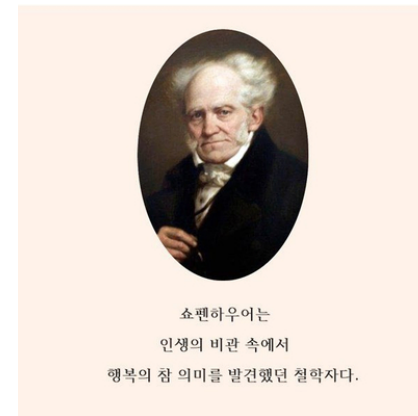
욕망은 만족시키지 못하면 즉시 고통이 된다. 하지만 만족은 즉시 무료함을 낳는다.

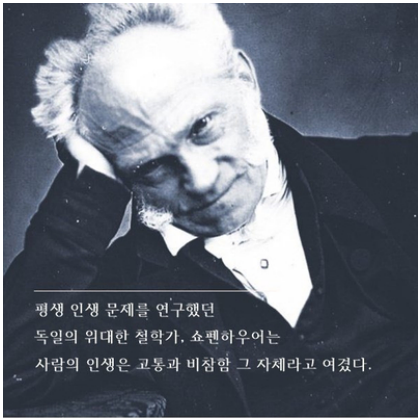
쇼펜하우어

결국 이 모든 것이 욕심과 그걸 가지려는 내 의지 때문에 고통스러운 것이라고 한다. 욕심을 채우고 나면 삶이 지루해진다. 이 과정의 반복이 삶이라고 한다. 대학교만 가면 행복할 것 같았고, 취업만 하면 행복할 것 같고, 결혼만 하면 행복할 것 같고, 아이가 있으면 행복할 것 같고, 돈이 많으면 행복할 것 같다...

이런 고민속에 있는데, 염세주의자로 유명한 쇼펜하우어 아저씨가 찾아왔다. 나 혼자만의 생각의 바퀴를 굴리면 어디로 굴러갈지 몰라서. 뇌는 태생적으로 딴 생각을 많이하고 생각이 발산하는 것이 특성이라고 한다. 질주하는 기차...그래서 그 생각을 올바른 길로 달려가게 할라면 옛날 사셨던 분들의 지혜를 레일 상아서 달리면 올바른 길로 가지 않을까 했다.

그래서 쇼펜하우어를 만났다. 사실 처음에 염세주의자 아저씨니 더 비관적으로 말할텐데. 무슨 조언을 해줄 수 있을까 생각했는데, 생각보다 긍정적인 아저씨였다.





평생 인생 문제를 연구했던
독일의 위대한 철학자. 쇼펜하우어는
사람의 인생은 고통과 비참함 그 자체라고 여겼다.

그러나 그가 평생 주장했던 비관주의 철학은
비관이 자포자기 상태가 아니며,
내면을 지속적으로 성장시켜 나아가는 것이었다.



쇼펜하우어의 이야기를 들으니 영화 인사이드 아웃이 생각났다. 처음부터 조이의 관점에서 슬픔이 무기력해보이고 짜증났는데, 결국 우리를 성장시키는 감정이었다. 쇼펜하우어가 전면에 내세우는 고통이 마치 슬픔이처럼 우리를 괴롭게 만드는 것처럼 보이지만 결국 우리를 성장시키는 것은 아닐까?



사실 사람이 혼자 있을 때 더 고차원적인 생각을 한다. 혼자 있을 때 '~척'을 벗어던지고 나를 바라볼 수 있고, 생각을 정리할 수 있고, 힘을 낼 수 있다. 생각해보자. 결혼한 후에 애에 치이고, 직장이 치이고 하면 혼자 있고 싶지 않은가? 그래서 등산가고, 낚시가고, 사이클 타고, 마라톤하고...며 그렇지 않을까...

쇼펜하우어에 대한 편견을 벗고 이 분이 나에게 조언한 3가지 방법을 정리해보려고 한다.

■ 니가 세상을 바라보는 프레임은 뭐니?

■ 당신의 사상이 당신의 세계를 결정한다.



@pinewatt 출처 Unsplash

요즘 종종 이런 생각이 든다. 내가 느끼고 사는 세상이 진짜일까 (메트릭스나 인셉션 같은 영화를 보면 더 그런 생각이 든다.) 내 느낌이 정말 진짜일까? 근데 이런 생각을 나만 하는 것은 아닌갑다. 영화로도 나오고, 철학사를 보면 이런 고민들이 반영되어 있으니 말이다. (물론 우아한 말로 표현되어 있어서 이해는 안되지만)

쇼펜하우어 아자씨도 그런 말을 했んだ.

세상은 나의 표상이다.

내 지각을 통해서 알게되는 사물의 본질? 이라고 해야 하나 이데아라고 부르는 그 뭔가 그 이성적이며 합리적이며 완벽한 거시기를 만나게 된다고 한다. 하지만 인간은 이 세계를 인식할 뿐만 아니라 체험하게 되는데, 이 체험하게 하는 동력이 의지에 있다고 한다. 이노무 의지 때문에 충동이나 욕망이 생기는데, 당채 만족시킬 수 없는 이노무 욕망 때문에 삶이 고통이라는 것이다(이해가 될랑가...).

당신의 사상이 당신 눈 앞에 펼쳐질 세상을 만든다.

극단적으로 표현하면 우리 몸은 시공간에 들어난 의지란다. 걸으려는 의지는 발에서 나타나고, 잡으려는 의지는 손에서, 소화시키려는 의지는 위에서 생각하려는 의지는 뇌에서 나타난다고 한다. 흠...양자 물리학이 왜 떠오르지... 양자 물리학에 따르면 양자가 나타날까 말까 고민하는데, 내가 왼쪽을 쳐다보면 왼쪽에 나타나고, 오른쪽을 쳐다보면 오른쪽으로 나타난다고 한다. 물결로 인식하면 물결로. 즉 관찰자의 의지가 양자에 반영되서 투영된다는 것이다. 오...쇼펜하우어 아자씨 양자물리의 대가??

암튼 그래서 결론은 머나. 삶이 고통이란 것이다. 충족되지 않는 욕망 때문에! 하지만 소극적 염세주의로 아 다 때려쳐! 혹은 신에게 의지!하는 것이 아니라 고난을 혼자 힘으로 헤쳐 나가야할 새로운 전환점으로 인식하라고 한다.



영화 인셉션

이렇게 정보가 넘쳐날 때 우리를 지탱하는 것은 올바른 생각 우리에게 필요한 것은 생각, 더 나아가 사상...이다. 이런 사상을 배우는 것이 철학 공부겠지? 그래서 요즘 철학 공부쯤...해볼라고~ 한다. (거참 배울 것도 많다)



니 머리로 생각해...남들 의견에 휘둘리지 말고

타인에게 현혹되지 말고 독립적으로 사고하라



@ kristill 출처 Unsplash

내 프레임으로 세상을 보기위해서는 어쨌든 내 밀천이 있어야 한다. 그러기 위해서는? 독서는 필수다. 하지만 맹목적인 독서는 다른 사람의 생각에 그냥 휘둘리는 것과 같다. 선별하지 않은 지식을 무분별하게 받아들이기만 한다면 남의 생각의 꼭두각시일 뿐이다. 혹은 좋은 말씀이네~아~ 재미 있었다... 근데 무슨 내용이었지? 라고 하는 것과 다를바 없다.

책을 아무 생각 없이 혹은 쉬지 않고 읽으면, 다 읽고 난 후 마음속에 남는 내용이 없다.

쇼펜하우어

내가 이렇게 독서를 했었다. 기억에 남는거라곤 책 제목? 그래서 서평을 쓰기 시작한 것이다. 돈아까워서, 사다놓은 책 가져다 버릴라고. 독서를 잘하는 방법은 머리를 써서 다른 사람의 생각을 분별해서 받아들이고, 이를 실천하는 것이라고 한다.

배우기만 하고 생각하지 않으면 얻는 것이 없고 생각만 하고 배우지 않으면 위태롭다.

공자님 말씀

영원히 살 것 같지?

붙잡아 둘 수 없는 시간을 충분히 이용하라

86400원 vs. 86400초

어떤 책에서 당신의 통장에 매일 86400원이 꽂히는데, 다 안쓰면 없어진다고 하면 그 돈을 안쓰고 두겠냐...라고 누군가 질문하는 것을 보았다.

우리에게 하루 라는 통장에 꽂히는 시간이란 돈이 86400초란다. 이걸 돈이라고 생각하면 어떻게 해서든 잘 쓰고 싶다. 그 시간을 나에게 쓰고 싶다. 내가 좋아하는 것, 갖고 싶은 것을 위해 쓰고 싶다. 근데 공짜로 주어지는 거라 이렇게 아무렇게나 쓰나보다.

하지만 우리는 과거를 후회하고, 미래에 대한 걱정으로 지금 이 시간을 대충 쓴다. (아...반성 모드). 현재를 느끼고, 현재에 충실해라라고 쇼펜하우어 아저씨가 현타 치신다.

과거에 사는 사람도 없고, 미래에 사는 사람도 없다. 현재야말로 생명이 확실히 점유하고 있는 유일한 형태다.

쇼펜하우어

다 아는 얘기를 하시는데, 나에게 시간이 중요해서 그런지 당연한 얘기인데도 당근으로 안들린다. 금으로 들린다.



시간은 무한하고 생명은 유한하니 아무런 의미 없는 일에 자신의 삶을 낭비하면 안된다. 자신의 생명에 책임 지고 시간을 공경해야 한다. 지혜로운 사람이 지혜로운 이유는 탁월해지는 것과 시간과의 상관관계를 제대로 알아서이다.

골든 아워는 어떤 일을 하는데 최적의 시간을 말한다(아 골든 아워는 아픈단어다...). 골든 아워를 제대로 사용할수록 성공할 확률은 더욱 높아진다. 하루 중 나만의 골든 아워를 찾아내서 잘 활용하는 것이야말로 성공의 지름길이다. 이 말대로라면 아침에 미라클 모닝을 통해 자신만의 시간을 갖는 것은 골든 아워를 쓰는 것이다(나 성공 보장됨?).

대부분의 사람들은 일을 해야 하는데, 머뭇거리고 결정하지 못하고, 일 주변에서 빙빙 돌거나 아예 행동 자체를 하지 않는 경우가 많다. 너무 어려운 일이라서 그렇다면 쉬요일부터 해보라. 일할 때 맹목적으로 달려들어 갈팡질팡하는 사람이라면 잘 하는 부분부터 하라. 그래야 시간을 가장 효과적으로 사용할 수 있고 일의 효율을 높일 수 있다(나 요즘 일하기 싫어서 빙빙 돌았는데, 어려워서 었나? 아니 하기 싫어서 ㅋ ㅋ)

*시간은 자신을 제대로 사용하는 사람에게 친절하다.
(돈도 그렇다던데..)*

신체는 삶의 근본이다. 신체는 본전이고 일정 시간을 투자해야 적립된다. 투자 하지 않으면 본전은 줄어든다(요즘 몸을 안챙겼는데, 역시 건강한 신체에 건강한 몸!!).

쓰다보니 멀리만 계신 듯한 쇼펜하우어 아저씨의 생각하는 방식, 독서, 시간 등의 주제로 삶의 태도에서 부터 일에 대한 조언, 건강에 대한 조언 까지 구체적이면서 적용 가능한 조언을 많이 해주고 계셨다.

이 분의 철학이 이렇게 구체적인 삶의 조언이 될 수 있다는 것이 놀랍다. 더 자세한 내용을 보고 싶다면 아래 책을 추천한다.



쇼펜하우어, 딱 좋은 고독

저자 에저우
출판 오렌지연필
발매 2019.03.22.