

행복으로의 내디딤

참을 수 없는 GPT의 목격함

김영빈 김준영 김현수

행복해지는 방법

행복해지는 방법에 대해 생각해본다. 나는 행복한가? 라는 물음을 달고 산다. 행복하지 않은 척, 행복한 척을 하면서 살아가고 있다. 사실 그 모습이 진짜 행복은 아닐지도 모른다. 그저 내 머릿속에서만 맴돌고 있는 거겠지라고 생각하면서 오늘도 하루하루를 버티고 있다. 오늘은 어제보다 나은 삶을 살아야겠다는 생각이 들었지만 오늘이 내일보다 낫지 않을까라는 막연함에 사로잡혀 아무것도 하지 않고 멍하니 창밖을 바라보기만 했다. 그러다 어느 순간 깨달았다. 내가 원하는 삶이 무엇일까 생각해 본 적이 없다는 것을. 내 삶이라 부를 만한 것이 떠오르지 않아 답답한 가슴을 쓸어내리며 생각을 정리했다. 그럴 때마다 늘 결론은 하나로 귀결되곤 했었다. 그 당시 내게 주어진 선택지는 하나뿐이었다. 남들이 부러워할 직업을 가지거나 취업을 하는 것. 그것 말고는 답이 없는 문제라고 생각했다. 그렇게 하루하루를 살아가고 있을 때 불현듯 생각이 들었다. '어디로 가야 할까?' 순간 머릿속에 맴돌았다. '그래, 이 길이 맞는 길이었구나'라는 생각과 '정말 좋아 하는 일을 하고 싶다'는 생각이 교차했다. '시간이 지나면 괜찮아질 거야'라고 생각했던 그때의 나와 달리 지금 나는 어떤 선택을 하고 있는 걸지도 모르는데 왜 이리 막막한 걸까. 시간이 지나가면서 내가 원하는 것과 다른 삶을 살며 있었던 것을 깨달았다. 그러나 난 아직도 내 삶에 대한 가장 중요한 답을 찾지 못한 채 결국 자신감없이 살아가고 있는 것이 아닐까 하고 더 생각했다. 난 어떻게 살아야 할까? 나는 혼자 고민하고 답을 찾는 시간을 가지기로 했다.

을지로에서 북촌 한옥마을까지 걷다 집으로 향했다. 걷는 동안 머릿속에 맴돌던 질문들을 정리하고 싶었기 때문이다. '지금까지와는 다른 삶을 살고 있는 나를 상상하면 어떤 기분이 들까?' '어떻게 살아야 잘 살 수 있을까?' '앞으로 어떻게 살아야 잘 사는 걸까' 이런 생각들이 꼬리를 물기 시작했다. 나는 이러한 질문들에 대해서 생각해 보려고 노력하고 있었다. 북촌의 좁은 골목 사이를 지나가는 사람들과 같은 나를 보며, 지금과는 다른 삶을 살 수 있는 기회는 있을까 하는 생각이 들었다. 한참을 걷다가 고개를 들어 하늘을 보았다. 구름 한 점 없이 푸르른 하늘과 햇무리가 내 눈을 사로잡았다. 그때 갑자기 나는 그것이 얼마나 중요한지에 대해 생각해 보게 되었다. 이런 마음 속에서 깊게 생각해 보면 내 인생에 의미가 있는 것들이 부각되기 시작했다. '이렇게 살아도 되는 걸까?' '아무것도 아닌 것 같은데 내 인생이 의미 있는 거 같기는 한 걸까?' '살아있다는 건 무엇일까?' '어떻게 살아야 하는 걸까?' '그래서 나는 무엇을 위해 살아가고 있는 걸까?' 머릿속에 맴돌던 질문들이 꼬리를 물기 시작했다. 답을 찾기 위해 여러가지를 생각해 보고 있었는데, 내가 사는 삶의 의미를 찾아가는 과정에서 나는 누군가가 될 수 있다는 것을 알 수 있었다. 내 삶에서 가장 중요한 것은 무엇인지 생각해 본 적이 언제였나? 그리고 내가 위해 살아가고 있는 것이 무엇인지 생각해 보았다. 내가 살아가는 동안 나의 삶에 의미를 부여하고, 그 동안 나를 가리키는 방향을 찾아가는 것이 나를 더 행복하게 만들 것처럼 느껴졌다.

거울 속의 나를 바라보며

나는 나에 대해서 공부하기로 마음 먹었다. 내 마음가짐에 따라 달라지는 나를 알 수 있는 방법이 무엇일까 궁금해서 찾아본 방법이라고 생각이 드니 실천해보자는 결심을 하게 되었다. 내가 어떤 사람인지 알아보기 시작했다는 뜻이지 않을까 싶기도 하다. 그래서 난 늘 나에게 물었고 답하기를 주저하지 않았으면 좋겠다. 나를 알아야 다른 사람도 알 수 있고 더 나아갈 수 있다고 믿기 때문이다. 나란 존재에 관심을 갖기 시작할 때 나는 스스로 답을 내리지 못할 때가 많아지곤 했다. 그 질문에 대한 답을 찾는 과정이 쉽지는 않았지만 나는 결국 답을 찾으려 애썼던 것 같다. 그러나 나는 자꾸 두려워지며 고민을 하고 방황하게 되었다. 그렇게 고민과 방황의 시간을 보내고 어느 날 거울에 비친 내 모습을 보며 깨달았다. 나는 실패를 두려워하는 사람이다. 나는 지금껏 실패를 두려워하기만 했다. 언제나 안정만을 추구하고, 도전을 두려워했다. 그리고 어느 순간 내 시야는 좁아졌고, 두려움은 공포가 되었다. 두려움이라는 감정은 무엇일까? 답은 간단하다. '실패'일 뿐이다. 그 사실을 인정하고 싶지 않아 진부한 핑계를 대는 게으름뱅이일지도 모른다.

나는 두렵다. 그리고 내 인생을 망치는 두려움을 느낀다. 위험으로부터 도망치고 싶었고, 도전을 피하고 싶었다. 두려움의 크기를 줄이려 애쓰다 더 큰 실패로 이어질까 겁이 났다. 그래서 더 두려워지는 것 같다. 두려움에게 지지 않으려 노력해봤지만 그 노력은 허망한 꿈이 되어 나를 괴롭히기 시작했~~나 보~~다. 내 인생에 답이 없다고 생각했었다. 답은 나만이 알 수 있다고 생각했기 때문인지도 모르겠지만, 그 답을 찾는 것이 쉽지는 않은 걸 알게 된 것이 원인일런지도 모르겠다. 내가 원하는 게 무엇인지 모르고, 하고 싶은 게 뭔지도 모르는 나로 인해 고통받는 사람들이 있을 거라 믿었던 것 같다. 나보다 어린 친구들과 비교하며 좌절하기도 하고, 남과의 비교를 멈출 수 없을 것 같은 날이면 자포자기하는 심정마저 들 때도 있었으니까. 그 감정들을 마주할 때마다 내 인생이 초라하게 느껴지곤 했다. 그럴 때마다 내가 할 수 있는 건 아무것도 없다는 무력감에 사로잡혀 허우적대는 것뿐이었다.

나를 둘러싼 어둠이 건잡을 수 없이 커져가는 걸 지켜보기만 했지 해결책을 찾지 못한 채 멍하니 시간을 흘려보내곤 했다. 그때그때 해결책을 찾아야만 하는 상황들이 반복되다 보니 어느 순간 무기력감과 무력감이 뒤섞여 혼을 쏙 빼놓게 됐던 것 같다. 그렇게 몇 년을 방황하다 한 심리 상담센터를 찾았다. 선생님께서 상담을 해주신다기에 상담 신청을 했건만 이야기를 한 지 한 시간이 채 지나지 않아 조바심이 나기 시작했다. 마음이 흔들리는 건 당연한 수순이라 여겼다. '앞으로 나아갈 수 없구나' 생각했을 뿐인데 어느새 그 생각은 현실이 되어 나를 덮쳐오고 있었다. 그리고 깨달았다. 나는 무력감을 두려워하고 있었다는 것을. 내 의지와 상관없이 내가 통제할 수 없는 상황을 겪게 될 때 무력감을 느낀 적이 한두 번이 아니다. 그 감정이 찾아올 때마다 난 스스로에게 묻곤 했다. '무엇을 두려워했니?' 질문을 던지고 나니 그제야 알 것 같았다. 내가 두려운 건 나였구나. 난 그저 겁쟁이었을 뿐이었구나. '생각하는 대로 된다'는 문장이 떠오르자 그동안 잊고 있었던 감정의 실체가 보이기 시작했다.

나는 그렇게 늘 불안한 마음가짐으로 살아왔다. 어두운 감정은 뗄 수 없는 그림자처럼 나를 따라다닌다. 내가 원하는 건 무엇이고 해결해야 할 상황이 무엇인지도 모르는 상태에 놓여 불안한 감정이 나를 안고 있었다. 그렇게 늘 불안한 마음가짐으로 나를 따라다니는 그림자는 나를 놓아주지 않았다. 이 상황을 극복하기 위해 나는 새로운 관점에서 다시 나를 살펴보기 시작했다. 나는

기억해야 했다. 나는 두려움을 느꼈지만, 나는 두려워하지 않으려 했다. 나는 생각하고, 시도하고, 도전하고, 노력하고, 다시 도전하고 있었다. 나는 나의 가능성에 대한 믿음을 되찾기 위해 노력하고 있었다. 불안한 마음가짐에서 자신감을 끌어 올릴 수 있는 길을 찾기 위해 노력하고 있었다. 나는 그동안 늘 두려워하고 있었다는 것을 깨달았다. 그리고 나는 두려워하지 않는 것을 배웠다. 나는 스스로를 믿게 되었고, 나를 따라다니던 그림자는 사라졌다. 변화할 수 있다는 믿음, 이겨낼 수 있다는 결심과 같은 것이 내 안에도 아직 남아있었다. 나를 붙잡고 있는 것들을 떨쳐내고 두려움으로부터 벗어나 행복을 향해 나아가고 싶다는 마음이 샘솟았다.

행복해지기 위해서는

나라는 사람이 행복해지기 위해서는 담대한 사람이 되어야 한다고 느꼈다. 내가 좋아하는 일을 하면서 살 수 있는 삶을 꿈꿨다. 그 꿈을 이루기 위해 부단히 노력했다. 그러다 지치는 순간이 온다. 그래도 어찌겠는가? 나는 나만의 속도가 있다고, 나의 방향이 옳다고 믿어야 한다. 나는 누구인가. 무엇을 좋아하는가. 어떤 사람이 되고 싶은가. 어떻게 살고 싶은가. 를 고민할 줄 알아야 한다. 그 답은 스스로 찾아야 하지 않을까. 나를 둘러싼 환경과 상황이 나를 힘들게 할 수도 있다. 그럼에도 내가 할 수 있는 일은 그것밖에 없는 것 같다. 그저 묵묵히 그 길을 걸어야 할 뿐. 지금 당장은 힘들더라도 시간이 지나면 괜찮아질 거라는 믿음으로 버텨야 한다. 그렇게 한 발자국씩 전진해 가다 보면 언젠간 큰 결실을 맺을 수 있을 거라 믿기 때문이다. 인생은 속력이 아니라 방향이라고 하지 않았던가. 그렇기 때문에 조금해하지 말고 주어진 것에 만족하는 자세를 가지려고 노력해야 한다. 내 맘대로 살 수 있는 사람은 존재하지 않는다. 남들이 부러워할 만큼 성공하고 싶지도 않고, 그 자리에 안주하고 싶지도 않다. 내가 할 수 있는 일을 하면서, 나를 돌보면서 살아가고 싶다. 그러기 위해 하루하루 담대하게 살아가는 게 옳다고 느낀다. 그 시간들이 쌓여서 어느 순간 '나다움'을 찾게 되지 않을까.

내가 나만의 길을 가기 위해서는, 앞서 이야기했듯이 담대한 사람이 되어야 한다고 느꼈다. 그렇다면 담대하기 위해서는 어떤 삶의 자세를 지녀야 할까? 이제부터 담대한 삶의 자세에 대해서 얘기해보려고 한다.

도전은 두려운 일이 아니다

스스로를 탐구하며 실패를 두려워하지 않고, 도전을 받아들이고, 불안을 사랑하는 대담한 사람이 되고자 한다. 도전이라는 단어에 꽂혀있지만, '실패'라는 단어가 주는 두려움은 극복하기가 쉽지 않다. 실패가 두렵다는 말을 부정적으로 받아들였다면 이 글을 쓰지 못했을지도 모른다. 그래서 이번 기회를 통해 용기를 내기로 했다. 내가 할 수 있는 최선은 무엇일까 고민하는 중이라고 말할 수 있겠다.

먼저 실패에 대한 나의 태도를 바꾸어보기로 한다. '실패는 부끄러운 일이야' 이 말을 부정적으로 사용하는 사람들이 많다. 특히 나 같은 사람들에게 부정적인 뉘앙스를 풍기며 하는 말일 확률이 높기 때문인 것 같다. 실패를 두려워하는 태도가 습관이 되어버려서 그런 건 아닐까? 나 역시도 그랬던 적이 있었다. 그 당시 내 자존감은 바닥을 쳤고, 스스로 용납할 수 없는 상황이 닥치면 어찌할 바를 모른 채 눈물만 흘렸다. 방구석에서 눈물만 흘린다고 변하는 것은 없지만, 마음 깊은

곳에서 울컥울컥 올라오는 눈물을 외면할 수는 없다는 것을 깨달았다. 그때의 경험은 내 삶을 송두리째 바꿀 만큼 영향을 끼쳤다. 내가 어렸을 때만 해도 '성공'이라는 단어에 꽂혀있었다. 성공하면 행복할 줄 알았고, 성공한 사람들처럼 멋있어질 줄 알았다. 그 착각이 깨지기 전까진 계속 실패를 이어가야 했다.

실패가 두려워 아무것도 하지 않고 주저앉아 버리면 어쩌하나 싶기도 한 날들이 이어진다. 그럴 때마다 내 머릿속은 멍해지곤 한다. 그 감정들이 쌓이고 쌓여 눈물로 변질된 거 아닐까. 두려움을 떨쳐내는 방법을 찾게 될까 싶어서. 그래서일까. 최근 몇 년 동안 유독 그랬던 적이 있었나 싶을 정도로 눈물이 많아졌다. 눈물을 머금고 흐뭇한 미소를 짓던 시절이 떠오른다. 그때의 감정은 무엇이었을까. 지금보다 어렸던 내가 느꼈던 감정을 표현하기에 부족했던 탓일지도 모른다는 생각이 들었기 때문인지도 모르겠다만 분명한 건 지금도 그렇다는 것만은 확실하다. 실패를 두려워하지 말자 다짐해본 지 오래인 나에게도 또래보다 뒤처진다는 두려움은 존재했더랬다. 남들보다 뒤처질까 봐 조바심을 내기도 했으니까. 실패가 두려워 시작조차 망설여지는 날들이 늘어갈수록 불안은 커져만 갔나 보다. '실패'라는 단어에 꽂혀있다는 건 내 삶을 부정하는 것처럼 느껴지곤 했다. 그 단어는 내가 극복해야 할 대상 중 하나였기에 더 조심스러웠다. 실패에 대한 나의 생각을 바꾸어준 계기는 생각보다 가까운 곳에서 찾을 수 있었다. 실패는 받아들이는 것이라는 생각을 한 계기는 나 스스로 만들어낸 허상일지도 모르겠다고 생각했기 때문인지도 모를 일이다. 실패를 두려워하는 사람이 되고 싶지 않아 도망치듯 일상의 루틴을 깨뜨리는 일을 택했을 뿐이랄까. 그렇게 하루하루를 살아내던 중 어느 날 우연히 글쓰기 수업을 듣게 되었다. 글을 쓰며 나를 둘러싼 감정의 덩어리를 풀어내는 수업이 좋았다. 감정을 솔직하게 표현하는 게 힘들고 부담스럽기도 했지만 그 감정을 마주하기 위해 용기 내 써 내려간 글들이 마음에 남았다. 그렇게 한 글자 한 글자를 써 내려갔을 때 느끼는 희열은 말로 형용할 수 없을 만큼 벅차올랐다. 나를 돌아보고 나의 감정을 느껴보는 것만으로도 위안이 된다는 걸 알게 된 순간이었다. 그때의 경험은 나뿐만 아니라 이 글을 쓰는 사람들에게 위로가 될지도 모르겠다는 생각이 들 정도로 내 마음과 생각이 정리가 되어 가는 느낌에 감사함을 느낀다. 나의 감정을 받아들이고 나니, 현실을 부정하지 않게 되었다. '실패'라는 단어에 얽매이지 말자고 다짐해 주기도 했으니까. 그 후로 몇 년이 흘렀을까 잠시 방황하던 내가 어느샌가 내 길을 찾아가고 있는 나를 발견했다. 내가 좋아하는 일을 찾았다고 생각했는데 현실은 그렇지 않았다. 그저 남들이 부러워하는 성공이 아닌 내 스스로 만족하는 삶을 선택했을 뿐이랄까. 그래서 지금의 내가 있는 거겠지. 실패를 마주할 때마다 좌절하는 대신 넘어쳐도 다시 일어나는 법을 배워야겠다고 마음을 먹었다. 그렇게 한 발자국씩 성장해 가는 것만이 답이라고 여감과 동시에 또 다른 도전을 준비하기 시작했다.

그렇게 나는 도전에 대한 마음을 열기로 했다. 도전하지 않으면 발전하지 않는다는 걸 깨달은 순간이기도 하다. 그전까지 내 삶에서 실패라는 단어는 부정적인 단어였다면 이제는 긍정의 단어로 바꾸려 한다. '실패는 성공의 어머니' 이 말의 무게가 느껴질 때가 있다. 내가 원하는 결과를 얻지 못했을 때 느끼는 죄책감이란 이루 말할 수 없을 정도로 무거움을 동반한다. 그 감정에서 벗어나기 위해 스스로를 속이는 행위인지도 모르겠다는 생각이 들기도 한다. 그럼에도 불구하고 이 말을 놓지 못하는 이유는 무엇일까? 바로 두려움을 이겨내고자 하는 마음가짐이기 때문이다. 두려움은 나를 숨 막히게 하는 공포가 아니라 나약하고 불완전한 존재로 만들 뿐이라는 것을 깨달은 후부터 두렵지 않다. 도전이 두려워 망설이는 사람들에게 권하고 싶다. 실패에 굴복하지 말라고. 실패를 부끄러워하지 말라고. 그 어떤 도전도 내 것이 아님을 알아야 진정한 도전으로 나아갈 수 있다고. 도전이라는 단어는 '실패'라는 단어와 어울린다. 그 반대도 성립할 수 있다. 예전에는 이를 받아들이지 못했었다. 실패에 대한 두려움이 나를 가로막는 것 같기도 했으니까. 실패가 두려워

도전할 수 없었고, 그대로 나는 멈춰있었다. 이제는 달라졌다. '실패를 두려워하지 말자'라는 다짐을 한지 오래다. 도전하는 과정 속에서 나에게 대해 알게 되었기 때문인지도 모르겠지만, 나를 둘러싼 환경은 변함이 없지만 나라는 존재는 여전히 있다는 깨달음도 얻어서일까. 남을 탓하지 않고, 우직하게 밀어붙이는 게 쉽지는 않다. 그래도 해내야 할 일들이 많은 걸 보니 내 마음도 덩달아 여유로워지는 것 같다. 지금의 나는 '희망'이라는 키워드를 앞세워 도전을 멈추지 않는 중이라고 말할 수 있겠다. 이 글을 읽는 여러분도 그렇지 않길 바라며, 한 치 앞을 내다볼 수 없는 불확실한 미래에 불안해하지 않길 바란다.

위험을 감수하고 도전하는 용기를 내 본 사람은 알 것이다. 위험과 도전이 별거 아니라는 사실을. 나도 그 사실을 알고 난 후 몇 년이 지난 지금, 난 두려움에 사로잡혀 있지 않다는 걸 깨달았다. 그리고 앞으로도 그럴 일은 없으리라는 확신도 갖게 되었다. 겁쟁이가 된 지 오래되어도 괜찮다고 말해주는 것 같기도 하다. 난 내가 할 수 있는 일을 묵묵히 해내고 있기 때문이 아닐까. 두려움은 나를 주저하게 만들 뿐이라는 사실을 안다. 그러니 두려워하지 않는다는 걸 기억하고, 그리고 다시 한 발자국 나아가야 할 때가 오면 망설이지 말고 용기를 내길 바란다. 한 치 앞도 모르는 두려움으로 가득 차 있는 건 아닌지 돌아보는 여유를 갖길 바란다. 나는 오늘도 어제보다 나은 하루를 살려고 노력한다. 그 어떤 일이든 담대하게 임할 수 있도록. 내 의지와 상관없이 모든 일이 뜻대로 되지 않을 때 좌절하지 말고 겸허히 받아들여야 한다는 걸 알게 된 후부터 나는 달라졌다. 나만 그런 게 아니라 누구나 그렇다는 사실로 위안을 삼기로 했다. 두려움을 이겨내기 위해 무엇을 해야 할까? 어떤 방법이 최선일까? 간단하다. '행동하면 된다.' 행동을 하다 보면 용기도 생긴다. 고민하고 두려워하지 말고 씩씩하게 걸어나간다면, 어느새 더 높은 곳에 도달한 나의 모습을 볼 수 있게 될 것이다. 다른 사람들의 목소리를 들으면서도 두려워하지 않고 인생을 살아가는 데 더 많은 자신감을 느낄 수 있게 될 것이다. 두려울 때 도망쳐도 괜찮다. 지금 당장은 힘들고 지칠지언정 한발 한발 떼다 보면 어느샌가 성장하고 있더라는 거 잊지 말자. 그렇게 한 걸음씩 나아가는 게 인생 아니겠는가! 그러니 쭉쭉거리지 말고 용기를 내고 씩씩하게 길을 찾아가보자. 그리고 단계별로 자신감을 갖고 나아가면, 이제 두려움 없는 밝은 삶을 살아갈 수 있을 것이다.

내 안의 불안함을 포용하자

내가 느끼는 불안한 감정을 사랑하자. 인간은 다가올 미래에 대한 불안을 느낀다. 미래는 불투명해지고 내 마음도 덩달아 커지는 것 같아 두려움과 공포가 느껴지기도 하며, 자신에게 닥칠 위기가 걱정이라는 점을 인지하고 있기 때문인지도 모른다. 어쩌면 불안한 감정이 생기는 것은 당연하고, 자연스러운 것일 지도 모른다. 불안에 휩싸여 아무것도 하지 못할 때 느끼는 두려움은 공포라기보다는 막막함에서 오는 것이 아닐까 생각해본다. 지금 당장의 안위를 생각해야 하는 상황에서는 그 어떤 행동도 도움이 되지 않을 것 같다. 미래를 예측하는 것은 위험과 맞닿아 있는 문제라 생각되어 마음이 조급해지기도 한다. 미래가 불투명해짐에 따라 내 마음도 덩달아 커지는 것 같다.

미래에 대한 불안과 걱정은 내가 살아 있다는 증거이자 나를 지탱하는 힘을 가졌다고 믿었던 때가 있었다. 나는 불안과 걱정이 즐거운 감정이 아닌 것에 대해 명심하고 있었고, 그러한 감정들을 사랑하지는 않았지만, 내가 살기 위해서는 그것들이 필요하다는 걸 알고 있었다. 이러한 감정들이

없었다면, 내가 이 순간까지 살아왔던 것도 없었을 것이다. 미래를 예측하는 것만큼 불안을 조장하는 것도 없을 것이다. 나는 두려움과 불안을 감수하고 있기 때문에 내 인생에 대한 책임감을 깨닫고 있었고, 불안에 지배당하는 삶을 원하지 않기 때문에 그냥 담대하게 받아들여야 한다고 느꼈다. 이 글을 읽는 당신도 나처럼 불안할지도 모르겠지만, 미래의 걱정과 불안을 다른 시각에서 바라보며, 이 모든 것이 언젠가 지나가리라 믿고 다른 기회를 잡아내는 것만큼 중요하다는 걸 알고 있었으면 좋겠다.

나는 지금 당장의 불안을 떨쳐내기 위해 애쓰고 있지는 않은지 돌아볼 필요가 있다고 느낀다. 그리고 그런 순간이 오지 않기를 바라기도 하니까. 그러니 너무 조급해하지 않아도 될 것 같다. 지금 느끼는 불안의 무게와 감정은 언젠가 사라질 감정이라고 생각하면 그만이다. 그 감정이 영원할 것 같지도 않고 그저 스쳐 지나가는 것뿐이니까. 그저 흘려보내기만 하면 되니까. 나는 언젠간 이 불안한 감정들이 편안히 잠들게 될 거라 믿고, 그때를 기다리며 마음을 추스려 보는 것도 나쁘지 않을 것 같다고 생각한다. 그 마음을 놓지 않고 매 순간 최선을 다해야지 다짐해 보련다. 오늘 밤도 내일도 그리고 모래도 괜찮을 거라는 믿음. 그것만으로도 충분하니까. 내일의 내가 기대하는 미래는 어떤 모습일지 궁금해서 잠을 설치도 괜찮다. 내일은 오늘보다 나아질 거야 라고 믿으면 안심이 되어 주마등처럼 너리를 스쳐 지나간다. 그렇게 하루하루를 견뎌내다 보면 어느 순간 내가 성장해 있는 것을 느끼게 되지 않을까? 그런 생각을 하는 나 자신에게 경이롭게 느껴지곤 한다. 내가 느끼는 불안한 감정을 사랑하자.

실패에 대한 두려움을 극복하자

실패를 두려워하지 않는 법. 나는 지금껏 실패를 두려워하기만 했다. 그 두려움을 이겨내지 못한 채 몇 년을 보냈고, 이제 더 이상 도망칠 곳이 없다고 판단했을 때 나는 주저하지 않기로 했다. 두려움이라는 감정은 나를 옥죄어 온다. 두려움을 떨쳐내야 한다는 강박에 사로잡혀 아무것도 하지 못하는 경우가 허다하다. 언제나 그렇듯 실패가 두렵고 불안할 수밖에 없다. 나는 실패를 두려워하는 겁쟁이다. '실패'라는 단어에 꽂혀 아무것도 하지 못하는 나를 상상하면 숨이 막힌다. 그 두려움을 이겨내지 못하면 인생이 끝난다는 생각까지 하게 된다. 실패는 내 삶에 대한 책임이라고 믿기 때문에 더 두렵다. 그래서 매번 도망치고 싶어진다. 그럴 때마다 내가 할 수 있는 일은 무엇일까 생각해본다. 가장 먼저 시도해보는 것부터 해보자. 그 시도가 실패가 아닌 성공으로 이어질지는 아무도 모른다.

그렇기 때문에 용기를 내서 도전해야 한다. 두려움을 떨쳐내기 위해 나는 무던히 노력했다. 그리고 지금도 그 두려움을 떨쳐내고 있다. 두려움이라는 감정은 나를 성장시켜주는 힘이 있다. 두려움은 그 자체로 극복할 수 있는 힘이 있다. 그 두려움을 마주하는 용기와 실행력이 나로 하여금 더 나은 삶을 살게 해 줄 것이다. 그러니 두려워하지 말고 담대하게 나아가길 바란다. 두려움을 떨쳐내게 하는 나만의 방법을 소개한다. 두려움이라는 감정은 내 안에 있다. 실패가 두렵다고 도망칠 순 없다. 그럴 바엔 차라리 맞서야 한다. 나는 겁쟁이다. 그리고 또 겁쟁이다. 두려움을 떨쳐내지 못하는 내가 한심해서 자책감이 들 때도 있다. 하지만 그런 불안과 걱정은 아무것도 아니다. 오히려 잘하고 있다는 증거라고 생각한다. 그 사실을 인정하기까지 과정이 있고 결과가 있다. 결과를 부정하는 건 바보 같은 짓이다. 내 선택에 책임져야 한다. 그리고 그 결과가 어떻든 받아들이고 겸허히 받아들여야 한다. 그래야 후회가 적다. 후회는 남기지 않으면 좋으니까.

후회할 일을 만들지 않기 위해 행동을 해야 한다. 행동하지 않으면 불안에 사로잡혀 아무것도 하

지 못한다. 행동은 내면을 다스리는 힘이 있다. 행동을 하는 순간 두려움은 사라진다. 두려움이라는 감정은 내가 통제할 수 있는 것이 아니다. 감정이 올라올 때 그 감정을 잠재워야 한다. 그리고 그 감정이 지나가길 기다려야 한다. 행동이 쌓이면 쌓일수록 두려움은 줄어든다. 그리고 두려움은 작아질수록 성공으로 이어진다.

실패가 두려워 시도조차 하지 않는다면, 아무런 일도 일어나지 않는다. 오히려 그 실패를 기회로 만들면 될 뿐이라고 믿는다. 그렇게 행동하고 나면 또 다른 기회가 찾아온다. 그 기회로 말미암아 더 큰 성공을 거둘 수 있다. 두려움이라는 감정은 회피의 감정이 아니다. 도전과 용기를 필요로 하는 감정이다. 불안하고 초조할 때 이 감정을 떠올리면 도움이 된다. 그 감정이 부정적이라면 더 이상 앞으로 나가지 못하고 망설이게 된다. 하지만 용기를 내서 그 감정을 마주하면 극복할 수 있다. 두려움은 항상 따라다니는 감정이다. 그리고 그 감정이 나를 성장시켜주는 원동력이기도 하다. 두려움이라는 감정은 내 인생에 없어서는 안 될 감정이자 태도이다. 불안과 걱정은 나와 타인을 힘들게 만들 뿐만 아니라 나로 하여금 두려움에 사로잡혀 아무것도 하지 못하는 결과를 낳기도 한다. 나는 두려움을 극복하기 위해 행동으로 옮기는 사람이라고 생각하기로 했다.

두려움을 극복하기 위해 행동하자

행동을 주저하지 않고 실행에 옮기는 사람이 되려고 노력한 적이 있다. 그 행동이 실패로 이어질까 봐 두려웠지만 실패가 두려워 시도조차 하지 않았던 것은 아니다. 실패를 두려워할 필요 없다는 것을 깨달은 것이다. 두려움을 없애기 위해 행동의 초점을 바꾸었더니 행동이 달라졌다. 행동을 바꾸는 것은 어렵지 않다. 실패가 두렵다면 시도하지 않으면 된다. 나는 두려움이라는 감정에 매몰되지 말자고 다짐했다. 그 결심을 행동으로 옮기는 데 성공해 보기로 했다. 그리고 실제로 행동하기 시작했다. 행동의 결과물을 내 손에 쥐었을 때 성취감이 느껴졌다. 내가 할 수 있다는 자신감이 생겼고 성공할 수 있다는 자신감이 생겼다. 그 자신감은 행동으로 옮겨졌다.

행동이 쌓이고 습관이 만들어지면 두려움은 사라진다. 실패를 두려워하지 말고 행동으로 옮겨야 한다. 실패가 두려워 실행하지 않으면 아무 일도 일어나지 않는다. 나는 실패라는 두려움에서 벗어나기 위해 행동하고 시도하는 것이 두려움을 떨쳐내는 방법임을 깨달았다. 그래서 나는 행동을 하기 시작했다. 그리고 그 도전을 이어나갔다. 실패에 굴복하지 않고 그 실패를 통해 성장하고 있다는 것을 배운 적이 있다. 그 도전은 나에게 용기를 주었고 나를 향한 응원도 아끼지 않았다. 나는 도전과 실패를 두려워하지 않는 사람이 되고 싶었다. 하지만 이제는 안다. 내가 무엇을 원하는지 알 수 있다. 그리고 그 용기와 실행의 힘만 남았다. 이제 나는 더 이상 겁쟁이가 아니다. 두렵지 않다. 두려움으로 뒤덮인 삶을 두려워하지 않기를 바라며 새로운 마음가짐을 가졌다.

그 다짐을 행동으로 옮기는 데 성공했을 때 성취감은 말로 표현할 수 없을 정도로 컸다. 실패가 두려운 게 아니라 잘하고 싶은 마음이 강했기 때문에 두려움을 이겨낼 수 있었다. '실패는 성공의 어머니'라는 말이 떠오른다. 두려움을 마주하기 위해 용기를 내어야 한다. 두려움을 떨쳐내면 그 다음 길이 보일 것이다. 그때가 오겠지 하는 마음으로 도전해보는 거다. 그리고 그 도전이 실패로 이어질지 안 실패로 이어질지는 아무도 모른다. 행동은 결과를 낳고, 그 결과의 크기는 행동의 결과와 연결된다. 행동을 할 때 변화가 일어난다. 행동이 쌓이면 습관이 되고 습관이 쌓이면 습관이 되지 않으면 인격이 된다. 인격이 만들어지면 인격도 만들어진다. 내 인생에 도움이 되는 건 행동 뿐이다. 그 사실을 깨닫는 순간 나는 성장하고 있는 거라 믿는다. 그리고 그 성장의 끝은 성공으로 이어진다. 내가 원하는 꿈을 향해 한발 한발 내딛는 게 중요하다는 것을 깨달았다. 그래서 나

는 더 이상 도망치지 않기로 했다. 그리고 두려움을 회피하지 않고 용기 내 앞으로 나아가야 한다는 것도 알게 됐다. 나는 실패를 두려워하지 않는 사람이 되고 싶다. 실패가 두렵다고 시도조차 하지 않으면 아무 일도 일어나지 않는다. 오히려 그 실패를 통해 성장하고 더 큰 성공을 거둘 수 있다고 믿는다. 그러니 두려움이라는 감정은 부끄러운 감정이 아니다. 두려움은 당연한 감정이다. 그 감정이 나에게 필요했을 뿐이다. 그리고 그 감정이 필요한 순간이 온다면 두려워하지 말고 용기 내 행동하면 된다. 두려움을 극복하는 방법은 간단하다. '행동'밖에 없다. 행동만 하면 된다. 그리고 그 행동을 반복하다 보면 어느 순간 두려움은 사라진다. 두려움은 그저 감정일 뿐이 되어버리기 때문이다. 두려움을 없애기 위해 할 수 있는 일을 찾으면 된다.

글을 쓰자

나는 그 방법을 '글쓰기'라고 정의한다. 글을 쓰면서 두려움을 덜어낼 수 있다. 글쓰기를 시작하기 전에 망설이는 시간이 길다면 일단 써보자. 내가 느끼는 감정을 솔직하게 표현해보는 것도 도움이 된다. 내 감정에 솔직하지 않으면 타인에게도 솔직하지 못하다. 나는 겁이 많은 사람이다. 특히 어릴 적에는 두려움이라는 감정이 나를 괴롭히는 줄도 모르고 살았다. 하지만 나이가 들면서 알게 되었다. 두려워할 필요 없다. 그 감정이 사라질 때까지 기다리면 된다. 나는 두려움을 극복하기 위해 행동으로 옮겨야 한다고 생각한다. 행동한다는 것은 용기가 필요한 일이다. 행동을 하다 보면 두려움이 사라진다. 그리고 행동이 쌓이는 것을 느낀다. 그 용기는 두려움에서 벗어나게 해 준다. 용기를 내서 행동할 때 불안과 걱정은 사라지는 마법처럼 느껴진다. 두려움을 떨쳐내는 방법 중 하나는 행동하는 것이다. 나는 '행동'과 관련된 책을 읽거나 다큐멘터리를 본 적이 있다. 그 책에서는 다음과 같은 조언을 한다. "시작하라", "행동은 용기다." 이 말을 가슴에만 새기면 안 된다. 행동으로 옮기기만 하면 된다. 그리고 행동하기 위해 노력해야 한다." 나는 그 말에 100퍼센트 공감한다. 행동의 힘은 강력하다. 왜냐하면 행동 자체만으로도 변화가 가능하기 때문이다.

행동은 강력한 힘을 발휘한다. 그 용기에 감탄하고 힘을 얻는다. 두려움을 이기기 힘들다면 두려워하지 말고 행동하면 된다. 행동을 하다 보면 어느 순간 두려움은 사라진다. 두려움이라는 감정은 나를 괴롭히는 감정이 아니라는 사실을 깨닫게 된다. '실패'와 '처음'이라는 단어는 우리 인생의 발목을 잡는다. 그 단어들만 제거하면 되는 거 아닌가? 실패가 두려워 아무것도 하지 않는다면, 아무 일도 일어나지 않는다. 실패를 두려워하지 말자. 그 두려움을 마주하는 용기를 내서 한 걸음씩 내디더보자. 그리고 그 발걸음이 닿는 곳이 어디인지 알면 된다. 그렇게 걷다 보면 내 마음속 두려움의 실체가 보이는 날이 올 것이다. 그때가 온다면 나는 주저하지 않고 걸을 준비가 되어있다. 그 실체를 확인하기 위해 글을 쓰고, 강의를 듣고, 책을 읽고, 생각을 정리하는 시간을 보낸다. 그리고 그 과정들을 거침없이 써 내려갔으면 좋겠다. 글을 쓸 때 가장 중요한 것은 내가 어떤 사람인지 아는 것이다. 나는 나에 대해 잘 알고 있다고 생각하지만, 그렇지 않은 경우가 많다. 특히 부정적인 감정을 쏟아내는 글을 쓰며 자책과 후회를 반복한다. 그럴 때마다 나를 돌아봐야 한다. 내 감정이 잘못된 방향으로 가고 있다는 것을 깨달아 반성하고 앞으로 나아가야 할지 아니면 도망칠지를 선택해야 할 때라 생각이 들어 두렵다. 그 감정들에 휘둘리지 않고 담대하게 글을 쓰면 좋겠다. 글쓰기를 통해 감정을 정화하는 방법 중 하나는 감정일지 모른다는 생각을 해본다.

위기를 기회로

좋은 삶든, 위기는 늘 우리의 곁에 도사리고 있다. 내가 초래한 일이든, 그렇지 않은 위기라는 건 누구에게나 공평하지 않다는 생각을 해본다. 우리는 모두 누군가에게는 평안을, 누군가에게는 절망을 안겨주는 위기의 순간을 맞이한다. 그럴 때마다 난감하기 짝이 없긴 한데, 이 위기를 지혜롭게 넘기면 어떨까 싶기도 하다. 지혜롭게 넘겼다고 생각을 하더라도 위기는 늘 모습을 바꾸어 찾아온다. 위기라는 것은 예고도 없이 닥쳐오는 불청객과 비슷하다는 생각이 지배적이다 보니 두려움이 앞선다. 그래서일까. 내 머릿속은 불안과 초조함으로 가득 차 있는 것 같다. 마음이 편하지 않은 날들이 지속되고 있을 때 문득문득 찾아오는 위기의 순간을 마주하게 된다. 그 순간에 대한 대처법이 필요함을 느낀다. 내가 할 수 있는 일을 찾다가도 스스로 해결하지 못하는 상황이 발생하면 불안감이 엄습해 온다. 그럴 때 가장 먼저 해야 할 일은 무엇일까? 정체되어 있는 상태에서 벗어나는 것이다. 나를 괴롭히는 일상을 떨쳐내야 하기 때문이기도 하다. 고인 물은 썩는다는 말이 생각난다. 위기는 나를 기다리지 않는다. 위기나 역경을 이겨낸 사람들을 떠올려본다. 그들처럼 강하고 담대하게 버티는 사람이 되고 싶지만 쉽지 않다. 그 자리에 주저앉아 좌절에 빠지지만 다시 일어설 수 있는 용기가 부족하다는 생각이 지배적이지 않게 느껴져서일까. 위기도 모습을 바꾸어 찾아오므로, 나도 변화가 필요한 시점임을 인지해야 한다. 변화를 원할 때 주저하지 마라. 두려움의 크기보다 용기를 내느냐 안 내느냐의 문제라고 생각해도 괜찮다. 변화는 생각보다 어려운 일이라 지금 당장의 고통이 크더라도 그 순간을 견뎌내면 더 큰 기회가 온다는 뜻이기 때문이다. 담대하고 담대하게 임하는 사람이 되기를 바라면서 살아가고 있으니, 나 자신을 믿어보자. 언젠간 변할 거라 믿어 의심치 않겠다 다짐해 보는 것도 중요하겠지 않을까. 기회는 준비된 자에게 주어지는 법이라는 말이 떠올랐다. 변화하는 자신을 찾게 된다면 어느 순간 위기는 기회로 다가올 테니까. 기회는 저절로 찾아오지 않는다. 스스로 만들어내야 한다. 지금 당장은 아니어도 언젠간 마주하게 될 일임을 안다. 그 찰나의 순간을 기다리며 담대하게 한발 한발 내딛기를 소망한다. 위기는 기회라는 말처럼 다가왔다 멀어졌다는 반복한다. 두려움이라는 감정에 매몰되지 말자. 용기를 내보는 건 어떨까? 나는 오늘도 주저하지 않고 도전할 테다. 한 번뿐인 인생, 나만의 도전을 이어갈 수 있도록 내면의 목소리에 귀를 기울이다 보면 어느 순간 내가 원하는 것을 성취할 수 있다고 믿는다. 그 믿음 하나로 지금을 산다. 나는 오늘의 위기를 내일의 기회로 삼아 한층 더 도약하는 삶을 살 것이다.

결론

행복해지는 방법에 대해 생각해보았다. 그 방법들이 있을 테고 그것들을 실천해 보기로 마음먹었다. 내 의지라 믿었던 것들에 의심이 생기기 시작했던 순간을 기억한다. 내가 할 수 있는 일이었는지 확신이 서지 않아 시도조차 하지 않고 도망치기도 했었다. 그때 결심했던 게 무엇이냐 묻는다면 망설임 없이 '그냥 해' 라고 말하는 것이다. 그리고 그 용기가 나로 하여금 나를 변화시키는 힘을 가졌다는 것을 알게 되었을 때 난 다시 한 발자국 내딛을 수 있었다. 그렇게 나는 스스로에 대한 의심을 내려놓게 된 거 같다. 두려움을 마주하는 자세가 달라지니 행동이 달라졌다. 행동의 변화가 가져다준 깨달음은 생각보다 강력했기 때문에 그 후로 많은 일이 일어난다. 그리고 그 경험들을 글로 옮기는 작업을 하고 있다. 이 글을 읽는 여러분도 그렇지 않은가? '실패'가 두려워 아무것도 하지 않는 겁쟁이가 되지는 않았으면 좋겠다. 실패를 두려워하지 말고 일단 부딪혀보자. 그리고 그 실패로 무엇을 얻을지 상상해보는 거다. 실패에 익숙해져야 그다음 도전이 두렵지 않을 테니까. 두려움이라는 감정은 그냥 두면 사라질 감정이다. 그 감정이 올라올 때 어떻게 대처해

야 할지는 오롯이 나에게 달려있다고 해도 과언이 아니다. 두려움과 걱정은 내 안에 존재해선 안 되는 감정인 것 같다. 나를 응원하는 마음가짐이 생겨나기 시작했고 결국 조금씩 성장해가는 나를 발견했다. 그래서 더 두려워도 담대하게 이겨낼 수 있었던 것 같다. 오늘도 어영부영 버티고 있는 나에게 박수를 보내고 싶다. 이 글을 읽는 당신도 그러길 바라면서. 담대하게, 포기하지 않길 바라며 응원한다.