

삶은 여행이고,

나는 여전히 길위에 있다.



정혜욱 지음

정혜욱 지음



삶은 여행이고,

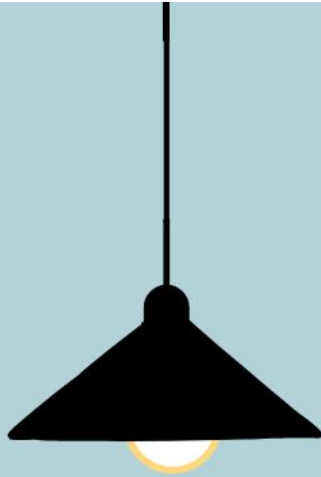
나는 여전히 길위에 있다.



정혜욱
작
지
음

정혜욱 지음





내일이 더 설레는 정혜욱강사

자연을 좋아하는 두 아이의 엄마다. 오랜 시간 육아에 집중하며 살았지만, 이제는 나 자신을 돌보는 삶을 선택했다. 아이들과 함께하며 지금 이 순간의 소중함을 배웠고, 거창한 목표보다 오늘의 나를 사랑하는 일이 중요하다는 걸 알게 됐다. 인생 2막, 지금부터 시작이다.

#자연 #행복 #여행 #here&now #추억



정혜욱 <여행>

여행

캔버스 위에 바다를 그렸다. 그리고 그 바다 위로 노을을 담았다. 이 풍경이 이렇게 살고 싶은 나를 잘 표현하는 그림이란 생각이 들었다.

바다처럼 넓은 마음을 갖고 싶다. 바다가 모든 강물을 받아들이듯, 나도 사람들의 다양한 이야기들을 편견 없이 들어주고 싶다. 판단하기보다는 공감하고, 비난하기보다는 이해하려는 사람이 되고 싶다. 누군가에게는 안전한 항구 같은 존재가, 또 다른 누군가에게는 따뜻한 위로가 될 수 있기를.

노을처럼 아름다운 삶을 살고 싶다. 화려하지 않아도, 거창하지 않아도, 내가 거쳐간 자리마다 작은 아름다움을 남길 수 있다면. 노을이 매일 다른 색깔로 하늘을 물들이듯, 나도 매일 조금씩 다른 모습으로 성장하며 살아간다면. 그렇게 하루하루를 여행하듯 살아가고 싶다.

매일 아침 “오늘은 어떤 풍경을 만날까?” 하는 설렘으로 하루를 시작하고, 평범한 일상 속에서도 특별함을 발견하며 살고 싶다. 불필요한 걱정과 두려움은 내려놓고, 호기심과 감사하는 마음만 가지고 가벼운 발걸음으로 걸어가고 싶다. 바다처럼 넓은 마음으로 세상을 품고, 노을처럼 아름다운 흔적을 남기며, 여행자처럼 매일을 새롭게 살아가고 싶다. 그렇게 살다 보면 언젠가는 내 인생도 한 폭의 아름다운 그림이 되어 있지 않을까



정혜욱 <추억>

추억

마음속 깊은 곳에 특별한 책장이 하나 있다. 그곳에는 아이들과 함께한 소중한 추억들이 차곡차곡 꽂혀 있다. 힘든 순간이 찾아올 때마다 나는 그 책장에서 따뜻한 추억 하나를 조심스럽게 꺼내어 든다.

지금의 나를 지탱해주는 가장 큰 힘은 아이들과 함께한 일상의 순간들이다. 처음 여행을 떠났던 날 아이들의 들뜬 목소리, 바다에서 함께 모래성을 쌓으며 웃던 시간들, 밥을 먹으며 나눈 소소한 대화들. 아이가 아플 때 밤새 돌보며 느꼈던 마음, 작은 성취를 함께 기뻐하던 순간들. 이런 평범하지만 특별한 순간들이 내 마음 깊은 곳에 든든한 뿌리를 내렸다.

이 모든 추억들이 지금의 나를 지탱해주는 기둥이 되었다. 아이들의 순수한 웃음소리, 함께 나눈 여행에서의 설렘, 일상 속에서 만들어낸 작은 행복들. 이것들이 앞으로도 내가 살아가는 동안 변하지 않는 힘이 되어줄 것이다.

지금도 우리는 새로운 추억을 만들어가고 있다. 그래서 언젠가 아이들이 힘든 순간에 우리의 추억을 꺼내어 위로받을 수 있기를. 함께 만든 이 소중한 시간들이 아이들에게도 평생의 힘이 되기를.

나의 빛났던 순간

인생의 가장 빛나던 순간 폭풍 속에서 찾은 나침반

중학교 1학년, 아들의 변화가 시작되었다. 슬금슬금 나타나기 시작한 사춘기의 징조들은 중학교 2학년이 되면서 절정을 이뤘다. 여러 사건들이 터졌고, 눈물겨운 날들이 이어졌다.

“도대체 왜 저럴까?”

매일 밤 아이를 재우고 난 후, 나는 답을 찾을 수 없는 질문들과 씨름했다. 화가 나고, 답답하고, 때로는 절망스러웠다. 이렇게 키운 기억이 없는데, 갑자기 낯선 사람이 된 것 같은 내 아이가 원망스럽기도 했다.

그래서 부모교육을 찾아 들었다. 여기저기 강의를 듣고, 책을 읽으며 답을 찾으려 애썼다. 그러던 중 한 문장이 내 마음을 완전히 바꿔놓았다.

“아이의 모든 행동에는 이유가 있다.”

마음의 전환점

그 순간, 나의 ‘왜 저럴까?’라는 원망 섞인 질문이 순수한 궁금증으로 바뀌었다. 아이를 탓하는 대신 아이를 이해하려 했다. 반항하는 이유는 무엇일까, 화를 내는 진짜 속마음은 무엇일까. 있는 그대로의 아이를 받아들이려 노력했다.

쉽지 않은 과정이었다. 오랫동안 굳어진 나의 반응 패턴을 바꾸는 것은 생각보다 어려웠다. 하지만 나는 한 가지 분명한 목표를 세웠다.

‘아이와의 사이가 절대 나빠지지 않을 것.’

그것이 최우선이었다. 공부를 안 해도 괜찮다고 마음을 내려놓았다. 성적보다 관계가 먼저라고, 스스로에게 다짐하고 또 다짐했다.

함께 떠난 여행, 함께 찾은 희망

중학교 3학년 겨울방학, 우리는 미국으로 여행을 떠났다. 낯선 땅에서 함께 보낸 시간들은 특별했다. 그동안의 갈등들이 천천히 녹아내리는 것을 느꼈다. 아이도, 나도, 서로를 다른 눈으로 바라보기 시작했다.

여행에서 돌아온 후, 우리는 조금씩 달라졌다. 함께 한 추억으로 대화가 늘었고, 웃음이 많아졌다. 그렇게 아이는 고등학교에 입학했다.

빛이 된 순간

고등학교에 입학한 어느 날, 아이의 담임선생님이 상담에서 말씀해주셨다.

“어머니와의 관계를 최상이라고 하네요.”

그 순간, 가슴이 뭉클해졌다. 그동안의 모든 노력이 한순간에 빛을 발하는 느낌이었다. 포기하고 싶었던 순간들, 답답했던 밤들, 끝없이 공부했던 육아서들과 부모교육들이 모두 의미가 있었구나.

더 놀라운 것은 아이가 스스로 알아서 공부하는 모습이였다. 억지로 시키지도, 잔소리하지도 않았는데 아이는 자신만의 방식으로 성장하고 있었다.

가장 빛나던 순간

지금 돌이켜보면, 그 시절이 내 인생에서 가장 빛나던 순간이 아니었나 싶다.

아이를 바꾸려 했던 나에서, 나를 바꾸는 엄마로 성장한 것. 원망과 분노를 궁금증과 이해로 바꾼 것. 성적보다 관계를 택한 것. 그리고 그 모든 선택들이 결국 아이와 나 모두를 더 나은 사람으로 만들어준 것.

부모도 아이와 함께 자라는 것이구나. 사춘기라는 폭풍우를 함께 헤쳐나가며, 우리는 서로에게 더 소중한 존재가 되었다. 그 깨달음이, 그 성장의 과정이, 그리고 그 결과로 만들어진 우리의 관계가 바로 내 인생의 가장 빛나는 보석 같은 순간이었다.

어제보다 한걸음 더

아침에 눈을 뜨며 오늘 하루를 생각한다. 어떤 하루가 될까? 무엇을 마주하게 될까? 그리고 문득 이런 질문이 떠오른다. 나는 어떤 사람이 되고 싶을까?

공감의 달인이 되고 싶다

사람들의 이야기를 들을 때, 그 마음 깊은 곳의 아픔과 기쁨을 느낄 수 있는 사람이 되고 싶다. 누군가 힘들다고 할 때 “괜찮아, 다 잘 될 거야”라는 말 대신, 그 사람의 마음에 진정으로 귀 기울이고 함께 슬퍼하고 기뻐할 수 있는 사람. 공감한다는 것은 단순히 이해하는 것을 넘어서, 상대방의 감정을 내 것처럼 여기며 따뜻한 위로를 건넬 수 있다는 뜻이다. 그런 사람이 되어 누군가에게는 든든한 버팀목이, 또 누군가에게는 따뜻한 햇살 같은 존재가 되고 싶다.

좋은 엄마로 살아가고 싶다

아이들에게 정답을 알려주는 엄마가 아니라, 함께 답을 찾아가는 엄마가 되고 싶다. 실수를 했을 때 야단치는 대신 “괜찮다, 다시 해보자”라고 말할 수 있는 엄마. 아이들이 자신의 꿈을 펼칠 수 있도록 든든한 뒷받침이 되어주고, 때로는 한 걸음 뒤에서 묵묵히 지켜보며 응원할 수 있는 엄마. 무엇보다 아이들이 “우리 엄마는 나를 있는 그대로 사랑해주는 사람”이라고 느낄 수 있도록 하고 싶다.

하루하루가 빛나는 삶을 살고 싶다

매일이 특별할 필요는 없다. 평범한 일상 속에서도 작은 행복을 발견할 수 있는 사람이 되고 싶다. 아침 햇살, 따뜻한 커피 한 잔, 가족의 웃음소리, 친구와의 안부 인사... 이런 소소한 일상들을 소중히 여기며 감사할 줄 아는 마음을 갖고 싶다. 그래서 하루 끝에 잠자리에 들 때 “오늘도 좋은 하루였다”라고 마음 깊이 느낄 수 있기를.

오늘이 마지막이어도 후회 없는 하루를 살고 싶다

만약 오늘이 내 인생의 마지막 날이라면? 그렇다고 해서 특별히 거창한 일을 해야 한다는 뜻은 아니다. 사랑하는 사람들에게 마음을 전하고, 해야 할 일들을 성실히 하고, 내 마음에 솔직하게 살아가는 것. 미루고 있던 “고마워”, “사랑해”, “미안해”라는 말들을 아끼지 않고 표현하며, 매 순간을 진정성 있게 살아가고 싶다.

어려움을 현명하게 이겨낼 수 있는 사람이 되고 싶다

인생에서 어려움이 없기를 바라는 것은 아니다. 어려움은 우리를 성장시키는 거름이 되기도 하니까. 다만 어떤 시련이 와도 절망하지 않고, 그 안에서 배울 점을 찾으며 한 걸음씩 나아갈 수 있는 지혜를 갖고 싶다. 때로는 도움을 요청하는 것도 용기라는 것을 알고, 혼자 견디려 하지 않으며 주변 사람들과 함께 극복해 나갈 수 있는 사람이 되고 싶다.

장점을 바라보는 눈을 갖고 싶다

사람을 볼 때, 그 사람의 부족한 점보다는 빛나는 부분을 먼저 발견할 수 있는 사람이 되고 싶다. 나 자신에 대해서도 마찬가지다. 단점을 개선하려는 노력을 게을리하지 않으면서도, 내가 가진 좋은 점들을 인정하고 키워나갈 수 있기를. 다른 사람들에게도 “당신에게는 이런 멋진 면이 있어요”라고 말해줄 수 있는, 희망을 심어주는 사람이 되고 싶다.

모두 함께 행복한 세상을 꿈꾸며

우리 가족만, 우리만 잘 살면 된다는 생각에 머물지 않고 싶다. 내 주변의 이웃들도, 나와 다른 환경에 살고 있는 사람들도 모두 행복할 수 있기를 바라며 살아가고 싶다. 작은 나눔이라도 실천하고, 어려운 이웃에게 관심을 갖고, 더 나은 세상을 만들어가는 데 내가 할 수 있는 역할을 찾아 실천하고 싶다.

진짜 어른이 되고 싶다

나이가 들어서 어른이 되는 것이 아니라, 진정한 어른이 되고 싶다. 책임감 있게 행동하고, 자신의 말과 행동에 책임을 지며, 다른 사람을 배려할 줄 아는 어른. 실수했을 때는 솔직하게 인정하고, 때로는 아이처럼 순수한 마음을 잃지 않으면서도 성숙한 판단력을 가진 어른이 되고 싶다.

이렇게 생각해보니 내가 되고 싶은 모습들은 모두 연결되어 있다는 것을 깨닫는다. 결국은 따뜻한 마음을 가지고 진정성 있게 살아가며, 나와 내 주변 사람들 모두가 행복할 수 있는 삶을 만들어가는 것. 그것이 내가 그리는 미래의 내 모습이다.

완벽한 사람이 되기를 바라는 것은 아니다. 다만 매일 조금씩이라도 이런 모습에 가까워질 수 있도록 노력하며, 그 과정에

서 느끼는 작은 성장과 변화들을 소중히 여기고 싶다. 그렇게 하루하루를 쌓아가다 보면, 언젠가는 내가 꿈꾸는 그 사람에 한 걸음 더 가까워져 있을 것이라고 믿는다.

그렇게 내 삶은 여행이고, 나는 여전히 그 길 위에 서 있다.

나를 잃어가는 시대의 위험 신호

“누구든 내 삶이 나와 멀어질수록 위험해진다.” 어느 책에서 만난 이 문장은 마치 거울처럼 지금의 나를 비춰주었다. 아침에 눈을 뜨고 밤에 잠들 때까지, 나는 과연 얼마나 ‘나’와 함께 살아가고 있을까.

요즘 내 하루는 알람 소리와 함께 시작된다. 스마트폰을 확인하며 밤사이 쌓인 메시지들을 훑어보고, SNS에서 타인의 일상을 엿본다. 지하철에서도, 점심시간에도, 심지어 화장실에서도 손에는 늘 핸드폰이 있다. 타인의 삶을 구경하는 데 익숙해진 나는 정작 내가 무엇을 느끼고, 무엇을 원하는지 묻지 않는다.

주변을 봐도 마찬가지다. 직장에서도 업무에 쫓기며 하루가 지나가고, 상사의 눈치를 살피고, 동료들과의 관계에서 적당히 맞춰가며 살아간다. 내가 정말 하고 싶은 일인지, 이 일에서 보람을 느끼는지에 대한 질문은 사치처럼 여겨진다. 그저 월급날까지 버티고, 주말까지 견디고, 휴가까지 참아내는 것이 일상이 되었다.

친구들과 만나서도 진짜 속마음을 나누기보다는 무난한 이야기로 시간을 때운다. “요즘 어때?”라는 질문에 “그냥 그래, 바빠”라고 답하는 것이 습관이 되었다. 내가 정말 어떤지, 무엇이

힘든지, 어떤 꿈을 꾸고 있는지에 대해서는 나조차 모르겠다는 것이 더 정확한 답일지도 모른다.

이런 생활이 지속되면서 나는 점점 내 안의 목소리를 듣지 못하게 되었다. 무엇이 좋고 싫은지, 무엇이 옳고 그른지에 대한 판단도 흐릿해졌다. 타인의 기준과 사회의 잣대에 맞춰 살아가다 보니, 정작 내가 누구인지 알 수 없게 되었다. 이것이 바로 그 ‘위험’의 정체가 아닐까.

내 삶이 나와 멀어지면 멀어질수록, 나는 타인의 시선에 더 의존하게 된다. 내가 옳은지 그른지를 스스로 판단할 수 없으니, 다른 사람들의 반응으로 나를 확인하려 한다. 좋아요 숫자로 내 가치를 측정하고, 타인의 인정으로 내 존재를 증명하려 든다. 그러나 이런 방식으로는 결코 진정한 만족이나 행복을 얻을 수 없다.

더 무서운 것은 이런 상태에 익숙해져서 위험을 위험으로 느끼지 못하게 된다는 점이다. 마치 서서히 끓는 물속의 개구리처럼, 나는 내가 삶의 주인이 아니라 객관자가 되어가는 상황을 당연하게 받아들이고 있었다.

그렇다면 어떻게 해야 할까. 우선 하루에 몇 분이라도 온전히 나만의 시간을 가져보려 한다. 핸드폰을 내려놓고, 조용한 곳에 앉아 내 마음의 소리에 귀를 기울이는 것부터 시작하고 싶다. “지금 나는 어떤 기분인가? 오늘 하루 중 언제가 가장 좋았나? 내가 진정 원하는 것은 무엇인가?” 같은 소박한 질문들을 나 자신에게 던져보는 것이다.

또한 일상의 작은 선택들에서부터 내 의지를 되찾아가고 싶다. 점심 메뉴를 고를 때, 주말 계획을 세울 때, 친구와의 만남에서 대화 주제를 정할 때도 “나는 정말 무엇을 원하는가?”를 먼저 생각해보려 한다.

내 삶의 주인은 나여야 한다. 타인의 삶을 구경하는 관객이 아니라, 내 삶을 직접 연출하고 연기하는 주인공이 되어야 한다. 그래야만 그 경고한 위험에서 벗어나 진정한 나로 살아갈 수 있을 것이다. 오늘부터라도, 나는 나와 더 가까워지는 연습을 시작해보려 한다.

지금, 여기서 찾는 행복

멈춘 순간의 질문

앞만 보며 달려왔다. 목표를 향해, 더 나은 내일을 위해. 나름대로 열심히 산다고 살아왔다. 학업에, 일에, 가족에, 미래에 최선을 다했다고 생각했다. 그런데 어느 날 문득, 누군가 물었다. "무엇을 위해 살아왔나요?" 나는 선뜻 답할 수 없었다. 성공을 위해서? 가족의 행복을 위해서? 더 나은 미래를 위해서? 그런 답들이 머릿속을 맴돌았지만, 입 밖으로 나오지 않았다. 웬지 모르게 공허했다. 그 모든 '위해서'들이 진짜 내 마음에서 우러나온 것인지 확신할 수 없었다.

놓쳐버린 것들

돌이켜보니 많은 것을 잊고 살아왔다. 봄에 피는 벚꽃을 제대로 본 게 언제였을까. 커피 한 잔을 마시며 아무 생각 없이 창밖을 바라본 게 언제였을까. 가족과 함께 여행을 가서 웃으며 밥을 먹은 기억이 얼마나 될까. 친구와 밤새 수다를 떠는 추억은 또 언제였을까. 나는 늘 '다음'을 생각하며 살았다. 이 일이 끝나면, 급한 일이 마무리되면, 아이가 크면, 경제력이 생기면... 그때 행복해질 거라고, 그때 여유를 가질 거라고 믿었다. 하지만 '그때'는 영원히 오지 않았다. 하나가 끝나면 또 다른 '다음'이 기다리고 있었고, 나는 또다시 미래로 시선을 돌렸다.

Here & Now의 발견

그러던 중 깨달았다. 행복은 미래에 있는 것이 아니라, 바로 지금 여기에 있다는 것을. 나중의 행복을 위해 지금의 행복을 포기할 이유가 없다는 것을. 지금 내가 서 있는 이곳에서, 지금 이 순간에도 행복은 존재한다. 아침에 마시는 따뜻한 차 한 잔에서, 사랑하는 사람의 안부 문자에서, 퇴근길 노을에서, 잠들기 전 하루를 마무리하는 평온함에서. 미래를 준비하는 것도 중요하다. 목표를 세우고 노력하는 것도 의미 있다. 하지만 그것이 현재를 희생해야 할 이유는 되지 못한다.

새로운 관점

이제는 다르게 살아보려 한다. 목표를 향해 달려가면서도, 길 위의 풍경을 놓치지 않으려 한다. 성취를 추구하면서도, 과정에서의 작은 기쁨들을 소중히 여기려 한다. 미래를 그리면서도, 현재의 순간들을 음미하려 한다. ‘언젠가’가 아닌 ‘지금’에 집중하는 삶. ‘어디서’가 아닌 ‘여기서’ 행복을 찾는 마음.

지금, 여기서

Here & Now. 이 단순하지만 깊은 진리 앞에서, 나는 새로운 답을 찾았다. “무엇을 위해 살아왔나요?”라는 질문에 이제는 이렇게 답할 수 있다. “지금, 여기서 행복하기 위해서요.” 과거의 후회도, 미래의 불안도 잠시 내려놓고, 바로 이 순간에 온전히 머물러 보는 것. 그것이야말로 내가 오랫동안 찾아왔던 답이었을지도 모른다. 오늘도 해가 지고, 바람이 불고, 사람들이 웃고 있다. 그리고 나는 여기에 있다. 지금 이 순간, 그것만으로도 충분히 의미 있고, 충분히 아름답다. Here & Now. 지금 여기가 바로, 내가 찾던 그곳이다.

차례

여행

추억

나의 빛났던 순간

어제보다 한걸음 더

나를 잃어가는 시대의 위험 신호

지금, 여기서 찾는 행복