

행복해지는 방법

과목명 : 대학 글쓰기

담당 교수 : 김남호

이름 : 임연재

학과 : 작업치료학과

학번 : 202311517

글쓰기의 재미와 기쁨을 아는 학우임. 글을 즐겨 읽고 표현하는 데에 즐거움을 느끼

는 모습이 인상적임. 이런 장점을 계속 발전시킬 필요가 있음.

1. 서론

저에게는 누구나 잘하고 있다고 인정할 좋은 습관이 있습니다. 그것은 매일 그날의 일기를 쓰는 것입니다. 저는 자기 전에 일기를 쓰면서 하루를 정리하고 마지막에 그날 가장 많이 느꼈던 기분과 일기를 쓰면서 느끼는 기분을 같이 적어두어서 나중에 일기를 읽었을 때 기억에 잘 나도록 하고 있습니다. 2022년 12월 31일에 저는 다가오는 2023년이 너무 기대되서 행복하다고 적었습니다. 2023년 2월 19일에 저는 다음날 있을 학교 오리엔테이션 기간이 기대되어서 너무 행복하다고 적었습니다. 하지만 학기가 시작되고 한 달, 두 달 시간이 지나가면서 제 일기에서 행복하다는 말이 눈에 띄게 줄어가기 시작했습니다. 내가 안정적으로 보냈던 환경을 떠나서 아무도 없는 타지에서 혼자 생활하는 것은 처음엔 설렘 이였겠지만 시간이 지남에 따라 외로움으로 변하였습니다. 실제로도 저는 주위 사람들에게 학기 초에 비하면 사람이 많이 우울해진 것 같다. 좀 차분하게 변한 것 같다는 말을 자주 들었었는데요, 저는 행복하지 않기에 다시 행복해지기 위해서 행복에 대해 알아보고자 하였습니다.

2. 본론

첫 번째로 찾은 행복은 익숙함 속 행복입니다. 1)'저녁때 돌아갈 집이 있다는 것 힘들 때 마음 속으로 생각할 사람 있다는 것 외로울 때 혼자서 부를 노래 있다는 것' 나태주 시인의 <행복>이라는 시입니다. 저녁에 돌아갈 집, 힘들 때 생각할 수 있는 사람, 혼자서 부를 노래. 생각해보면 대부분의 모든 사람들이 가지고 있는 것이고 내 옆에 있는 것이 당연하다고 여겨지는 것들 인데요, 익숙함에 속아 소중한 것을 잃지 말자는 말처럼 내 옆에 있는 당연히 나를 행복하게 해주는 것들을 인식하고 기억하며 나는 행복한 사람이라는 것을 깨닫게 되었습니다. 두 번째로 찾은 행복은 나에게서 찾을 수 있는 행복입니다. 이 행복을 찾기 위해 저는 고수리 작가의 『우리는 달빛에도 걸을 수 있다』를 읽었는데요, 이 책에서 제가 인상 깊었던 부분은 2)'우리가 정말 우주먼지처럼 느껴질 때 책바퀴처럼 굴러가는 삶이 지겨울 때 딱 20일만 우리의 인생을 프리뷰 해봐라. 정말 평범한 우리의 일상에서도 마음을 울리는 1분을 발견할 수 있다.'라는 부분이었습니다. 이 책을 쓰신 고수리 작가님은 원래 방송작가이신데, 직업 특성 상 많은 사람들의 삶을 가까이에서 주의깊게 관찰할 수 밖에 없었고, 그렇게 한 사람을 주의깊게 관찰하다보면 결국 그 사람을 사랑할 수 밖에 없다고 합니다. 내가 싫어하는 사람과 가까워지고 싶지 않듯이 내가 나 자신을 사랑하지 않는다면 결국 행복할 수 없습니다. 그러므로 나를 프리뷰하면서 나 자신에게 애정을 가지고 남의 마음을 울리는 게 아닌 내 마음을 울리는 삶을 살아가고 싶다는 생각을 하였습니다.

1) 나태주, 『꽃을 보듯 너를 본다』, 지혜, 2020, 72쪽.

2) 고수리, 『우리는 달빛에도 걸을 수 있다』, 수오서재, 2021, 35쪽.

세 번째는 불행 속에서 찾은 행복입니다. 제가 본 영화는 《꾸삐씨의 행복여행》입니다. 3)영화 속 주인공인 헥터는 늘 불행한 사람들과 만나는 정신과 의사로 남부러울 것 없는 사람이었으며 그런 그에게 불행은 남의 이야기에 불과했는데도, 하지만 그는 매일 찾아오는 환자들의 고민을 상담하며 자신도 모르는 사이 서서히 마음의 병이 생기고 있었고 그는 자신의 환자들에게 도움이 되는 의사가 되고자 행복을 찾기 위한 여행에 떠나게 됩니다. 그곳에서 그는 여러 나라를 돌아다니며 많은 사람들을 만나며 행복이라는 것에 대해 본인이 느끼는 바를 메모하기 시작합니다. 영화를 보면서 헥터가 메모한 것 중에 제게 가장 와닿았던 것은 ‘불행을 피하는 게 행복의 길은 아니다.’였습니다. 처음에는 의문이 들었습니다. 불행의 반대말은 행복이니까 불행을 피하면 행복해지는 것이 아닐까 하면서요. 그래서 저는 불행을 피하는 게 행복의 길이 아닌 이유를 찾아보았습니다. 이유를 찾으면 찾을수록 제가 든 의문의 전제 자체가 잘못된 것이라는 생각이 들었습니다. 불행의 반대는 행복이 아니라 ‘불행하지 않다’였습니다. 4)불행하지 않은 것과 행복한 것은 엄연히 다르고, 불행하지 않다고 해서 반드시 행복하지는 않습니다. 그저 행복할 때가 행복한 것입니다. 불행과 행복을 반대로 생각하고 행복이 무엇인지 모르면서 불행으로부터 도망치려하는 것은 어쩌면 아무 의미가 없을지도 모릅니다. 그리고 불행하다는 것은 결국 내가 정하는 거라는 것을 깨달았습니다. 내가 그 길로 가서 불행할지 불행하지 않을 지는 결국 그 길로 가봐야 알 수 있는 것이고, 그 길로 먼저 향했던 사람들의 불행이 나의 불행이 될 거라고 생각할 필요 없다는 것도 알게 되었습니다. 결국 행복해지기 위해서는 누가 뭐라고 하든 앞으로 나아가야 합니다. 불행으로 도망치려다 행복해질 수 있는 기회마저 놓치게 되지 않게 하기 위해서는 말이죠. 끝을 내야 내가 행복할지 그렇지 않을지 알 수 있으니까요. 네 번째는 오래살아온 사람이 말하는 행복입니다. 5)『100세 철학자의 행복론』의 저자인 김형석 교수의 말씀에 따르면 행복은 모든 사람들이 느낄 수 있는 감정이 아닙니다. 행복하고 싶은데도 행복해질 수 없는 사람들도 있습니다. 바로 정신적인 가치를 모르는 사람들입니다. 정신적 가치를 모르는 사람은 행복해질 수 없다고 합니다. 돈이나 권력, 명예와 같은 물질적 가치에는 ‘만족’이 없고 기본적으로 소유욕이기 때문에 가지면 가질수록 더 원하게 됩니다. 그래서 행복하기 위해 꼭 필요한 조건은 바로 만족이라고 하셨습니다. 두 번째는 이기적인 사람이라고 하셨습니다. 이기적인 사람은 자신만을 위해 삽니다. 그래서 인간관계에서 나오는 선한 가치인 인격을 가질 수 없습니다. 인격의 크기는 결국 행복을 담을 수 있는 그릇의 크기와 같은데 이기주의자는 그릇이 작기에 담을 수 있는 행복도 작을 수 밖에 없습니다. 즉 자신이 먼저 큰 그릇이 되어야 행복해질 수 있다는 것입니다. 다섯 번째는 슬픔 속에서 찾은 행복입니다. ‘행복한 삶조차도 어둠 없이는 불가능하다. 행복이라는 단어조차 슬픔에 의해 균형잡히지 않는다면 그 의미를 잃는다.’ 심리학자 칼 구스타프 융이 남긴 행복에 관한 명언입니다. 슬픔이 없이 행복만 있다면 결국 행복이라는 것도 의미가 없다는 것

3) <https://naver.me/FRWRWCDu>

4) <https://naver.me/GG8s6XAM>

5) <https://naver.me/GjdoRpKz>

인데요, 저는 슬픔을 굉장히 부정적으로 생각하고 늘 행복을 쫓으면서 살아왔습니다. 하지만 칼 용이 남긴 말을 읽어보면서 제가 굉장히 어리석은 행동을 하였다는 것을 알게 되었습니다. 이별이 있어서 만남이 기꺼운 것이고, 실패가 있기에 성공이 즐거운 것이니까 저도 제 인생에 찾아오는 슬픔을 피하거나 밀어내지 않고 자연스러운거라 생각하고 받아들여서 언젠가는 정말 진실된 행복도 만나볼 수 있었으면 좋겠습니다.

3.결론

다양한 부분에서 행복에 대해 찾고 알게된 점은 행복이라는 것은 내 옆에 있는 당연히 나를 행복하게 해주는 것들을 인식하고 기억하는 것, 행복하기 위해서는 나 자신을 관찰하고 나 자신을 사랑해야 한다는 것, 불행을 피한다고 해서 행복해지는 것이 아니고, 남의 말만 믿고 내게 온 기회를 날린다면 행복해질 기회도 사라진다는 것, 행복은 물질적인 것이 아니라 정신적인 가치이며 만족할 줄 알아야 행복할 기회도 온다는 것, 그리고 마지막으로 혼자 있으면 행복해질 수 없기 때문에 남들과 함께 지내며 행복을 담을 수 있는 나의 그릇을 넓혀야 한다는 것, 마지막으로 슬픔이 있기에 행복이 가치를 가진다는 것을 알게 되었습니다. 행복한 삶이라는 것은 분명 존재합니다. 나에게 맞는 기준과 가치를 찾아서 행복하다고 느낀다면 충분합니다. 여러분은 행복하신가요? 만약 저처럼 행복하다 느끼지 못하신다면 제가 찾아낸 행복처럼 여러분도 자신만의 행복해질 수 있는 방법을 찾아보셨으면 좋겠습니다.

참고문헌

고수리, 『우리는 달빛에도 걸을 수 있다』, 수오서재, 2021

나태주, 『꽃을 보듯 너를 본다』, 지혜, 2020

<https://naver.me/FRWRWCDu>

<https://naver.me/GG8s6XAM>

<https://naver.me/GjdoRpKz>