

Ai 시대의 Life Style: 마음을 다루는 기술

따스한 봄빛이 찾아왔습니다. 한적한 곳에 있는 길고양이가 봄빛에 누워 연신 자신의 몸을 핥아댁니다. 앞다리 뒷다리를 번갈아 들어가며 구석구석 살살이 허를 내밀어 자기 몸을 핥고 있습니다. 동물들은 이렇게 허로 몸을 핥으면서 상처를 치료하거나 몸을 깨끗이 합니다. 한동안을 멈춰서 지켜보고 있노라니 사랑스럽고 행복감이 들었습니다. 동시에 이런 질문이 올라왔습니다. 저 고양이처럼 나는 몸과 마음을 얼마나 정성 들여 돌보고 있는가? 하루 중, 혹은 한 달 중 얼마만큼 내 몸과 마음에 집중하며 온전히 나를 살피고 있는가?

아리스토텔레스는 '우리는 정의로운 일을 함으로써 정의로운 사람이 되고, 절제 있는 행동을 함으로써 절제 있는 사람이 된다고 했습니다. 그렇습니다. 우리가 무엇인가가 되기 위해서는, 그리고 더 나아지기 위해서는 반드시 어떤 행위가 전제됩니다. 그런 행위들이 곧 우리의 일상을 구성하기 때문입니다. 그런 관점에서, 일상에서 단순한 행위를 통해서 '마음 챙김'을 지속적으로 유지하는 것은 내가 할 수 있는 최고의 선택일 수 있습니다. 일상이라는 토대가 든든하고 균형 잡혀 있을 때, 좋은 삶은 그 위에서 스스로 형성되기 때문입니다.

가장 좋은 방법은 일상에서 실현 가능한 몇 가지 마음 챙김 '루틴'을 만들어 보는 것입니다. 우선은 몸의 감각을 이용하는 것이 가장 빠르고 효과적입니다. 예를 들어, 아침에 일어나거나 잠들기 전, 발끝부터 온몸을 천천히 스캔하며 감각을 느껴보는 거예요. 또 커피나 차를 마실 때 손끝에서 느껴지는 따스함, 은은한 향과 색깔, 그리고 그 맛의 다채로움을 잠깐 느껴보는 겁니다. 일과 중 단 1분 만이라도 자신의 호흡을 알아차리고 느낄 수 있다면, 그것은 즉각적인 심리적 안정과 내적 평온을 가져올 겁니다. 또한 분주하게 일하는 동안에도, 한 번씩 몸이 긴장되어 있는 것을 알아차리고 어깨와 팔다리, 목과 얼굴을 차례대로 이완시켜 보세요.

이러한 생활 속 루틴은 '할까 말까' 고민하는 선택의 과정 없이 그냥 하는 것을 목표로 둡니다. 특별한 루틴을 만드는 것보다, 일상의 공간에서 작은 루틴을 꾸준히 실천하는 것이 핵심이죠. 이 꾸준함이 신경회로를 단단히 구축할 것이고, 시간이 흐르면 곧 일상이 조화롭고 삶의 질이 향상되는 것을 분명히 느낄 수 있을 겁니다. 우리의 일상이 불순물처럼 온갖 불필요한 생각들로 흘러넘치고 있다는 사실을 감안할 때, 스스로 내면의 고요함을 유지할 수 있는 능력을 갖춘다는 것은 실로 기적과도 같은 일입니다.

Ai시대는 마음의 시대라고 생각합니다. 일과 삶, 공간과 시간, 생각과 개념들의 경계가 무너지고 다양한 가치의 세계가 새롭게 펼쳐질 것입니다. 하지만, 이 모든 변화의 중심에는 결국 '인간성(humanity)'에 대한 고찰이 자리하고 있습니다. 우리의 느낌, 감정, 생각은 알고리즘으로 대체할 수 없기 때문입니다. 따라서 자신의 마음을 고요히 하고, 들여다보고, 다룰 줄 아는 지혜는 이 시대를 살아가는 우리가 모두 꼭 챙겨야 하는 삶의 도구가 되었습니다. 이것이 바로, 마음의 시대를 살아가는 우리의 Life-style입니다.

C.E.O James Roh (노상충)

삶과 수행은 다르지 않다: 생수불이_生修不二

