

## 새옹지마(塞翁之馬)

김은실

“코로나 확진자 8000명이 넘어가.. 개학 미루고 이제야 온라인으로 수업 대체 .....”

코로나가 심각해진 후 이 기사는 나에게 아주 충격적인 기사였고 믿을 수 없었다. 기말고사 시즌이 다가올 때쯤 우리는 마스크로 얼굴을 퐁퐁 싸매고 학교에 갔고 겨우 5일을 학교 등교 후 다시 온라인수업으로 대체했다. 친구들과 식사를 할 때 말 한마디를 할 수 없었고, 방과 후 친구들과 노는 것, 가족끼리 외식 등 여러 가지 활동을 좀처럼 할 수 없는 상황이었다. 나는 친구들과 놀고 운동하고 다양한 활동을 하던 좋은 시간을 모두 핸드폰만 하는 시간 낭비로 바뀌었고 그렇게 위태로웠던 나는 결국 우울증도 오고 무기력하고 완전 번아웃 상태가 왔다.

그러던 어느 날 폰 기능 중에 내가 얼마나 폰을 사용했는지 알려주는 프로그램이 있는데 친구가 그것을 나에게 소개 해 주었다. 집에 돌아온 나는 그 프로그램을 보고 한동안 충격에 휩싸였다. 핸드폰 평균 사용시간이 14시간이 넘었던 것이었다. 너무 충격 받은 나는 폰과 멀어지는 것이 가장 급하고 중요하다고 생각했다. 그래야 이 우울증에서 벗어 날 수 있다고 생각했기 때문이다. 먼저 폰과 멀어지려면 폰의 대체재가 필요하다고 생각했다. 내가 코로나 전에 좋았던 시간을 우울증을 부르는 폰으로 대체했던 것처럼 폰을 대신할 새로운 무언가가 필요했다.

그래서 내가 첫 번째로 시도했던 방법은 코로나시기에 멀어졌던 친구들과 시간을 잡고 무작정 놀았다. 하지만 친구들이랑 만나면 폰 없이

는 아무것도 할 수 없었다. 놀아도 무언가 시간을 채우는 느낌이 아니라 시간을 때우기 위해서 친구들을 만나는 기분이었다. 그리고 다시 한번 느끼게 되었다. '나는 그동안 핸드폰으로 살았구나, 완전 빈껍데기네' 모든 회의감이 들었고 결국 첫 번째 방법은 실패로 끝났다. 첫 번째 방법은 실패했지만 더 큰 충격으로 나에게 한 번 더 원동력을 주었고 바로 두 번째 방법으로 시도했다.

두 번째로 했던 방법은 '책 읽기'였다. 나도 처음엔 하기 싫고 말도 안 된다고 생각했다. 책읽기로 우울증에서 벗어날 수 있나? 도저히 책 읽기로는 안 된다고 생각했지만 힘들어 보이던 나에게 엄마가 추천해준 '괜찮아 시간이 다 해결해 줄 거야'를 읽어보고 생각이 바뀌기 시작했다. 친구한테만 위로를 받았는데 책안에 있는 몇 문장한테 위로 받으니까 무언가 생소하기도 하고 위로도 되기도 했다. 위로받고 싶으면 바로 책을 찾으면 된다는 것이 나에게겐 너무 좋았다. 그렇게 한두 권씩 모여서 지속적으로, 꾸준히 책을 읽었더니 정말 변화가 찾아왔다. 코로나 시기에 심각한 핸드폰 중독과 동시에 우울증에서 벗어나기에 효과 만점이고, 시간을 흘려보내지 않고 나를 위한 시간을 만든 것 같았다. 항상 화요일 아침 제일 먼저 도서관에 가서 신관 도서나 에세이 하나, 소설책 하나, 만화책 하나를 매주 빌려갔다. 에세이 책은 다양한 사람들의 생각을 엿볼 수 있고, 소설책은 내 상상의 세계를 만들어 주는 것 같았고, 만화책은 시간 가는 줄 몰랐다. 그렇게 책을 읽다 우연히 '어쩌다 가방끈이 길어졌습니다만'이라는 책을 추천 받았고 이 작가에 대해 알아봤다. 이 작가는 '돌돌콩' 채널을 운영하는 모닝루틴을 실천하고 알리는 사람이었고 궁금한 나머지 나도 한번 실천하게 되었다. 그렇게 모닝루틴을 세 번째 방법으로 이어졌다.

세 번째 방법을 실천하기에 앞서 모닝루틴이 정확히 어떻게 해야 하는지 알아야 했다. 내가 모닝루틴에 대해 알아본 책은 할 엘로드의

『미라클모닝』이다. 미라클모닝루틴이란 총6단계로 명상, 확언, 시각화, 운동, 독서, 글쓰기를 아침에 일찍 일어나서 이 6단계를 실천하는 것이다. 명상단계는 내가 오늘은 무엇을 할 건지 어떤 마음으로 일어났는지 나는 지금 어떤 상태인지 확인하는 단계, 확언과 시각화는 내가 이루고자 하는 목표를 다짐하고 내가 이루었다고 생각하고 그것을 상상하는 단계, 운동, 독서 그리고 글쓰기로 마무리하는 것이 미라클모닝루틴이다. 그리고 인터넷으로도 모닝루틴에 관해 찾아보다가 변호사직업을 가진 김유진이라는 분을 알게 되었다. 김유진변호사님은 모닝루틴을 자신의 도전을 위해 시작했다. 그리고 또 알게 된 것은 모닝루틴은 성공한 사람들 중 대부분이 실천했다고 해도 과언이 아닐 정도로 많은 사람들이 실천했고, 그들 중 나도 모닝루틴을 한다고 생각하니 자연스럽게 자신감이 생기고 넘쳐났다. 이 부분에서 우울증에 더 빠르게 벗어날 수 있게 부스터를 얻은 것 같았다.

나는 모닝루틴을 다 따라 하기 어려워서 미라클모닝루틴과 김유진변호사님이 하시는 모닝루틴을 약간씩 섞어가며 실천했다. 첫 미라클모닝루틴을 위해 갑작스런 새벽시간에 일어나는 것은 너무 힘든 일이었다. 일어났지만 너무 졸리고 힘들었다. 사실 첫 모닝루틴을 시도한 날 새벽에 일어났지만 이내 다시 잠들고 말았다. 다음날 나는 오늘 일어나야 한 걸음 우울증에서 벗어날 수 있다! 다짐하면서 졸림을 참고 일어났다. 처음에는 명상으로 시작해서 오늘의 할 일을 정리했고 확언과 시각화를 통해 내가 앞으로 어떻게 살아갈지 생각하며 자신감을 얻었다. 그리고 운동을 하고 내가 좋아하는 책읽기까지 그리고 글쓰기로는 아침에 일기를 쓰는 조금은 생소한 방법으로 나만의 모닝루틴을 끝냈다. 그렇게 하루 이틀이 모여 3주 정도 실천하니 다양한 변화가 기하급수적으로 찾아왔다. 없던 꿈도 생기기 시작했다. 김유진변호사님이 변호사 직업을 가진 것이 멋져 보이기 시작했다. 그래서 변호사라는 꿈을 품게 되었고, 모닝루틴 중 확언과 시각화단계에서는 내가 변호사로 일하는



모습을 상상하기 시작했고, 우울증에 또 다시 빠질 수 없게 많은 자신감을 얻었다. 그렇게 모닝루틴으로 다양한 것들을 얻고 우울증에 벗어나기에 멋지게 성공했다.

코로나사태 핸드폰만 하는 내 모습이 너무 충격적이어서 우울증에 시달리던 내가 너무 싫어서 시작했던 우울증 벗어나기에 모닝루틴과 책 읽기는 나에게 많은 것을 알려주었다. 우울증 벗어나기 도전을 하고 난 뒤 내가 이전에는 어떻게 살아왔는지 다시 한 번 돌아보게 되었고, 향후 내 생애 계획이 점점 생겨나고 도전하고 싶은 것들도 늘어나고, 나를 관찰하는 시간을 얻게 되었다. 단순히 우울증 벗어나기가 아닐 수도 있다. 사실 코로나가 갑작스럽게 모든 사람에게 나쁜 상황으로 다가왔지만 정말 나쁘기만 한 것은 아닌 것 같다. 우리가 당연히 여겼던 것들을 다시 한 번 깨닫는 시간을 주는 코로나가 우리에게 어떤 힘을 줄 수도 있었다는 것을 명심해두면 좋겠다.