

# 지금 행복할 수 없다면 영원히 행복할 수 없다

이숙영 이숙영자기계발클리닉 대표



사람이라면 누구나 고통과 불행은 피하고자 하고 행복을 추구한다. 행복의 추구는 선택사항이 아니라 인간의 본성이다. 그런데 주변을 둘러보라. 모두가 행복을 원하지만 갈수록 왜 행복한 사람은 적어지는 것일까? 옛날보다 더 잘 먹고 잘 살게 되었는데 왜 우리는 옛날보다 더 행복하다고 느끼지 못하는 걸까? 이 문제의 해답으로 미국의 경제학자 이스털린의 역설에서 발견할 수 있다. 이스털린의 역설이란 소득이 증가해도 행복이 정체되는 현상으로, 소득이 어느 정도 높아지면 행복도가 높아지지만, 일정 시점을 지나면 행복도는 더 이상 증가하지 않는다는 이론이다. 즉, 행복도와 돈은 어느 정도는 비례한다고 할 수 있으나 인간의 기본적인 욕구가 충족되면 돈은 더 이상 행복을 보장하지 않는다. 그렇다면 무엇이 행복을 보장하며, 무엇이 행복을 어렵게 만드는가?

먼저, 행복을 어렵게 만드는 것은 “행복하려면 돈 · 명예 · 학벌 · 외모 등이 충족되어야 한다”는

‘행복에는 조건이 있다’는 믿음이다. 이러한 조건들은 늘 스트레스로 작용하게 되는데, 이 믿음은 우리의 고정관념일 뿐이다. 즉, 인생이 고달픈 건 무언가 충족되지 않아서가 아니라 나의 잘못된 믿음 때문이다. 상황 또는 일 자체는 좋고 나쁨이 없다. 다만 그것을 바라보는 나의 관점이 좋고 나쁨을 만드는 것이다. 그래서 행복하려면 조건이 아니라 자신의 관점을 바꿔야 한다.

사고로 한쪽 눈을 잃은 사람이 있다고 가정해 보자. 그는 자신이 불행하다고 생각한다. 한쪽 눈이 안 보이면 불행인가? 두 눈이 안 보이는 사람도 살아가는데 우리는 왜 못사는가? 한쪽 눈밖에 볼 수 없는 상황은 똑같지만 보는 관점에 따라 행과 불행이 나뉜다. 안 보이는 하나를 보고 불행으로 삶을 건지, 보이는 하나를 보고 행복으로 삶을 건지는 오로지 자신의 문제다. 즉, 행복은 행위나 상황의 문제가 아니라 인식의 문제이다.

우리 모두는 각자 자기 인생의 주인이다. 그런데 현실은 주인으로 살지 못하는 사람들이 대부분이다. 그 증거로 사람들이 힘들 때 하는 얘기를 들어 보면 알 수 있다. 우리는 힘들 때 항상 누군가를 평계로 삼는다. “남편·아내·상사·부모·자식·돈….” 그러니 내 인생에서 내가 주인이 아니고 외부 즉, “남편·아내·상사·부모·자식·돈….”이 주인 노릇을 한다. 그리고 보통은 이렇게 누군가를 평계 대다가 더 자기 뜻대로 안 되면 그때는 전생 타령, 팔자 타령한다. 그러한 외부의 것들에 의지해서 살아가고 있는 한 우리는 주인일 수 없고 행복해질 수도 없다.

철학자 니체는 묻는다. “네가 살아온 생을 반복해서 살아가야 한다. 새로울 게 없다. 그런데 반복을 원하는가?” 이 질문은 지금 살고 있는 이 세계를 긍정하고 있는 지에 대한 영원회귀의 물음이다. 어떤 이는 “정말? 이 즐거운 삶을 다시 살라고? 너무 좋은 걸….”이라며 축복으로 여기는 사람이 있을 것이고, 또 어떤 이는 “아니? 이런 지겨운 삶을 다시 살라고?”라면서 저주로 여기는 사람도 있을 것이다. 당신의 경우는 어느 쪽인가? 이 영원회귀를 믿는다면, 우리는 매 순간 가장 긍정적이고 가장 행복하고 가장 용기 있는 것을 선택해야 한다. 한순간도 비굴해질 수 없다. 왜냐하면 한순간이 영원이기 때문이다. 다시 말해, 당신이 선택한 행위가 영원히 반복되어도 좋은 행위를 선택한다면 우리는 매 순간이 행복으로 가득할 것이다.

우리는 “지금 열심히 공부해야 좋은 대학에 간다”, “좋은 대학을 나와야 좋은 직장에 들어간다”는 식으로 고등학교 3년은 대학을 가기 위해, 대학교 4년은 취업을 위해 살아간다. 왜 다들 괴로움을 참아가며 힘들게 살아가는 것일까? 그것은 오늘의 고통이 내일의 행복으로 다가올 거라는 믿음 때문일 것

이다. 내가 머물고 있는 현재는 언제나 미래의 수단인 인생, 과연 이런 식의 삶이 얼마나 행복을 보장할 수 있을까? 물론 합격했을 때 잠시 행복감에 젖기는 한다. 하지만 또다시 고통과 괴로움의 나날들이 계속된다.

‘조건이 충족되기 전에는 행복할 수 없다는 생각’, 자신의 행복이 저 멀리 어딘가에 있다는 믿음은 허구다. 조건부 행복은 끊임없는 긴장·불안·스트레스·좌절·두려움·공포에 시달리게 하며, 자신을 하찮은 존재로 여기게 만든다.

우리가 기대하거나 염려하는 최후 심판의 날은 오지 않는다. 행복은 항상 지금의 행복일 수밖에 없다. 과거의 행복은 지나갔고 미래의 행복은 아직 오지 않았기 때문이다. 사랑을 하면 지금 있는 이 곳이 바로 천국이다. 사랑한 뒤에 보상으로 주어지는 게 천국이 아니라 사랑을 할 그 당시가 천국이다. 유일하게 행복할 수 있는 시간은 현재밖에 없음을 기억하라. 지금 행복할 수 없다면 영원히 행복할 수 없다. **TTA**

