

# 상황이 자신을 지배하지 않도록 하기

| 에란 카츠 | 김현정 옮김 |

아프리카 정글에서 리빙스턴 박사를 찾아나선 스탠리는 굶주림과 질병으로부터 고통받는 외중에도 꼭 지킨 한 가지 습관이 있었습니다. 그것은 매일 아침 면도하기! 이것은 사소한 습관이지만 그는 이 습관을 지킴으로써 상황이 자신을 지배하도록 내버려두지 않았습니다. 욕망과 갈망이 어떻게 다루어지는지 보십시오(편집자 주).



제목 일행은 키노쿠니야 서점에 들어가 태국 서스펜스 소설이  
꽃혀 있는 책꽂이 뒤에 섰다.

“완벽하군요.” 아잔이 만족스러워하며 말했다. “여기 있군요. 갈망  
을 다스리는 최고의 방법이지요.” 아잔은 책을 한 권 꺼내 들더니 제목  
과 미션을 무시한 채 책을 읽기 시작했다.

“어떤 걸 말씀하시는 건지요?”

아잔은 책을 덮은 후 다시 책꽂이에 밀어 넣었다. “주의를 전환하는  
거지요.” 아잔이 답했다. “집착을 느끼는 대상이 아닌 다른 곳으로 주  
의를 전환하는 겁니다.”

미선이 미소를 지었다. “그러니까 바로 이 지점에서 서 있으면 애플 매  
장이 안 보이는 거군요.”

“바로 그겁니다. 애플 매장을 볼 수가 없거든요. 그러니까 애플 매장  
이 존재하지 않는 겁니다. 애플 매장이라는 건 그저 내 상상력의 투사  
일 뿐인 거지요.” 아잔이 미소 지었다. “제가 쇼핑몰보다는 사원을 좋  
아하는 것도 같은 이유 때문입니다.”

“주의를 흐트러뜨리는 요인이 없기 때문이군요.”

“사원에는 가게가 없어요. 가게가 없으면 쇼핑을 할 수 없지요. 유희  
도 없어요. 다른 할 일들이 많습니다. 사원에서는 공부하고, 수행하고,  
불경을 외고, 명상하고, 청소를 하는 등 다양한 일을 합니다. 보지 못  
하는 것을 그리워할 수는 없어요. 그렇지 않습니까?”

“스텐포드 대학 심리학자 월터 미셸은 1972년에 유명한 연구를 진  
행했어요.” 제목이 문득 생각이 난 듯 말을 꺼냈다.

“어린이들을 대상으로 만족감을 지연시키는 능력을 조사했어요. 미  
셸은 네 살배기 어린이들을 모아 놓고 조사를 했습니다. 아이들에게  
마시멜로를 하나씩 쥐어 주면서 약속을 했어요. 이십 분을 참았다가

마시멜로를 먹으면 두 개를 주겠다고요. 이십 분 동안 잘 참는 아이도 있었고 그렇지 못한 아이도 있었지요. 자제력을 발휘한 아이들은 방금 스님께서 말씀하신 그 방법을 사용했어요. 마시멜로가 아닌 다른 데 마음을 쏟기 위해 모든 노력을 기울였어요. 애써 마시멜로를 외면한 채 방을 돌아다니기도 하고 손가락을 갖고 장난을 치기도 하고 의자를 발로 차기도 했어요. 하지만 어쨌건 효과가 있었어요. 자제력을 발휘했고 이십 분 동안 마시멜로를 먹지 않고 버틴 거죠.”

“실험은 여기서 끝나지 않았어요. 스탠포드 대학 연구진은 실험에 참가한 어린이들이 어떻게 성장하는지 청소년기까지 추적 연구를 진행했어요. 만족감을 지연시킬 수 있었던 아이들은 심리적 적응력이 뛰어나고 좀 더 믿을 만했지요. 게다가 고등학생이 된 후에는 즉각 마시멜로를 먹어 치운 아이들보다 훨씬 뛰어난 성적을 자랑했어요.”

“저는 주의를 딴 데로 돌리고 싶을 때 조강을 해요.” 미선이 답했다.

“그건 좋은 거야. 실제로 여러 심리학자가 산보를 추천했어. 그저 밖으로 나가서 다른 데로 주의를 돌리는 것만으로도 도움이 된다는 거지. 사백 보 정도 걷고 나면 갈망은 사라지지.”

“심리학자 로이 바우마이스터는 평소에 사용하지 않는 손으로 양치질을 하는 등 특정한 습관을 갖는 것만으로도 자제력을 높일 수 있다는 사실을 발견했어요.” 미선이 덧붙였다.

“1871년에 아프리카를 탐험한 영국의 유명 탐험가 헨리 모튼 스탠리의 사례는 매우 고무적이지요.” 아잔 사와트가 끼어들었다.

아잔은 제롬과 미선이 좀 더 쉽게 이해할 수 있도록 자세히 설명했다. “정글에서 행방불명된 스코틀랜드 출신 선교사 리빙스턴을 발견했을 때 스탠리가 ‘리빙스턴 박사님이십니까?’라는 첫마디를 건넸다는 일화는 매우 잘 알려져 있어요. 어쨌건, 스탠리는 힘겨운 원정을 잘 견

더 내기 위해 믿기 어려운 정도의 의지력을 발휘했어요. 몇 달 동안 정글을 헤매면서 스탠리와 일행들은 굶주림과 질병으로 고통받았고 체력이 고갈되었어요. 탐험 대원 대부분이 목숨을 잃었지요. 스탠리를 비롯한 소수의 대원만이 생존했어요.”

“스탠리는 매우 흥미로운 전략을 활용했어요. 먼저 천막 안에서 맹세를 하고서 그 내용을 종이에 적었습니다. ‘리빙스톤을 찾을 때까지 수색을 포기하지 않겠다고 맹세합니다. 그 어떤 것도 나를 막지 못할 겁니다. 나는 죽지 않을 겁니다. 나는 죽지 않으려고 애를 쓸 겁니다. 나는 죽을 수 없습니다.’”

“두 번째 전략은 좀 더 고무적입니다. 스탠리는 굶주리고 허약한 데다 부상을 입어 절뚝거리는 몸을 한 채 어두컴컴한 열대 우림에서 잠을 자면서도 매일 아침 일찍 잠에서 깨어났어요. 잠에서 일어난 스탠리가 가장 먼저 한 일이 뭘까요?” 아잔은 두 사람을 쳐다본 후 열광적으로 말을 내뱉었다. “면도를 했어요!”

“믿을 수 없군요.” 제롬도 열광했다. “계속 습관을 유지한 거군요.”

“도대체 누구한테 잘 보이려고 그러는 거야?’ 정신적으로 육체적으로 완전히 지쳐서 텅수룩하게 수염을 기른 남자들이 스탠리를 조롱했습니다.”

“스탠리는 대답했지요. ‘나 자신한테.’ 스탠리는 말끔하게 면도하는 것을 하나의 규칙으로 만들었어요. 탐험을 할 때건 전쟁을 할 때건 마찬가지였어요. 상황이 아무리 힘들어도 면도하는 습관을 결코 포기하지 않았지요.”

“상황이 자신을 지배하도록 허락하지 않고 자신이 상황을 지배한 거군요.” 아잔의 이야기를 들은 제롬은 스탠리의 마음을 나름의 방식으로 풀이했다.

“혼란 속에서 질서를 창조하는 거지요. 질서를 유지하면 마음을 수양하고 자존감을 키우는 데 도움이 됩니다. 한번 시도해 보세요. 매일 조금씩 자제력을 발휘하는 연습을 해 보기 바랍니다.”

“예를 들어 주실 수 있을까요? 저는 면도를 하지 않으니깐요.” 미선이 익살맞게 이야기했다.

“욕을 하지 않는다거나 화를 참는다거나 하는 방법을 사용해 볼 수 있지요. 운동이나 명상을 즐기거나 새로운 언어를 배우는 등 강력한 의지가 필요한 활동을 주기적으로 하는 사람들은 다른 분야에서도 뛰어난 자제력을 발휘합니다. 신경과학자들은 이런 행동이 뇌 속에 위치한 전전두엽 내에서 신경 통로를 강화한다고 설명합니다. 결국 자신이 원하는 목표를 추진하고 해야 할 일을 미루거나 유혹에 굴복하지 않는 데 도움이 된다는 거지요.”

“알겠습니다.”

“한 가지 덧붙이자면 미리 계획을 세워 두는 게 좋습니다.” 아잔이 말을 이었다. “없애고 싶은 나쁜 습관들이 그렇듯 바람직한 행동이 자연스럽게 표출될 수 있도록 새로운 일상을 만들어 내야 합니다.” 아잔은 구체적인 사례를 생각했다. “예를 들어 카페인을 섭취하지 않기로 결심했다면 좋아하는 카페를 지나치지 않을 수 있도록 새로운 길을 생각해 내야 합니다. 구체적인 상황에 처했을 때 어떤 행동을 할 것인지 미리 대비를 해야 합니다. 다른 누군가가 담배나 감자칩 등을 건넬 때 ‘감사하지만 사양하겠습니다.’라고 말하는 모습을 시각화해 뒤편 하는 거지요. 이 시나리오를 머릿속 깊이 새겨 넣으세요. 그리고 좋은 친구가 하나 있으면 좋겠지요.”

“친구라……” 미선이 아잔의 말을 반복했다.

“그냥 친구가 아니라 좋은 친구요.” 아잔이 손가락 하나를 들어올렸

다. “일반 신도들을 위해 쓰여진 〈시가라월육방예경〉이라는 글이 있어요. 그 글에는 가족과 친구 등 주위 사람들을 대할 때 어떻게 행동해야 할지 알려 주는 도덕률이 담겨 있어요. 〈시가라월육방예경〉은 진정한 친구를 찾으라고 이야기합니다. 진정한 친구는 유혹이 거의 없는 길로 인도하기 때문이지요. 따라서 애당초 누구와 함께 할지 신중하게 결정해야 합니다. 그런 다음 부정적인 친구와 가족에게서는 떠나야 합니다.” 아잔이 결론을 내렸다.

### 욕망과 갈망을 통제하기 위한 7단계

1. 자각하라. 자각하지 못하는 대상을 통제할 수는 없다. 표면 위로 올라오는 충동을 주시해야 한다. 먼저 생각한 다음 행동해야 한다.
2. 미리 짧은 기간을 정해 둔 다음 그 기간 동안 지키고자 하는 것을 맹세하라. 원할 때마다 다시 맹세를 하면 된다.
3. 실현 가능한 목표를 정하라. 초콜릿 바를 3분의 1 정도 먹겠다는 목표를 세우는 식으로 실현 가능한 목표를 정해야 한다. 실현하기 어려운 목표를 정해 놓고 능장을 부리기보다 달성 가능한 일을 해야 한다.
4. 자제력을 키우는 데 도움이 되는 일을 미리 정해 놓고 하루 종일 실천을 위해 노력한다. 질서를 유지해야 한다. 자신이 상황에 휘둘리도록 내버려 두기보다 직접 상황을 통제해야 한다.
5. 주의를 분산시키라. 바람직하지 않은 대상을 향한 충동이 느껴질 경우 다른 곳에 관심을 쏟아야 한다. 산보를 하는 것도 좋은 방법이다. 사백 보를 걷고 나면 갈망이 서서히 줄어든다.
6. 진정한 친구를 택하라. 진정한 친구는 바람직하지 않은 유혹이 없는 길로 인도한다.

7. 줄여 나가는 미덕을 실천하라. 적게 먹고, 적게 구입하고, 인터넷 검색 시간을 줄이고, 텔레비전 시청 시간을 줄이고, 전화상으로 수다 떠는 시간을 줄여야 한다. 고통을 느끼는 것은 애착 때문이다. 이 세상에서 자신이 진정으로 소유하는 것은 아무것도 없다는 사실을 기억해야 한다. 줄이기 위한 노력은 곧 행복의 열쇠와도 같다.

(끝) 

- 이 글은 『뇌를 위한 다섯 가지 선물』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **에란 카츠 Eran Katz** | 1965년 이스라엘 출생으로 히브리대학에서 정치학 학사 과정을 마치고, 벨기에 브뤼주 유럽 대학에서 벨기에 외무부 장학생으로 유럽학 석사 학위를 취득하였다. 500자리의 숫자를 한 번 듣고 기억하여 기억력 부문 세계 기네스 기록을 보유하고 있으며, 1998년 설립한 메가마인드 메모리 트레이닝의 CEO로 기억 증진 관련 프로그램을 개발하고 있다.

두뇌 능력 개발 및 향상에 대한 강의로 세계적인 명성을 얻은 그는 다국적 기업과 기관에서 기억력 증진에 대한 강연과 세미나를 1000회 가까이 진행했다. 모토로라, IBM, 오라클, 마이크로소프트, GE, 코카콜라, AT&T, 유럽석유산업협회, 싱가포르 정부, 태국 상공회의소 등에서 20만 명 이상의 사람들에게 강연을 했다. 전세계인을 대상으로 유대인 고유의 학습법과 탈무드를 접목하여 더욱 창의적으로 생각하고 사고력과 이해력을 향상시키며 두뇌를 개발하는 방법들을 알리고 있다.

이스라엘 TV와 라디오에서 명강연자로 활동하면서 기억력과 관련된 저술 활동도 꾸준히 해 와 이스라엘의 베스트셀러 작가로 자리매김했다. 유대인 지능 개발과 학습법을 우화로 풀어낸 『천재가 된 제롬』과 유대인식 기억력 향상법을 담은 『슈퍼 기억력의 비밀』 등 그의 저서는 12개 언어로 번역되어 50만 부 이상 판매되었다.

역자 | **김현정** | 한양대학교 경영학과를 졸업하고 삼성경제연구소 국제협력센터에서 일했다. 동 연구소에서 발간하는 최고 경영자 및 오피니언 리더들을 위한 영문 경제 분석지 『Korea Economic Trends』의 편집자이기도 했다. 현재 프리랜서 번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로는 『경제 저격수의 고백』, 『빅 무』, 『고집쟁이 줄리, 멋진 팀장이 되다』, 『차이의 전략』, 『아주 단순한 성공 법칙』, 『가족기업이 장수기업을 만든다』, 『헤르만 지문 승리하는 기업』, 『365 하루하루 행복해지는 젊음의 비결』, 『매크로 위키노믹스』 등이 있다.



## 뇌를 위한 다섯 가지 선물

저자 에란 카츠 | 역자 김현정 | 출판사 민음인 | 정가 15,000원

『뇌를 위한 다섯 가지 선물』은 천재적인 기억술로 유명하며 두뇌 계발 강연으로 세계적인 명성을 얻고 있는 에란 카츠가 스토리로 들려주는 두뇌 계발의 기술을 담고 있는 책이다. 저자는 그동안 한국을 비롯한 아시아권 문화에 관심을 기울여 왔다. 이번 책에서는 유대인의 지혜는 물론 아시아 문화의 아름다움과 지혜, 특히 한국의 우수성이 책 곳곳에 드러나며, 이야기를 통해 뇌와 마음을 위한 다섯 가지 지혜를 얻을 수 있도록 구성되었다.

저자는 유대 문화와 한국을 비롯한 아시아권 문화를 잇는 교량 역할을 하는 동시에 사람들이 태어날 때부터 갖고 있지만 미처 깨닫지 못하는 잠재력을 깨울 수 있도록 할 자기 계발법을 널리 알리고자 이 책을 집필했다.

저자는 자신이 연구한 두뇌 계발법을 스토리로 풀어낸다. 전자 『천재가 된 제롬』의 주인공인 제롬이 등장하며, 역사적 사실을 기반으로 한 가상의 이야기와 실용적인 두뇌 계발 기술이 씨실과 날실처럼 엮인다.

이야기 속에서 K라는 미지의 여인이 보내는 편지에는 제롬이 가야 할 여정과 함께 다섯 가지 지혜를 찾기 위한 힌트가 담겨 있다. 신라 시대 월명의 『제망매가』, 세종대왕의 한글 창제가 단서가 되는 등 저자의 한국의 역사와 문화에 대한 관심이 책 곳곳에서 드러나며, 주인공은 이를 통해 뇌와 마음을 위한 지혜를 하나씩 찾아가게 된다. 원치 않는 기억과 불필요한 정보를 삭제하고 좋은 기억을 채워 넣는 법, 치명적인 실수를 예방하고 올바른 결정을 내리는 법, 충동과 욕망을 통제하는 법, 상대를 효과적으로 설득하는 비즈니스 기술 등 뇌와 마음을 위한 실용적인 지침들이 펼쳐진다.