

백라쿠의 휴  
\*글 | 고동우

성공하는 삶으로 가는 바른 길

돈이 들더라도.가.생.활.을...위한짜임새있는계획이 필요하다....

휴.식.이...바.캉.스.가.....되.든.주.말.여.행.이.....되.든.생.산.적.재.미.를.구.축.할.수.있.는.활.동.을.포.함.시.킨.다.면.후.회.와...아.쉬.움.은...즐.어.들.것.이.다.....

산.시.를.찾.아.명.상.의.기.회.를.가.질.수.도.있.고.....가.족.이.함.께.운.동.을.할.수.도.있.고.....

독.서.토.론.을.할.수.도.있.을.것.이.다.....

사.회.와.더.붙.어.사.는.자.원.봉.사.활.동.으.로.베.푸.는.즐.거.움.을.느.껴.보.는.것.도.좋.다.

이 글을 쓴 고동우는 \_\_\_\_\_고려

대학교 심리학과를 졸업하고 동

대학원에서 여가관광심리학으

로 석박사 학위를 받았으며 미

국 코네티컷Connecticut대학교

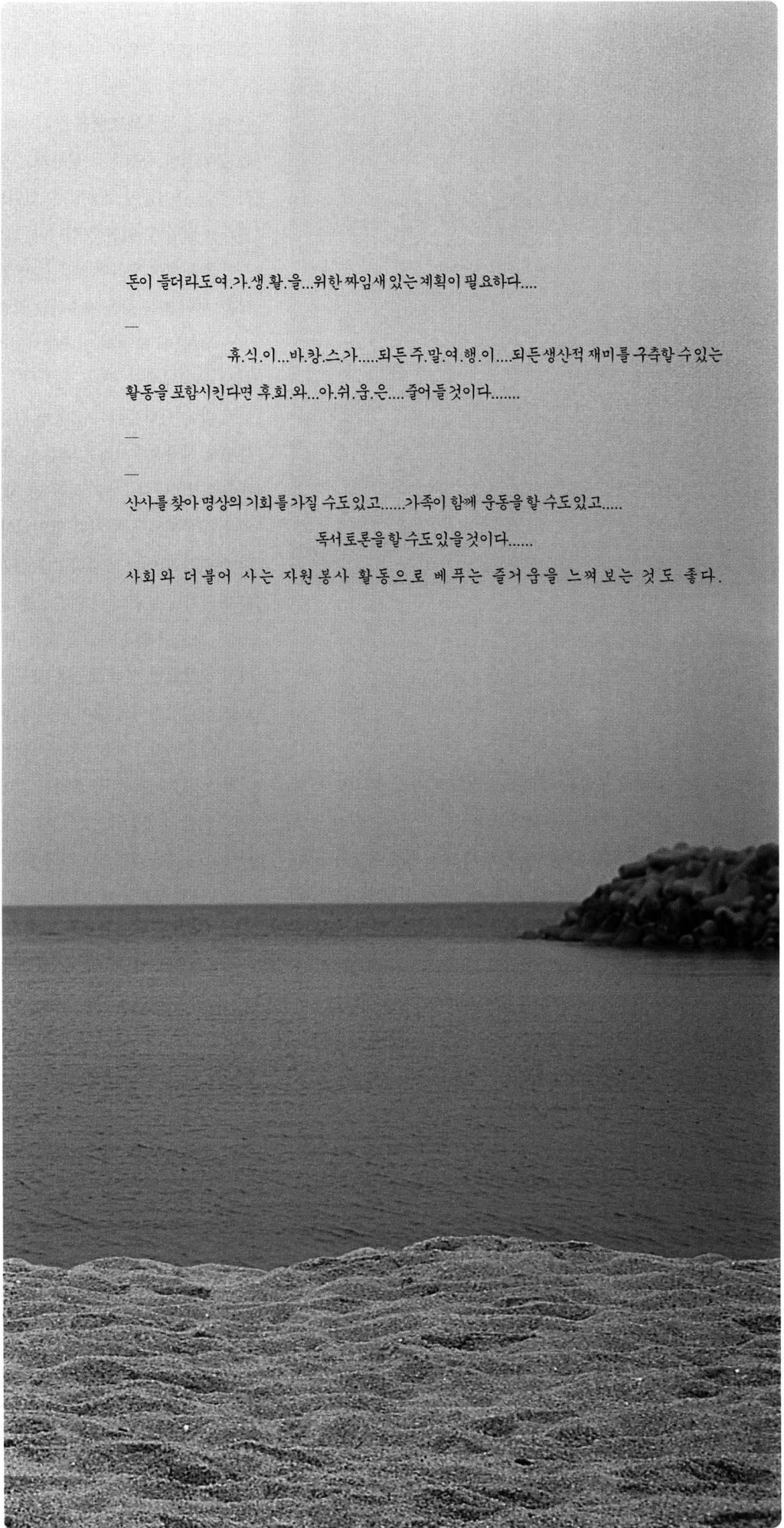
·경기대학교 관광학부 연구원,

경주대학교 관광학부 교수를 역

임한 바 있으며 현재 대구대학

교 관광학부 교수로 여가 심리

학을 연구하고 있다.



여름이 오면 대부분의 사람들은 바캉스를 생각한다. 젊은 시절 누렸던 바캉스의 추억을 떠올리는 이들에게나 혹은 일탈의 기회를 엿보는 젊은이들에게나 바캉스는 재미있는 휴식의 기회로 다가온다. 집에서 가족을 뒷바라지 하느라 정신 없던 주부, 대학에서 한 학기 내내 장래를 걱정하는 대학생, 직장의 압력에 굴복하여 눈치를 살피기에 급급한 회사원도 이번 여름휴가만큼은 일탈의 즐거움으로 채우고 싶어한다. 그러나 한 여름의 휴가를 마치고 돌아오는 사람 중 후회 없는 사람도 거의 없다. 자유시간이라고 하나 내 맘대로 할 수 있는 것이 거의 없음을 느낀다. 로맨스에 대한 강렬한 욕구는 말할 것도 없고, 잠시라도 현실을 잊고자 했던 작은 소망마저도 여지없이 깨진다. 즐거움보다는 가고 오는데 투자한 시간과 노력이 안타까워질 뿐이다. 가족 동반여행이라면, 가장의 역할을 해냈다는 안도감 말고 남는 게 별로 없다. 함께 여행했던 가족, 친구 혹은 동료들과 갈등만 생기지 않아도 다행이다. 매년 겪는 아쉬운 이 사연이 내년이라고 달라질 것인가? 나 혼자 이런 경험을 하는 게 아니라고 하니 다소 위안이 된다.

휴가나 여행도 일종의 유행 같은 것이어서 남들이 가는 곳에 가 봐야 하고, 남들이 갈 때 가야 하고, 또한 남들이 하는 것을 하여야만 직성이 풀린다. 그러하니 냉정히 말하여 책임은 전적으로 당신에게 있다. 만약 내 자신이나 가족에게 맞는 여가생활을 신중하게 계획하였다면 이런 후회는 생기지 않는다. 다시 말해 휴가나 주말을 잘(?) 보내기 위해서는 여가생활의 의미에 대해 심사숙고하여야 한다.

인생의 생활영역을 생각해 보면 직업, 가족, 여가는 가장 중요한 축이다. 자기 자신의 정체성은 이 세 가지 영역의 행동양식에 의해 결정된다. 인생의 성패도 마찬가지이다. 직업 영역에서만 지위, 권력, 돈을 확보하였다 해서 성공한 인생이라고 보기는 어렵다. 반대로 가족의 화목만이 인생의 목표가 될 수 없고, 잘 노는 것만이 중요한 것은 더더욱 아니다. 어느 영역이 더 중요하고 덜 중요한 게 아니라 세 영역이 균형을 갖추는 게 필요하며, 세 가지 영역은 상호 밀접한 영향을 주고받는다.

현대사회의 공통적인 문제는 직업을 가장 중시하여 다른 두 영역을 무시하는 경향이 있다는 점이다. 물론 가족의 화목을 가장 우선시 하는 가정주부도 적지 않다. 그러나 대부분은 가장의 직장생활을 위해 다른 두 영역이 희생되는 것을 묵인한다. 이 점이 바로 현대인의 문제이며 참 휴식의 의미를 되짚게 하는 원인이다.

현대인이 지닌 여가 문제의 원인은 크게 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째 경제불황이 가져 온 직업의 불안이다. 이럴 때일수록 직장인에게 요구하는 조직의 압력은 커지고 직장인은 견디기 힘든 스트레스를 받지만 생존문제에 매달릴 수밖에 없다. 여가나 휴식은 꿈도 꾸기 어려워진다. 둘째 국가 사회의 역사와 정책이 만들어낸 여가기회의 부재이다. 만약 정부가 행복한 국민의 여가생활을 복지정책의 일부로 고려하였다면, 여가시설과 여가교

육제도가 잘 구축되었을 것이다. 막상 무엇인가를 하려고 해도 방법을 모르고 시설이 부족하다. 여가교육을 통해 어린 시절부터 다양한 악기를 다룰 수 있는 기술을 배양하고, 독서토론 습관을 길러 주고, 타인을 도와주는 마인드를 길러주었다면 성인이 되었을 때 개인의 여가기회는 더욱 풍부해질 것이다. 셋째 행위자 자신의 여가의 식 부재다. 한번이라도 잘 쉬는 게 무엇인지, 어떻게 하면 바람직한 여가생활을 하는 것인지를 고민해 본 적이 있는 사람은 많지 않을 것이다. 준비 없는 여가행동은 낭비일 뿐이다. 행위자 스스로 자신의 여가문제를 진단하고 개선하려는 의식이 있다면 생활은 분명 나아질 것이다. 스스로 참여가란 무엇인지, 참 휴식은 무엇인지를 고민해야 할 시간이다.

제임스 호웰 James Howell이라는 작가는 다음과 같이 말한다. “놀이 않고 공부만 하는 아이는 바보가 된다.” 일반하고 놀 줄 모르는 성인 역시 바보가 될 것이다. 왜냐하면 놀이는 자유의지의 소산이고, 즐거움을 얻을 수 있고 창의성을 발휘할 기회를 제공하기 때문이다. 그래서 어린 시절 재미있게 잘 노는 아이는 이미 창의적이고 자발적인 행위를 연습했기 때문에, 자라서도 자신의 능력을 발휘하며 살아갈 가능성이 높다. 직장에서의 성공도 결국 재미있게 놀 줄 아는 노하우에서 나온다. 여가는 결코 남는 시간이 아니다. 죽여 없애야 하는 시간이 아니다. 남는 시간은 누구에게나 있으나 진정으로 여가를 즐기는 사람은 많지 않다.

즐거움은 크게 두 가지로 나누어진다. 하나는 심리적 에너지를 소비함으로써 얻는 쾌락(hedonic pleasure)이고, 다른 하나는 에너지를 소비하면서 더 많은 다른 에너지를 구축할 때 느끼는 유희(enjoyment)이다. 섹스, 도박, 술, 수다 등은 모두 쾌락을 주지만 에너지를 남기는 게 아니라 오히려 태울 뿐이다. TV 보기, 게임 등도 별반 다르지 않다. 생산적 재미를 가져오지 않는다. 반대로 독서는 지식과 새로운 생각과 즐거운 경험을 가져온다. 어떤 이슈에 대하여 진지한 토론을 해보라. 그러면 새로운 시각을 얻을 수 있다. 운동이나 악기 등도 생산적 재미를 수반한다. 명상이 심신을 달래고 자기성찰의 기회가 되는 것은 말할 것도 없다. 생산적 재미만 중요하고 소비적 재미는 중요하지 않다는 것은 아니다. 좋은 여가란 이 두 가지 재미요소가 적절히 균형 있게 배합된 경우이다.

이제 결론이 분명해졌다. 상반되는 두 가지 재미요소를 균형 맞추기 위해서는 여가활동을 위한 개인적 노력이 필요하다. 돈이 들더라도 여가생활을 위한 짜임새 있는 계획이 필요하다. 휴식이 바캉스가 되든 주말여행이 되든 생산적 재미를 구축할 수 있는 활동을 포함시킨다면 후회와 아쉬움은 줄어들 것이다. 산사를 찾아 명상의 기회를 가질 수도 있고, 가족이 함께 운동을 할 수도 있고, 독서토론을 할 수도 있을 것이다. 가구조립과 같은 DIY형 여가를 계획하여 준비하는 것도 추천할 만하다. 사회와 더불어 사는 자원봉사 활동으로 베푸는 즐거움을 느껴보는 것도 좋다. ■