

제니스 캐플런, *감사하면 달라지는 것들*, 서울: 워너스북, 2016

저자에 대해서

저자 제니스 캐플런은 잡지 편집자, 텔레비전 방송 제작자, 작가, 기자로 다양한 성공을 거두었다. 제니스는《뉴욕 타임스》 선정 베스트셀러인 ≪I'll See You Again≫을 포함한 책 열두 권의 저자(또는 공저자)다. 유명 잡지 《퍼레이드》의 편집장이었던 그녀는 버락 오바마, 힐러리 클린턴을 비롯한 국제적 지도자들, 많은 유명인과 함께 일했다. 또한《굿모닝 아메리카》, 《CBS 오늘 아침》 등 다수 TV 프로그램에도 출연 중이다. 최근《NBC 투데이》 쇼에 두 차례 출연했고, 60개 라디오 방송국과 인터뷰했으며, 링크드인에 기고한 글은 10만 뷰를 기록하기도 했다. 그녀는 미국 전역에서 강의활동을 펼치고 있으며, 현재 뉴욕에 있는 집과 코네티컷 켄트에 있는 집을 오가며 생활하고 있다.

저널리스트인 **제니스 캐플런**(Jenice Kaplan)은 새해 전야제에서 불과 몇 분전의 지난 해와 몇 분이 지난 지금의 새해에 아무런 차이가 없다는 것을 문득 깨닫고 어제와 다른 오늘을 살기 위해서 감사 일기를 써보기로 작정한다. 저자는 감사 일기를 자기의 습관으로 만들기 위해서 책상에서 눈에 잘 띄는 곳에 일기장을 올려 놓고 매일 밤 감사일기를 쓰기 시작했다. 이 책은 그 감사일기가 바꾸어 놓은 저자의 삶에 대한 기록이다.

> "감사하는 사람들은 자신에게 어떤 일이 일어나든 간에 시각을 재구성할 줄 안다." p.26

감사하는 사람은 과거에 얽매이지 않고, 살고 있는 현재에 감사한다. 그리고 가지지 못한 A 한 개 때문에 아둥바둥 하지 않고, 가지고 있는 B 네 개에 감사한다. 심리학자들은 '나쁜 것이 좋은 것보다 더 강력하다'라고 말하지만, 이들의 이론은 감사하는 사람에게는 적용되지 않는다.

1부 겨울. 감사하면 달라지는 결혼, 사랑, 가족

감사일기를 쓰면서 바뀌어진 첫 번째는 남편과 다시 사랑에 빠진 것이다. 저자의 남편은 사회적으로도 인정받고, 가정적으로 친절하다. 그러나 결혼생활이 계속되며 익숙해져 버려 남편이 자신에게 얼마나 특별한 사람인지를 잊었다. 그러나 감사의 일기를 쓰면서 남편에게 감사하는 이유를 한 가지 이상씩 밤마다 쓰기로 하면서 남편에 대한 태도가 바뀌었다.

저자가 **NBC 투데이 쇼**의 설문 조사를 통해서 알게 된 사실은 **결혼한 여성들이 일상에서 "감사합니다"라는 말을 자주 사용하면서도 남편에게 고맙다고 말하는 여성이 절반이 채 안된다**(48%)는 것이었다. 저자는 남편을 칭찬하고 고마움을 말로 표현하기 시작했다. 그러면서 남편과의 관계가 좋아지기 시작했다. 감사일기를 쓰면서 바뀌어진 두 번째는 자녀들과의 관계도 좋아지고, 그들도 함께 감사하는 태도를 가지게 되었다는 것이다.

"우리는 자신을 조건 없이 감사하게 여기고 인정해주는 사람과 본능적으로 같이 있고 싶어 한다." p.72

밀레니엘 세대인 18세에서 24세 젊은이들은 다른 연령층에 비해 덜 감사한다. 저자의 조사 통계에 의하면, 이 세대들 가운데 평소에 감사를 표현하는 이들은 1/3이 채 안된다. 이들은 '감사'의 영역은 개인의 이익에 영향을 미쳤을 때 뿐이다. 이들이 감사하지 않는 이유는 자기가 얼마나 감사한 상황에 있는지, 그리고 어떤 상황을 감사해야할 지를 모르기 때문이다. 그러므로 조금 더 많은 밀레니엘 세대들이 감사하는 마음을 갖기 위해서는 가정에서 부모들이 먼저 감사하는 본보기를 보여주어야한다고 지적한다. 부모도 아이들에게 감사의 마음을 감추지 않고 표현하다보면, 일방적이었던 감사가 상호적으로 바뀐다.

2부. 봄. 감사하면 달라지는 돈, 일, 우리기가 소유한 물건

저자는 감사일기를 통해서 행복해지는 데 물건이 필요없다는 것을 알게 되었다고 말한다.

"심리학자들은 그것을 '쾌락의 쳇바귀'라고 부른다. 원하는 물건을 산 후 만족감이 그다지 크지 않으면 또 다른 물건을 산다. 이후에 또 다른 물건을 산다. 갈수록 물건이 더 고급스러워지거나 비싸지지만 이러한 순환이 절대 멈추지 않는다." p.129

행동경제학자인 **대니얼 카너먼**은 사람에게는 두 가지 자아가 있다고 한다. 하나는 '**경험하는 자아**'이고, 또 다른 하나는 '**기억하는 자아**'이다. '경험하는 자아'는 지금을 살아가고 있는 '나'이며, '기억하는 자아'는 이 경험 후에 과거를 돌아보면서 그 때의 아픈 기억을 추억으로 승화시켜 좋게 생각하려는 '나'이다.

"가지지 못한 것에 대한 욕망으로 가지고 있는 것을 망치지 마라. 지금 가진 것이 한 때는 간절히 바라던 것이었음을 기억하라."-에피쿠로스

사람들은 더이상 좋을 수 없는 것들을 경험하면서 만족하고 감사하려고 한다. 그러므로 감사할 만한 좋은 경험, 좋은 물건, 좋은 시간에 집착한다. 그러나 **피프의 실험***처럼 이렇게 좋은 것만을 추구하다 보면, 특권의식에 빠지게 될 뿐이다.

피프의 실험

피프는 BMW처럼 값비산 자동차를 모는 사람과 토요타처럼 경제적인 자동차를 모는 사람의 운전 습관을 비교하는 실험을 했다. 캘리포니아에서는 차가 건널목에서 멈추지 않으면 불법이다. 그런데 어떤 번잡한 교차로에서 관찰을 해보니, BMW급 자동차를 모는 운전자

의 50퍼센트는 보행자가 지나가도록 차를 멈추지 않았다. 반면 중저가 자동차를 모는 운전자는 하나같이 법을 지켜 차를 멈춰 세웠다.

또, 힘든 일을 경험하고 한참이 지난 후에, 과거를 회상하며 그 고통을 추억거리로 삼아 이야기하는 감사는 경험을 짜집기해서 만들어낸 감성일 뿐이라는 오해를 받는다.

"작은 것에 만족하지 못하는 자는 어떤 것에도 만족하지 못한다."-에피쿠로스

저자는 **'경험하는 자아'가 만나는 모든 순간에 조건없이 감사를 표현하면 삶을 더 긍정적으로 보게 되고, 진정한 감사를 느낄 수 있다**고 말한다. 이런 '경험하는 자아'는 자연스럽게 감사하는 '기억하는 자아'를 만들어 낸다. 이와 같이 '경험하는 자아'가 되기 위한 방법이 감사 일기라는 것을 말한다.

예를 들어서, 저자는 사회적으로 높은 지위에 있고, 경제적으로 윤택하다. 이런 저자가 빠지기 쉬운 삶의 태도는 앞에서 말한 바와 같은 특권의식인데, 저자는 감사 일기를 쓰면서 돈에 대한 새로운 시각을 가지고 되었다고 고백한다. 자신을 돈으로 평가하지 않고, 돈은 그저 실용적인 가치로만 여기게 되었다고 말한다. 또 저자가 그 자리에 서기까지, 그리고돈을 얻기까지 얼마나 많은 이들의 도움을 받았는지를 알게 되었고, 그들에게 감사하게 되었다고 말한다.

"즐거움을 누릴수록 완벽한 인간에 가까워진다." - 스피노자

즐거움과 감사, 이 두가지를 느끼면, 자기의 직업과 일을 대하는 태도가 달라진다. 저자는 특별히 직장에서 관리자의 위치에 있는 사람이라면 특권의식을 버리고 직원들에게 감사하라고 권한다.

대니얼 카너먼과 **프린스턴대학**이 공동으로 연구한 바에 의하면 **상사와 보내는 시간이 직장에서 제일 기쁜 나쁜 시간 1위를 차지하였다.** 흔들리던 회사 캠벨 수프 Campbell Soup Company의 CEO 더그 코넌트 Doug Conant는 회사를 다시 일으키기 위해서 일반 비지니스 모델을 사용하기보다는 감사 편지를 보내는 일에 집중했다. 그는 10년동안 일주일에 6일씩 하루에 열통에서 스무 통의 감사 편지를 직접 썼다. CEO로 있는 동안 3만통이 넘는 감사의 편지를 썼고 회사는 다시 회복되었다. 이 사례는 현재 하드버 경영대학원에서 사례 연구에 인용되고 있다. 관리자가 감사하면 가장 아래의 바닥에서부터 모든 것이 바뀐다. 왜냐하면, 감사는 모든 것을 바꾸니까.

3부. 여름. 감사하면 달라지는 몸과 마음

저자는 감사 일기를 쓰면서 이미 남편과의 관계가 변했다고 말했는데, 예전엔 의견 차이를 해결하는데 3일이 걸리던 것이 감사 일기를 쓴 후에는 3분

이면 충분했다고 말한다.

감사는 스트레스에 대한 해독제이다. 그러므로 건강을 유지하게 해준다. 감사를 느끼면 화, 불안, 걱정 같은 스트레스 증상들이 모두 줄어든다는 것은 이미 과학적으로 증명된 사실이며, 면역체계가 감정에 반응한다는 사실도 이미 증명되었다. 저자는 이것을 경험한 것이다.

> "머리에서 나오는 감사가 아니라, 몸으로, 심장으로, 정신으로 느끼는 감사가 필요했던 거죠." p.247

머리속의 생각과 몸은 구분된 객체들이 아니다. 목 위를 생각이라하고 목 아래를 몸이라 부르지 않는다. 뇌에서 생각을 한다지만, 온 몸이 외부의 자극을 받아들이고, 온 몸이 생각한다. 그러므로 감사는 억지로 머리 속에서 짜내는 것이 아니라, 온 몸이 반응해야하는 것이다.

> "슬픈 영혼은 당신을 더 빨리 파괴한다. 세균보다 더 빨리." - 존 스타인벡

저자가 만난 사람 중에 테크놀로지 전문가인 **린다**는 회사 퇴직후 경험한 공황을 감사로 극복한 예를 든다. **린다**는 처음에는 살기 위해서 '이를 악물고' 감사를 생각해 냈지만, 감사를 진정을 느끼진 못했다고 말한다. 그러나 의식적으로 자기의 몸(삶)을 둘러싼 좋은 것들을 계속 찾아가며 생각함으로, 몸이 감사를 느꼈다. 그리고 그 감사의 느낌을 혼자서 가지지 않고 사람들에게 전달하였다. 린다는 이것을 '체화된 감사'라고 표현한다. 감사가 삶이 되고, 삶이 감사가 된다. 그리고 개인적인 감사를 홀로 소유하는 것이 아니라, 만나는 이에게 전달하기까지 이르는 것이 '체화된 감사'이다. 린다는 이 '체화된 감사'를 통해서 자기의 공황을 극복했다. 감사가 **린다**의 몸와 마음을 모두 바꾸어 놓은 것이다.

> "'할 수 있을 때까지 할 수 있는 척하라'를 넘어서 '온전히 자기 것이 될 때까지 할 수 있는 척하라'" p.258

4부. 가을. 감사하면 달라지는 순간, 극복·베풂·화해

감사하면 가장 안 좋은 시기에도 평안함을 느낄 수 있다. 이 시기의 감사는 자연스럽게 흘러나오는 것이 아니라, 매일 결심하고 노력해야한다. 저자는 사고로 세 딸을 잃고 난후에 자살을 꿈꾸던 재키라는 여성의 감사일기가 그 상황을 어떻게 극복하게 했는지를 말한다.

> "이제는 감사하는 마음이 자연스럽게 흘러나오나요?" 내가 물었다. "아뇨!" 재키는 웃으며 말했다. "그건 매일 결심하고 해야하는 일과 같아요. 감사 목록 작성은 일종의 할 일이고 그걸 빼먹으면 안된다고 제 자신에

게 늘 상기시켜야 해요. 하지만 감사의 여운은 오래 지속되기 때문에 쓸 가치가 있어요."

상실의 경험을 가지고는 감사하기 어렵다. 그러나 '**의도적인 감사**'를 통해서 상실을 이겨낼 수 있다.
역경을 맞이하는 태도도 감사로 바뀔 수 있다.

제인은 수술을 받기 전 기도를 많이 했다면서 이렇게 말했다. "기도를 하면 결과가 바뀔 거라고 생각하진 않았기 때문에 낫게 해달라는 기도는 하지 않았어요. 그 대신 어떤 결과가 나오든지 잘 받아들일 수 있는 강함과 아량을 달라고 기도했어요."

무신론자의 기도이지만, 감사는 제인을 역경에서 무너지지 않고 그것을 뛰어 넘을 수 있는 삶의 태도를 가르쳐 주었다. 저자가 예로 든 사람들의 공통점은 모두 힘든 상황에 처했지만, 무너지거나 포기하지 않았고 난관을 헤쳐가기 위해서 감사를 선택했다는 것이다.
감사에는 '의도적인 감사'만 있는 것이 아니다. 저자는 '의도적인 감사'의 반대말로 '**반응적인 감사**'라는 개념을 소개한다. **의도적인 감사는 나쁜 상황에도 '불구하고' 하는 감사이며, 반응적인 감사는 그 나쁜 상황 '때문에' 감사를 느끼는 것이다.** 심리학자들은 이것을 '**회복 탄력성**'이라고도 말한다. 일종의 방어기재이지만, 이런 감사 역시 사람을 회복시키는데 효과적인 방법이며 또한 이것 역시 감사의 효과적인 사용이라고 말한다.

"때로는 지금 주어진 것만으로 음악을 얼마나 만들 수 있는지 알아내는 일이 음악가의 과제입니다." -바이올리니스트 이착 펄만

감사는 모든 것을 바꾼다. 기독교인들은 감사해야할 것이 너무나 많고 그 감사의 대상이 분명하다. 감사 일기가 종교를 뛰어 넘어 삶의 길을 걸어가는 사람들이 자기가 걸어가는 길에 대한 태도를 바꾸듯이, 주님을 향한 기독교인들의 감사 일기가 그 분이 개입하시는 길에서 주님을 발견하고, 내가 만나는 모든 상황을 감사로 바꿀 것이 분명하다.