



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)



석사학위논문

# 미니멀리스트로 살기

– 기쁨, 건강, 창의력을 위한 잡동사니 정리 –

(Minimalist Living – Decluttering for Joy, Health, and Creativity

· 번역논문)

제주대학교 통역번역대학원

한영과

고연진

2018年 12月

# 미니멀리스트로 살기

- 기쁨, 건강, 창의력을 위한 잡동사니 정리 -

(Minimalist Living - Decluttering for Joy, Health, and Creativity

· 번역논문)

지도교수 김 원 보

고 연 진

이 논문을 통역번역학 석사학위 논문으로 제출함

2018年 12月

고연진의 통역번역학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장

김재원



위 원

박경란

위 원

김원보



제주대학교 통역번역대학원

2018年 12月



# Minimalist Living

- Decluttering for Joy, Health, and Creativity

미니멀리스트로 살기

- 기쁨, 건강, 창의력을 위한 잡동사니 정리 -

Yeon-Jin Ko

(Supervised by Professor Won-Bo Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of  
Master of Interpretation and Translation

December, 2018

This thesis has been examined and approved.

Department of Korean-English  
GRADUATE SCHOOL OF INTERPRETATION & TRANSLATION  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

# 차례

서문

제1장 - 미니멀리즘은 당신에 관한 것이다

제2장 - 기쁨을 위해

제3장 - 건강을 위해

제4장 - 창의력을 위해

제5장 - 저항과 마주하기

제6장 - 오늘 시작하라

제7장 - 완전히 새로운 공간 창출하기

제8장 - 필요 없는 물건 처분하기

제9장 - 미니멀리즘 유지하기

제10장 - 미니멀리즘과 당신의 목적

## 서 문

2004년 여름, 대학 2학년 때 처음으로 파리를 가게 된 나는 매우 들떠 있었다. 한밤중에, 신이 난 유학생들 몇 명이서 지하철을 타고 가는데, 모뎀 인솔자가 자신의 핸드폰을 건네주며 내게 말했다.

“너희 엄마야.” 프랑스인 특유의 느긋하고 무심한 말투였다.

전화기를 집었다.

“엄마! 나 지금 어디 있게요? 파리 지하철 안이에요!”

“애, 일단 어디 앉아보렴.” 엄마 목소리가 심상치 않았다. 지금 파리는 한밤중인 데다 번호도 어떻게 아셨는지 모뎀 인솔자에게까지 전화를 다 건 것이다. 난 자리에 앉았다.

“집에 불이 났어.” 엄마는 침착하게 말씀하셨다.

“불이 났다고요?”

“아무도 안 다쳤어. 다 괜찮아. 렌도도 괜찮고.”

순간 안도감을 느꼈다. 가족 모두 무사하고 우리 애완견도 무사하다.

“근데, 큰 불이었단다. 집 대부분이 불탔어.”

그 화재를 계기로 나는 잡동사니 수집광에서 즐거운 미니멀리스트로 탈바꿈하게 되었다. 이제 우리 가족은 그 화재를 삶에서 일어날 수 있는 큰 축복 중 하나라고 생각한다. 그 화재는 이웃들에 대한 사랑을 확인해주었고, 가치란 물건에 있는 것이 아니라 사람 간 관계에 있다는 것을 가르쳐주었다.

물론, 물건 대부분을 잃어버린다는 건 씁쓸한 일이다. 책장 가득 꽂혀있던 학창시절 일기나 내가 받은 소중한 뜻 깊은 편지들, 할아버지께서 날 위해 만들어주신 인형침대, 미래 내 아이들에게 물려주고 싶었던 보물과도 같은 장난감들이 사라졌다는 생각을 하면 여전히 슬프다. 그런 슬픔을 느끼면서도, 지금은 그런 추억거리 물건들을 과연 어디에다 보관했을 지가 더 궁금해진다. 나에겐 창고

공간을 따로 마련할 여력이 없다. 난 세계를 도는 방랑자의 삶을 살고 있다. 집을 거의 들고 다니지 않으니 여행하고 이동하는 것이 얼마나 쉬운지 모른다. 이런 내 삶을 사랑한다.

화재로 추억이 담긴 물건들을 잃어버린 뒤, 몇 년 동안 여행하고 이사를 하면서, 가치란 물건에 있지 않다는 것을 알게 되었다. 가치는 바로 그 물건과의 관계, 우리 서로 간의 관계에 있다. 관계는 손으로 만질 수 있는 것이 아니다. 우리 가슴에 심어진 유대감이며, 이것은 좋은 소식이 아닐 수 없다. 소유물에 집착할 필요가 없다는 뜻이다. 대신, 서로를 소중히 여기고, 우리 이야기, 기억, 역사를 소중히 여길 방법을 찾을 수 있다. 이러한 것들은 보관 창고나 방마다 큰 벽장을 들 필요가 없다.

내가 이 책을 쓴 이유는 많은 사람들이 더 큰 기쁨, 더 넓은 공간, 더 많은 시간을 갈망한다고 느꼈기 때문이다. 난 내가 운 좋게 깨달은 것들을 공유하고 싶다. 소유와 소비보다 관계와 경험에 가치를 두는 삶이 더 자유롭고 더 충만하다는 것을. 하지만 이러한 삶이 어떻게, 왜 더 충만하다는 것일까? 방 하나, 공간 하나를 정리한다는 생각만으로도 벽차고 힘이 드는데, 어떻게 이러한 삶을 만들어 나갈 수 있을까?

이 질문에 답을 주기 위해 이 책을 썼다. 노후 잡동사니 정리법에 관한 나의 첫 번째 책, 「노년의 미니멀리즘」에서의 연구와 아이디어를 이 책에 많이 활용하였다. 수십 명을 대상으로 설문조사를 수행하였고, 이 책을 위해 인터뷰도 새로이 했다. 페이스북 페이지<[www.facebook.com/mnmlstlvng](http://www.facebook.com/mnmlstlvng)>도 열었다(“좋아요”를 누르면 초대받을 수 있다). 미니멀리스트 생활에 대해 대화를 나누었던 많은 사람들의 지혜, 연구를 통해 모은 자료, 화재 후 바뀐 내 태도가 여러분에게 귀감이 되고, 더 즐거운 미니멀리스트 삶을 살 수 있도록 도움이 되기를 바란다.

한 가지 명심하기 바란다. 이 책을 읽는 것만으로는 아무것도 달라지지 않는다. 행동으로 옮겨야 한다. 쉽진 않겠지만 재미있을 것이다. 이 책은 감당할 수



없는 잡동사니에서 벗어날 수 있도록 여러 단계로 나누었다. 이 단계대로 따라오기만 하면 여러분은 즐거운 미니멀리스트가 되어 있을 것이다.

첫 번째, 우리는 미니멀리스트의 정의와 이것이 무엇을 뜻하는지 알아보겠다. 어떻게 미니멀리스트 삶이 더 큰 기쁨과, 더 나은 건강, 더 풍부한 창의력을 가져올 수 있는지에 대해 알아볼 것이다. 1장부터 4장까지는 당신이 일상에서 더 많은 시간과 한결 평화로운 내면을 가질 수 있도록 실질적인 조언을 하겠다. 이 책을 읽어나가는 과정에서, 당신은 미니멀리스트 삶으로 가는 길을 가로막는 저항과 마주하게 된다. 그 다음, 방법과 팁, 전략을 통해 여러분의 가정과 시간을 건강하고 창의가 넘쳐나는 안식처로 바꿔주고, 계속 그렇게 유지되도록 해줄 것이다. 마지막으로, 미니멀리스트가 되어야 하는 좀 더 심오한 이유, 즉 내면의 삶과 지금 우리가 여기 있는 목적에 대해 얘기하겠다.

여러분과 함께 이 여행을 떠나게 되어 매우 신난다. 시작해보자.

## 제1장

### 미니멀리즘은 당신에 관한 것이다

*“우린 더 이상 물질주의 세계에 살지 않아요. 미안해요. 마돈나.”*

- 나탈리 시슨(Natalie Sisson)

먼저 “미니멀리스트 삶”이라는 말에 대해 얘기해보자.

미니멀리즘.

“미니멀리즘”이라는 말은 예술과 디자인계에서 나왔다. 미술관에서 감상할 수 있는 단색으로만 칠해진 유화처럼, 작품이 단순해야 더 아름답다는 뜻이다.

이 책에서 미니멀리즘은 우리가 가진 소유물, 생각, 삶에서 이와 유사한 태도를 갖는 것을 말한다. 미니멀리즘은 사람마다 다르다. 이 책에서 미니멀리즘은 특정 예술 또는 디자인을 묘사하는 용어는 아니다. 다만 예술과 디자인계에서 말하는 미니멀리즘이 우리가 의미하는 미니멀리즘에 내포되어 있다. 예를 들어, 어떤 사람에게는, 미니멀리즘이 청결, 여백, 단순함, 적을수록 더 좋다는 마음가짐을 의미한다. 하지만 사람마다 어떤 집에서 살고 싶은지, 어떤 삶을 살고 싶은지에 대한 생각이 다르기 때문에 이러한 기존의 미니멀리즘에 대한 정의가 꼭 모든 사람들에게 적용되지는 않는다.

이러한 맥락에서, “나는 미니멀리스트입니다.”라고 말하는 것은 구체적으로 무슨 의미일까? 그에 대한 대답은 사람마다 다를 수 있지만, 무엇보다도 미니멀리스트 생활방식은 단순함을 통해 기쁨을 늘리는 것이다. 미니멀리스트 생활방식은 누구도 아닌, 바로 **당신**을 행복하게 해준다.

## 미니멀리즘인 것, 미니멀리즘이 아닌 것.

### 미니멀리즘인 것

- 자신에게 도움이 되지 않는 것은 흘려보낸다.
- 사람들이 기대하는 대로가 아니라 당신이 살고자 하는 방식대로 삶을 설계한다.
- 부정적이고 강박적인 생각을 버린다.
- 생활공간에서 자신의 성격이 어떻게 반영되어 있는지 살핀다.
- 자신의 기분을 좋게 해주는 색채와 질감으로 공간을 꾸민다.
- 다른 사람의 방식을 따르기 보다는 자신의 실제 생활방식에 맞추어 가구를 배치한다.
- 하나의 물건을 한 가지 이상 용도로 창의적으로 사용한다.
- 잘 사용하지 않는 물건은 친구, 이웃에게 빌리거나, 업체에서 대여하여 쓴다.
- 사용하지 않는 물건은 나중에가 아니라 지금 처분한다.
- 자신에게 필요한 물건이 있고 그걸로 충분하다는 걸 안다.
- 경험과 모험에 돈을 지출한다.

### 미니멀리즘이 아닌 것

- 시간을 좀 내달라는 모든 요청에 “네”라고 말한다.
- 죄책감이나 다른 사람에 대한 의리 때문에 물건을 갖고 있다.
- 인테리어 잡지에 나오는 집처럼 보이기 위해 애쓴다(당신의 진정한 취향이라면 상관없지만).
- 모든 사람들이 갖고 있다는 이유만으로 소파와 TV를 갖고 있다.
- 충동적으로 물건을 구입한다.
- 아이들이 혹시나 필요할까봐 다락, 차고, 지하실을 아이들 물건으로 채운다.
- 물건을 재활용하거나 누군가에게 주는 것보다 더 편해서 그냥 계속 갖고 있다.
- 비싸게 주고 산 물건이기 때문에 계속 보관하고 있다.
- 개인 보관 창고를 빌려 사용한다.

- 유지 관리가 필요한 소유물에 돈을 지출한다.

## 소비문화

미국을 비롯한 여러 선진국에서, 사람들은 소비로 규정되는 문화에 살고 있다. 사람들마다 꼭 그렇게 살 필요는 없지만, 이런 소비문화에 영향을 받지 않기 위해서는 엄청난 노력이 들고, 우리 대부분은 자신도 모르게 영향을 받는다. 문화적 태도가 해를 끼치는 경우가 아니라면, 우리 문화에 영향을 받는 것은 정상이고 수용할 수 있다. 소비주의는 우리에게 해가 될 수 있는 문화적 태도 중 하나이다.

소비 그 자체는 정상적이고, 태초부터 인류는 소비를 하며 살았다. 우리는 식량을 소비하고, 필요와 즐거움을 위해 도구와 예술을 창조해낸다. 이런 것들은 영원하지 않기 때문에, 사람들은 더 많은 것을 만들어낸다. 이렇게, 우리는 언제나 소비자이고, 계속해서 소비자가 될 것이다. 하지만, 보다 단순하고 풍요로운 생활방식을 추구하는 사람들은 소비문화에 꼭 의문을 제기해 봐야 한다.

1930년대의 대공황과 1940년대 제2차 세계대전 당시에는 소비지향 생활방식이 오늘날처럼 흔하지 않았고 쉽지도 않았다. 사람들은 손으로 직접 물건을 만들어 썼고, 가게에서 산 물건이라도 조심히 다루었으며, 오래도록 고치며 사용하였다. 전시기간 중 물건을 소중히 다루는 일은 애국적 의무인 동시에 꼭 필요한 일이었다. 2차 대전 후, 리자베스 코헨의 저서 「소비자 공화국 - 전후 미국의 대량소비 정치학」에서 말하는 “대량소비 위에 구축된 경제, 문화, 정치”로 들어서게 되었다. 코헨에 따르면, 현재 미국의 소비문화 그리고 소비가 애국적 의무라는 생각이 전후 미국의 복잡한 정치적 책략으로 만들어졌고, 이로 인해 뿌리 깊고 지대한 영향을 불러왔다고 한다. 아메리칸 드림의 일부인 소비측면은 오늘날 까지도 계속되며, 광고 산업이 이를 부추긴다.

미국인들이 사랑하는 여가생활인 TV 시청은 오래 전부터 우리의 소비 욕망을

부추기는 전달자 역할을 해왔다. 오늘날, 광고는 인터넷으로 옮겨가고 있지만, TV 광고는 여전히 미국인 그리고 세계인의 집단적 인식을 형성하는데 중요한 역할을 하고 있다.

텔레비전 산업은 광고할 공간을 파는 플랫폼으로, 시간이 흐르면서 발전하였다. TV 방송은 얼마나 많은 시청자가 각 TV 쇼를 볼 지에 맞추어 선택되고 편성된다. 광고주들은 자신들이 만든 광고 메시지를 인기 방송프로와 함께 내보내기 위해 수백만 달러를 지불한다. 기업들이 텔레비전 광고에 그토록 많은 돈을 기꺼이 투자하는 이유는 이 광고의 영향력이 매우 크기 때문이다. 이러한 TV 광고는 우리가 태어나자마자 영향을 미친다. 여동생이 다섯 살, 내가 일곱 살이었을 즈음, 우린 ‘캘리포니아 롤러 베이비’라는 인형 TV 광고를 보았다. 엄마에게 이 인형을 사달라고 졸라댔지만, 엄마는 ‘롤러 베이비’ 인형이 질 낮은 제품이라는 걸 직감하고는 안 된다고 하였다. 하지만 광고화면은 형형색색으로 가득했고, 광고 속 ‘롤러 베이비’는 진짜 스케이트를 타고 있었다. 작은 무릎보호대와 백금색 머리에 양증맞은 헬멧을 차고, 90년대 초 산타모니카에서 볼 수 있던 작은 스케이트복을 입고 있었다. 얼굴과 몸은 아기 모습이었다. 그 인형은 어린 시절의 재미와 어른의 자유가 완벽히 조화를 이루는 홀가분한 삶을 보여주었다. 동생과 나는 사달라고 애원했지만 엄마는 여전히 사줄 마음이 없었다. 그런데 할머니께서 우리 애원을 듣고는, 크리스마스 선물로 ‘캘리포니아 롤러 베이비’를 안겨주셨다. 인형 상자를 열기 전까지만 해도 매우 들떠있었지만, 곧 실망하고 말았다. ‘롤러 베이비’는 TV 광고에서 보이는 것보다 작았고, 스케이트 탈 때는 뒤뚱거리며 기계처럼 뻑뻑하게 움직였다. 게다가 일주일도 안 되어 부서졌다. 엄마는 TV 광고가 다 믿을 게 못 된다는 교훈을 주려고 할머니께서 우리에게 ‘롤러 베이비’ 인형을 사주신 거라 말씀하셨다. 맞는 말이었다.

대부분의 광고가 말하는 메시지는 무엇일까? 보통 “이 제품을 사세요.”라기 보다는 “당신 같은 사람, 아마 당신보다 좀 더 행복하고, 유행에 밝고, 날씬한 사람들이 이 제품을 즐겨 찾습니다. 사실은 바로 이 제품 덕택에 이들의 삶이 완벽해지는 겁니다.”라는 메시지다. 광고 메시지는 당신의 정체성을 건드리고, 스스로가

생각하는 자신의 특정 이미지를 위해 무엇이 필요한지에 대한 내용을 전달한다. 광고주들이 만들어내는 심리 게임과 책략은 너무 교묘한 나머지 우리는 이에 영향을 받는지도 잘 모른다. ‘캘리포니아 롤러 베이비’ 광고를 본지 15년이 흘러, 난 산타 모니카로 이사하였다. 스케이트까지 사지는 않았지만, 유명 해변가 보도에서 스케이트를 타는 젊은 캘리포니아 여자들 옆에서 조깅은 했다. 15년 동안 내 머릿속 어딘가에 숨어있던 캘리포니아 롤러 베이비의 광고 속 행복한 이미지 때문에 산타모니카로 이사하게 되었는지 그 누가 알겠는가?

광고주들이 우리 자신의 정체성에 대한 생각을 얼마나 교묘히 조작하는지에 대한 쉬운 예로, 옷을 들 수 있다. 우린 브랜드가 새겨진 옷을 구입한다. 이는 무료 브랜드 광고가 된다. 즉 우리 돈으로 옷을 구입하고는 걸어 다니는 광고판 역할까지 해주는 셈이다. 이러한 현상은 사람들이 단지 질이 좋아서, 필요해서, 예뻐서 옷을 구입하는 게 아니라, 그 옷이 주는 어떤 감정, 모험정신, 고상함 혹은 성적매력과 자신을 연결 짓기 위해 옷을 구입한다는 사실을 보여준다. 사람들이 어떠한 브랜드를 선택하건 그들이 각자 열망하는 자아 정체성과 연결된다. 브랜드는 이런 연결 짓기를 위해 광고에 거액을 쏟는다.

마케팅 회사들은 사람들이 자신에게 있는 줄도 모르는 욕구를 만들어내기까지 한다. 이는 미국에만 한정된 것은 아니다. 인도에는 여성들이 여성청결제(많은 산부인과 의사들은 여성들에게 사용하지 말라고 권고한다)를 은밀한 신체부위에 사용하면 색이 “더 희어진다”는 광고가 있다. 보통 여성이라면 건강에 미치는 위험을 무릅쓰면서까지 여성청결제를 사용하진 않을 것이다. 이 광고를 보고 난 후에는 생각이 바뀐다는 게 놀라울 따름이다.

어떠한 매체를 통하든 광고는 환상에 불과하다. 좋은 영화처럼, 광고는 때때로 아름답고 예술적으로 창조된 환상이다. 하지만 우리 잠재의식은 광고가 환상이라는 사실을 인식하지 못하기도 한다. TV 광고를 찍기 위해서는 감독이 있어야 하고, 무대 디자이너, 배우들, 작가, 다양한 예술가들이 참여한다는 것은 알고 있지만, 그럼에도 광고 메시지는 효과를 발휘한다. 쇼핑을 할 때, 우리 무의식은 특

정 브랜드를 사거나, 광고를 보기 전까지는 원하지도 않았던 상품들을 사들이는 것으로 반응한다.

또한 우린 대형마트에서 쇼핑해본 경험만 가지고도 물건을 살 준비가 되어있다. 항상 의식하진 않더라도, 우리에게 영향을 미치는 것은 맞다. 남편과 함께하는 제3세계 국가에서 살았던 경험이 있고, 그 나라에 있던 가게들 규모는 대개 영세하고 물건도 거의 없었다. 항상 딱 원했던 물건을 살 수는 없었지만, 이곳저곳 다양한 가게를 돌아다니며 쇼핑하는 것에 익숙해졌다. 그리고 우린 다시 미국으로 돌아왔다. 외국에서 살다가 미국 식료품 가게 복도를 돌아다니는 경험은 너무나도 강렬했다. 난 뭔가에 압도되는 듯한 느낌을 받았고, 그 벽찬 감정 때문에 물건을 너무 많이 사게 되거나 아니면 아무것도 사지 않고 그냥 가게를 빠져나오게 되었다. 이를 통해 우리는 대형 마트에 심리적으로 영향을 받고 있고, 구매 습관에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

당신이 배의 키를 잡고 있으니 마음 놓길 바란다. 소비문화를 거부하고, 깊은 영혼의 삶을 추구하기 위해서는 집중적인 노력과 의식적인 삶이 필요하다. 60년대 들어 사람들이 소비주의와 인습적 사고를 거부하며, 미국에서 보편화된 소비지향주의적 삶에 반기를 드는 움직임이 유행처럼 번졌다. 보다 단순한 삶을 추구하는 일은 간간히 유행하였고, 수년간 “다운사이징”, “단순한 삶”, “잡동사니 정리”라는 말로 부르다가 최근에는 “미니멀리즘”이라고 부르게 되었다.

집을 쓸모없는 물건으로 채우지 않고도 충만하고, 의미 있고, 즐거움이 넘치는 삶을 만들 수 있다. 다른 사람에게 헌옷을 주면서도 그 옷들을 입었던 중요한 장소를 여전히 기억할 수 있다. 또한 삶에서 새롭게 발견한 공간을 활용하여 더 많은 기쁨과, 더 나은 건강, 더 높은 창의성을 키울 수 있고, 우리의 목적을 완수할 수 있다. 이를 위한 방법은 스스로가 정의한 방식대로 미니멀리즘을 받아들이는 것이다.

## 당신이 원하는 삶

이 책을 보며, 더 큰 즐거움을 위해 단순하게 살고자 할 때, 다른 사람들이 정의하는 미니멀리즘에 매달리지 말라. 어떤 사람에게는, 미니멀리즘이란 관리하는데 시간과 돈이 드는 두 번째 집이나 투자 부동산을 파는 것을 뜻한다. 또 다른 사람에게 있어서 미니멀리스트 삶이란 집을 팔고 전국을 여행하면서 RV(레저용 차량)에 사는 것을 의미하기도 한다.

이 책에서 삶을 간소화하는 작업은 각 물건과 생각, 약속의 목적이 무엇인지를 파악하는 일이다. 당신은 삶을 디자인할 수 있고, 자신만의 시간을 관리하고, 이상적인 생활환경을 만들 수 있다.

## 지금 설계하라

현재 살고 있는 집에서, 하루 중에서, 내면의 삶에서, 우리가 무엇을 원하는지 생각해보자. 5분 동안 시간을 내서 당신의 집이 어떻게 보였으면 하고, 어떤 느낌이 들었으면 하는지를 적거나 그려보자.

현대 예술품을 가장 잘 드러내 줄 깨끗하고 여백이 많은 공간일 수도 있다. 명상용 방석과 해변에서 오후 낮잠을 즐기기 위한 해먹이 있는 고요한 도피처가 될 수도 있다. 잡동사니 없이 모든 것이 잘 정돈되어 있는 아늑한 아파트가 될 수도 있다. 별도 다이닝룸을 두는 대신 사진의 멋진 배경이 될 만한 집이 될 수도 있다. 상상하기에 달렸다. 집이 당신을 위해 어떠한 공간이 되어야 하는지를 분명히 하고, 이를 따르라. 어떻게 공간 설계를 선택했는지에 대해 죄책감을 느끼지 말자.

이제, 5분 동안 하루를 어떻게 보내고 싶은지에 대해 적어보자. 어떻게 시간을 보내고 싶은가? 직업을 바꿔서 일을 덜하기를 원하는가 아니면 당신의 일을 더 즐기고 싶은가? 사랑하는 사람과 더 많은 시간을 보내거나, 그림을 그리거나, 재



활용 통으로 난로를 만드는데 더 많은 시간을 보내고 싶은가? 지금 당장 빛이나, 고지서, 다른 사람들의 기대와 같은 제약에 대해서는 생각하지 말라. 이상적인 세계에서 시간을 보낼 수 있는 방법에 대해서만 꿈꾸자. 더 많이 즐기기 위해 스케줄을 줄이고자 할 때, 이 방법이 당신의 가이드가 되어 줄 것이다.

마지막으로, 내면의 삶에 관해 5분 동안 적어보자. 더 행복해지길 바라는가? 자기 회의를 덜 하고 싶은가? 더 긍정적이길 원하는가? 더 많이 웃길 원하는가? 사랑, 자발성, 모험에 더 열려있길 바라는가? 내면의 삶이 변화할 수 있는 방법을 적어보자. 결국, 모든 것은 생각에서 시작된다. 어떤 생각이 당신에게 더 보탬이 될까? 자신의 마음에 어떤 생각을 들일지 조절하는 일은 집에 들이는 물건들이나 스케줄을 관리하는 것과 같다. 이는 연습이 필요하지만, 가능한 일이다.

### 왜 지금 해야 하는가?

당신은 왜 지금 이 책을 읽기로 결심했는가? 왜 단순하게 살 방법을 찾고 있는가? 많은 사람들은 인생에서 큰 전환기를 겪기 전, 겪는 동안, 겪은 후에 주변을 바꿀 생각을 하게 된다.

당신은 이사하게 될 수도 있다. 좀 더 작은 집이나 작은 아파트로 이사하면, 당신이 가진 물건이 새 집에 다 들어가지 않을 거라는 걸 알게 된다. 아니면 더 큰 집으로 이사를 간다 해도, 필요하지 않거나 원하지 않아서 물건 전부를 다 들고 가길 원하지 않을 수도 있다(옮기는 데 필요한 돈과 체력은 물론이고). 막 이사를 끝내고, 자잘한 잡동사니들을 파헤치는 정신 나간 일은 두 번 다시 하고 싶진 않을 것이다.

다른 큰 변화 또한 간소화하려는 동기가 될 수 있다. 새로 일을 시작할 때면 우리는 모든 걸 간소화하길 원한다. 결혼을 하거나 누군가와 살림을 합치는 일은 서로간의 관계와 우리가 가진 물건과의 관계를 새롭게 해준다. 당신은 자식들이 분가하고 처음으로 집에 홀로 남겨진 상황에 있을 지도 모른다. 이 경우 아이들

과 함께 살던 때가 아닌, 지금 현재의 삶을 반영하여 당신의 집과 생활을 만들어 나가야 한다.

아마 당신은 무언가 변화해야겠다는 영감을 받았을 수도 있다. 새해에 뭔가를 결심할 수도 있다. 초승달 때문일 수도 있다. 이 책을 읽고 싶은 어떤 이유가 있을 것이다. 어디까지 해 나가고 싶은가?

### 미니멀리스트의 다양한 유형

미니멀리스트의 범위는 다양하다. 그 범위는 사람 성격마다 다르며, 물건 줄이기 작업을 끝마쳤을 때 얼마만큼의 물건들이 남아있게 될 지를 결정한다. 어떤 미니멀리스트들은 자기가 가진 짐을 벗어 던질 때 날아갈 것 같은 흥가분함을 느끼고는, 아주 적은 물건만 소유하는 일에 빠져든다. 그러면서도 잘 산다. 100가지가 넘지 않는 물건으로도 살 수 있다. 15가지 물건만 가지고 생활한 적이 있는 초미니멀리스트 방랑자, 앤드류 하이드와 같이 스스로를 극한까지 내몰았던 사람도 있다. 이런 일이 당신의 마음을 사로잡았다면, 한번 시도해보아라.

아마도 여러분은 중간 정도의 미니멀리스트가 자신에게 더 알맞다고 여길 것이다. 이 유형의 사람들은 자기가 가진 물건의 개수를 새지 않고, 특별히 신경 쓰지도 않는다. 그들에게 중요한 것은 자기가 소유한 물건으로 부담을 느끼지 않고 스트레스 받지 않는 일이다. 자신을 즐겁게 해주는 물건, 당장 유용한 물건들만 소유하도록 하자. 사실, 대부분의 사람들이 이렇게 되길 원하지만 그 방법을 모른다. 안에 뭐가 들었는지도 모르는 수백 개의 박스들이 집안 곳곳에 있다는 사실을 떠올리며 그저 답답해하기만 할 뿐이다.

당신은 이제 왜 자신이 필요 없는 물건을 치우려 하는지 알게 되었다. 자신에게 맞는 미니멀리즘의 범위를 찾고, 스스로 미니멀리즘을 정의하는 일이 가능하다는 점도 배웠다. 물건을 줄이면 집, 스케줄, 행복 수준에 굉장한 혜택을 가져온다는 사실에 미니멀리스트가 되고 싶은 마음이 생겼을 것이다.

## 제2장

### 기쁨을 위해

*“풍요로움은 우리가 가진 것이 아니라 즐기는 것에서 나온다.”*

#### - 에피쿠로스(Epicurus)

내가 미니멀리스트가 되기 전 집안 대청소를 할 때마다, 까맣게 잊어버리고는 차마 다 끝내지 못했던 프로젝트나 물건들을 발견하곤 했다.

지난 2011년, 나는 많은 물건들을 기부하거나 되팔았다. 진심으로 열정을 가진 일, 내 자신에게 즐거움을 주는 일을 찾고 싶었기 때문이다. 이렇게 하면 중요한 물건에 대해 잊어버릴 일은 없다. “눈에서 멀어지고 마음에서도 멀어지지” 않게 된다. 요즘 당신이 “눈과 가까이 두고 마음과도 가깝게 두길” 원하는 물건은 무엇인가? 주변에 숨겨둔 보물 같은 물건이 있는가? 당신은 미니멀리스트가 되어 보다 건강하고, 창의적이고, 즐거움이 넘치는 사람이 되고 싶은가?

그렇다면, 당신은 선택해야 한다. 동기, 영감, 소망, 꿈보다, 먼저 결정을 내려야 한다. 미니멀리즘과 관련한 책 읽기도 좋지만, 행동을 취해야만 삶이 변화한다. 행동할 것을 지금 결심하자. 소유물과 활동으로 자신의 정체성을 확인하던 옛 방식을 미니멀리스트라는 새로운 정체성이 대신해야 한다. 변화를 선택하기 위해서는 강한 이유가 필요하다. 깊은 만족감보다 더 강한 이유가 있을까?

왜 미니멀리스트의 삶이 우리에게 더할 나위 없는 기쁨을 가져다주는지 이해하기 위해, 행복에 대해 좀 더 자세히 살펴보도록 하자.

#### 즐거움의 과학

2006년 마이크 루딘의 BBC 뉴스 기사는 긍정 심리학 분야의 연구결과, 즉 무

엇이 사람들을 행복하게 하는지에 대한 연구결과를 다루었다. 연구에 따르면, 지속적인 기쁨을 가져다주는 세 가지 주된 요소는 관계, 의미, 목표라고 한다. 기사내용은 다음과 같다.

“첫째, 가족과 친구들은 매우 중요하다. 주변 사람들과의 관계가 더 넓고 더 깊을수록 더 좋다. 친구들과의 우정은 면역력 증진에도 도움이 된다고 한다. 병을 일으키는 신체 내 여러 기제를 뇌가 관장하기 때문이다. 스트레스가 건강을 해치는 반면, 우정과 행복은 우리 건강을 지켜준다.”

의미, 목표가 행복과 어떤 관련이 있는지에 관한 연구결과는 다음과 같다.

“행복의 중요한 요소 두 번째는 삶에서 의미를 찾는 일이다. 즉 종교, 영성 또는 삶의 철학을 통해 자신보다 높은 차원에 믿음을 갖는 것이다. 세 번째 요소는 당신이 오랫동안 품어온 가치를 반영한 목표, 이와 함께 즐기면서 성취할 수 있는 목표를 갖는 것이다.”

심리학자들은 관심 있는 일에 대한 목표를 갖고 힘과 능력을 활용하면서 성취감을 찾아야 한다고 말한다.

따라서 깊은 우정, 삶의 의미, 스스로의 가치가 반영된 목표는 모두 행복을 만드는 재료이다. 물건이 많아질수록 기쁨도 더 커진다는 것은 과학적으로 증명되지 않았다. 프린스턴 대학에서 행복을 연구하는 대니얼 카너먼 교수는 “생활수준은 급격히 올랐지만, 사람들이 느끼는 행복도는 전혀 오르지 않았고, 살짝 감소하기까지 하였다”고 말한다.

기자이자 환경 블로그 <Treehugger.com> 운영자인 그레이엄 힐은 90년대 후반 인터넷 창업으로 순식간에 떼돈을 벌게 된 후 행복감이 낮아졌다는 걸 깨달았다. 회사를 매각한 그는 커다란 집을 사고 돈으로 살 수 있는 온갖 값비싼 물건들로 집을 채우는데 돈과 에너지를 썼다. 꿈에 그리던 차도 사고, 개인 쇼핑 대행인도 고용하였지만, 그는 이렇게 말했다. “내 삶이 이 물건들에 휘둘리게 되

었고, 내가 쓰는 물건들이 오히려 나를 잡아먹고 있었다. 내가 처했던 상황은 평범하지 않았지만(30세가 되기도 전에 인터넷으로 떼돈을 버는 사람은 흔하지 않다), 물건들과의 관계는 다른 사람들과 크게 다르지 않았다.” 필요 없는 물건들을 모두 버리고 기본에만 집중하자 그레이엄 힐이 느끼는 행복감은 커졌다. 그 기본이란 만족감을 주는 연애, 여행 등 의미 있는 일에 대한 추구, 열정과 기업가 정신이었다.

노스웨스턴 대학의 심리학교수 갈렌 보텐하우젠은 2013년 자신이 수행한 연구에서 뭔가 가지려는 태도를 부정적인 감정 및 행동과 연관 지었다. 그의 연구에 따르면 “사람들의 성격과는 무관하게, 소비자 심리를 부추기는 상황에서 사람들은 부정적인 정서와 사회적 이탈감을 보인다.”고 한다.

## 물건 = 스트레스

우리가 뭔가를 소유하게 되는 전형적인 과정, 이것과 관계를 시작할 때를 생각해보자. 우선 물건의 경우를 생각해보자. 뭔가를 소유하게 되는 과정이 단지 새로운 물건만이 아니라, 우리 스케줄의 약속과 계획에도 적용되는 것이라고 생각해라.

첫째, 우리는 물건을 사거나 누군가에게 받는다. 이 물건들은 우리 삶에 새로이 자리를 잡는다. 그 물건을 갖게 되길 항상 바랬고, 드디어 가장 멋진 고급 신상품을 손에 넣게 되었다. 이 제품은 우리 삶을 보다 편리하고 재미있게 해 줄 것이다. 이 물건을 소유했기 때문에 행복하고, 매력 넘치고, 성공하고, 건강하고, 부유해 질 것이라 생각한다.

이제 집으로 가져가서, 물건의 포장을 푼다. 포장을 푸는 과정에서 처음 스트레스가 일어난다. 물건은 딱딱한 플라스틱으로 포장되어 있고, 손톱으로 씨름하며 뜯어야 하기 때문이다.

포장지를 버리면서, 환경에 대한 생각과 태평양 어딘 가에 텍사스만한 거대한 쓰레기 섬이 떠다니는 사실을 떠올리며 더 큰 스트레스를 느낀다.

한동안 이 물건을 사용하고 맘껏 누리지만, 곧 망가지고 만다. 그래서 전문가를 고용하여 고치거나 수리점에 가지고 간다. 단지 이 물건에 청소와 관리가 필요하다는 사실을 알게 된다. 물건을 관리하면서 쓰는 시간으로 인해 사랑하는 사람과 보내는 시간과 더 중요한 인생목표에 쓸 시간이 사라진다. ‘시간은 대체 어디로 흘러갔을까’라고 자문하면서 스트레스는 더 커진다.

우리 삶은 바쁘고, 우리가 가진 물건들을 언제나 깨끗이 관리하는 일은 쉽지 않다. 직업, 인간관계, 다른 활동 등 신경 써야 할 것들이 너무 많기 때문이다. 여러 가지 일들이 일어나고 있는 동안, 물건은 자리를 차지하고 앉아, 먼지만 쌓여간다. 어느 날 거실을 정리하다가, 먼지가 수북이 쌓인 오래된 그 물건을 보게 된다. 꼭 필요한 공간을 뚝하니 차지하고 있어, 다른 보관 장소를 찾아야 한다. 거치적거리지 않은 곳으로.

이런 생각들이 잠깐 머릿속에 떠오른다. ‘과연 내가 이것 다시 쓸까? 다른 사람에게 줘야겠다. 음, 언젠가 다시 사용할 수도 있을 거야. 지금 당장은 아니지만. 어쨌든, 치우고 있잖아. 이 물건에 쌓인 먼지를 걷어내고 새로운 주인을 찾아줄 시간 없어. 나중에 쓸 수도 있겠지.’

이런 생각으로, 우리는 옷장 제일 위 칸이나 다락방 상자에 킁킁대며 물건을 쭈셔 넣는다.

그리고는 한참 뒤, 그 물건을 사용해야겠다는 생각이 든다. 하지만 옷장과 다락방에 어마어마하게 쌓인 물건들 틈에서 찾으려야 찾을 수가 없다. 물건을 찾으러 먼지를 뒤집어쓴 뒤에야, 집을 꼭 청소하리라 다짐하지만, 어떤 이유로든 미뤄버린다.

우리는 이렇게 스트레스 받으면서 필요도 없는 물건들로 집을 짹짹 채운다. 미국 집들은 온갖 물건들로 가득하다. 피터 멘젤, 찰스 C. 맨, 폴 케네디의 저서 「물질세계 - 세계 가족의 초상」이 이런 인식을 미국에 불려왔다. 이 책에는 전 세계 통계 평균치 가정들이 각 집 앞에 물건을 늘어놓은 사진이 있다. 미국 가정의 물건 더미를 다른 나라 가정들의 물건 더미와 비교해 보라. 애니 래너드의 「물건 이야기」에서, 미국은 제품 제조와 사람들의 생활유지를 위해 더 많은 몫의 자원을 이용하고 있다고 한다. 미국은 전 세계 인구의 5%만을 차지하지만, 전 세계 자원의 30%를 사용하며, 전 세계 쓰레기의 30%를 배출한다. 전 세계는 지난 30년간, 지구 자연자원의 3분의 1을 사용하였다. 원시림의 80%가 사라지고 있다는 가슴 아픈 사실을 포함하여, 환경적으로 물건의 양을 줄여야 하는 이유가 수없이 많다. 사람들의 과소비 습관이 개인과 지구 모두에 스트레스를 더하고 있기에 우리는 간소하게 살아야 한다.

#### **인생은 짧다 - 당신이 가진 물건을 누려라.**

물건은 나쁜 게 아니다. 물건을 사용할 때, 우리는 그 물건을 누린다. 사실, 물건이란 사람간의 관계를 연결해주거나, 의미와 목표를 추구하는데 도움이 된다면 삶에 큰 기쁨을 가져다 줄 수 있다. 하지만 그 많은 즐길 거리를 다 하기에는 시간이 한정되어 있다. 하루는 24시간만 있을 뿐이다. 디너파티를 열고 골프를 하고 노래를 작곡하길 꿈꿀 수 있지만, 너무 많은 것을 다 하려고 하면, 그 물건들을 누리기보다는 옮기고, 정리하고, 관리하는데 시간을 다 써버리게 된다. 조금 심심하다고 느낄 때 다락방에 있는 물건이 떠올라서 다락방을 뒤지고, 먼지를 털고, 새 배터리를 장착해서 쓸 일은 거의 없다.

미니멀리스트 삶의 목적은 현재 우리에게 즐거움을 주거나 정기적으로 유용하게 사용할 수 있는 물건들만 남기는 데 있다. 미니멀리스트로 가는 길은 멀고도 힘겹지만, 이 책의 목적은 이 과정을 더 쉽고 재미있게 만드는 것이다. 우리가 확고한 결정을 내리고 미니멀리스트 삶을 택한 가장 중요한 이유를 마음에 새긴다면, 과정 그 자체를 즐길 수 있다.

## 주는 즐거움

또 한 가지, 당신은 물건 줄이는 과정에서 물건들을 친구들이나 자선단체에 줄 수도 있다. 주는 행동은 즐거움을 낳는다. 내 이모 켈리 펠리스의 경우, 평상복과 함께 겨울옷, 정장이 많았다. 켈리 이모가 플로리다로 이사한 후, 이모의 옷들 대부분이 필요 없게 되었다. 더 가볍고 따뜻한 기후에 맞는 옷을 입을 수 있었다. 이모는 가지고 있던 옷 전체를 바닥에 펼쳐놓고 사진을 찍고는, 페이스북에 사진과 함께 “4에서 6사이즈 여성복입니다. 누구든 오셔서 무료로 가져가세요.”라는 글을 올렸다. 그 후 놀라운 일이 벌어졌다. 한 여성이 자기 친구를 위해 옷을 가져갔다. 그 친구는 남편의 폭력으로 집을 뛰쳐나오면서 집에 있던 옷 대부분을 두고 나왔다고 한다. 이런 행동은 옷을 받은 사람에게도 축복이지만, 기쁨으로 가득 차 이 말을 들려주던 이모에게도 마찬가지로 축복이었다. 이모는 자신에게 필요 없는 물건을 정말로 필요한 누군가에게 줄 수 있다는 사실에 크게 기뻐했다.

플로리다 예술가인 체리 크루덴은 다니던 회사의 직원 감축으로 직장을 잃고, 현재 남편과 함께 살기 위해 주를 가로질러 이사했다. 둘이 살림을 합쳤을 때, 그녀의 가구와 남편 가구, 남편의 부모와 전 부인이 쓰던 가구들이 전부 한 집을 가득 메우고 있었다. 남편은 전 부인과 15년 전에 이혼하긴 했지만, 옷장에는 전 부인이 입었던 웨딩드레스를 포함하여, 남편의 행복하지 않았던 과거를 보여주는 유령들로 가득했다. 어려운 일이었지만, 체리와 남편은 그들이 가진 물건들을 과감히 줄이기 시작했다. 암을 이겨낸 경험이 있는 체리는 “필요한 것만 소유하는 것의 중요성”을 배웠다.

그 뒤 앞마당에서 크게 중고 물품 판매를 벌였을 때, 아름다운 일이 벌어졌다. 체리가 직접 한 말을 들어보자.

*모든 이웃들이 방문해주었고, 물건들도 많이 팔렸다. 그 날 어떤 여성과 그녀*



의 남편이 찾아왔다. 난 그녀의 유머와 따스함에 곧 마음이 끌렸다. 그녀가 꽤 오래 머무는 동안 우린 많은 얘기를 나누었다. [...] 우린 코코아에 있는 그녀 가게에 대해 얘기를 나누게 되었고, 그녀는 자기 명함을 내게 건네주었다. 난 언제 들르겠노라 약속했다. 대화를 나누면서, 노숙자들이 코트나 냄비 등 거리의 생활에 조금이나마 보탬이 되는 물건들을 구하려고 그녀의 가게에 찾아온다는 사실을 알게 되었다. 난 주변을 둘러보았고, 거기엔 꽤 괜찮은 옷들이 많았다. 난 다시 회사로 돌아가지 않을 것이므로, 그 옷들은 내게 더 이상 필요가 없었다. 또 신발과 옷, 이불 등이 있었고, 이 물건들 모두 다른 사람을 도와주는 데 쓰일 수 있었다. 난 그녀가 몰고 온 트럭을 가득 채울 만큼 많은 물건을 제공하였다.

[...] 매우 보람차고 행복한 경험이었다. 잡동사니를 버리는 기분이 아주 좋았다. 당신도 나처럼 흥분하고 상쾌해지고 기분 좋아질 수 있다.

체리에게 있어서, 다른 사람에게 트럭 한 가득 물건을 내주는 일이 새로운 관계를 아름답게 시작할 수 있는 매우 좋은 방법이었고, 스스로 “세상에서 가장 좋은 여자”라고 느끼게 해 주었다. 그녀는 물건을 없애면서 사랑하는 사람과 새롭게 출발할 수 있었을 뿐 아니라, 불우한 사람들이 좀 더 나은 삶을 살도록 도와줄 수도 있었다. 이러한 경험은 그녀에게 기쁨과 성취감을 선사하였다.

## 기쁨이 넘치는 생활 만들기

미니멀리스트 생활은 당신의 물건에만 적용되는 것이 아니라 시간에도 적용된다. 당신은 그때그때 위기를 모면하느라 허송세월하는가? 자신의 시간을 마음대로 관리하지 못하고 정신없이 사는가? 그렇다면, 당신의 일정을 정리해야 할 것이다. 사람들과 즐거운 시간을 보내고, 내면을 돌아보고, 뜻있는 목표를 추구하면서 하루를 보낼 수 있도록, 시간을 스스로 조절하라. 시간이 어떻게 흘러갔는지 잘 모르겠다면, ‘토글(Toggle)’이라는 컴퓨터 툴을 활용하여 한주동안 어떻게 시간을 보냈는지 추적해 볼 수 있다. 바다 옆에 버려진 닻을 잃은 보트마냥 TV를 보고, 인터넷을 하고, 무리한 약속을 하고, 혹은 다른 사람들의 기대에 맞춰 사는 일은 물건들로 꽂 들어찬 옷장과 마찬가지로 당신에게서 즐거움을 빼앗아

간다.

어떻게 스케줄 상 필요 없는 활동을 없애서 자유 시간을 누릴 수 있을까? 항상 쉽지만은 않다. 뭔가 하기로 약속해놓고 그 약속을 저버린다면 자기 신용에 타격이 될 거라는 생각이 들 수도 있다. 하지만 당신이 느끼는 즐거움이 그 무엇보다 중요하다. 행복은 다른 사람에게 전염되기 때문이다. 스트레스나 분노를 느끼며 뭔가를 한다면 차라리 안 하는 게 낫다. 부정적인 태도로 일을 할 거라면 어떤 누구의 부탁이라도 들어줘서는 안 된다.

물건들로 꾸민 집이나 직장 환경도 당신이 시간을 보내는 방식에 직접적으로 영향을 줄 수 있다. 예를 들어, TV를 덜 보는 대신 그림 그리기 등 (원하는 다른 활동)을 더 많이 할 수 있었으면 하고 바란 적이 있는가? TV가 집 어디에 있는가? 거실 한 가운데 딱하니 가장 눈에 잘 띄는 자리에 있지는 않은가? 그렇다면 그 자리에 TV 대신, 이젤과 그림 도구들이 있어야 되지 않을까?

집안 환경이 우리에게 얼마나 큰 영향을 미치는지 설명하고자 이 질문을 던졌다. 평균 미국인들은 하루에 거의 세 시간동안 TV를 시청한다. 지금 태어나 80세까지 산다고 가정해본다면, 총 8년 동안 잠자는 시간도 빼고 쪽 TV만 보는 셈이다. 다른 식으로 얘기하자면, 평균 미국인들의 TV 시청은 30년 넘게 전업으로 주당 40시간동안 일하는 것과 마찬가지로이다. TV를 보는 시간에 의대에 다니거나, 음악 작곡을 배우는 등의 자기 계발 활동을 한다면, 안데르스 에릭슨 박사의 일만 시간 법칙에 따라 일곱 가지 다른 분야에서 전문가가 될 수도 있다.

우리가 과도하게 TV를 시청하게 된 것은 부분적으로 TV를 소유하는 것이 너무 쉽기 때문이기도 하다. TV가 없는 게 이상할 정도다. 인간으로서, 우리는 환경에 적응하고 환경과 밀접한 관계를 맺는다. 인간은 진화적으로, 원시시대부터 생존하고 번영해 나가기 위해, 주변세계를 관찰하고, 이해하고, 여러모로 활용하고, 일구며, 주변세계와 상호작용을 해야 했다. 인간은 지구 전체 모든 기후대에 걸쳐 살고 있다. 우리는 적응을 잘한다. 항상 주변 환경에 주의를 기울인다. 이

렇게 뇌가 자연스럽게 움직이는 방식을 이해하면 항상 하고왔던 것을 하거나 활력과 기여, 기쁨을 늘리기 위해 해야 할 것을 알 수 있지만, 아직 우리 습관이 되지 않았다. 이러한 지식을 활용하지 않는다면, 거실에 있는 TV가 평균 미국인들에게서 많은 세월을 앓아가듯, 주변 환경으로 인해 희생을 치러야 할 것이다.

환경에 적응하는 방법에 대한 지식은 다음과 같이 활용할 수 있다. 건강하게 먹고 싶다면, 불량식품을 없애고 건강식으로 대체하라. 숙면을 취하고 싶다면, 침실에 편안하고 좋은 이불이 깔린 침대만 두어라. 더 사교적이 되고 싶다면, 컴퓨터와 책들을 치우고, 대신 큰 식탁과 게임도구, 편안하고 따뜻한 장식만을 두어라. 좀 더 자기성찰을 하고자 한다면, 큰 식탁과 게임도구를 치우고, 안락의자와 멋진 전등을 놓고, 그 주위에 책들과 필기구들을 갖다 놓자.

이걸로 무얼 할지 알 것이다. 우리가 가진 선택권은 너무 과대평가되었다. 우리를 제압하고 그저 그런 삶을 살게 할 뿐이다. 우리에게 너무 많은 선택권이 있다면, 이를 활용하기보다 관리하는데 삶을 허비하게 된다. 영화나 집필 분야에서, 자금이 제한되어 있으면 천재적인 대작이 탄생하기도 한다. 한정된 예산으로 영화를 만드는 감독은 백지수표를 쥔 감독보다 더 나은 영화를 만든다. 엄청난 예산을 가진 감독들은 개봉일이 지나면 아무도 기억하지 못할 소음뿐일 영화를 만들기도 한다. 시인들에게 길이, 운율 순서와 같은 형식이 주어지면 뛰어난 새 은유와 단어들을 활용할 방법을 찾는다. 그런 제한이 없었다면 생각조차 못했을 것을. 같은 방식으로, 집안에 어느 정도, 어떤 종류의 물건을 놓을지에 대한 제한을 둔다면 당신 삶은 창의로 넘칠 것이다.

“하지만 선택권을 갖는 게 좋아요”라고 생각할 지도 모른다.

“어쨌든 전 책 읽는 걸 좋아하고 사람들과 어울리는 것도 좋아해요. 둘 다 할 순 없나요?” 물론 당신은 할 수 있고, 그래야 한다. 삶에 다양성을 가져야 한다.

그러나 지금 당장 당신 삶에서 기쁨을 위해 뭘 해야 좋은지 직감적으로 아는가? 여러분은 항상 뭔가를 나중에 바꿀 수도 있고 다양한 경험을 위해 항상 집

밖에 나가 있을 수도 있다. 사실, 그래야 한다. 밖에 나가서 세상을 경험하라. 집은 오락, 인간관계, 당신이 즐기는 모든 취미생활에 대한 필요와 욕구를 전부 충족시켜주는 곳이 아니다. 집안 환경이 당신 삶의 핵심 가치와 목표를 반영할 수 있도록 집을 꾸미자. 핵심만 남겨라.

생산성 전문가이자 「나는 4시간만 일한다」의 저자, 티모시 페리스는 “정보 다이어트”를 하게 된다. 이로써 그는 우리의 목표이기도 한 일에 시간을 보낸다. 즉 원하는 삶을 위한 공간을 만들기 위해 꼭 필요하지 않은 물건을 버린 것이다. 집을 정리하고 필요 없는 물건을 버리라고 내가 조언하는 방식처럼, 페리스의 조언도 색다르다. 그는 이러한 개념을 설명하는 장을 다음과 같이 시작한다. “아기의 귀를 막아라. 이제 여러 사람들을 화나게 만들 얘기를 하겠다.” 그리고는 절대 뉴스를 보지 않고 신문도 거의 읽지 않는다고 설명한다. 그는 계속해서 그가 무시하기로 선택한 더 많은 정보들을 말한다.

그의 표현을 빌려 “물건 다이어트”를 하는 것은 기존과는 색다르고 누군가에게는 어쩌면 충격적인 일일 것이다. 하지만 여기까지 읽었다면, 처음엔 받아들이기 힘들었겠지만 당신이 마음을 열고 이 새로운 삶의 방식이 자신을 성장시키고, 삶에 재미를 불러오고, 관계를 새롭게 만들 기회가 된다는 것을 깨닫게 되었으리라 믿는다. 작가이자 블로그 <비순응의 예술> 운영자 크리스 길레보가 말하는 핵심 메시지에 영감을 받길 바란다. 그는 “다른 사람이 당신에게 기대 하는 대로 인생을 살지 않아도 된다.”라고 말했다. 그의 메시지는 페이지 곳곳에서 빛을 발하며, 이 단순한 하나의 생각이 전 세계 사람들에게 영감을 불어넣었다. 당신을 자유롭게 놓아주라.

**당신에게 도움 되지 않는 것은 놓아버려라.**

아무리 찾아도, 요가 수업에서 처음 들었던 이 말을 누가 했는지 찾을 수가 없다. “당신에게 도움 되지 않는 것은 놓아버려라.” 기쁨을 위한 미니멀리스트 삶에 대한 이 장을 마무리하면서, 어떻게 이 놓아버리자는 생각이 우리가 가진 물

건이나 활동에만 적용되는 것이 아니라 우리 생각에도 적용되는지 알아보도록 하자. 「행복 프로젝트, 지금부터 행복할 것」의 저자 그레첸 루빈은 이렇게 말한다. “스스로 행복하다고 생각하지 않는다면 행복한 것이 아니다.”

당신은 스스로를 행복하다고 여길 수 있다. 집에 어떤 물건을 들고 스케줄을 관리하는 법을 배우는 것처럼, 마음속에서 어떤 생각을 하며 시간을 보내야 할지를 배울 수가 있다. 여기서 “시간을 보낸다.”라고 한 이유는 충동적인 생각을 조절하는 것이 항상 필요하거나 가능한 것은 아니기 때문이다. 부정적인 생각이 뇌 주변을 맴도는 것은 정상이다. 우리를 불행하게 만드는 생각을 하며 얼마나 오래 시간을 보내는지 조절하는 것에 초점을 두자.

부정적인 생각을 하며 쓰는 시간을 줄이는 가장 좋은 전략은 억지로 없애려 하기 보다는(절대 안 먹힌다), 부정적인 생각을 행복한 생각으로 바꾸는 것이다. 모든 것은 생각에서 시작되기 때문에, 마음이라는 정원에 잡초 같은 생각이 잘 자라지 못하도록 하라. 흙 대부분이 강하게 활짝 핀 꽃으로 가득하다면 훨씬 더 쉬워진다. 한 가지 경고를 하자면, 부정적인 생각이 또 다른 부정적인 생각으로 이어지는 것에 죄책감을 갖지 말라. 행복하지 않다는 걸 문득 알아차렸을 때, 당신의 생각에 주의를 기울이고, 그 생각에 감사하자. 그러한 부정적인 생각은 당신이 변화하고 클 수 있는 기회를 주었다. 모든 의식적인 순간은 기쁨을 선택할 기회이다. 생각을 바꿀 수 있는지 살펴보자. 언제나 한 가닥 희망은 있다. 그것이 아무리 작고 먼지 털어주길 바라고 있어도.

이 장이 당신에게 더 큰 기쁨을 위해 삶을 간소화할 강한 이유를 제시해주었기를 바란다. 여러분이 갖고 있는 것들을 최소화해서 기쁨을 최대화하길 바란다. 다음은, 미니멀리스트 삶이 어떻게 매우 다른 방식으로 건강을 극대화할 수 있는지 알아보도록 하자.

## 제3장

### 건강을 위해

*“건강하지 않다면, 그 모든 게 다 무슨 소용 있을까요.”*

- 영화 <프린세스 브라이드>에서 카운트 루겐(Count Rugen)

호주의 미니멀리스트, 베티 톨허스트는 삶에 변화를 주기 위해 자신의 집을 개조하기로 결심했다. 그녀는 타일과 카펫을 대나무 바닥으로 교체했다. 이 새 바닥으로 교체하니 집을 깨끗이 관리하기가 더 쉬워졌다. 대나무는 다른 종류의 목재보다 더 재생 가능한 표면재이기 때문에, 지구를 더 건강하게 만드는데도 보탬이 되었다. 무엇보다, 더 깨끗해진 집은 그녀의 육체적 건강을 향상시키고 지성 또한 더욱 향상시켜줄 것이다.

건강은 미니멀리스트 삶을 시작하는 강력한 이유이다. 베티 톨허스트의 개조는 더 건강한 삶과 지구를 위한 미니멀리스트 삶을 보여주는 좋은 예다. 많은 미니멀리스트들은 필요 없는 물건을 치우고 나서 가장 좋은 점이 집을 청소하기가 훨씬 쉬워졌다고 말한다. 자잘한 잡동사니와 쓸데없는 물건이 없으면, 청소하는 시간이 줄어든다. 자유시간이 생겨나면서, 스트레스나 서두름 없이 청소를 할 수 있게 된다. 베티 톨허스트처럼 당신 자신과 지구의 건강을 위한 집을 만들고자 한다면, 청소하기 힘든 재료를 바꾸거나, 아예 더 작은 집, 관리하기 더 편한 곳으로 이사를 갈 수도 있다. 미니멀리즘을 받아들일 때 항상 그러하듯, 당신 삶을 만들 때 다른 사람의 기대는 놓아버리자. 큰 집을 영광의 트로피로 여기거나 성공의 증표로 여기는 생각을 버릴 수 있다면, 더 작은 집으로 이사하는 것이 훨씬 쉬워진다. 언젠가 큰 집을 소유하기 위해 열심히 일하고 있다면, 그 계획을 다시 생각하게 될지도 모른다. 결국 현재 당신 삶과 일을 즐기고 있지 않다면, 나중에도 변하진 않을 것이다.

## 신체 건강

삶에 공간 만들기가 청소할 시간이 더 많아진다는 것을 뜻한다면, 당신 몸에도 좋은 일을 하는 셈이다. 무엇보다, 필요 없는 물건을 치우는 과정 그 자체가 큰 운동이다. 정리하고, 먼지를 털고, 청소기를 돌리고, 들어올린다. 청소하면서 근육을 무리하게 혹사하거나 다치지만 않으면, 그런 운동은 우리에게 좋다. 물건을 치우는 과정에서 청소하고픈 욕구가 생긴다면, 유해 화학물질이나 VOC(휘발성 유기 화합물)가 함유되어 있지 않은 친환경 청소용품을 사용하길 권한다. 건강과 환경에 미치는 유해성에 따라 등급이 구분된 청소용품 사용 후기 목록을 <[EWG.org/guides/cleaners](http://EWG.org/guides/cleaners)>에서 찾아볼 수 있다.

이렇게 물건을 치우는 과정에서 당신은 실제로 물건을 움직이고 청소하는 육체적 운동을 하게 되지만, 그것 말고도, 많은 물건들을 버리면서 불결함으로 인한 건강상 위험이 낮아지게 된다. 물건을 더 많이 소유할수록, 일일이 청소할 시간과 에너지가 줄어들고, 전문 청소 업체에 맡길 돈도 부족하게 될 것이다. 청소를 게을리 하면, 집은 바이러스, 박테리아, 미세먼지, 내독소, 곰팡이, 알레르겐으로 득실거리게 된다. 실내 환경은 우리를 아프게 하고 무기력하게 만들 수 있다. 워싱턴 DC의 한 초등학교 연구에서는, 학교건물을 개조하고 현대식 기술과 장비를 사용하여 깨끗이 청소하자, 학생들의 표준시험 수학점수가 51% 향상되었음을 보여주었다. 출석률은 4.5% 증가하였다. 이러한 향상은 교사나 커리큘럼, 또는 기술을 변화하면서 이뤄진 것이 아니다. 이 연구결과는 깨끗한 환경에서 사는 것이 당신을 실제로 더 똑똑하게 만들어줄 수 있다는 사실을 보여준다. 집을 청소하고 새롭게 고치는 일이 우리 건강에 매우 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 사실을 확실히 알 수 있다.

간소화하는 과정에서 우리 신체 건강에 주는 또 다른 이점은 새롭고 건강한 습관을 위한 공간을 만들 수 있다는 점이다. 예를 들어, 크리스티안 노스립 박사는 탱고 레슨을 받기 시작하면서, 어차피 거의 사용하지도 않는 다이닝룸 가구세

트를 버렸다. 다이닝룸은 그녀의 댄스홀이 되었다. 새롭게 생긴 공간에서 새로운 댄스 기술을 연습하면서, 단지 운동만 된 것이 아니라 그녀의 인생에 새로운 친구들과 팬들을 부르는 열정이 되었다. 가구를 버렸기 때문에, 그녀는 친구를 초대하여 새로운 무도장에서 함께 춤을 출 수 있었다. 스스로 이렇게 핑계를 댈 수도 있었다.

“탱고라는 새로운 취미가 생겨서 좋지만, 집에 춤을 출 공간이 없어서, 연습을 많이 하지 못할 거야.”

대신 그녀는 행동을 취했다. 가구에 들인 어떠한 감정 이입도 버렸다. 격식 있는 다이닝룸이 필요 없다는 것을 인정하고는, 필요한 다른 사람이 쓰도록 하였다.

삶에 공간 만들기가 새로운 로맨스로 이어지거나, 옛 연인과의 관계를 되살리거나, 아니면 이미 훌륭한 결혼생활에 불을 지필 수 있다면, 간소화의 추가 혜택을 볼 수 있다. 심리학자 바바라 프레드릭슨은 생물학적 관점에서, “긍정의 울림”이라 부른 사랑 느낌을 포함하여, 감정이 인간의 몸에 어떤 영향을 주는지를 연구하였다. 프레드릭슨은 말한다.

“오늘 느낀, 혹은 느끼지 못한 사랑은 다음 계절이나 내년에 당신의 주요 세포 구조, 즉 신체건강과 활력 그리고 전반적인 웰빙에 영향을 미치는 세포를 바꿀 수 있다.”

사람들 대부분은 삶에서 사랑을 갈망하지만, 사랑이 우리 면역 체계를 강화해주고 수명을 늘인다는 과학연구는 진정으로 꽃피우는 관계를 위해 삶을 간소화할 또 다른 동기를 부여할 수도 있다.

## 정신 건강

필요 없는 물건 치우기가 신체 건강에 주는 이점 외에, 정신건강에 주는 막대한 이점도 생각해 볼 수 있다. 결국 소유물에 둘러싸여 있으면, 우리 뇌는 우리에게 속임수를 쓰기 시작한다. 처음엔 조금 어질러져 있다고 느끼겠지만, 나중엔 어질러져 있는 것도 보지 못하게 된다. 이것이 뇌가 활동하는 자연스런 방식이다. 우리 주변에 계속 있는 것들은 존재가 희미해진다. 에어컨이나 선풍기를 처



음 들면 웅웅대는 소리를 듣게 되지만 나중엔 잡음이 들리지 않게 되는 것과 비슷하다. 우리 엄마가 가끔씩 갓 꺾은 꽃을 화병에 담길 좋아하는 이유는 꽃이 새롭고 일시적으로만 존재하므로 뇌가 꽃에 주목하게 되고 주변 환경으로부터 즐거움을 느낄 수 있기 때문이다.

우리 뇌는 집안에 있는 잡동사니를 무시한다. 이 잡동사니가 우리 기분을 무겁고, 우울하고, 부담스럽고, 스트레스 받고, 숨 못 쉴 듯 답답한 느낌마저 들게 한다는 것조차 모르고 있다. 이런 기분들의 원인이 되는 너무 많은 물건들을 알아보지 못하고 있다. 이 물건들은 꽤 오랫동안 집에 있어 와서 우리 눈에 거의 보이지 않게 되어 버렸기 때문이다.

“지저분하고, 어질러져 있고, 물건들이 너무 많은 집은 우울을 낳을 수 있다. 사람들은 알아채지 못하지만, 주변 환경은 정말 당신에게 영향을 준다. 빛을 들이고 공간이 숨을 쉴 수 있게 해줘야 한다.”

「노년의 미니멀리즘」에서 인터뷰에 응한 존 바커가 말했다.

필요 없는 물건을 없앤다면, 삶에 대한 새롭고, 더 낙관적인 시각으로 아침에 눈을 뜰 수 있을 것이다. 풍수에 익숙하다면, 어떻게 가구를 배치하고 집을 청소하는지에 따라 더 나은 에너지를 만들 수 있다는 사실을 알 것이다. 물건 치우기는 주변 공간 그리고 더 넓은 세계에서 독창적인 새로운 가능성을 보도록 해 주고, 더 나은 정신건강으로 이끌 것이다.

## 금전적 건강

2008년 <ManvsDebt.com>의 아담 베이커와 그의 가족은 엄청난 빚더미에 빠지게 되자, 최소한의 물건만으로 살기를 결심했다. 이로써 그들의 재정 여건이 급격히 바뀌었다. 그들은 갖고 있는 모든 것을 팔고 생활방식을 재고함으로써, 소비자 부채 18,000달러를 갚을 수 있게 되었다. 돈 문제로 골머리를 앓고 어떻게 하면 돈을 조금이라도 아껴 쓸 수 있는지를 궁리하고 있는 사람들에게 미니멀리스트 생활방식을 받아들이는 것보다 더 나은 해결책은 없다. 미니멀리스트가

되면 전보다 돈을 훨씬 덜 쓰게 되기 때문이다. 뭔가를 구매하기 전에 항상 두 번 생각해야 하고, 진정으로 삶의 질을 높일 수 있는 물건만 집에 들여놔야 한다.

<EconomyWatch.com>에서 리즈 줄리아니가 <Money-zine.com>과 <HoffmanBrinker.com>을 참조하여 쓴 기사에 의하면, 2010년 미국 소비자 부채 총액이 거의 2조4천억 달러에 달한다고 한다. 한 명당 약 7,800달러 부채를 가진 셈이다. 우리에게 실제로 있는 돈으로 필요한 것만 구입하는 생활방식은 우리 재정적 건강에 있어 중요하다. 이러한 태도는 소비자들이 불필요하고 부담스러운 빚에 허덕이지 않게 해 줄 것이다.

남편과 내가 결혼을 계획하면서, 우선 결혼하고 첫 1년 동안 여행하면서 많은 시간을 보내길 원했다. 우리가 가진 많은 물건들을 팔거나 다른 사람들에게 나누어주었다. 사람들이 집에 필요한 물건들을 결혼 선물로 주려한다는 것을 알았다. 여행하는 생활을 위해 집을 포기하려고 하는데 말이다. 우선 하객들에게 선물을 주는 대신 여행 자금을 기부해 줄 것을 정중히 요청했고, 대부분의 하객들은 너그럽게 응해주었다. 물건을 팔고, 결혼선물로 돈을 요청한 이 두 가지 결정은 우리 신혼 재정 상태에 크게 도움이 되었다. 당신이 가진 물건들을 하나하나 살펴본다면, 필요 없는 물건을 팔게 될 수도 있다. 자기 집 차고나 마당에서 중고물품 판매를 할 수도 있고, 크레이그리스트 사이트(Craigslist)를 통해서 판매를 하거나, 더 작고 더 값어치 있는 물건들은 이베이(eBay)를 통해 경매에 붙일 수도 있다. 이베이에서 부피가 크거나 값싼 물건들을 팔려면 시간이 들고 번거로우며 배송비가 들기 때문에, 작고 귀한 물건만 내놓길 권한다.

2012년 8월 뉴욕타임즈 블로그 게시글, “당신에겐 물건이 너무 많이 있을 것이다.”에서, 공인 기획사 칼 리차드는 필요도 없는 물건에 집착하는 것이 자신을 갇아먹고 있다고 말한다.

“더 이상 원하지도 않고 사용하지도 않는 물건에 집착한다면, 그 물건을 정리하고 생각하면서 보내는 시간과 더불어 많은 것을 잃게 된다. 내가 어떤 넥타이를

버려야겠다는 생각을 얼마나 많이 했는지 모른다. 그 날 입을 셔츠를 고를 때마다, 더 이상 맞지도 않은 셔츠들을 생각하곤 했다.”

리차드는 앤드류 하이드에게 영감을 받아 앤드류보다는 아니지만 물건을 조금씩 줄여나갔다. 앤드류는 2010년 15개의 물건만을 소유하고 있다고 말하여 화제가 되었던 인물이다.

너무 많은 물건을 처분하고 나면, 집에 넓은 공간이 생겼음을 알게 된다. 공간이 생기면 본능적으로 그 빈 공간을 채우려 한다는 것 또한 알게 된다. 이러한 이유로, 더 규모가 작은 집으로 이사하는 것을 생각해볼 수 있다. 이탈리아 등 다른 유럽국가 사람들은 필요와 선택에 의해서 미국인들보다 더 작은 아파트에 산다. 유럽국가의 작은 집들은 사람들이 집을 나와 여가 활동을 즐기고, 동네 가까운 카페로 저녁 산책을 나가 이웃들과 건강한 관계를 맺으며 지역 커뮤니티를 발전시킬 수 있게 도와준다. 더 작은 집에 살면 필요하지도 않은 물건을 사고 싶은 욕구가 줄어든다. 주택담보대출, 임대료, 공과금 금액도 줄어들고, “작은 공간에 사는 예술”이라는 기사에서 클레어 울프가 말한 “미친 듯 흥청망청 물건 사내기”도 피할 수 있다. 사람들이 의례 하는 대로가 아니라 무엇이 당신에게 중요한 지를 중심으로 삶을 계획하다보면, 전에 살던 집과 값은 똑같지만 도심지, 해안가, 또는 당신이 사랑하는 공원 근처에 있는 더 작은 집을 선택할 수 있게 된다. 이로써 차에서 보내는 시간과 돈, 기름 값도 절약된다. 사라 수잔카의 저서 「그리 크지 않은 집 - 진정한 삶의 청사진」을 참고해보자. 이 책은 우리가 더 작고, 잘 짜이고, 잘 지어진 공간에서 한결 풍요롭게 살면서도 금전적으로도 보다 여유로워지도록 도와주는 지침서가 될 수 있다.

많은 사람들은 무엇보다 금전적으로 여유롭게 살기 위해서 쓸데없는 물건을 줄이고 소비 지향적 생활방식에서 벗어나고자 한다. 여기서 한 가지 강조하고 싶은 건, 우리 개인 물품을 되파는 것으로 금전적 가치가 생겨나는 게 아니라는 점이다. 대부분의 가치는 우리가 절약한 시간에서 나온다. 너무 큰 집에 살면서 청소하느라 허비하는 시간을 줄이는 데서 나온다. 수리하고, 옮기고, 정리하고, 가진 물건들에 대해 생각하지 않는 데서 절약되는 시간이다. 이렇게 절약된 시간은

금전적 가치가 있으며, 행복과 삶의 질에 대한 가치로도 이어진다. 즉 요점은 시간이 돈이라는 사실이다. 시간은 당신의 삶이기도 하다. 언젠가 그 셔츠를 버려야지 하는 생각으로 매일 시간을 허비 하지 말고, 현명하게 시간을 쓰도록 하자.

## 보다 건강한 관계

우리는 시간을 사람과의 관계에 쓴다면 훨씬 큰 즐거움이 된다는 얘기를 했다. 어떻게 삶을 간소화하는 일이 더 건강한 관계로 이어지고 당신을 더 행복하게 해 주는지에 대해 좀 더 자세히 살펴보도록 하자. 우리 물건들은 자주 장벽이 되곤 한다. 즉, 우리와 우리가 좋아하는 사람 사이에, 우리와 새롭고 설레는 우정과 관계 사이에 그리고 우리와 세계 사이에 놓인 장벽이 된다. 오래된 신문과 잡지, 커피잔, 잡다한 가구 등 쓸데없는 물건에 둘러싸여 사는 호더(hoarder)를 생각해 보라. 이런 사람들은 물건으로 세상과 벽을 쌓는다.

때로 새로운 관계를 꽃피우기 위해서는 길을 터야 한다. 앞 장에서 얘기한 체리 크루텐의 경우처럼, 과거의 고통과 연관된 물건에 대한 집착을 버리면, 현재 관계가 매우 탄탄해질 수 있다. 성공적인 관계의 핵심은 현재에 머무는 것이다. 불쾌한 과거 일이나, 향수에 젖게 만들고 감상적인 과거 일과 연관된 물건들에 집착할 때, 그 물건들은 현재라는 바다에서 관계를 유유히 떠다니게 하는 대신, 과거라는 깊은 물속으로 빠뜨린다. 또한 집이 물건으로 완전히 꽉 차 있으면, 방문객이나 자신의 기분도 더 어둡고 처지게 만들 것이다. 이것은 당신의 사교생활을 망칠 수 있다. 미니멀리스트 삶이 주는 혜택은 물론 다 연결되어 있다. 더 규모가 작은 집으로 옮겨서 금전적 이득을 얻게 되면 부부간 스트레스와 압박감도 해소될 수 있다. 늘어난 공간에서 진짜 당신 삶을 살고 당신이 진정 좋아하는 물건만을 추구한다면 다른 사람과의 관계가 좋아진다. 물건 더미 속에서 엉금엉금 기어 다니는 대신, 새롭게 창조될 열린 공간에서 춤을 추게 될 것이다.

미니멀리스트 삶은 창의력을 북돋아주는 효과가 있다. 어떤 효과가 있는지 다음 장에서 알아보도록 하자.

## 제4장

### 창의력을 위해

“창의력은 빼기다.”

- 오스틴 클레온(Austin Kleon)

상상해보자. 당신은 어떤 방에 들어가고, 그 방이 주는 평화로움과 창의적 에너지가 당신을 감싼다. 글을 쓰고, 그림을 그리고, 뭔가를 만들기 위한 빈 공간이 있는 고요한 장소이다. 빛도 충분하다. 당신에게 필요한 모든 도구가 준비되어 있고, 정돈되어 있고, 깨끗하며, 필요한 사람 누구든 바로 쓸 수 있도록 제자리에 알맞게 놓여있다. 이런 환상은 아마 잡지 사진에서, 혹은 예술가의 작업실이나 친구 집을 방문했을 때 보았던 장면일 수 있다. 아마 당신은 물건을 잃어버리고 비품들과 잡동사니들이 점점 어지러이 늘어만 가는 상황에서, 이런 환상이 자신에게는 불가능한 일이라 생각했을 지도 모른다. 하지만 당신에게도 가능하다. 당신이 예상하는 혹은 예상치 못한 방법 모두를 배우게 될 것이고, 이를 통해 잡동사니로 어질러진 공간을, 일하는 공간이든 노는 공간이든 창의력이 샘솟는 공간으로 바꿀 수 있다. 보다 창의적인 삶이 당신 목표 중 하나라면, 집과 스케줄, 생각을 정리하는 일은 꼭 필요하다. 난 우리 모두가 뭔가 창조하는 사람이라고 믿는다. 우리는 예술, 관계, 상품, 경험을 창조한다. 어떤 음식을 먹고 어떻게 훈련하고 운동하는지에 따라 우리 자신의 몸을 만들기도 한다. 어떤 생각을 선택하는지에 따라 감정과 기분을 만들기도 한다. 모든 사람들은 창의적이다. 스스로를 창의적이라고 생각하든 그렇지 않든, 우리 모두는 뭔가를 창조한다. 책을 쓸 때와 같이 때론 의식적으로 창조하기도 하고, 한차례 부정적인 생각에 빠져 스스로 안 좋은 기분을 만들 때처럼 때론 무의식적으로 창조하기도 한다.

의식적으로 창조하는 일을 할 때는 집이나 사무실 또는 작업실에 별도 공간이 필요하다. 공간 말고도, 우리 스케줄에 시간이 필요하다. 그리고 가장 중요하게

도, 우리에게 도움이 되지 않는 생각은 날려 보내야 한다. 최상의 창조성을 꽃피우지 못하게 만드는 생각을 정신 공간에서 말끔히 치워야 한다.

## 공간 만들기

나는 창의적인 사람들이 그들의 집과 스튜디오, 사무실에 있는 잡동사니에서 어떤 좌절감을 느끼는지를 알아보려고 조사를 했다. 잡동사니와 창의성이라는 주제에 대해 그들은 다음과 같이 답했다.

“저는 일단 필요 없는 물건을 버리지도 않은 채 새로운 물건을 사서 집안에 들여놓을 때 좌절감을 느낍니다. 물건을 버려야 한다는 건 알고 있지만, 어디서부터 어떻게 해야 할지 우선순위가 없어요. 어디선가 더 유용하게 쓸 수도 있는 물건을 쓰레기장으로 내다 버리기가 싫습니다. 창작을 하다보면 잡동사니로 어수선해질 수밖에 없어요. 일을 많이 할 때마다 내 책상은 최고로 어질러져 있습니다. 작업실도 마찬가지지만, 쓸고 물건을 제자리에 잘 정돈하는 것은 꼭 필요하다고 생각해요. 안 그러면 어떤 물건도 찾을 수 없게 되고 아무 것도 이뤄낼 수가 없게 되죠.”

“어수선하게 늘어진 잡동사니를 보면 제가 쓸모없는 사람 같다는 기분이 듭니다. 전 청소하기 전까지는 아무 일도 못해요.”

“청소 아줌마가 물건을 항상 엉뚱한 자리에 둘 때가 많습니다. 우리는 자주 이사를 다니고 서류 파일을 넣을 공간이 충분치 않기 때문에, 파일이 순서대로 잘 정리되어 있지 않아요. 그래서 뭔가를 찾으려고 할 때마다 못 찾는 일이 허다합니다. 그것이 매우 중요하거나 시간을 다투는 일일 경우 보통 새벽 두시쯤 물건을 찾아 헤매느라 애를 태우곤 하죠. 책들 절반은 아직도 창고에 있고 나머지는 정리 되어 있지 않아, 흐트러진 마음이 듭니다.”

“잡동사니 때문에 실제 그렇지 않을 때도 정신없는 사람처럼 보일 때 좌절감

을 느낍니다. 하지만 물건들을 치워버리면 제가 갖고 있는 모든 물건들을 한눈에 보기가 힘들고, 찾기도 힘들어요. 어떤 종류의 잡동사니(광고메일 등)가 다른 종류의 잡동사니(실, 그림도구)와 섞일 때면 물건 찾기가 힘듭니다.”

“잡동사니는 뭔가를 분명하게 볼 수 없게 만드는 시각적 잡음과도 같습니다. 시각적으로 방해하고 혼란하게 하죠. 잡동사니를 무시하기 위해서는 무의식적인 수고가 들고, 이러한 수고는 스트레스를 만듭니다. 작업환경 그 자체가 예술작품이나 마찬가지로요. 작업환경은 다른 모든 것들이 담기는 공간, 태어나는 공간이자 수단입니다. 잠재의식 차원에서 잡동사니가 실패할지도 모른다는 두려움을 만들고 창의성에 대한 진정한 관심을 빼앗아 창의력을 발휘하지 못하게 하기도 합니다. 아마 잡동사니 없애기는 창의적인 목표를 세울 때 가장 중요할 일일 겁니다.”

“저는 먼저 작업 공간과 생활공간 그리고 무엇보다 마음을 정리하지 않으면 어떠한 생산적인 일도 시작할 수 없어요.”

“공간이 어질러져 있으면 명료하게 생각할 수 없어요. 내 안의 소리를 듣기 위해서는 텅 빈 바깥 환경이 필요합니다.”

“저에게 있어 잡동사니는 창의성을 가로막는 장애물과 같습니다. 왜냐하면 물건들이 정돈되어 있지 않으면 그 물건들은 마음속 스트레스 요인이 되고 일의 진척을 방해하기 때문이에요. 가끔은 창의성에 대한 영감을 밖에서 찾을 때도 있지만 집을 선호하는 편입니다.”

“어질러진 잡동사니는 짜증을 부르고, 생산성과 창의력을 떨어뜨립니다.”

“집이 어수선할 때는 글쓰기에 집중하기가 힘듭니다. 계속 ‘저 어지러운 걸 치워야 하는데…….’라고 생각하기 때문이죠.”

분명 많은 사람들에게 잡동사니는 창의력을 가로 막는 장애물이다.

당신은 이런 경우에 해당되지 않을 수도 있다. 공간을 정리할 때, 당신이 원하는 이상적인 작업공간을 먼저 생각하라. 난 작업 공간, 잡동사니, 정리에 대해 작가이자 시인인 오스틴 클레온에게 인터뷰를 했고, 그는 다음과 같이 답변했다.

저는 집에 빛이 많이 들어오는 것을 좋아합니다. 텍사스에는 빛이 많이 들어오죠. 또 주변이 책들로 둘러싸여 있는 것을 좋아하고 벽에 영감을 주는 글귀를 붙이는 걸 좋아해요. 저는 이런 똑같은 환경에서 5년 넘게 일했습니다. 타운하우스 층계참에 저의 작은 작업실이 있습니다. 거기엔 따로 문이 없어서, 가끔 집중하기 어려울 때도 있고, 생활하는 공간과 일하는 공간 사이에 경계를 두지 못하기도 해요. 그렇지만 제 아들이 아르바이트를 하기 때문에 지금당장은 삶과 일이 크게 구분되어 있는 건 아니에요. 아들이 일하고 들어와 낮잠 자러 가면, 전 책상에 앉아 다시 일을 하는 거죠.

[...]

저의 책 「흠쳐라, 아티스트처럼」에서 저는 아날로그와 디지털 책상을 따로 만들 것을 얘기했습니다. 아날로그 책상은 집중에 방해되는 것이 없는 공간으로, 그 위에 펜과 종이를 둡니다. 디지털 책상에는 모든 전자제품을 둡니다. 이런 분리하는 제가 다른 유형의 일을 할 때 정말 도움이 되었습니다. 아날로그 책상은 아이디어를 내고 실험하고 노는 공간이고, 디지털 책상은 아이디어를 다양하게 실행하는 공간입니다. 즉 디지털 책상에서는 작품을 스캔하고 포토샵을 하고 타자를 치고 이메일을 보내는 등의 일을 합니다. 며칠 전, 제 아내는 프랑스 조리 용어로 “모든 것이 다 제자리에 있는”이라는 뜻의 “미장 플라스(mise en place)”에 대한 정보를 찾아 보내주었습니다. 전문 조리실에서는 요리 하기 전에 모든 재료가 준비되고 영업을 시작할 준비를 한다고 합니다. 제 작업실도 어질러져 있지만, 작업공간은 잘 치워져있고, 모든 일을 시작할 준비가 되어 있습니다. 책상에는 많은 신문들과 마커펜들이 잘 정리되어 있고, 노트북은 켜져 있어서, 제가 언제든 앉아서 바로 글쓰기를 시작할 수 있도록 모든 것이 준비되어 있습니다.



어질러진 잡동사니로 좌절감을 느끼고, 집중이 방해되고, 짜증을 느끼는 사람들이 있는가하면, 다양한 시각적 자극제(즉 잡동사니) 속에서 창의적인 영감을 받는 사람들도 있다.

이런 식으로 느끼는 조사 응답자들이 잡동사니에 대해 한말을 들어보자.

“잡동사니는 제게 크게 방해가 되지 않아요. 제 책상에 있는 많은 물건들을 언제든지 쓸 수 있어요. 치웠다면 그러지 못했겠죠.”

“어질러진 잡동사니는 진부하면서도 자유롭고 무질서한 느낌이 들게 해요. 좋습니다.”

클레온은 그의 “어질러진” 작업 공간에 대해 다음과 같이 말했다.

*내 일은 빠기이지만, 내 작업 공간은 더하기입니다. 저는 지금처럼 어떤 프로젝트에 깊게 열중해 있을 때, 저에게 영감을 주는 물건과 온갖 잡동사니 속에 둘러싸여 있는 걸 좋아합니다. 일하는 동안 볼 수 있게끔 모든 물건들을 밖으로 내놓습니다. 엘렌 울만의 저서 「기계와 가깝게」에 이런 좋은 글귀가 있습니다. “책상과 바닥의 무질서, 아무데나 붙어 있는 노란 포스트잇과 낙서로 뒤덮인 화이트보드. 이 모든 것은 인간 생각의 무질서함이 밖으로 드러난 것이다.” 저는 ‘물건을 깔끔히 정리하는’ 유형이 아닙니다. 대신 ‘물건을 아무데나 펼쳐놓는’ 유형에 가깝습니다.*

당신은 클레온의 창의력과 잡동사니에 대한 태도를 가지고도 여전히 미니멀리스트가 될 수 있다. 당신이 “인간 생각의 무질서함이 밖으로 드러난 것”으로 가득한 환경에서 일하기를 선호한다면, 창의력을 높이기 위해 시간과 생각을 정리하는데 초점을 두면 된다.

## 시간 만들기

내가 시나리오 작가가 되려는 야망을 품으며 로스앤젤레스에 살고 있을 때, 친구들 대다수도 본업이 따로 있는 작가였다. 근무시간이 끝나면 우리는 최근 영화 시나리오에 대한 비평을 늘어놓으며, 언젠가 실력이 늘어 극장 흥행작 각본 아래 우리 이름이 실리거나 않을까 하는 희망을 가지며 시간을 보내곤 했다. 이 친구들이 모일 때마다, 집에서 글을 쓰느라 못 오는 친구들이 항상 몇 명 있었다. “○○가 오늘 글 쓴대.”라는 말이 너무 흔한 변명이 되어버려서 누군가 사교모임에 나오지 않을 때 변명으로 쓰는 농담과 완곡어가 되었다.

때로 “오늘 밤에 글 써야 돼”가 변명에 불과하기도 했지만, 뭔가 창조하기 위해 시간을 비운다는 생각은 훌륭하다. 당신 일정에 창조하기 위한 시간을 내는 열쇠는 아래 두 가지 말을 배우는 것이다.

1. 고맙지만 됐어요.
2. 아마도요. 생각해 볼게요.

창의적이고 생산적인 사람들은 아주 다양한 주제와 프로젝트에 열정이 많다. 그 열정 자체는 훌륭하지만, 얼마만큼의 시간이 주어지든, 많은 일을 3개 이하로 줄여 거기에만 집중하지 않는다면 허비와 탈진으로 이어질 수 있다. 프로젝트, 요청, 아이디어를 닥치는 대로 받아들인다면, 두 가지 결과를 맞게 될 것이다. 첫 번째는 바로 이 프로젝트 중 몇 개를 잊어버리거나, 중간에 포기하게 되거나, 아니면 실수로 망쳐버리고 말 것이다. 일이 이렇게 되면 당신은 낙담하게 될 것이고, 팀 프로젝트인 경우에는 다른 사람을 실망시키게 된다. 두 번째, 만일 계속해서 많은 일이나 약속을 늘려가면서 모든 걸 다 수행하려 든다면, 당신은 늑초가 되고, 진이 빠지고, 정신없이 바쁘고, 지겹고, 성취감을 못 느끼고, 뒷에 갇힌 느낌이 들고, 분노까지 느끼게 될 것이다. 많은 사람들이 자신의 창의성을 기르는 일을 포기하면서 다른 사람을 기쁘게 해주는 데만 익숙해져 있다. 너무나 많은 활동과 프로젝트에 참여하겠다고 덜컥 승낙해 버리기 일쑤다. 당신이 아무

리 새로운 일에 흥분을 느끼더라도, 미니멀리스트로서 평화롭고, 즐겁고, 창의적으로 살기 위해서는 “안돼요.” 또는 “아마도요.”라고 말하는 법을 터득하는 것이 중요하다.

“아마도요.”라는 말을 하기가 편해지면, “안돼요.”라는 말도 점차 편하게 할 수 있다. 혼자 있을 때 큰 소리로 연습해보라.

“고맙지만 안돼요. 그림 그려야 되거든요.”

“고맙지만 안돼요. 그 시간에 우클렐레 연습할 거예요.”

“고맙지만 안돼요. 식스팩 복근 만들어야 해요.”

물론 당신이 정말 하고 싶고, 온 몸의 세포가 “그래! 이걸 해야 돼!”라고 외치는 일은 당연히 “아마도요.”라고 말해라. 이 조언을 각자 성격에 따라 맞추자. 온 마음을 다해 무언가를 하고 싶다는 마음이 어찌다 한번 생길 뿐이라면, 축하한다. 당신에겐 이미 미니멀리스트 필터가 생긴 것이다. 뭔가를 진정 하고 싶다면 당연히 “네”라고 말하라. 그러나 만일 당신이 “수백 번도 네!”라는 말을 일상적으로 남발한다면, 창의성을 키우기 위한 시간을 낼 수 있도록, “안돼요.” 또는 “아마도요.” 라는 말을 더 자주 말하는 법을 배우도록 하라.

## 내면 공간 만들기

한 친구가 내면 공간 정리하기에 대한 아름다운 비유를 들려주었다. 이에 대해서는 2장에서 조금 다뤘지만, 여기서 좀 더 구체적으로 말해볼까 한다. 당신의 뇌를 아름답고 고요한 항구라고 상상해보라. 당신은 그 항구 관리자이고, 어떤 배를 항구에 정박시킬지 선택할 수 있다. 항해하는 배들은 통제할 수 없지만, 특정 배들이 항구로 들어오지 못하게 선택할 수는 있다.

당신이 자신의 집에 들일 물건을 선택하고 스케줄을 관리하듯, 당신 항구에 어떤 생각이 들어오게 할지 선택할 수 있다. 특정 생각이 스쳐지나가게 막을 수는 없지만 어떤 생각을 품지 않겠다고는 결정할 수 있다. 생각과 의사를 신중히 선택함으로써, 보다 평화로운 내면의 삶, 보다 즐겁고 창의적인 삶을 만들 수 있다.

그렇다면 어떤 생각이 창의성의 적이고, 그런 생각은 어떻게 다뤄야 할까? 상담가로서 내가 할 수 있는 가장 해로운 생각은 자기의심이다. 다른 사람이 한 걸음 나아가도록 도와주는 일을 할 때 자신감이 부족하다면 창의성은 사라진다. 오스틴 클레온은 다음과 같이 권고한다.

“당신 뇌에서 스스로 부족하다고 외쳐대는 끔찍한 목소리를 없애라. 이는 모든 사람에게 있다. 나에겐 명상이 큰 도움이 되었다.”

명상이 이러한 개인적이고 내적인 정리 과정에 도움이 되는 이유는 마음을 깨워주고, 지금 이 순간 의식을 현재에 집중할 수 있게 해주기 때문이다. 마음이 깨어있을 때, 당신 삶, 행동, 감정, 감각은 이 순간에 머물게 되고, 삶을 충만히 경험하게 된다. 상상력을 쫓피우는 내면의 백지 공간을 만드는 일은 필요 없는 물건을 던져버리는 일처럼 쉽지 않다. 그 방법은 시공간에서는 가능하지만, 우리 마음에서는 통하지 않는다. 어떤 생각을 없애고자 시도하는 바로 그 행위가 그 생각에만 집중하게 만들기 때문이다. 그런 결과는 우리 목표와는 반대인 셈이다.

뭔가를 생각하지 않으려 하기 보다는, 현재 순간에 주의를 기울여라. 당신이 초상화를 그리고 싶다면, 가능한 빨리 그림 그리기에 돌입하라. 그런 뒤, 그림 그리는 그 행동 자체에 주의를 집중해라. 다시 항구 비유로 돌아가서, 당신이 현존한다면 자신의 항구를 평화로운 배들로 채울 수 있게 되며, 자기의심이라는 해적선은 자기 자리를 못 찾고 다른 곳으로 유유히 떠나갈 것이다.

## 창의력을 높여주는 미니멀리즘

미니멀리즘 그 자체가 창의력을 드높인다. 이런 생활을 유지하는 것은 집과 시간을 설계하는 방식에서 한계와 구조를 제공하여 상상력을 북돋운다. 베아 존슨의 블로그 <나는 쓰레기 없이 산다>에서는 매년 가정 쓰레기를 거의 안 만들기 위한 그녀만의 아름답고 기발한 해결책을 제시한다. 그녀는 말한다.

“쓰레기를 안 만들기 위한 방법을 찾으면서 창의성이 발휘 돼요.”

베아 존슨처럼 꼭 급진적으로 생활방식을 바꾸지는 않더라도, 소비에 대한 적절한 태도를 유지한다면 당신의 생각을 바꾸고 창의성을 북돋울 수 있을 것이다.

## 제5장

### 저항과 마주하기

*“저항은 무의미하다.”*

- 영화 <스타 트렉>의 보그(Borg)

이제까지 우리는 어떻게 미니멀리스트의 삶이 기쁨, 건강, 창의성을 가져올 수 있는지를 얘기했다. 다음 장에서 불필요한 것을 정리하는 구체적인 방법을 알아보기 전에, 우리가 마주할 수 있는 저항에 대해 먼저 얘기해보도록 하자. 일반적으로, 미니멀리스트 되기에 맞서는 두 가지 주된 유형의 저항이 있다. 즉 내부 저항과 외부 저항이다.

#### 내부 저항

당신이 간소화하기를 계속 미룬다면, 모든 것을 살살이 추리는 것에 대한 뿌리 깊은 두려움을 품고 있을 수도 있다. 이는 정상이고 자연스러운 현상인데, 당신 주변 환경과 어찌면 삶에서도 큰 변화를 뜻하기 때문이다. 변화를 두려워하는 것은 당연하다. 변화는 종종 예측할 수 없는 결과를 몰고 오기 때문이다. 하지만 두려움과 정면으로 마주하고 그것으로 교훈을 얻기 위해 질문을 던진다면 두려움은 최고의 교사가 될 수 있다. 그렇다. 당신은 두려움에게 질문을 던질 것이다.

어마어마한 잡동사니 처리작업에 들어가기 전, 당신이 잠재의식의 세계를 여행할 수 있도록 해주겠다. 이 가이드 여행은 철학자이자 형이상학자인 캐서린 콜렛 박사의 연구와 가르침에서 영감을 받았다.

오랫동안 잡동사니를 치우고 싶었으나, 얼마나 원하고 계획하는지에 상관없이,

물건들이 계속 거치적거린다면(방해가 된다면) 아래의 훈련이 특히 유용할 것이다. 이 훈련을 함께 해보자. 처음에는 “우~”하고 거부감이 들지 모르지만, 결과를 보면 놀랄지도 모른다.

두려움에게 두려워할게 뭐가 있는지 물어보고, 뭐라고 대답하는지 종이에 적기도 하면서 가만히 들어보자. 자, 이제 당신의 두려움에게 물어보아라.

“무엇이 두려운가?”

그 답을 들어보자. 예를 들어 나중에 필요하거나 원할지도 모르는 물건을 버릴까봐, 물건을 추리는 과정에서 다치거나 심적 스트레스를 가져올까봐, 혹은 힘들게 집을 깨끗이 치웠는데 다시 잡동사니로 채워질까 봐 두려워할지도 모른다. 당신은 고생하며 치운 집을 유지하지 못할까 봐 두려운가?

아마 당신은 고통스럽게 과거를 마주하게 될까봐 두려울 수도 있다. 오래전에 포기한 목표와 꿈을 상기시키는 예전 프로젝트를 찾게 될지도 모른다. 돈을 쓰지 말았어야 하는 물건을 보며 실패감이나 불안감을 느낄지도 모른다. 한 인터뷰 응답자는 “꿈이 사라지고 이뤄지지 않았다는 사실, 어떤 일을 하지 않아 가망도 없이 기한이 지나고 이제 상관도 없는 일이 되어버렸다는 사실, 또는 돈을 완전히 허비하고 그 잘못된 결정을 되돌릴 수 없다는 사실을 인정해야 하는 뭔가를 버려야 할 때” 그렇다고 적었다.

이러한 두려움과 마주하는 일은 잡동사니 처리 전 과정에 있어서 가장 진 빠지고, 힘들고, 의기소침하게 할 수 있다. 스스로를 다정하게 대하고 사랑하라. 어떤 일로도 스스로를 탓하기 보다는, 같은 상황에 놓인 친구에게 말한다고 상상해 보자. 그 말을 스스로에게 하라. 당신은 다른 편에 서서, 자신의 삶을 진정 소유하고 있다는 감각과, 있는 그대로의 삶과 마주하는 새로운 감각을 느끼게 될 것이다. 과거에 어떤 일이 있었던 간에, 과거를 마주하고 스스로를 위해 더 나은 현재를 만드는 자신에게 감사할 수 있게 되기를 바란다. 오늘 당신이 하는 일이 미래의 당신을 만든다.

당신의 두려움이 무엇이든지간에, 글로 적거나 아니면 그저 크게 말해 보아라. 어떤 식으로든 머릿속에서 나오게 하라. 이해할 수 없는 것이나 문제와는 무관해 보이는 것이라도 적어라. 끄끙대던 것을 마주하고 분명하게 보고 있자니 안심이 되지 않는가?

이제는 각각의 두려움과 하나하나 마주할 수 있다.

각각의 두려움에 대해, (미래에 대한 두려움이라면) 그것이 일어나지 않게 최선을 다하거나, (과거에 대한 후회라면) 자신에게 용서를 구하고 다른 사람에게 용서를 빌겠다고 스스로에게 약속하라. 두려움은 아이와 같다. 완전히 이성적이지 않고, 관심이 필요할 때면 파티를 확실하게 망치기도 한다. 두려움에게 따듯한 관심을 기울이고, 이해하고, 해결할 거라고 확실히 약속하자.

이 방법이 뭔가 특이하게 보이겠지만, 여기서는 무의식이 의식, 목표, 욕구와 잘 조화를 이루도록 하는 일이 중요하다.

두려움을 없애기 위해서, 장애물이 있음에도 당신이 원하는 방식대로 집을 유지하고 있는 사람들의 사례를 찾아보라. 잡동사니를 치우는 과정에서 이 사람들을 계속 기억하자.

각각의 두려움을 다뤘으니, 이제는 많은 사람들이 짐을 줄이는 과정에서 공통적으로 마주하게 되는 두 가지 고민거리에 대해 알아보자.

### **필요하면 어찌지**

당신은 이렇게 말할 수도 있다.

“돈이 아주 많은 사람들이라면 물건을 마음 내키는 대로 버려도 괜찮겠죠. 그런데 빠듯한 예산으로 살아가는 보통 사람들은 어떤가요? 충동적으로 필요한 것들



을 마구 사들일 수가 없어요. 저라면 나중에 필요할 수도 있으니 창고에 보관하는 쪽을 택할래요.”

이는 좋은 지적이고, 사람들이 가지는 공통적인 두려움이다. 첫째, 여기서 우리는 꼭 필요한 물건들은 버리지 않을 것이다. 따라서 없어선 안 될 물건을 버릴까 봐 두려워할 필요는 없다.

둘째, 3장에서 다뤘듯, 줄이기는 우리 금전 상황에 긍정적인 효과를 가질 수 있으며, 이는 나중에 뭔가를 사거나 빌릴 때 실제 쓸 수 있는 돈이 있음을 뜻한다.

우리에게 어떤 물건이 있다는 것을 알고, 이 물건들을 사용하고, 누린다면, 물건을 보관하는 것은 괜찮다. 언젠가 필요할 지도 몰라서 물건을 보관하게 되면 보통 뭘 가졌는지 잊어버리게 되고 똑같은 유형의 물건을 새로 사게 된다. 물건들이 창고에 들어가면 구식이 되어버린다. 옷이 좋은 예이다. 패션은 20~30년마다 돌아오긴 하지만, 일반적으로 약간의 변화나 현대적으로 가미되어 돌아오기 때문에 진짜 과거 패션은 여전히 구식으로 보인다.

물건이 있을 때 당신이 해야 할 일은

- 꺼내라.
- 놓아라.
- 치워라.
- 청소하라.
- 관리하라.
- 고장 나면 고쳐라.
- 업데이트 하라.
- 업그레이드 하라.
- 버리거나, 재활용하거나, 팔거나, 기부하라.

이 각각의 단계는 시간이 들며, 이 시간에 당신은 돈을 벌수도 있다. 그러므로 어떤 면에서 과하게 많은 물건을 갖는 것은 재정적으로 현명한 선택이 아닐 때도 있다. 시간이 정말 돈이라고 생각하지 않는다면 이 말이 항상 와 닿진 않겠지만 말이다. 시간만이 우리가 진정 소유할 수 있는 전부다.

당신이 그리워하게 될 물건들을 포기하는 게 여전히 두려운가? 친구와 이웃에게로 눈을 돌려 보자. 친구들이 당신 물건 몇 개를 좋아할지도 모른다. 그들도 마찬가지로 미니멀리스트라 해도, 캠핑과 같은 새로운 취미를 시도하고 싶어 할지도 모르며, 마침 당신은 오랫동안 캠핑을 하지 않아 캠핑 장비를 버리려던 참이었을 수도 있다. 이런 상황에서, 캠핑을 원하는 친구들은 캠핑 장비를 공짜 선물로 가져가게 된다. 하지만 그들은 계속 당신의 친구이기 때문에, 언젠가 당신이 캠핑을 가고 싶은 날이 오게 되도, 그 용품을 친구에게서 다시 빌릴 수가 있을 것이다. 떠넘기고 싶지만 그리워하게 될까봐 두려운 물건이 책이라면, 지역 도서관이 두 팔 벌려 환영할 것이다. 작은 지역 도서관에는 당신이 기증한 책 대부분이 꽂혀 있게 될 것이고, 나중에 당신도 빌려볼 수가 있다. 어떤 물건과 헤어지는 게 힘들다면, 사는 지역 주변을 살펴보는 것이 위안을 주는 선택이 될 수 있다.

## 최신기기

솔직히 말해서, 새 물건을 보는 건 재미있다. 발명가들은 새로운 제품을 만들어내면서 정말 골치 아픈 문제들을 계속해서 해결해준다. 하지만 그들은 실제 존재하지도 않는 문제를 해결하기도 하다. 비행기에서 스카이볼 잡지를 뒤적여 본 적 있는가? 거기엔 틈새가 과연 있는지도 모르겠는 틈새시장을 노린 온갖 우수한 제품들이 다 모여 있다. 예를 들어, 누가 실물크기로 매달린 칠판지 조각이 필요하겠는가? 그렇지만 나도 원도쇼핑을 좋아하고 아름다운 신상 병어리장갑과 목도리 세트가 매력적으로 보인다는 것은 인정한다. 내가 여기서 말하고자 하는 건 당신은 여전히 “오프라 추천 목록”에 나와 있는 새로운 물건과 렉서리 아이

템을 누릴 수가 있다는 점이다. 다만 사용하지도 않을 물건은 구입하지 않도록 하라. 구입하기 전에는 한동안 사용하지 않았던 물건은 버리자. 마지막으로, 끝내 사용하지 않은 물건을 구입했다면, 새로운 주인을 찾아주라. 언젠가, 물건의 개수가 더 적어지면, 보다 품질이 좋고 고급스러운 물건만을 소유하고 있음을 알게 될 것이다. 이는 당신이 물건 구매를 계획하고, 덜 사게 되면서 쓸 돈이 더 많아졌기 때문이다. 이 과정을 즐길 수 있는 시간이 생기고 고품질의 물건을 구매하기 위해 저축할 수 있기 때문에, 이러한 유형의 쇼핑은 충동구매보다 더 재미있다.

## 외부저항

잡동사니 정리 목표를 달성하는 데 있어 다른 사람들이 때론 가장 큰 방해물이 되기도 한다. 남편, 아내, 가족, 친구 그리고 당신 공간에서 정기적으로 어울리는 사람들이 당신이 미니멀리스트가 되려는 계획을 분명 망쳐놓을 수 있다. 다른 사람들로 인한 좌절감에 대해 설문조사 응답자들이 언급한 내용을 들어보자.

“같이 사는 남자친구는 집을 정리하고 청소하는 일을 공평하게 하지 않아요. 집을 어지르는 건 남자친구인데 치우는 사람은 저예요. 어쩔 땐 제가 가정부 같 다니까요!”

“전 주위에 물건들이 많이 없는 걸 좋아해요. 이렇게 하면 작은 공간에 살고 싶은 마음이 들고 몇 개 없는 물건이라도 진지하게 생각하게 되죠. 하지만 말끔히 정리된 잡동사니나 다른 사람의 물건은 저를 불안하게 만들어요.”

## 결혼생활에서의 미니멀리즘

당신이 배우자나 가까운 사람들에게 이 책에서 말하는 내용을 완전히 이해시키고는 즐겁게 미니멀리스트의 길을 걷는 것이 이상적인 그림이라 할 수 있다. 하지만 당신은 그 이상이 현실에서는 항상 일어나지 않는다는 걸 알고 있다. 당

신에게 중요한 사람이 간소화하는 일에 크게 관심이 없어 보인다면, 우선 그 사람이 이 책을 읽을 의향이 있는지 알아보라. 그렇지 않다면, 당신이 갖고 있는 물건들 때문에 스트레스를 덜 받고 싶다고 그저 얘기해보는 거다. 배우자는 그 말에 거의 동의하겠지만, 물건을 줄이는 과정이 어떨지에 대한 두려움과 걱정을 품고 있을 수도 있다.

당신이 물건 수집 마니아나 버리기 마니아와 결혼했거나 함께 살고 있는 경우에도 도움이 될 수 있다. 태어날 때부터 버리기 마니아였던 이모는 이 두 가지 용어를 생각해냈다. 수집 마니아는 갖가지 물건들을 모아두는 사람들로, 보물 같은 물건을 모아서 상자나, 선반에 보관하거나 케이스에 진열해 놓는다. 버리기 마니아는 자잘한 물건들에 부담을 느끼는 사람들이며, 갖고 있는 물건들에 대해 생각한다. 그들은 주기적으로 집 안 구석구석을 철저히 뒤져서 새로운 물건이든 새로운 사람이든, 새로운 꿈이든, 새로운 것을 둘 공간을 마련하기 위해 오래된 것을 버린다.

수집 마니아는 향수에 젖어들길 좋아하고, 특정 물건과 관련된 에너지, 아름다운 기억을 불러오는 것들을 사랑하며, 과거를 아름답게 생각한다. 버리기 마니아는 낙관주의, 새로운 시작, 미래에 대한 꿈에 푹 빠져있다.

수집 마니아는 버리기 마니아로 바뀔 수 있으며, 적어도 물건을 덜 가진 수집가가 될 수 있다. 이러한 변화는 보통 삶에서 극적인 사건으로 말미암아 일어난다. 나도 한때 수집 마니아였다. 하지만 감상적인 물건들 대부분이 화재로 인해 사라져버렸다. 오늘의 나는 여전히 예전 기억을 거니는 것도 좋아하지만, 수집품, 기념품, 감상적인 물건들보다는 미래에 대한 꿈에 더 가치를 두게 되었다.

당신과 파트너가 각각 어떤 유형에 가까운지 살펴본다면 삶을 단순화하는 방법과 가능성에 대한 서로간의 다른 견해와 문제를 이해하는 데 도움이 될 수 있다. 대부분의 가사 책임을 도맡아 하는 가족 구성원이 보통 물건과 관련된 상황을 주도하게 된다. 다시 말해, 수집가가 주로 집안일을 담당한다면, 집에는 아마

너무 많은 물건들이 보관되어 있을 것이다. 버리기 마니아가 대부분의 집안일과 집을 꾸미는 일을 맡을 경우, 집은 최소한의 물건만 가진 공간이 될 확률이 크다. 수집 마니아끼리 결혼했을 경우 각자의 방식을 바꿀 수는 있지만, 큰 강풍이 따라올 수 있다. 버리기 마니아와 수집 마니아끼리 의견을 하나로 합칠 때는 매우 신중해야 하고, 어떻게 물건을 줄일 건지에 대해 서로 합의가 있어야 한다. 버리기 마니아끼리 결혼한 경우에는, 다락이나 지하실에 몇 년간 묵혀뒀던 물건들(물건들이 있거나 하다면)을 기쁜 마음으로 버리면서, 그저 과정을 즐기면 된다.

어떤 경우에도, 커플 또는 가족과 함께 미니멀리즘을 실천하는 일은 협력과 이해라는 과정이 추가로 필요하다. 누가 이 프로젝트에 더 열의가 있고, 누가 물건 줄이는 삶에 더 익숙해져야 할지 인정하자. 소통은 어떤 유형의 팀 노력에서도 항상 중심이 되는 방식이며, 가족 내에서 소비에 대한 생활방식과 태도를 성공적으로 바꾸는데 있어서 매우 필수적이다.

블로그 <선 습관(Zen Habits)>의 운영자 리오 바바우타는 “잡동사니 없애기” 코스의 수강생 중 한명인 릭에게 주목하였다. 릭은 자신과 가장 가까운 사람과의 기본 원칙을 세우는 것의 중요성과 그 과정에 대해 이렇게 적었다.

*물건을 버리는 과정에서 생겨나는 문제들을 나와 아내 모두 함께 해결해야 했기 때문에, 서로 기본 원칙을 세우는 것이 중요하다고 판단하였습니다. 우리에게 가장 중요한 원칙은 바로 각자의 물건은 각자가 알아서 처리하기입니다. ‘그녀의 물건’을 두고 그녀에게 버리라고 강요하거나 압박하지 않겠다는 것입니다. 그녀 또한 ‘내 물건’을 두고 나에게 버리라고 압박하지 않기로 했습니다. 많은 공동 소유 물건에 대해서는, 그 물건에 좀 더 감정적으로 애착이 있는 사람이 어떻게 할지 정하기로 했습니다. 누군가 어떤 물건을 남기기로 한 결정에 대해서 질문을 할 때는 그저 그 물건을 들고, 상대방을 바라보며 ‘정말!?’ 이라고만 하고 자리를 뜨기로 약속했습니다. 지금까지 우린 이 원칙을 꽤 잘 지키고 있습니다.*

어떠한 생활방식 변화에 대해 당신과 가까운 사람이 완강하게 저항할 수도 있다. 이런 경우, 미니멀리즘에 대한 주제를 난데없이 꺼낸다면 의심이나 오해를 불러 올 수 있다. 그러지 말고 다른 전략을 취해보자. <BeMoreWithLess.com>의 코트니 카버는 배우자와 함께 공상에 잠겨 볼 것을 권한다. 둘은 어떤 목표와 꿈을 함께 하는가? 여행? 빗 청산? 보트 구입? 간소하게 살기가 그 목표가 될 수 있으며, 그 목표에 대해서는 당신과 배우자가 함께 열의를 가져야 한다.

배우나자 다른 가족 구성원에게 잡동사니 처리 계획에 동참해 줄 것을 설득하지 못한다면, 집 안 자신만의 영역 안에서 미니멀리즘을 추구하도록 하라. 당신이 배우고 있는 것을 자신의 공간, 취미, 시간, 내면세계에 적용하라. 사랑하는 사람들은 당신이 얻는 이점과 새로이 늘어난 공간을 보고 거기에 동참하고 싶어질 것이다. 결혼을 했다면, 배우자는 바꾸지 못하더라도 자신의 행동은 바꿀 수 있다는 것을 안다. 항상 미니멀리스트 삶보다 관계를 더 소중히 하자. 간소화하는 과정에서 관계에 금이 간다면, 그 과정을 멈추고 잠깐 쉬어라. 인내와 사랑, 유머감각을 잃지 않는다면, 미니멀리스트가 되는 과정은 관계를 향상시켜준다.

완벽할 만큼의 조화를 보여주는 아름다운 커플 사례는 <MarriedWithLuggage.com> 사이트에서 볼 수 있다. 워렌과 벅시 탈벗 부부는 자신들이 “병을 앓고 회복 중인 40대, A형 행동양식을 가진 사람들로, 큰 집에 사는 것이 꼭 잘 사는 것이 아니라는 것을 배웠다”고 설명했다. 심각한 건강 문제를 겪은 후, 당시 둘 다 37세였던 탈벗 부부는 스스로에게 이렇게 물었다. “40세 생일까지 살 수 없다는 걸 안다면, 지금 당장 뭘 바꿀까?” 그 땐 2008년도였다. 40세 생일로 접어들 무렵, 그들은 가진 물건 전부를 팔았고, “산더미 같은” 돈을 저축했으며, 현재까지도 계속되는 세계여행을 시작했다. 탈벗 부부 사례는 우리에게 영감을 준다. 당신도 물건을 버리고 배우자와 세계를 여행할 수 있다. 더 중요한 것은, 미니멀리즘을 통해 당신이 원하는 생활방식을 함께 만들어 나갈 수 있다.

## 결정할 시간

필요하다면 혼자, 가급적이면 배우자 또는 가족과 함께, “잡동사니 처리하는 방법”에 대한 다음 장으로 넘어가기 전에 결정을 하자. 즉 미니멀리스트가 되기로 결정을 하고 미니멀리즘이 당신 삶과 가정에 어떤 의미가 있는지 정의하라. 정의를 했다면, 그 비전을 실현하라. 잡동사니 처리 과정에서 당신을 이끌어주고 영감을 불어넣어주도록, 시작하기 전에 비전을 세워보자. 그렇게 되면 처음 세운 비전을 달성하는 것보다 정의를 바꾸는 것이 더 쉽다는 이유로 중간에 바꾸지 못하게 될 것이다. 이 비전을 “미니멀리스트 좌우명”이라 부를 것이다. 이를 집에 신성하게 보관하라. 이 기법은 유명 TV 진행자 피터 월시가 사용하기도 하였다. 그는 고객에게 먼저 이 질문을 던진다.

“당신이 원하는 삶과 집을 위한 비전은 무엇인가요?”

이 질문과 아래 질문들을 활용하여 답을 생각하고 적어보기도 해라. 가까운 사람과 함께 한다면, 아래 질문에 나온 “나”를 “우리”로 바꾸길 바란다.

- 내 집이 어떻게 보였으면 하는가?
- 내 집이 어떤 느낌이 들면 좋겠는가?
- 내 집에 어떤 향이 났으면 하는가? (즉, 갓 구운 빵, 커피, 양초, 신선한 공기 등)
- 내 집에 어떤 소리가 들렸으면 하는가? (고요함, 음악소리, 분수소리, 바깥새소리, 풍경소리, 대화소리, 웃음소리 등)
- 현재 어떤 취미, 활동, 창의적인 일들을 하고 있는가?
- 향후 어떤 취미, 활동, 창의적인 일들을 하고 싶은가?

- 이 소망을 반영하려면 내 주변을 어떻게 바꿀 수 있을까?
- 내 집이 판매 박힌 방식으로 꾸며져 있는가, 아니면 진짜 나만의 독특한 모습이 반영되어 있는가?
- 몇 년 동안 쳐다보지도 않고 사용하지도 않는 물건이 어딘가에 처박혀있는가?
- 몇 년 동안 사용하지도 않는 물건이 잘 보이는 곳에 있는가?
- 내가 사는 집의 목적은 무엇이며, 내가 정의한 대로 목적을 이루기 위해서는 집을 어떻게 바꿀 수 있을까?
- 최소 1년 가까이 발도 들여놓지 않은 곳에 물건을 보관하고 있나?
- 다른 사람을 위해 물건을 보관하고 있나?
- 그렇다면, 그 물건을 돌려줄 계획이 있거나 다른 사람이 언제 물건을 가져갈지 날짜를 정해 두었는가?
- 솔직히, 절대 다시 하지 않을 프로젝트를 위한 물품들을 보관하고 있는가?
- 잡동사니 없애기 프로젝트가 끝났을 때 당신의 집이 어떤 모습으로 변하길 원하는지 자신만의 미니멀리스트 좌우명을 1~3개 문장으로 적어보자.

미니멀리스트 좌우명을 적을 때 취미, 관심사, 열정 그리고 무엇보다 가장 중요한 관계를 생각하라. 여기 미니멀리스트 좌우명의 몇 가지 예시가 있다.



우리 집은 친구들과 가족이 환영받는다는 느낌을 주는 곳이다. 집에는 항상 맛있는 간식과 음료가 있고, 부엌이 중심에 있어, 갓 구운 빵 냄새나 아티초크 소스 향이 풍긴다. 친구들이 우리 집에 왔을 때 편안하고, 안전하고, 사랑받는 느낌이 들도록 환대를 베풀고 싶다.

우리 집은 전망 좋은 창가에 앉아 일할 수 있는 안식처이다. 커다란 창문을 활짝 열면, 언덕에서 불어오는 산들바람의 상쾌한 향이 난다. 탁 트인 거실에서 운동 삼아 춤추고 싶기 때문에 가구가 많지 않다. 친구들은 가구가 없어도 신경 쓰지 않는다. 친구들은 자연스레 부엌 카운터 위에 앉아, 서로 웃고, 떠들고, 춤까지 준다. 그러고는 함께 커피숍으로 가서 편안하게 얘기를 나눈다.

우리는 커뮤니티에 뭔가 기여할 수 있도록 밖에 나가있는 걸 좋아한다. 집 밖은 잘 가꾸진 정원으로 둘러싸여 있어서, 우리 동네를 더 아름답게 만든다. 집안은 다른 사람에게 기부하거나 팔 수 있는 물건을 만드는 큰 작업공간이며, 드릴과 글루 건 등의 작업도구를 갖추지 않은 사람들을 위해 물건을 고쳐주는 곳이다.

아래는 나의 미니멀리스트 좌우명이다.

우리 집은 가족과 친구들이 환영받고 사랑받고 있다는 느낌을 주는 푸근한 공간이다. 나에게 있어, 미니멀리스트 삶이란 내가 주기별, 계절별로 실제 사용하고 있는 물건만을 갖는 것을 뜻한다. 내가 즐겨 사용하지 않는 물건들은 다른 사람들이 쓸 수 있도록 내보낸다. 내게 중요한 것은 물건이 아니라 사람이다. 내가 즐겨 사용하는 물건들은 쉽게 찾을 수 있다. 내 주변 환경은 내가 보다 즐겁고 가슴 따뜻한 사람이 되도록 도와주고 있다.

미니멀리스트 좌우명에 당신만의 독특함을 반영하도록 하라. 당신이 원하는 무엇이든 넣을 수 있다. 글로 적고, 언제든 볼 수 있도록 벽에 붙여라. 미니멀리스트 좌우명은 앞으로 당신의 가이드가 되어 줄 것이다.

## 제6장 오늘 시작하라

*“말은 그만하면 됐다. 이제 행동을 보여줘라.”*

- <파우스트 I> 괴테(Goethe)

간소화를 시작하는 가장 좋은 방법은 지금 당장 물건 하나를 버리는 것이다. 이 책을 끝까지 읽지 않았거나, 나중에 필요한 조언과 지침을 다 읽지 못했더라도, 지금 시작하라.

어서 해라. 기다려 주겠다. 5분 정도 짬을 내서 물건을 집밖에 내놓거나 상자를 가져다 “내보낼 물건”이라 표시하고 그 안에 물건 하나를 넣어라.

이대로 했는가? 잘했다.

뭐라고? 안했다고? 장담하건데 간단한 일이다. 그렇게 하고 책을 다시 읽으면, 정말 뿌듯할 것이다.

삶에서 너무 많은 공간을 차지하고 있는 물건 하나를 버리고 다시 책으로 돌아오라. 그렇게 했나?

아주 잘했다.

좋다. 이제 시작이다. 당신은 가장 어려운 부분을 과감하게 행동했다. 아주 잘했다. 이제 함께 다음 단계로 넘어가보자. 우리는 스스로 미니멀리즘을 정의했고, 이런 방식의 삶이 우리 삶에 가져다줄 수 있는 멋진 것들을 모두 생각해보았다. 저항에 부딪혔고, 미니멀리스트가 되려는 선택을 하였고, 자신만의 미니멀리

스트 좌우명을 만들었고, 물건 하나를 버림으로써 이미 그 과정을 시작하였다. 너무 어렵지는 않았을 것이다. 이제는 이 책을 통해 재미있는 다음 단계인 비전 실행하기로 가기 위한 실질적인 방법으로 들어가 보자.

## 불길 정리법과 응시 정리법

우리는 물건과 집을 소중히 여기는, 신중하고 의도적인 방식으로 잡동사니를 처리하고 간소화하면서 스트레스를 없애려고 한다.

이를 위해서는 많은 방법이 있지만, 간단하게 해 두자. 당신 집에 새로운 공간을 만들기 위해서는 실제로는 두 가지 주된 방법만이 있다. 그것은 불길 정리법과 응시 정리법이다. 불길 정리법을 택하든 응시 정리법을 택하든 그것은 당신 성격과, 물건과의 관계에 달려있다.

## 불길 정리법

내가 불길 정리법이라고 한 이유는, 당신이 정리해야 할 집, 방, 서랍, 옷장에 큰 불길이 덮칠 것이고 필수적인 물건들을 챙길 시간이 단 몇 분밖에 없다고 상상해보라고 하기 위해서다. 필수 물건들은 챙기고, 나머지 물건들은 다시 생각해 볼 필요도 없이 버리면 된다. “반창고를 떼듯” 처음엔 다소 고통스러울 수 있지만, 다행히 빨리 해치울 수 있다. 어떤 사람들은 불길 정리법이 매우 흥미롭다고 하면서도, 왠지 무책임하다고 우려한다. 기분 좋게 활활 태워버려도 괜찮다. 버리는 물건에 대해 상세한 지식이 있어야 한다는 규칙은 어디에도 없다.

불길 정리법을 약간 변형하자면, 필수 아이템을 선택하고, 나머지를 즉시 처분하는 대신, 박스나 옷장에 6개월에서 1년 정도 눈에 보이지 않는 곳에 보관하는 방법이 있다. 그 기간 안에 아직 버리지 않은 물건들은 어느 때고 다시 가져와도 된다. 몇 번의 계절이 지난 후, 당신은 상자에 있는 그 어떤 물건도 필요가 없다는 사실에 마음을 놓으며, 그 물건들을 버릴 수 있다. 눈에 보이지 않는 곳에 넣

어두는 방법은 후회로 물건들을 집어와 다시 잡동사니가 될 수 있다는 위험이 있다. 옷장으로 슬그머니 기어가 물건을 한가득 집고 원래 있던 자리로 다시 가져온다면, 당신은 원점으로 돌아온 셈이다. 때론, 가능한 빨리 집 밖으로 내쳐서 다시 손에 넣을 수 없게 만드는 것이 제일 좋은 방법이 될 수 있다.

<ZenHabits.net>의 리오 바바우타는 불길 정리법 유형을 옹호하며, 이 방법을 “단순화의 네 가지 법칙”이라 칭했다. 그가 말한 네 가지 법칙은 아래와 같다.

1. 모든 물건을 한 곳에 모아라.
2. 꼭 필요한 물건만 골라라.
3. 나머지는 버려라.
4. 남은 물건들은 깔끔하고 보기 좋게 정리하라.

## 응시 정리법

응시 정리법이란 말은 보물 같은 물건들을 응시해 보라는 의미에서 만들었고, 각 물건에 담긴 기억을 되짚어 보기 때문에, 이 방법은 불길 정리법보다 좀 더 고통스럽고 시간이 오래 걸릴 수 있다. 하지만, 더 철저하고 금전적으로 위험 부담이 덜하다. 불길 정리법의 경우, 귀중한 물건을 무심코 버릴 수도 있기 때문이다. 응시 정리법은 훈련이 필요하고 불길 정리법보다 확실히 시간이 더 걸린다. 또한 응시 정리법은 물건 하나하나를 놓고 간직할지 버릴지를 결정하기 때문에 감정적으로 더 고통스러울 수 있다. 때론 불길 정리법처럼 빠르게 결정하는 편이 낫다.

내가 아주 어렸을 때, 난 물건을 쳐다보는 걸 좋아했다. 방 선반에 있는 물건을 싹 치우고는 물건 하나하나를 쳐다보며, 어디서 샀고, 누가 주었는지를 기억하며 시간을 보내곤 했다. 어쩔 땐, 미래 내 자녀들에게 그 물건을 주는 상상을 하기도 했고, 각 물건이 주인공이 되는 이야기를 지어내며 공상에 잠기기도 했다. 이러한 공상은 상상력과 창의력을 키우는데 도움이 됐다는 점에는 의심할 여

지가 없지만, 이를 위해 기념품을 간직할 필요는 없었다. 사실, 구름 모양을 바라보며 공상에 잠기는 편이 더 재미있어서 구름을 보러 밖으로 나가곤 했다.

응시 정리법을 선택했다면, 확실히 정한 계획과 시간표를 짜서 그대로 지키길 바란다. 그렇지 않으면 이 방법은 당신 삶에서 많은 시간을 잡아먹게 될 것이다. 또한, 불길 정리법은 혼자서도 가능하지만(추천하지는 않는다), 응시정리법을 하기로 결정했다면 누군가의 도움을 받는 것이 필수적이다. 계속 해 나갈 수 있도록 도움을 주는 사람이 없다면, 당신은 옛 기억의 수렁에 빠져 임무를 끝내지 못하게 될 것이다.

## 방법 합치기

이전 장에서 당신이 버리기 마니아인지 수집 마니아인지에 대해 다뤘던 내용을 기억하는가? 아마 버리기 마니아는 불길 정리법에 더 가깝고, 수집 마니아는 응시정리법을 즐길 것이다. 버리기 마니아와 수집 마니아가 함께 작업을 하고 있다면, 잡동사니로 넘치는 서랍은 불길 정리법을 써서 처리하고 침대 아래 보물상자는 응시정리법을 활용하는 등, 한 집에서 두 개의 방법을 합치는 것도 가능하다. 당신은 그 날 기분과 얼마나 바쁘지에 따라 다른 방법을 적용하고 싶을 지도 모른다. 내 서랍에 온갖 쓰지도 않는 물건들로 꽉 차 있는 것을 볼 때면, 남편은 “불길 정리법과 응시 정리법 둘 다 필요하겠군.”이라고 말한다. 커플에게는 상대방의 물건을 버리지 않기 위해 두 가지 방법을 합치는 것이 가장 현실적인 방법이라 할 수 있다.

두 가지 방법 모두를 사용하고 있다 하더라도, 가장 좋아하는 방법을 선택해서 당신이 주로 사용하게 될 방법이 무엇인지 알도록 하라. 당신을 지루하게 만들고 할 일을 미루고 싶게 만드는 방법이 아니라, 가장 신나고, 당신에게 활력과 흥분한 기분을 느끼게 해 줄 방법을 선택하라. 당신이 선택한 방법이 무엇이든간에, 즐겨라. 스스로 시간을 충분히 내고 응원해준다면, 이 모든 과정이 재미있어진다.

## 구역별로 정리하기

이제 우리는 각 방, 각 야외 공간, 각 보관 공간을 살펴볼 것이다. 그러면서 각 공간이 부담스러워 보이지 않도록 가장 작은 부분으로 나눌 것이다. 어떤 사람들은 큼직하게 나눌 것이고, 어떤 사람들은 작게 나뉘야 편안함을 느낄 것이다. 하루에 방 하나 정리하기는 그리 벅찬 일은 아니라고 본다. 이보다 더 빨리 혹은 더 느리게 하고 싶을 수도 있다. 그것은 방에 물건이 얼마나 있는지 그리고 그 물건의 특성이 어떠한지에 달려 있다. 예를 들자면 이렇다. 그 물건은 누구의 것인가? 엄청나게 먼지가 쌓여있고, 더럽거나, 다루기 위험한 물건인가? 가치 있는 물건인가, 아님 전부 다 쓰레기가 될 물건인가? 오래된 약품이나 전자기기와 같이 특별하게 다뤄야 할 물건인가? 하루에 작은 공간 하나만 정리한다고 속상해 할 필요는 없다. 우리 엄마는 하루에 선반 하나, 혹은 서랍 하나만 하길 좋아하지만, 과감하게 불길정리법을 활용한다. 자신만의 속도를 따르라.

각 방을 정리하면서, 당신의 미니멀리스트 좌우명을 잊지 말라. 이것은 무엇을 간직하고 무엇을 버릴지 파악할 수 있게 해줄 것이다. 예를 들어, 부엌에는 갖가지 도구와 요리기구들이 있고, 옷장에는 옷과 신발들로 가득하고, 재봉실에는 천 조각과 자질구레한 용품들이 굴러다니고, 차고에는 씨앗, 흙, 정원손질용품으로 꽉 차있다고 해 보자. 3장 마지막에서 했던 실천을 통해, 자신이 오랫동안 바느질용품을 사용하지 않았다는 것을 깨닫고, 매일 아침 옷을 고르며 시간을 낭비하지 않길 바란다는 것을 깨달았다고 해 보자. 사실, 당신은 패션에 그리 관심이 없다. 하지만, 요새 들어 점점 더 고급 요리를 즐기고 뒷마당에 채소를 심은 정원을 가꾸는데 더 관심이 생겼다. 이런 경우에는, 더 이상 필요하거나 사용하지 않는 물건들을 추려내기 위해 부엌 및 정원 용품들을 정리하긴 하겠지만, 대부분의 용품들을 보관할 가능성이 크다. 그런데 바느질과 패션에는 그다지 관심이 없다는 것을 알게 되었으므로, 이런 물품들은 훌가분하게 세트로 팔거나 기부할 수 있게 된다.

더 많은 공간을 절약하기 위해, 취미용품을 다목적 물품으로 바꾸는 것을 고려해보라. 다목적 공간절약 물품은 거의 모든 가정용품에 해당한다. 중첩그릇세트에서 중첩테이블까지, 자주 사용하지 않은 물건을 대신할 미니멀리스트 물품을 쉽게 찾을 수 있다. 공간절약 물품을 찾는 한 가지 기발한 방법으로 RV차량(레저용차량), 보트, 또는 비행기에서 사용하는 상품을 찾아볼 수 있다. 같은 범위 안에 들어가는 물건 대부분을 처분한 뒤, 자주 사용하지 않는 물건을 대신할 가장 마음에 드는 공간절약 물품과 방법을 사용하라.

### 실용적인 물건, 기쁨을 주는 물건, 또는 의미가 담긴 물건

처음 정리할 방이나 방의 한 구역을 정하라. 서랍이나 선반 하나처럼 작고 쉬운 곳을 정하자. 이 구역에 붙길 정리법을 택했다면, 철저하게 실행하라. 꼭 필요한 물건만 고르고 나머지는 분류를 위해 가방이나 상자에 넣자. 이 부분은 조금 후에 다룰 것이다.

응시정리법을 택했다면, 각 물건에 대해 아래의 질문을 던지게 된다.

- 이 물건이 미적이나 감각적으로 내 인생에 즐거움을 더해주는가?
- 이 물건을 매일 쓰는가? 주별로는? 월별 또는 연도별로는 어떤가?
- 이 물건이 인생에서 의미를 가져다주는가?

세 가지 질문에 대한 답이 모두 “네”라면, 그것은 아마 꼭 필요한 물건일 것이다.

집 안에 있는 모든 물건은 유용하거나, 의미 있거나, 즐거움을 가져다주는 것이어야 하고, 가급적이면 세 가지 모두 해당되어야 한다. 어떤 정리 전문가들은 즐거움이란 말 대신 “아름다움”이라는 말을 쓰기도 하지만, 난 그 개념의 폭을

넓히고 싶었다. 아름다움은 즐거움을 가져다주지만, 보통 우리가 가진 감각 중 보는 즐거움만을 함축한다. “즐거움”이라는 단어는 후각, 촉각, 청각을 만족시키는 것으로 표현될 수 있다. “이 물건이 내게 즐거움을 가져다 주는가?”라는 질문을 한다면, 꼭 미적으로 훌륭한 물건은 아니더라도 일상생활에서 큰 기쁨을 주는 물건을 버리지 않고 간직할 수 있게 될 것이다.

“유용함”이란 삶에서 그 물건이 어떤 기능을 하는지를 뜻한다. 그 물건이 실용적인 목적을 수행하는가?

유용한 물건이란 우리가 일별 또는 주별로 사용하는 물건이라고 볼 수 있다. 예를 들면 컴퓨터, 세탁기, 병따개 등의 물건들이다. 이 물건들이 가장 아름다운 물건은 아니겠지만, 형태와 기능을 따진다면 유용한 물건들을 잘 선택할 수 있다.

“의미 있다”는 기준은 사람마다 다르기 때문에 의미 있는 물건 찾기는 가장 까다로운 영역이다. 우리가 “의미 있다”고 말하는 물건 유형은 소중한 가보, 아끼는 선물 그리고 유산, 기억, 관계, 또는 과거와 연관된 물건들이다. 의미 있는 물건은 단순히 감상적인 물건이 아니다. 어떤 사람들은 아무 물건에나 감상적이 된다. 어젯밤 저녁 식사에서 나온 와인 마개, 밸런타인데이 초콜릿이 담겼던 하트모양 상자, 죽은 가족이 생전에 소유했던 모든 물품, 한 짝 없는 보풀 인 녹색 양말 등 다양하다. 이것이 당신 얘기라면, 내가 충분히 이해한다는 것을 알기 바란다. 우리가 가진 섬세한 감정과 향수를 하찮게 여기려는 게 아니다. 강한 감정을 느끼게 되면 삶이 더 풍요로워지고 더 의미 있어 진다. 다만 어떤 물건이 강한 감정을 자아낸다고 해서 그 물건을 간직해야 된다는 뜻이 아님을 인정하라.

물건을 갖지 않아도 그 물건과 연관된 감정과 과거에 대한 연결고리를 잃지 않는 방법이 있다. 감상적인 가치가 있는 물건 전부를 보관하는 대신, 당신에게 가장 깊은 의미가 있고 볼 때마다 기쁨을 주는 물건만을 가져라. 보통 특정 기간을 상징하는 물건이거나 성취물일 것이다. 당신을 슬프고, 죄책감이 들고, 스트



레스 받고, 후회하고, 씩씩하고, 또는 불충분하다고 느끼게 만드는 물건을 간직하는가? 의미 있는 물건을 신중히 선택하여 당신 주변의 감정 에너지를 조절하도록 하라.

의미 있는 물건을 보고 어떤 기분이 드는지 정확히 파악하라. 물건에 부정적인 감정이 있다면, 버리자. 어떤 이유에선지, 나는 오랫동안 옛 연애편지들을 보관했었다. 관계는 깨졌고, 옛 연인은 상처받은 마음을 편지에 쏟아 부었다. 그 편지를 읽으면 죄책감이 들고 슬퍼졌다. 그럼에도 의도치 않게 그에게 상처 준 점에 대한 죄책감과 다른 사람의 마음을 다치지 않게 하는 게 얼마나 중요한지 스스로 떠올리기 위해 그 편지를 꽤 오랫동안 보관했다. 편지를 다시 읽고는, 버리고 싶지만 어쩐지 버리진 못하겠고, 그런 내 자신을 용서하곤 했다. 죄책감으로 물건에 집착하지 말고, 과거로부터 교훈을 삼거나, 과거의 고통을 기억하라. 고통을 느꼈다면 교훈을 얻은 것이다. 그것에 걱정하지 말자. 누군가를 다치게 했다면, 용서를 구하고, 상황을 수습하고, 스스로를 용서하고, 갈 길을 가면 된다.

후회로 고통스러워하며 시간을 보내기에는 인생이 너무 짧다. 후회하며 보냈던 그 공간은 당신이 자유로워지길 기다리고 있다. 물질적인 잡동사니와 함께 감정적 · 정신적 잡동사니를 버려라. 소유물이 자신에게 보탬이 되도록 하자. 그 물건들은 당신 것이기 때문에, 그 물건들이 당신에게 사랑, 기쁨, 평화, 존중, 흥분, 자부심과 같은 따뜻하고, 유익하고, 편안하고, 활기차고, 긍정적인 기분이 들게 만들어라. 긍정적인 기분을 확실히 느끼기 전까지 부정적인 것을 버리는 데는 용기가 필요하다. 하지만 당신에게 긍정적인 생각을 가져다주고 기분을 좋아지게 하도록 집을 설계하는 사람은 바로 당신이다. 그렇게 할 수 있다는 믿음을 가져라.

버리기 과정에서 유념해야 할 질문들이 더 있다. 모든 물건을 대하며 이 질문들을 던질 필요는 없지만, 마음 한 구석에 담고 있으면 도움이 될 것이다.

- 이 물건을 어떻게 얻게 되었나?

- 이 물건을 버린다면 어떤 것 또는 어떤 사람을 잊어버리게 될까 두려운가?
- 이 물건을 버리는 것에 대한 죄책감이 있는가? 왜 그런가?
- 이 물건을 버리면 누군가의 감정이 상할까봐 두려운가?
- 이 물건이 차라리 고장 나거나 도둑맞는다면, 마음이 조금 놓일까?

## 선물

더 이상, 아님 처음부터 좋아하지 않았던 선물을 버리는 일은 매우 까다로운 주제이다. 선물을 준 사람이 그 선물에 대해 물어보면 어떻게 할까? 다른 사람에게 넘기기 전에 얼마 동안 보관해야하는 일정 시간 범위가 있을까?

선물을 받을 때, 그 선물이 맘에 들든 흉측해 보이든, 당연히 선물 준 사람에게 감사함을 느끼고 표현해야 한다. 중요한 건 상대방의 마음이지 선물이 아니다. 선물 준 사람과의 관계가 중요하다. 대부분의 사람들은 선물에 대해 캐묻지 않는다. 현명한 행동이다.

나는 선물을 하고는 선물에 대해 물어보는 실수를 한 적이 있다. 그 선물은 내가 정말 좋아했던 것이라, 선물을 사고는 내가 그냥 가질 뻔도 했다. 친구에게 선물한 후, 친구가 한 번도 사용하지 않았음을 알게 되었다. 그래서 그 선물을 좋아하는지, 좋아하지 않다면 가끔씩 내게 빌려주거나 아예 줄 수 있는지를 물었다. 난 그저 그 선물에 대해 다시 언급하지 말았어야 했다. 내 질문은 어색한 말들로 이어졌다. 친구는 너무 예의가 바른 나머지 어떻게든 그 선물이 마음에 들지 않다고 인정하지 못했기 때문이다. 대부분의 사람들은 너무 정중하여 선물에 대한 어떠한 거리낌이 있다 해도 인정하지 못한다는 것을 배웠다. 나도 선물을 받으면 마음에 안 들어도 선의의 거짓말을 하지 않았던가. 나와 똑같은 실수를

저지르고 나중에 선물에 대해 물어보는 친구가 있다면, 어떻게 행동해야 할지 알기만 하면 된다. 선물에 대해 물어볼 경우를 위해, 혹은 그 사람의 기분을 맞추기 위해 물건을 보관하지 마라. 대신, 방법을 선택하라. 솔직히 털어놓거나, 뻔뻔하게 선의의 거짓말을 하거나, 아님 가장 좋은 방법인, 상대방이 기분 나쁘지 않게 정중하게 진실을 털어놓는 것이다. 사람들은 대개 모든 선물을 보관하는 것이 불가능하다는 사실을 이해한다.

선물에 대한 질문을 피하기 위한 다른 방법으로는, 그 물건을 입거나, 사용하거나, 진열하는 것이 있다. 사진을 찍어 선물을 준 상대방에게 이메일을 보내거나, 감사의 편지를 써보자. 꼬치꼬치 캐묻는 질문을 피하기 위한 목적 외에도, 손 편지로 감사를 전하는 일은 멋진 행동이다. 감사를 표했다면, 받은 선물을 영원히 간직하든 자선단체에 기부를 하든, 마음이 시키는 대로 하면 된다.

## 버리기

이 과정에서는 버리기가 당신에게 어떤 가치를 줄 수 있는지 기억하라. 삶의 모든 일에 있어서, 채우기 만큼이나 버리기는 중요하다. 당신이 가진 각각의 물건이 삶에서 매일 얼마나 많은 에너지와 집중력을 앗아가는지 과소평가하지 마라. 예를 들어, 2장에 나온 칼 리처드를 기억하는가? 그는 더 이상 맞지 않는 셔츠를 버림으로써 혜택을 받을(아마 받은) 사람이다. 한 걸음 더 나아가, 가진 옷을 더 줄여서, 최소한의 옷을 매일 “유니폼”처럼 입는다. 아무도 그의 반복적인 옷에 신경을 쓰지 않을 것이고, 만일 신경 쓰는 사람이 있다 해도, 어차피 어울리고 싶지 않은 불쾌한 유형의 사람들일 가능성이 크다. 거기다 그런 일에 걱정하기에는 너무 바쁘다. 매일 아침 스스로 만드는 시간과 정신 에너지를 통해, 실제 관심분야와 목표를 추구하고 있을 것이다. 부모님 친구 한분은 외모에 대한 칭찬을 들은 후, 잘생겨 보이고, 세련되고, 멋져 보이는 옷만 입겠다고 결심했다고 한다. 걸친 옷이 마음에 들지 않으면, 버렸다.

이 예와는 반대로, 패션에 열정이 있거나 매일 아침 다양한 옷을 입는 데서 큰

기쁨을 느끼는 사람들은 큰 옷장과 많은 옷을 간직해야 할 것이다.

크게 관심과 열정이 없거나, 다르게 행동하고 싶은 분야에 이 버리기 개념을 적용해 보자. 아래는 버리기를 시작할 수 있는 분야이다.

- 패션
- 자기 계발 (책 등)
- 오락 (영화, 책, 텔레비전, 비디오 게임, 음악)
- 음식
- 건강
- 휴식
- 몸치장
- 야외가구 및 부대용품
- 피트니스 기구

더 나은 습관과 더 쉬운 목표 성취를 위한 버리기는 이 책의 중심 주제이기도 하다. 당신이 사랑하는 일을 하고 꿈을 좇는 일을 하기 쉽도록 만들어라. 가장 좋아하는 여가활동 도구와 보조물품을 가장 중요한 위치에 두어라. 그 물건들이 집의 신성한 중심이 되게 하자. 이와 마찬가지로 당신을 산만하게 하고 목표와 꿈을 방해할 물건들을 없애는 것도 중요하다. 현재 사용하거나 좋아하기 때문이 아니라, 사람들이 의례 갖고 있다는 이유만으로 끌어안고 있는 물건이나, 과거에 좋아했기 때문에, 버리면 죄책감이 들까봐 갖고 있는 물건들도 산만한 물건에 포함된다. 방해 물건은, 예를 들어 몸무게를 신경 쓰고 있는 와중에 먹는 정크푸드나, 휴식시간에 뭔가 더 의미 있는 일을 하고자 할 때 보는 텔레비전과 같이 당신이 세운 목표에서 멀어지게 유혹하는 것들이다. 정크푸드, 텔레비전 그리고 일반적인 방해 물건들은 다른 사람들의 집을 포함하여 거의 모든 곳에서 볼 수 있다. 이런 것들이 그리워진다면, 어디서나 쉽게 찾을 수 있다.

## 특정 공간별 조언

여기서 다룰 내용은 집안 모든 구역, 차고, 야외 공간에서 효율적으로 활용할 수 있다. 집안의 특정 공간별로 덧붙인 내용을 살펴보자.

## 옷장

흔히 “1년 동안 입지 않은 옷은 버려라.”라고 하는 조언은 타당한 말이다. 여기에 덧붙여, 당신이 패션에 관심이 없다면 기본 “유니폼”만 남기고 나머지 옷들은 과감히 버릴 것을 제안한다. 남성인 경우 셔츠 5장, 바지 3벌, 여성인 경우 셔츠 4장, 원피스 1벌, 바지 2벌, 치마 1벌을 유니폼처럼 입기를 추천한다. 신발 3켤레면 누구에게나 충분할 것이고, 눈이 많이 오는 지역에 산다면 4켤레면 족할 것이다. 자신의 필요에 맞추어 어떤 옷을 남길지 선택하라.

나는 옷장을 간소화하고 온갖 쓸모없는 옷을 줄여 50벌만 남기도록 도움을 주기 위해, 개인 맞춤형 무료 체크리스트를 만들었다. <[SimpleLivingToolkit.com](http://SimpleLivingToolkit.com)>을 방문하여 “무료 자료(free resources)” 메뉴를 선택하고 체크리스트를 다운로드 하라. 체크리스트는 여성과 남성 버전 모두 있다. 당신만의 이상적인 옷장을 만들기 위한 시작점으로 내가 만든 체크리스트를 활용할 수 있다.

## 차고, 다락방, 지하실

이 구역은 대부분의 일상생활이 이루어지는 장소에서는 보이지 않기 때문에 보통 먼지와 잡동사니로 뒤덮여 있다. 이 구역을 그냥 넘어가지 말자. 코와 눈을 먼지로부터 보호하기 위해 각별히 신경 쓰도록 하자.

## 물품 보관창고

그레이엄 힐은 미국인들이 그들의 집과 소유지에 50년 전보다 3배나 더 큰 보

관 공간을 보유하고 있다고 했다. 할에 따르면, 보관 공간이 더 늘어났음에도, 물품보관 창고 산업은 220억 달러 규모에 달하고, 22억 평방피트나 차지하는 산업이라고 한다. 물건이 소형 보관창고 한 곳 또는 여러 곳에 있다면 왜, 언제부터 있었는지 어려운 질문을 스스로에게 던져보자. 언제 그 물건을 사용하거나 버릴 예정인가? 보관에 드는 돈은 얼마인가? 물건을 보관창고에 넣었을 때 계획은 무엇이었으며, 그 계획대로 따르고 있나? 아니라면, 지금 어떤 행동을 할 수 있을까? 물건을 창고에 보관하는 사람들은 대개 의도했던 것보다 훨씬 더 오래 보관하는 경우가 많으며, 이로 인해 계획했던 것보다 돈을 더 많이 쓰게 된다. 대도시 소형 물품보관창고 월별 요금은 공공요금과 헬스클럽 회비를 합친 것보다 더 비싸다. 어떤 물건이라도 보관 시설에 놓기 전에 신중히 잘 생각하자. 로버트 프로스트는 자신의 유명한 시 “가지 않은 길”에서 이렇게 적었다.

아, 먼저 길은 다른 날로 미루리라 생각했습니다.

길은 길로 이어지는 것이기에

다시 돌아오기 어려우리라 알고 있었지만.

우리는 선택을 하면, 다시 돌아가는 일 없이 앞으로 나아간다. 길은 길로 이어지고, 우리는 개인물품 보관창고로 다시 돌아가지 않는다.

물건을 물품보관 창고시설에 넣으면 어떤 단점이 생기는지 확실히 와 닿지 않는다면, 익명의 기고자가 쓴 「편집자에게 쓰는 편지」의 일부를 들려주겠다. 그는 자신이 사는 샌프란시스코 동네 주변에 소형 물품 보관창고 시설이 지어진다는 소식을 듣고 적은 글을 전재하도록 허락해 주었다.

*절망이 어두운 소형 보관창고시설 복도에 울려 퍼진다.*

*겨의 모든 입구가 슬픈 이야기로 이어지고,*

*갈수록 더 비극적인 이야기가 펼쳐진다.*

*슬픔이 너무 무겁게 내려앉은 나머지*

*검은 곰팡이독이 피었다.*

여기는 망가지고 불완전한 사람들이  
 망가지고 불완전한 삶의 조각을  
 보관하는 곳이다.  
 여기가 많은 사람들의 주소지다.  
 한때 살았던 아파트나 꿈의 집이 압류당하고,  
 이제 이 보관창고만 겨우 감당할 수 있게 됐다.  
 아침에 보관창고가 문을 열기를 기다렸다가  
 저녁에 문을 닫으면 마지막으로 떠난다.  
 이들이 갖고 다니는 유일한 키는 자물쇠 키이다.  
 소형 보관창고 화장실이  
 이들의 욕실, 부엌, 세탁실이 된다.  
 이들이 떠나면,  
 그중 많은 사람들은 쉼터나, 자동차, 텐트,  
 아니면 몇 블록 떨어진 골목 어귀에 덮인 판지상자로 향한다.  
 이 주변인들은 누군가 버린 쓰레기를 뒤지기도 한다.  
 쓰레기에서 골라 모은 보물 같은 물건은  
 담요 위에 올려 길거리나 벼룩시장에서 판다.  
 이 판매를 통해 번 수입으로 소형 보관시설 임대료를 낸다.  
 이들은 사회가 버린 사람들이다.  
 직장해고, 퇴거, 이혼, 병, 죽음의 희생자인 사람들에게겐,  
 이제는 추운 창고일 뿐인 이곳이  
 예전 삶의 자투리가 있는 곳,  
 더 행복했던 과거를 기억나게 하는 곳이다.  
 어떤 창고에는  
 물려받은 이가 차마 버리지 못한 죽은 이의 옷과 소지품이  
 억눌려진 슬픔으로 가득한 임대 보관함에 처박혀 있다.  
 이곳은 아무런 노력도 하지 않기로 결심한 사람들이 있는 장소다.  
 쓸모없지만 버릴 수도 없다.  
 여기 머물 수 없지만 떠날 수도 없다.

이들은 삶을 사는 게 아니다.  
더 이상 존재하지도 않는 과거에 머물러 한다.  
필요하지도 않는 물건을 보관하려 임대료를 지불해야  
가치 있는 사람이 될 거라 생각한다.  
고정수입이 있는 노인들은 기억을 잃어버릴까 두려워  
옛 물건에 임대료를 낸다.  
과거 물건에 매달리는 대신 현재를 즐길 수도 있을 텐데.

소유물의 짐짝으로 고통 받는 영혼들이  
마치 유령처럼 섬뜩하게 복도를 배회한다.  
과거 집 선반을 잊지 못해 떠도는 유령들이다.  
마약중독자, 창녀와 정신이상자는  
그날 벌어 그날 먹는 생활에서  
다달이 내는 피난처로 도피한다.  
도둑과 창녀는 보관창고에  
흙친 물건이나 하룻밤 잠자리와 맞바꾼 물건을 숨긴다.  
동네에서 보관창고시설이 늘어난다는 것은  
보통 퇴락의 징표이다.  
이것은 대이동, 퇴거, 중독, 비극, 광기, 병, 범죄, 감금 그리고 죽음을 알린다.  
사회 최하층민을 유지하고 이용하는 산업이다.  
지옥의 저 깊은 곳으로 바로 내려가는 동네 하수구이다.

궁금해 할까봐 말하는데, 지역주민들은 소형 보관창고 시설을 그 지역 밖으로  
몰아냈다.

## 나중에 분류하기

삶에서 각 물건이 기쁨, 유용함, 의미를 주는지를 물어가며 물건들을 정리할  
때, 버릴 물건들은 어떻게 처리해야 하는지 궁금해질 것이다. 작업하고 있는 방



이나 구역이 끝날 때까지는 신경 쓰지 말자. 대신, 필요 없는 물건들, 당신에게 아무 도움이 되지 않는 물건들을 모아서 큰 상자나 가방, 또는 지정된 공간에 놓자. 물건들은 추리기 과정이 진행되는 하루나 이틀 동안 이 임시보관 상자에 놓여있게 된다. 다음은 이 쓸모없는 물건들을 정확히 어떻게 처리해야 할지 알아보자.

## 제7장

### 완전히 새로운 공간 창출하기

“단순함이란 궁극의 정교함이다.”

- 레오나르도 다빈치(Leonardo da Vinci)

응시 정리법이나 불길 정리법을 통해 방을 정리했다면, 임시보관 상자나 구역이 버릴 물건으로 채워져 있어야 한다. 가방 몇 개나 방 전체를 채울 지도 모른다. 방안에 남아있는 필수품들은 아마 바닥이나 공간이 있는 곳 어디에나 흩어져 있을 것이다.

이제 우리가 주목할 것은 임시보관 상자에 있는 물건들을 버리는 일, 또는 물건들을 추려낸 방을 다시 깔끔히 정리하는 일이다. 먼저 방에 주목할 필요가 있다. 왜냐하면 방이 멋지고 깨끗하고 탁 트이게 되면, 이제는 우리가 정리한 물건들을 놓을 다른 집을 알아보려고 하는 일에 매달릴 수 있기 때문이다.

청소에 대해 얘기하자면, 지금이 갖 물건을 비운 공간을 문질러 닦거나 전문업체에 맡겨 청소할 때이다. 스스로 청소하든지 전문청소업체에 맡기든지 간에, 휘발성 유기 화합물(VOCs)와 같은 실내 오염물질이 없는 제품을 사용하도록 하자. 호흡기 질환이 있는 경우는 더 그렇다. 특정 청소제품은 건강을 위협할 수 있다. 2007년 10월호 「미국 호흡기 중환자 의학 학술지」는 천식이 없는 3,503명의 사람들을 대상으로 연구를 시작하였다. 연구가 진행되는 동안 유리 세정제, 가구 세정제, 방향제와 같은 청소용 스프레이를 사용했던 사람들의 42%가 천식 증상을 보였다. 일반적으로 가정용 청소 용품에 함유되는 VOCs는 천식을 유발하고, 발암물질, 생식계 독성물질, 호르몬 교란 물질, 신경독소와 관련 있다. 건강하게 청소하기 위해, 가지고 있는 암모니아나 암모니아가 함유된 제품은 던져버리자. 암모니아는 코, 목, 호흡기를 자극하는 물질이다. 또한 섹섹거림과

호흡관란을 일으킨다. 지속적으로 노출이 되면 기관지염으로 이어질 수 있다.

미국 환경 연구단체(Environmental Working Group)의 건강한 청소 가이드를 활용하여 보다 안전한 청소제품을 찾아보자. 가게에 있는 상품 라벨을 믿지 말라. “녹색”이니 “자연”이니 하는 말을 라벨에 넣는 것에 대한 아무런 기준이 없기 때문에 이런 말들은 오해의 소지가 있다. 향기를 내기 위해 가장 좋아하는 에센셜 오일 몇 방울을 더해서 비누, 물, 베이킹 소다, 화이트 식초로 집안 대부분을 청소할 수 있다. 잡동사니 정리과정에서 독하고 유해한 화학 청소용품을 모두 버린다면 보너스가 된다.

청소를 하고, 신중히 고른 물건들을 담기 위한 공간이 마련되었다면, 이제 물건들을 놓을 장소를 찾을 시간이다. 새로운 미니멀리스트 좌우명에 따라 물건들을 조금 옮기고 싶을 수도 있다. 집에 대한 당신의 비전에 맞추어 물건을 옮겨라. 물건을 배치할 때 미니멀리스트 좌우명이 중요한 역할을 하기에 좌우명을 항상 염두에 두자. 아름답거나 보기만 해도 기쁘게 해주기 때문에 간직하는 물건은 빛이 좋고 여유 공간이 있는 곳에 자랑스럽게 진열해야 한다. 이 규칙의 예외는 함께 모여 있을 때 더 멋있어 보이는 유사한 물건 세트일 경우이다. 유리로 된 장식 진열장은 그 안을 불로 밝히거나 자주 청소할 생각이 아니라면 가급적 피하도록 하자. 내부가 어두침침하고 먼지가 쌓이면 물건을 잊어버리기 쉽기 때문이다.

모든 물건들은 사용빈도에 따라 보관해야 한다. 얼마나 자주 사용하느냐에 따라 물건을 보관하자.

- 일별
- 주별 또는 월별
- 일 년에 한두 번

매일 만지는 물건은 눈에 잘 보이고 손에 잘 잡히는 곳에 나와 있어야 한다.

아무런 수고도 들이지 않고 물건에 닿을 수 있어야 한다. 몸을 숙이거나 발판 의자를 사용해서 꺼낼 필요가 없어야 한다. 선반, 바구니, 카운터 위가 이런 물건을 보관하는 이상적인 장소라 할 수 있다. 옷장, 캐비닛, 서랍은, 아주 손쉽게 꺼낼 수 있다면 모를까, 그리 이상적인 공간은 아니다.

주별 또는 월별 사용 제품 또한 손닿기 쉬운 장소에 보관해야 한다. 하지만 물건을 꺼내려고 발판의자를 사용해야 하거나 다른 물건을 움직여야 하지만 않는다면, 눈에 보이지 않는 곳에 넣어도 좋다.

1년에 몇 번 안 쓰는 물건은 다락이나 지하실, 침대아래, 또는 높은 캐비닛이나 선반과 같이 가장 손닿지 않는 곳에 보관해도 된다.

이렇게 생각해보자. 매일 쓰는 물건을 가지러 할 때는 “걸음”이 0이 되어야 한다. 서랍과 캐비닛을 여는 것은 한 걸음으로 칠 수 있다. 주별 또는 월별 사용 물건은 이상적으로 한 걸음이 소요되어야 한다. 그리고 잘 사용하지 않는 물건은 두 걸음 이상이 걸릴 수 있다(즉, 사다리를 내려서 다락방에 올라가기, 침대 밑에 구부려서 상자 꺼내기).

몇 개 안 되는 물건만 있다 하더라도 보기 좋게 잘 보관하지 않으면 집이 여전히 어지럽게 보일 수 있기 때문에, 모든 물건을 알맞은 자리에 놓는 일은 꼭 필요하다. 여기서의 완벽을 목표로 하는 건 아니므로 물건 보관하는 일로 스트레스 받지는 말자. 새롭고 미니멀한 공간에서 살게 되면, 당신 삶에 더 잘 맞도록 물건의 위치를 조금씩 바꾸게 될 것이다.

마지막 단계로서, 정리한 방에서 모든 물건을 위한 알맞은 공간을 찾았다면, 당신의 미니멀리스트 좌우명에 따라, 그 방이나 공간에 들어가지 않는 모든 물건을 그에 맞는 곳으로 옮기자. 방을 이미 정리했으면 추가된 새 물건들을 놓을 공간을 찾아보자. 방을 아직 정리 못했다면, 새 물건들을 그 방에 놓고 시간이 될 때 적당한 공간을 찾자. 한 걸음 물러나 웃어보라. 새로운 미니멀리스트 집이 될

한 구역을 막 끝냈다. 축하한다.

## 인내

나는 당신이 방금 추려낸 모든 잡동사니를 어떻게 처리할 지를 다루기 전에 새롭고 따뜻한 느낌을 주는 공간을 만드는 것을 강조했는데, 여기엔 중요한 이유가 있다. 바로 이 처리 과정이 어렵기 때문이다. 삶을 간소화하는 일은 지치고, 감정적이고, 먼지를 뒤집어쓰게 될 수도 있다. 이 과정 중간 중간에 당신이 성취한 결과물을 방마다 살펴보아야 한다. 그렇지 않으면 왜 이 프로젝트를 하고 있는지 까맣게 잊어버릴 수가 있다. 당신이 첫 발을 내딛는 순간, 더 큰 즐거움, 더 나은 건강, 더 높아진 창의력, 즉 더 나은 삶을 지금 당장 보상받을 수 있다.

한 번에 한 방씩 자신만의 이상적인 공간을 만드는 것에 더해, 잡동사니 처리를 끝까지 완수하기 위해 활용할 수 있는 몇 가지 다른 전략이 있다. 첫 번째는 책임이다. 단순하게 살고 싶다는 열망을 더 많은 사람에게 말할수록, 더 좋다. 페이스북이나 트위터에 공개적으로 올려 사람들의 지지를 받는 것도 생각해보자. 이렇게 글을 올려도 된다.

“뛰어난 천재 제네비에브 파커 힐이 쓴 「미니멀리스트 리빙」을 읽어 보세요. 전 이 책에 영감을 받고, 언제(구체적인 날짜 표기)까지 집안 잡동사니를 처리하고 삶을 간소화하기로 했습니다.”

물론 “뛰어난 천재” 대신 쓰고 싶은 아무 표현이나 써도 된다. 요점은, 당신이 무엇을 하는지, 왜 하는지, 언제 끝낼지와 같이 더 구체적인 질문을 던진다면, 이 방법으로 더 큰 효과를 얻을 수 있다는 점이다. 공개적으로 글을 올리게 되면 스스로에게 한 약속을 더 잘 지키게 되는데, 이는 자신이 한 말에 책임지는 진실한 사람으로 봐주길 바라기 때문이다. 당신이 한 약속을 아는 사람이 자신 밖에 없으면, 그 약속을 깨기가 너무 쉽다.

비슷한 생각을 가진 사람들(그게 나다!)이 모인 커뮤니티에 계획을 공유하고 싶다면, 당신의 잡동사니 정리 계획을 페이스북 ‘미니멀리스트 리빙’ 팬카페에

방문하여 게시하면 된다. 주소는 <[www.facebook.com/mnmlstlvng](http://www.facebook.com/mnmlstlvng)> 이다.

마지막으로, 속도를 적절히 조절해가며 꾸준히 집과 생활에 새로운 공간을 만들어나가도록 열의를 갖자. 당신만이 스케줄을 정할 수 있다. 당신만이 삶을 간소화하기 위한 시간을 낼 수 있다. 이 프로젝트가 재미있어지려면 시간을 충분히 내야 한다. 어떤 사람들에게는 도전과제가 생기면 동기부여가 된다. 예를 들어, “연휴까지 집안 잡동사니를 정리할거야!”와 같은 도전은 흥분과 함께 비전을 가져다준다. 다른 사람들은 긴장을 풀고 쉽게 달성할 수 있게 스스로에게 넉넉한 기한을 설정할 때 더 재미를 느낀다. 집을 방과 더 작은 구역으로 나누고 스케줄을 정해보라. 탄력을 잃지 않도록 매일 조금씩 해 나가자.

다음은, 다른 사람의 삶에 즐거움이 될 수 있도록 당신이 처리해주시만을 기다리고 있는 물건 더미에 대해 생각해보자.

## 제8장

### 그 많은 물건을 다 어떻게 할 것인가

*“방을 고급스럽게 꾸미는 방법은 가구를 채워 넣는 것이 아니라 빼는 것이다.”*

- 프랑시스 주르댕(Francis Jourdain)

영국의 늦여름 낮 세시 반, 힐러리와 브루스는 매우 특별한 캠프파이어 저녁을 준비하였다. 그들은 보트를 타고 가장 좋아하는 외딴 곳으로 갔고, 그 보트에는 몇 년 동안 서로 주고받은 카드로 꽂아 들어찬 큰 가방 두 개도 함께였다. 500개 정도가 되는 그 카드들은 그들의 30년 로맨스를 보여주는 증명서였다. 세 시간 동안, 지난 생일, 기념일, 밸런타인데이로 주고받은 카드를 읽어주고는, 불에 태워 버렸다. 둘 중 한명에게 무슨 일이라도 일어난다면 남은 한 사람이 이 카드를 읽고 마음이 찢어지게 아플 거라는 걸 깨닫고는 이 계획을 실행에 옮긴 것이다. 둘에게는 이 카드를 간직하는 것이 불필요하게 쌓아두는 일처럼 느껴졌다. 카드를 태우는 동안, 와인을 나누며, 둘 사이의 사랑을 다시 한 번 상기해주는 수백장의 카드를 함께 읽었다. 가장 특별한 카드는 따로 골라내서 작은 보물 상자에 간직하였다. 나머지는 모두 재가 되었다.

이 부부가 나눈 경험은 정말 소중한 물건을 적절히 활용하고, 즐기고, 버리는 것을 보여주는 멋지고 기발한 예시라 할 수 있다. 그들만의 로맨스에 맞춘 독특한 경험이었다. 분명 모든 사람들을 위한 건 아니다. 이에 대해 그들의 딸 캐롤린은 복잡한 감정을 내비쳤다.

“이것이 일평생 사랑의 증거를 없애는 몹시도 로맨틱한 방법인지, 아님 지독히도 슬픈 방법인지 모르겠어요.”

어떤 사람들에게는, 사랑의 카드를 태워버리는 캠프파이어를 한다는 생각이 크게 와 닿지 않을 수도 있다. 하지만 중요한 것은, 이 수많은 카드가 짐이 될 것이고, 이를 버린다면 인생이 더 자유로워 질 것이라 생각하여 선택을 내렸다는 점

이다. 그들은 지난날을 돌이켜보면서 서로 축하해주는 식으로 카드를 버리기로 결정했다. 이 방법과 결과는 그들 인생 비전과 잘 맞아 떨어졌고, 그 점에 박수를 보낸다.

인생에서 중요한 사람과 나눈 카드 문치는 보통의 물건 유형이 아니다. 집에 새로운 공간을 만들기 위해 없애는 물건들과 같은 보다 평범한 물건 유형에 대해 얘기해보자.

임시 보관 상자를 하루, 일주일, 한 달 치의 필요 없는 물건들로 채웠다면, 이제는 분류할 차례이다. 원하는 만큼 자주 해도 되고, 아님 어쩌다 한번만 해도 된다. 물건이 어느 정도 쌓여야 하지만, 그렇다고 너무 벽찰 정도로 쌓여서 분류를 미룰 정도로는 말자. 더 속도가 빠른 불길 정리법을 활용한다면, 임시보관 상자는 더 빨리 채워지기 때문에, 그에 맞춰 분류하라. 사실 불길 정리법을 활용하는 사람들은 속도를 유지하기 위해 다른 누군가가 분류해 주길 바랄지 모른다. 그렇지 않으면 자신이 버린 물건을 하나하나 마주하게 되고, 그 과정에서 응시 정리법으로 쉽사리 바뀔 수가 있기 때문이다.

누가 분류를 하던 간에, 줄이기 프로젝트가 끝날 때까지 분류하기에 적합한 집, 차고, 또는 지하실에 물건 집합지를 만들어라. 상자나 통을 사용하거나, 아님 그저 물건더미를 쌓고 팻말로 표시하여, 집합지를 일곱 개 부분으로 나뉘라.

1. 되팔기
2. 기부하기
3. 재활용하기
4. 특수한 물건
5. 다른 사람에게 물어보기
6. 청소, 수리, 관리
7. 쓰레기



1번 상자, 통, 또는 물건 더미에 “되팔기”라는 이름을 붙인다. 금전적 가치가 있고 이 지역에서 쉽게 팔 수 있는 물건을 집어넣자. 간소화 프로젝트가 끝날 때, 또는 “되팔기” 물건 더미가 크게 불어났을 때, 앞마당이나 차 트렁크 뒤에 물건을 실어 판매를 하거나, 이 물건으로 약간의 돈을 챙길 수 있는 다른 방법을 찾아보자. 미국에서, 앞마당 물품판매는 보통 토요일에 열리고 일찍 시작한다. 관심 있는 사람들은 일찍 일어나, 자신들에겐 보물이 될 수도 있는 물건들을 찾아 나선다. 동네 주변에 팻말을 걸고, 판매 목록을 크레이그리스트(Craigslist) 웹사이트에도 게시해보자. 당신이 사는 지역에서 쉽게 팔리는 물건을 알아보기 위해, 그 지역의 크레이그리스트를 검색해보자. 사람들이 자주 파는 물건이 아마 잘 팔리는 물건일 것이다. 예를 들어, 소파가 잘 팔리는 듯 보이는가? 아님 새장이? 오래된 트랙터가? 한 공간에 “되팔기”에 해당하는 물건이 전부 모여 있으면, 때가 왔을 때 빠르게 팔 수 있다.

더 빠르고 수익성 있는 판매를 위해 내가 사용했던 몇 가지 요령이 있다. 바로 사람들에게 당신 이야기를 들려주는 것이다. 세계여행을 하기 위해 물건을 팔고 있다는 얘기든, 이혼하고 새 삶을 시작하려 한다는 얘기든, 아님 그저 미니멀리즘으로의 새로운 모험을 시작했다는 얘기든, 사람들은 물건 뒤에 숨겨진 이야기를 듣고 싶어 한다. 또한 “이 소파는 금요일까지 가져가야 합니다.”와 같이 기한을 설정한다면 물건을 빠르게 처분할 수 있다.

빛을 갹기 위해 물건을 팔아 돈을 마련하는 일에 영감을 얻고 싶다면, <ManvsDebt blog.> 블로그를 방문해보자. 이 블로그의 신조는 이렇다. “쓸모없는 잡동사니를 파세요. 빛을 갹으세요. 사랑하는 일을 하세요.”

2번 부분에는, 물건을 팔 에너지와 시간이 없는 물건, 받으면 고마워할 친구나 자선단체에 주고 싶은 물건, 또는 금전적 가치가 그리 크지 않은 물건을 놓는다. 이 범위에 해당되는 물건 중에 누군가에게 가치가 있는 물건이라면, 자선단체에 기부해도 된다. 거기다 많은 양을 더 효과적으로 처리할 수 있다. 물건을 더 재미있게 줄 수 있는 몇 가지 방법이 있다. 남편과 함께 해외로 이사 갈 준비를 위

해 아파트를 비우는 작업을 하면서, 우린 밸런타인데이 파티를 열었다. 한쪽 구석 선반에 물건을 놓고 모든 손님들에게 선반에 있는 물건들 중 원하는 물건 아무거나 가져가도 된다고 했다. 이는 친구들이 꼭 가져야만 하는 물건이 아니라 원하는 물건만 가질 수 있게 해주는 부담이 덜한 방법이다. 블로그 <MarriedWithLuggage>의 운영자 벅시 위렌은 39번째 생일파티를 열어, 친구들에게 선물을 받는 대신 거꾸로 자신이 가장 좋아하는 39가지 물건을 친구들에게 나눠 주었다. 이 두 가지 방법은 당신의 물건 줄이기 과정에 친구들과 가족도 동참하게 하는 좋은 아이디어다. 이 프로젝트를 즐기기 위해 창의력을 활용하고 재미있는 아이디어를 생각해 낼 수 있는 또 다른 분야이기도 하다.

3번에는 재활용할 수 있는 물건을 놓는다. 지역 공공 서비스를 확인해보거나 <Earth911.com> 웹사이트를 방문하여 사는 곳 주변 어디에서 어떤 물건을 재활용할 수 있는지 알아보자.

재활용 다음에는, 일반적인 재활용 센터에 들어갈 수 없는 특수 물건을 놓자. 여기에는 자동차물품, 전자제품, 배터리, 페인트, 의약품이 포함된다. 또 다시 <Earth911.com> 사이트를 활용하여, 이 물건들을 어디에서 처분할 수 있는지 알아보자. 보통 필요 없거나 유통기한이 지난 처방약은 구입했던 약국에 다시 가져가서 적절한 폐기를 통해 지하수로 흘러보내는 걸 막을 수 있다.

5번 부분에 들어갈 것은 다른 사람에게 물어볼 필요가 있는 물건들이다. 예를 들자면, 당신 집에는 들어갈 공간이 없지만 타 가족 구성원이 원할 지도 모르는 가보, 다른 사람 물건, 또는 사용하기 전에 다른 사람의 도움이나 관심이 필요한 물건 등이 있다. 자신의 미니멀리스트 좌우명과 부합하기만 한다면, 친척 등 다른 사람을 위해 물건을 보관해주는 것은 괜찮다. 할머니께서는 내가 정말 아끼는 책상을 주셨지만, 여행하는 동안 들고 다닐 수가 없어서, 지금은 부모님집의 손님방을 아름답게 장식해 주고 있다. 중요한 것은 집에 자녀 물건을 갖고 있다고 해서 그 물건을 계속 보관해야 한다는 뜻이 아니다. 죄책감이나 의무감으로 다른 사람의 물건을 보관하지 말자. 당신 공간은 원하는 대로 쓸 수 있는 당신만의 공

간이다. 자기 집이 더 이상 보관 장소가 아니라고 자녀들에게 설명한다면 그들도 이해할 것이다. 다섯 번째 부분에는 아직 결정하지 못한 물건도 넣을 수 있다. 그 물건에 대해 느끼는 감정을 누군가와 얘기해보라. 앞에서 얘기한 힐러리와 브루스의 결혼 카드는 이 분류에 넣을 수 있는 물건의 좋은 예라 할 수 있다.

6번 부분에는, 사용, 되팔기, 기부하기 전에 청소나 수리, 관리가 필요한 물건을 넣는다. 전문 업체에 맡겨 갈아야 될 아끼는 부엌칼, 조카에게 주기 전에 새 배터리가 필요한 시계, 속 때까지 꼼꼼히 씻어야 되는 믹서기는 이 분류에 들어갈 물건 예시이다.

7번에는 가급적 바퀴가 달린 대형 쓰레기통을 갖다 놓는다. 이 쓰레기통은 각 방을 정리하면서 나오는 모든 쓰레기를 담을 것이다. 이는 앞 여섯 개 부분에 해당되지 않는 물건이 들어갈 “종착지”이다. 소비재를 버리는 일은 이상적지만은 않으며, 꽤 많은 물건들이 재활용될 수 있고, 다른 사람이나 기관에서 각자의 필요에 맞춰 사용할 수 있다. 물건의 재활용이나 재사용은 쓰레기장으로 가는 것보다 훨씬 낫다. 하지만 버리지 않기 위한 대안을 찾는 것이 너무 벅차고 계속 미루게 되거나 이것에만 매달리게 된다면, 주저하지 말고 그냥 버리도록 한다. 새롭게 시작하고 지구를 아끼기 위한 방법으로 소비주의 생활방식에서 벗어나기를 다짐해보자.

앞서 두 장에서 설명한 줄이기 과정을 계속해 나가라. 구역별, 방별로 구분하고 정리하여, 완전히 새로운 공간을 만들고, 주기적으로 분류하고, 되팔고, 기부하고, 재활용하거나, 물건 집합지에 공간이 없을 때는 버리자.

인내심을 갖고, 자신만의 속도를 조절해 나가며, 즐기자. 어느 누구도 빨리 혹은 천천히 하라고 당신을 설득하거나, 올려대거나, 죄책감을 느끼게 하지 마라.

## 의미 있는 물건을 없애는 법

일반적으로 가장 없애기 힘든 물건은 의미 있거나 감상적인 물건이다. 물론 의미 있는 물건 전부를 버릴 필요는 없다. 하지만 이 물건들이 당신이 갖고 있는 물건들 중 가장 버거운 요소이기도 하다. 이 물건들이 자아내는 감정이 너무나 복잡하기에, 추려내는 과정에서 공포를 느끼고는 이 일을 미루거나 부정하게 되는 결과를 낳기도 한다. 의미 있는 물건들 대부분을 보관한다 하더라도 그 물건들을 잘 살펴보고 왜 그것이 자신에게 의미가 있는지 생각해보라. 깨달음이 생기도록 자신의 대답을 녹음해 보는 것도 좋은 방법이다. 의미 있는 물건의 가치가 물건 그 자체에 있는 것이 아니라, 그 물건이 자아내는 감정과 이야기에 있다는 점을 깨닫게 되면, 이러한 물건들을 가볍게 보낼 수 있을 것이다.

즐겁고 긍정적인 기분을 불러오기 위해 무엇을 간직하고 무엇을 진열할지 결정하는 한 가지 방법은 보물 상자를 만들어서 몇 주 또는 몇 달 동안 숨겨보는 것이다.

힐러리는 집을 새로 짓고 있을 때 창고에서 이 방법을 수행했다. 그녀는 다음과 같이 말했다.

“평상시엔 ‘보물 상자’란 것이 없었어요. 단지 현재 물건이 다 창고에 있어서 뭔가 잃어버릴까봐 상자에 넣어두었던 거죠. 거기엔 가족과 친구들에게서 받은 특별한 카드와 어린 시절 갖고 놀던 인형, 할머니와 어머니에게서 물려받은 보석, 브루스가 준 특별한 선물, 사진들과 소중한 장식품들이 있어요. 놀랍게도 그 물건들을 상자에 담은 지 8주밖에 지나지 않았는데도 그 중 반 정도는 기억도 나지 않아요. 그래서 지금은 과연 얼마만큼의 물건이 정말로 필요한 건지 의문이에요.”

이미 어딘가에 의미 있는 물건으로 들어찬 보물 상자가 있다면, 지금 당장 이 방법을 활용할 수 있다. 상자에 어떤 물건이 들어있는지 생각해보라. 기억을 더듬어 목록을 적어보자. 그런 다음 목록에 적은 물건과 실제 상자에 들어있는 내

용물을 확인해보라. 자신이 적은 목록은 가장 중요한 물건들이며 그 외는 보낼 수 있다는 것을 알게 된다. 아니면, 자신에게 크나큰 행복을 주는 물건을 까맣게 잊고 있었다는 사실에 놀라게 될지 모른다. 이를 계기로, 그 물건을 진열하거나 언젠가 보거나 만질 수 있는 가까운 곳에 보관할 수 있다.

각 의미 있는 물건마다, 거기에 담긴 기억과 “영혼”을 기록하거나, 매일 자신에게 기쁨을 줄 수 있도록 진열을 해 놓거나 둘 중 하나를 선택하길 바란다. 필요 없게 된 의미 있는 물건을 기부하든 보관하든 간에, 자신을 행복하게 만들어 주는 물건이 실제로도 기분을 좋게 해주기 위해, 또는 그 물건의 본질을 미래세대까지 보존하기 위한 세 가지 방법이 있다. 바로 기록화, 디지털화, 소형화이다.

### 기록화, 디지털화, 소형화

물건들을 보내기 전에, 우리가 남긴 유산으로서 의미 있는 물건들이 왜 우리에게 그토록 중요한지 캡처하고 기록으로 남겨야 한다. 여기서 기록화란 물건의 본질 또는 에너지, 즉 이야기, 추억, 특정 물건이 일으키는 감정을 캡처한다는 뜻이다. 물건의 사진을 찍거나, 친구나 가족의 도움을 빌려 그 물건과 그에 관련된 이야기를 비디오카메라를 사용해서 녹화하는 일이 될 수 있다. 물건에 대한 이야기를 글로 적거나 녹음할 수도 있다. 여기서 중요한 것은 가보 또는 뜻 깊은 물건이 당신에게 어떤 의미가 있고, 왜 의미가 있는지를 기록하는 일이다. 당신의 기록이 세대를 통해 이어질 수 있다는 점 또한 중요하다. 이러한 기록을 물건이 자신과 가족에게 주는 중요성을 보여주는 증거라고 생각해보자.

아래는 자신이 가장 소중하게 여기는 물건들에 대한 이야기를 적을 때 고려해볼 몇 가지 질문이다.

- 어떻게 이 물건을 소유하게 되었나?
- 몇 년째 보관 중인가?
- 우리 가족에게 어떻게 들어오게 되었는지에 관련된 이야기가 있는가?

- 나에게서는 어떤 의미가 있나?
- 이 물건을 보면 무엇이 떠오르는가?
- 이 물건이 내게 어떤 느낌을 주는가?
- 어떤 관계를 떠올리게 하는가?
- 이 물건과 관련된 추억의 장소가 어디인가?
- 이 물건에 대한 기억과 함께 따라오는 노래, 소리, 맛, 냄새, 또는 다른 감각이 있는가?
- 이 물건을 얻게 되었을 때, 또는 이 물건을 사용했을 때 어떤 행사가 열리고 있었는가?
- 이 물건이 내게 무엇을 가르쳐주었는가?
- 왜 다른 물건보다 이 물건에 더 가치를 두는가?
- 정서적 가치뿐만 아니라 금전적 가치도 있는가?
- 역사적 또는 예술적 가치가 있는가?
- 이 물건을 누군가에게 건네준다면, 새 주인에게 뭐라고 얘기해야 할까?
- 이 물건과 나와서 관계를 통해 다른 사람이 무엇을 배웠으면 하는가?

이 질문에 대한 답을 일기로 쓰거나, 비디오 또는 녹음기로 기록해보자.

디지털화란 아날로그 형식을, 컴퓨터로 읽거나 접속할 수 있는 디지털 형식으로 바꿔주는 것을 뜻한다. 이는 종종 사진, 카드, 증명서, 편지, 일지, 수집품을 스캔하여, 이 스캔 이미지를 디지털 파일로 컴퓨터에 저장하는 것을 의미한다. 디지털 비디오나 녹음기와 같은 디지털 기기를 활용하여 자신의 의미 있는 물건에 대한 생각을 기록하였다면, 이미 디지털화를 한 것이다. 손 글씨로 적었거나 타자기를 사용하였다면, 디지털 복사본을 갖기 위해 추가적인 스캔 작업을 하길 원할지도 모른다.

디지털 파일은 물리적인 공간을 거의 차지하지 않는다. 하지만 컴퓨터와 스캐너가 있어야 하고, 스스로 디지털화하기 위해서는 디지털 녹음기와 카메라도 필요할 것이다. 스스로 영상을 찍고 녹음하길 원치 않는다면, 당신을 위해 이 일을

해 줄 회사들이 있다. 그 중 하나는 스캔디지털(ScanDigital)이다. 디그마이픽스(DigMyPics)와 스캔카페(ScanCafe)도 있다. 신발상자에 가득 담은 사진을 보내도 받아줄 것이다. 이들은 디지털 파일과 함께 우편으로 사진을 돌려준다.

추억거리를 디지털파일로 바꾸었다면, 백업이 잘 되었는지 필수적으로 확인하자. 컴퓨터는 고장이 잘 나고 바이러스에 쉽게 걸릴 수 있으며, 물리적인 물건과 마찬가지로, 화재나 홍수 같은 파괴적인 힘에 영향을 받는다. 외장 하드 드라이브에 복사본을 만들고 불연성 금고에 보관하여 디지털 파일을 백업할 수 있다. 또한 인터넷 앱을 활용하여 인터넷 클라우드 기반 저장소에 백업할 수도 있으며, 자신이 설정한 사용자 이름과 비밀번호로 세계 어느 곳에서든 접속할 수 있다. 컴퓨터 고장이나 홍수, 집안 화재에는 안전할 수는 있어도, 클라우드가 완벽한 것은 아니다. 인터넷의 경우 항상 그러하듯, 보안 문제가 있다. 하지만 드랍박스(Dropbox)와 같이 신뢰할 수 있고 자리를 잡은 서비스를 활용한다면, 그런 위험은 최소화된다. 지메일(Gmail), 페이스북(Facebook) 등 많은 온라인 웹 어플리케이션은 삭제하지 않은 파일이 안전하게 온라인에 저장되기 때문에 클라우드라고 할 수 있다.

당신이 스크랩북을 만드는 취미가 있고, 계속 스크랩북 만들기를 하면서 사진을 디지털 형식으로 옮기고 싶다면, “디지털 스크랩북킹(digital scrapbooking)”을 검색하여 얼마나 많은 사람들이 그 취미를 온라인 형식으로 바꾸는 방법에 대한 관심을 서로 공유하고, 배우고 가르쳐주고 있는지를 보라. 디지털 형식으로 이미지 파일을 갖고 있길 바라면서도, 몇 개는 출력해서 손에 넣어 보고 싶다면, 포토북 디자인 서비스를 활용해보자. 이 온라인 서비스를 이용하면 디지털 사진 파일을 업로드하여 사진과 원하는 어떤 글자라도 넣어 포토북을 디자인 할 수 있다. 다양한 사이즈를 선택하면 당신을 위한 포토북을 출력해서, 집 현관 앞까지 배송해준다.

잡동사니 처리 과정에서 소형화란 어떤 물건을 가져내어 그 물건에서 보통 한 부분만을 보관함으로써 차지하는 공간을 줄이는 것을 말한다. 소형화의 예로, 이

미 헤진 엄마의 면사포 일부를 액자에 끼워 넣고, 결혼식 날 그 면사포에 웨딩드레스를 입은 엄마 사진 옆에 걸어두는 것이 있다. 면사포에서 떼어낸 남은 레이스 조각을 다른 사람에게 주거나 다른 용도로 재사용할 수도 있지만, 작은 조각을 간직하여 엄마의 결혼사진 옆에 걸어두었을 때는 그 특별한 날의 감촉과 분위기를 불러올 수 있다. 또 다른 소형화의 예는 비슷한 물건들이 여러 개 모여 있는 것 중에서 상징적인 물건만 엄선하여 보관하는 것이다. 예를 들어, 자녀의 스포츠 경기 트로피를 모아두었다면 적절하게 적용할 수 있겠다. 모든 트로피의 사진을 찍고, 그 중 한 두 개만 보관한다. 소형화는 공간을 차지하지 않으면서 어떻게 의미 있는 물건의 정신을 간직할 수 있을까에 대한 답이 될 수 있다.



## 제9장

### 미니멀리즘 유지하기

*“단순함이란 삶의 짐을 던져버리고, 질 높은 삶을 방해하고 마음을 산란하게 만드는 잡동사니 없이 한결 가볍게 사는 것이며, 그 정의는 각 개인마다 독특하다.”*  
-린다 브린 피어스(Linda Breen Pierce)

영감을 받았는가? 당신의 삶과 집에 이미 불러온 변화, 꿈꿔왔던 변화에 만족하는가? 아주 훌륭하다! 이제 어떻게 탄력을 받아 꾸준히 해 나갈지 생각해보자. 좀 더 새롭고 건강하고 행복한 생활방식을 유지하기 위해, 우리는 그렇게하기로 선택해야 한다. 뭔가 다른 일을 하는 것, 즉 물건을 많이 사지 않고 오래된 물건을 치우는 일만이 아니라, 다른 사람이 되기로 선택해야 한다. 다이어트를 할 때 살이 빠지기도 전에 스스로를 날씬하다고 생각해야 하는 것과 비슷한 방법으로, 이제부터 우리는 스스로를 미니멀리스트라고 생각해야 한다. 미니멀리스트란 단지 꼬리표가 아니라, 생활 방식이 되어야 한다.

어떻게 이런 생활방식을 꾸준히 이어지는 습관으로 만들 것인가? 물건 줄이기를 시작했다면, 이 작업이 끝나기 전이라도, 집에 대한 새로운 태도를 길러야 한다. 집에 물건들을 계속해서 들이는 오랜 습관을 버리지 못한다면, 모든 노력이 물거품이 될 것이고, 새로운 미니멀리스트 생활습관도 마찬가지다. 집을 깨끗이 정리한 상태에서 추가로 물건을 없애기 위해서는 당신의 믿음과 태도를 바꾸는 패러다임 전환이 필요하다.

당신이 품었던 집에 관한 묵은 태도와 믿음에는 이런 것들이 있을 것이다.

- 집이 어떤 분위기를 풍기는 지도 모르고 내 소관도 아니다.
- 물건에 발이라도 달린 건지 알아서 쌓이고 불어난다.

- 내 물건이 어떻게, 왜 나에게 영향을 미치는지(혹은 나를 괴롭히는지) 정말 모르겠다.
- 누가 뭔가를 선물하면, 나중에 선물에 대해 물어볼까봐 보관한다.
- 집안을 돌아다닐 때면 기가 질리고 스트레스 받는다.
- 잡동사니가 너무 많아 필요한 물건을 찾을 수가 없다.
- 물건으로 잔뜩 쌓여 있어서 사용할 수 없는 옷장이나 창고가 있다.
- 우리 집은 쌓여있는 물건 사이사이의 공간에서 생활해야 하는 보잘 것 없는 장소이다.

위 태도를 이제 아래의 새로운 태도로 바꾸길 바란다.

- 우리 집 분위기는 내가 만들고 책임진다.
- 모든 물건은 내가 관리한다.
- 내 주변에 있는 모든 물건은 필요해서, 즐거움을 주기 위해서, 또는 내 삶의 의미를 더하기 위해서 존재한다.
- 누가 뭔가를 선물할 때, 선물이 마음에 들 경우에만 간직하고, 그렇지 않으면 아무런 죄책감 없이 떠나보낸다.
- 집안을 돌아다니는 일이 즐겁다. 잡동사니가 없으니 홀가분하다.
- 필요한 물건을 찾을 때 언제나 쉽고 빠르게 찾는다.
- 나중에 생길 수 있는 잡동사니를 버리기 전까지 보관할 여유 공간이 창고에 있다.
- 우리 집은 신성한 곳이다.

태도 변화는 새로운 습관으로 인한 것이다. 습관은 태도에 영향을 받는다. 따라서 행동과 태도 모두를 바로잡아라. 잠언에 나온 글 “사람은 생각하는 대로 된다.”를 새겨들자. 태도는 당신이 마음속에서 “생각”하는 것이고, 행동은 그 태도를 반영하여 나타난다. 태도를 바꾸기 위해서는, 행동과 습관을 바로 잡을 필요가 있다. 행동이 습관으로 자리 잡기 위해서는 30일 정도가 걸리므로, 하룻밤 사이에 자신이 변할 것이라고 기대하지는 말라. 여기 당신이 시작할 수 있는 새로

운 습관이 있다. 이는 미니멀리스트 생활방식을 유지하게 해 줄 것이다.

매일 긍정의 말을 반복한다. 자신에게 “내 물건의 통제권은 내가 쥐고 있다.”와 같은 말을 하거나, 위에 “새로운 태도” 목록에 나온 말을 한다.

교회나 절과 같은 신성한 장소나 자연 속 아름다운 곳을 찾아본다. 이러한 곳들이 인간에 의해서든 자연에 의해서든 어떻게 관리되고 설계되었는지 살펴보고 배운 것을 자신의 집에 적용한다.

자신의 미니멀리스트 좌우명을 집에 부착한다. 액자에 끼워 장식할 수도 있고, 베개에 십자수를 새겨놓거나, 벽이나 가장 좋아하는 가구에 스텐실로 찍어 넣을 수도 있다.

물건을 사용하고 나면 바로 제자리에 놓거나 깨끗이 청소한다.

집 문지기가 되어, 소모품 외의 물건이 들어올 때마다 물건 하나를 내보낸다.

물건이 많지 않더라도, 모든 물건이 제자리에 놓여 있지 않으면 집이 어질러져 보일 수 있다. 그렇지만 살다보면 물건을 사용하자마자 제자리에 놓지 못할 때도 있다. 대개는 같이 사는 사람들이 “모든 물건을 제자리에” 놓고자 하는 우리 바람을 따라 주지 않기도 한다. 이런 날 그리고 이런 사람들과 함께 사는 경우에는 픽업(주워담기) 바구니를 챙기자. 물건을 제자리에 갖다 놓을 시간이 없는 날엔 이 바구니에 물건을 담는다. 픽업 바구니는 바닥에 잡동사니가 굴러다니지 않게 해주고, 당신이 물건을 치울 짬이 날 때까지 보관해준다. 시간이 날 때 치우는 과정도 더 쉽다. 왜냐하면 바구니를 옆에 끼고 집안을 걸어 다니며 물건을 제자리에 놓기만 하면 되기 때문이다.

미니멀리즘을 유지하는 일은 재미있어야 한다. 이 일로 만족이나 즐거움을 느끼지 못한다면, 꾸준히 계속 해나갈 수가 없다. 그것이 음악을 연주하는 것이든,

게임처럼 하는 것이든, 다른 사람과 함께하는 것이든, 나만의 재미있는 방법을 찾자.

## 인생 대사건

인생에서 맞이하는 큰일이나 변화는 당신의 미니멀리스트 습관을 가로막는 가장 큰 장애물이다. 새로운 곳으로 이사를 가거나, 누군가와 살림을 합치거나 결혼하고 아이를 낳는 일 모두 미니멀리즘을 유지하지 어렵게 만드는 인생 대전환기이다.

좀 더 큰 집으로 이사를 가면 유혹이 더해진다. 여분의 공간을 단지 채울 목적으로 물건을 구입하지 않도록 해야 한다. 공간이 생기면, 집에 물건을 들이는 일이 훨씬 더 쉬워진다. 하지만 큰 집으로 이사 와서 쓸모도 없는 물건으로 채우기만 한다면, 이 새집은 당신 삶에 스트레스만 가져올 뿐이다. 아마 처음부터 이러려고 더 큰 집으로 이사 오지는 않았을 것이다. 이 빈 공간을 채우려는 욕구를 잠재우기 위해서, 왜 당신이 더 큰 집으로 이사 올 결심을 했는지 곰곰이 생각해 보라. 자녀들과 손님들을 위한 공간을 더 늘리기 위해서였나? 이 경우라면 의도했던 목적대로 여분의 공간을 만들어라. 손님방이 있다면, 새 이불과 부드러운 수건 그리고 손님이 즐겁게 머물다 갈 수 있도록 필요한 물건들을 갖추어 그들을 편안하게 해주자.

누군가와 살림을 합치거나 결혼하는 일은 인생의 큰 전환점이고, 물건들이 세 배까진 아니더라도 두 배로 불어날 가능성도 생긴다. 두 사람이 함께 살면, 상대방이 물건을 대하는 태도에 동의하거나, 적어도 참고 넘어가줘야 한다. 주변 환경을 대하는 태도가 사람마다 각양각색이기 때문에, 여기에는 어려움이 따를 수 있다. 제5장에서 다뤘던 전략을 활용하여, 두 사람이 함께 미니멀리스트가 될 것인지, 아니면 당신 자신만 미니멀리스트 생활을 해 나갈 것인지 결정할 수 있다.

아기가 태어나는 특별한 일은 당신의 평상시 미니멀리스트 생활방식이 갑작스

레 온갖 물건들의 향연으로 바뀌는 계기가 될 수 있다. 영업사원들과 선의로 도와주려는 친구들이 최고의 부모가 되고 싶은 당신에게 이런 저런 물건들을 추천할 때면 “엄마의 죄책감” 또는 “아빠의 죄책감”이 일어난다. 영업사원들은 자신이 파는 제품이 안성맞춤일거라 얘기하며, 아기를 행복하고 안전하게 해 주고픈 당신의 마음을 이용할지 모른다. 친구들의 경우, 아기의 삶에 도움이 되는 이 물건, 저 물건을 순수한 의도를 가지고 추천해 주기도 한다. 당신이 처음으로 부모가 되었다면, 스스로의 능력을 의심하고는 물건과 관련된 조언을 받아들여야 한다고 생각할지도 모른다. 운 좋게도, 린의 경우는 아니었다. 린은 “31세에 임신 - 미니멀리스트 엄마 vs 아기 용품” 이라는 <Chambanamoms.com>의 기사에 다음과 같이 댓글을 달았다.

“내 딸은 이제 8개월이 다 되어가요. 아기용품 과장 광고에 절대 속지 마세요. 아기를 누일 곳, 기저귀와 물수건, 아기를 따뜻하게 해주는 것, 아기를 목욕시킬 공간, 아기용 차량보조 의자, 아기가 먹을 음식. 이것들은 꼭 필요한 물건들이죠. 이것만 있으면 돼요. 나머지는 있으면 좋고 없어도 되는 물건들일 뿐이에요.”

## 연휴와 기념일

선물 교환을 하는 날에는 어떻게 미니멀리즘을 유지할 수 있을까? 한 가지 방법은 연휴나 생일과 같은 기념일에 내면과 관계에 집중하는 것이다. 연휴기간에 진정 중요한 것에 집중하기가 점점 어려워지는 것 같다. 최근 친구가 추수감사절에 문을 연 가게들로부터 광고 이메일을 받은 뒤 페이스북에 자기 생각을 올렸다.

*페이스북에 불만사항을 잘 올리는 편은 아니지만 오늘 아침, 단골 가게로부터 추수감사절에 문을 연다는 내용의 광고성 이메일을 받고 나서 너무 화가 나서 글을 올립니다. 자정까지 문을 여는 것도 모자라서!!!!*

*저는 바로 이메일 구독을 취소했고 감정이 북받쳐 답글을 남겼습니다.*

*다시는 그 가게에 발을 들여놓지 않을 거라는 글을 남긴 사람이 나 혼자 밖에 없었어요!!! 여러분 모두 그렇게 해주세요!!!!*

우리 사회는 관계가 아닌 물건에만 집착하는 문제가 있고, 이것이 가족을 떼어놓고 우리가 사는 세계를 갈라놓고 있어요!

당신이 가장 자주 가는 곳을 살펴봐 주세요. 오늘 그 가게가 문을 열었다면 다시는 그 곳에 발길을 완전히 끊고 이 돈에 굶주린 CEO에게 메시지를 보내세요!

미안해요. 모두들 행복한 추수 감사절 보내세요!

가족과 함께 부디 “집에서” 즐거운 시간 보내시길!

연휴는 쇼핑하기 위한 날이 아니라는 것을 확실히 해 둔다면 우리들은 각자 변화를 만들어 낼 수 있다.

이제 당신의 집이 정돈되어 있으므로, 이 상태를 유지하여 또다시 반복 작업할 시간과 에너지를 아끼도록 하라. 버리기 과정이 끝났다면, 남아있는 물건만 관리하면 되므로 처음 과정보다 힘이 훨씬 덜 든다. 다음 장에서는 왜 미니멀리즘이 충만하고 의미 있는 삶을 살아가는데 그토록 중요한지에 대해 좀 더 얘기해보자.

## 제10장

### 미니멀리즘과 당신의 목적

*“늙어서 우리 머리가 하얗게 새면, 우리는 소유했던 물건이 아니라 그 물건 사이의 공간에서 했던 일을 더 소중히 여기게 된다.”*

- 프랜신 제이(Francine Jay)

짐스러운 잡동사니를 비우고 집과 시간 모두에서 새로운 공간을 만들었다면, 이제는 자신의 삶에서 무엇을 할 수 있을까? 아마 당신은 새로 찾은 공간에서 무엇을 할지 잘 알고 있을 것이다. 아님 잘 모를 수도 있고, 예상치 못한 두려움을 느낄 수도 있다. 빈공간은 블랙홀이나 끝없는 허공처럼 끔찍이 무서워 보일 수도 있다. 그 두려움을 인정하자. 두려움은 보통 굶주린 포식자나 위협적인 적으로부터 도망가라는(혹은 얼굴을 한 대 치라는) 신호이다. 두려움은 또한 당신이 삶에서 뭔가 강력하고 새롭고 긍정적인 일을 하고 있다는 신호이기도 하다. 인간의 뇌를 포함한 동물의 뇌는 안전하고 익숙한 것을 좋아한다. 우리가 미지의 영역에 와 있을 때, 그 뇌의 일부가 얼른 익숙하고 편안한 곳으로 가라고 속삭인다. 하지만 이 경우, 우리는 뇌가 자신에게 말하는 목소리를 그냥 흘려 듣고는 이렇게 대답할 것이다.

“고맙지만, 난 여기 머물며 이 새로운 곳에 적응해야겠어.”

때로 우리는 “남은 인생을 어떻게 보낼까?” 와 같은 좀 더 중요한 질문을 피해만 다녔기 때문에, 이런 질문을 맞닥뜨리면 겁을 먹게 된다. 잡동사니는 당신의 진정한 목적을 흐리게 만들 수 있다. 필요 없는 물건이 인생에서 사라지면, 중요한 질문과 마주하고 싶지 않다는 두려움이 생겨나고, 이 두려움으로 잡동사니를 집과 스케줄, 또는 머릿속에 얼른 다시 채우려 들지도 모른다.

다시 잡동사니를 채우기 보다는, 그 빈 공간을 삶에서 진정 하고자 하는 일로

채우자. 완전히 새로워진 태도와 창의성을 가지고 어떻게 하루하루 삶에 묘미를 더할 수 있을까? 이에 대한 답은 당신의 목적, 왜 당신이 지금 여기에 있는가에 대한 깊은 내면의 이해에 달려있다. 이는 오직 당신만이 찾을 수 있다. 아마 당신은 이미 삶의 목적을 발견했을 수도 있다. 그렇다면 미니멀리스트 삶은 더욱 완전하게 그 목적을 이룰 수 있도록 도와줄 수 있다. 이젠 그렇게 할 수 있는 시간과 공간이 생겼기 때문이다.

에크하르트 톨레에 따르면, 우리가 형상을 자신과 동일시한다면, 삶에서 그 형상을 없애는 일이 어렵거나 거의 불가능하다고 한다. 예를 들어, 대부분의 사람들은 자기 신체를 자기와 동일시한다. 어떤 의미에서는 자신이 자기 신체인 것은 맞다. 누구도 기꺼이 자신의 팔과 다리를 내주지 못한다. 우리가 가진 소유물과 동일시하는 것도 이와 크게 다르지 않다. 어떤 면에서 물건과 나 자신을 동일시하는 것은 광기 어린 일이라 할 수 있다. 우리는 우리가 가진 물건이 아니다. 하지만 우리가 살고 있는 문화에서는, 소유물과 자신의 정체성을 결부시키는 일이 너무나도 쉽다. 우리는 물건이 자신을 규정하지 못하도록 하고, 대신 각자가 가진 삶의 목적이 자신을 규정하게 해야 한다.

당신의 목적이 무엇인지, 당신이 왜 여기에 있는지, 이웃과 세계에 어떻게 기여할 수 있는지 잘 모르겠다면, 미니멀리스트 삶이 그 답을 찾도록 도와줄 수 있다. 삶을 간소화했다면, 당신의 목적을 찾을 수 있게 도와주는 도구를 언제든 활용할 수 있다. 이 도구는 바로 마사 벅이 말하는 “영적 기술”이다. 이를 통해 우주, 신, 자신의 무의식, 내적 앎 등과 연결될 수 있는 검증된 방법이다. 이러한 도구에는 명상, 마음 가는 곳을 따르기, 기도, 자기관리, 감사하기와 마음 챙김이 있다. 우리 각자는 목적을 찾기 위해 자신만의 독특한 방법을 따라야 한다. 목적은 영성과 밀접하게 영켜 있다. 삶에서 다가오는 기회, 사람들 그리고 뜻밖의 행운과 같은 외적 요인과 더불어, 자신에게 맞는 영적 도구를 통해 당신의 목적을 찾을 수 있다. 의지를 갖고 삶의 목적을 찾기 위해 마음을 열고 마음속 가장 깊은 열망에 귀를 기울이는 일은 훌륭한 출발점이다. 당신의 목적과 이어지기 위해 영적인 길을 추구하라.



내가 “영적”이라고 할 때, 이는 마음, 영혼과 관련된 것을 말하는 것이다. 당신을 완전하고, 충만하며, 자신이 다른 사람들 그리고 우주와 연결되어 있다고 느끼게 해 주는 것을 말한다. 어떤 사람에게 영적 경험이란 맑은 산기슭 호수에서 캠핑하기가 될 수 있다. 다른 사람에게는 교회에서 다른 신도들과 함께 예배드리는 일일 수도 있다. 자신과 타인의 영혼이 연결되어 있음을 느끼는 곳이 종교적인 장소가 아니라면, 꼭 종교적인 것을 뜻하지는 않는다.

*무엇인가를 소유한다는 것은 실제로 무엇을 의미하는가? 어떤 것을 ‘내 것’으로 만든다는 것은 무슨 의미인가? [...]*

*많은 사람들은 임종의 자리에 누워 외부의 모든 것이 떨어져 나가기 전까지는 이 세상 어떤 것도 자신의 존재와 무관하다는 사실을 깨닫지 못한다. 죽음에 임박했을 때, 모든 소유의 개념은 결국 무의미한 것으로 드러난다.*

*[...] 예수는 “마음이 가난한 사람은 복이 있으니, 하늘나라가 그들의 것이다.”라고 했다. ‘마음이 가난하다’는 것은 무엇을 의미하는가? 내면에 아무런 소유물 가방이, 즉 아무런 자기 동일시가 없음을 뜻한다. 그들 안에 ‘나’의 의미를 부여한 어떤 사물도, ‘나’라는 어떤 생각의 형태도 존재하지 않음을 뜻한다. 그렇다면 ‘하늘나라’는 무엇인가? 모든 자기 동일시를 내려놓고 ‘마음이 가난해졌을 때’ 찾아오는 순수 존재의 단순하지만 심오한 기쁨이 그것이다.*

- 「Now-행성의 미래를 상상하는 사람들에게」, 에크하르트 톨레(Eckhart Tolle)

에크하르트 톨레는 순수존재를 강조하면서 소유물과 자신의 정체성을 동일시하지 말라고 얘기한다. 우리가 소유한 것이 아닌 순수존재에서 기쁨을 찾으라고 말한다. 우리가 가진 모든 물건을 내려놓는 것이 가장 최고의 방법이라는 말까지는 아니다. 최고의 방법은 당신이 선택한 방식대로 사는 것이다.

당신의 영이 일러주는 대로 깊은 내면의 목적에 따라 행동할 때 당신의 삶은 풍요로워질 것이다. 우리가 집중하는 것은 소유물이 우리 정신을 해치는 것이 아니라 우리에게 보탬이 되기 위해 더 깊게 생각하고 행동을 취하는 것이다. 무언

가에 집중할 때, 인지와 의식수준은 올라가고 집중하는 것에 대해 더 나은 결정을 하게 해준다. 예를 들어, 식단에 신경 쓰려 한다면, 자신이 무엇을 먹는지 적어봐야 한다. 이와 유사하게, 우리의 진정한 목적에 주목한다면, 아무 생각 없이 시간과 에너지를 허비하지 않게 될 것이다.

이것은 영적 수행이 될 수 있다. 이를 통해 우리는 삶에 더 감사함을 느낄 수 있다. 예를 들어, TV광고를 보며 그 물건을 사고 싶어 하는 대신, 집을 둘러보며 우리에게 크나큰 기쁨을 주는 물건들, 우리 삶에 매우 유용하고 우리 목적대로 살게 해주는 물건들을 바라본다. 이제 우리는 필요하지도 않고 집만 어지르는 물건들을 갖길 원하는 인위적이고 거짓된 갈망 대신 감사라는 긍정적인 감정을 느낀다. 물건 더미를 정리하면서 오는 물리적인 가벼움은 영적인 가벼움으로 이어진다. 여행을 시작할 때 그 가벼운 마음을 생각해보자. 가방 한두 개에 물건을 전부 담아 집을 떠난다. 당신은 그 어느 때보다 자유롭기 때문에 긍정적인 느낌을 받는다. 당신이 가진 물건에 감사할 줄 알고 물건 소유에 대한 미니멀리스트 접근법을 따른다면 항상 그 자유로움을 느낄 수 있다.

이 책의 주요 메시지는 이것이다. 즉, 소중한 가치는 어느 물건에도 있지 않다. 물건과의 보이지 않는 관계가 소중하다. 당신만의 독특한 기억과 가치 그리고 인생에서 맞이하는 경험, 관계, 물건으로부터 터득한 교훈이 중요한 것이다. 이러한 경험과 이를 통해 만들어낸 방법을 활용하여 좀 더 아름다운 세상을 만들어보자.

## 더 나은 삶을 위한 공간 만들기

너무 흔하게 볼 수 있는 현상이라 내가 “공간 만들기 법칙”이라고 편하게 이름을 붙였다. 더 많은 공간이 있으면, 그 공간을 채우기 위해 물건을 가져다 놓게 된다는 내용이다. 좀 더 큰 집으로 이사 가게 되면, 그 늘어난 공간을 채우기 위해 어떻게 물건을 끌어들이게 되는지를 설명할 때 이를 언급했었다. 놀랍게도 이 법칙은 정신세계에도 적용할 수 있겠다. 공간을 만들면, 그 공간을 채울 기회

가 더 많이 생겨난다. 당신이 할 일은 무엇이 그 마음 속 공간을 채우고 있는지를 의식할 수 있도록 정신과 하나가 되는 일이다. 우리가 영적 수행을 통해 가장 깊숙한 곳에 숨어 있는 열망과 마주할 때, 우리가 원하는 것이 무엇인지를 알게 된다. 우리는 자신이 열망하는 사람이 되고, 열망하는 일을 하고, 열망하는 것을 갖기 위해 행동을 취한다. 당신을 더 나은 사람이 되도록 옆에서 지지해주고, 사랑해주는 친구와 깊은 연결성을 느끼고 싶다면, 첫 번째로 공간을 만들어라. 즉 당신을 폄하하고 비난하거나 기분 상하게 만드는 사람들과 보내는 시간을 줄이라는 뜻이기도 하다. 공간을 뭔가 더 나은 것으로 채우기 전까지는 항상 약간의 외로움과 공허함이 자리하게 될 것이다. 공간을 만들기 위한 걸음을 내디디다 보면, 당신이 꿈꾸던 한층 더 높은 삶이 다가오게 된다. 삶에 공간이 생겼기 때문이다. 내가 아는 한 사람은 오랫동안 싱글이었고 결혼하기를 무척이나 원했다. 그녀는 이렇게 반복하여 말했다.

“적어도 나랑 잘 맞지 않는 사람이랑 살고 있진 않잖아. 불행한 관계 속에 있는 것보다는 혼자 있는 게 더 낫지.”

그녀는 공간 만들기 법칙을 알고 있었다. 그녀는 시간이 얼마나 걸리든 삶에서 “남자친구 자리”를 계속 열어두고 있었다. 지금은 이상형의 남자와 만나 결혼한 지 1년이 넘었고, 행복한 결혼생활을 하고 있다.

최근에 나는 옷을 잘 버리지 못하는 고객과 얘기를 나누었다. 그녀는 더 이상 그 옷들을 입진 않지만, 그 옷들이 살면서 자신이 독립적이고, 풍족하고, 매력적이라고 느꼈던 때를 보여준다고 하였다. 그녀는 자신의 삶에 공간을 만들고 싶어 했지만, 옷을 버리면 그 옷이 주는 강력한 기억과 감정도 함께 잃을까봐 두려워했다. 나는 그녀가 그 옷을 입고 있을 때의 좋은 시절을 기억하는 다른 방법을 찾도록 도와주었다. 즉 옷을 다른 사람에게 주어서 다른 이의 삶을 나아지게 하고 자신의 옷장에 공간을 만드는 방법이었다. 옷장을 비우면, 얼마간 비어있는 기간이 생긴다. 뭔가 좋은 일이 일어나기 전 잠잠한 시기이다. 결국 새로운 옷, 훨씬 더 좋은 옷들이 그녀에게 생기게 된다. 정신과 에너지 차원에서 생긴 더 신나는 일은 바로 그녀에게 정신적 공간이 새로이 생겼다는 점이다. 그녀는 보다 기쁜 마음으로 옷을 입게 될 것이다. 좋은 것을 흘려보내니, 훨씬 더 좋은 것을

경험하게 되는 셈이다.

잡동사니 정리를 통해 삶에서 정신적 혜택을 불러올 분야에 대한 당신의 직감과 정신에 호소하라. 이를 통해 당신이 기쁨과 빛에 더 깊게 연결되기를 바란다.

## 새로운 출발

미니멀리스트 삶은 진짜 삶의 시작점일 뿐이다. 우리에게 더 깊은 차원에서 삶의 기술을 받아들이기 위한 열린 공간, 빈 캔버스가 필요하다. 미니멀리즘은 의도적으로 삶을 설계하는 일이다. 우리는 정신을 산란하게 만드는 물건, 장애물, 쌓인 물건을 없앴으로써, 관습, 광고, 유행에 떠밀려서가 아닌, 스스로가 선택한 가치를 통해 진정 바라는 삶을 살게 된다. 이 책이 맘껏 펼칠 수 있는 열린 공간, 즉 당신의 건강, 목적, 치유와 기쁨을 위한 공간을 만드는데 도움이 되고 영감을 주었기를 바란다.

## 다음 단계

다음 단계는 아마존(*Amazon.com*)으로 가서 이 책에 대한 솔직한 후기를 남기는 일이다. 이 일은 당신이 이 책에서 어떤 영감을 받았는지 공개적으로 글을 남겨 우리 스스로에게 한 다짐을 실천할 수 있는 기회이다. 우리가 뭔가를 공개적으로 발표하면 그 다짐을 끝까지 더 잘 실천할 수 있기 때문이다. 또한 후기를 남기면 더 단순하고 자유로운 삶을 시작하려는 사람들이 자신에게 맞는 책인지 결정하는데 도움이 될 것이다.

심플리빙툴킷(*SimpleLivingToolkit.com*)에 가입하면 미니멀리스트 생활을 시작하고 유지하는데 도움이 되는 무료 이메일을 보내줄 수 있다. 이메일은 “10일간의 잡동사니 정리 도전”으로 시작하고, 기쁨을 위한 당신만의 미니멀리스트 생활을 정하고 유지하는데 도움이 되는 내용을 담아 주별로 발송된다.

