



미라클 없는 모닝



나는 새벽 5시가 지나면 알람 없이도 자동으로 눈이 떠진다. 7년째 새벽 출근을 하는 남편 덕분에 생긴 버릇이다. 남편은 미라클 모닝이다 뭐다 해서 일부러 글을 쓰고 새벽에 일어나 졸린 눈을 비비며 독서를 하고 글을 쓰고 강의를 듣고 운동을 한다던데 나는 굳이 애쓰지 않아도 잠에서 깨는 것이다.

하지만 기적을 일으킨다는 미라클 모닝과는 거리가 먼 새벽을 보내고 있다. 수년째 일찍 기상하지만 아무 것도 하지 않고 빈둥빈둥, 텅굴텅굴, 이불 속에서 꼼지락거리며 아침 시간을 보내기 때문이다. 당연히 주로 휴대폰을 들고 누워 있다. 옆으로 누웠다가 반대로 누웠다가 똑바로 눕기를 되풀이할 뿐 휴대폰은 손에서 떨어지지 않는다. 남편은 나의 노안이 다 그놈의 휴대폰 때문이라며 제발 폰 사용시간을 제한하라고 당부하지만 내가 십 년째 아이들에게 “TV 볼 때 더 뒤로 가라”라고 잔소리하는 것처럼 한 귀로 흘려듣는 것 같다.

아침부터 휴대폰으로 할 일이 너무 많다. 일어나면 우선 문자 앱을 먼저 열어 밤새 들어온 문자가 있는지 확인한다. 종종 시차 때문에 해외에 있는 지인들이 연락을 할 뿐 문자가 아예 오지 않은 날이 훨씬 많은데도 매일 그렇게 궁금하다. 그 다음은 구글 포토 앱을 열고 검색창에 오늘 날짜를 검색해 과거의 사진들을 쭉 훑어본다. 3년 전 큰 아들을 하늘로 보낸 후 생긴 루틴인데 매일 아침 유일하게 아들의 얼굴을 볼 수 있는 시간이라 나에게 매우 소중한다. 그리고는 이메일 확인을 한다. 미국에서 거의 십 년간 온라인 사업을 운영할 때 주문을 이메일로 확인했던 터라 습관처럼

자주 이메일을 확인한다. 이젠 주문서 들어오는 그런 짜릿한 설렘은 없다.

그리고 주기적으로 글을 쓰는 채널인 블로그와 브런치스토리도 확인한다. 종종 독자들이 남겨주는 댓글과 쪽지를 꼼꼼하게 살펴보고 여유가 있을 때는 바로 답을 남기기도 한다. 자, 아직 인스타그램과 페이스북이 남아 있다. 내가 올린 포스팅에 댓글도 확인하고 메시지도 확인하고 지인을 비롯해 가상세계의 인연들 소식도 살핀다. 소통의 창구가 이렇게 많다니 한두 시간이 훌쩍 지나버린다. 그래도 아이들이 일어날 때까지 시간이 더 남았다면 뉴스도 읽고 쇼츠 영상도 본다.

원래 미라클 모닝은 미국 아마존 종합 베스트셀러 1위 작가인 할 엘로드가 2012년에 쓴 책에서 시작되었는데 그는 아침을 보내는 습관을 통해 삶을 변화시킬 수 있다고 언급했다. 나처럼 단순히 일찍 일어나는 것은 별 소용이 없고 아침 일찍 일어난 후 계획한 일을 실행하는 것에 의미를 둔다. 아침에 눈을 떠서 허겁지겁 출근 준비를 하고 쫓기듯 집을 나서는 것이 아니라 출근 시간 6분 전에 일어나 독서, 운동, 명상, 감사일기 등 1분씩 시간을 쪼개어 활용할 것을 제안하고 시간보다는 실천이 중요하다고 설명한다.

미라클 모닝이 유행하기 전에는 “아침형 인간”이라는 말이 유행하며 “일찍 일어나는 새가 벌레를 잡는다”와 같이 하루를 일찍 시작하는 것이 성공의 지름길인 것처럼 몰아가기도 했었다. 그런데 국내에서 이렇게 수많은 사람들이 미라클 모닝에 뛰어들어 것은 최근 2-3년으로 이제는 미라클 모닝을 함께 실천하는 그

림도 쉽게 찾을 수 있고 돈을 내고 미라클 모닝 챗봇지에 참여할 수도 있다. 우리나라에서 유행하는 미라클 모닝이라 하면 본격적인 하루가 시작되기 한두 시간 전인 이른 아침, 독서나 운동 등 자기 계발의 시간을 생활 습관으로 행하는 것이다. 하루 24시간 중 새벽시간으로 특정한 것은 이 시간이 나의 생업이나 가사의 의무에서 벗어나 누구의 방해도 받지 않고 자신만의 시간을 보내기 최적의 시간이기 때문이라고 한다. 이때 주의할 것은 일찍 기상한다고 단순히 수면시간을 줄이는 것이 아니라 적당한 수면시간을 지켜야 하는데 한마디로 일찍 자고 일찍 일어나라는 소리다.

오늘 나는 평소보다도 일찍 눈이 떠져서 새벽 4시에 기상했다. 남편은 어둠 속에서 환한 휴대폰을 코앞에 두고 누워있는 내 모습이 영락없는 달걀귀신 같단다. 그래도 그렇게 누워서 남편이 출근하는 뒷모습도 지켜보고 아이들이 하나씩 일어나서 내 침대에 모여드는 것을 기다리는 것도 나름 나의 소중한 특별한 순간이다. 특히 내 이불속으로 파고들던 아이가 한 명 줄어들 이후로 부쩍 더 그렇다. 그렇게 미라클은 없어도 나의 아침은 시작된다. 남편보다 일찍 일어나서 그리움을 삭이고, 하루 일과와 해야 할 일들, 내 마음과 생각을 정리하고 세상과 소통하고 하루를 살아낼 용기를 다잡는 나의 귀하고 소중한 아침이다.

* 한국에서 중학교 1학년을 마치고 미국으로 건너와 26년 동안 생활했던 필자는 2017년 8월부터 다시 한국에서 생활하고 있다. '나는야 1.5세 아줌마'는 '재미교포1.5세 아줌마' 인 필자가 한국 생활을 하면서 전하는 생생하고 유쾌한 한국 이야기이다. <편집자 주>



**“정상의 자리에는 이유가 있습니다!”
아이비가 하면 틀림없습니다.**

“마켓 최고의 가격으로 30일 안에 팔아드립니다.”

아이비만의 노하우를 경험하세요! 실적이 증명합니다.
탑에이전트 아이비와 리스팅을 하시면 아래의 혜택이 함께 덤으로 옵니다

01 무료 인스펙션 Free Inspection

05 무료 보험 Free Home Warranty

02 무료 집수리 Free Handyman Work

06 무료 창고 제공 Free Storage

03 무료 집단장 Free Staging

07 무료 터마이트 검사 Free Termite Inspection

04 무료 감정 Free Appraisal

08 후불제 페인트 Paint (pay when close escrow)

(* for regular commission listing only some terms and condition will applied)

***** 시니어 스페셜 *****

은퇴후 여유로운 인생의 최고의 선택!!

새로 나온 리버스 모기지 플랜으로 **여유 자금/현금** 챙기시고
남은 기간 집페이먼트 없이 다운 사이즈 하세요~ 지금 상담 하세요!!

**주택/ 상가/ 사업체/ 투자매물 전문
차별화된 전문가의 서비스가
꼭 필요합니다**

꿈과 사랑이 싹트는 내 집 마련을 최선을
다해 도와드립니다.
에이전트 아이비를 찾아주세요

※ 새집 분양! 여러지역 새집 매매 경험을 바탕으로 상담부터 투어, 입주하실때까지 자세히 도움 드리고 있습니다.
※ 첫 방문시 저와 함께 가셔야 더욱 많은 혜택을 드릴 수 있으며, 매입 거래시 어떠한 수수료도 지불하지 않습니다.



아이비
VICE PRESIDENT
Member of NAR, CAR, PWR
CalDRE#: 02086695

LEAH IVY CHANG REALTOR
LeahChangRealty@gmail.com

949.501.8555

Buena Park: 6561 Beach blvd
Irvine: 8 Corporate Park #220