

삶에 심표를 찍다

‘멍때리기’의 기술

지난 2년여 시간은 많은 것을 송두리째 바꾸어놓았다. 변하고 또 변화하는 시대 흐름 속에서 우리는 새로운 환경에 대한 적응을 반복하며 긴장의 끈을 팽팽하게 붙잡고 있어야만 한다. 게다가 각종 SNS와 유튜브 등 자극적인 콘텐츠들은 시종일관 정서를 더욱 황폐하게 만드는 것만 같다. 이러한 현실에서 한 걸음 물러나 그저 ‘잠시 쉬고 싶다’는 생각이 든다면 잠시 멈춰 멍한 상태를 유지해보는 것은 어떨까. 그저 가만히 있는 것만으로도 힐링을 안겨주는 ‘멍때리기’의 기술을 살펴보자.

글. 편집부



지친 뇌에게는 쉬는 시간이 필요하다

지난 2014년 10월 서울시청 앞 잔디밭에서는 ‘제1회 멍때리기 대회’가 개최되어 많은 이목을 집중시킨 바 있다. 주최 측은 참여자들의 심박동수를 측정하고 관람하는 시민의 투표수에 따라 누가 더 멍때리기를 잘하는지를 평가해 우승자를 뽑았다. 서울 대회가 끝난 후에는 전국에서 대회 개최 요구가 밀려들 정도로 큰 이슈가 되었고, 많은 사람들이 대회의 취지에 공감하며 참가자들에게 아낌없는 응원을 보내기도 했다. 멍때리기는 아무런 생각 없이 넋을 놓고 있는 상태를 말한다. 소위 말하는 ‘라떼’ 시절에는 비생산적이고 시간을 낭비하는 것이라는 시각 때문에 다소 부정적으로 받아들여졌지만, 스마트폰이 대중화되고 코로나 사태가 장기화되어감에 따라 혹사당하는 현대인의 뇌에 충분한 휴식을 줄 수 있는 하나의 ‘힐링법’으로서 인기를 끌고 있다. 밥 먹은 이후에 소화하는 시간이 필요하고, 컴퓨터에 자료 입력 후 기억장치에 저장하는 시간이 필요하듯, 우리의 삶에도 정신을 충분히 이완시키며 생각과 감정이 제멋대로 흐르도록 그저 가만히 두는 ‘멍타임’이 필요하다는 것이다.

다양한 멍때리기 방법

그렇다면 그저 가만히 있는 것만이 방법일까. 현대인들의 멍때리기에는 ‘자연’이 동반되어 좀 더 편안하고 여유로운 분위기를 연출한다.

1. 모닥불을 바라보며 위안을 얻는 ‘불멍’



타오르는 장작불을 보며 멍하게 있는 것을 의미하는 신조어다. 이는 캠핑족들의 문화가 확대된 것인데, 모닥불을 피우거나 장작을 태우며 나무가 타들어 가는 모습을 그저 멍하니 지켜만 보는 것으로도 큰 위안이 된다고 이러한 흐름을 타고 집안에서도 불멍을 즐길 수 있도록 제작된 ‘실내 불멍 키트’가 유행하고 있으며, 유튜브의 불멍 영상을 통해 간접적으로 불멍을 즐기는 사람도 많아졌다.

2. 물이 주는 유려함의 미학, ‘물멍’



배우 이상이가 한 예능프로에 출연해 더욱 화제가 된 멍때리기 기술이다. 그는 직접 집 안에 거대한 어항을 설치한 후 수족관을 찾아가 반려어를 사고, 수초수조를 만드는 등 물멍의 기초 작업 과정을 자세히 보여줬다. 직접 바다로, 강으로 나가보는 것도 좋지만, 코로나 상황으로 이러한 활동이 쉽지 않을 땐 집 안에 작은 바다를 들여놓고 물멍을 즐겨봐도 좋겠다.

3. 온통 푸른 것들이 주는 안정감, ‘숲멍’



숲에서는 자연스럽게 비대면과 비접촉이 가능하다. 고즈넉한 숲속에서 자연에 둘러싸여 있노라면 그 고요함에 온갖 시름과 걱정이 아무것도 아닌 일로 이내 사라져버리는 느낌마저 든다. 가만히 앉아 풀냄새 맡으며 새소리, 잎이 바람에 스치는 소리를 듣는 것만으로도 깊은 위안을 얻을 수 있다.



소리로 즐기는 멍때리기

멍때리기의 인기에 힘입어 새롭게 등장한 ‘앰비언트 사운드’도 각광 받는 콘텐츠 중 하나다. 이는 자연적으로 발생하는 최소한의 음을 활용한 것으로, 영상보다 피로도가 적고 멀티태스킹이 가능하다는 장점이 있다. 이에 따라 음원 플랫폼들도 정신 건강과 힐링에 관련된 서비스를 속속 출시하고 있다. 새, 귀뚜라미, 개구리, 고래, 바다, 비, 숲 등 자연 관련 플레이리스트와 선풍기 돌아가는 소리, 기차, 모닥, 티벳 싱잉볼, 화이트 노이즈 등 다양한 소리를 담은 콘텐츠들이 그것이다. 이러한 오디오 콘텐츠의 수요는 앞으로 지속 증가할 전망이다. 멍때리기에 ‘진심인’ 대중의 니즈를 알 수 있는 부분이다. 시종일관 새로운 뉴스들을 양산해내는 다양한 매체와 헛바퀴 도는 듯한 일상, 늘 조심하고 긴장해야 하는 긴 코로나 상황 등에 지쳐있다면, 가끔은 모든 생각을 내려놓고 자신만의 방식으로 멍때리기를 즐겨봐도 좋겠다. 🌿