

# 고양이처럼 행복

냥선생의 7주간 행복 수업

IL METODO CATFULNESS. LA FELICITA INSEGNATA DA UN GATTO



파올로 발렌티노 글 | 마리안나 코포 그림 | 김지우 옮김

“다행이야, 인간들에게 우리 고양이들이 있잖아?”

행복하게 사는 것만큼 중요한 일이 어디 있을까?  
인간들이 우리 고양이들을 제대로 관찰하기만 해도  
훨씬 평온하고 행복한 세상이 될 텐데.

★ 『히고네 집』 ‘히고 아버지’ 이신아 작가 추천 ★  
★ 고양이 책방 ‘슈뢰딩거’ 김미정 대표 추천 ★

**“너의 하루가 우리 고양이들의 매일 같기를,  
아무것도 하지 않고도 이 세상을 살아가는 기쁨을  
찾을 수 있는 하루가 되기를 바랄게.”**

**“고양이가 말한 내용을 사람의 언어로 번역해서  
알려주는 책이 있다면 바로 이 책이다.”**

— 『히꼬네 집』 ‘히꼬 아버지’ 이신아 작가

**“우리 삶에는 좀더 많은 고양이가 필요하다.  
그만 좀 바빠도 된다고, 덜 움직이고 더 내려놓아도 된다고  
이야기해주는 그런 고양이 말이다.”**

— 고양이 책방 ‘슈뢰딩거’ 김미정 대표

고양이의 둥그란 눈, 새침한 꼬리, 솜뭉치 같은 발, 말랑말랑 발바닥 쥘리를 보고 있노라면 ‘냥덕 후’가 점점 늘어나는 게 당연한 것 같다. 눈 깜짝할 사이에 선반 위를 오르내리고, 장난감에 홀려 ‘냥편치’를 날려대다가도 언제 그랬냐는 듯 시크하게 돌아서고, 간간이 ‘멍충미’를 뽐내는 모습을 보면 지구상에 고양이만큼 다채롭고 신비로운 생명체도 없을 듯하다. 게다가 가만히 앉아 그루밍을 하거나 졸린 눈으로 식빵을 굽고 있는 걸 보자면 보는 사람의 마음까지 평온하고 행복해진다.

사람들은 말한다. “고양이는 행복입니다.” “냥팔자 상팔자.” 많은 사람들이 ‘집사’ 혹은 ‘랜선집사’를 자처하며 고양이에게서 마음의 평화와 행복을 얻는다. 고양이처럼 차분하고, 여유롭고, 시크하고, 때로는 호기심 넘치는 삶을 살고 싶다는 생각도 한다. 혹시 고양이들 사이에 대대로 내려온, 행복한 삶의 비결이 있지는 않을까? 만약 고양이에게 직접 그 비결을 묻는다면 고양이는 어떻게 대답할까? 그 답이 바로 이 책에 있다.

밀라노에서 고양이 두 마리를 모시는 ‘집사’이자 작가 파올로 발렌티노가 고양이의 눈으로, 고양이를 대신해 그 비결을 알려준다. 이탈리아의 젊은 일러스트레이터 마리안나 코포가 그린 포근하고 따뜻한 고양이 일러스트레이션이 더해져 사랑스러움이 두 배가 되었다.

이 책은 고양이처럼 행복해지는 방법을 하루에 하나씩, 7주 동안 알려준다. 저마다 새로운 목표와 새로운 계획을 세우기 바쁜 새해. ‘고양이처럼 행복해지기’ 프로그램을 시작해보자. 7주간의 프로그램이 당신의 일 년을 행복하게 만들어주고, 어쩌면 정말 새로운 삶을 가져다줄지도 모른다. 새해만큼 ‘고양이처럼 행-복해지기’ 프로그램을 시작하기 좋을 때가 있을까. 새해에 선물하기엔 더 좋은 『고양이처럼 행-복: 냥선생의 7주간 행복 수업』으로 사랑하는 지인들과 행복을 나눠보자.

**“인간들은 항상 뭔가를 쫓아다녀.  
지금의 삶에 만족하지 못하나봐.  
그러고는 항상 ‘행복’을 찾는다고 해.  
그런데 행복이 무엇인지 알기나 하는 걸까?”**

고양이가 인간들을 보면 무슨 생각을 할까? 혹시 왜 저렇게 바쁘게 살까, 왜 괜한 걱정으로 아등바등하고 있을까, 왜 할일이 없으면 더 불안해하는 걸까, 잠시 쉬어가도 될 텐데. 이런 생각을 하지는 않을까?

고양이들은 배고프면 밥을 먹고, 목마르면 물을 마시고, 졸리면 어디서든 웅크려서 잠을 잔다. 하루 종일 아무것도 하지 않지만 그렇다고 지루해 보이지도 않고, 매일매일을 온갖 할일과 약속으로 채우며 공허한 마음을 달래는 인간들보다 훨씬 행복한 것 같다. 바쁜 일상과 다른 사람들의 평가와 행복에 대

한 강박에 치이며 마음의 여유가 부족한 우리 인간들에게 고양이는 이렇게 말한다.

- ∴ 너무 많은 규칙을 만들지 마
- ∴ ‘아니요’ 라고 말하는 법을 배워야 해, 평온한 삶을 위한 최고의 무기가 될 거야
- ∴ 고민하다 일하고, 일하다 고민하면서 평생을 보내는 게 진짜 삶일까?
- ∴ 이 세상에 자기 자신보다 더 중요한 사람은 없어
- ∴ 가끔 마음대로 화를 낸다고 해서 나쁜 사람이 되는 건 아니야
- ∴ 어느 유명한 철학자는 게으름이야말로 모든 철학의 아버지라고 했대
- ∴ 부드러움도 ‘힘’ 이야

**“이 고양이 말을 믿고 한번 해봐.  
네 행복이 주변 사람들까지 밝게 비춰줄 거야.”**

맹목적으로 행복을 좇으며 자신을 돌보지 않거나, 미래의 행복을 위해 현재를 희생하는 건 절대 고양이답지 못하다. 행복해지기 위한 일이 일상에 부담이 되거나 너무 어려워서도 안 된다. 그래서 이 책은 아무것도 하지 않고도 자신을 돌보며 마음에 여유를 가지고 오늘의 행복을 돌아볼 수 있는 방법을 알려준다. 하루에 하나씩, 단 7주면 된다. 그리고 한 주가 끝날 때마다 우리 일상 속에서 간단하게 실천할 수 있는 실생활 팁도 나와 있다.

“언제나 스스로에게 정직해야 해.  
무조건 제일 예쁜 것보다는  
너를 더 행복하게 해주는 걸 선택하도록 해.”  
\_본문 중에서

오늘부터 하루에 하나씩, 7주 동안 낭선생의 가르침을 마음속에 담아보자. 고양이 말을 들어서 손해 볼 리는 결코 없을 테니. 아니면 책 속의 고양이들과 함께 잠시라도 느긋한 시간을 가져보자. 프로이트는 이런 말을 했다. “고양이와 함께하는 시간은 절대 아깝지 않다.” 고양이와 함께 시간을 보내기만 해도 당신의 행복 지수가 높아질 것이다. 누가 알겠는가? 7주 후면 고양이처럼 행복해지고, 새로운 삶이 시작될지! 고양이처럼 살아보자. 고양이의 행복을 느껴보자. 당신의 행복이 주변 사람들까지 밝게 비춰줄 것이다. 마치 고양이처럼.

## 추천의 말

나의 반려묘 ‘히끄’와 살다보면 자기계발서에 절대 나오지 않는 고양이만이 주는 깨달음이 있다. 히끄의 하루를 가만히 지켜보고 있으면 인간 세상의 고민은 별 게 아니고, 고민을 말하면 ‘그건 이렇게 하면 된다!’ 하며 시크한 표정으로 앞발을 뻗으면서 문제를 해결해 줄 것만 같다. 사람 중심이 아닌 고양이만의 가르침이 있는데, 고양이가 말한 내용을 사람의 언어로 번역해서 알려주는 책이 있다면 바로 이 책이다. 낭선생의 가르침 아래에 있는 엄청나게 귀여운 일러스트마저 사랑스럽다. 나는 글을 쓸 때 과하게 진지해지는 편인데, 이 책을 읽으면서 힘을 빼고 자연스럽게 공간의 흐름에 따라 글을 쓰는 법을 배우고 싶다는 생각을 했다. 그리고 이 책을 중학생이 되는 조카에게 선물해주고 싶다. 부모가 아이에게 해주고 싶지만, 막상 해줄 수 없는 말이 이 책에는 너무 많기 때문이다. 내가 사는 세상이 버거워진다면 낭선생의 7주간 행복 수업을 받아보길 바란다. 7주 후면 당신이 가지고 있

던 문제에서 훨씬 자유로워질 것이다. 내가 그랬듯이 말이다. \_『히고네 집』 작가, ‘히고 아버지’ 이신 아

이것이 바로 우리가 고양이를 사랑하는 이유이다. 저자는 고양이의 입을 빌려 행복한 삶에 대해 말하고 있는데, 결국 이는 고양이에게 보내는 찬사이자 우리가 알면서도 잊고 지냈던 그 무언가에 대한 이야기이다.

우리는 종종 ‘고양이처럼 살고 싶다’ 고 이야기한다. 예뻐서? 돈을 벌지 않아도 되고 잠도 많이 자니까? 맞는 말이지만 전부는 아니다. 정확히는, 고양이의 모습에는 행복이 집약되어 있기 때문이다.

실제로 집사이기도 한 저자는 ‘고잘알(고양이 잘 아는 사람)’ 답게 단순하면서도 사랑스러운 일러스트와 편안한 글로 우리가 고양이에게서 느끼는 행복의 모습을 잘 캐치해 그대로 보여준다. 힘들 때, 화가 날 때, 자존감이 한없이 낮아질 때 이 책에 담겨 있는 냥선생의 말씀을 떠올려보자. 어쩌면 이 책은 ‘고양이 명상법’ 이라 해도 좋을 것 같다.

우리 삶에는 좀더 많은 고양이가 필요하다. 그만 좀 바빠도 된다고, 덜 움직이고 더 내려놓아도 된다고 이야기해주는 그런 고양이 말이다. 고양이와 함께 사는 반려인도, ‘나만 고양이 없어’ 하는 랜선집사도 하루에 ‘냥선생’ 한 분쯤 더 모셔도 되지 않을까? \_고양이 책방 ‘슈뢰딩거’ 김미정 대표

## 책 속에서

인간들이 우리를 제대로 관찰하는 법만 배워도 세상은 훨씬 평온해질 거야. 그것도 힘들다면 우리와 함께하는 시간을 조금만 늘려도 돼. 일할 시간을 빼앗긴다고 생각하지 말고, 쓰다듬어주고 털 손질도 해주면서 우리랑 놀아줘. 사실 행복하게 사는 것만큼 중요한 일이 어디 있겠어? \_본문 11쪽

나는 리본도 방울도 양증맞은 옷도 다 싫어. 가볍든, 건딜 수 없을 정도로 무겁든 무게에 상관없이 어깨가 무겁게 느껴질 때 해야 할 일은 딱 하나야. 그냥 떨어지게 내버려둬. \_본문 27쪽

열정적인 삶이라고 항상 재미있는 건 아니야. 할일도 별로 없고, 그마저 항상 똑같은 일인데도 나는 이대로가 너무나 좋은걸. \_본문 29쪽

잊지 말고 내 털도 빗겨줘. 그 순간이야말로 우리가 가장 친밀해지는 시간이니까! \_본문 31쪽

아무것도 하지 않는 게 세상에서 가장 힘든 일이라는 말이 있지. 아마 그건 인간들에게만 해당되는 말일 거야. 거기에 대해서라면 인간들은 아직 배울 게 많아. \_본문 33쪽

우리 고양이들이 그렇게 할 수 있는 건 삶을 사랑하기 때문이야. 고양이들은 자기가 하는 일을 사랑해. 사람들이 이 자주 그러는 것처럼 다른 삶을 꿈꾸지는 않아. \_본문 34쪽

어떻게 해서든 그 모습을 지켜. 가끔 차가워 보일지라도 말이야. 그 모습이야말로 바로 너야. 그 모습을 잃게 되면 행복할 수 없어. \_본문 52쪽

너의 가장 부드러운 모습을 드러내는 걸 두려워하지 마. 귀염받고 싶다고 인정하는 것도 두려워하지 마. 그러면 당연히 받아야 할 사랑을 담백 받을 수 있을 거야. \_본문 56쪽

나른함에 몸을 맡기고 두 눈을 감아봐. (...) 우리 고양이들의 좌우명이 뭐 줄 알아? “내 잠이 소중한 만큼 집사의 잠도 소중하다.” 변치 않을 좌우명이지. \_본문 64쪽

가끔이나마 빙둥거리지 않으면 그 누구도 자유로워질 수 없어. 정말 자유롭고 독립적인 사람이 되고 싶다면, 고양이처럼 되고 싶다면, 일요일에는 모든 일을 제쳐둬. 꼭 쓸모가 있어야만 좋은 건 아니야. \_본문 69쪽

누군가 이렇게 말했지. 한 사람의 인생에서 가장 행복한 순간은 아침에 잠에서 깨어나 침대에 머물러 있을 때라고. \_본문 81쪽

수 세기 전 어느 위대한 사상가가 말했지. 인간은 도무지 방안에 가만히 앉아 있지를 못한다, 이 말 한마디면 인간의 모든 문제가 설명된다고. 너의 일요일이 우리 고양이들의 매일 같기를 바라. 아무것도 하지 않고도 이 세상을 살아가는 기쁨을 찾을 수 있는 하루가 되기를 바라. \_본문 93쪽

## 차례

수업을 시작하며 9

1 주

월 잠시 멈추고 긴장을 풀어봐 15

화 뭐든 놀이가 될 수 있어 16

수 인내심을 가져봐 17

목 호기심을 잃지 마 18

금 어항 바라보기 19

토 잔디밭에 다이빙하기 20

일요일은 쉬는 날 21

실천하기 일상의 재발견 22

2 주

월 모든 짐을 벗어버려, 실오라기 하나 남기지 말고 27

화 소중하게 생각하기 28

수 지나친 열정을 조심해 29

목 뭐가 맞고 뭐가 틀린 거지? 30

금 머리를 빗겨주면 기분이 좋아져 31

토 원하는 게 있으면 이야기를 해 32

일요일은 쉬는 날 33

실천하기 양치질도 소중하게 34

3 주

월 습관에서 벗어나기 39

화 일어나 다시 길을 가도록 해 40

수 멋진 풍경을 즐겨봐 41

목 감정을 터뜨리는 건 자연스러운 거야 42

금 두려움은 지나가기 마련 43

토 '아니요'라고 말하는 법 배우기 44

일요일은 쉬는 날 45

실천하기 틀에 갇히지 않기 46

4 주

월 먼 곳만 바라보지 마 51

화 네 삶의 주인은 너야 52

수 생각을 바꿔봐 53

목 침착함을 잃지 마 54

금 청소의 좋은 점 55

토 부드러움도 힘이야 56

일요일은 쉬는 날 57

실천하기 스프링스처럼 침착하게 58

5 주

월 너무 많은 규칙을 만들지 마 63

화 낮잠 정도는 자도 괜찮아 64

수 고마운 마음 표현하기 65

목 절대 포기하지 마 66

금 비움과 친해지기 67

토 너만의 영역 지키기 68

일요일은 쉬는 날 69

실천하기 모든 일이 감사해 70

6 주

월 자신을 소중하게 생각하기 75

화 배로 숨쉬기 76

수 새벽에 일어나보기 77

목 음식 맛을 충분히 느끼기 78

금 독립적인 사람 되기 79

토 몸 가꾸기 80

일요일은 쉬는 날 81

실천하기 숨쉬는 법 다시 배우기 82

7 주

월 너무 꼼꼼히 생각만 하지 말고 행동해 87

화 스트레칭 제대로하기 88

수 짜증나는 사람은 무시해버려 89

목 후각에 집중해봐 90

금 먹고 싶을 때 먹기 91

토 햇살이 좋아 92

일요일은 쉬는 날 93

실천하기 고양이처럼 스트레칭 94



**파올로 발렌티노** 글

1982년 이탈리아에서 태어났다. 현재 밀라노에 거주하며 작가로 활동중이다. 2017년 소설 『잘못된 가족사진 *Ritratto di famiglia con errore*』을 발표했다. 고양이 두 마리, 개 두 마리와 함께 산다. 고양이와 개 모두를 똑같이 사랑하는데, 고양이는 특히 ‘스승’으로 모시고 있다고 한다.



**마리안나 코포** 그림

1990년 로마에서 태어났다. 다이어리에 펭귄 그림을 그리다 흥미를 느껴 조그만 사물이나 동물들을 그리기 시작했고, 밀라노에서 일러스트레이션을 공부했다. 일상의 사물과 동물뿐 아니라 ‘이상하고 어리석은’ 등장인물과 ‘그를 둘러싼

작은 우주' 를 그리는 것도 즐겁다. 파스텔, 구아슈를 비롯해 주변에서 찾을 수 있는 모든 것들을 이용해 작업한다.

**김지우** 옮김

이탈리아에서 어린 시절을 보냈고 한국외국어대학교 이탈리아어과를 졸업했다. 동 대학교 국제지역 대학원에서 유럽연합지역학으로 석사학위를 받은 후 현재 이탈리아대사관에서 근무하고 있다. 주요 번역 작품으로는 엘레나 페란테의 '나폴리 4부작' 제1권 『나의 눈부신 친구』, 제2권 『새로운 이름의 이야기』, 제3권 『떠나간 자와 머무른 자』, 제4권 『잃어버린 아이 이야기』가 있다.

- 발행일 2017년 01월 08일
- 판형 128×188, 양장
- 쪽수 96쪽
- 값 11,500원
- ISBN 978-89-546-5000-7 03880
- 담당 편집 해외문학 1팀 정혜림(031-955-8861, jeanj@munhak.com)