

멋진 얼굴을 갖기 위해서

한근태 작가 · 경영컨설턴트



우리나라는 성형공화국이다. 서울 압구정동에 가보면 건물 대부분이 성형외과다. 방금 성형한 얼굴을 봉대로 칭칭 감고 모자를 폭 눌러쓴 사람을 얼마든지 볼 수 있다. 수능이 끝난 후 성형외과는 얼굴을 고치려는 사람으로 인산인해를 이룬다는 기사도 자주 본다. 외국인까지 한국에 와서 성형하는 걸 보면 우리는 성형 선진국임에 틀림없다. 그야말로 어머니 날 낳으시고, 원장님 날 만드신 게 맞다. 원판은 부모가 주었지만 그걸 끊임없이 뜯어 고치는 건 원장님 몫인 모양이다. 성형한 사람들은 무언가 어색하다. 웃어도 뭔가 자연스럽지 않다. 난 성형한 사람을 보면 불편하다. 얼굴에 손대는 걸 반대한다. 한편으론 아름다움에 대한 욕망이 얼마나 크면 저렇게까지 할까 하는 생각도 든다.

누구나 아름다워지고 싶어 한다. 두 가지 방법이 있다. 하나는 물리적 방법이고 다른 하나는 화학적 방법이다. 물리적 방법은 성형으로 얼굴을 고치는 것이다. 비용이 많이 들고, 부작용이 예상되고, 잘 못하면 원래만도 못한 추한 얼굴이 될 수 있다. 다른 사람이 못 알아볼 수도 있다. 리스크가 크다. 위낙 상태가 좋지 않은 사람에게만 권한다. 화학적 방법은 얼굴에 손을 대지 않고 고치는 방법이다.

비용은 거의 들지 않는다. 부작용도 없다. 다만 시간과 노력이 많이 든다. 방법을 소개한다.

첫째, 적당한 운동이다. 운동은 최선의 성형이다. 얼굴과 몸매를 위한 최고 기술이다. 예뻐도 투실투실하면 이목구비가 묻힌다. 예뻐도 운동을 하지 않으면 피부가 푸석푸석하다. 예뻐도 몸이 부실해 어깨를 늘어뜨리고 구부정하게 걸으면 태가 나지 않는다. 운동은 최고의 화장품이다. 난 운동만 한 화장품을 본 적이 없다. 땀을 흘린 후 샤워를 하며 얼굴을 만져보라. 평상시 얼굴과 확연히 다른 것을 알 수 있다. 규칙적으로 운동한 사람은 혈색이 다르다. 운동과 담을 쌓은 사람 역시 혈색이 다르다. 운동한 얼굴은 스킨로션만 발라도 빛이 난다. 운동과 담 쌓은 푸석푸석한 얼굴은 비비크림을 두껍게 발라도 빛나지 않는다. 난 중요한 모임이 있기 전 반드시 운동으로 화장한다.

둘째, 자주 웃어라. 감정을 드러내라. 좋은 건 좋다고 하고 싫은 건 싫다고 해라. 특히 웃는 게 중요하다. 예쁜 여자가 늘 찡그린 것과 미모가 떨어지는 여자가 밝게 웃는 것을 대비해보라. 웃음이 많은 것을 보충해준다. 웃는 건 최고의 얼굴 운동이다. 표정변화 없이 하루 종일 있다고 생각해보라.

그건 사는 것이 아니다. 그런 생활을 오래하면 얼굴이 늙는다. 젊음을 유지하기 위해서는 운동이 필요하다. 이는 얼굴도 마찬가지다. 당신 표정은 어떤가? 두꺼운 페르소나 때문에 감정을 드러내지 않는가? 아니면 수시로 표정변화가 일어나는가? 예뻐도 표정이 없으면 죽은 사람 같다. 반대로 **잘 웃거나 표정변화가 크면 살아있는 느낌을 받는다.** 안성기 같은 배우는 환갑이 넘었지만 입꼬리가 올라갔다. 주름이 있어도 청년 같은 이미지를 준다. 당신 입꼬리는 어떤가? 얼굴 운동을 하라. 수시로 얼굴을 움직이고 입에 볼펜을 물어보라. 그냥 밝은 표정을 지어보라. 그것만으로도 큰 변화가 일어날 것이다.

셋째, 좋은 생각, 긍정적인 생각을 하라. 미움을 버리고 그 자리를 사랑으로 채우라. 사랑하면 예뻐진다는 건 만고불변의 진리다. 누군가를 미워하면 미움의 대상 대신 미워하는 사람이 망가진다. **생각이 얼굴을 바꾼다.** 좋은 생각을 많이 하면 좋은 얼굴이 나오고 심술궂은 생각을 많이 하면 심술궂은 얼굴이 된다. 그럴 수밖에 없다. 얼굴은 생각의 반영이기 때문이다. ‘얼굴이란 안의 것이 밖으로 뛰어나와 만들어지는 것이다. 얼굴보다 그 사람의 속마음을 더 잘 보여주는 것은 없다. 그러니 좋은 생각을 많이 하고, 좋은 감정을 많이 키워라. 일종의 정서적 운동이다. 기쁨은 가장 좋은 화장품이요, 마음의 영양제다. 보통 사람이 할 수 있는 가장 창조적인 행위 중 하나는 자신의 얼굴을 아름답게 만들어 가는 일이다.’ 구본형 소장의 말이다.

넷째, 갖고 싶은 얼굴을 간절히 원하라. 여러분은 어떤 얼굴을 원하는가? 난 이런 얼굴을 갖고 싶다. **늘 미소 짓고, 거의 화를 내지 않고, 언제라도 그 사람에게 가면 위로받을 것 같은 얼굴을 갖고 싶다.** 어린애 같은 호기심과 장난기 가득한 모습을 갖고 싶다. 지적이지만 사람에 대한 관심과 애정이 가득한 얼굴을 갖고 싶다. 하루하루 사는 것이 재미있어 어쩔 줄 모르는 모습을 갖고 싶다. 많이 웃어 생긴 주름으로 가득한 얼굴을 하고 싶다. **보는 것만으로도 젊은이들이 닮고 싶어 하는 얼굴을 갖고 싶다.** 삶의 기쁨으로 가득 찬 그런 얼굴을 갖고 싶다. 백 마디 말이 필요 없는 얼굴을 갖고 싶다. 될 수만 있다면 자비로운 큰 바위 얼굴처럼 늙고 싶다.

요즘 11개월 된 손자를 보면서 많은 생각을 한다. 인간의 표정이 저렇게 다양하고 아름다울 수 있다는 사실에 놀라고 있다. 인간이란 존재가 그렇게 귀여울 수 없다. 지금 우리 얼굴은 어떤가? 젊어서는 부모가 준 얼굴을 갖는다. 50이 넘어가면 받을 만한 자격이 있는 얼굴을 갖는다. 좋은 DNA를 가진 사람도 마음을 잘못 쓰면 얼굴이 망가진다. 반대로 그저 그런 얼굴을 가졌어도 마음을 잘 쓰면 멋진 얼굴로 바꿀 수 있다. 나이가 들수록 우리는 자기 얼굴에 책임을 져야 한다. 🍎

※ **한근태** : 1956년 서울 출생. 경북고, 서울대 섬유공학과, 미국 애크런대 대학원(공학박사), 핀란드 헬싱키대 대학원(경영학석사) 졸업. LG화학연구소 연구원, 대우자동차 이사, BBS컨설팅그룹 상무, 한국리더십센터 소장, 서울과학종합대 교수 등 역임. 현재 한스컨설팅 대표. <일생에 한번은 고수를 만나라> <리더가 희망이다> <몸이 먼저다> <고수의 질문법> 등 출간.

※ 본문의 갈색 부분을 다음 페이지에 점역(點譯)했습니다.