

울지마라

외로우니까 사람이다

살아간다는 것은 외로움을 견디는 일이다

공연히 오지 않는 전화를 기다리지 마라

눈이 오면 눈길을 걸어가고

비가 오면 빗길을 걸어가라

갈대숲에서 가슴 검은 도요새도 너를 보고 있다

가끔은 하느님도 외로워서 눈물을 흘리신다

새들이 나뭇가지에 앉아 있는 것도 외로움 때문이고

네가 물가에 앉아 있는 것도 외로움 때문이다

산 그림자도 외로워서 하루에 한 번씩 마을로 내려온다

종소리도 외로워서 울려퍼진다

〈수선화에게〉 정호승.

늦가을입니다.

날씨가 서늘해지니 문득문득 외로움이 고개를 들며, 정호승 시인의 ‘수선화에게’ 시가 떠오릅니다. 외로움은 도대체 무엇까요? 사전을 찾아보니 외로움은 ‘홀로 되어 쓸쓸한 마음이나 느낌’이라 설명되어 있습니다. 왠지 충분치 않아 외국의 개념도 뒤적여봅니다. Loneliness: Loneliness is the unhappiness that is felt by someone because they do not have any friends or do not have anyone to talk to. (외로움은 친구가 없거나 대화할 사람이 없기 때문에 누군가가 느끼는 불행이다.) 외로움의 정의에서 더 나아가 원인까지 찾아보니 존재론적, 문화적, 의미 있는 관계의 결여, 관계 상실 등 그 원인이 다양합니다. ‘결혼 안 하면 외롭고, 결혼하면 괴롭다’는 우스갯소리도 있던데, 혹시라도 피할 수 없다면 외로움과 잘 지낼 방법이 있을지 궁금해집니다.

자신에게 닥친 힘든 시간을 ‘외로움 수업’의 기회로 생각한 사람이 있습니다. 그는 그 시간을 받아들이고 극복하며 즐기기까지 할 수 있다고 말합니다. 한때는 드라마 PD로 명성을 떨치며 우리에게 재미있는 시트콤을 선사했던 분이죠. 바로 김민식 PD입니다. 그러나 그의 삶은 시트콤처럼 재미지만은 않습니다. 저자는 엄혹한 2012년 MBC 노조 부위원장을 맡았다가 송출실로 좌천되며 드라마 PD와는 동떨어진 직장생활을 해야 하는 인생의 위기를 겪습니다. 회사를 퇴사할 수도 계속 다니기도 힘든 상황에서 저자는 외로움을 느끼지만, 그 7년의 세월 동안 해마다 200여 권의 책을 읽고 매일 아침 블로그에 글을 올립니다. 그렇게 탄생한 책이 《나는 질 때마다 이기는 법을 배웠다》, 《내 모든 습관은 여행에서 만들어졌다》, 《매일 아침 써봤니?》, 《영어책 한 권 외워봤니?》, 《공짜로 즐기는 세상》 등입니다. 외

로움은 그를 베스트셀러 작가로 탄생시키는 밑거름이 되었습니다.

외로움 수업은 Class 1 ~ 6 으로 구성되어, 어느 날 문득 찾아온 외로움, 마냥 좋을 수는 없는 외로운 생활, 자신의 삶을 되돌아보며 화해하는 시간, 은퇴 후 외로움을 위한 작은 준비들, 외로움을 적극적으로 즐기는 방법 등 외로움의 삶을 건강하게 살아가는 이야기가 펼쳐집니다. 각 장의 마무리 부분에는 ‘셀프 쓰담쓰담’ 코너가 마련되어 나름 외로움 전문가인 저자에게 상황별 3가지로 요약된 외로움 극복의 비법을 코칭 받을 수 있습니다. 혹시라도 자신이 못났다고 느낄 때, 마음이 불안할 때, 할 수 있을까, 자신이 없을 때, 상처받기 싫어 마음이 닫힐 때, 외로움의 연습이 필요할 때 도움이 될 만한 방법들을 일목요연하게 상담받는 느낌이 들것입니다.

“외로움이 찾아오면 반갑다고 해주세요. 이제 나를 온전히 사랑할 수 있는 시간이 온 겁니다. 다른 사람 눈치 살피고, 세상의 평가에 휘둘리느라 나를 잊고 살았는데, 그런 내가 나를 찾아온 겁니다. (중략) 삶은 여전히 하루하루가 다 선물입니다. 고난과 시련까지도.” (p.294)

저자는 외로움이 찾아오면 반갑게 맞이하라며 삶은 고난과 시련까지도 하루하루가 다 선물이라는 말로 책을 마무리합니다. 책 속 곳곳에 소개하는 좋은 책들과 문장은 저자가 주는 특별선물입니다.

(선물 중의 선물~ 책꽂문으로 제가 다시 선물을 드립니다^^)

책꽂문(책에서 곱은 문장)

예전에는 제도가 나의 자유를 구속했다면 요즘 나를 구속하는 건 나의 욕망입니다. 더 가지고 싶다는 욕망 때문에 스스로 삶을 옥죄고 살지요. 군부독재보다 더 무서운 건 자본독재인가 봐요. 나도 모르게 자본의 노예가 되어 ‘더! 더! 더!’를 외치며 삽니다. 이럴 때는 죽비로 내리치는 스승의 말씀으로 나를 깨워야 해요.

자유는 외로움의 대가로 치러야 한다. 외로움과 함께 밀려오는 심리적 불안도 대가로 치러야 한다. 자유는 외로움과 불안의 조건 아래 얻을 수 있으므로 자유인은 외로움을 즐길 줄 알아야 하며, 심리적 불안을 극복할 수 있는 독립성을 갖춰야 한다.(p.37)

일본의 고령자 자살자 중 65퍼센트는 우울증을 앓고 있었답니다. 우울증을 피하려면 어떻게 해야 할까요?

오전에 쏟아지는 태양 빛을 받으며 산책을 하면 세로토닌이 분비된다. 평온함과 편안함을 얻을 수 있고 기분이 좋아지며 활력이 나온다. 한편 세로토닌이 줄면 불안, 걱정, 예민함, 신경질, 초조 상태가 되고 만성화하면 우울증이 된다.

내가 할 수 있는 일이 무엇인지 당장 떠오르지 않았지만 우선 걷기로 했어요. 고개를 들면 태양이 언제나 그 자리에 있으니까요. 매일 아침 햇빛을 받으며 산책에 나섭니다. 햇빛이 행복 호르몬을 생성한다잖아요. 어쨌든 우울을 걷어내고 행복해질 방법을 찾고 싶었어요. 뉴질랜드 원주민인 마오리족에 전해오는 속담에 이런 말이 있다고 해요.

“태양을 향해 몸을 돌려라. 그러면 그림자는 네 뒤로 떨어질 것이다.”(p.92-93)

예술은 인간의 추악함이나 허무함, 슬픔 같은 부정적인 것을 긍정적인 것으로 바꾸는 행위다. 가령 견딜 수 없는 고독의 밑바닥에 떨어졌다고 느낄 때, 그림을 그리거나 시를 쓰는 창작활동을 꼭 해보라. 그림을 보거나 책을 읽는 수동적인 행위는 별로 효과가 없다. 오히려 고독감이 깊어질 우려가 있다. 하지만 스스로 무언가를 만드는 행위에 시간을 쏟으면 그 마음의 일부는 반드시 예술로 승화된다. 만약 그런 재능을 조금이라도 가지고 있다면 뭐든 좋으니 꼭 시도해 보라. 그림이나 시, 음악, 연극 등 뭐든 좋다. 모든 예술에는 그런 기능이 있다.

부처는 피할 수 없는 인생의 고통을 화살에 맞는 것으로 표현했다. 가령 질병이나 손실, 실패를 만났을 때처럼 말이다. 그런데 우리는 이 상처에 스스로 두 번째 화살을 쏘는데, 부처는 이를 불필요한 번뇌라고 했다. 이러한 두 번째 화살은 스스로 비난하고, 반복해서 생각하고, 저항하고 집착하고, 자책하는 것을 말한다. 고통스러운 경험 그 자체보다 우리 스스로의 반응으로 더 괴로워지는 것이다.(p.111-112)

행복은 그저 일상의 삶을 잘 살아가는 것. 밥을 먹고, 일을 하고, 대화를 나누고...매일매일 반복되는 일상의 사소함 속으로 더 깊이, 온전히 들어가는 것이 행복이다.(p.115)

이제 세상에 대해 위대한 저항을 시작해야 한다. 모두가 실시간에 집착할 때, 한 박자 늦는 사람이 되기로 결심해야 한다. 습관적으로 스마트폰을 켜는 행위에 반기를 들어야 한다. 끊임없이 접속하느라 분주한 것 같지만 실은 게으른 것이요, 적극적으로 세상을 탐색하는 것 같지만 실은 단 한 발짝도 세상을 향해 나아가지 않는 나태다. 바쁨을 위한 바쁨일 뿐이다. 굳이 알 필요가 없는 것들에 대한 무관심이야말로 세상에 대한 가장 적극적인 관심이다. 행복 천재들의 또 하나의 비밀 병기다.(p.116)

여행 파트너로서 최고의 덕목은 긍정적 마인드라고 생각한다. 집에 혼자 있을 때야 중2병이 울고 갈 부정적인 인간이더라도, 여행지에서는 자기뿐만 아니라 남의 여행도 망칠 수 있으므로 긍정적 마인드와 희생정신이랄까, 양보하는 정신을 장착해야 한다.-마스다 미리 (p.126)

나와 함께 사는 사람들을 위해 그들의 하루를 망치지 말아야 한다는 자세로 긍정적 마인드를 장착해 살고 싶습니다. 인생을 살다 일이 잘 풀리지 않으면 자기 비하와 연민에 빠져듭니다. 어느 순간 불행을 즐기고 있지요.

‘그래, 어차피 노력을 해도 안 풀리는 인생이라면 차라리 그냥 대충 살지 뭐...’

살면서 망한 적이 많아서 저도 그런 유혹을 자주 받습니다만, 그렇다고 포기해서는 안 되죠. 자기 비하나 자기 연민에 빠져 소중한 날들을 허투루 보내지 맙시다. 내 인생, 내가 아니면 누가 챙겨주지 않아요. 행복하기 위해서는 노력이 필요합니다. 오늘도 주먹 불끈 쥐어 봅니다.

“귀찮지만 행복해 볼까?”

“네, 노력해 볼게요!”(p.126-127)

바위에 드러누워 하늘을 올려다보았어요. 바위틈에 뿌리를 내린 나무가 울창한 가지를 뺏어 시원한 그늘을 만들어준 덕분에 쉬어가네요. 빼곡하니 하늘을 가득 메운 이파리들을 보니 절로 겸허해집니다. 나무는 자신이 뿌리내릴 장소를 선택하지 못해요. 어디서든 그냥 곳곳하게 살아가요. 햇볕 한 줌 놓치지 않으려고 열심히 가지를 뺏고 싹을 틔우는 나무를 보고 있으려니 잠시 외로움도 잊어버립니다.(p.134)

버티는 기술, 나만의 방법

출근하기 힘들 때, 여러분은 어떻게 버티시나요? 저는 정말 죽도록 힘들었던 날을 떠올렸답니다.(중략) 정신과 의사 이시형 박사님과 심리 상담가인 박상미 박사님 두 분에게도 힘든 시절이 있었는데요. 그때 한 권의 책을 만납니다. 《빅터 프랭클의 죽음의 수용소에서》(이시형 옮김, 청아출판사)입니다. 한국전쟁 후, 이시형 박사님은 대학을 다니며 추위와 굶주림을 견뎌야 했는데요. 그때 아우슈비츠 수용소에서 버텨낸 프랭클 박사의 책을 읽고 ‘아 무렵, 그래도 가스실이 있는 아우슈비츠보다는 낫지 뭐.’ 하는 생각으로 버틸 수 있었다고 해요.(중략) 니체의 말이에요.

왜 살아야 하는지 아는 사람은 그 어떤 상황도 견대낼 수 있다. (p.148-149)

돈은 못 벌어도 시간은 벌 수 있다.

인생에서 가장 중요한 자산이 두 가지 있어요. 하나는 돈이고, 다른 하나는 시간입니다. 돈을 버는 건 노력한다고 되는 게 아니지만 시간을 버는 건 가능해요. 사람들은 돈을 벌 생각만 하고 시간을 벌 노력은 잘 하지 않지요. 시간을 버는 가장 확실한 방법은 오래 사는 겁니다. 오래 살고 싶은 욕심에 나이 마흔에 술을 끊었고 나이 오십이 넘어서는 매일 자전거로 출퇴근을 했어요. 다시 뱃살 관리가 필요해진 무렵 제 시선을 사로잡은 책이 《노화의 종말》(데이비드 A. 싱클레어, 매슈D. 러플랜트, 이한음 옮김, 부키)입니다. (중략) 그는 노화가 자연스러운 현상이 아니라 치료 가능한 질병이라고 주장합니다.(중략) 책에 나오는 6가지 지침이 있어요.

첫째, 적게 먹어라.

둘째, 간헐적 또는 주기적으로 단식하라.

셋째, 육식을 줄여라

넷째, 땀을 흘려라.

다섯째, 몸을 차갑게 하라.

여섯째, 후성유전적 경관을 흔들지 마라.(담배, 화학물질, 질산염 처리 식품, 방사선을 피하라는 뜻) (p.161-164)

죽을 때까지 재미있게 살고 싶다면

《잘 쉬는 기술》(클라우드리아 해먼드, 오수원 옮김, 웅진지식하우스), 책을 보면 사람들이 휴식이라고 여기는 상위 10개 활동이 나오는데 놀라운 점이 있어요. 친구나 가족과 함께 시간을 보내는 일은 12위였어요. 다른 사람을 만나 시간을 보내는 행위는 상위 10위 안에 못 들더라구요.(중략) 그렇다면 사람들이 최고의 휴식법으로 꼽은 1위는 무엇일까요?

휴식 테스트에서 1위를 차지한 활동, 즉 가장 인기 있는 휴식의 기술이 책 읽기로 밝혀졌음을 먼저 밝히게 되어 기쁘다. ‘집단 지성’에 관한 말을 들어본 적이 있을 것이다. 1만 8천 명이나 되는 사람들이 틀렸을 리는 없지 않겠는가. 책이 주는 휴식을 만끽하시라. 독서보다 편안한 휴식은 없는 듯하다. 더구나 휴식에 관한 책을 읽는 것보다 휴식이 되는 일이 어디 있겠는가?

외로울 때 찾아가는 친구를 소개합니다.

나라가 은퇴자에게 주는 최고의 선물은 도서관입니다. 웬만한 동네마다 근사한 도서관이 하나씩은 있어요. 도서관에 가면 장소에 대한 이용료도 없고요. 자리를 맡기 위해 내 물건을 갖다 둘 필요도 없어요. 서간에 꽂힌 책 한 권을 빼서 놓으면 그곳이 내 자리거든요. 신간에서 구간, 잡지, 신문, VOD 시청까지 책과 영화 감상 모두 이용할 수 있는 데다 혼자 가

도 전혀 어색하지 않아요.

즐거움의 가성비가 가장 높은 곳이에요.(중략) 지금도 저는 도서관에서 제2의 인생을 설계하며 공부와 일과 놀이가 순환하는 삶을 꿈꾸고 있습니다. (p.185-186)

내 뜻대로 할 수 있는 일

《나는 오늘도 경제적 자유를 꿈꾼다》(유대열, 알에이치코리아), 책을 읽으며 청울림 선생님의 부지런함과 치열함에 혀를 내둘렀어요. 부자는 아무나 되는 게 아니구나 싶었는데요. 선생님은 누구나 부자가 될 수 있다고 말합니다.

평범한 사람이 부자가 되는 길은 정해져 있다. 너무나 간단하다.

첫째, 일을 통해 돈을 번다.

둘째, 그 돈을 잘 모은다.

셋째, 그것을 잘 불린다.

여기에서 가장 중요한 것이 무엇인가? 나는 의심의 여지없이 첫 번째, 일을 통해 돈을 버는 것이라 생각한다. 그다음이 둘째다. 근검절약하고 저축하는 생활습관을 통해 일로 번 돈을 잘 모아야 한다. 이것을 잘하면 셋째 단계는 아예 생략해도 된다. 둘째 단계까지만 잘해도 이 땅에서 작은 부자 정도는 충분히 될 수 있다.

삼성에서 13년을 근무하다 39세에 희망퇴직을 신청한 청울림 선생님이 선배 전업투자자들을 찾아가 조언을 구했더니 이구동성으로 말합니다. “투자도 힘들지만 자기 관리를 하는 게 더 힘들다.” 전업투자자 실패하는 사람들 대부분이 투자를 못해서 실패하는 게 아니라 자기 관리를 잘못해서 실패하는 경우가 더 많다는 거예요. 혼자 하는 일이다 보니 나태해지고 게을러지기 쉬우니까요.(중략) 책 머리말에 나오는 글귀들입니다.

운도 좋았지만 길을 발견하고 절실함을 에너지로 삼아 그 길을 달려왔다.

절실하게 하루하루를 살았고 무엇을 하든 끝까지 했다.

그 과정을 통해서 나는 인생의 커다란 비밀 하나를 알게 되었다. 길이 있다는 것을 믿고 그 길을 찾으려 애쓰다 보면 언젠가 그 길 위에 선다는 것을 말이다.(p.189~191)

가끔은 적극적으로 혼자가 되어라.

인생은 정말 끝없는 고난의 연속인가 봐요. 누구도 나를 도와줄 수 없고 나의 고통을 대신 할 수 없을 때, 그 순간 가장 지독한 외로움을 느끼지 않을까요? 사람이 절대 익숙해지지

않는 감정이 외로움입니다.(중략) 어른이 되어 부모 곁을 떠나면 비로소 외로움과 직면하게 됩니다. 사랑하는 사람을 만나 외로움을 달래기도 하지만, 함께 산다고 같은 꿈을 꾸고 같은 생각을 하는 건 아니에요. 부부도 서로 다른 사람이며 결코 하나가 될 수 없거든요. 톨스토이가 이런 말을 했대요.

행복한 결혼 생활은 상대와 얼마나 잘 지낼 수 있느냐가 아니라 불일치를 얼마나 잘 감당할 수 있느냐에 달려있다.

SF 작가 테드 창은 소설 《소프트웨어 객체의 생애 주기》(김상훈 옮김, 북스피어)에서 ‘작가의 말’을 통해 이렇게 말합니다.

애완 동물을 키우다가도 귀찮아지면 완전히 무시하는 사람들이 있고, 자기 아이인데도 최소한의 보살핌만으로 때우려는 부모들도 있다. 처음으로 한 번 싸우자마자 헤어지는 연인들도 있다. 이 모든 사람들에게 공통된 특징은 이들이 관계를 유지하기 위해 노력할 생각이 없다는 점이다. 상대가 애완동물이든 자기 아이든 연인이든, 진정한 관계를 유지하고 싶다면 다른 사람의 욕구와 자기 자신의 욕구 사이에서 균형을 맞출 의지가 있어야 한다.

김혜남 선생님은 관계의 유형에 따라 최적의 거리를 유지해야 한다고 해요. ‘가족·연인과 나 사이는 20센티미터’, ‘친구와 나 사이는 46센티미터’, ‘회사 사람과 나 사이는 120센티미터’의 거리두기가 필요합니다.

거리를 유지한다는 것은 상대와 나 사이에 ‘존중’을 넣는 일이라고 선생님은 말합니다. (p.199-201)

행복은 작은 틈과 빈도에서 온다

행복 심리학자 서은국 교수님이 쓴 《행복의 기원》(21세기북스)을 보면 진화는 자연선택과 성선택을 통해 이루어졌어요. 고로 인간은 생존과 번식에 유리한 행위를 할 때마다 행복을 느낍니다.(중략) 행복은 우리 몸이 자신에게 주는 인센티브입니다.(중략) 강도 높은 자극을 추구하기보다 작은 성취를 조금씩 자주 느낄 수 있어야 해요. 그러자면 처음 해보는 일이 많을수록 좋습니다. 오래 한 업무나 취미활동은 그 성취의 기준이 높아요. 새로 시작한 일은 기준이 낮습니다. 낯설고 서툴더라도 해보겠다는 마음을 내는 일이야말로 ‘갯성비’ 행복 일지도 모릅니다. (p.220-221)

외로움 매뉴얼

-**연결하기** : 전화, SNS를 통해 친구들에게 소식을 전한다. 친구들이 바쁘고 시간이 없다고 할 것 같지만, 첫발을 내디디면 깜짝 놀랄 일이 벌어질 것이다.

-**새로운 연결에 시간 투자하기**: 관심사에 따라 그룹이나 모임에 참여하여 새로운 연결을 만들어라.

-**인사하기** :상점 주인이나 이웃, 도서관 직원 등 만나는 이마다 인사하기, 간단한 일이지만, 당신이 자신에 대해 느끼는 방식에 긍정적인 영향을 미친다.

-**1주일 계획하기** : 독서, 꽃 가꾸기, 음악 듣기 등 좋아하는 활동을 포함하여 1주일 단위로 한 주 계획을 짜고 실행한다.

-**바깥에서 시간 보내기** : 산책, 나들이 등 바깥 활동은 기분을 좋게 하는 가장 좋은 방법이다. 사람들과 자연과 연결되어 있다는 느낌은 매우 중요하다.

-**좋은 일에 집중하기** : 외로울 때 부정적인 느낌에 사로잡히기 쉽다. 좋았던 일, 행복한 기억을 자주 떠올리면 긍정적인 사각을 갖는 데 도움이 된다.

-**먼저 자신을 돌보기** :자신을 돌보는 것을 우선하라. 건강하게 먹고 잘 자고 운동하는 일을 습관으로 삼아라.

(p.241) -셀프 쓰담쓰담 “외로움을 연습해요” 중에서

외로움을 좋은 친구로 만들어 보세요!