

지혜를 갖춘 멋진 은둔자

| 안젤름 그린 | 김진아 옮김 |

독일어로 '외로움(einsam)'이란 단어는 자기 자신과 하나가 된다는 뜻을 가졌다고 합니다. 지혜로운 노년이 발견하는 새로운 단어의 의미를 맛보십시오(편집자 주).



지혜의 화신

여성이 노년을 경험하는 일반적 규칙 같은 것은 물론 없다. 그러나 외모를 중시하고 젊고 예쁘다는 말에 의미를 두는 사람일수록 늙는 것이 큰 문제가 된다. 이런 여성들은 거울을 보다가 주름이나 흰머리를 발견하면 경악하며 두려워한다. 이들에게 늙는다는 것은 일종의 위협이고 남들에게 잘 보이고 싶은 욕망과도 작별해야 함을 의미한다. 그러나 늙음에 대한 두려움은 진정한 가치에 대해 생각하는 계기가 된다. 이것은 일종의 도전이다. 인간의 궁극적 가치는 남에게 잘 보이고 인정받고 아름답다는 말을 듣는 것이 아니다. 내 마음속에 내가 똑바로 서 있어야 한다. 내 영혼이 얼마나 부자인지 느껴야 한다. 그러면 늙음에 대한 두려움은 자연스럽게 뒷전으로 물러난다.

이것은 여성들을 경악하게 하는 늙음의 첫 단계일 뿐이다. 일단 이 단계를 벗어나 노년을 받아들이고 나면 여성들은 완전히 다른 가치를 발전시켜나간다. 노년의 여성들은 지혜로운 노파의 원형적 상에 이끌린다. 동화에 나오는 지혜로운 할머니 말이다. 페미니즘 운동가들은 부정적 이미지의 마녀가 아닌 자연의 지혜와 내면의 자유의 화신으로서 인간을 움직이게 하는 마법의 능력을 가진 여인의 상을 새로이 발견했다.

멋진 은둔자가 되라

남성들은 스스로를 증명해야 한다는 압박을 많이 느낀다. 그리고 이 압박감은 늘어갈수록 더 커진다. 나이가 들수록 더 일도 많이 하고 한 시도 가만히 있지 못할 것이다. 노년의 남성들은 이 나이에도 자신이 열

마나 능력 있는 남자인지 증명해야 한다는 불안감에 끊임없이 일거리를 찾는다. 그리고 가끔은 축구시합의 막판 몇 분을 남겨 놓은 선수처럼 조급해하기도 한다. 자신이 중요하게 생각하는 일을 실행하고 마무리할 시간이 얼마 남지 않았다고 느끼기 때문이다. 그래서 남자들이 나이가 들면 성급해진다. 슈퍼마켓 계산대 앞에서도 빨리 자기 차례가 오지 않으면 금세 불편한 심기를 드러낸다.

이 불안감은 대개 쓸모없는 사람이 된다는 두려움에서 온다. 가만히 있지 못하고 끊임없이 일을 하는 것은 자신이 아직 쓸모 있는 사람이라는 것을 증명하기 위해서다. 퇴직과 함께 항상 하던 일을 하지 않게 되어 허무 속으로 빠져드는 사람도 있다. 그런 사람들은 자신에게 그 일을 할 수 있는 능력이 아직도 충분하다는 것을 증명하고 싶어 한다. 가끔은 그 불안감의 이유가 아주 비이성적인 것일 때도 있다. 죽기 전에 반드시 이런저런 일을 해야 한다는 강박관념을 가지는 경우다. 또는 죽음에 대한 두려움을 잊기 위해 끊임없이 일을 하는 사람도 있다.

노년의 남성들은 자기 안의 새로운 가치, 즉 노년의 지혜와 성숙을 개발하는 법을 배워야 한다. 남성의 경우에도 은둔자라는 지혜로운 노인의 원형이 존재한다. 신화나 전설에 보면 사람들이 조연을 구하기 위해 찾아가는 백발노인이 등장하곤 한다. 불안함에 한시도 쉬지 않고 움직이는 단계를 벗어나면 흔들리지 않는 마음의 평정에 도달하는 노인도 많다. 그런 노인들은 삶의 방향을 고민하는 사람들이 기꺼이 찾는 현자의 아우라를 발한다.

당신은 충분히 쓸모 있는 존재

때때로 이렇게 묻는 노인들이 있다. “다시 쓸모 있는 사람이 되는 방


법이 없을까요?” 이 질문에 나는 다음과 같이 조언한다.

자신이 쓸모없는 사람이라는 생각은 절대 하시면 안됩니다. 그런 생각은 마음을 천 길 아래로 끌어내립니다. 그리고 자존감에도 심각한 상처를 줍니다. 절대로 효용성에 따라, 즉 내가 무슨 일을 더 할 수 있는지에 따라 스스로를 판단하지 마십시오. 일을 하고 싶다면 체력이 허락하는 한도 내에서 의미 있다고 생각되는 일을 찾으십시오. 교구나 소속된 모임, 아니면 우리 주 위에도 도움을 필요로 하는 이웃이 많이 있습니다. 이런 일은 아직 타인을 위해 무언가 할 수 있는 쓸모 있는 사람이라는 느낌을 가지게 해줍니다. 만일 건강상의 이유나 내적 역력이 없어 타인을 위한 일을 할 수 없다면 그들을 위해 기도하십시오. 내 어머니는 눈이 거의 보이지 않게 되자 사람들을 위해 기도하는 일을 했습니다. 먼저 자식과 손자 손녀들을 위해 빌고 라디오나 텔레비전에 나온 불행한 사람들을 위해 기도했습니다. 이런 기도 속에서 어머니는 쓸모 있는 사람이라고 느꼈습니다. 병든 와중에도 타인을 위해 무엇인가 할 수 있다는 것을 느꼈습니다. 병동에 누워 있는 우리 수도회의 형제들은 오후가 되면 자발적으로 모여 묵주기도를 올립니다. 우리 공동체와 온 세상의 어려운 사람들을 위해 기도합니다. 그들은 이런 활동 속에서 스스로를 가치 있게 느낍니다. 세상에 아직 그들이 할 일이 남아 있다는 것을 자각합니다. 외부적인 성과를 내오지 못하더라도 타인을 위해 기도할 수 있습니다. 그리고 자신들의 기도가 타인에게 축복이 된다는 믿음을 가지고 있습니다.

외로움과 화해하기

외로움은 노년에만 해당되는 현상은 아니다. 외로움은 어떤 종류이든 아픔이다. 그러나 외로움의 아픔을 피해가지는 마라. 늙어가면서 외로워지는 것, 자녀들을 더 이상 가까이 두지 못하는 것, 멀리 살아서 만날 수 없거나 이미 세상을 떠난 친구들이 많다는 사실을 애도하라. ‘나도 한때 잘나가는 시절이 있었는데’ 하며 안타까워하라. 늙어버린 나를 선망하는 사람은 더 이상 없다. 이런 사실을 인정하는 데는 아픔이 따른다. 그러나 이것은 삶에 대한, 그리고 나 자신에 대한 새로운 관계를 정립하는 기회가 된다. 외로움을 뜻하는 독일어 ‘einsam’은 ‘ein’과 ‘sam’의 합성어이다. ‘ein’은 사람의 하나됨(Einheit), 나 자신과 하나됨을 의미한다. ‘sam’은 모으다(sammel)에서 파생된 말로 ‘어떤 것과 일치하다, 관계가 있다’의 뜻을 지닌다. 즉 외로움의 원래 뜻은 상당히 긍정적이다. 자기 자신과 일치감을 느끼고 하나가 되며 내적으로 그것을 긍정하는 일이 외로움이다. 혼자라는 의미하는 독일어 ‘allein’도 비슷하게 풀이될 수 있다. 페터 셸렌바움은, “즉 모두 하나가 된다는 뜻이니(‘all-eins’ 따로따로 해석하면 ‘모두-하나’의 뜻:역자주) 얼마나 좋은 말인가” 하고 말한 적이 있다. 모든 것과 하나로 얽히고 세상과 하나가 되는 노년의 ‘홀로서기’는 늙어가는 과정의 한 부분이다. 노년의 인간은 외로움 속에서 그의 영혼 속에 가능성으로 잠재하는 모든 것을 하나하나 살핀다. 그리고 그것으로써 세상과 하나가 되고 세상의 동의를 구한다.

노년의 첫걸음은 혼자 지내야 하는 외로움을 인정하고 긍정적으로 받아들이는 것이다. 그러면 자기 자신과 세상에 존재하는 모든 것과 하나 될 수 있다. 그러나 노년으로 가는 두 번째 단계는 새로운

관계에 열린 자세를 취하는 것이다. 혼자서도 잘 지내는 사람은 문제 없이 새로운 관계를 맺고 친구도 잘 사귀다. 그리고 친구들에게 의존하는 일도 없다. 단지 외로움을 잊기 위해 친구를 찾지 않기 때문이다. 만일 그렇다면 외로울 때만 찾는 친구가 될 것이고 친구들도 이를 알아챌 것이다. 혼자 지낼 줄 아는 사람은 새로운 관계와 친분 맺는 일에 열려 있고 새로운 친분이 생기면 기뻐한다. 그러나 기를 쓰고 친구에게 매달리지는 않는다. 친구를 사귄 기회가 오면 기꺼이 친구를 사귀는 것뿐이다. 친구는 언제나 선물이다. 나는 노년이 되어 서로를 이해하는 좋은 친구를 얻은 사람을 많이 보았다. 친구들 사이에는 자유로운 분위기가 형성되어야 한다. 친구를 이용하려 들지 말고 자유롭게 놔두어야 한다. 그리고 친구에게서 신의와 내적 결속력을 경험할 수 있다는 사실에 감사해야 한다. 노년에도 친구들 사이의 이런 끈끈한 우정은 가능하다. 노년이 되어 새로운 친구를 사귀는 사람은 그 우정을 충분히 음미하기 바란다. 노년에 만난 좋은 친구는 하늘의 축복이다. (끝) 

- 이 글은 '노년의 기술'에서 발췌했습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **안젤름 그룬(Anselm Grun)** | 1945년에 태어나고 신학, 철학, 경영학을 전공했다. 베네딕트 수도회의 수도사로 윈스터슈바르차흐 수도원의 재무를 담당하고 있다. 수도원 살림 외에도 강연, 상담, 선교 활동을 활발하게 벌이고 있는 그는, 명망 있는 영적 조언자인 동시에 세계적으로 1,500만 부의 판매 기록을 가진 베스트셀러 작가이기도 하다. 저자 활동으로 1억 유로 이상의 수익을 냈지만 자신은 베네딕트 수도사로서 가난을 칭송해왔으며 전액을 수도원을 위해 쓰겠다고 밝혔다. 이제까지 300권에 달하는 저서를 집필한 그는 칼 융의 심리학에서 큰 영향을 받았으며 아시아의 명상법에도 관심이 많다. 한편 성경의 자유주의적인 해석으로 일부 교단의 비판의 대상이 되기도 했으며 종교를 심리학과 너무 깊이 연결시킨다는 평을 받기도 한다. 국내에 소개된 저서로는 『머물지 말고 흘러라』, 『인생을 이야기하다』, 『삶을 배우는 작은 학교』 등이 있다.

역자 | **김진아** | 1973년 전주 출생으로 숙명여자대학교에서 교육학을 전공했다. 독일 베를린 자유대학교 연극학 및 교육학 석사를 마쳤고 독일 뒤이스부르크-에센 대학교 교육학 강사를

역임했다. 현재 통역 및 전문 번역가로 활동 중이며 옮긴 책으로는 『습지대』, 『이별대행 에이전시』, 『서울의 잠 못 이루는 밤』, 『박수는 언제 치나요?』 등이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

노년의 기술

안젤름 그윈 | 김진아 옮김 | 오래된미래 刊 | 14,500원

세계적 명성이 안젤름 그윈 신부가 들려주는 '노년'의 삶. 굳이 노력하지 않아도 나이는 저절로 든다. 그러나 얼마나 잘 늙는가는 또 다른 문제다. 이 책은 늙어가면서 누구나 생각하는 문제들, 마주치는 문제들에 대한 갖가지 해답을 들려준다.

노년을 위해 적금을 들고, 아파트를 사고, 자녀들에게 기댈 구실을 만드는 일보다 노년을 어떻게 맞을 것인가에 대한 마음의 준비가 더 중요하다. 이 책에는 평범하지만 쉽게 깨닫기 어려운 잠언들이 오랜 경험과 사유를 통해 귀중하게 담겨 있다.

