

## 혼자 사는 즐거움

현대인의 삶 속에서 혼자 있는 시간은 얼마나 되며, 그 혼자만의 시간을 즐기는 방법은 없을까? 특히 이민의 삶은 대부분의 부부가 가게에 같이 출근했다가 같이 퇴근하고 집에 와서도 같이 시간을 보내며 같은 신앙생활을 하고 외식을 하거나 모임이 있어도 부부동반을 하는 경우가 많으므로 거의 대부분의 시간을 같이 지내야 한다. 그러니 부부 서로간의 일상과 결점들이 더 노출되기 쉽고 삶이 따분하고 지루하게 느껴질 수도 있을 것이다.

그래서 두권의 책을 소개하는데 이 책들 속에서도 서로의 공통점을 발견하게 된다. 한권은 사라 밴 브레스나이가 쓴 <혼자 사는 즐거움>인데 뉴욕타임즈 120 주 연속 베스트셀러였으며, 세계 7 백만부가 인쇄된 밀리언 셀러이다. 그녀는 25 년간 여러 일간지 기자생활과 칼럼리스트로 활동하였는데, 어느날 혼자 산책을 하다가 ‘정말 하고 싶은 일을 하라’는 인생의 부름을 받고 전업작가가 된다. 그렇게 해서 집필한 책이 이 베스트셀러이다. 이 책은 혼자 독신으로 살라는 것이 아니라 일상적인 부부 생활 속에서도 혼자만의 시간을 만들어 즐기라는 것이다. 그녀는 책 서두에서 이렇게 말한다. “당신의 인생은 수많은 관계 속에서 살아가면서도 문득문득 외롭고 쓸쓸하다. 오직 당신만을 위해 살아도 짧은 인생이거늘, 당신은 어제도 오늘도 내일도 당신 삶 앞에 주렁주렁 달려있는 그 ‘누군가’를 위하여 당신의 인생을 미뤄놓고 있기 때문이다.작가 조 루이스는 이렇게 말한다. “인생은 단 한번이다. 하지만 제대로 산다면야 한번으로도 충분하다.” 제대로 사는 삶이란 당신 내면에서 들려오는 목소리에 귀 기울리는 삶이다. 당신 영혼의 속삭임을 따라가는 삶이다.어떤 삶이어야 하는지는 당신이 제일 잘 알고 있다. 복잡한 관계 속에서 다양한 역할을 수행하며 살아갈수록 당신은 ‘혼자만의 즐거움’을 찾아야 한다. 모든 인생은 결국 혼자다. 혼자 용기있게 걸어갈 수 있어야만 외로움과 쓸쓸함을 당당하게 견디어 나갈 수 있다. 라이너 마리아 릴케는 “마음의

아득한 밑바닥에서 부름을 받고 있는 당신 자신을 사랑하려고 노력하십시오, 그와 함께 살아보십시오.”라고 조언한다.

이 책은 일상 속에서 혼자만의 여러가지 즐거움을 찾는 방법을 제시한다. 몇가지 제목만 소개하면, 묘원 산책하기 / 소중한 추억 수집하기 / 정지하는 법 배우기 / 냇을 잃고 아름다움 바라보기 / 불평하고 잊어버리기 / 발견일지 만들기 / 거울 앞에서 명상하기 / 창조적인 유람 떠나기 / 하루에 하나씩 모험하기 / 최고의 것만 받아들이기 / 두려움 없애기 / 빛났던 시절 발굴하기 / 성서러운 공간 만들기 / 나만의 안식일 정하기 / 희망상자 만들기 / 몸에대한 예의 갖추기 / 달란트 얻기 / 열정적인 조언 얻기 / 좋아하는 색깔 만들기 / 적절한 몸무게 찾기 / 걸으면서 명상하기 / 완벽하고 싶은 충동 버리기 / 무소유의 의미 깨닫기 / 벼룩시장 구경하기 / 수수함 예찬하기 / 자족하기 / 굶주림의 실제 파악하기 / 꿈꾸고 실행하고 초연하기 / 지금 있는 곳에서 행복하기 / 소울 푸드 찾기 / 마음과 연결된 길 걷기 / 바보상자에 매달리지 않기 / 신성한 게으름의 선물 받기 / 위안을 주는 동물과 살기 / 결단의 즐거움 알기 / 무지의 가능성 발견하기 / 옛날 책 고르기 / 치료를 주는 음악찾기 / 내 인생의 주인공 되기 / 내일을 준비하기 / 케세라세라 외치기 / 소원 이루기 / 부름에 응답하기 / 나 자신을 마음껏 축하하기 / 실패 껴안기 / 내 역할 모델과 대화하기 / 정신과 동행하기 / 집에서 일해보기 / ‘안돼요’라고 말하기 / 내 그림자 찾기 / 누군가를 대신해 살기 / 돈에 대해 사유하기 / 지는 해를 받아들이기.

또 다른 한편의 책은 우리에게 널리 알려진 법정스님의 <홀로 사는 즐거움>이다.

첫째는 <걷기 예찬>이다. 다비드 르 브르통은 이렇게 말한다. “걷는 것은 자신을 세계로 열어 놓는 것이다. 걸으면 인간은 자신의 실존에 대한 행복한 감정을 되 찾는다. 걷는다는 것은 곧 자신의 몸으로 사는 것이다. 걷는 맛을 제대로 즐기려면 반드시 혼자여야 한다. 걷는다는 것은 침묵을 횡단하는 것이다. 세상의 소음에서 벗어나 세상 밖으로 외출하는 것이다. 걸으면서 끊임없는 근본적인 물음에 직면하게 된다. <나는 어디서 왔는가. 나는 어디로 가는가. 나는 누구인가> 순례자는 무엇보다 발로 걷는 사람, 즉 나그네를 뜻한다.”

또 <혼자>라는 의미를 이렇게도 설명한다. 불교의 초기 경전 <숫타니파타>에서는 “만일 그대가 지혜롭고 성실하고 예의바르고 현명한 동반자를 만났다면, 어떤 어려움도 이겨 내리니 기쁜 마음으로 그와 함께 가라. 만약 그런 동반자를 만나지 못했다면 마치 왕이 정복한 나라를 버리고 가듯, 무소의 뿔처럼 혼자서 가라.” 크리슈나무르티노는 이렇게 말한다. “<홀로>라는 낱말 자체는 물들지 않고, 순진무구하고 자유롭고 전체적이며 부서지지 않는 것을 말한다. 당신이 홀로 있을 때 비로서 세상에 살면서 늘 아웃사이더로 있으리라. 홀로 있을 때 완벽한 생산과 협동이 존재할 수 있다. 왜냐하면 인간은 본래 전체적이기 때문이다.” 법정스님은 “고독과 고립은 다르다. 고독은 옆구리를 스쳐 지나가는 시장기 같은 것, 그리고 고립은 수인처럼 간혀 있는 것이다. 홀로 있을수록 함께 있으려면 먼저 ‘자기관리’가 철저해야 한다. 긍정적인 인생관을 가지고 일상적인 사소한 일에 고마움과 기쁨을 누릴 줄 알아야 한다.”라고 하신다.

나의 내면 깊은 곳 영혼의 소리를 들어보자. 혼자만의 시간을 만들어 내 자신을 사랑하자. 그리고 감사하며 즐거워하자.