날 아끼듯 널 사랑하니 그게 '자비'



남혜경의
Buddhist Coaching

⑧ 노년 생애설계 코칭

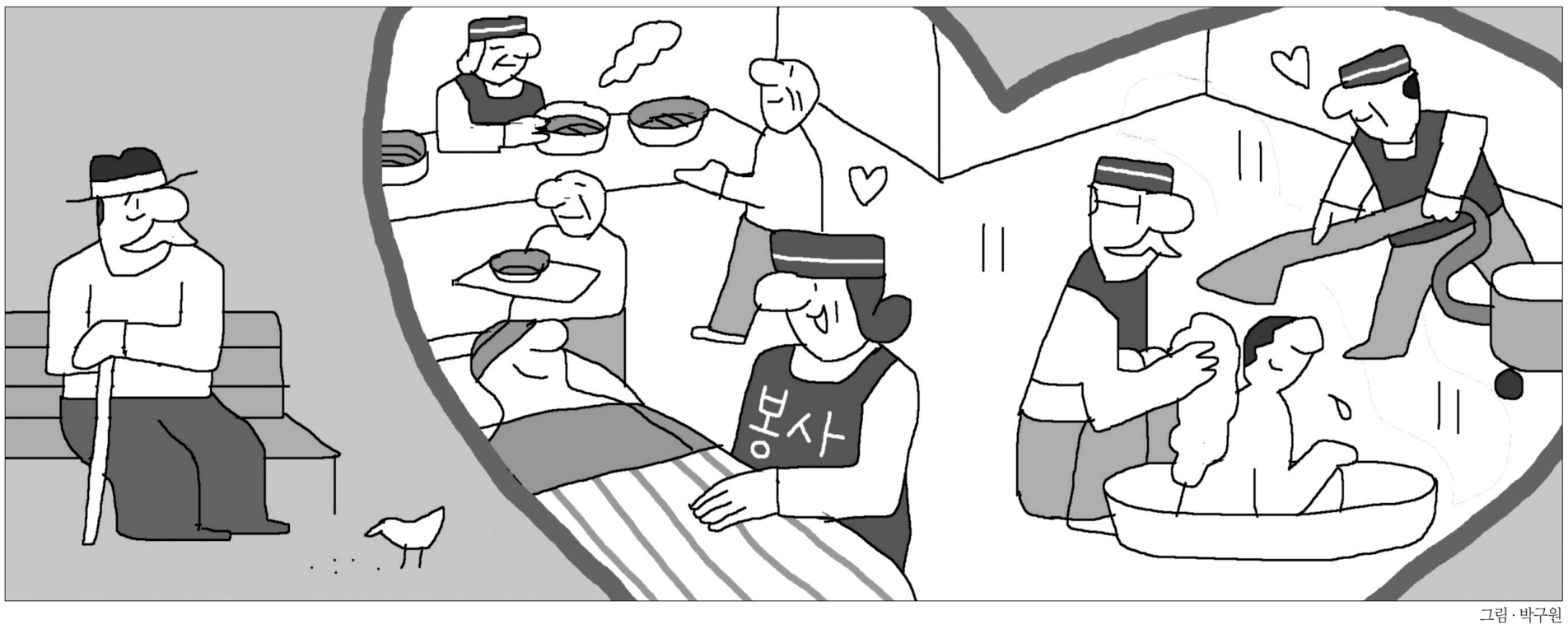


그림 · 박구원

- 공연히 환갑잔치를 하는 게 아니더군요. 예순이 되니 새로운 각오가 필요해요. 아이들이 제 둥지를 찾아가고 나니 홀가분하던 마음이 차차 공허해지면서 이제 뭘 하며 사나 이런 생각이 들어요. (62세, 1남 1녀의 어머니)

- 몸과 마음이 예전 같지 않아요. 동작도 생각도 굼뜨게 됩니다. 그다지 기쁠 일도 슬플 일도 없어요. 그러면 편안해져야 하는데 그렇지도 않고 무감각해진다 할까요? 나이가 들수록 외기러기가 서러워요, 일일이 아이들에게 터놓을 수도 없고요. (64세, 남편과 7년 전 사별)

- 정년까지 일했습니다. 연금 나오는 저보고 친구들은 복이 많다고 하지요, 경제적으로야 그런데 바쁘게 살다가 시간이 남아도니까 하루가 너무 길어요. 여행도 한 두 번이고 친구들 만남도 하루 이틀이지 이렇게 늙어가야 하는 건가요? (61세, 전직 교사)

- 음식점을 30년 넘게 했어요. 장사를 할 때는 그저 쉬는 것이 소원이더니 6개월도 지나지 않아 좀이 쑤셔서 못살겠어요. 아침을 눈을 뜨면 오늘은 뭘 하나 그 생각부터 들어요. (65세, 자영업에서 은퇴)

살아온 내력은 다르지만 예순을 넘기고 노년을 준비하면서 새로운 인생의 의미를 찾고 싶은 60대의 자기 고백이다.

길게 잡아도 예순 무렵이면 생업이든 부모의 자리든 졸업하게 된다. 먹고 사느라 바빴으니 이즈음이면 여유 있게 자신을 위한 날들을 보낼 거라고 기대하지만 실제 준비 없이 그 시기를 맞게 되면 순서대로 돌아가던 톱니바퀴가 멈춘 것처럼 일상이 따분하고 사회에서 소외된 느낌을 갖게 된다. 갑자기 몸이 아프다거나 우울증이 오는 것 같다며 하소연하는 경우도 많다.

자신의 역할에 큰 변화가 올 때 새로운 의미를 찾고 환경에 맞는 일상을 계획해 노년에 연착륙하는 준비가 생애설계 코칭이다.

미래 찾고 싶어 과거를 돌아보다

60대 4명의 생애설계 그룹 코칭은 꽃 피는 봄날 공원길의 카페서 시작되었다. 우선 두 사람씩 짝을 지어 생애 최고의 순간을 상호 인터뷰 하고 느낌을 나눈다. 추억의 책장을 뒤지는 일은 잦으면 감상이지만 현재 위치를 알고 싶을 때, 어떤 미래를 갖고 싶은 지 비춰보고 싶을 때는 유용하다.

지금까지 인생에서 경험했던 최고의 순간을 이야기해 주십시오. 가장 몰입하면서 살아 있다는 느낌을 강하게 받은 순간에 대해서 설명해주십시오.

1. 그때는 언제였고 어떤 상황이었나요?
2. 그 순간이 있기까지 어떤 노력이 있었고, 어려움이 있었다면 어떻게 극복했나요?
3. 그 순간이 인생의 절정이었던 이유는 무엇이라고 생각하나요?

- 첫 아이를 낳은 순간이었어요, 아이가 뱃속에서 쑥 빠져나오던 순간의 강렬한 신비감이 아직도 생생합니다. 첫울음을 터뜨린 아기를 내 배 위에 올려놓았을 때 너무 벅차서 울기만 했어요. 결혼 후 5년이 지나도록 임신이 안 돼 온갖 노력을 다했거든요. 그때처럼 뭔가를 절실하게 원하고 기도한 적이 없었던 것 같아요

- 남편에게 청혼을 받던 순간이 제 인생의 황금기였어요. 캠퍼스 커플이었던 우리는 내가 남편을 오래 따라다녀 사랑을 성취했거든요.

- 졸업한 제자들이 학교를 그만두던 날 찾아왔는데 눈물 날 정도로 기뻤습니다, 선생 노릇을 못하지는 않았구나 싶고, 곧 실직한다는 우울을 많이 위로해 주었지요.

- 몇 번 실패 끝에 신도시에서 토속음식점을 오픈해서 식당이 넘쳐나던 그 시절이 제일 좋았어요, 새벽마다 오늘은 어떤 재료를 사와서 새로운 메뉴를 만들어볼까 연구하고 수십 번 같은 음식을 만들어본 끝에 손님들 반응이 좋으면 정말 살맛 났지요.

인생 최고 순간을 소환해서 환희를 다시 느껴본 그들이 현재의 지루함과 허무에 빠지기 전에 코치는 각기 지닌 본인의 자산에 주목하도록 한다.

1. 그 경험은 이후의 인생에 어떤 영향을 주었습니까?
2. 자신의 어떤 점이 그런 순간을 가능하게 했을까요?
3. 지금 다시 그때로 돌아간다면 무엇을 바꾸고 싶은가요?

불교의 두축 '지혜' '자비'
붓다의 자비는 삶의 연민
생로병사의 고통 보듬는
노년에는 자비보살 되자

- 한 번도 포기하지 않았어요. 남편도 나도 아이가 있어야 가정이 완성된다고 믿었으니까요. 그 이후로도 굳건한 믿음이 있으면 소망을 이룬다는 생각을 하게 되었죠.

- 부부 금술이 너무 좋아도 시샘한다더니 그이가 일찍 간 것도 그래서일까요? 남편에게 더 잘해주지 못한 게 인생에서 가장 큰 후회입니다. 잃어봐야 그 소중함을 안다니 너무 가혹해요.

- 제자들이 찾아온 후 한달 정도는 젊은 아이들을 위해서 내 작은 재능이라도 기부해야겠다 마음먹었는데 잊어버리고 말았네요. 아이들을 가르친다는 직업을 가졌다는 점이 새삼 뿌듯합니다. 다시 그 결심을 실행하도록 길을 찾아봐야겠어요.

- 여러 번 실패 끝에 성공을 했던 그때를 돌이켜 보니 참 용기 있게 살았구나 싶네요. 그 용기를 다시 내어서 즐거운 일에 도전해봐야겠습니다.

자비는 거듭할수록 즐거움이 커진다

불교는 지혜와 자비의 두 단어로 말할 수 있다. 붓다의 자비는 인생의 고통을 없애고 궁극의 평안으로 가는, 삶에 대한 연민이다, 세상은 고통으로 가득 차 있다. 생로병사가 고통이다. 배고프고 아프고 외로워서 힘들다. 사랑하는 사람과 함께 하지 못하면 고통스럽고 갖고 싶은 것이 많아서 고통스럽다. 하지만 막상 많이 가지면 다른 결핍이 생기고 좋은 사람과도 오래 하면 따분해진다.

왜 모두 힘든가요? 라고 물으면 불교에서는 세상에는 반고반락 (半苦半樂)이 있다고 말한다, 고통만큼 즐거움도 있다. 그 즐거움은 어디에서 올까. 모두의 아픔과 슬픔을 이해하는 연민에서 온다, 너도 아프니? 나도 아프다는 마음, 거기서 자비가 시작된다. 자비를 행하는 데서 오는 즐거움은 효용가치가 쉽게 떨어지지 않는다. 최고 진미도 먹다보면 질리고 사랑의 쾌락도 거듭되면 시들해지지만 자비에서 오는 즐거움은 행할수록 커지고 깊어진다.

자비라고 하면 어렵게 마음을 내어 베풀어야 한다고 여기기 쉽지만 결국 자신에게 기쁨이 돌아온다 생각하면 쉽게 행할 수 있다. 많이 가져야 하는 것도 아니다.

사섭법(四攝法)을 보자. 진리의 불법으로 상대를 포섭하는 네 가지 방법이다. 남에게 물질과 재능으로 베푸는 보시(布施), 듣기 좋아하는 말을 하는 애어(愛語), 이로움을 주는 이행(利行), 상대에 맞추어 마음을 여는 동사섭(同事攝)이다. 이렇게 보면 자비는 참으로 매 순간 마음을 낼 수 있는 길이 많이 있다.

60대 이후의 삶에 자비로운 삶처럼 풍요로운 게 있을까. 자식이 독립했으니 많이 가지려 애쓸 필요가 없다. 애욕에 집착할 만한 젊음도 지났다. 무엇보다 인생이 고해요, 찬란한 햇빛도 슬픔이라는 생의 연민을 이해하고 있다. 물질이 부족하면 사랑스러운 한마디 말로, 상대에게 맞추어 얘기를 들어주는 마음 한쪽으로도 하루 하나의 자비를 실천할 수 있다.

생애설계의 코칭 후반부는 이 자비의 의미와 실천 방법을 찾는 시간이었다,

- 이웃의 이야기를 진심으로 들어주기만 해도 자비로군요. 늘 누군가에게 내 마음을 털어놓고 위로를 받고 싶다는 생각을 했었는데, 먼저 귀를 열어야겠어요. 남의 마음을 알아주면 내 마음도 절로 알게 될 듯합니다.

- 아이들과 함께 있기를 좋아하는 내 재능을 묵히지 말고 더 늙기 전에 동네 아이들이라도 함께 놀아주고 독서교육을 하고 싶어요.

- 가버린 사람에게 못 한 사랑을 자신과 다른 가족, 또 친구들에게 대신 베풀어야겠어요. 사랑하는 법을 잊고 지냈는데 다시 시작하고 싶어요.

- 우선 나에게 자비롭고 싶어요. 수 십 년 몸을 혹사했으니 몸에 좋은 것만 먹고 좋은 일만 하고 매일 즐거운 일을 찾아서 하겠습니다. 나를 사랑한 후에 그 자비를 이웃에게 돌리는 방법도 찾겠습니다.

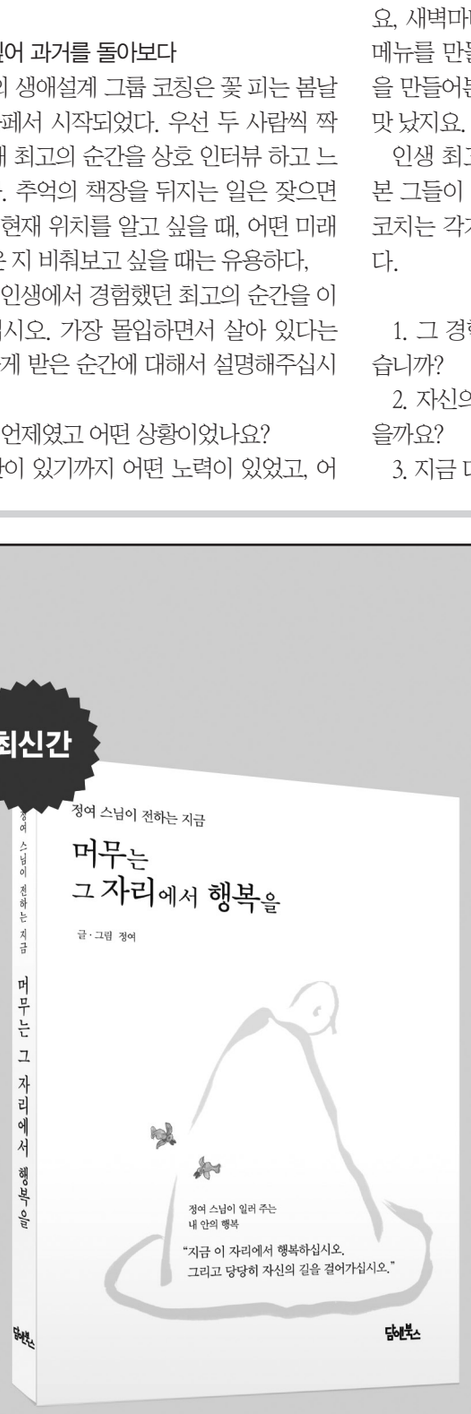
그들은 매일 한 가지 이상 자비를 실천하고 자비일기를 쓰기로 했으며, 이후 어떤 변화가 생겼는지 한 달 후에 다시 모여 코칭대화를 나누기로 했다.

실버 코칭 시장은 지금 활황이다. 수명은 점차 길어지고 지적 문화적 수준은 높은데 다채로운 인생설계가 부족한 환경에서 그들은 활발하게 자아 성찰을 하고 의미 있는 시간을 보내기 위해 여러 프로그램을 찾아 나선다. 다행히 서울시의 50 플러스 캠퍼스를 비롯해 지자체의 교양강좌나 문화 프로그램 등 노년의 인생설계를 위한 인프라가 점점 두터워지고 있다.

노년을 시작하는 친구들이 인생의 아름다움을 자비에서 찾을 수 있게 코치로서 작은 힘이라도 보태고 싶다.

〈한국코치협회 전문코치〉

최신간



정여 스님이 전하는 지금

머무는
그 자리에서 행복을

"행복하다고 한다면 반드시 행복은 찾아올 것입니다."
쉽고 간결한 문장으로 일러 주는 정여 스님의 위로의 법문

『머무는 그 자리에서 행복을』은 크게 2부로 나누어진다. 전 범어사 주지를 역임한 정여 스님은 평소에 수행하면서 바라본 '마음'이라는 화두를 아름답고 간결한 문체로 풀어놓고,이어 세수 70세에 선방 정진을 마치고 다시 무문관에서 폐관 수행을 마친 이야기와 오래전 수행한 오룡골 토굴생활의 에피소드를 솔직담백하게 풀어내고 있다.

저자의 글을 읽다 보면 '지금 이 자리에서 머무는 그대로 행복을 느끼고 당당히 제 갈 길을 가는 것'이 수행에 다름 아니라는 사실을 느끼게 된다.

글 · 그림 정여 / 262쪽 / 15,000원

정여 스님이 일러 주는
내 안의 행복을 찾는 방법

"지금 이 자리에서 행복하십시오.
그리고 당당히 자신의 길을 걸어가십시오."



정여 스님의 여여한 세상 www.yeoyeo.net TEL: 051)853-5486

문의 : 02)765-1251 담앤북스