더 큰 가치 위해 움직이는 현명한 '원로' 되기



오십부터 시작하는 나이듦의 기술
코니 츠바이크 지음
권은현 옮김
불광출판사 펴냄/3만원

혼란스럽고 막막할 수 있는 노년
내면 단단하게 준비하는 법 제시
내면 장애물(연령주의) 인식 극복
은퇴 · 질환을 새로운 기회로 전환

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net

'노년', 인류에게 있어 가장 어려운 시간이 아닐까. 누구도 피해갈 수 없는 그 노년이라는 시간을 어떻게 지나갈 것인가. 책 〈오십부터 시작하는 나이듦의 기술, 이하 나이듦의 기술〉은 노년기를 개인적인 성장과 영적 발전의 기회로 활용하길 제안한다.

한국인 기대수명 83.6세의 시대, 60대에 직업에서 은퇴하거나 가족에서의 역할을 끝마친 뒤에도 대부분의 사람은 꽤 긴 시간을 더 살아야 한다. 일의 후광을 벗고 누군가의 배우자나 부모도 아닌 시기. 누군가에겐 혼란스럽고 막막할 수 있고, 익숙한 루틴과 자기 효능감이 사라져 사회에서 설 자리가 줄어든 듯 느껴질 수도 있다. 〈나이듦의 기술〉은 그 시간을 풍성하게 보내자고 이야기 한다.

책이 말하는 '풍성하게 보내자'는 이야기는 늙어서도 성실히 일하자거나, 그저 젊게 살자는 것이 아니다. 청년과 중년을 지나 새롭게 맞이할 인생의 후반기를 각자의 나이와 그 시기에 가능한 방법과 의미로 채워나가는 것을 말한다. 자신의 목표를 향해 영웅적으로 삶을 끌고 나가던 중년까지의 태도에서 이제는 '나'라는 한 사람의 완성, 성숙한 공동체 형성과 환경보호처럼 더 큰 가치를 위해 움직이는 현명한 '원로'가 되자는 것이다. 과거의 역할을 뒤로 하고, 외부에서 내면으로 시선을 돌려 진정한 '나'를 찾는 것이다. 노년을 맞이하는 어른들을 위한 마음 공부이다.

〈나이듦의 기술〉은 그 과정에서 무의식의 심연을 들여다보고, 삶의 유한함을 직시하기 위해 외면만 아니라 내면도 단단하게 준비하는 방법을 제시한다.

1부 '신성한 전령'에서는 나이듦의 대한 막연한 두려움과 거부감 같은 내면의 장애물(연령주의)을 인식해 극복하고, 은퇴와 질환을 새로운 기회로 바라보는 시각을 갖는 방법을 이야기 한다.



2부 '인생의 회고와 회복'에서는 지금까지 살아온 인생을 되돌아보면서 삶에 밀려난 창의력과 재능, 영성을 되찾을 것을 촉구한다.

3부 '영웅에서 원로로'에서는 지혜로우며 '나'보다 거대한 대의를 위해 봉사하는 원로의 삶과 가능성을 보여주고, 마지막 4부 '삶의 완성'에서는 이 모든 과정을 통해 인생을 완성하고 마지막 순간까지 아쉬움 없이 살아가는 태도를 제시한다.

"신체적·정서적·도덕적·인지적·영적인 측면 모두에 있어서 노화는 우리의 다음 개척지이다. 나이듦의 신비와 두려움을 의식적이고 신중하게 직면해야 한다. 나는 이 책을 통해 우리가 바로 그 일을 할 수 있도록 내면의 도구를 제시하려 한다. 인생의 후반기를 진정으로 재창조하기 위해서는 내면으로부터의 변화가 필요하다."

"어떻게 나이 들어갈 것인가?" 노년기는 청춘과 중년이 지나가고 남은 잔해가 아니다. 오히려 시간이 어떻게 흐르는지도 모르게 우리를 정신없이 달리도록 만든 직업, 가정 부양, 사회적 책임에서 벗어난 해방기에 가깝다. 인생 2막, 황혼, 새로운 시작 등 많은 수식어가 붙는 이 시기를 어떤 마음으로 살아갈 것인가? 인간 무의식의 그림자에는 젊은 날 거절당했거나 받아들일 수 없었던 특징과 감정, 아직 발현되지 않았거나 이루지 못한 재능과 능력이 숨겨져 있다. 〈나이듦의 기술〉은 오직 노년기에만 가질 수 있는 넓고 새로운 시각으로 이 그림자를 들여다보고, 진정한 '나'를 찾아 새로운 가치를 세우는 방법을 제시한다.

저자 코니 츠바이크는 프랑스 파리 생트안 대학병원 정신과 의사이자 긍정심리학 전문가이다. 불안증 및 우울증과 같은 정서 장애 치료를 전문으로 했으며, 그중에서도 최근 몇 년간은 마음챙김 명상과 긍정심리학을 활용한 재발 방지 분야에 힘썼다. 2000년대 초반 심리치료에 명상을 처음으로 도입한 사람 가운데 하나로, 프랑스 인지행동치료 분야를 선도하고 있다. 파리 제10대학교에서 강의하며 여러 논문을 발표했다. 현재는 프랑스 공영 라디오 채널 '프랑스 앵테르(RFI)'에서 매주 명상과 마음챙김 관련 방송을 진행하고 있다. 저서로는 〈나라서 참 다행이다〉 〈불안을 넘어설 용기〉 〈나답게 살아갈 용기〉 〈새로운 뇌 사용법: 나를 치유하는 뇌〉 등이 있다.

"적극적인 삶 노력하면 저절로 지혜 생겨"



방황해도 괜찮아
법륜 스님 지음
김이레 그림
정토출판 펴냄
1만6천8백원

청년들의 불안이 날로 깊어간다. 시시각각 달라지는 세상에 뒤처지지 않기 위해서다. 남들처럼 성공해야 하는데 세상이 만만치 않다. 가지고 싶고 이루고 싶은 것, 욕구는 계속되지만 그것들은 점점 어렵기만 하다. 경쟁은 점점 더 심해지고, 그로 인해 미래는 불안하다.

오늘의 청년들은 경제적 풍요가 성공으로 대변되는 시대를 살고 있다. 그 성공을 위해 앞만 보고 달려야 한다. 그러다 보니 주변은 물론이고 자신을 돌아볼 여유 같은 것은 없다. 달리면서도 자신이 어디로 가고 있는지, 어디로 가야 하는지를 몰라 불안한 것이다. 불안해서 또 달리고, 달리면서도 늘 불안한 삶으로 인해 청년들이 시들어가고 있다.

책 〈방황해도 괜찮아〉는 법륜 스님이 불안한 삶에서 방황하고 있는 청년들에게 들려주는 혜안의 설법이다. 7년 만의 개정 증보판이다.

"청년들의 고민을 모은 책, 〈방황해도 괜찮아〉가 출간된 지 12년이 지났습니다. 이전 세대는 경험하지 못한 새로운 기술의 발달로 새로운 분야가 빠른 속도로 생겨나면서 세상이 복잡하게 변하다 보니 청년들에게도 새로운 고민이 나타났습니다. 비트코인 투자 열풍에 흔들리기도 하고, 인공지능(AI)이 발달하면서 직업 전망이 어떻게 변할지 고민하기도 합니다. 청년들의 얘기에 귀를 기울이다가 그들에게 다가온 새로운 고민을 같이 나누기 위해 책을 수정하고 보완했습니다."

〈방황해도 괜찮아〉는 지금 당장의 고민 해결을 위한 이야기부터 대중이 중심을 잡을 수 있도록 사회를 올바르게 바라보는 장기적인 관점까지 모두 담았다.

법륜 스님은 생각만 하다가 시간을 흘려보내는 청년들에게 "생각하지 마라. 행동부터 해라"고 조언한다. 도전하고 도전하다 보면 절망하거나 실망할 틈이 없다. 오히려 계속되는 도전이 삶에 대해 늘 적극적인 자세를 길러 준다. 적극적인 삶을 살기 노력하다보면 저절로 지혜로워진다는 게 법륜 스님의 생각이다.

박재완 기자

젊은 수행자의 자유에 대한 열망과 고뇌



사랑하며 용서하며
향봉 스님 지음
불광출판사 펴냄
1만7천원

"앞으로 살면 얼마나 살까 싶어 괜시리 세상이 적막해옴을 뼈끝으로 느끼기 마련이요, 미운 자도 보내고 나면 울컥 서러워지듯 일생을 편집해온 지난날의 발자취에서 오자와 탈자 줍기에 괜히 마음마저 휑하니 구멍 뚫린 듯 울적해지기 마련입니다."

1979년에 출간된 향봉 스님의 수필집 〈사랑하며 용서하며〉의 개정 복간판이 출간됐다. 1991년 증보 개정판 이후 33년 만이다. 원고지 500매의 새 원고가 더해졌다.

〈사랑하며 용서하며〉는 젊은 수행자의 자유에 대한 열망과 고뇌로 가득하면서도, 사람과 세상을 향한 따뜻한 마음이 눈물겹도록 아름답게 전해진다. 책을 읽지 않는 시대. 오랜만에 옛글의 향수에 깊이 젖을 수 있는 기회이다.

현재 70대 중반의 향봉 스님은 여전히 목소리가 쩌렁쩌렁하다. 그만큼 당당하고 거침이 없다. 오현 스님의 추천사에서 보듯 젊은 시절 그는 분명 '커다란 불덩이'였음이 분명하다. 〈사랑하며 용서하며〉의 글들은 대부분 향봉 스님이 20대 후반에 쓴 글이다. 뜨겁다 못해 타오를 듯하다. 그럼에도 불구하고 가까이 다가가 손을 잡고 안아주고 싶을 만큼 애처롭기도 하다.

향봉 스님의 글은 가감이 없고 꾸밈이 없다. 문장은 수려하지 않지만 흡입력이 있다. 날것 그대로이면서 가슴을 후벼 판다. 그런데 아프지가 않다.

〈사랑하며 용서하며〉가 특별한 것은 향봉 스님의 투명한 진솔함이다. 그 어느 것도 숨김없이 소위 '맞짱'을 뜬다. 수행자의 체면이나 위선 따위는 찾아볼 수 없다. 오로지 자유와 깨달음에 대한 갈망과 사람에 대한 사랑과 자비의 마음만 있을 뿐이다.

45년 전에 처음 나온 책이 지금 시대에 유효할까? 여타의 고전들이 그렇듯 재미와 감동, 그리고 독자를 좋은 방향으로 변화시키고 성장시키는 지혜와 메시지가 담겨 있다면 가능할 것이다. 〈사랑하며 용서하며〉는 그러한 조건들을 충분히 갖추고 있다.

박재완 기자



대장경 연구에 대한 독보적인 책!
새로 쓰는 대장경의 성립과 변천
인도에서의 불교경전 성립에서부터 티베트, 중국, 한반도, 일본으로의 전래와 그들 지역에서의 경전 수용과 번역, 변용의 과정을 상세하게 고찰하였다!
교토불교각종학교연합회 편/박용진 · 최종남 역/신국판/388쪽/값 25,000원

마음에 관한 가장 깊고 치밀한 탐구!
유식학으로 보는 몸과 마음
현대 심리학의 개념인 인간의 '정서'와 '인지'를 유식학의 관점에서 논하고, 나아가 양자를 비교 분석하여 몸과 마음의 작용에 대한 이해를 높여준다.
안환기 지음/신국판/340쪽/값 23,000원

'클래식'과 '불교'를 융합하는 독창적 시도!
클래식, 경계를 넘어
'보편적 아름다움'을 표현하는 클래식과 '보편적 진리'를 담고 있는 붓다의 가르침이 만나 엮어내는 심포니가 우리의 마음을 평안과 행복으로 이끌어준다!
김준희 지음/국판변형/240쪽/값 20,000원/자유문고

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks