

(표지 1)

뷰티풀 안녕

네 컷 인생학교

“모든 사람은
기억되기 위해 태어난다.”

하이패밀리

작가 소개

‘장래희망’을 ‘장례희망’으로 읽는다. 죽음을 통한 생명교육에 천착해 왔다. 30년 넘는 시간을 ‘죽음의 존엄(Dignity in Dying)’에 바치며 국내 최초 임종감독이 되었다. 가족생태학자로서 ‘생전장례식(엔딩파티)’, ‘앰블런스소원재단’, ‘녹색장례시민연대’, ‘장례후견인’ 제도를 발굴하고 고독사 예방을 위한 AI 기반 ‘안전 모니터링’ 시스템 구축을 주도했다. 화장 장려 운동과 평상복 입기 등 다채로운 장례 문화 변혁을 시도한 공로로 제30회 노인의 날 기념 국민훈장 모란장을 수훈했다.

“모든 국민에게 한 권의 자서전을”이라는 모토로 네 컷 인생학교를 통해 자서전 쓰기 운동을 이끌고 있다. 현재 가정사역 비영리 기구 하이패밀리 대표다.

(속 표지)



청란교회 하늘에 뜬 무지개가 153 사랑의 종을 감싸안는다. 비 온 뒤도 아닌데 드높은 하늘에 그려진 원형 무지개라니. 경이로운 하늘의 신비, 비욘드(Beyond)!

Q. 무지개는 누구를 위해 하늘에 매달았는가?

A. “이제부터 땅 위에 구름이 일어나 그 사이로 무지개가 나타나면, 내가 너희와 살아 있는 모든 것과 맺는 나의 언약을 기억하고, 내가 다시는 홍수로 모든 생명을 멸망시키지 않을 것이다. 구름 사이로 무지개가 나타날 때마다 내가 그것을 보고, 나 하나님이 살아있는 모든 것, 곧 땅 위의 살아 있는 모든 것과 맺은 영원한 언약을 기억할 것이다.”-창 9:12~16 더 메시지 바이블

※ ‘내가 기억하리니’(אָנאָמֶנֶק) ‘내가 보고 기억하리라.’(אָנאָמֶנֶק)

“너희가 무지개를 보고 기억하라.”가 아니다. “내가 무지개를 보고 나의 언약을 기억하겠다.”

1인칭 주어가 하나님이다.

목차

초대의 글

여행을 시작하며

권두칼럼: 네 컷 인생이 남긴 불멸의 유산

안내: 두드림 엮드림 더드림

조해리 창 이론과 적용

내 영혼의 프롤로그

1. 회고와 감사(고백으로 Go back!!)
2. 기쁨과 환희(내 인생의 극치)
3. 사랑과 행복(나의 러브 스토리)
4. 남김과 부탁(불멸의 유산)

커튼콜: 제임스.. 값지게 살아라. 값지게

비망록

나의 사진과 함께하는 한 문장의 자서전

나의 엔딩파티 설계해 보기

레이코프의 프레임 이론과 적용

배웅의 글

초대의 글

시사만평 고바우 영감은 시대를 네 컷으로 기록했습니다.

네 컷이면 정권도, 서민의 삶도, 웃음도,
눈물도 담을 수 있다는 것을 보여주었습니다.

[네 컷 인생학교]는 한 사람의 삶을 네 컷으로 기록합니다.

역사는 위대한 사람만 기억하지만,
회고록은 평범한 사람의 삶도 역사로 남깁니다.
모든 사람은 한 권의 책이며, 네 컷이면 그 사람의 삶이 읽힙니다.

[네 컷 인생학교]는
자서전을 쓰는 기술보다
자신의 삶을 읽는 법을 배우는 학교입니다.

자서전이라고 하면 사람들은 먼저 부담을 느낍니다.
내가 책으로 남길 만큼 대단한 사람인가.
어디에서 시작해야 하는가.
무엇을 얼마나 써야 하는가.

그래서 우리는 자서전을 작게 만들었습니다.
대신 질문은 더 깊게 만들었습니다.

나는 어디에서 왔는가.
나는 무엇을 사랑하며 살아왔는가.
아픔은 나를 어떤 사람으로 만들었는가.
나는 마지막에 무엇을 남길 것인가.

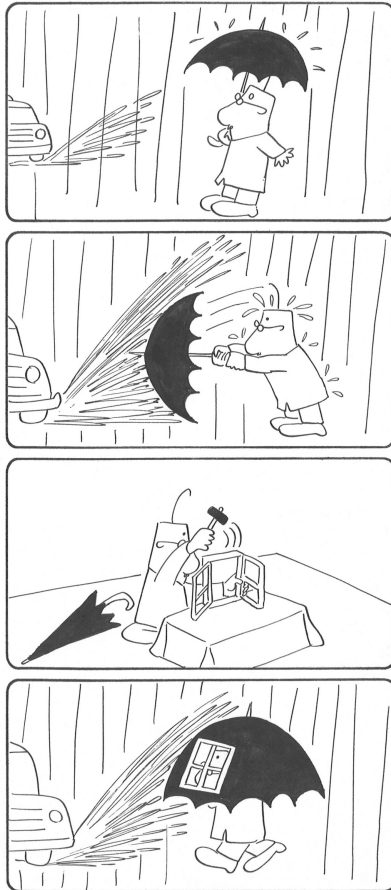
이 네 가지 질문으로
한 사람의 인생을 네 컷에 담습니다.

주저하다 보면 놓치고 후회하기 일쑤입니다.
저희는 이런 철학으로 작업을 합니다.
얼렁 똑딱 해 치우자!(Start before you're ready.)
그래서 얼렁뚱땅이 아닌 얼렁똑딱입니다.

저희의 꿈은
모든 분을 작가로 세우는 일입니다.
프랑스 사진작가 앙리 카르티에 브레송(Henri Cartier-Bresson)은
사진 한 장으로
한 사람의 인생을 보여 줄 수 있다고 했습니다.

네 컷 인생
 얼릉 시작하십시오,
 ‘뚝 딱!!’입니다.

2026년 7월 [네 컷 인생학교] 교장 송길원

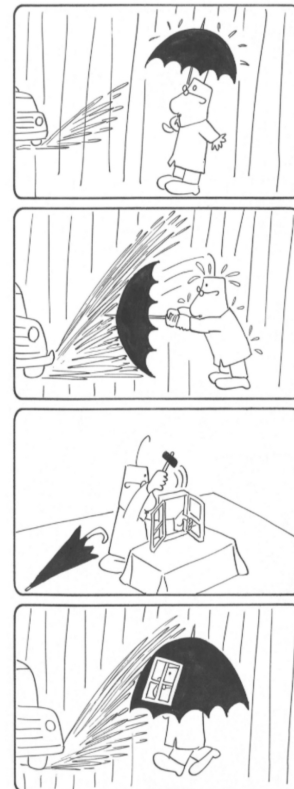


1976.2.16. 네 창문 달린 우산



창문 달린 우산

1976.02.16



여행을 시작하며

가장 훌륭한 시는 아직 씌여지지 않았다.
가장 아름다운 노래는 아직 불려지지 않았다.
최고의 날들은 아직 살지 않은 날들
가장 넓은 바다는 아직 향해되지 않았고,
가장 먼 여행은 아직 끝나지 않았다.
불멸의 춤은 아직 추여지지 않았으며
가장 빛나는 별은 아직 발견되지 않은 별

무엇을 해야 할지 더 이상 알 수 없을 때
그 때 비로소 진정한 무엇인가를 할 수 있다.
어느 길로 가야 할지 더 이상 알 수 없을 때
그때가 비로소 진정한 여행의 시작이다.-나짐 히크메트 란(Nâzım Hikmet Ran, 1902~1963)은 터
키의 시인, 극작가, 감독

새로운 인생 여정을 시작한 날
20 년 월 일
이름

함께 동행한 이들:
네 컷 인생 작가:

<네 컷 인생이 남긴 불멸의 유산>

“신은 죽었다”-니체

“너는 죽었다”-화장실 청소 아줌마

며칠 후, 화장실에 다시 이런 낙서가 달렸다.

“니체를 죽인 사람은 화장실 아줌마로 밝혀졌다.”

이어지는 글귀. “벽에 낙서하지 마시오.”

화장실 낙서 풍경이다. 단순한 말장난만이 아니다. 낙서에는 사랑, 인생, 정치, 철학까지 온갖 사회 현상이 담긴다. 해학과 위트로 넘쳐난다. 인문학의 서사다. 이런 낙서가 2천 년 전 폼페이 골목길 벽면에도 가득했다. 화산재를 벗겨낸 순간 사람들은 흠칫 놀랐다. “아쿠티우스가 돈을 갚지 않는다” “숙박업소 주인이 포도주에 물을 탔다” 당대 사가들이 황제와 전쟁 이야기를 기록할 때, 무명의 민초들은 삶을 이야기하고 있었다. 두 세기가 흘렀다. 치기어린 낙서는 민중의 생생한 숨소리와 삶을 증언하는 사료로 피어났다.

‘호모 스크립토르(Homo Scriptor)’, 기록을 향한 인간 본능을 가리킨다. ‘호모 나라투스(Homo Narratus)’는 이야기하는 인간이다. 기록은 알타미라-라스코 동굴벽화에서 시작한다. 점토판 설형문자와 양피지로 번진다. 로마 황제 아우렐리우스는 진중에서 양피지에 사색을 남긴다. <명상록>의 탄생이다. 스토아 철학의 정수가 된다. 금속 인쇄술은 기록을 대량 복제하게 만든다. 번역된 성경이 유럽 전역으로 번진다. 사회 구조를 바꾼다. 한 소녀의 일기가 어떤 역사책보다 강력하게 전쟁 참상을 고발한다. 인권 의식을 일깨운다. <안네의 일기>다.

낙서든 자서전이든 인간은 기록으로 찰나의 삶을 영원에 이었다. 호모 나라투스의 본능이 개인 일상을 역사로 바꾼다. 이야기가 인류 유산으로 남는다. 요즘 자서전 쓰기 열풍이 거세다. 이를 두고 언론인 조갑제 기자는 말한다. “머지않아 회고록을 쓴 사람과 안 쓴 사람으로 나뉘지 모른다. 쓴 사람 삶은 AI를 통해 불멸의 기록으로 남고, 안 쓴 사람 기억은 시간과 함께 사라진다.”

96세의 내 부친은 모친과 함께 요양원에 계신다. 3년 차에 접어들었다. 농담에 정치 이야기까지 거침없던 분이 입을 닫으셨다. 식사도 죽에서 미음으로 바뀌었다. 한 컵 남짓한 양인데 절반은 혀로 밀어내신다. 대부분의 시간을 눈감고 계신다. 갓 태어나 잠에 빠져든 아이만 같다. 석 주를 넘어서자 더럭 겁이 났다. 경험자들이 임종 말기 증상이라고 했다. “아버지, 저 길원이에요.” 몇 번을 흔들어 깨우고서야 입을 여셨다. “길원이 왔냐.” “네, 아버지. 저 왔어요.” “고생했다.” 한참을 머뭇거리다가 또 한 마디 하신다. “고생 많았다.” 그걸로 끝이었다.

더 이상 지체할 수 없었다. 집으로 돌아오자마자 비망록을 뒤졌다. 곱게 써 두신 유언장이 있었다. 금전출납 장부도, 기도문과 끔찍거린 낙서도 있었다. 비로소 아버지와 어머니 생애가 다가와 말을 건넸다. 스스로에게 물었다. ‘나는 무엇을 사랑하며 살아왔는가.’ ‘나는 아픔을 통해 어떤 사람이 되었는가.’ ‘나는 마지막에 무엇을 남길 것인가.’ 어머니를 향한 아버지 사랑에 울었다. 못난 아버지를 용서하라는 참회문에 이르러 꺼억꺼억 울었다. 추억의 사진을 골랐다. 두 분 생애가 파노라마처럼 스쳐 지나갔다.

‘네 컷 인생’이라더니 두 분의 삶이 그랬다. 사진 중심의 포토 북이 16페이지로 정리되었다. 눈에 띄는 구절이 하나 있었다. “아무것도 남기지 못한 것이 나의 유산이다.” 땅이라도 남기시지 하고 픽웃었지만 이내 눈물을 찍어 눌렀다.

편집된 두 분 미니 자서전을 들고 어머니를 찾아뵈었다. 이번에는 어머니가 우셨다. 인쇄물을 받아

든 누이가 전화 너머로 울고 있었다. 소설가 김규나는 말한다. 인생을 아름답게 마무리하는 길 중 하나가 자서전을 쓰는 일이라고. 소박했던 치열했던 한평생 살며 깨우친 지혜를 자손과 지인에게 글로 남기는 행위는 너무도 소중하다. 불멸의 사랑으로 온 가족을 엮어 준다. 아무것도 남기지 못한 것이 유산이라더니, 아버지 비망록과 삶의 일기가 유산 중 유산이었다. 이렇게 해서 탄생한 것이 '네 컷 인생학교'였다. 이야기를 전해 들은 지인들이 환호했다. 자신도 입학생으로 불러 달라고 신신 당부했다.

나를 지우고 잊으라 말하는 이들이 있다. 아니다. 플라톤은 스승의 사유와 아테네 법정에서의 마지막 모습을 <대화록>에 담았다. 그 기록이 서양 철학의 출발점이 되었다. 모든 인간은 기록하는 인간으로 태어나 이야기로 기억된다. 남긴 이야기가 있는 한 그는 여전히 우리 곁에 살아 있다. 우리 모두는 '호모 나라투스'다. -국민일보 칼럼 2026.8.15.

NATIONAL AUTOBIOGRAPHY PROJECT · SUMMARY

대표 과목 · 네 컷 자서전쓰기 — 네 질문으로 쓰는 가장 작은 자서전

“모든 국민에게 한 권의 자서전(인생책)을”

네 컷 인생학교

인생은 길지만, 남는 것은 몇 컷이다.

살을 돌아보고, 사랑을 발견하고, 이야기를 남긴다.

태어남은
선물이다

살아감은
선택이다

고난은
해석이다

죽음은
남김이다

당신의 삶은 그 자체로 찬란한 역사입니다.

두드림 옆드림 더드림(Do-dream Up-dream The-Dream)

1. “지지자 불여호지자, 호지자 불여낙지자(知之者不如好之者, 好之者不如樂之者)”

이 말의 뿌리는 공자 《논어(論語)》 용야편(雍也篇)에 있습니다.

아는 사람은 좋아하는 사람만 못하고, 좋아하는 사람은 즐기는 사람만 못하다는 뜻입니다. 처음부터 마지막까지 즐길 수 있기를 소망합니다.

2. 모임마다 Q.Q(Quaker's Question) 시간을 갖습니다.

청교도의 한 분파였던 퀘이커 교도들이 자신의 공동체 안으로 들어올 때마다 나누는 두 가지 주제가 있었습니다.

하나. 나그네 인생의 따뜻했던 기억들과

둘. 아주 힘들어 그 마음이 추운 겨울을 지낸 기억입니다.

이 두 주제를 5~10분 정도 나누는 시간을 가지게 됩니다.

3. 신 귀족 인류, ‘노블 사피엔스’(Noble Sapiens)로 세워 드립니다.

신 귀족에게는 세 가지 요건이 필요합니다. 디지털 영지(領地), AI집사(執事), 소비재의 사교계(社交界)입니다. 인생학교에 참여한 분들께 이 영예를 안겨드립니다.

(속지 1)

조해리 창 이론과 적용

조해리의 창(Johari Window)은 1955년 미국의 심리학자 조셉 루프트(Joseph Luft)와 해리 잉햄(Harry Ingham)이 제시한 자기 이해와 대인관계의 모델이다. 모든 인간은 혼자서 자신의 모습을 온전히 파악하기 어렵다. 타인과의 관계에서 나를 드러내고 피드백을 주고받아야 한다. 이를 통해 자신을 더욱 넓고 깊게 이해한다.

그들은 이름조차 Jo(조셉)와 Hari(해리)를 결합해 'Johari'라고 불렀다.

구분	나는 안다	나는 모른다
남도 안다	내가 아는 나(Known Me)	남이 더 잘 아는 나(Seen Me)
남은 모른다	내가 감추고 있는 나(Hidden Me)	아직 발견하지 못한 나(Future Me)

자기 탐색의 과정

1. 내가 알고 있는 나
→ 나는 나를 어떻게 기억하는가?
2. 다른 사람이 기억하는 나
→ 사람들은 나를 어떤 사람으로 기억할까?
3. 내가 감추고 살아온 나
→ 아직 누구에게도 하지 못한 이야기는 무엇인가?
4. 아직 발견하지 못한 나
→ 내 안에는 아직 어떤 가능성이 남아 있는가?

네 컷의 인생 질문

“이 짧은 삶을 통해 영원히 유익한 일을 이루려면, 나는 무엇을 할 수 있는가?”
존 템플턴 경(Sir John Templeton)이 평생 품었던 인생의 질문이다. 나도 묻게 된다.

첫 번째 컷 | 나의 시작(나는 어디에서 왔는가?)

두 번째 컷 | 나의 사랑(나는 무엇을 사랑하며 살아왔는가?)

세 번째 컷 | 나의 아픔(아픔은 나를 어떤 사람으로 만들었는가?)

네 번째 컷 | 나의 남김(나는 마지막에 무엇을 남길 것인가?)

이 네 질문은 단순한 회고가 아니다. 한 사람의 삶의 의미를 탐구하는 작업이다. 그래서 [네 컷 인생학교]는 평범한 사람을 위한 [빅 퀘스천 학교]라고도 불린다.

내 인생의 프롤로그



초음파 사진조차 없던 시절, 아버지 품에 안긴 나의 모습이다. 이것이 내가 가진 '가장 작은 나'다. 새 깃털보다 작고 가벼웠을 한 생명. 메노라와 거룩한 관유는 하나님께서 그 작은 생명을 빛으로 비추시고 기름 부으셨음을 말해 준다. 옆에 놓인 깃털 펜과 잉크병이 이제 막 펼쳐질 인생 여정을 말해 주는 듯.

이춘선(1921~2015) 할머니의 이야기

40대 후반에 열한 번째 아이로 낳은 막내가 사제품을 받고 임지(任地)로 떠나는 날, 어머니는 작은 보따리 하나를 건넸다.

“어렵고 힘든 일이 있을 때 풀어봐라.”

막내 신부는 궁금함을 참지 못하고 바로 풀어봤다. 그리곤 목이 메어 한참을 울었다. 보따리 안에는 막내 신부가 갓난아기 때 입었던 배냇저고리와 함께 편지 한 장이 있었다.

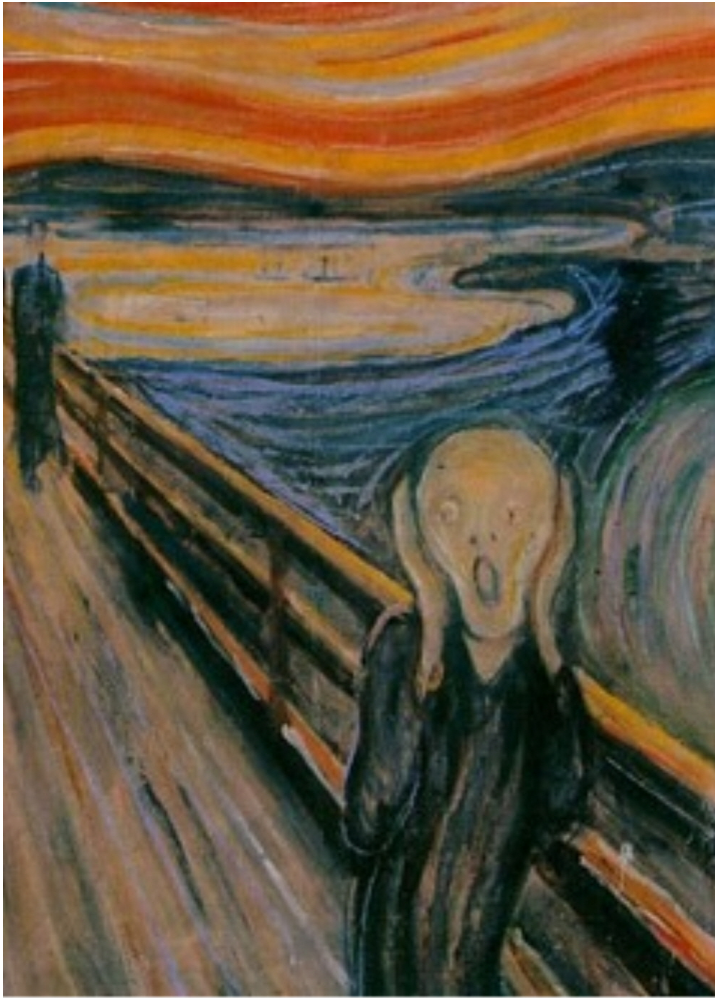
“사랑하는 막내 신부님, 신부님은 원래 이렇게 작은 사람이었음을 기억하십시오.” -〈네 신부님의 어머니〉(바오로딸 출판사)

- 내가 태어난 날?

- 나를 맞이해 주었던 가족들?

- 어머니의 태몽, 또는 어린 날의 내 모습의 사진을 찾아본다면?

- ‘철없던 시절’의 웃픈 이야기는?



근대 미술의 거장 뭉크(1863~1944)의 작품 <절규>

작품 감상: 휘둥그레 뜬 눈, 찢어질 듯 벌린 입, 목이 터져라 토해 내는 비명.... 뒤에 서 있는 친구들의 무심함이 대비되면서 그 절규는 더 가슴을 쥐어뜯는다. ‘끼야악’(노르웨이어 원제는 ‘Strik’으로 아주 날카로운 비명 같은 외침을 의미한다.

뭉크는 말했다. “나는 숨 쉬고, 느끼고, 고통받고, 사랑하는 인간을 그릴 것이다. 이 성스러운 일상에 대해 모자를 벗고 경의를 표해야 한다”

아무튼, 아모르 파티(Amor Fati)

1. 회고와 감사

-고백으로 Go Back!!

Q.Q(Quaker's Question) Time

준비물: 모래시계

신봉승이 작사한 <하숙생>의 가사는 이렇게 시작된다.

“인생은 나그네 길 어디서 왔다가/ 어디로 가는가/ 구름이 흘러가듯 여울져 가는 길을/ 은혜를 나누며 살아가야지

인생은 나그네 길 구름이 흘러가듯/ 정처 없이 흐르면서 세상에 왔다가/ 흘러서 가는가/ 인생은 미련도 없다 아쉬움도 없다/ 모두가 내 탓이다”

가수 최희준이 부른 노래 <하숙생>을 같이 불러보자.

① 나그네 인생의 따뜻했던 기억들과

내게 ‘은혜’가 되었던 일을 떠올리며 이야기 보따리를 풀어보श्य.

② 아주 힘들어 그 마음이 추운 겨울을 지낸 기억

‘아쉬움도 없다’지만 정말 아쉬웠던 일이 있다면 뭔가요?

#. 문장명

“죽고 싶었던 적이 한 번도 없었다면 정신과에 가봐야 한다.

죽고 싶을 때,

그때가 정말 ‘제대로’ 살아보고 싶은 때다.”

-내게도 정말로 죽고 싶었던 일이 찾아왔다면 언제 무슨 일이었나요?

-그때가 내 인생의 ‘변곡점’이란 말을 나는 어떻게 받아들일 수 있나요?

나이의 나이테- ‘나’의 ‘이야기’

시간은 둘로 나누인다. 아에타스(aetas)와 템푸스(tempus)가 있다. 아에타스는 ‘늘어나는 시간’이다. 템푸스는 ‘별의 순간’이다. 대부분의 사람은 생물의 나이로만 산다. 자신의 생애에 찾아온 아에타스를 템푸스의 시각으로 읽어낸 인물이 야곱이다.

이집트 파라오가 나이를 묻는데 나그네 세월을 이야기 한다. 야곱은 자신의 신분을 정확히 안다. 연대기에 매몰되지 않는다. 험악한 세월을 이야기한다. 롤러코스터의 인생사가 펼쳐진다.

#. 오염서사와 구원서사 사이 창세기 47:7~10

나이를 묻는 파라오의 질문 앞에 120 생애를 말한다. 이때 그가 쓰는 서사가 있다.

“험악한 세월을 보내었나이다.”

야곱은 단순히 숫자만 답하지 않는다. 자신의 삶을 ‘험악한 세월(Evil years)’이라 정의한다. 파라오 앞에서 자신을 낮추는 겸손이다. 동시에 ‘살아남은 자’의 비장한 자부심이다. 생존자로서 자기 긍정이다. 생의 무게로 파라오를 압도한다. 이 아우라가 그로 하여금 파라오를 축복하는 유일한 족장으로 세운다.

심리학자 댄 맥 아담스는 말한다. “우리는 이야기로 정체성을 형성합니다. 이때 오염 서사와 구원 서사, 두 가지 전통 서사가 우위를 차지하기 위해 다투죠. 정체성이 오염 서사에 뿌리를 둔 사람은 삶에 만족하지 못하는 반면, 구원 서사에 뿌리를 둔 사람은 의미 있는 성취를 이뤄냅니다.

그래서 자신의 인생을 이야기할 때 ‘구원 서사’로 묘사하는 건 큰 도움이 됩니다. 구원 서사 속에서는 전화위복(轉禍爲福)을 맞이할 수 있으니까요. 구원 서사의 엔진이 후회인 셈이죠.”

- 바둑 기사들은 후회로 고수가 된다고 해요. 나의 생애를 돌아보며 가장 후회스러운 일 네 가지만 적어 볼 수 있을까요?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- 어른들이 말했지요. “나잇값 좀 해라” 이제 그 나잇값을 이야기로 채워볼까요. 내가 고백할 수 있는 내 인생 이야기는 무엇인가요?

#. 흔들리며 피어나는 꽃 도종환

흔들리지 않고 피어나는 꽃이 어디 있으랴
이 세상 그 어떤 아름다운 꽃들도
다 흔들리면서 피었나니
흔들리면서 줄기를 바르게 세웠나니
흔들리지 않고 가는 사랑이 어디 있으랴
젖지 않고 피어나는 꽃이 어디 있으랴
이 세상 그 어떤 빛나는 꽃들도
다 젖으며 젖으며 피었나니
바람과 비에 젖으며 꽃잎 따뜻하게 피웠나니
젖지 않고 가는 삶이 어디 있으랴

- 내가 시에서 받는 위로는 어떤 것인가요?

- 꽃에 대한 나의 생각들을 나누어 볼까요?

(예/ 꽃은 분장하는 법이 없다. 꽃은 자신을 옮겨 달라고 투정하는 일도 없다. 꽃은...)

#. 내 인생에 찾아온 해피소드(happysode)

나의 실수도 쓰시는 하나님이 계신다. 그때 나의 에피소드는 해피소드가 된다.

열 가지만 반추해 볼까요.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

#. 관광객은 요구하고, 순례자는 감사한다.

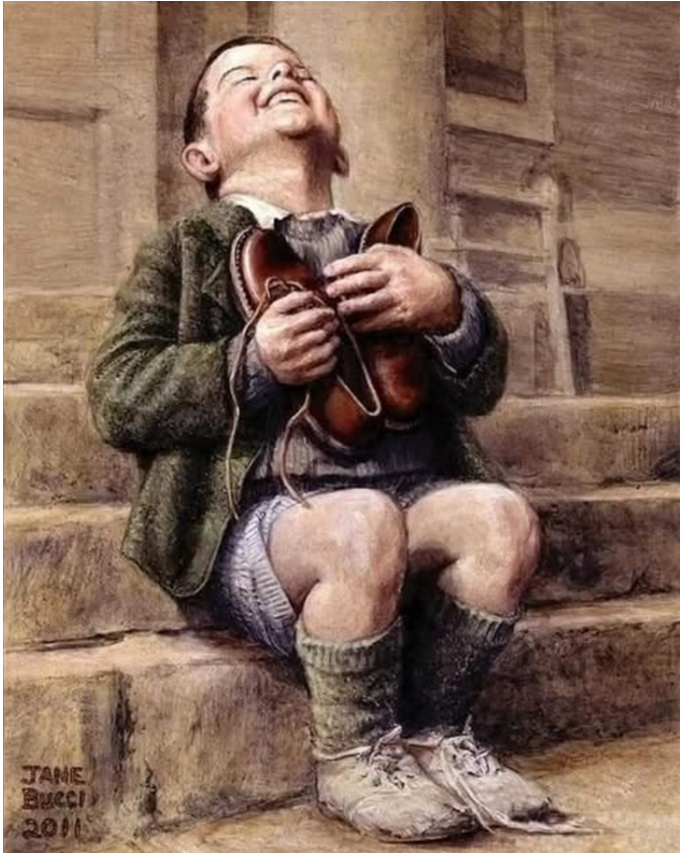
‘인생에서 가장 멋진 일은 모든 일에 감사하는 것이다. 이를 터득한 사람은 삶의 의미를 아는 사람이다. 이런 사람은 삶의 신비를 모두 꿰뚫고 있다. 삶의 신비란 모든 것에 감사하는 것이다.’-슈바이처 박사

내 생애를 돌아보며 감사한 것 10가지를 적어볼까요.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

잠언

“그대가 일생토록 받치는 기도가 ‘감사합니다.’라는 한 마디뿐이어도, 그것으로 족하다.”-마이스터 에크하르트



The new shoes Jane Bucci 2021

작품 감상: 제인 부치의 2011년 작품은 보는 이의 마음을 단숨에 녹이는 힘이 있다. 돌계단에 앉아 새 구두를 품에 안은 소년의 표정이 압권이다. 세상을 다 가진 듯 고개를 뒤로 젖히고 해맑게 웃는다. 구두가 소년에게 얼마나 소중한 선물인지를 증언한다. 닳고 헐렁한 현재의 신발과 대비된다. 반질한 새 가죽 구두는 아이가 꿈꾸던 가장 큰 행복이자 희망이다. 사실 묘사와 따뜻한 색감은 소년의 터질 듯한 기쁨을 더욱 생생하게 전달한다. 보는 이마저 금방 행복에 젖는다.

어차피, 카르페 디엠(Carpe Diem)

2. 기쁨과 환희

- 내 인생의 극치

Q.Q(Quaker's Question) Time

준비물: 모래시계

- ① 나그네 인생의 따뜻했던 기억들과
- ② 아주 힘들어 그 마음이 추운 겨울을 지낸 기억

#. 문장명

“자신이 쓴 글에 심취되어
밤을 지새울 수 없다면
그 글은 결코 다른 누군가의 밤을
지새우게 할 수 없다”-상실 수업에서

- 내가 밤을 지새운 때는 언제였나요?
- 내가 기쁨에 젖어 웃어 본 일은 어떤 것이 있나요?

<Be the miracle!>-기적의 역설

“기적이 보고 싶나?
스스로 기적이 되게나!”

기적은 하늘에서 갑자기 떨어지는 사건만이 아니다.
누군가의 눈물을 닦아 주고, 무너진 사람 곁에 서며, 오늘 해야 할 선한 일을 외면하지 않는 것.
그것이 우리가 될 수 있는 기적이다.
영화 《브루스 올마이티》의 “Be the miracle!”은 신에게 기적을 요구하던 인간이, 마침내 자신이 누군가에게 기적이 될 수 있음을 깨닫는 순간을 보여준다.

#. 내생순-내 생애의 최고의 순간 사도행전 20:24

“내가 달려갈 길과 주 예수께 받은 사명 곧 하나님의 은혜의 복음을 증언하는 일을 마치려 함에는 나의 생명조차 조금도 귀한 것으로 여기지 아니하노라”(행 20:24)

킹 제임스 버전은 이를 이렇게 번역했다.

“나의 달려갈 길을 기쁨으로 끝마치고, 내가 주 예수로부터 받은 사역, 곧 하나님의 은혜의 복음을 온전히 증거 하기 위해서라면 이런 일을 전혀 개의치 아니할 뿐 아니라 나의 생명을 조금도 아끼지 아니하리라.”

개역성경에는 없다. 원본에 있다. 바로 ‘기쁨’이다.

카라스 καρᾱς = joy,

메타 카라스(μετὰ καρᾱς) 기쁨으로

이 단어가 킹 제임스 버전에는 있다.

“I may finish my race with joy!”

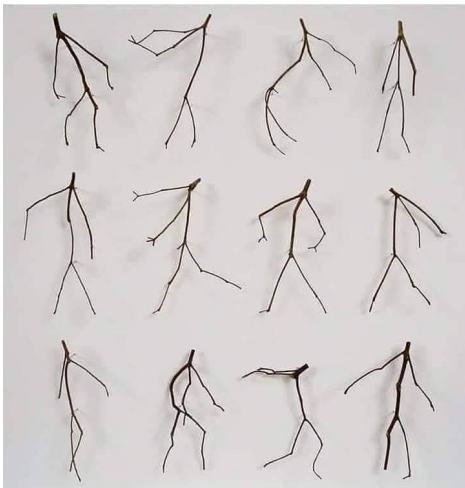
이 구절을 이렇게 더 자세히 설명할 수 있다.

“나의 달려갈 길을 기쁨으로 끝마칠 것입니다! 기쁨으로! ‘μετὰ καρᾱς(메타 카라스)’”

- 나의 생애에 가장 기뻐 환희에 젖었던 일 네 가지만 적어 볼 수 있을까요?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

#. 메마른 가지가 펼치는 생명의 춤



땅에 떨어져 죽은 줄 알았던 작은 가지가 생생하게 살아 움직인다. 팔을 뻗고 다리를 꼬며 저마다 역동의 무용을 펼친다. 같은 춤은 하나도 없다. 제각기의 춤을 가지고 있다.

바람에 흔들리고 꺾였던 시간의 궤적이 단단한 인체의 동작으로 거듭났다. 양상한 선 하나하나에 기쁨과 슬픔, 고뇌와 환희의 감정이 실렸다.

- 내가 최근에 추어본 춤은 어떤 춤인가요?

- 춤에 대한 나의 생각을 나누어 볼까요?

#. 내 인생에 찾아온 몸앤 춤

프리드리히 니체는 말했다.

“춤추지 않고 지나간 하루는 그 하루를 제대로 살았다고 할 수 없고, 웃음이 동반되지 않은

진리는 진정한 진리라고 할 수 없다.”

너무 기쁘고 흥겨워 춤출 일이 있다면 어떤 것일까요?

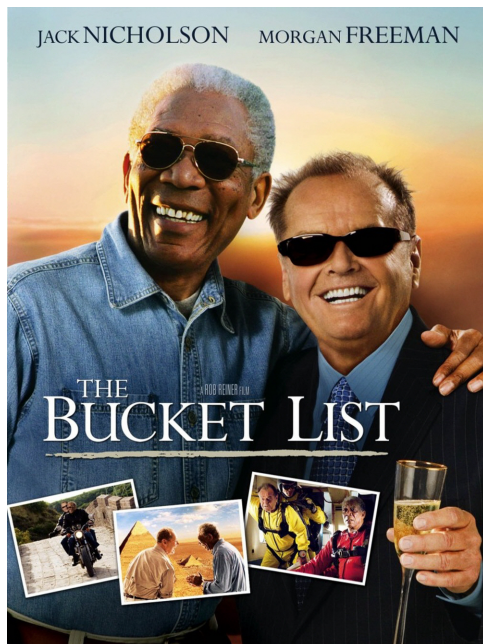
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

#. “여호와께서 말씀하시니 내가 뛰놀리라.”(시편 60편 6절)

다윗은 자신을 비난하고 책망한 미갈 앞에서 큰소리치며 이렇게 말한다. “내가 여호와 앞에서 뛰놀리라!(I will celebrate before the Lord).”

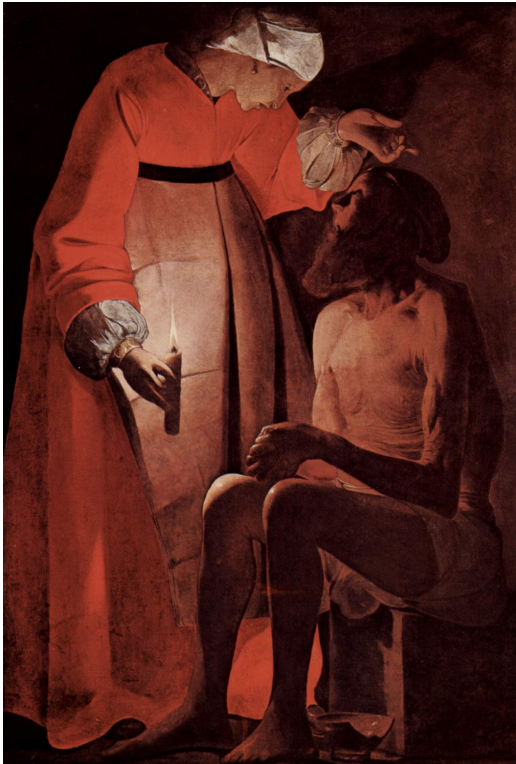
내게 코웃음 치는 일이 있다 해도 내가 기어이 춤추며 뛰놀고 싶은 일, 나의 버킷리스트 10가지를 적어보श्य.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



잠언

인생은 폭풍이 지나갈 때를 기다리는 것이 아니라,
빗속에서 춤추는 법을 배우는 것이다.-비비안 그린(Vivian Greene) 미국 작가



조르주 드 라 투르(Georges de La Tour) 읍과 그의 아내

작품 감상: 읍의 아내가 촛불을 든 채 서서 읍을 내려다본다. 하나의 빛이 두 사람을 동시에 비춘다. 고난 앞에 마주 선 부부의 긴장감이 감돈다. 작가는 그녀를 위엄 있고 우아한 여성으로 묘사한다. 읍에게 먼저 말을 건넨다. 읍은 가난과 병으로 아위었다. 아내를 향한 시선 속에 하나님을 갈망하는 마음이 가득 차 있다.

누구나, 메멘토 모리(Memento Mori)

3. 사랑과 행복

Q.Q(Quaker's Question) Time

준비물: 모래시계

가수 김광석이 부른 명곡 〈어느 60대 노부부 이야기〉가 있다. 평생을 함께 살아온 부부가 세월을 보내고 마침내 찾아온 이별의 순간을 그린 노래다. 유튜브 음원을 찾아 함께 시청해 보자.

① 나그네 인생의 따뜻했던 기억들과

② 아주 힘들어 그 마음이 추운 겨울을 지낸 기억

#. 문장명

“세상 무엇과도 바꿀 수 없는 것. 그것은 젊을 때 결혼하여 살아온 늙은 배우자다.”-탈무드

- 나에게 배우자는 어떤 의미인가요?

- 나의 배우자가 나를 감동시킨 일이 있다면 어떤 일인가요?

뽀의 날

미국에는 ‘배우자의 날(National Spouse Day)’이 있다. 매년 1월 26일로, 군인 배우자의 날에서 유래한 민간 기념일이다.

‘세계 결혼의 날(World Marriage Day)’은 1981년 미국에서 시작되었다. 매년 2월 두 번째 일요일에 기념하는 기독교 중심의 민간 행사다.

국가가 법으로 지정해 ‘부부’의 가치를 매년 기념하는 나라는 대한민국이 유일하다. 가정의 핵심인 부부관계를 바로 세우는 것이 사회 불화를 막는 근본이라는 문제의식이 반영되었다. 독특하고 의미 있는 문화다.

‘부부’ 앞으로도 뒤로도 같다. ‘하나 되라’가 아니라 이미 ‘하나 되었다’는 뜻에서 ‘뽀의 날’이라 한다. 젊은 세대의 위트가 싱그럽다. 매년 5월 21일이다.

#. 욥의 아내는 어디로 사라졌을까? 욥기 47:7~10

욥기보다 더 가슴 저미는 비극도 드물다. 한 사람이 하루아침에 재산을 잃는다. 자녀들을 잃고 건강을 잃는다. 명예를 잃는다. 친구들에게마저 오해받는다. 아내의 절규까지 견뎌야 한다. 하나님마저 침묵하시는 듯하다.

욥의 고통은 극에 달한다. “애통이 몸에 달라붙어 벗을 수 없는 상태”(욥 16:15)라는 뜻이다. 개역개정에는 “내가 붉은 베를 꿰매어 내 피부에 덮고”라고 한다. 새번역은 “내가 맨살에 베옷을 걸치고 통곡한다”라고 옮겼다. 둘 다 욥의 슬픔이 단순한 감정이 아니라 피부에 밀착된 존재론의 고통으로 읽게 만든다.

히브리어 뉘앙스는 더 처절하다. 직역하면 “내 피부 위에 베옷을 꿰맸다”에 가깝다. 이런 고통 속에서 욥의 아내는 어디서 무얼 하고 있었을까?

“하나님을 저주하고 죽으라”(욥 2:9)

세상에 이런 악처가 어디 있나? 그리고서 병든 욥을 내팽개치고 어디로 내뺐나.

그녀는 단순히 “하나님을 욕해!”라고 말한 악녀가 아니다. 욥의 신앙을 바라보며 이렇게 절규하는 사람이다.

“당신은 아직도 순전함을 붙들고 있나요?

그렇다면 끝까지 찬양하세요.

차라리 죽음을 택해요.

그 찬양이 당신을 살리지 못한다면 말입니다.”

욥의 아내가 결정적으로 욥을 떠나지 않았다는 증거가 있다.

욥기 19장 17절도 그녀가 완전히 떠나지 않았음을 암시한다. 욥은 “내 숨결이 내 아내에게 낯설다”고 말한다.(※‘내 아내’, 욥 31:10 사라진 전처가 아니다.)

더구나 하나님이 욥의 친구들에게는 분노하셨다. 그러나 욥의 아내에게 분노했다는 말은 찾아볼 수 없다.

※ “차라리 하나님을 ‘저주하고서’(베르쿠<히>, ‘찬양하고서’ ‘송축하고’ bless)죽는 것이 낫겠습니다.”(욥 2:9)

- 나의 결혼 서약을 기억나는 대로 적어볼까요?

- 내가 지금의 배우자와 끝까지 살아야 할 이유를 4가지만 말해 보세요.

- 1.
- 2
- 3.
- 4.

- 욥의 회복과 라스트 신(last scene)에 대해 나누어 볼까요?(욥기 42:10-17)

#. 마지막까지 남은 사람

주부를 대상으로 한 어느 강의 시간, 나이 든 교수는 한 여성에게 과제를 주었다. 칠판에 아주 절친한 사람 20명의 이름을 적어보라는 것이었다. 그녀는 지체하지 않고 가족, 이웃, 친구, 친척 지인 등 20명의 이름을 적었다.

교수는 이 중, 덜 친한 사람의 이름을 지워보라고 했다. 가장 먼저 지워진 것은 함께 취미 생활을 하는 이웃들이었다. 교수는 다시 한 사람의 이름을 지우라고 했다. 이번에는 친구의 이름이 지워졌다. 그렇게 해서 많은 사람의 이름이 지워졌다. 드디어 칠판에는 가족들만이 남게 되었다.

‘부모와 남편 그리고 아이들’이었다.

교수는 다시 한 명을 지우라고 했다. 망설이던 그녀는 부모의 이름을 지웠다. 또다시 한 명을 지워야 할 때였다. 한참을 고민하던 그녀는 각오한 듯이 아이들 이름 하나하나를 지웠다. 그리고 평평 울기 시작했다. 한참 후 진정이 된 그녀에게 교수가 물었다.

“남편을 지우지 않은 이유가 무엇입니까?”

모두가 숨죽여 대답을 기다렸다. 입을 열어 말했다.

“시간이 흐르면 부모님은 세상을 떠나겠죠. 아이들도 자신들의 가정을 만들어 나를 떠날 겁니다. 일생을 함께 지낼 사람은 남편 말고 또 있을까요? 그를 소홀히 했던 것이 아쉽고 미안하네요.”

※ 미국의 가족치료학자 버지니아 사티어(Virginia Satir)의 경험적 가족치료 기법에서 유래했다. 1990년대~2000년대 국내 상담학과와 방송, 에세이를 통해 널리 유포된 실화 기반의 상담 스크립트다.

- 나라면 나의 칠판에는 누구의 이름을 남길까요? 이유는?

- 이번에는 나의 라스트 신을 그려볼까요?

#. 나 없이 내일이 시작될 당신에게

사랑하는 아내에게

당신을 처음 만난 게 벌써 50년 전입니다.

햇살보다 더 반짝반짝 빛나고 있던 예쁜 여대생 누나의 모습을

난 아직도 기억합니다.

손을 번쩍 들고 나를 바라다주겠다고 나서던 당돌한 여대생,

당신은 하나님께서 나에게 보내주신 날개 없는 천사였습니다.

앞으로 함께 할 날이 얼마 남지 않은 이 순간에

나의 가슴을 가득 채우는 것은 당신을 향한 감사함과 미안함입니다.

시각장애인의 아내로 살아오는 그 세월이 어찌 편했겠습니까?

항상 주기만 한 당신에게

좀 더 잘해주지 못해서, 좀 더 배려하지 못해서

너무 많이 고생시킨 것 같아서 미안합니다.

지난 40년간 늘 나를 위로해 주던 당신에게

나 오늘도 이렇게 위로를 받고 있습니다.

미안합니다.

아직도 눈부시게 빛나고 있는 당신을 가슴 한 가득 품고 떠납니다.

더 오래 함께 해 주지 못해 미안합니다.

내가 떠난 후 당신의 외로움과 슬픔을 함께해 주지 못할 것이라서,

나의 어둠을 밝혀주는 촛불,

사랑합니다.

사랑합니다.

사랑합니다. 그리고 고마웠습니다. -강영우박사

-지금 나의 배우자에게 표현할 수 있는 감사를 10가지 찾아볼까요?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

#. 나 없이 내일이 시작될 때

이번에는 나의 배우자에게 손 편지를 써보기로 합니다.

잠언

“젊어서는 사랑해서 부부가 되고, 늙어서는 부부이기에 다시 사랑한다.”



작품 감상: “내가 살았었다는 것을 나는 후회하지 않네. 나는 내가 헛되이 태어난 것이라는 생각이 들지 않도록 살았으니까. 그래서 내가 삶을 떠날 때 집이 아니라 여인숙을 떠나는 듯한 느낌이 들 것 같네. 자연이 우리에게 준 것은 임시로 체류할 곳이지 거주할 곳이 아니기 때문일세.”-마르쿠스 툴리우스 키케로, 『노년에 대하여』에서

마침내, 비타 액타(Vita Acta)

4. 남김과 부탁

-불멸의 유산

Q.Q(Quaker's Question) Time

준비물: 모래시계

가수 이진관이 부른 노래 <인생은 미완성>을 함께 불러보자.

- ① 나그네 인생의 따뜻했던 기억들과
- ② 아주 힘들어 그 마음이 추운 겨울을 지낸 기억

#. 문장명

“태양과 비바람과 병충해와 화해하지 않고 익은 과일은 없다.”

- 나에게 ‘화해’란 어떤 의미로 다가오나요?
- 나를 괴롭게 했던 일들, 사람은 누구인가요?

마음속 도끼 하나

누구나 가슴에 벼랑을 하나쯤 품고 산다.
나무가 제 속에 도끼를 품고
번개를 품고 살듯이.
벼랑을 품은 삶과 그렇지 않은 삶 중에서
어느 쪽이 더 낫냐는 단순 비교는 의미가 없다.
중요한 것은 포기하지 않고 잘 살아내는 것이다-시인 장석주
우리는 그것을 ‘존버’라 부른다. 존재함으로 버틴다.

#. 주기도-나그네의 기도 마태복음 6:9-13, 누가복음 11장 2-4절

주기도문은 산상수훈이라는 반지 위에 박힌 보석이다. 151개의 글자로 세공되었다. 그 속에 관계가 있다. 세계관이 있다. 선교가 있고 꿈이 있다. 이 비밀을 알게 된 사막의 교부는 며칠 동안 입을 다물지 못했다고 한다.

주기도문은 초대교회 성도들이 순교 현장에서 부르짖었던 기도였다. 초대교회 교부들은 주기도문을 ‘믿음, 소망, 사랑’ 중에 소망이라 했다. 종교개혁가들은 ‘기도 중의 기도’라 불리는 주기도문을 성경 전체가 포함된 기도라 했다. 나그네로 살아야 하는 인생들에게 주기도문은 영혼의 호흡과 같다.

- 이 땅에서 마지막 기도를 ‘주기도문’으로 드린다면 나는 어떤 대목을 놓고 기도하고 싶은가요? 그 이유는?

- 루터는 매일 밤마다 주기도문을 묵상했고, 매일 아침, 제일 먼저 주기도문으로 기도했다고 해요. 나는 언제 성경 전체가 담긴 이 기도를 드리나요? 남은 생애 동안 주기도문을 벗 삼아 살아볼 방법은 어떤 것이 있을까요?

#. 나그네 삶의 수칙

나그네 삶의 수칙

여행이 즐거우려면 세 가지 조건이 맞아야 한다.

첫째, 짐이 가벼워야 한다.

둘째, 동행자가 좋아야 한다.

셋째, 돌아갈 집이 있어야 한다.

1. 낯선 것은 당연하다. 설렘으로 바라본다. 그렇다고 동경하지도 않는다.
2. 불평하거나 투덜대지 않고 감사한다. 더 좋은 것이 있음을 알아서다.
3. 다른 언어를 갑갑해하지 않는다. 친절과 미소의 제 2 모국어를 쓴다.
4. 너털너털 많은 짐을 거추장스러워 한다. 심플한 것의 자유를 누린다.
5. 조급하거나 초조해 하지 않는다. 영원히 머무르지 않은 것을 알아서다.

-나머지 다섯을 채워볼 수 있을까요?

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- 생전유품정리

한 사진작가가 전 세계를 다니며 조사한 바에 의하면 몽골인 한 사람이 살면서 소유하는 물건은 평균 300개, 일본인은 6,000개라 한다. 그러면 한국인, 아니 나는 몇 개나 소유하고 살까? “50년대 사람들에게 필요한 생필품은 72가지, 그중 절대 필수품은 18가지였다. 오늘날 현대인의 생필품은 500가지 이상이고, 그중 절대 필수품은 50가지가 넘는다.

인도 라다크 지방은 인도에서도 인구가 가장 적은 오지다. 해발 3000m가 넘는 고지대다. 서방 기자가 무척 가난한 라다크 노인에게 현대인들이 불행한 이유가 무엇이라고 생각하는지를 물었다. 노인이 답했다.

“아마도 당신들이 가지고 있는 좋은 옷과 가구와 재산들이 지나치게 많기 때문에, 거기에 마음을 빼앗겨 기도하고 배우면서 차분히 자신을 되돌아볼 시간이 없을 것이다.”

- 내가 정리하고픈 물건 목록들을 적어볼까요?

- '죽기 전에 주면 선물, 죽고 난 다음에는 짐'이란 말이 있지요. 죽기 전에 내가 선물로 건네고 싶은 기관이나 개인이 있다면 어디, 누구인가요?

#. 우리는 길 떠날 나그네/김석인

언제 떠나는지 서로 몰라도 가다 보면
서로 만나 웃기도 하고 울기도 하고
애절한 사연 서로 나누다

갈림길 돌아서면 어차피 헤어질 사람들
더 사랑해 줄걸 후회할 것인데
왜 그리 못한 자존심으로 용서하지 못하고

이해 하지 않고 미워 하였는지
사랑하며 살아도 너무 짧은 시간
베풀어 주고 또 주어도 남을 것들인데

웬 욕심으로 무거운 짐만 지고 가는
나그네 신세인가...
그날이 오면 화려한 명예도
자랑스런 고운 모습도 다 벗고 갈텐데

왜 그리 마음에 문을 닫아 걸고
더 사랑하지 않았는지 아니 더 베풀지 못했는지
천 년을 살면 그리할까 만 년을 살면 그러리요
어차피 저 언덕을 넘으면 헤어질 것을 미워하고

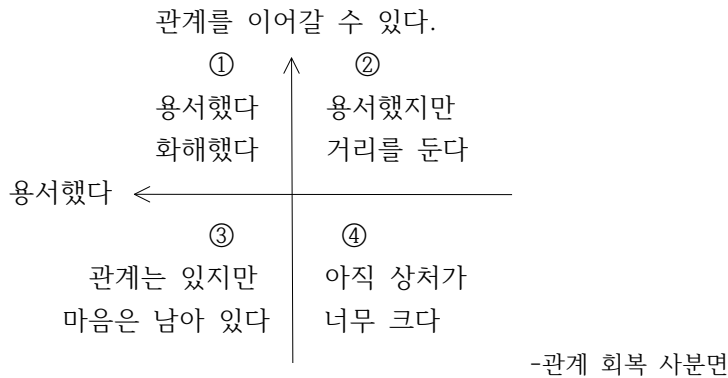
싸워봐야 상처 난 흔적만 훈장처럼 달고 갈 텐데
이제 살아 있다는 것 만으로 감사하고
함께 있다는 것으로 사랑해야지
우리는 다 길 떠날 나그네인 것을.... -『詩가 뭔데』에는 「우리는 길 떠날 나그네들」

1. 내려놓지 못한 무거운 짐은 무엇입니까?
2. 용서와 이해를 미루고 있는 상대는 누구입니까?
3. 오늘 곁에 있는 이에게 전할 사랑의 말과 행동은 무엇입니까?

#. 마지막 벗고 가야 할 마음의 집

용서는 내가 하는 것이고, 화해는 둘이 함께 하는 것이다. 용서는 가해자의 반성이나 사과 없이도 홀로 완성된다. 나를 고통에서 해방하는 일이 목적이다. 용서는 개인의 선택이다. 화해는 상대의 변화와 신뢰 회복이 필요하다. 용서했지만 화해에 이르지 못할 수 있다. 용서 후 관계를 정리하는 결정 또한 용서의 길이다.

조해리의 ‘나의 네 컷’을 ‘관계의 네 컷’으로 재구성해 본다.



① 회복(용서 O / 관계 O)

마음의 응어리를 풀고 관계를 완전히 복원한 상태다. 가해자의 진정한 사과와 신뢰 회복이 전제된다. 용서와 화해가 함께 이루어진 가장 이상적인 결말이다.

② 자유(용서 O / 관계 X)

내 마음은 용서하여 평안을 찾았다. 그러나 상대의 변화가 없거나 위험하여 관계는 멈춘다. 용서가 곧 관계의 재개를 의미하지 않는다. 이 또한 건강한 거리 두기다.

③ 인내(용서 X / 관계 O)

상황이나 직분 때문에 관계는 유지하지만, 마음의 상처는 아직 남아 있다. 용서가 완성되지 않은 채 겉으로만 화해를 시도한 상태다. 내면의 치유를 위한 시간이 더 필요하다.

④ 치유(용서 X / 관계 X)

상처가 너무 깊어 용서도 화해도 엄두를 내지 못하는 단계다. 이때 억지로 용서를 강요하면 2차 가해가 된다. 관계를 일단 멈추고 내 상처를 먼저 돌보는 일이 우선이다.

- ‘상처입은 피해자’, ‘상처입은 치유자’, ‘치유받은 치유자’ 세 유형 중, 나는 어느 단계에 와 있나요?

- 주기도문의 ‘내가 내 형제를 용서함같이 나를 용서하여 주시옵고’의 의미를 다시 되새겨 볼까요?

잠언

전 세계에서 하루에 약 22억 5천만 잔에서 30억 잔의 커피가 소비된다. 그 많은 커피를 마시면서도 Coffee에 담긴 뜻을 아는 사람은 얼마나 될까.

“Christ Offers Forgiveness For Everyone Everywhere.”

(그리스도는 어느 곳의 누구라도 용서하신다.)

커피의 향이 사라져도 용서의 향기는 오래 남는다.－ 송길원, 네 컷 인생학교장

(하이패밀리 출시 커피) 사진

커튼콜

“제임스… 값지게 살아라. 값지게…”

스티븐 스필버그 감독, 톰 행크스 주연의 1998년 작 전쟁 영화 <라이언 일병 구하기>란 영화에서 밀러 대위가 숨을 거두면서 라이언 일병에게 해 주는 말이다.

제2차 세계대전 당시 라이언 가문의 4형제가 모두 미군으로 참전한다. 그중 막내를 제외한 세 명이 태평양 전선과 노르망디 상륙작전 중 각각 전사하고 만다. 그리하여 라이언 4형제의 어머니는 세 아들이 전사했다는 비보를 동시에 전해 듣게 된다. 이제 하나 남은 막내 제임스 라이언도 살아 있는지 죽었는지, 살아 있다면 언제 죽게 될지 모를 상황이다.

조지 C. 마셜 육군참모총장은 이 사실을 듣고 마지막 남은 막내라도 살려서 집에 보내기로 작정한다. 레인저 부대의 밀러 대위를 지휘관으로 한 8명의 구출 팀이 만들어진다. 그렇게 해서 임무를 완수한다. 하지만 모두 전사한다.



늙은 라이언이 자신을 살리려 목숨 바친 존 밀러 대위 묘비를 찾는다. 숨을 거두며 남긴 마지막 유언을 떠올린다.

“Earn this... earn it.”(가치있게 살아라... 가치있게.)

라이언은 평생 이 말을 가슴에 품고 산다. 가족 앞, 아내에게 묻는다.

“내가 가치 있게 살아왔다고 말해줘요.”

“내가 좋은 사람이었다고 말해줘요.”

아내가 답한다.

“당신은 좋은 사람이에요.”

유언은 이렇듯 한 인생을 꾸미는 나침반이 되고 길이 된다.

- 내가 이 시간 밀러 대위의 심정으로 자식에게 남기고 싶은 삶의 가르침은 무엇인가요?

(자녀이름)

(자녀이름)

(자녀이름)

(자녀이름)

(자녀이름)

(자녀이름)

(자녀이름)

비망록

1. 나만의 커렌시아

누구나 나를 위한 장소가 있다. 그곳이 동네 술집과 카페 같은 곳일 수 있고, 작은 서점·도서관일 수 있으며, 산·바다·강 같은 특정한 자연 공간일 수 있다. 나를 위한 커렌시아는 구체적인 장소를 지칭한다. 그런 장소에서는 나 자신이 편해지고 충만해지는 것을 경험할 수 있다.-
고영직 문학평론가

2. 내가 남기는 인생 잠언

“내일은 아침이 아니라 잠드는 저녁에 결정된다.”

3. 나의 최애구절-내 인생의 GPS(God-Peoples-Story) -GPS

4. 내가 즐겨 불렀던 찬송과 노래

5. 나만의 리추얼

건강 리추얼, 관계 리추얼, 영성 리추얼....

나의 사진과 함께 하는 한 문장의 자서전

사진 한 장으로 한 사람의 인생을 보여줄 수 있다고 했다. 내가 나의 사진과 함께 마지막 에필로그를 직접 써보자. 자서전의 마지막 문장이다.

(사진)

나의 엔딩 파티 설계해 보기

1. 초대하고픈 이들

(단순히 관계의 세를 과시하는 자리가 아니다. 삶의 굵이마다 진심을 나누었던 가족과 오랜 벗, 영적 여정을 함께한 동역자들. 내 존재의 마지막 온기를 온전히 나누고 싶은 이들을 선택한다.)

2. 순서 속에 꼭 넣고 싶은 것들

(격식에 매인 의례나 우울한 작별 인사가 아니다. 서로를 향한 고마움을 전하는 감사 고백, 내 삶의 자취가 담긴 영상이나 유산(자서전) 전달, 함께 부를 찬양과 시 낭송 등. 지나온 생을 축복하고 마침표를 찍는 거룩한 예식을 포함한다.)

3. 장소와 공간의 성격, 어디서 모일 것인가?

(평소 애정이 깊었던 추억의 장소, 아담한 카페, 혹은 영적 안식을 주는 장소 등 삶의 결이 배어 있는 공간을 선택한다.)

4. 공간 연출과 분위기:

(화려한 장식 대신 자신의 삶을 보여주는 오브제(좋아하던 책, 소장품, 평소 즐겨 입던 옷, 삶의 마디가 담긴 사진집 등)로 따뜻하고 차분한 분위기를 조성한다.)

5. 식사와 나눔의 형태, 어떤 음식을 나눌 것인가?

(거창한 코스요리나 허례허식의 연회가 아니다. 평소 사람들과 즐겨 나누던 정갈한 음식, 소박한 차 한 잔, 혹은 특별한 추억이 담긴 메뉴를 준비한다. 내가 직접 요리한 메뉴를 내놓을 수도 있다. 마지막 환대가 된다.

코스요리와 같은 호흡: 서두르지 않고 음식을 함께 나누며 충분히 대화하고 슬픔과 기쁨을 깊게 음미할 시간을 확보한다.)

6. 메시지와 유산의 전달, 어떤 말을 남길 것인가?

(초대받은 이들에게 전할 자필 편지, 영상 메시지, 또는 삶의 지혜가 담긴 '유언장'을 준비한다.

소장품이나 상징물의 전달: 손때 묻은 물건, 좋아하는 책, 혹은 마음에 남는 기념품을 하객들에게 하나씩 선물하며 관계의 끈을 거룩하게 마감한다.)

7. 음악과 소리 삶의 배경음악(BGM):

(인생의 마디마다 함께했던 음악, 마음을 울리던 가곡이나 찬송, 혹은 조용히 내면을 일깨우는 연주곡을 선정하여 전체 식의 흐름을 이끈다.)

8. 남아 있는 이들의 역할 부여

(엔딩 파티를 도울 '셰르파': 당사자가 기력이 떨어졌거나 부재할 때 식을 부드럽고 엄숙하게 이끌어 줄 지인, 목회자, 혹은 믿을 수 있는 진행자를 지정한다.

참석자들의 참여 프로그램: 단순히 앉아서 보는 관객이 아니라, 하객들이 한 마디씩 회고를 나누거나 방명록 대신 자필로 축원·애도의 글을 남기는 순서를 배정한다.)

9. 사후 의례(장례)와의 연결성

(엔딩 파티 이후의 수순: 파티에서 나누어진 소망과 뜻이 실제 장례(무빈소나 친환경 장례, 유언 집행

등)까지 자연스럽게 이어지도록 상주나 후견인에게 명확한 가이드라인을 전달해 둔다.)

생각해 볼 핵심 질문:

“이 파티가 끝난 뒤, 참석한 이들의 마음에 나는 어떤 기억과 온기로 남기를 바라는가?”

(속지 2)

레이코프의 프레임 이론과 적용

우리는 세상을 있는 그대로 보지 않는다. 각자 자신이 쓴 안경의 색깔대로 세상을 해석할 뿐이다. 미국의 언어학자 조지 레이코프(George Lakoff)는 이러한 해석의 틀을 프레임(Frame)이라 불렀다. 마치 사물을 바라볼 때 쓰는 안경과 같다. 삶을 바꾸는 가장 강력한 방법은 사실을 바꾸는 것이 아니다. 안경을 바꾸는 일이다. 곧 삶을 바라보는 프레임을 새롭게 하는 것이다.

조해리의 창이 “나는 누구인가?”를 묻는다면, 레이코프의 안경은 “나는 어떤 안경으로 내 삶을 바라보고 있는가?”를 묻는다.

안경으로 던지는 네 질문

나는 지금 어떤 안경으로 내 삶을 바라보고 있는가?
나는 다른 사람을 어떤 안경으로 바라보고 있는가?
나를 가장 오랫동안 붙잡고 있는 낡은 안경은 무엇인가?
이제 나는 어떤 새로운 안경을 쓰고 살아가고 싶은가?

네 컷 자서전 쓰기

1. 조해리의 창
→ 나는 누구인가?(자기 발견)
2. 레이코프의 프레임
→ 나는 어떤 틀로 내 삶을 해석해 왔는가?(자기 해석)
3. 네 컷 자서전
→ 이제 나는 어떤 이야기로 내 삶을 남길 것인가?(자기 서사)

우리는 창을 통해 나를 만났다.

안경을 바꾸며 삶을 새롭게 해석했다.

이제 남은 것은 하나다.

새롭게 읽은 내 인생을 한 편의 이야기로 남기는 일이다.

<배웅의 글>

이 워크숍에 참여하며
아파했던 날도
자신을 다독였던 시간도
작은 일에 감탄했던 순간도
누군가에게 감동을 받았던 기억도
마침내 감사하게 된 오늘도

그 모든 것이 당신의 이야기였습니다.

좋은 이야기는 서둘러 쓰이지 않습니다.
시간 속에서 숙성되고, 삶 속에서 발효됩니다.
그러니 조금 더 머물러도 좋습니다.
조금 더 돌아보아도 좋습니다.

그리고 어느 날 문득 이렇게 말할 수 있기를 바랍니다.
“나는 이미 나의 ‘네 컷 인생’을 살아냈다.”

지금까지의 여정은
‘자서전을 쓰는 법’을 배우는 과정이 아니었습니다.
이미 살아낸 인생을 발견하고,
새롭게 해석하고,
사랑으로 기록하는 과정이었습니다.
여러분의 시작이 이미 ‘시작(詩作)’이었음을 기억해 주십시오.

이제 남은 것은,
그 삶을 사랑하는 사람들에게 들려주는 일입니다.

[네 컷 인생학교] 교장 송길원 드림

광고 페이지

나의 파트너

노년의 생활 동반자 시니어 파트너스

-토마토 모임: 지역별 안내

앰블런스 소원재단

-내 생애 버킷리스트 지원

장례후견인 재단

-나 홀로 가정을 지켜주기 위한

-장례후견인 지정 등록증

엔딩 파티

자연장, 소풍가는 날

-세계에서 하나밖에 없는 성서장, 최초의 화초산분장, 수목장, 화초장, 잔디장, 생명장

-어린이를 위한 안데르센 공원묘원

뷰티풀 안녕

네 컷 인생학교

사전연명의료의향서 작성기관

임종활동 안내

-일본의 슈카츠

-

유품기부, 굿월

자매북 소개
임종일기 등