

COVID19 팬데믹 경험으로 얻은 공동체 정신의 지혜과 결단

진수연

생명의전화 상담교육센터 사무장



우리는 한 평생을 살아갈 때, 과연 “나는 몇 살까지 얼마 동안 오래 살 수 있을까”가 “건강” 다음으로 주요 관심사이다. 많은 사람들이 생로병사 (birth, aging, disease, and death) 의 비밀을 캐내어 우리의 삶의 년수가 얼마나 늘릴 수 있으며 그 늘어난 수명으로 탄생으로부터 죽음에 있는 100년 가까이 되는 긴 여정을 바라보는 시각도 많이 달라지고 발전을 했다. 우리는 장수하는 사람들이 늘어나면서 100세보다 더 살 수 있는 생의 희망도 늘어났지만 과연 우리의 삶이 질적으로 늘어난 수명만큼 더 향상되었다고 할 수 있을까? 는 질문은 여전히 남아있다. 삶의 모습은 각양 각색으로 이렇게 살아야 한다고 주장을 하지만 아무리 감명이 깊은 강의를 듣고 생활 스타일을 바꾸고 싶어도 다시 제자리로 돌아와 나의 스타일을 고집하는 것이 인간이다.

요즈음은 COVID-19 팬데믹으로 누구나 뉴스미디어, 유튜브, Social Network Services such as Facebook, Twitter, and Instagram 등의 전달하는 정보와 뉴스에 의존하며 다른 사람들의 삶을 확실하게 더 많이 알 수 있는 시대가 도래했다. 많은 사람들이 매일 매일 집에서 일하고 혼자만의 삶에 받아들이면서 미래에도 그러한 삶이 계속될 수 있는지의 가능과 불가능 사이의 경계선을 넘나든다. 우리는 COVID-19 팬데믹 때문에 친구, 동료뿐만 아니라 따로 사는 가족들도 만날 수 없었던 지난 일년 반 동안, 혼자만의 세계에 빠지는 외로움과 소외를 견뎌야 하고 가족들의 타인과는 삶의 경험은 거의 없거나 제한되고 특히 사회활동을 제대로 할 수가 없었다. 나는 다행스럽게도 코빅 상태에서도 나의 삶의 큰 변화가 없이 매일 출근하며 상담과 교육 서비스를 제공해 왔다. 비록 온라인이나 화상 채팅, 전화로 일을 하면서 사람들과 직접 만나는 일상적인 면에서 더 적응하기가 쉬운 반면 그렇지 못한 환경에서 어려움을 겪는 분들을 어떻게 이해를 하고 다시 예전의 일상으로 돌아오도록 도울 수 있을까를 고민해왔다.

델타 변이의 빠른 전염 속도가 우리를 다시 COVID-19 펜데믹의 충격으로 빠져들게 하지 않을까? 라는 불안감을 몰고 온다. 과연 언제쯤 코비드 펜데믹 이전 상태로 되돌아갈 수 있을까? 사람들은 새로운 환경, 특히 부정적이고 생명을 좌지우지 하는 환경에 적응하기도 힘들지만 그러한 경험에서 벗어나서 다시 자유로움을 경험한다는 것이 시간이 걸리고 심한 스트레스를 받게 되어 있다. 우리는 신체적인 변화와 같은 눈에 보이는 현상에만 집중을 하면서 적응하려고 애쓰지만 정신적인 건강과 변화에 대해서는 무의식적으로 무시하고 모르기 때문에 변화하는데는 더 힘들고 시간이 많이 걸린다.

“

COVID-19 펜데믹은 내가 자유로운 선택을 해서 살아가는 삶보다는, 남에 의해서 특히 정부 지침을 따르면서 살아가야 하는 구속된 삶을 가져다 주었다.

”

나는 세상이 어둠에서 밝아오는 것 같아서 창문을 열고 숨을 자유롭게 쉴려고 하면 금방 다시 문을 닫아야 하는 순간 순간의 불확실한 삶에 적응해가고 있다. 이런 경험들을 통해 무엇이 캐나다 사회에서 한국인으로 살아남아야 할 가장 필요한 정보, 지식, 지혜, 교육, 상담, 아웃리치 서비스가 무엇인가를 연구해야 할 필요를 더 느꼈다.

나는 많은 사람들이 이번 코비드 펜데믹을 겪으며 다음과 같은 교훈을 얻었다고 생각한다.

- 혼자 혹은 직업이 없이 살아남는 방법을 익히게 되고
- 평상시에 무시했던 자기 성찰과 지성에 깊이 파고 들 수 있었고,
- 가족의 중요성을 새삼 느끼면서 단합이 되고
- 재정적인 궁핍함도 알면서 근검절약에 애쓰며
- 가족들과 함께 긍정적으로 잘 살기 위해 노력하고
- 혼자라는 외로움과 이 위기 상황을 극복하는 비결을 찾고
- 건강에도 더 신경을 쓰며 신체적, 정서적, 정신적 적신호에 민감하며
- 모든 위기를 잘 극복해서 심각한 상태가 되지 않는 예방의 길을 찾는다.

지난 일년 반 동안 겪어온 삶의 경험을 통해서 어떻게 살아야 하나? 라는 근원적인 질문을 하게 되었다. COVID-19 펜데믹의 영향을 많이 받은 적게 받은 그 과정과 경험에서 얻은 지식, 지혜의 파동에 다 함께 접속함으로 공감대가 형성이 되기도 했다. 내가 가지고 있는 것을 나누어주고 내려놓으면서



돌봄의 철학과 삶과 삶이 분리가 아닌 통합을 이루면서 끝없이 묻고 또 물으면서 침묵과 표현의 교차로의 지평선을 향해 달려 가면서 거센 맛바람의 저항과 마주치며 살아가는 것이다.

코비드 19 펜데믹 이후의 삶은 어떻게 될까? 이런 질문은 계속 되어져 왔고 우리에게 불안과 희망을 안겨주는 것인지, 때로는 준비를 할 마음을 주는 것인지에 대한 대 혼란을 가져다 주었고 그 해답을 얻기 위해서 나 혼자가 아닌 고민할 수 있는 타인과 공동체가 필요한 것이다. 내가 타인을 위한 책임과 자의식을 짊어질 필요는 없지만 더불어 다함께라는 공동체 의식과 지혜가 더욱 절실히 필요한 시기이기도 했다.

내가 삶을 어떻게 살 것인가 질문을 할 때, 그리고 나의 삶의 길을 결정하는 선택을 할 때 나 혼자가 아닌 타인과 함께 할 필요가 있음도 깨달았다. 혼자 외로워하지 말자! 예전에는 대 가족이라는, 혹은 마을의 공동체에게 무엇인가를 함께 이루어내는 것이 가장 삶의 활력을 주는 일이었다. 그러나 개인주의가 발달해서 혼자만의 공간과 삶이 난무한 현 시점에서 공동체 정신이 사라짐을 알려야 하는 교차로에서 있음을 직감한다. 나의 주변의 사람을 돌아보지 않고서는 진정한 인간미가 넘치는 삶을 살 수 없다. 우리의 진정한 삶의 행복은 공동체 안에서 사람에 대한 사랑에서 시작된다. 우리는 외로움과 사랑의 교차로에서 나를 먼저 사랑하면 남들로 부터 사랑을 받는 사람이 될 것이다. 이러한 때에 가장 중요하고 필수적인 요소는 교육과 배움일 것이다.

공동체의 정신은 세계는 다 하나로 연결되어 있고 개인간의 경쟁에서 벗어나서 타인과 함께 관계를 맺고 소통을 하면서 천천히 적응하면서 살아가는 것을 의미한다. COVID-19 팬데믹으로 인해 빚어진 답답함과, 불안, 고통이라는 문제에 대해서 생각을 해 보자. 내가 죽으면 나의 삶은 사라지는 것일까? 내 안에서 갇혀서 나의 에너지와 나의 생각과 마음이 다른 사람들에게 전달되지 않고 멈춰 있다면 그 사람은 자기 자신만을 위해 살았던 것이다. 나의 아집으로부터 벗어나서 타인과 관계를 맺고 의미와 보람이 있는 소통을 나눌 때 우리는 공동체를 형성할 수 있다. 우리가 누려왔던 공동체의 정신이 회복이 되어야 한다.

공동체를 만드는 것도, 공동체를 파괴하는 것도, 공동체에 합류하는 것도, 공동체에서 벗어나는 것도 나의 선택이지만 너무 옥죄어서 공동체를 떠날 수 없도록 강요를 받아서는 안된다. 공동체 나눔과 정신을 가지고 참여할 수도 있고 참여 안 할 수도 있는 권리를 가지고 자유롭게 선택할 수 있는 환경이 필요하다. 밥 한공기의 나눔과 돌봄의 정신이 공존을 해서 변화가 없는 집착된 집단주의로 흐르지 않을 수 있도록 미리 예방하는 것이 중요하다. 우리는 내 자신의 처지에서는 스스로 절제와 숙고를 하고 합리적인 이유로 남과 세상을 향한 열정을 쏟을 때 성장을 하는 것이다. 우리는 공동체에 소속이 되면서 꾸준하게 관계를 이어가고 공감대를 가지고 대화를 하면서 서로의 성장을 돕는 것이 가장 바람직한 일이라고 생각한다.

나는 지금 현재 COVID - 19 팬데믹 가운데 살아가는 생활에서 무엇을 지키고 무엇을 버려야 하는지에 대한 선택을 해야 할 변화가 필요한 시기이다. 나는 COVID - 19 팬데믹이 정부의 지침에서 자유로워지면 나의 예전 방식대로 살아왔던 나의 옛 삶을 되 찾을 수 있을까? 그렇지 않다면 그 중에서 나의 무엇이 되찾고 나의 무엇이 잃어버려도 괜찮을까? 이 COVID 위기와 팬데믹이 내게 가져다 준 교훈은 무엇일까? 나도 어떻게 보면 '아하'라고 할 수 있는 깨달음이 있었고 다른 사람들도 사람마다 그 깨달음, 의미와 해석도 다르고 상황에 따라 달라질 수 있지만 한 가지 안타까운 것은 그렇게 어려운 상황에서 얻은 지혜와 결정, 깨달음

들도 누구와도 나눌 수 있는 기회와 시간없이 사라져 버리지 않을까 라는 불안이 있다. 따라서 나는 그 결단을 통해 그 지혜와 깨달음이 사라지지 않도록 다른 사람들과 나누고 미래의 나의 삶이 COVID-19 팬데믹 이후가, COVID-19 이전보다 색다른 창조적 삶을 살고 싶다.

나의 경우 COVID가 내게 준 교훈인가? 무엇이 나에게 혼란을 가져오고, 무엇이 나에게 확신을 가져다 주며, 내게 필요한 것은 무엇인지, 무엇이 나의 삶에서 가장 중요하지?"를 되새기면서 나 나름대로 새롭게 분별할 수 있는 시간이었다. 생명의 전화에서 일을 하다 보니, 내가 할 수 있는 일이 무엇일까를 신중하게 생각하게 되었다. 나는 축복 받은 사람이라는 생각도 많이 할 수 있었던 것은 내가 계속해서 해 오던 내가 좋아하는 일을 할 수 있는 환경이고 나를 위해서 다른 사람들이 무엇인가를 해 주기를 기다리지 않아도 내가 하는 어떤 활동이든 가치가 있고 의미와 보람이 있고 내가 익숙해져서 마스터해야 하는 활동과 나를 성장하게 하는 활동을 할 수 있고 나의 삶을 집중해서 더 잘 할 수 있다는 자신감을 키워주었다.

그러나 그것이 나만을 위한 것, 내가 족만을 위한 것으로 그쳤다면 성장하는데, 변화하는데 아주 제한이 있겠지만, 나는 목표를 향해서 나아가고 있고 뛰어난 성과는 없지만 나의 경험, 능력, 기술, 마음가짐이 바탕이 되어 FUTFS에서의 나의 역할과 의무와 책임을 다하고 있다는 것이다. 나는 관찰자로서가 아닌 직접 삶으로, 행동으로 나타나는 결과물, 성취를 이룰 수 있는 다른 사람들이 있다. 나는 그들과 관계를 맺고, 그들과 직·간접적인 참여와 개입을 통해서 나 주변의 사람들이 건강과 웰빙을 지킬 수 있다는 사명을 받는다. 그것들은 긍정적이고 적극적이고, 생산적인 삶을 살면서 각자의 일어설 수 있는 힘과 도움을 줄 수 있는 진정으로 세상의 변화를 가져다 주는 창조적인 일들이기 때문이다.

나는 물론 '바쁘다'는 것이 좋은 것은 아니라는 것을 알고 오히려 지치게 하고 때때로 burn-out으로 성장을 멈추기도 하지만 나의 시간과 공간이 허용하는 것은 인식, 마음 챙김 및

목적이다. 나의 본능과 욕구만을 위해 사는 것이 아니고 나와 남을 위해 의도적으로 일하기. 나와 남을 위해 의도적으로 쉬기, 나와 남을 위해 의도적으로 연결되기, 나와 남을 위해 의도적으로 결단하기, 나와 남을 위해 의도적으로 말하고 행동하기 등 나만이 아닌 남과 함께 나의 삶에게 긍정적인 삶의 동기 부여와 열정을 주는 것을 찾는 중요한 작업이 필요하다.

제한된 우리의 시간을 잘 활용해서 우리의 삶의 목적에 맞게 배분하여 꾸준하게 잘 관리를 해야 하지만 바쁜 현대 생활은 그렇게 하도록 내버려두지 않고 어려운 상황으로 이끈다. 왜냐하면 우리의 삶 자체가 우리나라 다른 사람들에 의해서 겪게 되는 기대감에 부담감과 스트레스를 받고 영웅적인 과로를 한 후에는 누구나 거기에 따르는 보상을 요구하기 때문이다. 하지만 우리는 극히 제한된 사람으로 그들의 기대에 부응하는 반응을 연속적으로 할 수는 없다. 우리는 우리의 자유가 없이 남에 의해 지배되는 COVID의 삶이 길어지면 질수록 더욱 지치게 만들며 우리는 절망적인 상황에서 아무것도 할 수 없다는 무기력해지기 쉽지만 우리는 그 무기력에서 벗어나야 한다.

그러나 우리는 우리 안에 극복할 수 있는 지혜와 능력, 강함을 가지고 있다. 1년 반이라는 긴 COVID 생활에서 당신은 무슨 경험과 추억들을 간직하고 싶냐는 질문을 할 수 있다. 내가 소속된 친구 모임, 종교 단체, 사회 기관 등 그룹과 공동체내에서 우리가 할 수 있는 신선하면서도 창조적인 삶과 활동을 하루에 몇분이라고 남이 아닌 나로부터 나오는 힘을 사용하여 무엇인가 만들시다! 우리가 좋아하는 것, 하고 싶은 것, 운동, 조용한 시간, 독서 또는 우리 자신을 발견하는 것, 우리가 가진 전부가 무엇이든간에 자신이 남과 공동체와 함께 잘 살 수 있는 시간과 에너지로 잘 활용하십시오! 라고 말씀드리고 싶다. 이것은 다른 사람들과 더불어 사는 삶, 다른 사람들과 함께 나눌 수 있는 시간이 주어진다 것은 축복이자 행복이다.

