

삶의 힌트

이즈키 히로유키 (일본 소설가)

(1) 기뻐하다

# ‘기뻐하는 데 능숙한 것’... 힘든 세상을 살아가는 지혜

〈삶의 힌트〉(지식어행 펴)는 장르를 뛰어넘는 다양한 문예활동을 해온 일본 문학계의 거장 이즈키 히로유키가 인생의 통찰과 해안을 전하는 첫 번째 에세이다. 저자는 숨 막히게 살아가는 일상 속에서, 우리가 무심코 지나치는 인생의 ‘힌트’에 대하여 이야기하고 있다. 일상생활 속의 대수롭지 않은 일, 기뻐하고 슬퍼하고 떠돌고 망설이고 선택하고 그리워하고 꿈꾸고 잠드는 일, 그런 사소한 것에서 인생의 힌트를 찾을 수 있다고 강조한다. 본지는 이 책의 내용을 4회 발췌·요약해 실는다. <편집자 주>



이즈키 히로유키는



1932년 후쿠오카 현에서 태어나 부모님과 함께 한반도로 넘어와 논산에서 유아기를 보내고 서울에서 초등학교 시절을 보냈다. 1952년에 와세다대학교에 입학했지만, 학비를 내지 못해 중퇴했다. 그 후 르포라이터, 방송작가, 편집자 등 많은 직업을 거쳐, 〈안녕히, 모스크바 불랑메〉로 1966년 ‘소설현대대인상’, 〈창백해진 말을 보라〉로 1967년 ‘나오키상’을 받으며 파격적인 데뷔를 했다. 집필한 작품으로는 〈바람의 왕국〉(개입령의 밤) 〈렌노〉 〈따오기의 무덤〉 등이 있다. 작품집으로는 〈이즈키 히로유키 소설전집〉(전 36권) 〈이즈키 히로유키 클래식 소설집〉(전 6권) 〈이즈키 히로유키 전기행〉(전 6권) 등이 있다.

한 잡지와 인터뷰에서 “이즈키 씨가 제일 싫어하는 여성은 어떤 타입인가요?”라는 질문을 받은 적이 있습니다. 상당히 어려운 질문이었습니다. 쉽게 대답할 수 있을 것 같으면서도 한 번 더 생각해 보면 막히는 부분이 있었기 때문입니다.

심술궂은 여성. 허영심이 강한 여성. 게으른 여성. 질투의 화신 같은 여성. 입만 열면 거짓말인 여성. 단정하지 못한 여성.

여러 유형을 생각해 봤지만, 결론은 내릴 수 없었습니다. 거짓말쟁이나 낭비벽이 심한 여성, 독선적이거나 투기를 부리는 여성이라도 매력적인 점을 하나라도 갖고 있다면 그 광채가 모든 것을 지워버릴 때가 종종 있기 때문입니다. 동서고금을 막론하고 악녀에게 쉽게 마음을 빼앗겨 소설이나 영화의 좋은 소재가 되는 남자들을 심심찮게 볼 수 있습니다.

반대로 결점이 거의 없는 여성을 상상하면, 이는 오히려 매력적이지 않은 것 같습니다. 인간이란 정말 제멋대로인 존재입니다. 어쨌든 질문에 대답을 해야 했던 저는 순간적으로 떠오른 생각을 말했습니다. “저는 ‘기뻐하는 데 서툰’ 여성을 싫어합니다.”

“기뻐하는 데 서툰다” 혹은 “기뻐하는 데 능숙하다”는 표현이 적당할지 모르겠습니다. 그러나 제가 말하고자 하는 느낌만은 전해질거라 생각합니다.

만약에 막내딸이 크리스마스에 예쁜 스웨터를 선물했다고 합시다. 어머니는 가슴이 설렘 정도로 기쁘면서도 어쨌든 낯선 낯을 합니다. “난 예쁜 스웨터보다 평범한게 더 어울리는 것 같아.” 제 생각에 이런 모습은 절대 좋지 않습니다. 가족이라면 이미 어머니의 그런 성격을 잘 알고 있을 테니 “엄마가 또 심술을 부리기 시작했어”라고 뒤에서 웃으면 그만입니다. 그래도 역시 어딘가 석연치 않은 기분이 마음 한구석에 남아 있을 것입니다.

이렇게 기뻐하는 데 서툰 여성은 우리 주위에 의외로 많습니다. 본인은 그렇게 생각하지 않아도 남들이 보기에는 ‘기뻐하는 데 서툰 사람’일 수도 있습니다.

사실은 제게도 약간 그런 기질이 있습니다. 온몸으로 기쁨을 표현하고, 천진난만하게 들뜬 모습을 보이고, 다양한 말로 감사를 표현하는 일이 생각처럼 잘 되지 않습니다. 도쿄나 교토같은 도시에서 자란 사람들은 이런 표현에 비교적 능숙하지만, 지방 출신은 사교적인 면이 좀처럼 세련되지 못한 법입니다.

“외지가 굳세고 욕심이 없으며 꾸밈이 없는 모습은 곧 도덕의 이상인 인(仁)에 가깝다.”

과거에 우리는 이렇게 배웠습니다. 아무리 기뻐도 소란을 떠는 건 남자의 수차례는 생각입니다. 입을 꼭 다문 채 ‘음’ 하고 고개를 끄덕이면 뉘든 마음이

통한다는 식이죠. 입에 발린 인사말보다 정이 담긴 눈이나 한 번이 훨씬 기쁠 때도 있습니다. 아내가 무릎을 확 꼬집는데도 눈꼬리를 아래로 늘어뜨리고 몹시 만족스러운 표정을 짓는 아저씨도 적지 않습니다.

그러나 말이 많고 적음과 관계없이 기쁠 때 그 기쁨을 자연스럽게 상대에게 전하는 것은 중요한 일입니다.

이를 위한 첫 번째 조건은 무엇보다 기뻐하는 본연의 모습이 아닐까요. 진심으로 기뻐한다면 이는 저절로 드러나는 법입니다. 진심은 아무리 감추려고 해도 감출 수가 없습니다.

“기뻐하는 데 서툰 사람.” 이는 감정을 표현하는 테크닉의 문제가 아닙니다. 기뻐한다는 행위 자체에 능숙한가, 아니면 서툰가의 문제입니다.

수십에 가득 찬 우리의 인생을 격려해주는 것은 일상의 기쁨입니다. 나이가 들어 실버타운에서 고독한 생활을 하고 있어도 과거의 수많은 기쁨을 추억으로 모아온 사람은 행복합니다. 반복해서 떠올려도 추억은 닳아 없어지지는 않는데 세월이 흐르면서 틀림없이 점점 더 눈부시게 느껴질 것입니다.

이전에 하루에 한 번, 기뻐하자고 생각한 적이 있습니다. 당시 저는 남자의 ‘강년기’에 해당하는 시기에 접어들어 때때로 일상이 너무나도 고단하게 느껴졌던 것입니다. 그래서 하루에 한 번, 무슨 일이 있어도 기뻐하자고 결심을 했습니다. 기뻐한 일을 수첩에 적어두기 위해 날짜가 적힌 새 수첩까지 샀습니다.

그런데 새삼 하루 중에서 마음이 반짝거릴 듯한 기쁨의 순간을 적으려고 하니 좀처럼 쉽지가 않았습니 다. 그러나 날이 가면서 조금씩 익숙해졌습니다. 너 무 큰 기쁨만 찾으려고 해서 당황했다는 걸 깨달았기 때문입니다. 실제로 당시 수첩에 써둔 기쁨 컬렉션 을 지금 다시 읽어보면 정말 쓸데없는 것 투성이라는 사실에 놀라게 됩니다.

예를 들어 ‘오늘은 신칸센 열차 창가 자리에 앉게 되어서 후지 산이 정면으로 잘 보였다. 기뻐다.’ 라고 휘갈친 메모가 눈에 띕니다.

“백화점에서 산 볼펜의 필기감이 매우 좋다. 정말 기뻐다.” ‘편소와 달리 넥타이가 한 번에 예쁘게 매 졌다. 이렇게 잘되다니 드문 일이다.’

이런 식의 메모인데 부끄럽지만 음식에 관한 내용이 비교적 많습니다. 싸고 맛있는 음식을 만날 때면 거들 감격한 것입니다. 인간은 집어넣고 배추하는 존재라는 말도 있을 정도로 어쩔 수 없는 일입니다.

아무튼 이렇게 작심하고 기뻐하려는 자세를 취하 고 나니 기쁨이 저절로 찾아오는 것 같았습니다. 기

## 매일 한 번 기뻐한 일 수첩에 적자 어느새 좋은 일이 자주 보이게 돼 기쁨을 기다기리만 할 게 아니라 스스로 찾아내는 데 익숙해져야

쁨을 바라는 마음의 속수를 크게 펼치고 기다리는 것이 중요하다는 것도 알게 되었습니다. 그러자 어느새 수첩에 다 적지 못할 만큼 좋은 일이 자주 보이게 되었습니다. 먹는 것이나 물질적인 것뿐만 아니라 좀 더 고상하고 문화적인 기쁨도 차츰 눈에 띄게 된 것입니다.

당시 저는 일을 잠시 쉬고 교토의 한 대학교에 청강생으로 나가고 있었는데, 교실에서 들은 강의나 읽은 책에 대해서도 기쁨을 느낄 때가 많았습니다. 짧은 시절 대학생이었을 때는 교수님이 휴강을 하면 기뻐했지만, 나이가 들어 다시 학교에 나가니 수업을 고박고박하는 것이 더 기쁘더군요. 공부도 이렇게 기뻐 일이라는 것은 미처 생각지도 못했습니다.

그런 제 자신의 변화 역시 흥미롭고 기뻐했습니다. 이런 이유로 저는 어느새 미혹의 계절을 통과해 버린 제 자신을 발견할 수 있었습니다. 기뻐하는 것도 하나의 습관이 아닐까요. 거기에 익숙해질 필요가 있다는 생각이 듭니다.

애써 기뻐하고 있으면 그 사이에 차츰 뉘든 기쁘 게 느껴집니다. ‘바보 아니야?’ 라고 다른 사람이 비웃어도 괜찮습니다. 기뻐하는 인생은 주위 사람들에게도 고마운 법이니까요.

자랑 같지만, 저는 이 나이에다 싸구려 크로켓을 토스터에 구워 먹으면서도 행복을 느낄 수 있습니다. 초일류 요정에서 응수한 대접을 받아도 맛있는 건 역시 맛이 없는 법입니다. 반면 가격에 비해 맛있는 음식을 만나면 하루 종일 기쁩니다. 바겐세일에 서 싸고 좋은 물건을 사는 것도 한 가지 기쁨입니다. 다른 사람에게 입에 발린 소리를 듣는 것 역시 아무리 나이를 먹어도 싫지 않습니다. 정말말야 싶으면 서도 기분은 좋습니다.

물론 ‘기뻐하는 데 능숙한’ 것은 타고난 소질 때문일 수도 있습니다. 가정의 기쁨도 중요하고, 본인의 성격도 중요합니다. 그러나 사람은 어느 정도 익숙해질 수가 있습니다. 기쁜 일이 많고, 기뻐하는 횟수가 많으면 많을수록 어느새 ‘기뻐하는 데 능숙한 사람’으로 변할 수도 있습니다. 요컨대 적극적으로 기뻐하려는 자세가 제일 중요한 것 같습니다.

그런데 ‘기뻐하는 데 능숙한 사람’과 달리 ‘기뻐하게 하는 데 능숙한 사람’도 있습니다.

옛날에 어느 여성 작가와 대담을 했을 때, 그에게 재미있는 말을 들었습니다.

“저는 자기 전에 거울을 보고 제 몸의 모든 부분을 하나하나 어루만지며 칭찬해줍니다. 손가락이면 손가락, 어깨면 어깨, 배면 배, 부드럽게 매만지면서 오늘 하루도 수고했어, 정말 잘했어, 진짜 대단해, 라고 칭찬해주는 겁니다. 그렇게 하면 몸 이곳저곳의 세포가 피루 아래서 ‘뿅뿅’ 소리를 내며 기뻐하는 걸 알 수 있습니다.”

어딘가 모르게 사면 같은 분위기를 풍기는 분이라고 느꼈지, 모하게도 실감 나게 들리는 말이었습니다. 피부 아래의 세포가 ‘뿅뿅’ 소리를 내며 기뻐한다는 비과학적인 표현도 그다지 부자연스럽지 않더군요. 어쩌면 정말 세포가 기뻐하며 생기를 되찾고 있을지도 모릅니다.

오늘날 과학은 천천히, 그리고 광범위하게 변화하고 있습니다. 데카르트적인 정신에서 고대의 자연과 과학의 관련성을 추구하는 학문으로 변화하고 있는 듯합니다. 과거에는 종교와 의학이 혼연일체가 되어 전승되었다는 사실은 다음 기회에 말씀드리도록 하겠습니다. 지금은 몸과 마음의 새로운 연결 방식에 대해 생각하려고 합니다.

아무튼 칭찬에 의해 육체가 변화한다는 생각은 지금까지는 상식이 아니었습니다. 그러나 어떻게 마음을 먹느냐에 따라 항체의 면역 작용이 변화한다는 것도 사실인 듯합니다. 실제로 스트레스로 인해 생기는 병에 대해서 여러분도 잘 알고 계실 것입니다.

따라서 나 자신을 기쁘게 할 줄 알아야 자신의 몸과 영혼을 기쁘게 하는 방법도 배울 수 있지 않을까요. 또한 나 이외의 외부 세계, 타인, 그리고 다른 생

명을 기쁘게 할 수 있다면 얼마나 좋을 까 하는 생각을 하지 않을 수 없습니다.

우리는 먼저 나 자신을 기쁘게 할 필요가 있습니다. 손끝에서부터 머리카락 한 올 한 올까지 말을 걸어주고, 격려해주고, 감사할 수 있는 사람은 대단히 행복한 것입니다. 그런 마음을 갖는다면 육체도 있는 힘껏 보답하려고 노력하지 않을까요.

“사랑은 나르시시즘에서 시작된다.” 이렇게 말한 철학자가 있습니다. 자기애로 번역되는 나르시시즘은 어쩌면 찝찝한 느낌이 따라다니는 말입니다. 나만 좋으면 다른 사람은 아무래도 상관없다는 자기 본위의 감정처럼 느껴지기 때문입니다. 그러나 자신을 사랑하지 않는 인간이 타인을 사랑할 수 있을 것 같지는 않습니다. 자신을 긍정하지 못하는 인간은 다른 것도 긍정하지 못하고, 자신을 미워하는 인간은 타인도 미워한다고, 저는 생각합니다.

우리는 먼저 나 자신을 긍정하는 것에서부터 출발해야 합니다. 자신을 긍정하고, 인정하고, 격려하고, 기쁘게 하는 것, 그것이 필요하지 않을까요.

야나기타 구니오는 ‘사람을 즐겁게 하는 것’이 중요하다고 말했습니다. 그리고 피곤한 몸을 이끌고 터벅터벅 걸어오는 사람에게 말없이 들뜬 한 송이를 내미는 마음이 일본 문예의 전통이라고도 했습니다. 그는 ‘위로하는 문예’라는 표현도 쓰고 있습니다.

사람이 산다는 것이 얼마나 기혹한지, 그리고 얼마나 힘든지 충분히 알기 때문에 나오는 말일 것입니다. 우리는 기쁘게 살고 싶어합니다. 이를 위해서는 기쁨을 기다기리만 할 게 아니라 스스로 찾아내는 데 익숙해져야 합니다. 아무리 하찮은 것이어도 좋으니 그것을 오늘 하루의 수확으로 삼아 소중히 여겨야 합니다.

제 경험으로 볼 때, ‘기뻐하는 데 능숙한 것’이 힘든 세상을 살아가는 지혜인 것 같습니다.

정리-니나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 이즈키 히로유키가 쓴 〈삶의 힌트〉(지식어행 펴)에서 발췌한 내용입니다.

**세계 최초 수련 전용방식**

주문은 **현불삼!**  
02)2004-8216

농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사

**기뻐** 수련문화 활성화를 위한  
기반은 품격이 다릅니다

※ **제품의 특징** ※

인체공학적으로 설계된 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.

평상시에 사용하셔도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

■ **VIP형 49,000원 → 44,000원**  
[가로 45cm × 세로 32cm × 높이(뉘뉘) 8cm]

**기뻐방식 내부**

메모리폼  
폴리우레탄

불교인이면 누구나 기뻐  
나만의 청신세계 기뻐  
아침에 10분 저녁에 10분 수련 기뻐  
심혈순환까지 원활 사용할 수 있는 동반자 기뻐  
완전 신장 건강을 위한 진정한 나만의 안방입니다 기뻐

**94년도 보이차 茶**

**본초강목습우(本草綱目拾遺)**  
“보이차고는 여러 가지 병을 고칠 수 있는데 보이차는 장을 원활하게 하여 그 움직임이 걸림이 없게 한다. 보이차는 까만 옷 빛깔과 같은데 술을 깨는 데는 이만한 것이 없다. 보이차는 음식을 소화시키고 담을 풀어주며 위장의 운동을 촉진하여 그 즙을 잘 생기게 하는 바, 그 효능은 참으로 크다. 입안에 목에 상처나 염증이 있으면, 차고를 5분정도 미금으면 다음날이면 낫는다. 떼었을 때도 상처에 바르면 치료된다.”

**사모채방(思茅採訪)**  
“소화를 도와주며 한랭한 기운을 몰아내고 해독작용을 한다.”

**백초경(百草經)**  
“풍이 생기거나 음식이 잘 다스려지지 않거나 화기가 일때.... 보이차 두잔을 끓여서 복용하면 얼마 지나지 않아 그 기운이 모두 밖으로 나온다.”

**청나라 오대운(吳大勳)의 전간경문록**  
“보이차의 효능은 음식을 소화시키고 기를 다스린다. 막힌 것을 뚫고, 풍한(風溼)을 치료한다. 사람에게 가장 유용한 물건이다.” 라고 극찬.

**물리소지식(物理蘇知識)**  
“보이차는 찻서 덩어리로 만드는데, 서반에서 사 갔으며, 모든 물건을 잘 소화한다.”

**수식거음식보(隨息居飲食譜)**  
“차는 약하게 쓰고 달며, 찬기운이 있다. 보이차는 맛과 기운이 강하고 세며 구토, 풍, 가래에 좋고 고기를 잘 소화시키고 장염이나 이질, 콜레라도 치료한다.”

94년도 산차 120g  
차통(자사) 크기 : 높이 9cm × 지름 7cm  
◆ **가액 : 11만원 (택배비 무료)**

**판매처 : 현불삼 ☎ 02)2004-8216**  
농협 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사