

고독(孤獨)

고독은 누구에게나 찾아오는 손님이다. 사람들은 흔히 외로움과 고독을 같은 것으로 여기지만 사실 이들은 닮은 듯 다르다. 외로움은 누군가를 그리워하는 감정이고 고독은 혼자 있는 상태 그 자체이다. 외로움은 결핍에서 오지만, 고독은 때로 충만함에서 비롯되기도 한다.

고독은 불안과 침묵을 동반하지만, 동시에 사유와 성찰의 문을 연다. 세상의 소음에서 한 걸음 물러나 자신을 들여다볼 수 있는 순간 우리는 고독이라는 공간 안에서 비로소 자신과 대면하게 된다. 타인의 시선에서 자유로워지고, 내가 진정 원하는 것이 무엇인지 묻는 시간이 바로 고독의 시간이다.

삶이란 결국 혼자 걸어가는 여정이다. 가족, 친구, 연인과 함께해도 결국 결정적인 순간에는 스스로의 판단과 선택에 의존해야 한다. 그러므로 고독을 두려워만해서는 안된다.

그것을 통해 우리는 더욱 단단해지고 깊어진다. 한 작가는 '고독을 두려워하지 않는 사람만이 진정한 자유를 누릴 수 있다.'라고 말했다. 이는 인간이 독립적인 존재로 성장하기 위해 반드시 필요한 과정임을 시사한다.

그러나 고독은 때때로 우리를 힘들게 한다. 특히 현대사회처럼 끊임없이 연결되어 있는 시대에는 아이러니하게도 더욱 깊은 고독이

찾아온다. 사람들과 대화하고 메시지를 주고받지만, 정작 마음은 텅 빈 느낌이 드는 순간들, 그럴 때 우리는 관계의 양보다 질을 돌아봐야 한다. 깊고 진실한 관계는 몇 명이면 충분하다. 그리고 때로는 나 자신과의 관계가 더 중요하다.

고독을 견디는 힘은 결국 자신을 이해하고 사랑하는 데서 온다.

혼자 있는 시간을 두려워하지 말고 오히려 그 시간을 통해 나를 더 알고, 보듬고, 성장시키자.

고독은 우리의 적이 아니라 삶의 동반자 일지도 모른다.

고독을 이겨내는 방법으로

첫째, 혼자 있는 시간을 의식적으로 활용하는 것이다. 예를 들어, 일정한 시간에 달리기를 하거나 책을 읽고, 글을 쓴다.

둘째, 자연과의 교감이다. 숲길을 걷거나 바다를 바라보는 것만으로도 위로를 받을 수 있다.

셋째, 예술이나 창작활동을 통해 새로운 에너지를 채운다. 마지막으로 작은 모임이나 공공센터의 프로그램에 참가하여 소통을 통해 삶에 활력을 찾는다.

고독은 두려워하기보다는 자신의 내면과 깊이 소통하고, 혼자만의 시간을 생산적으로 활용하며 그 속에서 진정한 자아를 발견하는 것이다.

@ 춘천미래동행재단 노후동행사업단 (2025. 8. 7.)