



길 잃은 당신, 감사하고 용서하라



내게 도움을 준 모든 것
레슬러 가너 지음
정지현 옮김
브레인 퍼냄
9천8백원

데 일리 메일, 이브닝 스탠다드 등의 신문 칼럼니스트이자 시사문제 해설자로 활동하고 있는 지은이가 30년 동안 쓴 메모와 기사, 일기를 모아둔 자료집의 내용을 선별해 꾸민 책이다. 기쁨 떠나 슬픔 떠나 도움이 되는 대처법, 그리고 인생의 여정을 계획하고, 길을 잃었을 때 도움이 되는 이야기들을 정리했다. 이 책은 꼭 첫 장부터 순서대로 읽을 필요가 없다. 자신이 처한 상황에 맞게 흥미로운 부분부터 찾아 읽을 수 있도록 구성했다. 특히 '정서적 자유기법', '감정은 순간이다', '흥분을 가라앉혀라', '20분의 마술' 편 등은 마음이 불안하거나 스트레스가 심할 때 응급치료법으로 활용할 수 있다.

이중 '20분의 마술'이란 필자가 결론적으로 말하면 우리가 일할 때 어느 일정 시간만 집중하면 계속 나아가는 것은 오히려 쉽다는 것이다. 그래서 일에 집중이 잘 안되거나 막다른 길에 몰릴 때 가장 효과적인 방법은 짧은 시간에 작

신문 칼럼니스트가 전하는 주옥같은 삶의 지혜

은 일부러 시작하는 것이 좋다고 지은이는 조언한다. 앉은 자리에서 교향곡 전체나 제 1악장을 쓰는 것은 불가능하지만, 20분 동안 몇 소절을 쓰는 것은 가능하다는 것이다. 자기비판의 두려움은 전부 잊고 피아노나 오선지 앞에 앉아 20분을 넘긴다면 그 이상도 얼마든지 앞서 작곡할 수 있다는 것이다.

지은이는 삶을 살아가면서 필요한 것중의 하나로 '명상'을 추천한다. 발레리나가 바를 잡고 연습하고, 음악가가 음계를 바탕으로 작곡하는 것처럼 사람들은 자신의 역할을 충실히 수행하기 위해서 명상이 꼭 필요하다는 것이다. 명상을 통한 자기 훈련만이 모든 것과 일치 상태에 이를 수 있기 때문이라는 것이다. 그래서 달라이 라마는 '할일이 많을수록 더 자주 명상한다'고 지은이는 소개한다. 지은이는 마음을 고요하고 차분하게 만드는 연습을 계속하면 혼란에서 벗어난 상태를 인식할 수 있게 된다고 독자들에게 명상을 권한다.

사람들은 고통보다 지루함을 더 싫어하는데, 그럼 과연 지루한 것이 나쁜 것일까? 의문에 지은이는 이의를 제기한다. 지은이는 오히려 지루함이야말로 인생을 더 길게 만들고 우선 순위를 깨닫게 해준다는 색다른 의견을 조심스럽게 건넨다. 지루함을 있는 그대로 받

아들이며, 도저히 참을 수 없는 지경에 도달하면, 무언가 새로운 창조적인 일을 찾게 된다는 것이다.

삶 을 진지하게 사는 것에 대한 지은이의 태도는 여기서 그치지 않는다. 지은이는 우리의 머리와 가슴을 움직이는데 꼭 필요한 도구인 감사와 용서를 연습하라고 말한다. 감사는 삶의 중요요소를 깨닫게 해주고, 용서는 매일 쌓이는 분노와 상처의 파괴적이고 어두운 파편을 깨끗이 제거해 준다는 것이다. 극단적이고 부정적인 생각이 들 때마다 기분을 전환해 고통과 절망의 감정 때문에 생긴 상처에 감사의 마음이라는 연고를 듬뿍 발라줘야 한다고 조언한다.

지은이는 또 우리는 매일 조금씩 타인과의 관계에서 상처를 입기 때문에 매일 용서를 해야 한다고 설명한다. 용서하지 않으면 용서받지 못한 사람이 아니라 오히려 용서하지 못한 사람이 계속 상처를 받는다는 것이다. 상처가 낫지 않은 채 재발하므로 몸과 마음 모두 고통과 비참함, 분노로 망가질 수 있다며 인생은 과거를 떠안고 고통을 느끼면서 살아가는 거 무겁다고 이야기 한다.

지은이는 이 책의 마지막 장에서 의미심장한 조언을 던지면서 이 책을 마친다. '결코 죽



레슬러 가너는 인생을 살아가면서 필요한 것 중의 하나가 바로 명상이라고 말한다. 현대불교 자료사전

기전에는 실패했다고 말하지 말라'는 것이다. 지은이는 특히 젊은 사람이 실패했다고 바닥에 주저앉는 모습을 보면 화가 머리끝까지 치민다고 털어놓는다. 인생은 하나의 진행중인 작품이므로, 그것은 실패가 아니라 단지 진전이 없는 상태일 뿐이라는 것이다.

지은이는 또 실직의 아픔을 겪으며, 인생의 가장 낮은 곳으로 내려간 적이 있다고 한다. 하지만 잠시 슬픔에 잠긴 적이 있었지만, 그것은 남들보다 더 열심히 새로운 일자리를 찾아야 하는 상황이었을 뿐 결코 실패는 아니라고 생각했다. 오히려 그 슬픔에 잠겼을 때 지은이가 우연히 책에서 본 슬로몬왕의 '죽기전에는 누구도 행복했다고 하지 말라'는 말을 새기며 희망을 품었다고 한다. 그 희망은 지은이를 유명한 칼럼니스트로 만들어 주었다.

김주일 기자 kim@buddhapia.com



애들이, 너희가 나쁜 게 아니야
마즈타니 오사무 지음 | 김현희 옮김
에이지 21퍼냄 | 9천원

비행 청소년을 선도하기 위해 12년간 밤거리를 헤맨 일본의 한 고교 선생이 그동안 밤거리에서 만난 아이들과 자기 자신의 이야기를 담은 책이다. 우리나라에서도 청소년 문제가 심각한 사회 문제가 된 지도 오래 되었다. 일본도 청소년 문제가 심각하기는 우리의 사정과 크게 다르지 않다. 미즈타니 오사무의 <애들이, 너희가 나쁜 게 아니야>는 12년간 야간고등학교에 근무하며 방과 후 밤거리 순찰을 돌면서 비행 청소년들을 선도해온 한 교사의 감동 어린 이야기들을 담고 있다.

미즈타니 선생은 아이들에게 문제가 있다고 보지 않는다. 문제가 있는 것은 그들을 어둠 속으로 내몬 어른들이며, 아이들은 그 피해자일 뿐이라고 생각한다. 아이들은 모두 '아름다운 꽃을 피우는 씨앗'으로 어른들이 제대로 물을 주고 정성껏 가꾸었다면 아름다운 꽃을 활짝 피울 거라는 게 미즈타니 선생의 굳건한 믿음이며, 그가 12년간 밤거리의 아이들을 만나면서 경험한 진실이다.

이 책 속에는 지은이가 12년간 만났던 밤거리 아이들의 이야기가 실려 있다. 때로는 교사의 욕심으로 아이에게 소홀해 죽음으로 내몰게 된 뼈저린 후회도 담겨 있고, 끝내 선생님의 사랑과 신

밤거리 아이들아, 잘 살아줬구나

뢰에 대한 보답으로 건강한 생활로 돌아간 아이들의 이야기도 있다. 그리고 그 모든 이야기에는 아이들에 대한 절절한 애정과 따뜻한 시선, 그리고 한없이 기다려주는 인내와 노력이 빠져지 않는다. 사람들은 그를 '밤의 선생'이라고 부른다.

'일본에서 가장 죽음에 가까이 서있는 교사'라는 또 다른 별명을 갖고 있는 그는, 야말이나 폭력으로부터 아이들을 지킬 수 있다면 폭력단 사무실이나 폭력집회에 혼자서 찾아가는 것도 상관하지 않는다. 그는 항상 "밤의 세계에서 살아갈 수밖에 없는 아이들이 낯의 세계로 돌아오게 하고 싶다." 라고 말한다.

"내게는 아이들의 과거 같은 건 아무래도 좋다. 현재도 아무래도 상관없다. 시간이 걸려도 좋고, 누군가의 도움을 빌려도 좋은 나, 그들이 자신의 뜻과 힘으로 행복한 미래를 만들어갔으면, 하고 바랄 뿐이다. 그러려면 무조건 살아야 한다. 나는 어른들이 지금까지 정말 잘 살아줬구나 라고 그들이 살아온 과거와 현재를 인정하고, 제대로 칭찬해주었으면 한다."

이것이 지금까지 그를 이끌어 온 신념의 모든 것이다. 왜 밤거리의 아이들은 미즈타니 선생에게만 '마음을 여는 것'일까? 그것은 아이들에 대한 절절한 애정과 따뜻한 시선, 그리고 한없이 기다려주는 인내와 노력때문이다.

일선에서 학생들을 선도하는 학생부 선생으로서 이 책을 읽고 많은 반성을 했다. 나는 '등교거부하는 아이들 곁에서 침묵하며 기다린 적이 있는가?', '학생들이 왜 죽고 싶어하는지에 대해 그들의 시선으로 바라본 적이 있는가' 등에 대한 물음을 내자신에게 던졌다.

방황하는 청소년, 그러한 청소년을 자녀로 가진 부모, 그리고 그들을 포기하려는 교사들에게 마즈타니 선생은 조금만 더 인내를 가지라고 조언한다.

■유정옥(머정중학교 교사)

법비 내리는 곳! 부처님 광명이 충만한 곳!

동해사

어떤 소원도 이루는 곳. 기도영험 도량인 동해사에 오서어 소원 이루어 보세요

- ▶ 낙산사 흥련암 10분 소요
- ▶ 휴휴암 15분 소요
- ▶ 불탑사 10분 소요
- ▶ 바닷가 방생지 3분 소요
- ▶ 대형주차장 완비

무료 점심 공양 제공(예약에 한함)
답답한 분 상담은 혜명스님과...

강원도 양양군 손양면 학포리
법비오는 곳 동해사
(033)672-2900, 671-6079

소중한 인연을 위한 정성 고품격 장수 발효식품

몸에 좋은 조청으로 심신을 새롭게 한다

전통 비법으로 산사에서 스님에게 직접 만든... **산사조청**

- ♣ **산사조청**은 공해시대, 무엇을 먹어야 안심할까 고민하는 당신에게 참 좋은 인연입니다.
- ♣ **산사조청**은 산채 조목의 뿌리 잎, 줄기, 열매의 영양소를 고스란히 뽑아내어 우리전통의 조청으로 고아낸 고품격 장수 발효식품입니다.
- ♣ **산사조청**은 한의사 이기용 원장과 약초연구가 김저문 거사님의 자문을 받습니다.
- ♣ **산사조청**은 비구니 스님들의 청정심과 지극한 정성으로 만들어 집니다.

웃이 오르지 않는 **산사참죽 조청** 1.2kg
어혈, 냉증, 위장장애, 피로 독소, 적체의 해소, 신경조율, 항암, 원기회복등에 기여

산사참미래 조청 1.2kg
중금속해독, 풍습제거(부종), 시지관절, 중풍과 암 예방에 탁월한 기여

산사기청량조청 1.2kg
상기, 기혈조절, 손발냉증, 보혈, 혈액순환에 기여

산사약도라지조청 1.2kg
기관지, 천식, 기침, 거담, 배농작용, 폐기능, 호흡기질환, 피로회복등에 기여

● 주문 및 문의: **대한불교조계종 금용사**
054)372-3166, 372-5721

● 입금처: 농협 727077-52-056761(현순회)

맑은 마음 깊은 정성 **산사조청원**

눈비를 맞아도 썩지않는 평상벤치탁자

◆ **평상** 1500 - 820 - 400(mm) 가격: 150,000 팔인가: 135,000
1800 - 1830 - 480(mm) 가격: 229,500 팔인가: 195,000

◆ **벤치탁자 set** 1500 - 1790 - 750(mm) 가격: 420,000 팔인가: 370,000

갈라지거나 틈이 생겨 전이 없고 무거워 도색이나 관리가 필요 없어 반영구적이며 색이 짙어 오래 사용해도 변색이 없는 제품.
(목상, 거문, 유양목, 예수목, 참나무, 관동 등등에서 사용 할 수 있는 제품.)

▶ **지구산업** TEL: (063) 323-3010-1 FAX: (063) 323-3012
www.jejuindustry.com

계좌번호: (농협) 505055-56-005933 예금주: 지구산업 착원호

전화주문시 무료배송 지역대리점 모집

바로보인의 책들
대원문제연구소서적 / 서가

<바로보인 환단고기 전 5권 출간>

과학도 밝히지 못한 태초와 우주탄생의 비밀, 더불어 웅장한 우리의 고대사를 밝혀준 환단고기, 근본성품으로부터 비롯하여 천우주, 지구촌으로 이어온 광대무변의 역사와 진리를 전할대선사의 인가제자인 대원 문제연구소서적 일체종자를 봉담한 평안중사의 안목으로 밀밀하게 바로보였다.

<선(禪)을 묻는 그대에게 1권 출간>

선(禪)을 묻는 그대에게는 대원 문제연구소서적에서 제자들의 질문에 답한 선승행 문답집이다. 깨달아 사무친 경지에 대한 이렇게 밀밀한 질문과, 오후보림에 대한 이토록 구체적인 수행법 제시와, 최초의 무명과 우주생성의 원리까지 온전하게 통달하여 날남이 설한 이러한 법문은 여태까지 없었다.

☎ 02-522-0122 www.zenparadise.com