

# 마음의 상처 치료하는 50가지 처방전



마음경영  
가외이 하야오 지음  
북포스 | 1만2000원

'마음속의 승부는 51:49일 때가 많다.'  
'과거는 바꿀 수 없지만 미래는 바꿀 수 있다.'  
상황에 맞지 않거나 불필요하게 큰 소리를 치는 사람들의 마음을 잘 읽어보면 틀림없이 상반되는 두 마음이 갈등하고 있다. 가정, 학교, 회사, 크고 작은 모임들에서는 항상 갈등이 일어난다. 이 경우 어떤 이들은 건강하고 밝은 생각으로 어려운 상황을 긍정적으로 극복하는 반면, 또 다른 사람들은 별일도 아닌 것을 확대해석하고 부정적으로 생각하여 무너져 내리기도 한다.

하지만 마음의 승부는 대개 51:49로 아슬아슬한 차이인 경우가 많다. 이렇게 보면 여러 가지 일들과 관련한 갈등은 근소한 차로 일어나는 마음의 갈등으로 이뤄진다는 것을 알 수 있다.

이 책 <마음경영>의 저자 가외이 하야오는 "상대방이든 자기 자신이든 갈등을 해결하려고 초조해질 필요가 없으며, 우리가 어떤 마음으로 그것을 대하느냐에 따라서 그 승패가 좌우된다"고 말한다. 어떤 마음을 갖느냐에 따라서 아팠던 배가 낫기도 하고, 말쑥한 곳이 갑자기 아프기도 한다는 것. 그러나 사람의 마음을 잘 경영해야 할 필요성이 제기된다는 것이다.

이 책을 읽어보고 나면 그제서야 '아하 그렇구나'라고 무릎을 치게 된다. 나만 빼고 모두가 다 알고 있을 것 같은 상식들이기 때문이다. 그리고 보면 책까지 나올 정도로 사람들이 실제로는 너무나 모르는 채 살아가고 있음이 분명하다. 지식은 많으면서도 상식이 없는 사

"상대방이든 자기 자신이든 갈등을 해결하려고 초조해질 필요가 없으며, 우리가 어떤 마음으로 그것을 대하느냐에 따라서 그 승패가 좌우된다"

람들이 많아졌다는 말이 실감 날 정도로.

"마음의 처방전은 몸의 처방전과는 크게 다르다. 현상을 분석하고, 원인을 밝혀 그 대책으로 결과가 나오는 것이 아니라 오히려 미지의 가능성 쪽에 주목하고 거기서 생겨나는 것을 존중하다 보면 저절로 처방전이 나오는 것이다."

이 말이 바로 저자가 풀이하고 있는 50가지 처방전의 기본원칙이다. <마음경영>은 현실적이고, 평범하고, 누구나 공감할 수 있는 내용들로 가득 차 있다.

1장 '미래를 위한 마음의 처방전'에서는 100% 옳은 종교는 도움이 되지 않으며, 이해심 많은 부모를 가진 아이가 오히려 참음성이 없음을 알려준다. 또 신경질은 시야가 부족함을 드러내는 것이고 자기 자신을 죽이고 결국 남까지 죽이고 만다는 것을 지적한다.

2장 '100퍼센트 시작과 변화를 위한 처방전'에서는 '하고 싶은 일은 우선 하고 보라' '180도 변화가 가장 쉽다' '옛날이 좋았다고 말하는 사람은 진보를 따라가지 못하는 사람' '위기에 처하면 본성이 나온다' 등의 내용은 삶을 살아가는데 있어서 어떻게 하느냐에 따라서 승패가 좌우되는 것을 보여준다.

3장 '너와 나, 관계를 위한 처방전'은 인간을 이해하기 위해서는 목숨을 걸어야 한다는 것과 모든 일이 노력만으로 해결되지는 않으며, 자립은 의존이 뒷받침되어야 가능하다는 것을 솔직하게 털어놓는다. 저자는 잘난 체하지 않을 때 관계는 시작되며 권위를 버리면 내적 권위가 올라간다고 역설한다. 또 가족관계도 대사업이며, 물질이 풍부해지면 자녀 교육이 어려워진다고 주장한다.

마지막 4장 '새로운 마음을 찾기 위한 처방전'에서는 선행은 남이 모르게 조심스럽게 행해야 하며, 불을 끄고 보면 오히려 잘 보이는 경우가 있다고 설명한다. 현재 상황에서 불평할 수 있을 때가 좋을 때이며, 다시 태어나기 위해서는 죽지 않으면 안 된다고 말한다.

복잡 미묘하게 짝이 없는 듯하지만 인간의 마음은 지극히 상식적인 틀에 따라 움직이고 있다. 따라서 사람과 사람 사이에서 벌어지는 마음의 흐름을 아주 기본적인 원칙의 눈으로 바라볼 것을 권한다. 다양한 사람들의 모습과 갈등해결의 실마리를 제공해주는 이야기들은 자신의 마음을 잘 경영해볼 사람들에게 유용한 정보가 될 것이다.

김원우 기자 wkim@buddhapia.com

## 네티즌강추

우리 신화를 알면 역사 보는 눈이 달라져요

**우리신화의 수수께끼** 한겨레출판, 조현설 지음  
우연히 조현설씨의 EBS강좌를 재밌게 본 적이 있다. 그리고 이 사람의 저서를 찾아 읽어보겠다고 생각하던 중에 이 책을 덮쳐 사게 되었다. 다 읽고 나니, 대중들이 이해하기 쉽게 잘 풀어써 쓰여진 신화 안내서라는 생각이 든다. 신화가 우리의 근원적인 무의식과 연결되어 있다는 점에서 보편적이기는 하나, 각 민족의 신화가 그 보편성을 어떻게 상징화하고 있는가라는 점에서 보면 신화는 각 민족의 역사를 드러내주는 특수성을 드러내주는 것 같다.



나는 <우리 신화의 수수께끼>에 접근하는 조현설씨의 시각에서 우리 민족의 역사를 바라보는 따뜻함을 느꼈다. 그런 점에서 이 안내서는 무엇을 많이 알게 해주는 것보다는 어떻게 느끼야 하는가를 알려주는 길잡이라고 생각된다. 운명에 대한 조바심이나, 역사에 대한 현명함으로 신화를 접근해서는 모미를 알 수 없다. 그런데 이 책을 통해서 신화의 모미를 느끼기 위한 사전작업이 가능하다. 신화에 대한 단편적이고 단층적인 선입견을 스스로 점검해보게 된다. 그래서, 고마운 책이라 평하고 싶다.

(순대선생, my.aladdin.co.kr/poet90)

삶을 포기하기엔 들려줄 이야기가 너무 많아

**일어나 다시 시작하는 거야** 책씨, 하야세 구미 지음  
책의 저자인 하야세 구미는 자기 자신뿐만 아니라 거대한 장애물이었던 약사법 결격조항과도 싸움을 해야 했다. 미풍에도 깃발이 조용히 흔들리는 것처럼 웅장한 소리의 울림이 아닌 작은 마음의 울림으로, 또 자기 자신보다는 많은 후배 청각장애 학생들을 위해 약사법 결격조항을 일 반인들에게 알려 220만 명의 서명을 받아 개정이라는 긍정적인 방향으로 이끌어 냈다.



하야세 구미는 '장애인이기 때문'이라는 이유로 자기 자신이 가지고 있는 능력과 가능성을 일으켜 세우지 못한다면 그것은 장애인이라는 주어진 환경에 그저 편안하게 안주하려는 사치스러운 생각에 불과하다고 말한다. 편안한 삶은 미래를 보장해 주지는 못한다. 편안한 삶은 사치에 가려 보다 개선되고 나아진 삶을 안겨 주지는 못한다. 그러한 것을 구미는 알고 있었기 때문에 정상인들보다 더 열심히 살았고, 그러한 삶을 발판으로 후배들을 이끌어 나갈 수가 있었다.

하야세 구미는 청중에게 이렇게 이야기하고 있다. 삶을 포기하기엔 들려 줄 이야기가 너무도 많다고, 진정한 삶은 언제나 자기 자신에게 동반자가 되어 준다고 말이다. 뛰어 노는 아이들에게 미래를 꿈꿀 수 있도록, 그리고 많은 사람들에게 꿈을 위한 도전은 세상 그 무엇보다 아름답다는 것을 너무도 선명하게 보여 주고 있다.

(bookseed, kyobobook.co.kr)

## 책속의 밑줄긋기

○... 누구나 죽음을 마주하면 삶을 바라보는 시각이 완전히 달라집니다. 배움은 삶을 더 의미 있게 해줍니다. 그 배움을 얻기 위해 꼭 삶이 끝날 때까지 기다려야만 할까요? 지금 이 순간 그 배움을 얻을 수는 없을까요? 삶이 우리에게 요구하는 배움들은 무엇일까요? 그것들은 두려움, 용서에 대한 배움입니다. 사랑과 관계에 대한 배움입니다. 놀이와 행복에 대한 배움입니다. 배움을 얻는다는 것은 다른 사람이 아닌 자기 자신의 인생을 사는 것을 의미합니다. 갑자기 더 행복해지거나 부자가 되거나 강해지는 것이 아니라, 세상을 더 깊이 이해하고 자기 자신과 더 평화롭게 지내는 것을 의미합니다. '난 내 삶이 불안정하기 때문에 더 즐겁다.'라고 누군가는 말했듯이, 삶의 배움을 얻는다는 것은 삶을 완벽하게 만드는 것이 아니라, 있는 그대로 삶을 받아들일 줄 알게 되는 것입니다.

- (인생 수업) 본문 19쪽에서, 이태, 류시화 옮김

블서구입은 [www.yosiamun.com](http://www.yosiamun.com)

**바로보인의 책들**  
대한문예진흥원 선사님 역사 / 23가

전강 대선사님의 인가계자 대원 문재현 선사님 역업의 무명을 일깨우는 통쾌한 선서(禪書)!

바로보인 전등록 전5권  
바로보인 두문관  
바로보인 벽암록  
바로보인 천부경  
바로보인 금강경  
바로보인 신심명  
바로보인 환단고기 전5권  
바로보인 중도가  
바로보인 변야심경  
영원한현실

선을 묻는 그대에게 (10권 중 2권까지)  
바로보인 선문염송 (30권 중 7권까지)  
세월을 폭재로 세상을 폭삼아  
앞뜰에 국화꽃 곱고 북산에 찻눈 희다

<바로보인 선가귀감 출간!!!>

선가귀감은 깨닫고 뒤아가는 비법이  
고스란히 전수되어 있는  
선가의 거울이라 할 만하다.  
더욱이 바로보인 선가귀감은  
네 소절마다 대한문재현 선사의 시승이  
역사를 과거에 적용시키듯  
학대 조사와 사산대사의 의문을 깨달어  
보적처럼 빛나고 있다.  
매월 첫째주 일요일 선가귀감 법회  
선가귀감 법문 당일 구입할 수 있습니다.

자세한 사항은 홈페이지 참조하세요  
☎(02-522-0122) [www.zenparadise.com](http://www.zenparadise.com)

조점시설팀 전문업체  
**지구산업**  
www.bangaro.com/전화:02-323-3010-1  
TEL:(063)323-3010-1  
FAX:(063)323-3012

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

복달까! 돈달까!

무엇이 잘 안 풀리십니까?  
가정에 평안과 행복을 안겨주는 친필달마도  
황금돈이 수없이 모아드는 행운과 영험을  
외면 하시겠습니까?  
신중기도 100일 후 출시합니다. ₩300,000원

**미타정사 성각 합장**  
02)389-5991, 2088

"새는 지붕" 때문에  
고민하십니까?

지붕계량을 해야하는데 돈이 걱정이십니까?  
A 가장 싸게 시공해 드립니다  
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

최신 기와강판, 스테트형강판  
슬라브, 사철(대웅전, 요사채, 산신각),  
창고, 공장, 가정집(전문시공)

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에  
공사완료! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

전국무료전화 080-011-8504  
(비문공사)

서울·경기도 : 02)456-8831  
강원도 : 019-396-1110  
충청도 : 010-8674-2357  
경상도 : 010-7638-1117  
전라도 : 010-2311-0157

**현대칼라지붕공사**