

‘生死一如’ 하니...건강한 죽음이 곧 ‘웰빙’

죽지 않는 사람이 있을까?
사람 뿐 아니라 모든 생명과 무정물도 생성과 소멸의 길을 벗어날 수 없다. 지금 우리 눈앞에 존재하는 모든 것은 바로 생성과 소멸의 틈에 있다. 그것을 보고 느끼는 ‘나’라는 존재 역시 생성과 소멸의 틈에 존재하는 유한한 존재일 뿐이다.

태어남도 살아가는 과정도 죽는 것도 다 별개의 것이 아니라 자연스러운 하나의 흐름 속에서 벌어지는 살림살이다. 사는 것과 죽는 것은 같은 것이다.

우리는 매순간 살고 있고 매순간 죽고 있다. 그런데, 사람들은 죽음을 삶과 다른 것으로 여긴다. 지금의 삶에 대한 집착이 강하면 강할수록 죽음을 자체에 대한 언급과 생각을 피하려고 한다. 두렵기 때문이다.

죽음이라는 단계에서 지금의 생명이 끝난다고 믿는 한 그 두려움은 피할 수 없다. 죽음을 두려워하지 않으려면? 죽음에 대한 바른 이해가 필요하다. 죽음을 이해하면 삶이 행복해지고 죽음이 두렵거나 회피할 대상이 아니라 ‘자연스러운 순간’으로 받아들여진다.

많은 사람들이 묻고 있다. 죽음을 무엇인가? 어떻게 받아들여야 하는가? 잘살려는 노력이 끊임없이 추구되고 있는 가운데 잘 죽는 것의 가치에 대한 관심이 떠오르고 있다. 웰빙이 곧 웰다잉이라는 인식이 조금씩 확산되고 있는 것이다. 죽음의 문제



마지막 선물
오진탁 지음
세종서적 펴냄 | 1만원

죽음에 대한 다양한 학제적 연구 게재 자살의 사회적 요인 진단·대안 모색

를 소홀하게 다루기 학계도 마찬가지였다. 우리나라에서 죽음에 대한 학제적 접근을 처음 시도한 오진탁 교수(한림대 철학)는 10여 년 간 ‘생사학’을 개척해 왔다. 1997년부터 대학생과 일반인을 대상으로 죽음준비 교육, 자살예방 교육 등을 꾸준히 강의해 왔다.

또 죽음에 대한 인식의 각도를 ‘부정’에서 ‘긍정’으로 전환시키기 위한 다양한 프로그램들을 착안, 생사체험교실 웰다잉 전문과정 강좌 등을 운영해 온 것.

오 교수가 최근 펴낸 <마지막 선물>은 죽음에 대한 학제적 접근과 생사에 대한 관심의 전환을 위한 다양한 연구들을 종합

적으로 담고 있다.
잘 죽기 위해서는 잘 살아야 하고 잘 살기 위해서는 죽음을 바로 이해해야 한다는 ‘생사일여(生死一如)’의 입장에서 오 교수의 논지는 시작된다. 국내 1000여 개가 넘는 종합병원에서 매일 수많은 환자가 죽음을 맞이하지만 임종실을 갖춘 병원이 극소수에 불과하다는데서 오 교수는 우리 사회의 죽음에 대한 이해의 폭을 진단하고 있다.

오 교수는 <마지막 선물>을 통해 죽음에 대한 이해의 각도를 매우 긍정적으로 교정시키고 있다. 특히 자살이 늘어나고 있는 우리사회의 풍속도에 대한 상세한 진단과 대안 모색은 죽음이 개인의 문제가 아닌 사회, 국가 차원의 문제임을 부각시키고 있다. 건강한 ‘죽음문화’가 정착된 사회가 건강한 삶의 문화도 이룰 수 있다는 것이 오 교수의 견해다.

“지금까지 우리는 인간다운 삶의 권리만 생각했을 뿐, 존엄한 죽음의 권리를 생각해 본 일이 없습니다. 우리 삶은 죽음에 의해 마감되므로, 웰빙은 웰다잉에 의해 완성됩니다. 잘 죽지 못한 삶은 결코 웰빙일 수 없습니다.(중략) 불시에 찾아오는 죽음을 준비도 없이 맞이하기 전에, 어떻게 죽을 것인지 자기 자신에게 물어볼 때가 되었습니다.”

임연태 기자 mian1@hanmail.net

제기차고...땅 따먹고...술래 잡고... 올 방학엔 신나게 뛰놀자



**잘 놀아야 철이 든지
아이들 민속놀이 100가지
복날 아이들 놀이 100가지**

김종만 저음이태수 그림
바보새 펴냄 | 각각 1만원

컴퓨터게임에 속 빠저드는 요즘 아이들이나 혹은 이를 목인 하는 부모들에게 민속놀이는 박물관에서 볼 수 있는 한낱 전시품에 불과할지 모른다. 몸으로 신명나게 뛰놀았던 어른들의 어린 시절 기억을 우리 아이들이 공유할 수 없는 현실이 안타까울 따름이다. 하지만 거부당할 때 당하더라도 이번 여름 방학을 이용해 부모들의 기억을 더듬어 온 가족이 함께 시도해보자.

의정부 발곡초등학교 김종만(50) 교사가 쓴 민속놀이 백과사전인 <잘 놀아야 철이 든지>를 들고서 말한다. 제기차기부터 땅따먹기까지 100여종에 달하는 민속놀이의 놀이법, 민속학적 전통, 어원, 사례 등이 자세히 소개돼 놀이를 좋아했던 부모들이라면 한번 대충 훑어봐도 기억이 생생할 것 같다.

책은 놀이를 2개월 단위로 배열하고 있다. 계절이 바뀌고 놀이공간의 환경이 바뀌더라도 아이들이 어떻게든 놀이를 만들어 냈음을 보여주게 된다. 요즘말로 하자면 아이들은 놀이를 통해 자연스럽게 ‘창의력’ 훈련을 한 셈이다. 예를 들어 1·2월에는 추위를 견디기 위해 활발하게 몸을 움직이는 놀이가 많다.

그러면 저자가 7·8월에 하면 좋다고 추천한 놀이인 ‘밤술바꼭질’을 살펴볼까? 술래가 한 명인 보통 술바꼭질과 달리, 이 놀이는 술래 편과 숨는 편을 갈라 논다. 우선 한 편이 다섯 명이 되도록 편을 가른 뒤 가위바위보로 술래를 정한다. 술래 편은 상대편이 멀리 숨을 때까지 기다린다

“꼭 소리 질러라!”하고 외친다. 숨는 편이 신호를 보내면, 술래 편 아이들이 찾기 시작한다. 술래 편이 숨는 편 아이를 한 명이라도 찾으면, 술래 차례가 바뀐다.

이때 여러 사람이 한꺼번에 숨어야 하기 때문에 재빨리 숨을 장소를 정하고 움직여야 한다. 머릿속에서 그려낸 보도 흥미롭지 않을까? 한편 20년 이상 민속놀이 수집과 보급에 전력했던 저자는 또 <잘 놀아야 철이 든지>외에도 14년 전 선보였던 <아이들 민속놀이 100가지> <복날아이들 민속놀이 100가지>도 손을 봐 새로 냈다.

김주일 기자

문화코드로 읽는 중국의 불교



중국의 불교문화
차차석 편지
운주사 펴냄 | 1만7000원

우리 문화사적 진원지의 상당부분이 중국이고 보면, 중국 역사의 흐름을 잘 이해하는 것과 우리의 역사를 이해하는 것은 별개가 아니다.

불교도 마찬가지다. 우리나라 불교사에 끼친 중국불교의 영향이 결코 작지 않다는 점은 누구도 부정할 수 없다. 그럼에도 불구하고 중국의 불교문화에 대한 우리의 이해도는 그리 높지 않다. 역사와 사상적인 변화 과정을 학술적으로 고증하고 설명하는 일은 부단히 진행됐지만 문화를 코드로 중국불교를 이해하려는 노력은 그다지 이뤄지지 않았기 때문이다.

차차석 박사가 정리한 <중국의 불교문화>는 중국의 불교와 관련된 문화 양상들을 상세하게 살피고 이해하는데 친절한 안내자가 된다. 중국으로 불교가 전해지면서부터 중국불교가 변질할 수 있었던 요인과 시대의 흐름에 따라 적응하는 양상들을 다양한 자료들을 통해 정리하고 있다.

<중국의 불교문화>는 중국 대륙이 시대별로 불교의 수용 양상에 따라 변화되는 신앙형태들을 구체적으로 이해할 수 있다. 또 기존의 중국전통 사상과 의식이 불교와 어떻게 영향관계를 맺으며 변화되어 왔는가에 대한 궁금증도 풀어준다. 부록으로 실린 논문 ‘현대 중국불교의 전개’는 근 현대 중국의 사상과 문화 정치 흐름과 불교의 관계를 통해 중국 불교의 미래를 전망하고 있다.

임연태 기자

건강한 삶을 위한 작은 실천



건강하게 사는 63가지 비결
황의현 지음
책과 사람들 펴냄 | 1만2000원

“우리가 복잡한 사회 속에 살아가면서 정신과 육체에서 오는 고통을 받지 않을 수는 없지만 그것이 지나치면 병이 됩니다. 우리는 그것을 이겨낼 정신적인 그리고 육체적인 힘을 길러야 합니다.”

몸과 마음을 건강하게 하기 위해서 좋은 방법은 과연 무엇일까? 한국광학공사에 근무하며 동양학과 불교를 오랫동안 공부해 온 황의현씨가 행복하게 살기 위한 방법을 엮은 <건강하게 사는 63가지 비결>을 보면 그 방법이 무엇인지 조금은 감을 잡을 것 같다. 저자는 이 책에서 육체와 정신을 건강하게 하고, 인생을 즐기는 다양한 방법으로서 △꾸러미의 명소 체험여행 △건강에 좋은 먹거리 찾아다니기 △정신력을 강하게 하는 한약재와 허브차 먹기 △최면 요법 및 명상하기 등을 제시한다.

저자는 “한국사회는 사회 양극화, 치열한 경쟁, 취업난, 조기 퇴직 등으로 많은 사람들이 불안과 우울증에 시달리고 있다”며 “이처럼 경쟁이 심한 사회에서는 정신적 고통이 건강을 해치는 가장 주요한 원인”이라고 설명했다.

저자는 우울증 극복을 위한 몇 가지 방법도 제시한다. 이를테면 △단 음식을 삼가라 △육류특별하게 먹어라 △물을 하루 8잔 이상씩 마셔라 △비타민제를 충분히 복용하라 △햇볕을 하루 20분 이상 쬐라 등이다.

김주일 기자

읽기 쉽게 풀어쓴 <능엄경>



능엄경
도전 편역·해설
수능엄 펴냄 | 2만6000원

<능엄경(楞嚴經)>은 선종(禪宗)의 주요 경전으로, 인연(因緣)과 만유(萬有)를 설명하고 있으며, 10권으로 돼 있다. 특히 제 6권은 관세음보살이 중생을 제도하기 위해 갖가지 몸으로 화현함을 밝히고, 이 사바세계에서 깨달음의 세계로 들어가는 가장 쉬운 방법이 관음수행문(觀音修行門)임을 설하였다. 이는 <법화경>과 함께 우리나라 관음신앙을 일러는데 큰 영향을 준 부분이기도 하다. 이 <능엄경>에는 <화엄경>의 핵심 내용이 거의 다 들어가 있으며, 부처님께서는 <능엄경>을 ‘경전중의 경전’이라고 설하셨을 만큼 중하게 여겼다. 능엄사 주지 도전 스님은 <능엄경>을 읽기 쉽게 재 편찬해 소제목과 정하고 편역과 해설을 붙였다. 해설은 현대 감각에 맞게 풀어 놓아 경전이라기보다는 일종의 인생 지침서 같다.

김주일 기자

모든 불교서적이 모이는 곳
불교서적총판 운주사
전화 02)3672-7181 팩스 02)3672-7188

금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	언젠가 이 세상에 없을 당신을 사랑합니다	월호	마음의 숲
2	불교는 무엇을 말하는가	김윤수	한산암
3	정진	지광	랜덤하우스
4	살아 있는 것은 다 행복하라	법정	조화로운 삶
5	무문관에서 꽃이 피다	최민희 편지	운주사
6	불교란 무엇인가	우봉	효림
7	스님, 마음이 불편해요	법륜	정도
8	은둔	조연현	오래된 미래
9	오대산 노스님의 인과 이야기	과경	불광
10	하루 108배 나뭇잎을 실리는 10분의 기적	김재성	아름디미디어

*불서총판 운주사 제공 (02)3672-7181

“모든 사람의 운명을 내가 볼 수 있다!”

임상실험을 거친 독보적인 운명서 드디어 대공개!

- 단 한 시간이면 누구나 볼 수 있는 운명서
- 언제나 30초 안에 모든 일의 결과 예측
- 43만 가지의 인간사 즉시에 결과 예측
- 한눈에 펼쳐지는 우주자연의 비밀
- 이제 아무도 흉내 낼 수 없는 완벽한 저자의 이론과 학문 완전 공개
- 역대 대통령선거 1년 전에 100% 결과 예측
- 역대 대형사건·사고의 운명적 해석과 증명



자신의 운명수와 공합·전환번호와 공합·자동차번호와 공합·날짜로 보는 운명·부동산의 운명 등등 운명에 관한 모든 궁금한 사항들...

누구나 볼 수 있게 <단시표> 전격 수록!

총 1,152개로 세분한 단시표만 있으면 이제 누구나 모든 사람의 운명을 볼 수 있다!

열매출판사 Tel. 02-3142-0057(대) / Fax. 02-3142-4901

대한민국 운명록

• 해광스님 지음 / 신국판 양장본 / 512쪽 / 값 25,000원 *서점에 있습니다.

화제의 신간

해광스님의 전편 '운명비결'을 완전 보강한 새로운 운명서!

두렵다. 사람들이 승복까 두려운 것이 아니고, 이제 더 이상의 할 일이 남아 있지 않아서 두려운 것이 아니다. 이 책에 담긴 내용이 두렵고, 이 책의 내용으로 그동안 수천 명 이상을 상담하면서 보여줬던 경악할 만큼 들어맞는 결과들이 나오는 오히려 두려운 것이다.

역대 대통령 선거 1, 2년 전에 정확히 당선자를 예측, 그럼 17대 대통령은 누구?

역대 대통령 선거의 1, 2년 전에 정확히 당선자를 예측해 낸 이론적 근거는 한 번도 예측이 빗나가지 않았음으로써 계속 증명되었다. 대한민국의 운명을 통째로 바꾸어버린 대형사건·사고들..... 8·15광복, 6·25동란, 5·16·10·26, 12·12, 그리고 IMF 구제금융까지, 이 사건들이 음력으로 운명수 6이라는 똑같은 날짜에 발생한 기막힌 이유는 저자의 디지털화된 '대한민국 운명록'에서 명명백백하게 밝혀진다.

아는가? 삼풍백화점과 성수대교의 붕괴가 같은 운명수의 날이고, 아웅산대리와 9·11 테러가 같은 운명수의 날이며, 아현동 가스폭발과 충주호 유람선 화재가 같은 운명수의 날임을...

■ 저자 연락처 i4984@hanmail.net 다음키워드 [금강산원 해광스님] T. 032-665-8472