

### 고은 시인의 일기를 읽는다

‘유심’ 4월호부터 특별연재

고은 시인(사진)이 일기를 공개했다. 불꽃 같았던 젊은 시절, 구도와 민주화의 열병을 앞으며 민중의 고뇌를 대신 떠안고 방황하던 시절의 이야기들이다. 일기란 누구를 보여주기 위해 쓰여 지는 것이 아니다. 그래서 일기를 보는 재미는 사뭇 진지하다. 고은 시인이 다져 온 캐릭터의 장엄함을 생각하면 그의 일기를 읽는다는 것은 재미의 문제를 초월하는 의미를 남긴다. 그의 시대가 광기와 우울을 하늘로 삼았던 탓이고 그의 시대가 열병 같은 순수였기 때문일 것이다.



시전문 격월간 <유심>이 4월호부터 특별연재로 고은 시인의 일기를 실고 있다. 타이틀은 시대의 비탈에서, 고은의 시대, 그 비탈에 선 위태로운 시간들이 온 몸을 던져 고뇌하는 시인의 채광과 뒤범벅이 되어 곱삭은 맛을 낸다. 고은 시인의 일기가 아니고는 낼 수 없는 그런 맛이다.

첫 번째 연재에서는 1976년 6월 17일부터 8월 27일까지의 일기가 소개되고 있다. ‘송장은 일기가 없다’ ‘청진동이 좀 염려다’ ‘이틀구류’ 등의 제목과 날짜들만 읽어도 한편의 시다. 이 역시 고은 시인의 일기가 아니고는 쓸 수 없는 시일 터.

임연태 기자

### 명상은 진작부터 ‘의학’ 이다

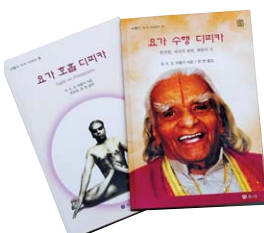


#### 명상의 정신의학 안도

오사무지음|김재성 옮김|민족사 펴냄|1만5000원

‘본질을 알고자 몸과 마음에서 현재 일어나고 있는 것에 집중하는 것.’ 정신과전문의 전현수 박사가 내리는 ‘명상’에 대한 정의다. 전 박사는 “현재에 집중하는 것과 본질을 아는 것 둘 다 치료적”이라고 말한다. 명상은 정신과 치료에 유효한 것이라는 얘기다. 일본의 유명한 정신과 의사인 안도 오사무 박사는 이 같은 점에 착안하여 명상을 정신의학에 매우 유용하게 적용하고 있다. 오사무 박사는 명상과 정신치료뿐 아니라 명상이 인체에 유용하게 적용되는 과정들을 집중적으로 연구했다. 이 책은 그의 연구 결과를 망라한 것이다. 역사 강재성 박사는 “이 책을 통해 명상에 대해 분명하게 인식하고 정신의학이나 심리치료 임상가들이 인간경험을 보다 넓고 깊게 이해하는데 도움이 될 것”이라 밝히고 있다.

### 요가의 ABC를 알아 봅시다



#### 요가 호흡 디파카, 요가 수행 디파카

아행가 지음|문진희·현천 공역  
선요가 펴냄|2만원

하타 요가를 이끄는 스승인 아행가 선생은 요가를 통해 많은 질병과 스트레스성 질환의 치료에 적절한 요가를 개발하기도 했다. 우리나라에도 아행가 요가가 점차 보급되고 있는 추세다. 국내 아행가 요가의 보급일선에 서 있는 현천 스님이 아행가의 요가 세계를 체계적으로 전하기 위해 시리즈를 기획해 출간하고 있다.

<요가 호흡 디파카>에서는 요가 수행의 개념과 적용 방법들을 자세히 소개하고 있으며 <요가 수행 디파카>에서는 요가를 통해 육체와 마음의 안정을 찾아가는 궁극의 방법들이 소개되고 있다.

매일경제신문 인체경영학 연재

### 이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트

## "당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!

#### "여성이 살빼기가 더 힘든 이유"

여성이 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

#### 체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원 02)523-0708  
www.chorokwon.com

## 수필가 문윤정이 만난 우리시대의 53선지식 이야기

# “당신도 누군가에게는 선지식입니다”

“문수보살이 선재동자에게 각계각층의 다양한 선지식 만나기를 종용한 것은 우리 삶의 다양성과 진리를 향해 가는 길이 무수하다는 것을 깨우쳐 주기 위함이었다고 생각합니다. 저도 우리시대 53명의 선지식들을 만나며 삶에는 무수한 진실이 있음을 알게 됐습니다.”

수필가 문윤정씨가 2006년부터 찾아다닌 53명의 우리시대 선지식들의 이야기를 한권의 책으로 묶었다. 저자가 스스로 <화엄경> ‘입법계품’의 선재동자가 되어 찾아다닌 우리시대의 선지식들은 경전에 나오는 선지식들만큼이나 다양하다. 무엇보다 저자가 만난 오늘날의 선지식들을 경전에 나오는 선지식들에 배대(配對)하여 행화(行化)와 가르침의 의미를 결부시킨 점이 돋보인다.

<화엄경> ‘입법계품’에 나오는 선지식들은 보살, 비구와 비구니, 장자와 바라문(이교도) 왕녀 교사 우바이 천신 등으로 다양한 군상을 이룬다. 저자가 만난 선지식들도 스님과 사업가 탤런트 공무원 커피숍 주인 택시기사 도지사 의사 상인 요리연구가 등 다양하다. 저자는 “다양한 사람들을 만나며 그들에게서 선지식의 향기를 맡고 깨우침의 소식을 듣느라 전국을 쫓아다녀도 힘든 줄 몰랐다”고 말한다.

“그들은 자신이 하고 있는 일 그 자체가 수행이요 자신이 몸담고 있는 그 자리가 바로 화장세계임을 여실히 보여주었습니다. 보살이란 나를 돌봐주고 있는 울타리를 허물어 버린 사람이듯, 그들 또한 너와 내가 더불어 살아가야 한다는 상생의 정신으로 살아가고 있었습니다. 그들은 삶의 회로에 락을 통해 무수한 진실을 알아채는 눈 밝은 자들이었으며 각각의 향기로 자신을 장엄하고 있었습니다.”

우리시대의 선지식들이 어디 이 책에 실린 분들 뿐이겠느냐는 저자는 “자신이 지금 몸담고 있는 자리에서 최선을 다하고 자신의 삶을 사랑하고 일에 대한 열정이 넘치는 그들로부터 상생의 법으로 사는 행복을 배웠다”고 고백한다. 저

자 스스로 택한 선재의 길에서 많은 깨우침과 각오로 새로운 눈을 뿜고 그 귀결은 다름 아닌 ‘상생의 삶’. 누구나 누군가에게는 선지식이 되는 삶이 되도록 다지고 또 다져야 한다는 얘기다.

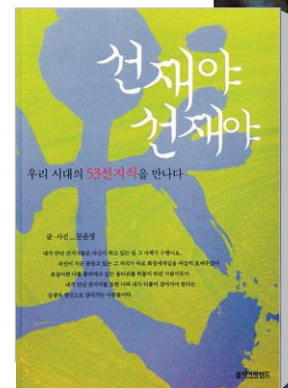
<화엄경> ‘입법계품’에서 선재가 처음 찾아가 만난 선지식은 문수보살이다. 이 책에서의 선재인 저자가 처음 만난 선지식은 월은 스님. 동국여경원장을 지낸 월은 스님은 일생을 역경불사에 바친 선지식이다.

경전에서 문수보살은 이렇게 말한다. “그대가 이제 발심하고 보살의 도를 구하여 온갖 지혜를 성취하려거든 마땅히 진정한 선지식을 찾는 것을 고달파 하지 마라. 그리고 선지식을 보거든 싫증을 내지 말 것이며 선지식의 가르침을 그대로 따르고 어기지 말 것이며 선지식의 미묘한 방편에 다만 공경할 뿐이요 허물을 보지 말아야 한다.”

이 책에서 월은 스님은 불자다운 삶의 길을 이렇게 안내한다.

“마음 깨닫는 가장 좋은 방법은 법문 듣고 한순간에 깨닫는 것이지요. 법문을 듣고 깨달아서 내가 한 순간 한 순간 앙심에 걸림 없이 깨끗하게 살아가는 습관을 가질 수 있도록 마음먹는 것입니다. 이것이 불제자의 자세입니다.”

임연태 기자 mian1@hanmail.net



문윤정 씨.

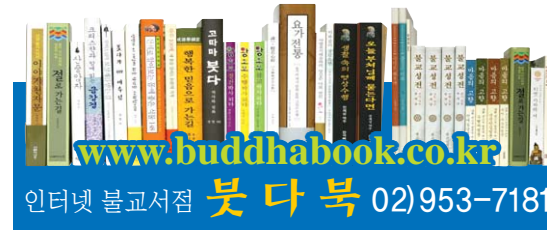
선재야 선재야

문윤정 지음|클리어마인드 펴냄|1만3000원

### 금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	아름다운 마무리	법정	운주사
2	세어본 소만 존재한다	월호	문학의 숲
3	당신이 주인공입니다	월호	불광출판사
4	부처를 싸라	현각	김영사
5	광명전언기도법	일타, 김현준	효림
6	행복하기 행복 전하기	법륜	정토
7	언젠가 이 세상에 없을 당신을 사랑합니다	월호	마음의 숲
8	인과경	현담	선
9	한 권으로 읽는 빼빼리 경전	일야	민족사
10	답답하면 물어라	법륜	정토

※ 불서총편 운주사 제공 (02)3672-7181



### 다시 듣는 원담 스님의 사자후



#### 대관절 이계 무슨 일이나

원담스님 법어|수덕사 펴냄|보급용

1년 전 덕숭산에서 꽃 한 송이가 졌다. 수덕사 방장 원담 스님의 원적이었다. ‘덕숭산 천진법’이라는 세칭이 있듯이 원담 스님은 언제나 환한 미소로 세상을 밝히려 수행자들의 사표가 되는 이 시대의 선장(禪匠)이었다.

2004년 <덕숭산 법행>이라는 제목의 법어집이 세상에 나와 평소 방장에서 올려 퍼진 사자후가 독자들의 가슴을 뚫었다. 이 법어집 발간 이후에도 여름과 겨울 안거마다 법어를 내렸고 여러 신문의 인터뷰에 응해 덕화를 끊지 않았다. 그러

한 기록들이 원적 1주년을 맞아 <대관절 이계 무슨 일이나>는 제목의 법어집으로 발간됐다.

만공 스님을 시봉하며 전해 받은 선기를 찾아오는 불자와 수행자들에게 끌려다녀 주었던 원담 스님의 사자후는 모두 ‘대관절 이계 무슨 일이나?’로 통한다. 부모미생전의 본래 면목을 추구하는 간절한 마음이 없이는 인생의 참 맛을 살피 볼 수 없기에 원담 스님은 묻고 되묻는다. ‘대관절 이계 무슨 일이나?’고.

책은 1주기를 맞아 조계종정 법전 스님이 내린 법어를 필두로 진제 스님의 추모사, 응산 스님의 발간사로 이어지고 장례와 대비식 모습 등을 담은 화보에 이어 법어와 각종 기사자료들이 이어진다. 상좌인 설정 스님을 비롯한 근원의 스님들이 써 붙인 회고담은 원담 스님의 생전 모습을 그려보는 생생함으로 다가온다.

## 칠포 대원사 성지 순례지



용의크기: 넓이 20미터, 높이 2.50미터, 길이 1080미터

사바세계 일체중생은 신비의 용을 친견 함으로써 번뇌 망상은 어디론가 사라져 버리고 일체중생의 어리석음을 깨우쳐 주시고 관세음보살님 42수 진언의 소원 성취를 증득할 길잡이 바로 칠포 대원사 성지순례이십니다. (칠포 해수욕장 15분거리)

신비의 상징, 길상의 상징, 불법을 수호하는 신용, 대한민국 최초로 거대한 용을 조성하였습니다. 용의 뱃속에 천불전, 일천불 부처님이 타고 계시며 용의 몸통속에 7만 7천 부처님을 봉안 할 예정입니다.

### 사단법인 대한불교(禪)선종총본산

경북 포항시 북구 흥해읍 칠포리 607번지  
전화: 054)261-7777 / 팩스: 054)261-6119

## 탈종공고

- 사찰명 : 관음사
- 법 명 : 정묵(육민수)
- 주 소 : 충북 옥천군 청성면 삼남리 666-3

위 본인은 귀 종단의 중지중풍이 맞지않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2009년 3월 11일

한국불교 태고종 총무원장 법하