

# 고독, 어떻게 할 것인가

**혼자인 순간 나를 만나다**  
 코이케 류노스케 · 미야자키 테츠야 지음  
 유윤한 옮김  
 21세기북스 펴냄  
 1만2천원

〈버리고 사는 연습〉, 〈화내지 않는 연습〉, 〈생각 버리기 연습〉 등을 통해 따뜻한 위로와 치유의 메시지를 전해왔던 코이케 류노스케 스님이 평론가 미야자키 테츠야와 함께 인간의 본질과 가장 밀접한 관련이 있는 '고독'에 대해 이야기 한다. 특히 연애 문제를 중심으로 인간의 고독할 수밖에 없는 마음의 구조를 밝힌다.



고독을 있는 그대로 받아들이는 순간 고독은 인생을 강인하게 살아갈 수 있는 힘으로 변한다.

고독이란 무엇인가. 책은 코이케 스님과 미야자키의 문답으로 풀어나간다. "개인이 중시되고 타인과 경계선을 뚜렷하게 긋고 사는 요즘이다. 하지만 사람들은 왜 끊임없이 메일이나 문자를 주고받으며, SNS를 통해 서로 연결되어 있으려는 것일까? 쓸쓸하기 때문이다." 현대 사회는 고독한 사람들로 넘쳐난다. 그러나 아이러니하게도 현대인들은 그 어느 때보다도 다른 사람들과 늘 연결되어 있다. 문자 메시지나 미니홈피 등을 통해 사람들과 끊임없이 정보를 관계 속에서 우리는 점점 더 고독해져만 간다. 그 이유는 인간은 늘 기본 감정을 누르고 싶어 하기 때문이다. '기쁘다'라는 감정을 느끼는 순간 우리의 뇌 속에서는 쾌감을 느끼는 도파민이란 물질이 분비되면서 기분이 좋아지게 되는데, 특히 현대의 인류

는 끊임없이 그것을 원한 다는 것이다. 이런 쾌감 자체는 괜찮지만 문제는 이런 쾌감의 간격이 너무 가까워 마음이 조용하게 가라앉을 틈이 없다는 것이다. 옛날에는 편지를 보내고 답장을 받기까지 꽤 오랜 시간이 걸렸다. 때문에 먼 곳에 있는 사람들과 말로 연결되는 기쁨은 자주 맞출 수 있는 것이 아니었다. 편지를 기다리는 동안에 맞보았던 쾌감이 빠져나가 마음이 가라앉을 시간적인 여유가 있었다. 하지만 현대인들은 하루 종일 다른 사람과 연결되기 위해 휴대전화나 컴퓨터로 문자를 입력한다. 문자는 그때마다 뇌 속에 언어의 형태로 한 줄 한 줄 입력되어, 뇌 속 마약이라 할 수 있는 도파민이 계속 분비되도록 자극한다. 그 결과 현대인들은 인류 역사상

### 인류에게 고독은 숙명 벗어날 수 없다면 받아들여야

최초로 '연결' 데이터가 끊임없이 입력되는 사태를 맞이하게 된다. 뇌 속 신경회로가 늘 도파민의 자극을 받는 상황으로 점점 빠져들고 있는 것이다. '도파민 중독' 위기다. 많은 사람들이 도파민 분비에서 오는 쾌감이 사라지기가 무섭게 또 다른 자극을 찾는다. 하지만 매순간 새로운 자극을 받아 끊임없이 도파민이 분비되는 과정이 반복되면 점점 내성이 생겨 효과가 떨어지고 마음은 문란해진다. 그래서 더 강

한 자극을 원한다는 것이다. 이 과정이 심화되면 어느새 불행해진 자신을 보게 되는 것이고, 고독해지는 것이다.

책은 고독의 근원과 고독이 만들어지는 과정을 분석하고, 그 이후의 문제들을 이야기한다. 고독이 인류의 숙명이라면 그 숙명을 어떻게 할 것인가. "고독을 지워버려야 할 부정적인 것으로 생각하고, 이를 없애기 위해 점점 더 큰 쾌감을 추구하다 보면 우리의 뇌가 쾌감 도파민으로 넘쳐나 마음이 분별력을 잃게 된다." 책은 고독을 그대로 받아들여야 한다고 말한다. 받아들이는 순간 고독은 인생을 강인하게 살아갈 수 있는 힘으로 변한다는 것이다. 고독으로부터 힘을 얻는 방법에 대한 이야기다.

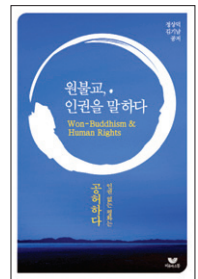
인간은 원래 고독한 존재다. 숙명과도 같은 이 감정에서 벗어날 수 있는 사람은 아무도 없다. 그러나 우리는 다른 사람과의 커뮤니케이션을 통해 이 쓸쓸함을 지우고 싶어 한다. 코이케 스님과 미야자키는 이처럼 쓸쓸함을 잊기 위해 부질없는 인간관계에 집착하는 현대인들에게 고독을 있는 그대로 인정하고 진정한 나를 찾아가는 시간으로 바꾸는 방법을 제시한다. 미야자키가 대답하고 날카롭게 '고독'의 근원을 파헤치며 병철함을 유지하고 있다면, 코이케 스님은 한층 부드럽고 유연하게 고독을 들여다보고 이를 온전히 받아들일 수 있는 방법을 이야기 한다. 고독에 귀를 기울여 긍정적으로 받아들이고 인정하는 순간, 우리는 비로소 진정으로 타인과 관계 맺는 법을 알게 될 것이다. 지금 이 순간에도 고독과 외로움에 사로잡혀 마음이 쓸쓸한 독자들에게 따뜻한 위안을 주는 동시에 마음의 평화와 행복을 전해줄 것이다.

박재원 기자 waniholl@hyunbul.com

## 종교 속의 인권, 인권 속의 종교

### 원불교, 인권을 말하다

정상덕 · 김기남 지음 | 비움과 소통 펴냄 | 1만4천원



원불교사회개혁교무단과 원불교인권위원회를 이끌어 온 정상덕 교무와 김기남 변호사가 종교와 인권의 관계성을 조명하고 인권이슈에 대한 원불교적 이해와 대안을 제시한다.

책은 역사적으로 종교간 전쟁 또는 종교가 원인이 된 무력충돌이 극심한 인권침해로 이어졌던 사실을 고백하며, '인권'의 신장이어야 할 종교계가 오히려 인권을 침해하기도 하고 인권에 소극적이었음을 자성한다. 또한 종교를 인권의 시각으로 그리고 인권을 종교적 관점에서 재해석함으로써 인권논의를 풍부하게 하여 인권의 보편성 확대에 기여하고자 했다. 궁극에는 불법의 시대화, 생활화, 대중화의 종교인 원불교가 인권의 시대화, 생활화, 대중화를 선도하는 종교가 되고자 한다.

총 6장으로 구성된 책은 우선 1장에서 종교와 인권의 관계를 조명하고 있다. 인권 개념에 생소한 독자를 위하여 인권의 역사를 소개하고 기성 종교의 교리에서 인권의 개념을 발견하는 작업을 시도했다. 아울러 인권체제 속에 종교는 어떻게 자리하고 있는지 소개했으며, 우리나라에서 종교가 역사적으로 인권활동을 어떻게 해 왔는지 불교, 개신교, 천주교 등 각 종교별로 살펴보았다. 또 종교가 인권 유린의 원인이 되었던 현실을 분석하고, 수단의 종교분쟁을 소개하고 있다. 마지막 장으로 종교와 인권의 접점을 넓히기 위한 노력을 다양한 각도에서 시도했다.

2장에서는 원불교의 핵심교리인 일원상의 진리와 사언사요(四恩四要) 사상을 인권적으로 해석하여 원불교가 인권 친화적인 면모를 지니고 있음을 밝히고 있다. 아울러 논란이 되었던 차별금지법 도입에 대하여 원불교의 평등사상을 통해 새로운 시각을 제시하고 있다. 3장에서 5장까지는 우리 사회의 주요 인권 이슈에 대해 원불교적 관점을 제시하여 인권담론에 긍정적으로 기여하고자 하는 내용이 실려 있다. 3장은 주로 생명권을 다루고 있는데, 생명복제, 낙태, 안락사, 사형제의 이슈를 다루고 있다. 먼저 개별 주제에 대한 현황, 개념, 법적 체계, 인권이슈를 다루고 다음에 원불교적인 관점을 제시하고 있다. 4장은 사상의 자유를 다루고 있다. 국가보안법과 양심적 병역거부의 이슈에서 문제되는 구체적 인권의 이슈를 밝히고 원불교도라면 고민해야 할 관점을 제시하고 있다. 5장에서는 소수자의 인권문제를 다루고 있다. 성적 소수자, 이주민, 장애인, 청소년, 노인 등에 대한 차별의 실태를 파악하고, 차별받고 있는 중요한 이슈들에 대해 소개한 다음, 원불교적인 입장에서 어떻게 바라보아야 하는지를 밝히고 있다. 6장은 원불교의 성직자인 교무의 인권에 대한 인식과 실태를 분석하고 있다. 현직 교무를 대상으로 실시한 설문조사를 분석하여 교무의 평등권, 근무 여건에 대한 실태를 파악했다.

박재원 기자

### 금주의 베스트 불서 10

8/22~8/28

순위	도서명	저자	출판사
1	멈추면 비로소 보이는 것들	헤인	쌤앤파커스
2	스님의 주례사	법륜	휴
3	깨달음	법륜	정토출판
4	산사는 길다	지안	불광출판사
5	기도 (내려놓기)	법륜	정토출판
6	달팽이가 느리도 늦지 않다	정목	공감
7	21세기 붓다의 메시지	만덕, 만현	한지공헌지사
8	자기치유 (YOUNG OLD와 함께하는 몸과 마음 이야기)	조순희	정우서적
9	마음을 천천히 쓰는 법	주경	마음의숲
10	선과 뇌(좌선은 위대한 뇌 훈련법이다)	아리타 히데오	운주사

※ 불서출판 운주사 제공

www.buddhabook.co.kr  
 운주사 (02) 3672-7181

## 쉽지 않은 오늘을 살아가는 젊은이들에게

### 사랑하지 말자

도올 김용옥 지음 | 통나무 펴냄 | 1만5천원



이들을 위한 책을 써줄 것을 청했다고 한다. '학동'으로 설정된 질문자와의 문답 형식으로 씌어진 〈사랑하지 말자〉는 '청춘'과 '역사', '사랑' 등 아홉 개 테마에서 우리 사회가 직면한 현실적인 문제들을 다루고 있다.

"제가 살고 느끼고 있는 이 우주가 무엇인지, 그 본원적인 문제부터 여쭙고 싶습니다만 우선 제가 가깝게 느낄 수 있는 주제로부터 접근해보겠습니다. 우리들은 청춘의 피가 끓고 있습니다. 이 혈액의 에

너지를 어떻게 이해해야 할 지 모르겠습니다. 선생님! 청춘이 무엇입니까?" 질문들은 모두 근원적인 것에서부터 시작한다. 청춘은 무엇인지, 역사는 무엇인지, 사랑은 무엇인지. 테마들의 사전적인 뜻을 묻는 것이 아니라 그 아홉 개의 테마들이 이 시대에서는 어떤 의미인가를 묻는 것이다. '청춘은 무엇이야?'가 아니라 '이 시대에서 청춘이라고 하는 것은 무엇이야?'이다. 이 책의 엔진은 그 근원적인 '질문'이다. 방황하는 젊은이를 비롯해 이 시대의 율타리 안에서 살아가야 하는 사람이라면 누구나 가질 수밖에 없는 물음들이 저자의 머리와 가슴을 오간 다. 방황하는 청춘들에게 앞선 세대가 제시하는 '비전'은 최근 출판계의 유행이나 다름없다. 그러나 〈사랑하지 말자〉는 그 보다 도올 자신의 단상을 달 변으로 풀어놓고 있다. '청춘', '사랑', '천지' 등 가슴으로부터 나온 물음들도 있지만 '조국'과 '대선' 등 차가운 머리에서 나오고 대답해야 할 물음들도 있다. 저자는 박정희 전 대통령의 전 행적을 서술하는데 많은 지면을 할애한다. 그의 딸 박근혜의 이야기가 이어진다. 2012년 대선에서의 가능성, 그 대항마로 거론되는 안철수. "안철수는 이 시점에서 한 민족에게 내려 주신 하느님의 축복이다. 안철수는

우리 민중의 진실 표출의 상징이다. 안철수는 하늘이다." 사상가로서의 시선으로 본 대선 후보들에 대한 평가는 흥미로운 부분이며, 책은 서구적 가치에 편향된 현 정부의 실정을 비판하고, 상생의 의미를 저버린 대기업의 무분별한 사업 확장 등을 꼬집고 있다.

여덟 번째 테마 '사랑' 편에서는 책 제목에 걸린 '사랑'에 대해 이야기 한다. "현대어의 '사랑한다'와 한문의 '애(愛)'는 전혀 다른 의미다. '애'는 사랑한다는 의미가 아니라 무엇을 '이긴다'는 뜻이다. 절약한다는 의미도 들어가 있고, 귀하게 여긴다, 보호한다는 의미가 들어가 있다."며 저자는 우리가 지금 쓰고 있는 '사랑'이라는 말을 서구적 가치의 총화라고 규정한다. "사랑은 조선시대에 없었던 단어는 아니지만 조선 말기이나 유령한 단어로서 기독교 경건이 유입되면서 크게 의미가 왜곡됐다. 그러니까 기독교의 영향 생겨난 '사랑'이라는 용어가 우리의 일상적 가치를 왜곡하고 있고, 그것으로 많은 정신 질병이 만연하고 있다."고 말한다.

책은 한자문명관에서 성립한 '천지코스모로지'를 소개하면서 그 틀에 따라 청춘의 의미, 그리고 섹스, 사랑, 일상적 삶의 방식, 음식에 관하여 매우 자상하게 그 물음의 처방을 소개한다. 인간이 옹호한 생명의 존엄성을 깨달아 건강하게 살 수 있는 원리를 터득케 해준다.

박재원 기자

### 조계종 전강 대선사님 인가 제자 대원 문재현 선사님 저

신간! **신문염송 20권**  
 세계 최대의 공안집. 전 30권중 20권 출간! 설봉선사, 암두선사, 고정선사의 공안이 실려 있다. 선문 사상 최초로 대원 문재현 선사님이 한 칙도 빠짐없이 평하고 송하여 공안참구의 길잡이 역할을 하고 있다.

바른 신앙 바른 수행의 길잡이!  
**바른 불자가 됩시다**  
 현대인의 궁금증을 풀어주는 명쾌한 진리의 이야기!  
**누구나 궁금한 33가지**

031-534-3373

### '생사 문제' 해결해 우리의 주인으로 살라!

**《허공의 주인공》**  
 - '한국의 유마' 백봉 기사 선어록  
 청봉 전근홍 엮음  
 461면 | 흑백 | 360쪽 | 10,000원

허공성이 바로 '나'니 부처행 하며 살자! 생활인에게 맞는 '새로운 화두(새말귀)' 공부법

20세기 '한국의 유마'로 추앙받는 백봉 김기추(1908~1985) 거사의 생생한 법문과 언행을 기록한 책. 죽음이러는 문제에 부딪혀 절망적이었던 청봉 기사(보림선원 서울선원 원로회 예백실장)가 스승의 설법과 수행 방안을 통해 문제를 해결해 나가는 과정에서 직접 듣고 느꼈던 법문 내용을 소개해 제가 수행자들의 발심과 공부를 돕는다.

비움과소통 02-2632-8739, buddhapia5@daum.net

### 생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다

한인동 요기마을

## 민속죽염

25년전통 조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 **맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금**인데 이 중 '질 좋은 소금' **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
4. 정혈작용등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.

**9번 구운**  
 가 루 지죽염 125g 40,000원  
 가 루 지죽염 230g 73,000원  
 알갱이 지죽염 125g 43,000원  
 알갱이 지죽염 230g 78,500원

**2번 구운**  
 보급형 민속죽염 500g 18,000원  
 (음식조리용 · 양치용 · 피부미용)  
 5만원 미만은 배송비 3천원 적용.

※ **자죽염 구매시 사은품 (휴대용 알갱이 지죽염 10g) 증정. 회원우대**

주문 및 상담 : **016-823-0483**  
 입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)  
 경북 영덕군 자품면 속곡동 54번지 **www.msjy.co.kr**