

# '백설공주'는 왕비의 열등감이 만들어 낸 것



**이야기 테라피**  
이시스 지음  
이야기 나무 펴냄  
1만7천원

어린 시절에 읽었거나 할머니로부터 들었던 옛날 '이야기'들이 '치유'의 수단과 방법이 된다는 이야기다.

몇 옛날 어느 왕궁에서 왕비가 공주를 낳았다. 공주를 낳자마자 왕비는 죽었고, 새 왕비가 공주를 키우게 됐다. 그런데 새 왕비는 날로 아름다워지는 공주의 미모를 질투한다. 백설공주 이야기다. "거울아, 거울아! 세상에서 누가 제일 예쁘니?" 너무나 유명한 질문과 대답. "왕비님도 아름다우시지만 이 세상에서 가장 아름다운 분은 백설공주입니다." 왕비는 거울 앞에서 울부짖었다. "아니야, 거짓말이야! 그럴 리가 없어 백설공주는 내 손으로 죽어야. 벌써 네 번째야. 이번에는 독이 든 사과를 먹고 죽여. 이전 절대로 살아날 수 없어. 백설공주가 죽었는데도 왜 여전히 백설공주가 제일 아름답다는 거지? 그리고 왜 백설공주는 매년 살아날 수 있는 거지?" 잠시 후 거울이 대답한다. "아름다운 백설공주를 만드는 것은 바로 왕비님의 질투와 열등감입니다. 왕비님 자신이 늙고 추하다는 열등감을 가지고 있는 한 왕비님은 백설공주를 계속 만들어 낼 것입니다. 왕비님이 마음을 바꾸지 않는 한 백설공주는 절대 죽지 않습니다." 질투와 열등감으로 힘들어 하는 사람들에게 필요한 이야기다.



우리는 누구나 성장통을 겪으며 살아간다. 어쩌면 성장통은 나이와 무관하게 평생 동거해야 하는 벗인지도 모른다.

책은 '햇빛섬 자연치유 명상센터'를 운영하며, 10년간 심리상담사로 일해온 저자가 삶의 어려움을 호소하는 상담자와 상담하는 과정에서 치유의 힘이 있음을 경험했던 이야기 24가지를 가려 뽑아 정리한 것이다. 경쟁의 압박에 시달려 지치고 숨이 막힐 때, 내가 누구인지 존재의미를 알 수 없어 답답할 때, 세상에 혼자 버려진 듯 불안하고 외로울 때, 사랑받지 못해 서러울 때, 성공이 무엇인지 행복이 무엇인지 알 수 없을 때 떠올리고 곱씹어보면 지혜로운 해답을 주는 이야기와 해설 그리고 실천 가이드로 구성된 독자 스스로가 치유와 성장의 도구로 삼을 수 있도록 했다.

질투에 사로잡혀 백설공주를 죽이는 데만 급급했던 왕비는 마지막에 드디어 바른 질문을 던진다. "왜 백설공주를 계속 죽였는데도 그녀는 계속 살아있는 것이냐?"는 것. 이에 거울 역시 바른 대답을 해준다.

## 여러 형태의 '이야기'로 마음 치유 몰연 영양분, 마음엔 이야기 필요

"백설공주는 당신의 마음이 자꾸만 만들어 내고 있는 것!"이라는 해설에 이어 책은 실천 가이드를 제시한다. "자신이 처한 상황을 이야기로 만들어 보고, 주인공을 바꿔 보는 훈련을 해 보자. 1. 현재의 상황을 그림으로 그려서 명료하게 정리한다. 2. 자신이 원하는 상황으로 재배치해 본다. 3. 역전되는 스토리를 써 본다. 4. 구성해 본 이야기를 주인공은 내가 처한 상황에서 어떻게 반응하고 행동할까 생각해 보고 그렇게 행동한다. 5. 실천해 본 느낌을 글로 적어 정리한다."

책은 '경쟁', '나의 존재의미', '집중과 몰입', '사

랑', '성공', '행복' 여섯 개의 장으로 되어 있다. 남보다 조건이 나빠서 속상한 사람, 쉽게 포기하는 사람, 삶의 외로움을 끝내고 싶은 사람 등 상황에 알맞은 이야기들을 들려주고 설명해주고 치유해준다. 또한 스스로의 문제에 직면하기 힘들어하는 청소년들에게 재미있는 이야기를 통해 치유와 성장의 계기를 만들어 주고 싶은 마음이 간절하다. 청소년 스스로 뿐만 아니라 그들의 조연자가 되어 주어야 할 선생님과 부모들이 아이들과 자연스러운 대화의 물꼬를 틀 수 있기를 기대한다.

저자는 힘겨움 속에서 책을 붙잡은 독자들에게 말한다. "우리에게 마음의 고통을 넘어서는 힘이 부족하다면 그것은 곧 마음에 품고 있는 이야기가 부족할 것이다. 사람은 마음에 품고 있는 이야기를 따라 나간다. 내 마음 속 이야기가 행복한 결말을 품고 있다면 그것을 향해 나아갈 것이며, 또한 마음속 이야기가 시련을 넘어서는 이야기라면 시련을 넘어가게 될 것이다. 우리 몸에 영양분이 부족하면 질병이 찾아오듯이 우리 마음속에 이야기가 부족하면 살아갈 힘이 약해진다. 그때는 필요한 단어나 문장을 더 하여 주고 스토리를 더하여 주면서 다시 일어설 힘을 보태주어야 한다. 우리는 누구나 성장통을 겪으며 살아간다. 어쩌면 성장통은 나이와 무관하게 평생 동거해야 하는 벗인지도 모른다. 그렇기 때문에 삶의 고비마다 누군가의 조언이 절실히 필요한 순간이 찾아온다. 그때 '이야기'는 그 누구보다 훌륭한 스승이자 친구가 되어 줄 것이고 또 언제라도 기꺼이 삶의 방향을 알려 줄 것이다. 더불어 우리 스스로가 겪어 낸 이야기들이 자라서 또 누군가에게 치유와 성장을 도와주는 이야기가 될 것이다."

박재원 기자 wanihollo@hyunbul.com

# 천 년을 이어 온 마음 닦기의 핵심 비결

## 마음 닦기 일곱 가지 핵심 비결

딜고 켄체 린포체 지음 | 채영 최할 옮김  
여래 펴냄 | 1만2천원



금강승 불교를 대표하는 스승이며 학자이고 대승과 마하무드라와 축천의 스승이며 티베트와 전 세계 수천 명의 제자들에게 존경받았던 딜고 켄체 린포체(1910~1991)의 마음 닦기를 소개한다.

책은 딜고 켄체 린포체가 1990년 여름, 프랑스 방문 중에 설한 법문 중에서 한 부분을 번역한 것이다. 여기서 소개하는 가르침은 인도의 스승인 아파사(982~1054)와 티베트의 스승 토크 샴포(1295~1369)의 '마음 닦기'에 관한 것이다. 책이 소개하는 딜고 켄체 린포체의 가르침은 로종 법문집으로, 티베트불교의 모든 학파에서 소중하게 전승되는 귀중한 가르침이다. '로'는 마음이라는 뜻이며, '종'은 길들인다는 뜻이다. '마음 닦기'로 번역할 수 있다. '마음 닦기'의 가르침은 티베트불교의 전체 수행 중에서도 정수 중의 정수라고 할 수 있다. 지난 2500년 동안 모든 불교국가 큰 스승들의 핵심적인 가르침이다. 오늘날 경전 전체를 제대로 이해하는 것은 물론이고, 따로 공부할 시간을 내기는 더 어려울 정도로 바쁜 사회가 됐다. 책은 바쁘게 살아가는 현대인들을 위해 일곱 가지 마음 닦기 비결을 소개한다. 적은 불람임에도 불구하고 보살의 수행에 대해서 심도 있게 설명하고 있다. 이 가르침에는 관상(觀想)으로 자신과 타인의 행복과 고통을 교환하는 수행인 통령 수행(Tonglen)에서부터 피할 수 없는 삶의 역경들을 깨달음의 길로 나아가는 도구로 변환하는 법에 대한 조언들을 담고 있다. 이 가르침이 처음 티베트에 전해진 것은 11세기이며 위대한 인도의 스승인 아파사에 의해서다. 아파사의 주요 제자인 돛뎀빠가 그것을 체가와 예세 도제에게 전했으며 그 때부터 비로소 최초의 글의 형식으로 기록되게 됐다. 1장에서는 티베트불교에서 가장 중요하게 여기는 수행 중의 하나인 스승께 헌신을 익히는 예비수행법을 소개한다. 2장에서는 보리심, 3장에서는 삶의 역경과 고통을 보리심의 길로 전환하는 구체적인 적용법을, 4장에서는 모든 삶을 수행에 적용하는 법을, 5장에서는 자아와 집착에 대한 이야기를, 6장에서는 마음 닦기의 서약에 관해서, 마지막으로 7장에서는 구체적인 마음 닦기의 지침들과 보리심에 대해서 이야기 하고 있다. '마음 닦기' 가르침이 주는 유익함은 우리의 크나큰 바람들을 만족시켜주고, 그것을 선한 마음과 관대함을 익힐 수 있고 해탈을 이루어 갈 수 있다는 것이다. 역사는 (마음 닦기 일곱 가지 핵심 비결)에서 습관이 되지 않아 지켜지지 않는 우리들의 일상적인 삼독의 행위들을 어떻게 하면 변화하게 할 수 있느냐에 관해서 집중적으로 다루고 있다. 이렇게 천 년이 넘게 인도와 티베트의 스승들로 끊이지 않고 전해져 내려온 소중한 로종의 가르침을 우리 자신의 존재 속에서 하나 둘씩 적용해 보라고 말한다.

박재원 기자

### 금주의 베스트 불서 10

9/5~9/11

순위	도서명	저자	출판사
1	멈추면 비로소 보이는 것들	헤민	쌤앤파크스
2	21세기 붓다의 메시지	만덕, 만현	현대정당
3	스님의 주례사	법륜	휴
4	깨달음	법륜	정토출판
5	달팽이가 느려도 늦지 않다	정목	공간
6	산사는 길다	지안	불광출판사
7	기도 (내려놓기)	법륜	정토출판
8	불교공부사전	과철환	운주사
9	마음을 천천히 쓰는 법	주경	마음의숲
10	우리가 모르고 쓰는 생활 속 불교용어	방경일	운주사

※ 불서출판 운주사 제공

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

### 중모리, 자진모리...휘모리장단으로 불러 낸 이순신

#### 이순신

김영옥 지음 | SNS 펴냄 | 1만4천원

이전의 여지가 없는 역사, '이순신' 초라한 숫자의 배로 해야 할 수 없는 적선들을 침몰시킨, 세계 해전사에서 유례를 찾아볼 수 없는 명장 이순신. 한 국가의 운명을 보전하기 위해 외롭게 바다 위를 걸었던 영웅 이순신. 책은 중요무형문화재 제5호 동편제 <흥보가> 이수자인 국악소리가 김영옥이 이순신을 노래한 창작 판소리 완창본이다.

"금생여수 장히 좋다. 전라좌도 호남 여수 산형수 색 곱거니와 인심풍광 더욱 좋다..." 중모리 장단의 단가 금생여수로 <이순신>는 시작된다. <이순신>는 이순신의 출생에서부터 학문 과정, 사람됨, 유년기, 청년기, 과거 급제, 벼슬길과 시련기, 옥포해전, 부산해전, 한산도 해전, 명량해전, 노량해전 그리고 그의 죽음에 이르기까지를 노래하고 있다. 또한 이

순신의 애국, 애민, 효 정성을 효과적으로 강조하고자 했으며 임진왜란의 유풍(流風)으로 알려진 '강강술래', 흥겹고 부분적으로는 청중과 함께할 수 있는 민요 대목을 넣어 창작자와 청중의 관계가 밀접하도록 했다. 뿐만 아니라 노랫말과 아니리, 도설, 시조창, 민요를 조화롭게 구성했고, 판소리 노랫말에 따른 다양한 악조 구성과 노랫말에 따른 장단 변화를 역동적으로 표현했으며, 전쟁이라는 긴박한 상황 변화를 현실감 있게 소리 맺고 정중동의 다양한 전투 상황을 주목하여 그 효용성을 극대화 했다. <이순신>는 6년의 산고를 겪었다. 여섯 번의 완창 공연을 거치면서 변화되고 다듬어져 완성됐다.

충무공 이순신을 향한 관심은 여전히 식지 않고 있다. 지자체에서는 꾸준히 이순신 관련 행사를 유치하고, 이순신의 이름을 딴 여러 시설물들을 조성하며, 이순신을 주인공으로 한 공연이나 드라마가 신선한 관점에서 기획되고, 잇달 새라 관련 도서가 출간된다. 그뿐만 아니라 존경하는 인물이나 리더십을 주제로 한 발언에서라면 이순신은 빠지지 않는다. 그야말로 불멸의, 불멸하는 인간인 셈이다. 무엇이 우리로 하여금 그를 역사 속에서 끊임없이 불러

내게 하는가?

"분열되어 어지러운 시대를 겪으며 하고 싶은 것을 할 수 없는 처지였음에도 불구하고, 이순신은 세상의 시련과 마주해 스스로를 극복해 냈다." 저자는 <이순신>을 작창하게 된 계기에 대해 "우리가 인간으로서 어떻게 살아가야 하는가를 알려주는 인물 이 바로 이순신이 아니겠느냐"고 말한다. 그리고 그는 인간 이순신의 삶에서 '완전한 인간'의 모범을 보았다고 말한다. 그리고 단지 '성웅'이라는 한 단면으로 그를 풀어낼 수 없다는 것을 알게 되었다고 한다. 이순신은 담력과 도량이 보통 사람보다 뛰어났고, 뜻과 지조가 단단하고 확고했다. 몸가짐이 법도 있는 학자와 같이 검소했고, 효도와 우애는 천성적으로 타고났으며, 집안에서의 행실이 돈독했다. 죄 없이 옥에 갇혔을 때조차 죽고 사는 일로 마음이 일절 흔들리지 않았다. 또한 지혜와 계책을 내면 한 가지도 빠짐이 없었고, 적의 정세를 헤아리기가 귀신과 같았다. 저자는 <이순신>로써 '인간 이순신'의 삶을 건져 올렸다. 저자 김영옥은 '이순신'을 가지고 판소리 퓨전 공연을 준비하고 있다.

박재원 기자

## 우리가 모르고 쓰는 생활 속 불교용어

아하, 이것도 불교용어?

식당, 진공, 현관, 망상, 천당 등 일상화된 불교용어들의 유래와 현대적 쓰임새를 삽화와 함께 재미있게 서술.

신물용 법공양용으로 절찬리 판매중

### 해탈장엄론

티베트불교의 대표적 수행서이자 기본 교과서!

해탈장엄론

THE JEWEL ORNAMENT OF LIBERATION

감뵈빠 저  
진우기 역  
신국판 양장/628쪽  
28,000원

### 불교공부사전

사전식으로 구성한 불교 입문서!

불교공부사전

과철환 편저  
국판 양장/404쪽  
20,000원

### 선과 뇌

좌선은 위대한 뇌훈련법이다!

선과 뇌

아리타 히데호  
켄유 소유 공저  
이성동 옮김  
국판/252쪽  
13,800원

### 우리가 모르고 쓰는 생활 속 불교용어

방경일 김희영

방경일 글  
김희영 삽화  
국판변형/256쪽  
10,000원

◆ 도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문동 4가 270번지 성심빌딩 3층 ◆ 전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ◆ 주문 (02) 3672-7181 ◆ 다음카페: 도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks