

“마음 다스리면 분노도 자율 조절 가능”



하루 15분 참선
혜거 스님 지음
책으로여는세상 펴냄
1만2천원

이 책에는 분노 조절이 잘 되지 않아 괴로워하는 40대 중반의 한 남성이 등장한다. 그의 이름은 무명(無名)이다. 무명은 혜거 스님을 찾아와 “어떻게 하면 분노를 다스릴 수 있습니까?” 하고 묻는다.

무명은 비록 중소기업이지만 이름만 들으면 누구나 아는 회사 팀장으로, 나름대로 사회에서 성공한 사람이었다. 성공 했지만, 그래서 그를 아는 모든 사람들이 부러워했지만 그는 행복하지 못했다. 좋은 집을 사고, 좋은 자동차를 사고, 아이들을 좋은 학교에 보내면 행복해질 줄 알았다. 하지만 그는 결코 행복하지 않았다. 오히려 그의 사회적 조건들이 더 좋아질수록 그는 짜증과 분노가 더 했으며, 그러한 분노는 적당한 이유와 적당한 상황에 처해지면 통제 불능의 상태로 폭발하고 말았다.

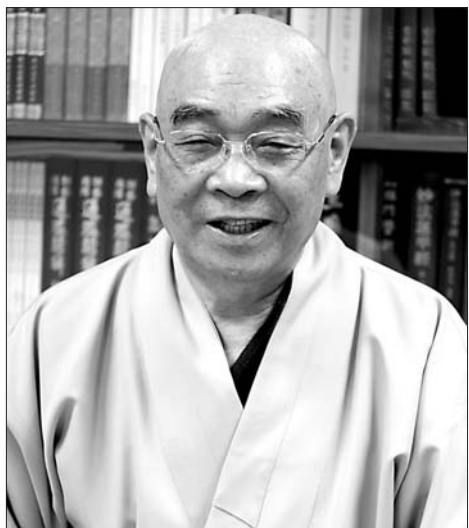
그 폭발은 너무나 강력했다. 그리하여 상대 방도 다치게 하지만 자기 자신도 다치게 하고 말았다. 그렇게 무명은 하루하루 자기 주변 사람들과 자기 자신에게 상처를 주면서 힘들게 살아가고 있었다. 더는 견디기 힘든 상황이 되자 무명은, 도심 한가운데 선방을 열어

삶에 지친 사람들에게 참선을 가르치고 있던 혜거 스님을 찾아가게 된다. 무명은 참선을 하면 마음을 다스릴 수 있다고 하니, 참선을 배워 고장 난 자신의 분노조절 장치를 고칠 수 있을지 모른다고 생각한 것이다.

그렇게 해서 혜거 스님과 함께 하는 무명의 참선 여행은 시작되었다. 무명과 함께 참선 여행을 하기로 한 혜거 스님은 그 여행이 언제 끝날지는 모른다고 했다. 금방 끝이 날 수도 있고, 아주 오랫동안 여행을 함께 해야 할지도 모른다고 했다. 다행히 무명은 혜거 스님의 가르침을 잘 따랐고, 그래서 11번의 만남으로 그 여행은 끝이 났다.

혜거 스님과 만남을 통해 무명은 자신의 문제를 하나씩 깨닫게 된다. 하지만 혜거 스님은 무엇이든 무명에게 먼저 가르쳐주는 법이 없었다. 온갖 실패와 시행착오를 거쳐 무명에게 뭔가 알고자 하는 간절한 욕구가 스스로 생길 즈음, 혜거 스님은 스쳐 지나는 말로 한마디 톡 던져주는 식으로 가르침을 베풀었다. 처음부터 털어놓지 않고 추운 거리에 내 보 내면 털어놓는 고마움을 미처 알기 전에 출드는 느낌을 먼저 갖게 되지만, 털어놓지 않고 길에 내 보낸 뒤 온몸으로 추위를 느끼게 한 다음 털어놓을 때, 그 털어놓는 따뜻함과 고마움을 절실하게 느끼게 되는 것과 비슷했다.

11번의 만남 동안, 무명은 하루 15분 참선부터 시작해 마침내 하루 50분 참선을 하게 되었다. 참선을 하면서 무명은 ‘생각 흘러버리기’, ‘생각 멈추기’ 같은 훈련을 끊임없이



〈하루 15분 참선〉을 펴낸 금강선원장 혜거 스님

혜거 스님과 함께한 11번의 참선 여행 ‘생각 흘러버리기’ ‘멈추기’ 등 반복훈련 참선수 손모양과 호흡법도 소개

했는데, 그런 훈련을 통해 자신의 분노조절 장치가 어디쯤에서 어떻게 고장이 났는지 알게 된다. 원인을 알게 되자 어느 순간 분노가 조금씩 다스려지는 것을 느낄 수 있었다. 이렇듯 이 책에는 무명이 자신의 문제점을 알아차리고, 참선을 하면서 그 문제점들을 하나씩 해결해가는 과정이 마치 한편의 소설처럼 그려져 있다.

언제 터질지 모를 분노를 품고 사는 현대인

들은 걸어 다니는 인간 시한폭탄이라 할 수 있다. 이런 사람들에게 꼭 필요한 것은 멈춰 자신의 내면을 가만히 들여다보는 것이다. 그렇게 하면 자신의 내면에서 어떤 일이 벌어지고 있는지 알아차릴 수 있다. 알아차리면 멈출 수 있다. 곧 마음 다스림이 가능해진다. 이 책의 맨 뒤 부록에서는 참선을 위해 간단하게 앉은 방법과 발과 손 모양, 그리고 호흡법과 시선 처리에 대해 소개하고 있다. 게다가 참선을 할 때 시선을 고정 시킬 수 있는 집중표도 달려 있기 때문에 누구나 마음만 먹으면 당장이라도 참선을 시작할 수 있다.

하루 15분, 조용한 곳으로 가서 홀로 앉은 것은 그렇게 어려운 일이 아니다. 하지만 그 효과는 감히 상상할 수 없을 정도로 강력하다. 이 책에 등장하는 무명의 변화를 보면 쉽게 알 수 있을 것이다.

김주일 기자

혜거 스님은 영문사에서 탄허 스님을 은사로 득도, 탄허스님 회상에서 대교과를 수료, 현재는 금강선원장으로 있다. 진흥원불교문화센터 상임법사, 한국불교연구원장, 인터넷 불교대학(www.buddhistweb.com) 교수로 재직 중이며 불교TV에서 좌선 등을 강의하고 있다.

기자가 쓴 철학과 사상 관련 에세이

그대 인연을 사랑하라

남달구 지음 | 행복에너지 펴냄 | 1만5천원



이 책은 기자가 이 세상에 내놓는 첫 번째 책이지만 안에 담긴 ‘맛과 맛’은 장인의 솜씨와 열정 그대로이다.

1부에서는 수차례의 수상 경력과 인지도 1위 기자의 명성이 어디에서 나왔는가를 보여준다. 데스크에 앉아 펜을 굴리기보다는 특종을 위해 현장 일선에 뛰고 또 뛰어오 했던 그의 열정이 고스란히 담겨 있다.

그의 기사가 더욱 사랑을 받았던 까닭은 자극성보다는 ‘가치와 진실’에 초점을 맞춰 현장을 누볐다는 데 있다.

「세종대왕 친필 - 어사회우정」 「잃어버린 국보 - 남평천화상송도화」 「동여비고 - 다시 쓰는 고대사」 「가슴 아픈 민족의 혼 광개토태왕릉」 등에서 드러나는 우리 것, 우리

역사를 향한 애정 또한 남다르다. 눈앞의 이득에만 급급하다가 삶을 망치는 경우를 우리는 자주 목격한다. 근래 우리 사회에서 인문학이 다시 주목을 받는 까닭도 인간이 추구해야 할 진정한 가치는 잊은 채 앞만 보며 달려온 우리 사회가 잃은 후유증 때문이기도 하다.

2부부터는 자신의 삶과 주변에 관한 이야기, 철학과 사상에 관한 에세이가 주로 이어진다.

제법 감칠맛이 나는 조곤조곤한 말투, 이따금 등장하는 촌철살인의 문장들은 과연 이 책이 첫 번째 작품이 맞을지라는 생각이 들 만큼 원숙한 맛을 낸다.

어지러운 세상에 돌진하기보다는 스스로를 돌아보는 데 많은 시간을 보내고, ‘참나’를 찾아 길 아닌 길을 향해 뚝뚝뚝 나아가던 그의 이야기는 우리 마음이 직접 닿는 파문처럼 힘이 있다.

또한 설화가 아닌 설득을 통해 이 어지러운 세상에서 우리가 무엇을 해야 하고 어느 곳을 향해 나아가야 할지를 이야기한다.

김주일 기자

수행통해 다져진 내공 50여편 시도

또다른 시작

최영희 지음 | 맑은샘 펴냄 | 1만원



前 녹색어머니회 부회장이자 前 사프론 학부모용사단장인 저자는 글을 통해 그리고 수행을 통해 다져 온 내면의 힘을 사회를 위해 회향하고 싶다고 말한다. 더불어 함께 아름다운 세상, 맑은 세상을 만들어 가는 일에 일조하고 싶은 마음으로 시집을 냈다.

저자는 세계적인 교육열을 자랑하는 대한민국의 교육1번지인 대치동에 살면서 ‘인간성 회복’이라는 절실한 화두를 갖게 됐다. 인류의 미래 비전을 휴머니즘과 르네상스로 전환하는 시점이 필요하다고 생각한 것이다. 우선 마음을 맑히고 상처받은 아픈 마음을 글로서 위로해 주고 싶었다. 그래서 이번 시집에는 ‘산사의 밤’ ‘기도’ ‘연꽃’ ‘수행한다는 것은’ ‘집착하지 않는 마음’ 등과 같

이 불교적 수행의 흔적이 역력하다.

시인인 저자가 생각하는 ‘수행’이란 무엇일까? 저자는 “수행한다는 것은 날마다 닦아 가는 것 반복해 짜든때를 벗기고 맑아진 거울로 나를 반추하는 것, 오래된 습관을 바꾸고 갇혀있던 나를 넓혀 특화된 허공처럼 열려지는 것, 과거 미래 떠다니는 생각을 잘 나로 붙잡아 몰입하면서 온전히 우주와 하나 되는 것”이라고 말한다.

기도란 시를 읽어보면 기도란 무엇을 바라고 갈구하는 것이 아니라 내 자신을 온전히 내려놓는 것만 갖게 해준다. “기도한다는 것은 나를 바꾸는 것/물들고 오염된 나를 씻어 진실한 마음으로 말하는 것/마음을 비우고 허공처럼 넓혀 겸허하고 낮은 자세로 나를 내리는 것이다”

저자는 시를 통해 마음을 털어내고 새롭게 인생을 시작하고 싶었다고 고백한다. 시 ‘집착하지 않는 마음’은 시인의 그런 본심을 잘 드러내 준다. “마음을 비운다는 것은/일어나는 그 마음에 집착하지 않는 것이며/집착하지 않는 마음은 죽어 이팔려 달는 대로 행동하지 않는 것이다.” 김주일 기자

110개 인생 조언 통해 마음속 상처에 새 살 돋게 해

서천석의 마음읽는 시간

서천석 지음 | 김영사 펴냄 | 1만4800원



“시간이란 상대적입니다. 짧은 순간이지만 영원히 기억으로 남는 시간도 있고, 몇 달이나 몇 주도 어떤 일이 있었는지 하나도

떠오르지 않을 수도 있습니다. 내게 주어진 짧은 행복의 순간을 길게 사는 겁니다. 그 시간에 주목하고 머무르며 충분히 느껴 보세요. 하루 한 번이라도 그런 시간을 내면 때 삶의 색깔은 달라질 겁니다.” <행복을 느끼는 것도 습관입니다> 중에서

매일 아침 라디오를 통해 고단한 일상에 지친 청취자들에게 희망의 메시지를 전달하는 화제의 프로그램 MBC 라디오 ‘서천석의 마음연구소’가 한 권의 책으로 묶여졌다.

마음의 병을 짚어내는 세심한 처방과 대안을 특유의 진솔한 목소리에 담아낸 이 프로그램은 방송 기간 내내 가장 많은 개시판 조회수를 기록하며 뜨거운 관심을 모았다. 그 진솔한 감동을 독자들에게 그대로 전하기 위해 본문 중 14개의 글을 가려 뽑아 책 속 부록 CD로 담았다. 진료실에서, 라디오 부스에서, 강연에서 삶의 어려움과 아픔을 허심탄회하게 털어놓는 많은 사람들을 만나며 현실적인 대안을 주고 싶었다는 저자는 이제 책을 통해 더 많은 독자들에게 진지한 위로와 충고를 건네며, 우리 시대 사람들의 아픔을 제대로 이해하는 공감의 시간을 갖고자 한다.

사람과의 관계는 나날이 더 어렵고, 가족이 건넨 작은 말 한 마디에 큰 상처를 입고, 다른 집 아이가 우리 집 아이보다 더 뛰어나면 질투심에 활활 타오르기도 하고, 작은 부락도 거절하지 못해 안절부절못한다. 상대에게 상처를 주지 않고 이별하기 위해 고민하고, 면접을 보거나 시험을 볼 때는 떨려서 제대로 마음의 갈피를 못 잡는다. 이런 일들은 내게만 특별하게 일어나는 것이 아니라, 우리 모두가 매일매일 함께 겪고 있는 우리 일상의 맨얼굴들이다. 그렇다면 어떻게 해야 잘 견딜 수 있을까? 어떻게 해야 상처를 조금 덜 받고, 상처를 덜 주게 될까. 어떻게 해야 좋은 인간관계를 유지하면서 나도 행복할 수 있을까.

정신과 전문의인 서천석 박사는

이런 고민들에 심리 실험의 결과들을 근거로 하여 해안을 담은 처방을 들려준다. 생각도 하지 않고 흘러가는 나의 시간들을 잠시 멈추고 내 마음에 어떻게 흐르고 있는지, 무엇에 집착하고, 어떻게 느끼는지 자신의 마음에 귀 기울여보라고 조언한다. 내 마음을 제대로 읽는 것만으로도 자신에 대해서 조금 더 알게 되고, 그런 시간이 꾸준히 쌓이면 내 마음도, 내 인생도 어느 정도 완전을 조절할 수 있을 것이다.

한 편을 읽는 데 채 5분도 걸리지 않는 110개의 인생 조언이 담긴 이 책은 우리 각자가 고단한 인생을 살아가며 알게 모르게 생긴 마음속 상처들에 새 살이 돋을 수 있도록 해주는 연고 같은 책이다. 삶의 어려움 극복하기, 행복해지는 기술, 인간관계, 감정의 문제, 하루 일상을 잘 사는 법, 마음의 병에 대한 처방을 주제로 하여 총 6개의 장으로 나눠 묶은 이 이야기들은 일상에서 만날 수 있는 거의 모든 어려움과 궁극증을

저자 심리실험 결과로 처방 14개 글 뽑아 부록 CD로 제작

담고 있다. “내가 완벽해야만 나를 믿을 수 있는 건 아닙니다. 부족한 그대로 자기를 믿어야 합니다. 남의 시선에 자신의 마음을 너무 맞추려 애쓰지 마세요. 내 수준 그대로, 내 마음 그대로 이야기하면 됩니다.”

저자는 이 모든 상황 속에서도 자신을 믿고 자신을 사랑하는 마음을 먼저 가지라고 충고한다. 다른 사람의 마음에 주파수를 맞추려고 쫓아 가는 삶을 살았다면, 이제부터는 자기 마음의 주파수를 맞추라고 당부한다. 자신이 부족하다고 생각하면 그것을 인정하고 그 선에서 자기가 감당할 수 있을 만큼 솔직하고 이성적으로 판단하면 된다.

그럼 나를 화나게 하는 사람에게 어떻게 대처 해야 할까? 이 질문에 저자는 답한다. “이런 사람이 주변에 있다면 되도록 만나지 말아야 한다. 만나면 아무리 조심하더라도 그 사람이 던지는 말에 기분이 상하기 마련이다. 하지만 만나지 않을 수 없는 사이라면, 되도록 빨리 내 의사를 분명히 전달하는 편이 좋다. 물론 많은 용기가 필요하지만 당신이 기내 나뻐서 약한 모습을 보일수록 상대는 같은 행동을 계속할 것이기 때문이다.”라고, 김주일 기자

양지국악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어





서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
 02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906 www.yangjikutak.com
 하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
 031)793-3906, 011-264-3906 www.yikutak.com

불자의 금지 · 신행의 기쁨

현대불교신문사 전국 지사 안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교신문

보다 편리한 구독신청 · 광고계약 · 기사제보...
연락주십시오! 달려가겠습니다.

지 사 명	지사장명	연 락 처
부 산 지 사	박 경 수	010-9819-8345
대 구 지 사	손 문 철	053)768-8008 / 010-2813-8008
광주전남지사	양 행 선	062)384-3009 / 010-2629-1508
전 북 지 사	조 동 제	063)910-8977 / 011-9642-7733
영 주 지 국	박 영 애	054)634-3429 / 010-9373-3778
경남 남부지사	청운스님	055)746-9778 / 011-870-0021