

# “상대 신경 쓰느라 본래 자신 잃는다”

## 있는 그대로의 모습

코이케 류노스케 지음 | 김혜진 옮김 | 대산출판 펴냄 1인3천원



우리에게 친근한 힐링 멘토로서 그동안 <강박 바리케이드> <화내지 않는 연습> 등 현대인에게 필요한 충고를 부처님 말씀을 빌려 전해온 코이케 류노스케 스님이 이번에는 새 책을 가지고 돌아왔다. 제목은 <있는 그대로의 모습>이다.

저자는 ‘어떤 사람이 되어 한다’는 욕구를 불교서 ‘유애(有愛)’라고 부르며, 이것이 우리 인생에 가장 큰 괴로움을 주는 원인이라고 설명한다. 어떤 사람이 되고 싶다는 것은 현재의 자신을 인정하지 못하고 거부하는 것이나 마찬가지기 때문이다. 항상 다른 사람이 되려고 무리하게 노력하는 탓에 언제나 긴장상태이며, 우리가 목표로 하는 그런 사람이 됐는지 타인의 평가로부터 확인하고자 한다는 것이 저자의 설명이다. 그래서 타인의 시선이나 말에 과도하게 신경 쓰게 돼 마음이 평온하지 않다고 코이케 스님은 분석한다.

저자는 다양한 사례를 통해서 우리에게 는 강하고 아름다운 부분뿐 아니라 약하고 추한 부분도 있으며, 이를 인정하고 받아들인다고 이 책에서 전한다. 또한 저자는 세상에는 생각대로 되지 않는 것이 반드시 있기 때문에 어느 정도는 포기해야 진정한 행복감을 느낄 수 있다고 말한다.

이 책은 불교 교리를 바탕으로 말하지만, 종교에 상관없이 누구라도 도움을 받을 수 있는 선인과 현자들의 지혜를 엄선해서 담은 것이 특징이다. 최초 불교 경전인 <숫타니 파타>와 <법구경> 등 불교 관련 고전과 <채근담> <노자> 등 동양의 고전을 아우렀다. 여기에 달라이라마 14세, 탁날한 스님 등 현 시대에 사는 세계적인 선지식들의 이야기도 담았다. 이외에도 고대 스토아학과 철학자인 아우렐리우스부터 라캉, 피아제 등 심리학자들의 이론까지 두루 살펴 현대인이 겪는 고민거리들에 해법이 될만한 조언을 들려줘 누구라도 읽기에 거부감이 없다.

이 책은 총 4장으로 나뉘어져 있다. 제 1장 ‘인정받고 싶은 마음에 대하여’에서는 왜 타인의 인정을 받고 싶어 하는지 그 심리를 파고든다. 인정에는 두 종류가 있는데, 하나는 가족이나 친밀한 관계를 가진 이들에게 받는 무조건적 인정이고, 나머지 하나는 사회적 집단 속에서 일정 조건을 통

과해서 받는 인정이다. 후자의 경우가 얼마 전까지만 해도 공통된 기준이 있었다. 현대 사회는 너무나 다양한 가치관이 존재해 어떤 기준으로 살아야 할지 혼란스럽다. 그래서 열심히 길을 찾으려 노력하다 지친 사람들이 결국 사회적인 인정보다는 전자인 친밀한 관계 속에서 무조건적인 인정을 받으려고 한다. 그 결과 주변 사람 눈치만 살피게 되면서 있는 그대로가 아닌 타인에게 맞춰 살아가는 자신을 깨닫고는 자괴감에 빠진다.

## 코이케 스님의 원초적 자신 되찾기 유애 욕구, 인생에 가장 큰 괴로움 자기치유적인 해결책 제시

3장 ‘너무 애쓰지 마라’ 편에서는 불교서 ‘갈애(渴愛)’라고 부르는 집착에 대한 이야기를 한다. 갈애는 자기 자신에 대한 애착이 시작되는 것으로, 자신이 인식의 중심이며 자신이 좋아하는 것에 집착하는 욕망이다. 따라서 모든 것을 인식할 때 중립적일 수 없고 ‘나’라는 필터를 반드시 거치면서 생겨나는 온갖 감정에 휩쓸려서 마음의 평화를 잃는다. 이런 괴로움에서 벗어나

고자 하면, 자신이 사실은 나약한 사람임을 깨달아야 한다는 것이 3장의 핵심이다. 마지막 4장 ‘있는 그대로의 모습으로’ 편에서는 이 책에 등장하는 이야기를 종합하며, 좋은 의미의 ‘포기’를 설명한다. 현대사회는 우리에게 포기하지 말라고 강요한다. 따라서 실패하면 자신의 노력이 부족한 것이라며, 자괴감에 빠진다. 하지만 실제로는 생각대로 되지 않는 것이 반드시 있다. 그러므로 어떤 것에 집착하지 말고 그저 ‘나’라는 필터를 빼고 관망하라는 것이 코이케 스님의 조언이다.

이 책은 더 나은 자신을 목표로 너무 힘들게 노력하느라 괴로운 현대인들에게 주는 조언이지만, 한편으로는 인간관계에 대해 해결책을 제시하고 있다. 인간관계의 어려움이 타인보다는 자기 내면의 집착, 즉 ‘나’라는 존재를 인정함으로써 생겨나는 ‘타자’의 존재, 혼자 살아갈 수 없기에 타인에게 의지하고 싶은 본능 등, 내 마음에 초점을 맞춰 이야기하며 위로해주고, 가장 현명한 해결책도 조언한다. 타인을 바꾸려 하지 말고, 다른 나 자신을 만들려고 괴로움에 빠지지 말고, 그저 있는 그대로의 자신을 받아들이면 마음이 편안해진다는 것이다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

# “마음 교육은 어지러운 세상을 효과적으로 교정하는 방법”

## 달라이라마 행복의 지혜

달라이라마 | 빅터 헨 지음 | 진우기 옮김 | 반니 펴냄 | 1만 3800원



달라이 라마는 티베트 불교의 승려이지만, 불법(佛法)에 의해서만 사람들의 질문에 답하지 않는다. 그는 과학적이고 상식적인 접근법에 의해 모든 것을 이해하고 분석한다. 그렇기에 그의 이야기와 논리는 현실적이고 명쾌하다. 그는 누구나 태어날 때부터 자비심을 지니며 교육을 통해 더욱 단련시켜야 한다는 것이다. 히틀러나 스탈린 같은 무자비한 독재자도 자비심의 씨앗을 지니고 태어났지만 이념이나 환경 등의 요인으로 두려움과 분노가 자랐고, 그 결과 폭력적이고 비인간적으로 변했기 때문이다. 마음 교육은 원래 가지고 태어난 자비심을 지속시키고 더욱 자라게 해준다. 이를 통해 자비심의 가치와 분노와 증오의 유해성을 깨닫게 되고, 자비심을 지혜와 지성을 더욱 건설적인 것으로 만들어준다. 달라이라마가 강조하듯, “사랑은 두뇌를 키우고, 두뇌는 사랑을 키운다.”

두 번째 차원의 자비는 이해와 존중에 뿌리를 두고 있으며, 상대방의 태도에 좌우되지 않는다. 중요한 것은 상대방 역시 인간이며 나와 똑같이 감정을 지니고 있다는 사실이다.

사람은 누구나 행복을 원하고 고통을 원하지 않으며, 행복해질 권리를 지니고 있다. 이 진리를 체득한다면 상대방에게 진심으로 공감하게 되고 이타심을 지니게 되며 상대방에 대한 책임감을 느끼게 된다. 그리고 상대방이 어려움을 극복하도록 돕고 싶다는 소망이 뿌리내린다. 이것이 참자비로, 적마저도 동등하게 대하고 이해하게 한다.

특히 오랫동안 명상을 한 사람들은 남의 감정에 공감하는 힘이 커지는데, 숙련된 사람은 지적인 이해의 차원을 넘어서서 강력한 공감과 자비의 파장을 만들어낸다. 이는 케르연구소에서 행한 실험에서도 드러나는데, 명상을 통해 지극한 행복을 느낀 사람이 남에게 더 많이 공감했다. 그들에게 있어서 ‘나’와 ‘남’의 경계는 명확치 않다. 그러므로 친하거나 잘 알

## 명상 오래하면 공감의 힘 커져

## 비폭력과 정당성, 공감 큰 비결

그렇다면 평화의 시대를 이루려면 어떻게 해야 할까? 진정한 평화는 개인이 내적으로 평화로워야 가능하다. 그러기 위해서는 미래를 열어야 할 젊은 세대에게 내적 평화를 얻고 자비심을 키워 ‘우리’를 중시하는 사고방식을 확립하게끔 마음 교육을 해야 한다. 브리티시컬럼비아의 쇼너트 라이일 교수는 마음 교육이 집중력을 키워주고 감정과 행동을 잘 제어하게 해주며 공감 능력이 높아지는 것을 연구를 통해 증명했다. 달라이라마는 나날이 변해가는 이 세상에서 새롭게 생겨나는 문제를 낚는 방식으로는 풀 수 없으므로, 다가올 세대가 새로운 문제들을 해결해야 한다고 생각한다. 그리고 마음 교육이야말로 눈으로 보이는 성취를 신앙처럼 추종하는 이 세상을 효과적으로 교정하는 방법이라고 믿는다.

지 못하는 다른 사람들과도 공감하며 동일시할 수 있다. 그들에게 사람은 누구나 하나이기 때문이다.

달라이 라마는 단순히 유명 인사이거나 승려이기만 한 것은 아니다. 그의 가르침이 많은 사람들에게 선한 영향력을 미치기 시작한 이유는 오랜 세월을 걸친 수행의 덕이기도 하지만, 그를 필요로 하는 누구에게나 서슴없이 손을 내밀고 주변의 사람들의 마음에 공감하고 배려하는 선한 파장 때문이다.

그가 고국으로 돌아가지 못한 지도 50년이 지났지만, 그는 중국이나 중국인들을 증오하지 않는다. 물론 불교적인 관점에서 그렇지만, 그보다는 참자비의 마음으로 적대자도 인간으로 대하기 때문이다.

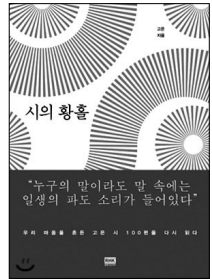
현재 중국 정부가 티베트에 대한 압제적인 통치에 더욱 박차를 가하는데도, 달라이라마는 비폭력적으로 티베트의 독립 운동을 펼치고 있고 전 세계에 티베트의 독립을 호소했다. 그에 반대하여 젊은 이들이 판첸라마를 중심으로 무장 봉기를 일으키려 하기도 하지만, 달라이라마는 끝까지 비폭력이어야 정당성을 얻고 사람들의 공감을 얻을 수 있다고 주장한다.

이러한 그의 비폭력과 세계 평화를 향한 의지는 사람들을 감동시켰다. 달라이라마가 한때의 유행이 아니라, 이러한 그의 놀라운 영향력과 인품 때문일 것이다. 김주일 기자

# 고은 시들은 이해되기 전에 먼저 느끼게 한다

## 시의 황홀

고은 지음 | 김형수 엮음 | 알에이치코리아 펴냄 1만6천원



이 책은 고은 시인 <사진>의 반세기 문학인생서 길여 올린 수작들이 다수 들어 있다. 1958년 고은 시인이 <현대문학>을 통해 등단할 때 추천작 중 하나인 <천은사운>부터, 가수 양희은에 이어 재즈가수 나윤선이 노래해 대중에게 큰 사랑을 받은 <세노야>, 미국 시인으로 풀리처상 수상자인 게리 스나이더가 고은만이 쓸 수 있는 시라고 극찬한 단시(短詩)들이 들어 있다. 또한 현대사를 온몸으로 겪어내며 써내려간 <구름에 대하여>와 같이 역사적식이 첨예하게 살아있는 작품, 2013년 만 여든의 나이에 반년간 집필한 607편의 시를 출간해 화제가 된 <무제시편>의 주요작까지, 최종적으로 100편의 시를 선별했다. 이 책은 한마디로 ‘국민시인’ 고은의 작품 가운데 최고의 정수만을 가려 담았다고 해도 과언이 아니다.

이 책에서는 시들을 읽기 쉽게 다섯 개 장으로 나뉘었다. 제1장 ‘그리운 그대에게’에는 사랑과 관련한 시, 제2장 ‘생의 적막과 소란 속에서’에는 삶과 관련한 시, 제3장 ‘귀뚜라미야, 너도 싸우고 있구나’에는 상처에 관한 시, 제4장 ‘봄이 오면 새싹들이 들뜬을 호령한다’에는 치유에 관한 시, 제5장 ‘나는 출항한다. 뱃머리에 서있으리라’에는 희망과 관련한 시가 담겼다. 나아가 문학평론가 김형수가 시에 해설을 덧붙이기도 했는데, 이는 창작자의 진의를 바탕으로 시를 제대로 이해하게 해주고, 시의 메시지를 섬세하게 전달한다.

이 책을 엮은 김형수 문학평론가는 말한다. “삶은 한순간도 모든 것을 다 드러낸 적이 없다. 고은시인의 언어가 마술 같은 것은 ‘말’과 ‘모름’이 언제나 한 몸이 깃들어서 동시에 작동하기 때문이다. 짧은 생의 한순간을 온몸으로 울고 있는 새와 대략 7천만 광년쯤 떨어져 있는 별들 사이에서 반짝이는 것은 별이 아니라 그 별의 유명이라 할 별빛뿐이다. 그것들에서 생명의 황홀을 감득하는 자의 완벽한 도취는 그래서 언제나 새로운 것들이 출현하는 극적인 순간의 광채를 발휘한다.”

광고업계 종사자들이 유독 고은 시인의



작품을 즐겨 읽는 것도 우연이 아니다. 광고기업 TWBA의 박용현 수석 크리에이티브 디렉터는 저서 <책은 도끼>와 강연을 통해 수차례 고은 시인의 시를 즐겨 읽는다고 밝혔고, 최근 ‘잘생겼다’ 광고로 히트를 친 SK텔레콤의 광고전략을 총괄하는 남상일 마케팅커뮤니케이션실장은 광고카피 ‘잘생겼다’가 “잘생겼다는 말은 ‘잘났다’와는 다른 말이다. 생겨나 줘서 고맙다는 말이다”라는 고은 시인의 글에서 착안한 것이라고 밝힌 바 있다.

문학평론가 김형수는 고은의 시인 등단 50주년 때 기념 작품집을 엮으면서 고은 정신의 요체를 “50년 동인의 사춘기”라고 표현한 적이 있다. “인간의 감수성이 파란만

장의 충동에 휩싸여있을 때요 한 존재가 천방지축으로 요동치는 때, 한 삶이 그런 비상시국 같은 참사를 50년 동안 지속했다는 사실을 빼고는 고은이 그토록 방대한 시를 남긴 경위를 설명할 수 없을 것”이라고 말했다. 고은 시인 또한 이 책에서 자신의 시 세계를 직접 설명하는 <고은의 시 이야기>를 통해 창조적 영감의 근원과 생성과정을 설명하고 끝으로 다음과 같은 말을 남겼다.

“나의 내면의 마그마는 저 우주에 산재하고 있는 암흑물질 가운데에 아직 태어나지 않은 별들의 가능성과 연결되기를 꿈꾼다. 그래서 나는 항상 뜨겁다. 나는 내 무수한 시들의 어제 그제 없는 가난과 내 시들의 내일 모레 글피의 무일푼으로 시 이전을 산다. 마침내 한 편의 시가 오리라. 그렇게 오는 나의 시가 나이다. 나는 없다.”

무엇보다 이 책에 나오는 시구들은 읽는 이의 마음을 무척 파스하게 해준다. 슬며시 독자를 문학세계 깊은 곳으로 이끌어, 문학의 치유적 힘을 경험케 하는 것이다.

“미안하다/ 미안하다/ 나 같은 것이 살아서 국밥을 사 먹는다”

세월호 사건 때 SNS를 뜨겁게 달궜던 무제의 시이다. 얼마 뒤 이 시가 고은의 오래된 작품이라는 것이 밝혀져 더욱 화제가 되기도 했다. 이것이 바로 현대사 현장에서 국어교과서, 대중가요, SNS에 이르기까지 고은 시인의 작품이 한국인의 삶 곳곳에 스며있는 까닭이다. 김주일 기자

한마음선원에서 발행하는 어린이 인성교육 월간지 <마음꽃>은 어른들도 함께 보는 어린이 마음공부 놀이터입니다.

친구가 내 다리를 걸어서 넘어졌다. 하지만 ‘화내지 않고 말하게 해.’라고 생각했다.  
그리고 친구에게 차분히 물어보았더니 고의적으로 그런 것은 아니라고 했다. 화를 내지 않아서 다행이다. 앞으로 또 이렇게 해야지.

김상현 (초5)

# 마음꽃

## 피어라,

“가기 싫은 학원을 즐겁게 갈 수는 없을까?”  
“보기 싫은 친구를 사랑할 수는 없을까?”

나와 같은 고민을 지혜롭게 풀어가는 친구들의 이야기를 <마음꽃>에서 만나보세요.

**정기구독 안내**  
전화로 신청하실 수 있습니다.  
031)470-3180 / 010-5650-3180

**정기구독료 :**  
30,000원 (1년 / 12권)

**입금 계좌 :**  
농협 356-0822-8773-23  
(예금주 : 권나라)

월간 <마음꽃> 2013년 4월호 '아무나 쓰는 이야기' 중