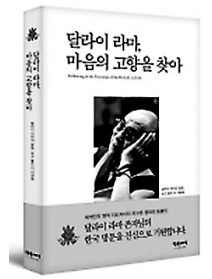


# 달라이라마, 그리고 다람살라 5년의 기록

달라이라마, 마음의 고향을 찾아  
가연숙 지음 | 참글세상 펴냄 | 2만 원



몇 년전 신문사에  
서 같이 근무하던 후  
배가 찾아왔다. 한  
눈에 봐도 밤상치 않  
았다. 예전에 불패의  
웃 매무새가 아니었  
다. 한국 사람 같지  
않은 분위기를 연출  
해 옆 동료에게 조심스레 물어봤다. 역시나  
신상에 큰 변화가 있었다. 티베트 고위공무  
원에게 시집을 간 것이다. 그가 바로 이 책  
의 저자인 가연숙 前 현대불교신문사 기자  
이다.

봤던 트레이드 마크인 온화한 미소 그대로  
였다. 그의 살인미소(?)와 스킨 시간은 고  
작 3초였다. 정말로 찰나였다. 하지만 저자  
에게 그 촌각은 지구의 자전이 멈춘 듯 고  
요와 평화만 남았다고 했다. 괴로움의 포로  
가 된 내가 어디론가 사라지고 없는 황홀한  
경험도 했다. 반년이 지난 후 가을 다람살  
라는 저자의 집이 되었다. 현지인과 가정을  
꾸린 것이다.

그리고 저자는 티베트 망명정부의 유일  
한 한국인 기자의 삶을 시작했다. 달라이  
라마를 본격 마주한 것은 2010년 2월, 8년  
만에 재개된 달라이 라마의 중국 외교 특사  
단 기자 간담회가 열렸고, 이를 취재하면서  
비로소 티베트 불교와 달라이 라마 그리고  
티베트 망명 정부의 삼합을 직접 체험하게  
됐다.

라마를 '하나의 중국'을 해치는 분열주의  
자라고 낙인찍은 중국이 한국 정부를 압박  
한 데 따른 결과다. 대중국 무역의존도가  
높아지고, 미국 일본도의 외교정책에서 벗  
어나 대중국계를 강화했던 두 정권이 중국  
의 압력을 이겨내지 못했다.

최근 달라이 라마도 중국-티베트 간 정  
치적 문제를 내려놓고 자신은 문화·종교  
문제만 집중하며 살아갈 것을 천명해 중국  
의 정치적 부담을 덜어주려 애쓰고 있다.

달라이 라마는 이제 불교 승려의 차원을  
넘어 세계인들의 정신적 지도자가 됐다. 그  
85장의 생생한 관련 사진 인상적  
달라이 라마 관련 사이트 '가교' 운영  
매년 '한국인을 위한 법회' 열려

쉬운 현실이다. 그런데 그곳에, 바로 저자  
가 있다. 아이를 낳는 힘든 와중에도 본인  
이 세운 서원이 있어 달라이 라마에 대한  
취재 의지를 놓은 적이 없다. 국내 불교 언  
론사들을 통해 달라이 라마와 티베트 불교,  
다람살라의 소식들을 끊임없이 보내고 있  
다. 한국 언론사에서 파견한 달라이 라마나  
다람살라 전담 취재진이 없는 대신 그녀가  
개인의 힘으로 그 역할을 해내고 있는 것이  
다. 어린 아이의 엄마지만 그녀는 달라이  
라마의 범문 여행을 동행 취재하고 다닌다.  
캐나다도 멕시코도 헝가리도 일본도 가리  
지 않았다. 이곳 저곳의 언론사로 흩어지는  
달라이 라마의 기사들을 한군데로 모아 보  
기 좋고 찾기 좋게 하기 위해 가교(www.  
gagyo.org)라는 웹사이트도 운영 중이다.  
역시 누구의 도움도 없다. 혼자서 하는 일  
이다. 이 책은 저자가 그동안 다람살라서 5  
년간의 취재 기록을 모아 묶은 것이다. 그  
간 우리나라에서만도 달라이 라마 관련 서  
적이 백여 권이나 출간됐지만 대부분 외국  
의 저자가 쓴 것을 우리말로 옮긴 책들이  
다. 이렇게 달라이 라마 곁에서 한국인 필  
자가 솜소까지 듣고 본 내용을 전달한 예  
는 드물다. 더욱이 이 책에는 저자가 직접  
찍은 달라이 라마와 다람살라, 티베트 사람  
들의 모습이 85장의 생생한 사진으로 담겨  
있다. 영상화 전공자답게 사진 한 컷 한 컷  
이 작품사진을 방불케 한다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

# 평생 질병과 비만 걱정 없이 살기 위한 기적 밥상 가이드

푸드스트  
다리아 파노 로즈 지음 | 신예경 옮김  
시공사 펴냄 | 1만 5천 원



이 책은 날씬한  
몸매를 갖기 위해  
지독한 다이어트에  
매달리던 저자가 끝  
없는 요요와 영양  
불균형을 경험한 끝  
에 깨달게 된 일중  
의 자기 고백으로  
시작한다. 그녀는 과  
학자답게 관련 문헌  
과 실험 자료를 뒤져  
가며 자기 몸에 생  
긴 이상의 원인을 파  
악하고, 마침내 음식  
을 덜 먹는 삶에서 벗  
어나 '진짜 음식'을 먹  
는 삶에 진입하기로  
마음먹는다. 그렇게  
밥상을 바꾼 이후 그  
녀는 음식을 거부하  
고 요요에 시달리는  
다이어터에서, 음식  
과 인생을 사랑하고  
평생 건강하게 살아  
가는 푸디스트로 변  
모하게 된다.

기 위한 첫걸음으로 우선 자신의 몸을 초  
기화할 것을 제안한다. 초기화 작업이란  
적어도 2주간 다음의 식품을 전혀 섭취하  
지 않는 것이다.

그녀에 따르면 첫 3일간은 무척 힘들지  
만, 5~6일이 지나면 기분이 좋아지고, 한  
주가 지나면 만성적인 증상들이 해결되  
면서 "에너지가 더 많아지고 피부가 깨끗  
해지며 위장 질환이 신기하게 사라질 것"  
이라고 단언한다. 증상이 완전히 사라  
진 후 천천히 위의 네 가지 음식 중 한 가  
지를 먹기 시작하면서 어떤 음식을 얼마  
나 먹었을 때 자신의 몸에 부정적인 영  
향을 끼치는지 탐색해야 한다. 이 과정  
을 거친 후에도 비로소 자기만의 푸디스  
트 식단을 구성할 수 있게 된다.

그렇다면 어떤 음식을 먹어야 할까. 저  
자는 필수적으로 갖춰야 할 식료품을 단  
계별로 제시한다. 먼저 식품 저장소에  
채워야 할 올리브 오일, 소금, 후추, 식초,  
육수, 일반 콩과 렌틸 콩, 곡물, 토마토,  
견과류, 양념 등을 이야기하면서 이를  
기준으로 선택해야 하는지 들려준다. 병

소식보다 '좋은 음식' 섭취가 중요  
영양손실 적은 최상 레시피 소개

고에 채워야 할 식재료로는 양파와 채소,  
마늘, 레몬이나 라임, 파슬리, 신선한 허  
브, 계란, 플레인 요구르트, 김치를 비롯  
한 각종 소스를 제시한다. 흥미로운 것  
은 저자가 김치를 필수 식품으로 계속  
언급한다는 점인데, 비록 한식과 양식의  
차이가 있지만, 그녀가 고른 식재료는  
우리나라 음식에서도 대부분 유용하게  
사용되는 것들이다. 나아가 저자는 이  
가운데 우리가 평소 잘 먹기 어려워하  
는 몇몇 채소에 대해 가장 영양 손실이  
적으면서도 맛있게 먹을 수 있는 최  
고의 레시피를 전 해준다.

실제로 저자는 이런 음식들을 바탕  
으로 식단을 완전히 바꾼 이후 몸매가  
살아나고 체력이 불면서 더 활력 넘  
치는 인생을 살아가게 되었다고 힘  
주어 말한다. 어머니가 돌아가신 후  
죽을 날만 기다리며 지병에 시달리  
던 그녀의 아버지 역시, 가공 식품  
을 끊고 채소 먹기 시작하면서 불  
과 및 두 만에 허리 치수가 36에서 32  
로 줄어든 것은 물론 지방이 버리고  
당당히 걸어 다닐 만큼 건강이 호  
전되는 기적을 만나게 된다.

지금 이 순간에도 그녀의 웹사이트  
에는 그녀가 알려준 건강 및 음식  
정보를 토대로 식단을 변화시켜  
질병을 고치고 살을 되찾았다는  
증언들이 수없이 올라오고 있다.

김주일 기자

# 비판적 시선으로 명상수행 돌아보다

까칠한 구도자의 시시비비 방랑기  
윤인모 지음 | 판미동 펴냄 | 1만 3500 원



머나먼 인도나 티  
베트가 아니라 이  
땅의 저갯거리에서  
치열하게 내면의  
깨달음과 삶의  
새로운 가능성  
을 추구하는 구도  
자들과의 좌충우  
돌 만남을 그린 책  
이다.

고, 광고 회사 직원부터 공장 노동자까지  
다양한 직종을 두루 거쳐 명상의 길을 가는  
독특한 이력의 저자는 스스로 문제적 수행  
자 역할을 자처하며 고상한 명상 담론의 말  
놀이 게임을 부쉬 버리고 갖가지 예측불  
허의 사건들을 일으킨다. 시장통 복덕방 도  
인, 스님이 되는 게 습관인 사내, 세계의 방  
랑자, 백수 지존, 삼대(三代) 구도자 집안,  
'괴물' 창립 멤버 선승 화가, 오쇼의 메신  
저, 선천적으로 타고난 도인, 쿤달리니를  
터득한 밀교 수행자, 최고 힐링 전문가가  
된 여자 사업가 등 고정관념과 일상의 경계  
를 뛰어넘는 인물들과의 만남을 통해 삶의  
새로운 진경을 보여 주고, 인생에 대한 통  
찰과 지혜를 유쾌하게 전한다.

결국 저자가 이 책에서 이야기하고자 하  
는 것은 "구체적인 삶 속으로 들어가라"는  
것이다. 삶과 명상은 분리된 것이 아니며,  
우리 삶의 기반이 되는 현실을 떠나서는 공  
부도 깨달음도 없다는 '삶에 뿌리박기'를  
강조한다. 역동적이고 뜨거운 삶의 국면을  
드러내는 적극적인 이러한 구도기는, 등  
장인물들을 현실과 동떨어진 소수의 별종

이 아니라 삶의 경계에서 있는 참예한 구  
도자로 조명한다. 그래서 이 책은 일회적인  
읽을거리가 아니라 인간의 삶에 대한 깊은  
이해와 통찰을 전하는 지혜의 보고로서 가  
치가 있다.

이 땅에는 수많은 무명의 구도자들이 있  
다. 그들은 한 줄 잡초처럼 스러져 간다. 술  
에 무너지고, 여자에 무너지고, 도박이나  
투기에 무너지고 등등. 하지만 이런 세속적  
번뇌에 무너지는 모습은 결코 아름답지 않  
다. 번뇌와 대결하는 모습도 결코 아름답지  
않다. 고뇌하는 그 사람은 결코 '문학자'이  
지도 '철학자' 이지도 않다. 그것은 어떻게  
보면 더럽고 추잡한 세계로 굴러 떨어지는  
것이다. 그것이 고뇌와 적나라하게 대결하  
는 진정한 방법이다. 자신을 완전히 까발리  
고 밑바닥까지 드러내도록 하는 것이라고  
저자는 말한다.

명상 수행은 무조건 실천해야 할 것으로  
보지 않으면, 웬지 사이비 종교와 관련되  
거나 우리 삶과 동떨어진 무언가로 취급됐  
다. 이 책에서는 명상 수행의 좋은 점만을 드  
러내기보다는 거기서 생기는 여러 문제점

을 꿰뚫어 보며 그 허와 실을 살핀다. 삶과  
현실에 대한 새로운 가치관과 통찰, 몸과 영  
혼에 대한 비전, 명상 수행계의 주요 이슈  
등 무겁거나 어려워 보일 수 있는 주제를  
때론 유쾌하게, 때론 진솔하게 풀어낸다.

밀교 수행자와의 만남에서는 쿤달리니  
현상에 대한 구체적인 경험담을 들으면서  
시중에 떠도는 사이비 논쟁들을 고찰한다.  
한국의 대표적인 영적 스승과의 만남에서  
는 "영적인 문제가 대중적 가치와 포장된  
상품 수준으로 환원되고 유포되는 것"에  
대한 회의를 표하며 성과 명상 등 수행에서  
일어나는 민감한 문제에 대한 격론을 이어  
간다. 그리고 여러 영적인 인물들을 경험하  
고는 "영적인 능력과 참된 지혜는 반드시  
비례하지도 일치하지도 않는다. 명상인들  
이나 수행자들은 많은 경우 그 때문에 더욱  
어리석어지기 일쑤"라는 결론에 도달하  
고 한다. 이처럼 저자는 각종 초현상들을  
일상적으로 경험하는 기인들의 밀착된 현  
실, 영적 스승이라 불리는 인물들의 심리  
분석, 쿤달리니 현상, 오쇼 관련 비하인드  
스토리 등 명상 수행계에서 끊임없이 논의  
되는 주제들에 가장 없는 비판을 가한다.  
그러면서도 개개의 인물과 삶에 애정 어린  
시선을 결코 잃지 않는 것이 이 책의 또 다  
른 특징이라 할 수 있다.

김주일 기자

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

친구가 내 다리를 걸어서 넘어졌다. 하지만 '호재지 않고 말라게 해.'라고 생각했다.  
그리고 친구에게 차분히 물어보았더니 고의적으로 그런 것은 아니라고 했다. 화를 내지 않아서 다행이다. 앞으로 도 이렇게 해야지.

김상현 (초5)

# 마음꽃

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

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

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

청기구독료 :  
30,000원 (1년 / 12권)

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

\* 사철이나 학교·도서관에 기증되는 마음꽃은  
구독료를 받지 않습니다.\*

월간 <마음꽃> 2013년 4월호 '아무나 쓰는 이야기' 중