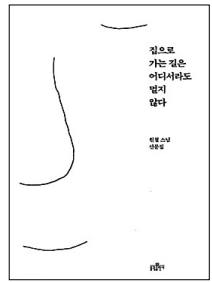


# “지금 시작해도 주어진 시간은 충분”

집으로 가는 길은 어디서라도 멀지 않다

글 원철 스님 | 그림 강일규 | 불광 펴냄 | 1만4천원

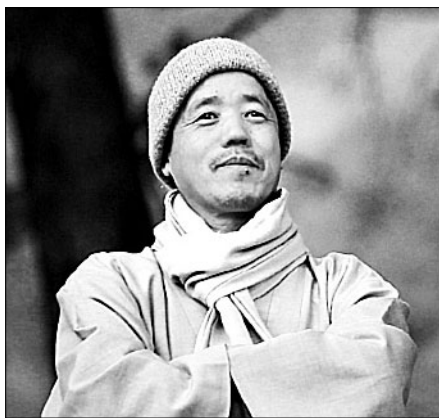


원철 스님(오른쪽 사진)은 조계종 총무원서 7년간 일하다가 2011년 홀연히 산사로 내려갔다. 그동안 수행에 전념하며 스님들의 교육기관인 해인사승가대학 학장 소임을 맡고 있다.

산사로 돌아가 처음 떠난 이별 산문집에는 스님의 일상과 수행, 공부, 여행 단상을 담았다. 누구나의 일상처럼 지극히 평범해 보이지만, 힐링과 충고에 지친 요즘 우리들에게 맑은 차 한 잔 같은 '쉼', 그리고 반짝이는 '깨우침'을 함께 느낄 수 있다.

원철 스님은 노마드(homo-nomad) 스님이다. 한 곳에 머물지 않는 수행자라는 것, 그리고 생각의 이동과 변화에 막힘없이 자유롭다는 뜻이다. 그 자유로운 지금, 이곳에 충실하고자 하는 마음에 기본한다. 늘 지금을 바로 보고 성실하다는 뜻을 '집'이라고 표현한다면, 언제 어느 때라도 우리가 돌아가야 할 곳이 집이다. 제목 '집으로 돌아가는 길은 어디서라도 멀지 않다'에는 이런 의미가 담겨 있다. 무엇이든 바로 지금 시작하면 된다. 그 생각을 놓지 않는 것이 순간을 사는 방법인 것이다.

하게 그려질 뿐이다. 이 심심한 일상 속에 사금파리 같은 반짝 거림이 있다. 읽다 보면 이심전심 전해지는 '무엇'이 있다. 가령, 깨 잘 부는 사람이 커피콩도 잘 부는다. 내리는 빗소리와 울라가는 끊는 물소리에서 느끼는 경계의 아름다움, 짧은 가을이지만 겨울 준비를 위한 시간으로는 충분하다. 백차(차주전자에 배인 찻물을 맹물로 우려낸 차)를 대접받더라도 마음의 여유가 있다면 만족할 수 있다…… 등의 문장이 그렇다. 스님은 무엇을 가르친다거나 거창한 뜻을 전하려 하지 않지만, 덤덤한 일상의 이야기는 '백차'처럼 천천히 흘러들어 공명을 일으킨다.



## 2011년 산사 돌아간 뒤 펴낸 첫 산문집 '중도(中道)'에 관한 이야기 주내용 "끝은 또다른 시작을 의미한다" 강조

기 때문이다. 삶 속에 죽음이 있으며, 잃었으니 얻는 것이 있고, 적은 것이 오히려 많은 것이며, 차갑지만 뜨겁기도 하고, 한 방울의 물에서 바다를 느낄 수 있다. 이런 중도의 지혜를 터득하면 인생의 어느 자리, 어떤 상황에서도 흔들리지 않고 단단하게 살아갈 수 있다. 산승이건 도시승이건, 머무는 자리가 어디건 성실함을 다하는 수행자이든 원철 스님을 통해 하나에서 둘을 보는 마음의 눈을 뜨게 한다.

스님은 생각과 일상에 대해 솔직하다. 거리가 없다. 자유롭다. '조선스키' '진심스키' '이노무스키'……, 차창 밖으로 보이는 스키 대어점 간판을 보며 상념에 빠지거나, '공부의 신'이 3개 국어에 능통하게 해주었으면 좋겠다거나, 덤석 이불 빨래를 했다가 내리는 비에 후회하기도 한다. 겨울 찬바람을 막겠다고 외풍과 싸움하고, 서고 정리를 하다가 하루 종일 독서삼매에 빠지고, 도로에서 차가 막히자 내친 김에 근처 유명한 호두나무를 보고 자고 한들들 켜

는다. 또 도반 스님이 세상을 떠나자 '나를 아는 사람들이 모두 이 세상을 떠난 뒤에 죽고 싶다'는 속내를 보이며 애써 누른 슬픔을 꺼내 보이기도 한다. 누구나 겪을 법한 이러한 이야기들을 통해 수행이란 특별한 수행법에 전념하는 것이 아니라 일상의 모든 일을 수행으로 받아들이고 묵묵히 살아가는 것임을 새삼 깨닫게 된다. 스님도, 평범한 우리에게도 세상은 평생을 머물러야 하는 거대한 수도원인 것이다. 평범함 속에서 잘 사는 것이 얼마나 중요한지, 어쩌면 그것이 비범한 삶일지도 모른다고 스님은 애들러 말하고 있다.

현대인들은 쉬기 위해 휴가를 낸다. 여름에는 해수욕장으로 겨울에는 스키장으로 물러간다. 진짜 쉬는 어떤 모습인가. 스님은 사람마다 쉬는 방법이 다르다고 말한다. 평소 몸 놀리기를 싫어하는 사람은 노동을 하거나 삼천 배를 하는 등 몸을 움직이는 것이 '휴(休)'라는 것, 스님이 경전을 읽는 것은 일이지만 잡지를 읽으면 휴식이 된다. "쉬고 또 쉬면 쇠로 된 나무에도 꽃이 핀다"는 말을 인용하며 스님은 '쉬는 것조차 잊어버리는 그런 쉬'를 강조한다.

시작과 끝이 따로따로가 아니라는 말은 익히 들어온 말이다. 시작이 있으면 끝이 있고 그것은 또 다른 시작을 의미한다고, 아름다운 마무리와 새로운 시작을 위한 지혜와 격려다. 스님은 이런 말도 일상에서 걸어 올린다. "겨울 준비로 감정을 했다. 자연산 배추는 별로 볼품이 없지만 어디에 내놓더라도 맛과 향은 절대로 빠지지 않는다. 배추겉이가 끝난 행한 빈 산밭을 바라보며 자연스럽게 한 해를 마무리한다. 배추로서는 아름다운 마무리이겠지만 김치로서는 새로운 시작이다." 배추의 죽음이 아니라 김치의 시작을 보라는 스님의 혜안이 머릿속을 환하게 한다. 배추로서 끝낼 것인가, 김치로서 시작할 것인가에 대한 화두다. 김주일 기자

# 선수행자의 마음리셋법 ... 행복 순간 떠올리기 등

9할 마스노 슈모 지음 | 김정환 옮김 | 담앤북스 펴냄 | 1만3천원



일본서 선을 수행하는 승려이자 베스트셀러 작가이며, 정월 디자이너로도 유명한 저자 마스노 슈모는 이 같은 못난 마음을 '번뇌'라고 말한다. 그는 이 책에서 번뇌에 대해 꽤 너그러운(?) 관점을 피력한다. "이 일곱 가지 마음 습관이 없는 사람은 없습니다. 정도의 차이는 있을지언정 모든 사람의 마음속에 있습니다. 우리가 살아 있는 한 번뇌는 우리 곁을 떠나지 않습니다. 어떤 계기로 조금은 해소한 듯해도 다시 새로운 번뇌가 생겨납니다. 이것은 그냥 받아들이는 수밖에 없습니다. 그러나 내버려 두면 점점 점점 증식합니다. 허다못해 이것만큼은 피해야 합니다."

저자는 번뇌를 인정하고 받아들이고 '증식하는 것'만을 피해야 한다고 강조한다. 그리고 이 책을 통해 일곱 가지 번뇌를 줄이는 방법을 제안한다.

## 번뇌, 일단 인정하고 마주하자

서론에서 저자는 불안, 걱정, 욕심, 질투 등 일곱 가지 마음 습관을 소개하며 우선 이를 '인정하고 마주하는 것'이 중요하다고 말한다. 그리고 번뇌를 줄이는 데 도움이 되는 기본적인 생활 자세를 소개한다. 자신의 물건 중 딱 하나만 포기해 보기, 나만의 생활 규칙 정하기, 혼자 지키기 어렵다면 함께할 친구 구하기, 원하는 물건이 있다면 반드시 현금으로 사기, 출퇴근길에 바람을 온몸으로 느껴 보기가 그것이다.

오늘 당장 출퇴근길에 신발 앞코 대신 하늘을 보고 바람을 온몸으로 느끼며 걸어 보라. "생활의 단 1퍼센트만 바뀌어도 인생이 달라진다"는 저자의 말을 실감할 수 있을 것이다.

## 불안 줄이려면 '지금, 이 순간'에 집중

1장과 2장은 각각 불안과 걱정을 줄이는 방법을 다룬다. 저자의 말에 따르면 불안과 걱정은 비슷하면서도 다르다. 둘 다 '내 마음이 만들어 낸 것'으로 실체가 없다는 점은 같다. 하지만 "불안이 현재나 미래에 대한 것이라면 걱정은 아주 가까운 곳, 지금이나 내일 등 가까운 미래에 존재한다"는 점에서 다르다.

불안과 걱정을 줄이는 가장 손쉽고 효과적인 방법은 '지금 이 순간, 내가 하는 일에 집중하는 것'이다. "사람은 행동과 고민을 동시에 하지 못"한다는 게 저자의

생각이다. 평소 사소한 일에도 걱정에 휩싸이는 사람에게는 "걱정할 시간이 있으면 최대한 준비"하라고 말한다. 걱정을 줄이기 위한 실용 방법으로는 저자는 "걱정을 종이에 직접 써 볼 것"을 권한다. 걱정거리 하나하나에 대한 대비책을 마련한 뒤 곧바로 "행동에 들어가라"고 말한다. "행동할 때는 걱정도 고개를 쳐켜지지 않기 때문"이다.

## 하루 중 단 1분이라도 명하니 보내라

3장은 육식내는 습관을 다룬다. 물건에 대한 지나친 욕심을 줄이는 방법으로 저자는 '홀려보내기'와 '방하착(放下着)'을 제시한다. 무언가 갖고 싶다는 생각이 들면 바로 사지 말고, 단 며칠이라도 그 마음을 홀려보내라. 며칠 후에도 계속 갖고 싶은 물건은 '사라'고 말한다. 방하착은 헛헛함이나 공허함을 소비로 달래는 사람들에게 권하는 방법이다. '하루 중 단 1분이라도 명하니 보내는 것'이 방하착의 핵심이다.

## 짜증 줄이려면 감정 격할 때 주문 외쳐라

5장의 주제는 짜증내는 습관이다. 저자는 평소 말씨와 행동거지 그리고 생각을 정돈하면 불필요한 짜증을 줄일 수 있다고 말한다. 그 방법으로 자기도 모르게 감정이 격해지는 순간이 오면 마음속으로 "나만의 주문을 세 번 외쳐 보라"고 제안한다. 이를테면 "침착해, 침착해, 침착해." 라든가 "화나지 않았다, 화나지 않았다, 화나지 않았다."고 외치는 것이다. 내 힘으로는 어찌할 수 없는 일, 이를테면 타인의 언행으로 인한 짜증은 어떻게 해야 할까. 저자가 제안하는 방법은 두 가지다. 포기하거나 내 생각을 바꾸거나, 타인은 결코 내 생각대로 움직이지 않는다. 그럴 때는 자신의 사고방식이나 시각을 바꾸는 것이 현명하다.

## 지금 당장 써먹을 수 있는 마음 리셋법

이 책의 가장 큰 특징은 매우 실용적이라는 점이다. 못난 마음의 문제, 즉 번뇌의 원인이나 깨어나는 법에 대한 분석보다는 번뇌를 '줄이는 방법'에 초점을 맞춘다. 게다가 저자가 제안하는 해법은 매우 현실적이고 구체적이다. 불안이나 걱정 등 부정적 감정을 다룬 심리학이나 신경과학 서적과 이 책이 다른 점이다. 저자는 선(禪)을 수행하는 승려지만 이 책에서는 좌선이나 명상 등 깊은 수행을 권하지 않는다. 아침에 5분 빨리 일어나기, 술 마실 때 상대와 헤어지는 시간 정하기, 어떤 시점에 내가 가장 좋아했던 일 떠올리기 등 저자가 제안하는 마음 리셋법은 참 쉽다. 간단하다. 그래서 책을 읽는 즉시 바로 실행에 옮길 수 있다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

# 1년 열 두달 행복으로 인도할 설법가이드

## 일년 열두달 마음여행

조계종 포교원 위음 | 조계종 출판사 펴냄 | 2만 3천원



불교는 스스로 이해하고 깨우치는 종교이다. 홀로 성찰하면서 신앙을 다져야 하기 때문에, 불심이 깊건 약하건 크고 작은 어려움에 맞닥뜨리기 마련이다. 자칫하면 정신은 흐트러지고, 마음의 흐름도 마가 스며든다. 이번에 나온 <일년 열두달

마음여행>은 불자들의 이러한 어려움을 해소하고자 설법의 말씀을 한 권에 담았다.

진심과 사랑이 담긴 설법의 말씀은 불자들에게 위로가 될 것이다. 불법을 구전으로, 구전된 불법을 아름다운 문자로 만들었기에 책장을 넘길 때마다 든든한 승승을 얻은 것과 다를 바 없다. 불자라 할지라도 불심에 따라 설법의 이해도는 판이하게 다르기 마련이다. 더군다나 표표를 해야 하는 상황이 라면, 상대방에게 전법의 주제·분량·어투 등을 신경 써야 할 것이 매우 많다. 이 책은 열두 달, 한 달에 네 가지 주제를 선정해 설법을 위한 가장 최적화된 단행본이다. 친숙한 콘셉트를 선정한 것은 물론이며 그 안

에 심도 있게 공부할 수 있는 부처님 말씀까지 실어 설법을 준비하는 스님들에게 든든한 동반자가 될 수 있도록 하였다.

이 책은 <법회와 설법>에 월별로 소개되었던 설법 자료를 수정·보완하여 단행본으로 엮은 것이다. 독자들의 반응이 가장 뜨거웠고, 계절과 시기에 맞게 소개된 48개의 설법을 한 권의 책에서 만날 수 있다. 무엇보다도 설법을 접하기 어려웠거나 스님의 말씀을 이해하기 힘들었던 불자들에게 각각의 설법에서 얻을 수 있는 목표와 올바른 수행 생활을 일목요연하게 정리했다는 점에서 눈길을 끈다. 또한 <유교경> <반야심경> 등 불자라면

꼭 읽어야 하지만 경전 내용이 어려워 이해하기 힘든 불자들을 위해 에피소드와 경전을 써실과 낱설처럼 엮었고, 날리 퍼진 이야기들이나 전법자의 에피소드를 재미있게 구성했다. 수행을 많이 한 불자가 아니라도 상관없다. 불자로서 경전을 공부하지 않아도 <일년 열두달 마음여행>은 누구나 겪을 법한 고민을 부처님의 가르침으로 접근한다. 공부의 진짜 목적에 대해 고민하는 법자에게는 공부의 진짜 뜻을 설명하고, 자신만의 행복을 위해 공부하지 말라는 조언을 해 준다. 인간관계로 고민하는 불자에게는 자비관법 수행을 권한다. 눈을 감고, 자신의 얼굴을 떠올려 보라는 것이다. 미워하는 사람의 얼굴은 생각하는데 자신의 얼굴이 생각나지 않는다면 나 자신을 망각하고 사는 것이니, 자신과의 대화를 해 보라고 권유한다. 김주일 기자

## 사찰화재보험

전문가와 상담하세요!!

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실시후 보험가입 함

**사찰화재보험**  
서일석(圓明) 합장  
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9  
동부화재빌딩 1704

\*보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

## 통증을 시원하게 날린다!

허리·팔·다리·무릎·어깨 등...  
통증이 있으시면  
관절통 부위에 문질러 발라주시면 고통 끝!

글루코사민 오메가3 크림은 관절의 연골조직을 강화하고 충격흡수를 도와 통증을 완화시켜 준다. 손상된 관절연골 재생 및 세포조직을 환원 작용한다.

**효도선물**  
글로벌케어

**문질러 발라주세요**

- ▶ 허리, 팔, 다리, 무릎, 어깨에 통증이 있으신 분
- ▶ 근육통이 있으신 분
- ▶ 반복작업을 계속하는 기능공 직장인
- ▶ 수술후에도 통증이 있으신 분
- ▶ 탄력있는 피부를 원하신 분
- ▶ 골프, 운동을 자주 하시는 분

세상에 이럴수가  
통증이 싹 ~

120ml × 2개 가격 30,000원  
금강닥터서 / 전화: (02) 2271-1441  
농협은행 015-01-415953 최성욱

## 양지국악사

사찰전통 大법고·법당천도법고·태징·목어

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지  
02)3673-3442 / 764-2159, 010-5264-3906 www.yangjikukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지  
031)793-3906, 010-5264-3906 www.yjkukak.com