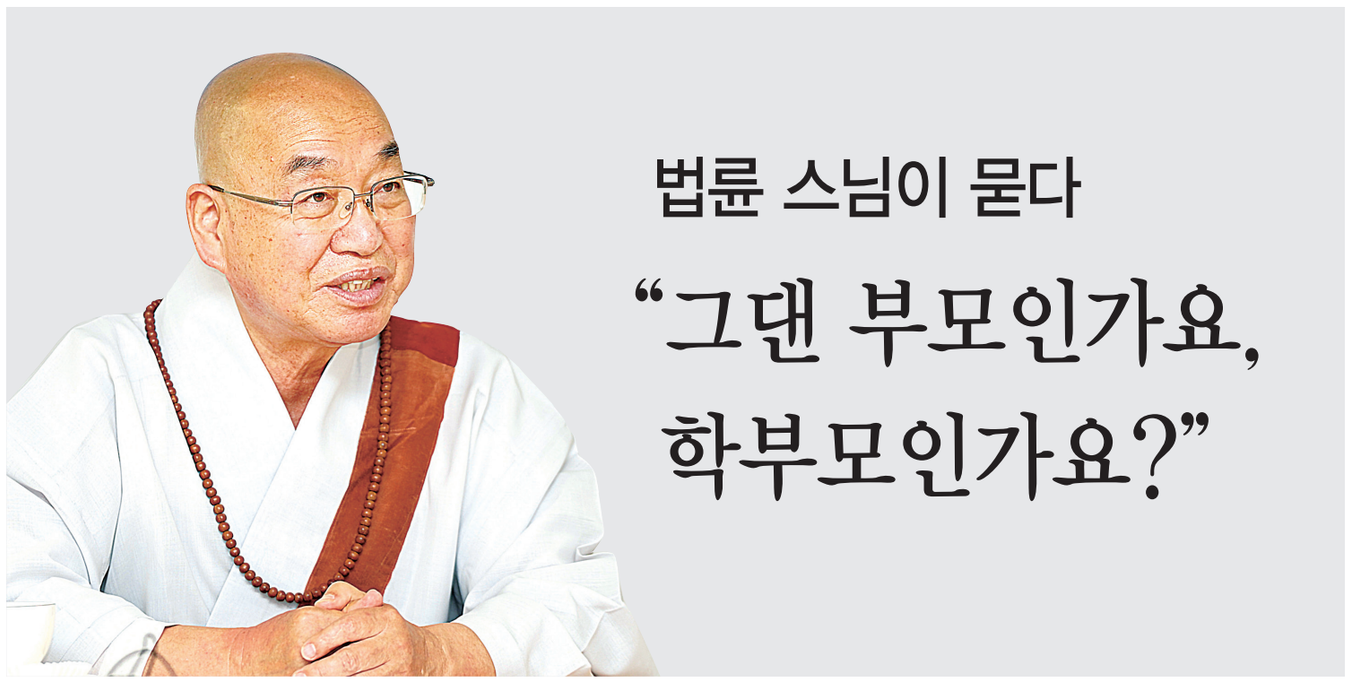


법륜 스님이 묻다
“그댄 부모인가요, 학부모인가요?”

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com



엄마수업
법륜 지음 / 하니박 그림
정토출판 / 1만6800원

좋은 부모 되기 위한 안내
“아이 문제는 부모서 비롯”
12년 전 출간본 개정증보해
즉문즉설 고민 사례도 담아

‘사람이 온다는 건 실은 어마어마한 일이다. 한 사람의 일생이 오기 때문이다.’

언젠가 서울 광화문 교보문고 건물 외벽에 크게 걸린 문구. 정현종 시인의 시 ‘방문객’을 압축해놓은 글이다.

한 사람의 인생을 혼자선 그릴 수 없는 법. 석가모니 부처님도 “이것이 있으므로 저것이 있고, 이것이 없으면 저것도 없다”는 연기법을 설하며 세상만물 모든 것이 연결돼 있다고 가르쳤다. 그럼에도 친구, 직장동료, 친척 다 소중한 인연이지만 ‘내 아이’보다 먼저인 것은 없다. 성인에서 부모라는 또 다른 이름을 만드는 일. 자식의 탄생은 그 어떤 부모든 인생에서 가장 벅찬 순간일 것이다.

“잘 몰라서 그래. 아빠도 태어날 때부터 아빠가 아니잖아. 아빠도 아빠가 처음인데, 그러니까 우리 딸이 좀 봐줘.”

드라마 ‘응답하라 1988’의 명대사 가운데 하나인 배우 성동일의 읊조림. 많은 시청자들의 가슴을 울린 이 대사는 그만큼 아이를 잘 키워내는 일 자체가 어렵다는 걸 보여준다. 열심히 공부하지 않는 모습, 좋은 뜻으로 한 조언에 말대꾸하는 모습, 때로는 집 밖에서 어이없는 사고를 치고 오거나 대화마저 거부하는 아이의 사춘기를 접할 때면 부모는 고민에 빠진다. 내 잘못인가, 아이의 잘못인가.

이 시대의 힐링멘토로 꼽히는 정토회 지도법사 법륜 스님은 “당신은 학부모입니까, 부모입니까”라고 화두를 던진다. 많은 엄마 아빠가 부모 노릇은 포기하고 학부모 노릇만 하고 있다는 경종이다. “초등학교 1학년 아이가 화가 나면 공격성을 보이고 말을 함부로 한다”는 한 엄마의 하소연에 스님은 부모로서의 희생정신을 강조한다.

부모가 자식을 위해 희생하겠다는 마음은 없고, 자식을 자신의 욕망을 충족시키는 수단으로 삼고 있다고 일갈하는 법륜 스님. 초등학교 1학년이면 한창 해맑은 얼굴로 즐겁게 뛰어놀 나이임에도 불구하고 아이가 공격적이란 건 그만큼 스트레스가 많이 쌓였다는 것이다. 부모가 아이를 따뜻하게 안아주지 않고 내치기만 한 데서 비롯된 것이라는 게 스님의 설명이다.

법륜 스님은 이 같은 배경으로 엄마의 스트레스와 분노를 꼽는다. 특히 근본 원인은 남편이나 사회에 대한 불만에서 시작됐을 가능성이 크다고 본다. 이럴 때는 부모 스스로를 냉철하게 돌아보라고 권한다. 아이들은 모든 촉수가 부모를 향해 있기 때문에 부모의 감정이 어떤 상태인지를 바로 느낄 수 있기 때문이다. 중요한 건 좋은 학교나 학원에 보내주는 게 아닌 ‘엄마 아빠가 나를 사랑하는구나’ 하고 느끼는 것이라고 스님은 말한다.

법륜 스님의 〈엄마수업〉은 12년 전 출간한 책을 다시 증보해 출간했다. 최초 출간 당시 꼬마아이는 청소년이나 성년이 됐고, 그의 엄마도 중년이 되거나 할머니가 됐을 터. 〈엄마수업〉도 오늘의 엄마와 아이에게 맞는 내용으로 보완하고 새로운 이야기들을 추가해 다시 내놓은 것이다.

세상이 너무 빨리 변하면서 엄마로, 부모로 살아가기가 갈수록 혼란스러운 날들. 법륜 스님은 “인공지능이든 코로나 바이러스든 환경에 따른 현상은 다양하게 일어나지만 시대를 관통하는 진리의 본질은 하나”라고 역설한다. 농사의 이치를 알면 농사가 힘이 덜 들고 재미있듯, 누구든지 인생의 이치를 알게 되면 애쓰며 아이를 키우지 않아도 그 속에서 ‘엄마도 행복할 수 있다’고 강조한다.

책은 △1장 자식 사랑에도 때가 있다 △2장 부모의 성품이 아이를 물들인다 △3장 공부 스트레스가 아이를 망친다 △4장 부모는 변화하는 세상 속 자녀의 등불이다 △5장 자녀와 부모가 함께 행복해지는 마음 닦는 법으로 구성됐다. 무엇보다 1200회가 넘는 즉문즉설을 이어오며 받은 부모들의 다양한 고민과 사례도 적절하게 담아 독자의 공감대를 자극한다.

법륜 스님은 “지금 자식들과 사이가 좋지만, 애들 없이도 살 수 있는 연습을 해야 한다. 그래서 마음으로 독립을 해야 한다”며 “이것이 엄마도 행복해지고 자식도 행복해지는 방법이다. ‘자식 때문에’라고 이유를 다는 것은 자기 삶이 독립되어 있지 않다는 것”이라고 조언한다.

책 속의 밑줄 긋기

반에서 5등 하면 1등 못한다고 걱정인데, 10등 하는 아이에 비해서는 잘하는 겁니다. 10등 하면 공부 못한다고 하는데 꼴찌 하는 아이에 비해서는 잘하는 거잖아요. 꼴찌 하는 아이가 문제라고 하지만 학교 안 가겠다는 아이에 비해서는 학교에 가는 것만 해도 고마운 일이에요. 학교 안 가는 게 문제라고 하는데, 사고 치는 아이에 비해서는 학교만 안 갈 뿐이지 남에게 피해 주는 게 없잖아요.

우리는 더 큰 불행을 겪어야 현재 우리가 가지고 있는 조건이 행복인 줄 압니다. 현재 우리에게 주어진 조건이 그대로 행복인 줄 아는 것, 그것이 진리에 눈뜨는 거예요.

–‘지금이 가장 행복한 순간(168p)’ 중에서

누구나 나이 듦에는 ‘초심자’다



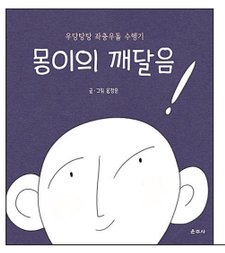
나도이 나이는처음이라
에즈라 베이다, 엘리자베스 해밀턴 지음
추미란 번역
담앤북스 / 1만6800원

“어떻게 나이 들 것인가”는 평생의 화두다. 나이 듦의 과정은 고통의 연속이다. 육체적 고통은 물론, 불안, 무기력, 상실 등의 부정적인 감정과도 끊임없이 부딪친다. 살면서 처음 겪는 종류의 어려움이라, 그것을 상대하는 것만으로도 벅차다. 하지만 이러한 어려움을 극복하고 이겨내려 하는 것은 질 수밖에 없는 싸움을 이어가며 자신의 시간과 에너지를 낭비하는 것과 마찬가지다.

일단 우리는 나이가 든다는 것에 대해 제대로 이해할 필요가 있다. 그리고 나이가 들면서 겪게 되는 다양한 어려움에 대해서도 제대로 이해할 필요가 있다. 그래야 인생의 새로운 장이 시작될 때, 얼마 남지 않은 시간과 에너지를 진정한 행복을 위해 쏟을 수 있기 때문이다. 보통 나이 듦에 관한 책들은 ‘느리게 나이 드는 방법’에 대해 이야기하고 독자들 역시 노화를 극복하는 방법에 대해서만 궁금해한다. 하지만 시간을 멈추게 할 수는 없는 법이다. 우리는 나이를 있는 그대로 받아들이는 법을 배워야 한다. 이 책은 나이 듦 자체를 받아들이고 그 안에서 진정한 ‘나’를 찾을 수 있도록 도와준다. 인생의 새로운 장이자 마지막 장인 노년을 제대로 이해하고 제대로 마무리하기 위해서 ‘초심자’인 우리에게 꼭 필요한 책이다.

임은호 기자

우당탕탕 좌충우돌 수행기



몽이의 깨달음
용정운 글 · 그림
운주사 / 1만7000원

예전부터 사람의 마음을 원숭이에 비유하곤 했다. 한시도 가만히 있지 못하는 원숭이의 모습과 하루에도 수백, 수천 번 요동치는 인간의 마음이 닮았기 때문일 것이다. 때로는 말에 비유하기도 한다. 한곳에 가만히 있지 못하고 멀리멀리 달아나는 모습이 닮았기 때문일 것이다.

마음이 주인이라고 하는데, 주인인 마음이 이처럼 요동치니 내 삶이 흔들리고 불안할 수밖에 없다. 그래서 수행이나 명상은 이 마음을 고요히 한곳에 붙잡아두는 것으로부터 시작한다. 그리고 그 최종 도착지가 깨달음이고 열반이다.

〈몽이의 깨달음〉의 주인공인 ‘몽이’는 원숭이를 수행자로 의인화한 것이다. 몽이는 깨달음을 찾아가는 여행자다. 수행자 몽이는 과연 깨달음을 얻을 수 있을까?

이 책은 결코 불교 교리를 논리적으로 설명하거나 가르치려 하지 않는다. 그냥 몽이의 생각이나 느낌, 깨우침 등을 따라가다 보면, 나와 내 마음과 내 삶을 자연스럽게 이해하고 받아들일 수 있게 될 것이다.

쉽고 편안함 속에 담긴, 본질을 꿰뚫는 날카로움이 입문을 넘어 깨달음의 세계로 깊숙하게 이끌어줄 것이다.

임은호 기자

깨어남으로의 초대



고요한 현존
레너드 제이콥슨 지음
김윤 옮김
침묵의 향기 / 1만2000원

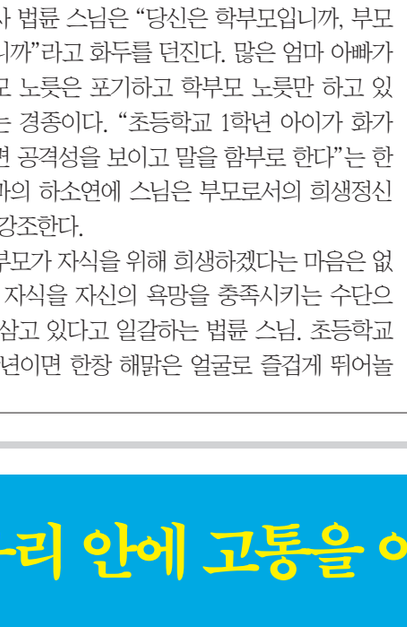
〈지금 여기에 현존하라〉의 저자인 레너드 제이콥슨의 ‘현존’ 3부작 중 첫 번째 책. 온갖 괴로움과 불만족의 원인인 ‘마음의 세계’에 빠지지 않고, 삶의 진실과 현실인 ‘지금의 세계’에 머물면서 참된 자기인 고요한 현존으로 깨어나도록 안내한다.

환상에 불과한 ‘마음의 세계’와 달리, ‘지금의 세계’는 실제로 있는 참되고 완전한 세계이며, 아름답고 경이로운 세계라고 한다. 그런데 이 세계는 우리가 생각에 빠지지 않고 지금 여기에 충분히 오래 현존할 때 드러나며, 이 세계에 있을 때 우리는 참된 자유와 평화, 행복을 경험할 수 있고 진정으로 충족될 수 있다고 한다. 지은이는 지금 여기에 깊이 현존할 때 열리는 이 세계를 땅 위의 천국으로 표현한다.

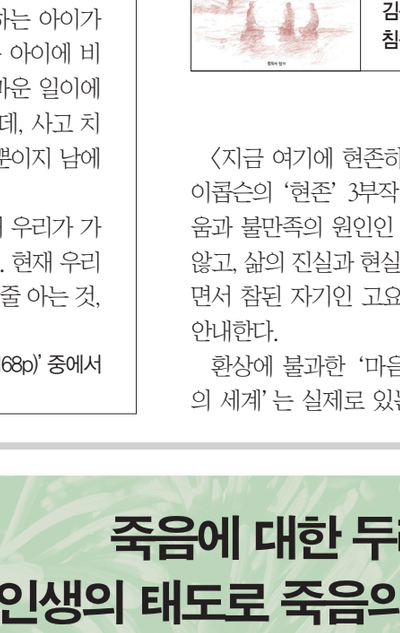
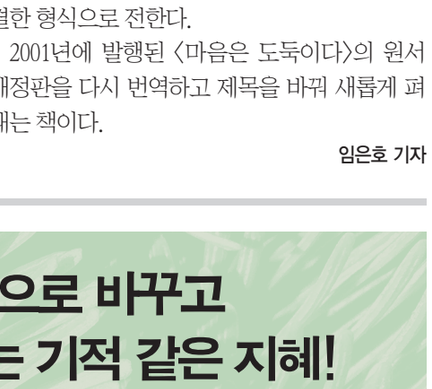
생각에 빠지지 않고 지금 여기에 ‘현존’하는 아주 쉬운 방법을 알려 주며, 상처받은 감정을 치유하고 무의식적인 믿음들에서 해방되는 방법도 소개한다. 우리가 모르고 있던 영적 진실들에 눈을 뜨도록 돕는 심오한 영적 통찰을 시처럼 간결한 형식으로 전한다.

2001년에 발행된 〈마음은 도둑이다〉의 원서 개정판을 다시 번역하고 제목을 바꿔 새롭게 펴내는 책이다.

임은호 기자

우리 안에 고통을 이겨내는 타고난 힘이 있다!
내 몸의 잠재력을 일깨우는 놀라운 신경과학,
‘다미주신경 이론’의 모든 것
일상적인 스트레스 상황에서부터 도망치고 싶은 순간에 이르기까지,
매 순간 최선의 방식으로 삶에 대응하는 힘을 길러 주는 신경 연습!

출간 즉시 아마존 베스트셀러
신경과학 신경심리학 분야 1위
내 삶에 유연하게 대처하는 법
다미주신경 이론
뎁 다나 지음, 박도현 옮김
304쪽 | 20,000원

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어

죽음에 대한 두려움을 호기심으로 바꾸고
인생의 태도로 죽음의 차이를 만드는 기적 같은 지혜!
죽음은 내 인생 최고의 작품
어떻게 사느냐가
어떻게 죽느냐를 결정한다

달라이 라마와 함께 영적 스승으로 존경받는 페마 초드론이
티베트불교에서 발견한 삶과 죽음의 찬가(讚歌)이자,
영혼의 성장을 추구하는 이들을 위한 친절한 안내서!
아마존 베스트셀러!

페마 초드론
티베트불교 금강승 수행을 완성한 최초의 미국인이자 '마음 전문가'
'왓킨스 북' 선정 '세계에서 가장 영향력 있는 영적 지도자'
북미 지역 첫 티베트불교 도량인 감포 사원(Gampo Abbey) 원장
© christine alicino
페마 초드론 지음 · 이재석 옮김 | 336쪽 | 20,000원