

아름다운 삶을 위한 지혜

# 洗心寶鑑

세심보감

마음을 깨끗이 하는 보배로운 거울

松巖 金成哲 · 엮음







# 洗心寶鑑

마음을 깨끗이 하는 보배로운 거울

松巖 金成哲 엮음



<http://blog.daum.net/spec1988>



마음을 깨끗이 하는 보배로운 거울을 들고

세심(洗心) !

마음을 깨끗이 씻고 부질없는 생각을 정리(整理)하면 심신이 평온해집니다. 자신의 감정을 잘 조절하여 어떤 외부의 힘에도 흔들리지 않는 평정심(平靜心)을 유지하면 육체에도 활력이 생겨 총명한 정신으로 세상을 볼 수 있습니다. 하루에도 수없이 내 안에서 요동치는 좌절하는 감정들과 지나치게 들뜬 감정들로 인해 마음이 흐트러져서는 안 됩니다.

수양(修養)을 통해 자신의 근본적인 욕구가 무엇인지 밝혀서, 흔들리는 마음을 제어할 수 있어야 합니다.

이 세상을 살아가는 데 있어서의 모든 부정적인 감정들을 극복하면 스스로의 정신건강 뿐만 아니라 주변 사람들의 평화에도 도움이 될 것입니다.

열린마음(開心)은 지혜를 일깨워 자신을 겸허하게 돌아보는 성찰(省察)의 단계에 접어들게 합니다.

부족한 지식으로 독창적인 견해(見解)를 내놓고, 함부로 창작을 한다는 것은 우매(愚昧)한 일이라 생각을 하였습니다. 그리하여 문견(聞見)을 넓히고 지식을 축적하기 위해 여행을 하고 많은 책을 읽었습니다.

그중에 좋은 내용들을 골라 송암의 의견을 덧붙여 이해(理解)하기 쉬운 것을 채택하여 18분야로 나눠 세심보감(씻을洗마음心보배寶거울鑑)을 엮었습니다.

아름다운 삶을 사시는데 도움이 되시기 바랍니다.

松巖 김성철



## C o n t e n t s

프롤로그		* 3
제1장	—————	개심(開心)에 관하여 * 9
	지혜를 얻기 위해 마음을 엮	
제2장	—————	건강(健康)에 관하여 * 91
	정신적·육체적으로 튼튼함	
제3장	—————	겸손(謙遜)에 관하여 * 103
	남을 존중하고 자신을 낮춤	
제4장	—————	배려(配慮)에 관하여 * 113
	보살피 주려고 마음을 씬	
제5장	—————	생로(生老)에 관하여 * 129
	태어나고 늙고 살아가는 일	
제6장	—————	시간(時間)에 관하여 * 153
	일정한 빠르기로 연속되는 흐름	
제7장	—————	신의(信義)에 관하여 * 171
	믿음과 의리를 지키는 일	
제8장	—————	여행(旅行)에 관하여 * 179
	세상을 두루 돌며 유람	
제9장	—————	우정(友情)에 관하여 * 203
	벗 사이의 정을 나눔	
제10장	—————	인덕(仁德)에 관하여 * 217
	너그럽고 울곧은 마음	

제11장	인극(人極)에 관하여	* 227
	<i>사람이 지켜야 마땅한 도리</i>	
제12장	종교(宗教)에 관하여	* 237
	<i>인간 생활의 고뇌를 해결</i>	
제13장	지성(知性)에 관하여	* 249
	<i>인간의 지적 능력</i>	
제14장	책임(責任)에 관하여	* 261
	<i>해야 할 임무나 의무와 리더십</i>	
제15장	처세(處世)에 관하여	* 273
	<i>세상에서 어울려 살아가는 이치</i>	
제16장	행복(幸福)에 관하여	* 313
	<i>충분한 만족과 기쁨을 느낌</i>	
제17장	혈연(血緣)에 관하여	* 331
	<i>같은 핏줄로 연결된 인연</i>	
제18장	휴식(休息)에 관하여	* 343
	<i>호흡을 가다듬고 잠시 쉬</i>	
에필로그		* 353





# 1

## 개심(開心)에 관하여

*지혜를 얻기 위해 마음을 엮*



## 心外無法 一切唯心造

心外無法 一切唯心造 (심외무법 일체유심조)

마음을 벗어난 근원적 존재는 없고  
모든 것은 오직 마음이 지어낸다.

- 원효대사(元曉大師), 華嚴經 -

(삶에는 연극처럼 정해진 배역이 없다.

그러므로 배우처럼 역할에 충실할 필요는 없다.

그냥 자연스럽게 살아라. 그냥 아름답게 살아가라.

*Everything is created by the mind.*)

## 得之本有 失之本無

得之本有 失之本無 (득지본유 실지본무)

얻었다 한들 본래 있었던 것이요.

잃었다 한들 본래 없었던 것이다.

- 벽암록(碧巖錄) -

*(Nothing intrinsically gained or lost in one's life)*

## 깨달은 사람

깨달은 사람에게는 특별한 표시가 있다.

무엇보다 그들은 자유롭다.

자신의 삶이 두려움, 기쁨, 걱정, 성공

또는 실패에 휘둘리게 놓아두지 않는다.

- 텐진 빠모의 「마음공부」 중에서 -

(‘자유롭다’는 것, 아마도 깨달음의 최고 경지가 아닐까 싶다.

‘자유롭다’는 ‘유연하다’와 통한다. 자유로운 사람은 마음 씩씩이가, 행동이,

표정이 부드러워진다. 자기 자신에게도 너그럽고 넉넉해져서 웬만한 일에는 휘

둘리지 않는다.)

## 隨處作主 立處皆眞

隨處作主 立處皆眞 (수처작주 입처개진)

가는 곳마다 주인공이 되어라. 서있는 곳이 모두 진리의 세계이다.

- 당나라 임제선사의 법어(法語) -

## 어느 곳이나 다 세상의 중심이다

어느 곳이나 다 세상의 중심이다.

- 검은 큰사슴(헤하카 사파)/오글라라 라코타 족  
「나는 왜 너가 아니고 나인가」 (류시화) 중에서-

## 천하의 중심

우리가 선 땅이 공처럼 둥근 것이라면 누구나 어디에 서 있건 중심이 된다.  
문제는 그 사람의 마음이다.

항상 중심에 서서 살아가면서도 변두리 의식을 버리지 못하면  
그는 영원히 주변인이다.

- 김종록의 「장영실은 하늘을 보았다 2」 중에서 -

## 거리낌 없이 여유롭고 느긋하게

自處超然(자처초연) 자신에게 붙잡히지 않고 초연하게

處人超然(처인초연) 남에게 언제나 온화하게

有事超然(유사초연) 일이 있을 때에는 활기에 넘치게

無事超然(무사초연) 일이 없으면 마음을 맑게

得意澹然(득의담연) 성공하여 만족할 때에는 담담하게

失意泰然(실의태연) 실패했을 경우에는 침착하게

- 명(明), 육상객(陸湘客)의 ‘육연(六然) -

## 마음의 창

느림은 게으름이 아니고  
빠름은 부지런함이 아니다.  
느림은 여유요, 안식이요, 성찰이요, 평화이며  
빠름은 불안이자 위기이며, 오만이자 이기이며, 무한경쟁 이다.  
땅속에 있는 금을 캐내 닦지 않으면  
금이 없는 것이나 마찬가지다.  
내 마음속에 있는 정서의 창을 열고 닦지 않으면  
창이 없는 것이나 마찬가지다.

- 정호승의 「위안」 중에서 -

## 만남에는 그리움이 따른다

꽃은 향기로 서로를 느낀다.  
서로의 향기로써 대화를 나누는 꽃에 비해  
인간들은 말이나 숨결로써 서로의 존재를 확인한다.  
꽃이 훨씬 우아한 방법으로 서로를 느낀다.  
인간인 우리는 꽃에게서 배울 바가 참으로 많다.  
적게 만나고, 적게 말하는 것.  
만남에는 그리움이 따라야 한다.

- 법정님의 「홀로 사는 즐거움」 중에서 -

## 자유로운 사람

일평생을 자유롭게 산다 해도  
정작 마음은 질곡의 노예가 되어 살아가는  
마치 죄수와 같은 사람들이 많다.

- 원 형제\_폴 해터웨이의 「하늘에 속한 사람」 중에서 -  
(스스로 쳐놓은 작은 욕심의 울타리를 허물고  
자기가 자기를 놓아주는 것이 진정한 자유이다.)

## 물처럼 살다

물처럼 되십시오.

어떤 곳에 들어가서 그 그릇의 모양이 되고 다시 흘러나오십시오.

좋은 친구도 사귀고 나쁜 친구도 사귀십시오.

어떤 것도 거절하지 마십시오.

여러분에 대한 저의 유일한 바람은  
차별적인 생각을 완전히 끊으라는 것입니다.

- 무량의 「왜 사는가 2」 중에서 -

## 꿈꾸는 사람

세상이 두려워하는 사람은

첫째로 꿈꾸는 사람입니다.

꿈꾸는 사람의 미래는

꿈꾸지 않는 사람의 미래와

현저하게 다를 것을 알기 때문입니다.

둘째로 소유에 집착하지 않는 사람입니다.

소유하지 않는 것이 아니라 소유를 초월한 사람입니다.

한 인간을 대단히 위대하고 두렵게 만드는 일입니다.

인간은 누구나 소유에 집착합니다.

그러나 집착을 넘어서 소유에 초연함이 필요합니다.

- 강준민의 「꿈꾸는 자가 오는 도다」 중에서 -

## 편안한 길, 불편한 길

'편안함.' 그것도 경계해야 할 대상이기는 마찬가지입니다.

편안함은 흐르지 않는 강물이기 때문입니다. '불편함'은 흐르는 강물입니다.

흐르는 강물은 수많은 소리와 풍경을 그 속에 담고 있는 추억의 물이며

어딘가를 희망하는 잠들지 않는 물입니다.

- 신영복의 「나무야 나무야」 중에서 -

## 걸림돌과 디딤돌

길을 가다가 돌이 나타나면  
약한 자는 그것을 걸림돌 이라고 말하고  
강한 자는 그것을 디딤돌 이라고 말한다.

- 토마스 카라일 -

## 내 집은 내 안에 있다

“나는 이 집을 소유하기 위해 오랫동안 열심히 일했지요.  
당신도 이런 집을 갖고 싶지 않나요?”  
벤코는 머리를 저었다. “아닙니다. 나는 어떤 집도 갖고 싶지 않습니다.  
나는 가능하면 자유롭고 가볍게 살기를 원합니다.  
적게 가지면 가질수록, 그만큼 잃어버릴 것도 적습니다.  
그리고 잃는 것이 적을수록 더 많은 자유를 누리게 됩니다.  
내 집은 내 안에 있습니다. 내 영혼 안에 말입니다.”

- 한스 크루파의 「마음의 여행자」 중에서 -

## 삶에 한 가지를 더 보태라

모든 것을 그대로 내버려두라.  
단지 그대의 삶에 한 가지를 더 보태라.  
지금까지 그대는 삶에 오직 물질만을 보태 왔다.  
이제 그대의 존재에 뭔가를 보태라.  
그러면 그것이 음악을 가져오고,  
기적을 일으키며, 마술을 행할 것이다.  
그리고 새로운 스릴과 새로운 젊음,  
새로운 신선함을 가져다 줄 것이다.

- 오쇼 라즈니쉬의 「라즈니쉬의 명상건강」 중에서 -  
(그런가 하면 꼭 빼버리고 싶은 것도 있다.  
비관, 불평, 나태, 부정적 생각, 차가운 마음...)

## 사색

사색은 달리는 자에겐 머물지 않습니다.  
머물러 서서 먼 곳을 볼 겨를이 없으니  
사색은 내게서 점점 더 멀어지고,  
그 다음엔  
세상이 만든 습관과 관성에 따라  
달려가면서 악을 쓰다가,  
어느 순간 문득 멈추어 뒤돌아보면,  
삶의 어느 지점에서부터  
사색하는 걸 잊어버린 것인지,  
원래의 그 자리조차 찾을 길 없는 것이  
바로 50대의 내가 살아온 세상이었습니다.  
그렇다고 내 책임을 미룰 수는 없습니다.

- 박범신의 「비우니 향기롭다」 중에서 -  
*(너무 빠르게 달리면 자신의 영혼이 따라오지 못하는 수가 있으니  
잠시 멈추고 생각하라. 아름다운 세상이 눈앞에 펼쳐질 것이다.)*

## 앞장선다는 것은 외로운 일이다

어떤 것을 바꾸려고 할 때에는  
반드시 위험이 따른다.  
손가락질을 당할 수도 있고,  
실망을 느낄 수도 있으며,  
상실의 아픔을 겪을 수도 있다.  
앞장선다는 것은 외로운 일이다.  
하지만 진정으로 중요한 것은  
다른 사람들이 어떻게 보는가가 아니다.  
자신이 그것을 어떻게 바라보고  
생각하는가에 달려 있다.

- 레이첼 나오미 레멘의 「할아버지의 기도」 중에서 -

## 자신에 대한 사랑과 금지

나라고 하여  
왜 쓰러지고 싶은 날들이 없었겠는가.  
맨몸뚱이 하나로 가장 밑바닥에서 부대끼면서  
때로는 포기하고 싶었고, 쓰러지고 싶었고,  
나 자신을 버리고 싶을 때도 있었다.  
하지만 그때마다 나를 버틸 수 있게 했던 힘,  
그것은 바로 스스로에 대한 사랑과 금지였다.

- 김희중의 「가슴이 따뜻한 사람과 만나고 싶다」 중에서 -

## 왜 걱정하는가?

이 세상에 태어날 때,  
그대는 태어나기 위해 무슨 노력을 했는가?  
어린아이에서 어른으로 자라기 위해 무슨 노력을 했는가?  
숨을 쉬기 위해 지금 무슨 노력을 하고 있는가?  
모든 것이 그 스스로 이루어진다.  
그런데 왜 걱정하는가?

- 오쇼의 「장자, 도를 말하다」 중에서 -

## 내 인생 내가 산다

남에게 보이기 위해서 내가 사는 게 아닙니다.  
내 인생이 남에게 보여주기 위해 있는 것도 아닙니다.  
남이 나를 어떻게 생각할까를 먼저 생각하는 것보다  
내가 나를 어떻게 생각하는가를 먼저 생각해야 합니다.

- 정호승의 「내 인생에 힘이 되어준 한마디」 중에서 -

## 자유인

참으로 자유로운 사람만이 사랑할 수 있다.  
물질적인 재물에 대하여 자유로운 사람은  
그것을 타인을 위하여 이용하고  
시간적으로 자유로운 사람은  
그것을 타인을 사랑하는 데 사용한다.

- 줄리아나 마르티라니의 「마리아 로메로」 중에서 -  
*(진정한 자유인은 자기가 자기를 놓아주는 것이다.  
자기 자신에게 집착하여 너무 짊 붙잡고 있으면 도리어 자기를 잃게 되고,  
자기를 잃으면 그 어떤 돈, 시간, 권력, 명예를 많이 쥐고 있어도  
진정한 자유를 얻지 못한다.)*

## 벽을 허물자

벽을 허물기 위해서는 크고 단단한 망치가 필요하다.  
편견이라는 벽에는 관용이라는 망치를  
두려움이라는 벽에는 용기라는 망치를  
이기심이라는 벽에는 배려라는 망치를  
준비해야 할 것이다.

- 윤종환의 「세상이 준 특별한 선물」 중에서 -

## 내 인생의 걸림돌

불행, 실패, 고민, 고통 따위를 견디기 힘들 때에는  
스스로를 내려놓을 수 있어야 한다.  
담담하게 인생의 길목에 놓인 걸림돌들을 뛰어넘은 다음에는  
아름다운 광경이 펼쳐진 들판을 만나게 된다.  
인생은 그 걸림돌들로 인해 더욱 멋이 나고 풍요로워 진다.

- 장쓰안의 「나를 이기는 힘, 평상심」 중에서 -

## 슬픔이 없는 곳

슬픔이 없는 곳은  
바로 슬픔이 있는 곳이며,  
기쁨이 없는 곳 또한  
바로 기쁨이 있는 곳이다.

고통과 슬픔을 피해 다니는 동안  
세월은 물끄러미 사라져 간다.  
고통과 슬픔을 피할 수 없는 자리가  
바로 고통과 슬픔을 피할 수 있는 곳이다.

- 최인호의 「산중일기」 중에서 -

## 놀이

글쓰기, 연주, 그리기, 춤 등의 활동이  
슬픔, 낙담, 좌절에서 벗어나는데  
얼마나 큰 도움을 주는지 생각하면  
놀 놀랍기 그지없다.

내가 말하는 활동은  
오락이나 기분 전환이 아니라 놀이다.  
나 자신을 드러내는 춤, 그림, 글을 통해  
노는 것이다.

- 스티븐 나흐마노비치의 「놀이, 마르지 않는 창조 의 샘」 중에서 -

## 드러냄의 힘

어떤 새도 날개를 펴지 않고는 날 수 없다.  
인간도 마음을 드러내지 않고는 사랑할 수 없다.

- 마크 네포의 「고요함이 들려주는 것들」 중에서 -

## 침묵의 예술

우리는 침묵의 예술을 배워야 한다.  
고요히 주의를 기울이며 머무는 법을 배워야 한다.  
침묵은 밭을 갈고 씨앗을 뿌린 후에  
새싹이 돋아나기를 기다리는 농부의 기다림과 같다.  
긴 인내와 희망을 필요로 한다.

- 브라이언 피어스의 「동행」 중에서 -

## 다음 단계로 밭을 내딛는 용기

우리가 '경험'이라 부르는 것들은 실패의 합계일 때가 많다.  
그렇기 때문에 우리는 이미 너무나 많은 실수를 저지른 듯  
두려움에 가득 차 다음 단계로 밭을 내딛기 용기를 내지 못한다.  
그럴 때마다 솔즈베리 경의 말을 기억하자.  
"의사들 말만 믿으면 위생적인 게 없고,  
신학자들 말만 믿으면 죄 아닌 게 없으며,  
군인들 말만 믿으면 안전한 곳은 없다."

- 파울로 코엘료의 「흐르는 강물처럼」 중에서 -

## 외물(外物)

질그릇을 내기로 걸고 활을 쏘면 잘 쏠 수 있지만,  
허리띠의 은고리를 내기로 걸고 활을 쏘면 마음이 흔들리고,  
황금을 걸고 활을 쏘면 눈앞이 가물가물하게 되느니라.  
그 재주는 마찬가지로인데  
연연해하는 바가 생기게 되면 외물(外物)을 중히 여기게 되니,  
외물을 중히 여기는 자는 속마음이 졸렬해지는 것이니라.  
'장자' 달생(達生)편

- 매튜 캘리 「위대한 나」 중에서 -  
(外物 : 내 것이 아닌 다른 사람의 것)

## 10분만 문밖에서 기다려라

마음이 초조하고 산만해지면 그냥 휴식하라.  
저항에 저항으로 대응하려고 애쓰지 마라.  
우리의 마음은 함부로 명령할 때보다는  
편안하게 지시할 때 더욱 잘 반응한다.  
그 다음엔 허벅지에 손을 가볍게 얹어놓고,  
산만한 마음에게 단호하지만 고요하게  
'10분만 문밖에서 기다려 달라.'고 타이른다.  
매번 잡념이 거품처럼 끓어오르더라도  
평정한 마음으로 이런 지시를 되풀이하다 보면  
서서히 집중력이 되돌아오게 될 것이다.

- 셰퍼드 코미나스의 「치유의 글쓰기」 중에서 -

## 과거

과거를 자유롭게 놓아주십시오.  
과거를 놓아준 만큼 미래가 열립니다.  
과거를 놓아 주면 마음이 유연해집니다.  
익숙한 것과의 이별.  
습관과 우리를 신뢰하는 모든 것과  
하루에 몇 번씩이라도 이별을 고하세요.

- 안젤름 그윈의 「머물지 말고 흘러라」 중에서 -

## 가장 강한 힘

나는 깨달았다.  
세상에서 가장 설득하기 힘든 것이 자기 자신이지만,  
일단 자기 자신과 합의가 이루어지면,  
가장 강한 힘을 발휘한다는 것을.

- 서진규의 「나는 희망의 증거가 되고 싶다」 중에서 -

## 인생에서 행복한 3가지 (君子三樂)

논어에서 배우는 인생의 즐거움 3가지가 있다면? 군자삼락(君子三樂)

### 1. 學而時習之 不亦說乎 (학이시습지 불역열호)

배워서 때로 이를 익히니, 즐겁지 아니한가.

學習 ----- 학문을 하는 즐거움.

배움에는 끝이 없습니다.

학습은 위대한 삶의 프로젝트입니다.

내가 하고 싶은 것들을 학습하면서 사는 것이 참 행복입니다.

### 2. 有朋自遠方來 不亦樂乎 (유봉자원방래 불역락호)

멀리서 벗이 오니, 이 또한 즐겁지 아니한가.

有朋 ----- 좋은 친구(友와는 차원이 다른 개념)

좋은 친구가 나를 찾아오니 얼마나 즐거운 일인가?

### 3. 人不知而不慍 不亦君子乎 (인부지이불온 불역군자호)

사람이 나를 알아주지 아니하여도 괜찮으니, 군자라 부르지 아니 하겠는가.

不知不慍 -- 세상이 나를 알아주지 않아도 화내지 않는 당당한 마음.

남들이 나를 알아주지 않아도 스트레스 받지 마라.

내 평가는 내가 한다!! 누구에게도 내 인생을 평가받지 않겠다.

- 謙蠹 -

## 역경

원효처럼 타는 갈증이 있어야

해골에 담긴 물을 마실 수 있습니다.

그러나 타는 갈증이 있다고 하더라도

사물의 형상이 육안으로 분별되는 대낮이었다면

과연 원효가 해골에 담긴 물을 마실 수가 있었을까요.

아직 꽃잎이 가지 끝에 화사하게 남아 있는데

어찌 열매가 열리겠습니까.

- 이외수의 「숨결」 중에서 -

## 엄청난 성공에 이르는 5가지 법칙

- \* 첫 번째 - 가치의 법칙  
*당신의 진정한 가치는 자신이 받는 대가보다,  
얼마나 많은 가치를 제공하느냐에 따라 결정된다.*
  
- \* 두 번째 - 보상의 법칙  
*당신의 수입은 얼마나 많은 사람에게 도움이 되고,  
그 도움이 그들에게 얼마나 효과적이냐에 따라 결정된다.*
  
- \* 세 번째 - 영향력의 법칙  
*당신의 영향력은 타인의 이익을 얼마나 우선시하느냐에 따라  
결정된다.*
  
- \* 네 번째 - 진실성의 법칙  
*당신이 다른 사람에게 줄 수 있는 가장 소중한 선물은  
당신 자신이다.*
  
- \* 다섯 번째 - 수용의 법칙  
*효과적으로 '주는' 비결은 마음을 열고 기꺼이 '받는' 것이다.*

- 레이첼의 커피를 읽고 -

## 지배자

인간은 내적으로 자유롭다.

다른 사람이 자신에게 상처 입히는 것을 허용하는 것은 자신의 책임이다.

왜냐하면

온전히 자기 자신으로 있으면, 즉 자기 중심을 가지고 서 있으면,

어느 누구에게서도 상처받지 않기 때문이다.

그럴 때 어느 누구도 그를 지배하지 못한다.

- 안젤름 그윈의 「너 자신을 아프게 하지 말라」 중에서 -

## 지혜로운 이의 삶

유리하다고 교만하지 말고  
불리하다고 비굴하지 말라.  
무엇을 들었다고 쉽게 행동하지 말고  
그것이 사실인지 깊이 생각하여  
이치가 명확할 때 과감히 행동하라.  
병어리처럼 침묵하고  
임금처럼 말하며  
눈처럼 냉정하고 불처럼 뜨거워라.  
태산 같은 자부심을 갖고  
누운 풀처럼 자기를 낮추어라.  
역경을 참아 이겨내고  
형편이 잘 풀릴 때를 조심하라.  
재물을 오물처럼 볼 줄도 알고  
터지는 분노를 잘 다스려라.  
때로는 마음껏 풍류를 즐기고  
사슴처럼 두려워할 줄도 알고  
호랑이처럼 용맹스러워라.

- 잡보장경(雜寶藏經) -

## 비움

악기가 소리를 냄에는  
비움의 미덕이 자리 잡고 있습니다.  
비움은 곧 울림이요,  
자기 소리였습니다.

사람도 마찬가지입니다.  
불필요한 것들을 비워야 자기 소리가 납니다.  
'비움'이 있어야 '채움'이 있고,  
비워야 비로소 내면의 자기 소리를 낼 수 있습니다.

- 思仁堂 -

## 버리고 떠나라

삶은 소유물이 아니라 순간순간의 있음이다.  
영원한 것이 어디 있는가.  
모두가 한 때일 뿐.  
그러나 그 한 때를 최선을 다해  
최대한으로 살 수 있어야 한다.  
삶은 놀라운 신비요, 아름다움이다.

- 법정의 「버리고 떠나기」 중에서 -

*(가진 것은 잠깐 스쳐 지나거나 언젠가 반드시 소리 없이 사라진다.  
그 무엇에 너무 집착 해 살다보면 삶의 질이 떨어진다.)*

## 언제든 자유로워라

무슨 일을 하든,  
자유로울 수 있다면,  
있어도 좋고, 없어도 좋습니다.  
가져도 좋고, 가지지 못해도 좋습니다.  
오는 것은 오는 대로 좋고,  
가는 것은 가는 대로 좋습니다.  
무슨 도사나 도인처럼 되라는 뜻은 아니지만,  
이런 마음 하나면  
언제든 자유롭고 행복합니다.

- 思仁堂 -

## 잃을 것, 얻을 것

최악의 사태를 받아들인다면  
더 이상 잃을 것이 아무 것도 없다.  
이것은 이미 모든 것을 얻었다는 것이다!

- 데일 카네기의 「절망은 없다」 중에서 -

## 열린 마음으로 살아야 합니다

내가 누구를 위해서 삽니까?  
각자의 인생을 위해서 사는데,  
누구 탓을 하지 마십시오.  
원망하면 내 마음이 구겨집니다.  
모든 것을 긍정적이고 낙관적으로 생각하면  
어려운 일도 잘 풀립니다.

- 법정의 「일기일회(一期一會)」 중에서 -

## 웃음을 머금고 인생을 그리자

웃음을 머금고  
인생의 그림을 그리자.

걸을 때도,  
일할 때도,  
말할 때도,  
웃음을 머금고...

춡고 아프고  
외롭고 괴로울 때도  
웃음을 잃지 말고...  
웃음을 머금는 것이  
곧 행복을 머금는 것이다.

내 안에서도  
행복과 기쁨이 솟아나지만  
다른 사람에게도  
행복과 기쁨을 안겨 준다.

- 思仁堂 -

## 세상에서 가장 쉬운 일, 가장 어려운 일

그리스 철학자들의 우화, 첫 구절에는 이렇게 씌어 있었다.

"이 세상에서 가장 쉬운 일이 무엇이냐고 물었더니 남에게 충고하는 일이고, 가장 어려운 일은 자기 자신을 아는 일이다." 라는 것이었다.

- 김선주의 「이별에도 예의가 필요하다」 중에서 -

## 어제보다 더 멋진 오늘의 나

'시계'보다 필요한 것은 '나침반'이다.

삶의 성공이란

퍼즐의 마지막 피스를 채웠을 때 판가름 나는 것이기 때문이다.

그렇기에 '얼마나 빨리 가느냐'보다

'올바른 방향으로 가고 있느냐'가 훨씬 중요하다.

나아가 나침반보다 더 필요한 것이 있다면 '거울'이다.

'지금 내가 어떤 그림을 그리고 있는가'를

수시로 돌아 볼 수 있어야하기 때문이다.

- 김난도의 「아프니까 청춘이다」 중에서 -

## 열반과 해탈

불교의 궁극적 이상은 열반과 해탈입니다.

열반이라는 말은 완전한 행복을 말하고,

해탈이라는 말은 완전한 자유를 말합니다.

그래서 오늘보다는 내일이, 내일보다는 모레가

한발 더 자유롭고 행복한 쪽으로 갈 수 있도록 살아야 합니다.

- 법륜의 「행복하기 행복전하기」 중에서 -

## 집착하지 말라

세상 속에 살지만 그 위에 있으라.  
강에 뿌리를 내리고 있지만  
물 위에 떠있는 연꽃처럼 세상을 즐기라.  
세상이 그대를 즐기도록 하지 말라.  
그대 스스로가 세상을 즐기라.

- 더글라스 보이드의 「구르는 천둥」 중에서 -

## 말솜씨

'말을 잘 하는 것'과  
'잘 말하는 것'은 전혀 다릅니다.

말을 잘 하는 것은  
말솜씨가 좋은 것이고,  
잘 말하는 것은 상대에게 솔직하게  
내 마음을 전하는 것입니다.  
말을 솔직하게 하려면  
내가 느끼는 감정에 솔직해야 합니다.

- 정도연의 「프로이트의 의자」 중에서 -

## 선수와 코치

아무리 뛰어난 선수에게도 코치가 있습니다.  
아무리 위대한 사람에게도 멘토가 있습니다.  
그들은  
내가 듣고 싶지 않은 말을 들려주고,  
보고 싶지 않은 내 모습을 보여주고,  
내가 원치 않은 일을 하게 합니다.

- 조정민 「사람이 선물이다」 중에서 -

## 여럿일 때와 혼자일 때

인간은 외부와 연결되고자 하는 욕망과  
혼자만의 시간과 공간을 추구하는  
정반대의 욕망을 동시에 갖고 있다.  
중요한 것은 이 두 가지 욕망의  
균형점을 찾는 것이다.

- 윌리엄 파워스의 「속도에서 깊이로」 중에서 -

## 물소리는 어떠한가

물소리는 어떠한가.  
처마 끝의 빗소리는 번뇌를 끊어주고,  
산자락의 물굽이는 속기를 씻어준다.  
세상 시비에 귀 달게 해주는 것도 물소리다.  
오죽하면 최치원이  
'울다 그르다 따지는 소리 귀에 들릴까 두려워  
짐짓 흐르는 물로 온 산을 가두어 버렸네'  
라고 읊었을까.  
물을 물로 보면 안 된다.

- 손철주의 「옛 그림 보면 옛 생각 난다」 중에서 -

## 우주의 종말을 걱정하지 말라

우주의 종말이 오기까지 걸리는 시간은  
상상을 초월할 정도로 엄청나기 때문에  
고작 찰나를 사는 인간의 운명과 연결 짓는다는 것 자체가 부질없는 일이다.  
또 우주는 백 퍼센트 과학적으로만 접근해야 할 대상이 아니라,  
가슴으로 느껴야 하는 대상이라는 점도 조금은 위안이 된다.

- 이광식의 「천문학 콘서트」 중에서 -

## 아름답고 즐겁게 살라

당신은 시간과 분위기에 속고 있습니다.

인간은 태어나 죽을 때까지  
단 한 순간도 심각할 이유가 없다.

당신이 하고자 하는 일을 해도 불행할 수 있고,  
꿈꾸던 일을 해도 행복할 수만은 없다.

또한 남을 위하는 것만으로도 살 수 없다.  
자기 자신을 위해 사는 것이다.

단 조건은 무조건 아름답게 사는 것,  
현재 무엇을 하던 즐겁게 사는 게 중요하다.

행복은 스스로 만드는 것이다.  
그렇게 살아도 아까운 인생이다.

걱정하지 마라.

- 그룹 부활의 리더 김태원 -

## 아름다운 마무리는 삶에 대해 감사하는 것

아름다운 마무리는  
삶에 대해 감사하는 것이다.  
처음의 마음으로 돌아가는 것이다.  
아름다운 마무리는 내려놓음이다.  
아름다운 마무리는 비움이다.  
용서이고, 이해이고, 자비이다.  
아름다운 마무리는  
언제든 떠날 채비를 갖추는 것이다.

- 법정의 「아름다운 마무리」 중에서 -

## 나는 속았다

나는 속았다.  
항상 웃고 행복한 사람은  
원래부터 운이 좋은 사람인 줄 알았다.

이제 알겠다.  
매일 행복할 준비를 하는 사람이  
평생 운 좋은 사람이 될 수 있다는 것을.

- 노진희의 「서른다섯까지는 연습이다」 중에서 -

## 곡선과 직선

자연은 곡선의 세계이고 인공은 직선의 세계이다.  
산, 나무, 계곡, 강, 바위, 초가집...  
그 선은 모두 굽어 있다.  
아파트, 빌딩, 책상, 핸드폰...  
도시의 모든 것은 사각이다.  
생명이 있는 것은 곡선이고 죽은 것은 직선이다.  
어쨌든 도시나 산촌이나 사람만은 곡선이다.  
아직은 자연이다.

- 박기호의 「산 위의 신부님」 중에서 -

## 완벽하지 않아도 된다

당신은 완벽하지 않아도 된다.  
세상에 완벽한 사람은 없다.  
세상에서 가장 불행한 사람은  
완벽해지려 애쓰는 사람이다.  
완벽을 겨루는 경기는 끝이 없기 때문이다.

- 마리사 피어의 「나는 오늘도 나를 응원한다」 중에서 -

## 당신의 삶에 리듬이 있는가?

음악이 없는 세상을 상상할 수 있는가?  
음악이 없다면 얼마나 지겨울까.

무엇이 음계 하나하나를 조화롭게 결합시켜 음악으로 완성할까? 리듬이다.  
우리 삶의 조각 하나하나를 조화롭게 결합시켜 완성하는 것도 리듬이다.

당신의 삶은 음악이 없는 인생인가?  
리듬이 없는 노래인가?

'위대한 나'는  
모든 것을 삶의 리듬 속에서 연결하는 사람이다.  
합리적 욕구와 욕망, 재능, 에너지와 열정을  
자연스런 리듬으로 추구하는 사람이다.

- 매튜 캘리의 「위대한 나」 중에서 -  
*(삶 속에는 고음도 있고 저음도 있다.  
자기 인생의 악보에 리듬을 붙여넣는 작곡가가 되라.  
리듬 없는 음악이 음악일 수 없듯이 리듬 없는 삶은 고장 난 삶이다.)*

## 외로운 자신감

가만히 나 자신을 들여다보는 시간이 길어질수록  
침묵은 점점 더 쉬워졌다.  
말을 할 필요가 없었다.  
모두 자신의 내면 탐구에 깊숙이 빠져 있었기 때문에,  
현실에 대해 이야기를 한다는 게 무의미해 보였다.  
외로웠지만 동시에 자신감이 느껴졌고  
전보다 훨씬 더 강한 내가 된 것 같은 기분이 들었다.

- 리비 사우스웰의 「행복해도 괜찮아」 중에서 -  
*(침묵, 성찰, 자신감, 창조적 영감은 외로운 시간에만 찾아오는 귀빈들이다.  
외로운 시간을 즐겨라. 깊숙한 곳에 잠들어 있던 자신감이 눈을 뜰 것이다.)*

## 나중에 성공하면

우리나라 사람들은  
'나중에 성공하면...' 이라고 말하며  
성공을 '나중'으로 미룬다.  
성공을 너무 거창하게 생각하기 때문이다.

누군가가 성공에 대한 축하 인사를 건네면  
'성공은 무슨, 아직 멀었다'며 손사래 친다.

성공은 행복과 마찬가지로 죽을 때 말하는 것이 아니다.  
삶 속의 작은 성공들을 그때그때 자축하고 축하받으며  
삶의 갈피마다, 일상의 고비 고비 마다 힘을 내야 한다.

- 이종선의 「성공이 행복인 줄 알았다」 중에서 -

## 한가롭게 지내는 세월

내가 정신없이 분주하게 살 때에는  
저만치서 산이 나를 바라보고 있지만

내 마음이 그윽하고 한가할 때는  
내가 산을 바라본다. (법정)

- 장영섭의 「그냥 살라」 중에서 -  
(진정한 행복은 마음의 평화와 한가로움에 있다.)

## 내 뒤에서 걷지 말라

내 뒤에서 걷지 말라. 난 그대를 이끌고 싶지 않다.  
내 앞에서 걷지 말라. 난 그대를 따르고 싶지 않다.  
다만, 내 옆에서 걸으라. 우리가 하나가 될 수 있도록.

- 인디언 유티족 -

## 얼굴 풍경

사람의 얼굴은 유전적으로 타고나기도 하지만  
살아가는 도중에 자신의 성격대로  
자신의 이미지대로 변해 가는 것이라는 사실을  
내 얼굴의 변천사를 봐도 잘 알 수 있다.  
마치 매일 가는 산도 봄, 여름, 가을, 겨울이면  
그 풍경이 바뀌듯 얼굴도 나이에 따라서  
그 풍경이 바뀌고 있는 것이다.  
그런 의미에서 얼굴은 그 사람의 역사이며  
살아가는 현장이며 그 사람의 풍경인 것이다.

- 최인호의 「산중일기」 중에서 -

*(얼굴 풍경이 곧 인생 풍경이다. 전적으로 자신의 몫이며,  
어느 누구도 대신해서 풍경을 바꿀 수 없다.)*

## 어떻게 공기를 사고 판 단 말인가

우리가 어떻게 공기를 사고 팔 수 있단 말인가?  
대지의 따뜻함을 어떻게 사고판단 말인가?  
우리로서 상상하기조차 어려운 일이다.  
부드러운 공기와 재잘거리는 시냇물을 우리가 어떻게 소유할 수 있으며,  
또한 소유하지도 않은 것을 어떻게 사고 팔 수 있단 말인가?

우리는 대지의 일부분이며, 대지는 우리의 일부분이다.  
대지는 인간에 속한 것이 아니며, 인간이 오히려 대지에 속해 있다.  
그래서 대지를 존중해야 한다.  
대지가 풍요로울 때 우리의 삶도 풍요롭다는 진리를 가르쳐야 한다.  
세상의 모든 것은 하나로 연결되어 있다.

- 시애틀 추장 / 수콰미쉬 족과 두와미쉬 족  
인디언의 방식으로 세상을 사는 법  
류시화 「나는 왜 너가 아니고 나인가」 중에서 -

## 그것은 사랑이다

그리운 것이 있다면  
그것은 외로움이다

보고 싶은 사람이 있다면  
그것은 사랑이다

미워하는 사람이 있다면  
그것 또한 사랑이다

그리운 것도, 보고 싶은 것도  
외로운 것도 없다면  
그것은 사랑을 모르는 사람이다

- 전기예의 시집 <사랑을 모르는 사람> 전문  
「디아스포라의 황혼」 중에서 -

## 혼자 노는 법

참 수행자는 혼자 노는 법을 안다  
오는 이 없고 가는 이 없어도  
혼자 논다는 것은  
매 순간 존재의 느낌대로 순간을 사는 것  
아무런 대상 없이 혼자 노는 사람은  
밤과 낮이 구분이 없고  
생과 사도 두려움이 없다  
아무런 경계 없이 혼자 노는 사람은  
어디서든 스스로 충만할 줄 안다

- 허허당의 「머물지 마라 그 아픈 상처에」 중에서 -  
(글을 쓰고, 그림 그리고, 작곡하고, 연주하는 그 모든 예술적 창조적 작업은  
혼자 노는 법에서 완성된다.)

## 인류 최후의 날

당신들은 세계의 종말과 인류 최후의 날에 대해 이야기한다.  
하지만 최후의 날이란 존재하지 않는다.  
다만 한 시대가 끝나고 다른 시대가 시작될 뿐이다.  
그것은 달력에 적힌 날짜들처럼 단순한 시간의 변화만이 아니다.  
파괴와 재창조라는 거대한 변화가 뒤따른다.  
인간의 관점에서 보면 대변혁일 것이다.  
그것은 일종의 정화의 과정과 같다.  
한 세계에서 다음 세계로 옮겨 가는 과정일 뿐,  
최후의 날은 아니다.

- 아메리카 원주민, 미친곰(매드 베어) / 이로쿼이 족 -  
류시화 「나는 왜 너가 아니고 나인가」 중에서  
*(미친 곰(매드 베어)은 이로쿼이 6개 부족 인디언 연맹의 곰 지파에 속하는 사람이고, 자신의 부족 사람들에게 큰 신뢰를 받던 치료사이며 지도자였다. 일본의 선승, 인도 힌두교 신자, 티벳 라마승들과도 교류를 가졌으며, 체로키 족 치료사 구르는 천둥과도 가까운 사이였다. 그는 아메리카 원주민의 권리를 되찾기 위해 활동하다가 1985년 11월 세상을 떠났다.)*

## 모두를 평준화 시키려고 하는 것은

모두를 평준화 시키려고 하는 것은 참으로 슬픈 일이다.  
모두가 똑같아지고 있다.  
우리는 지상에 핀 꽃들과 같다.  
밖으로 나갔는데 데이지 꽃밖에 없다면 정말 지루할 것이다.  
서로 다른 사람들, 서로 다른 생각, 서로 다른 믿음들이  
삶을 훨씬 더 흥미진진한 것으로 만든다.

- 아메리카 원주민, 세실리아 미첼 / 모호크 족 -  
류시화 「나는 왜 너가 아니고 나인가」 중에서

## 자연은 고귀한 것

머지않아 지구는 자신의 병을 치료하기 위해 몸을 크게 흔들기 시작할 것이다.  
이것은 사실 열병을 앓거나 먹은 것을 토하는 것과 같으며,  
당신들은 이것을 신체가 스스로를 바로잡는 과정이라고 부를 수도 있다.  
사람들이 이 사실을 깨닫는 것이 무엇보다 중요하다.  
지구는 하나의 살아있는 생명체다.  
인간과 마찬가지로 그 자체의 의지를 가진 보다 높은 차원의 인격체다.  
따라서 지구 역시 육체적으로나 정신적으로 건강할 때가 있고 병들 때가 있다.  
사람이 자신의 신체를 존중해야 하듯이 지구도 마찬가지다.  
지구에 상처를 주는 것은 곧 자기 자신에게 상처를 주는 것이며,  
자기 자신에게 상처를 가하는 것은 곧 지구에게 상처를 가하는 일이다.  
하지만 너무도 많은 사람들이 그것을 깨닫지 못하고 있다.  
환경에 관심을 가진 일부사람들이 지구를 보호하려고 노력하고 있다.

- 아메리카 원주민, 구르는 천둥(롤링 썬더) / 체로키 족 -

류시화 「나는 왜 너가 아니고 나인가」 중에서

*(뛰어난 치료사이며 비를 내리는 인디언으로 유명한 구르는 천둥은  
1915년 미국 남동부의 그레이트 스모키 산맥에서 태어났다.*

*구르는 천둥에게 정신적인 것을 얻기 위해 찾아온 유명한 음악가나 예술가들  
중에는 샌프란시스코를 중심으로 전세계 히피들에게 영향을 끼친 록그룹이나  
밥 딜런, 존 바에즈, 영화배우 존 보이트 등이 있다.*

*인디언들의 순수한 정신을 받아들여 반전(사랑), 반권력(평화), 반공해(단순한  
삶), 반원자력(비핵), 반체제(자유), 새로운 가치관(조화와 균형)이 생겨났으며  
자연보호에 대한 의식도 높아져 갔다.*

*뉴에이지, 즉 '새로운 의식의 시대'를 시작하는데 구르는 천둥이 전하는  
아메리카 인디언의 우주관과 세계관은 중요한 주춧돌이 되었다.*

- 더글라스 보이드가 쓰고 류시화가 번역한<구르는 천둥>에서 -

## 귀 기울여 들으라

귀 기울여 들으라.

그렇지 않으면

그대의 혀가 그대를 귀머거리로 만들 것이다.

- 오래된 인디언 격언 -

## 이유는 나중에 알아도 늦지 않다

아무리 지혜로운 사람도  
세상을 다 이해할 수는 없다.  
세상은 다 이해하며 사는 곳이 아니다.  
이해하기 어려워도 언젠가는 이해하게 된다.  
한때는 눈물로 얼룩졌던 날들이  
나중에는 아름다운 이야기로 바뀌는 날이 온다.  
그 언젠가 그 이유를 알게 될 날이 올 것이다.  
이유는 나중에 알아도 늦지 않다.

- 김병태의 「흔들리는 그대에게」 중에서 -

## 만음(萬音)과 마음(魔音)

마음은 '만음(萬音)'이다.  
만 가지 소리로 가득 찬 곳이 마음이다.  
그래서 어떤 사람들은 이 소리를 제대로 보는 것,  
즉 관음을 위해 수도하고 정진한다.  
또 마음은 '마음(魔音)'이기도 하다.  
잠시만 방심하면 갖가지 게으름과 탐욕,  
부패, 절망, 열등감, 분노가 누룩처럼 부풀어 오른다.

- 이호선의 「질문이 답이다」 중에서 -

## 아무 것도 하지 않는 것은 잘못이 아니다

서구 문명 속에서 우리는 늘 계획을 세우고, 실행에 옮기고,  
정해진 일정표에 따라 행동하도록 강요당한다.  
그것은 잠꼬대 같은 소리다!  
아무 것도 하지 않는 것은 전혀 잘못이 아니다.

- 진 켈루체/윈투 족 말과 침묵  
류시화 「나는 왜 너가 아니고 나인가」 중에서 -

## 새벽에 용서를

그대에게 보낸 말들이  
그대를 다치게 했음을.  
그대에게 보낸 침묵이  
서로를 문 닫게 했음을.  
내 안에 숨죽인 그 힘든 세월이  
한 번도 그대를 어루만지지 못했음을.

- 김재진의 시 <새벽에 용서를> 전문  
「삶이 자꾸 아프다고 말할 때」 중에서 -

## 홀로 있는 영광

역설적이게도 인간은 혼자 있을 때 타인의 입장을 이해할 수 있다.  
고독은 자기 자신을 만나게 하고  
타인 역시 있는 그대로 받아들일 수 있게 하며  
그들에 대해 아는 것이 별로 없다는 것 또한 깨닫게 한다.

- 윌리엄 파워스 「속도에서 깊이로 : 철학자가 스마트폰을 버리고 월든 숲으  
로 간 이유」 중에서 -

## 당신이 「진정한 예술가」다

진정한 예술가는  
그림을 그리거나 색칠하는 사람이 아니다.  
오히려 자신의 온 삶에서  
모든 생각과 행동을 아름다움에 맞추는 사람이다.

- 헬렌 니어링의 「아름다운 삶, 사랑 그리고 마무리」 중에서 -  
(글 쓰고, 그림 그리고, 음악 하는 사람만이 예술가는 아니다.  
우리는 모두 예술가이다. 자기 삶에 아름다운 색깔을 입히는 사람이면  
그 자체로 이미 훌륭한 예술가의 반열에 오른 셈이다.)

## 벌거벗은 마음으로

사람들의 가장 큰 걱정거리는 돈과 건강 정도고  
둘러싸고 있는 사방의 벽은 넘어서기 어려워해요.

최근에 사두들과 많은 시간을 보냈는데  
그 사람들은 실오라기 하나 걸치지 않고 곳곳을 돌아다녀요.  
그런 식으로 의식주라는 일체의 수단 없이도 사는 게 가능하다는 걸 보여줘요.  
심지어 옷가지조차 필요 없다는 걸요.

- 티찌아노 테르짜니의 「네 마음껏 살아라」 중에서 -

## 충고와 조언

살면서 들려오는 말을  
다 듣고 살아야 할 필요가 있을까요.  
특히, 충고나 조언은 약이 될 때도 많지만  
오히려 힘이 빠지게도 합니다.

비난이나 핀잔은 더욱 그렇습니다.  
그는 그의 우주에서 주인이고,  
나는 나의 우주에서 주인입니다.

나는 내가 책임지고  
그는 그가 책임지게 하십시오.  
나는 나인 채로 충분합니다.

- 김윤탁의 「꽃은 저도 향기를 남긴다」 중에서 -

(隨處作主 立處皆眞, 문제는 사람의 마음이다.

항상 중심에서 살아가면서도 변두리 의식을 버리지 못하면 영원히 주변인.)

## 위대한 인연

사람이 온다는 건 사실은 어마어마한 일이다.  
그는 그의 과거와 현재와  
그리고 미래와 함께 오기 때문이다.  
한 사람의 일생이 오기 때문이다.

- 정현종의 시 「방문객」 중에서-

## 마음의 소리

고요함을 유지하라.  
무릇 삶의 의미를 터득한 자는  
모든 일에 끝도 시작도 없음을 알 것이니,  
근심할 필요가 없다.  
그 누구에게도 과시하려 하지 말라.  
스스로 선택한 자의 고요함을 유지하라.  
마음의 소리에 귀 기울이라.  
마음은 나설 때와 물러설 때를 알고 있다.

- 파올로 코엘료 「흐르는 강물처럼」 중에서 -

## 위기관리 능력

위기에 닥친 때일수록 차분한 마음으로  
상황을 정확히 파악하는 지혜를 발휘해야 한다.

모든 것은 마음먹기에 달렸다.

당장의 현실을 인내하고 적절한 기회를 포착한다면  
성공은 당신의 것이다.

- 청원의 「인忍, 때를 기다림」 중에서 -

## 가슴으로 답하라

인생은 수시로 우리를 저울에 단다.  
때론 도전으로  
때론 시련으로  
때론 막다른 골목으로  
지혜를 시험하고 용기를 촉구한다.  
함량 미달인 자에겐 당연하게도 꿈을 이루는 기쁨도 주어지지 않는다.  
인생의 시험에 가슴으로 답하라! 뜻을 이룰 것이다!

- 김혜수의 「가슴으로 답하라 꿈을 이룬 사람들처럼」 중에서-

## 위로가 힘이 될까?

자기의 삶이 어떤 의미가 있는지  
치열하게 고민하지 않는 사람에게는  
타인의 위로가 별 도움이 되지 않는다.

넘어져 무릎이 깨지는 것을 두려워하지 말아야 하고,  
상처를 입어도 혼자 힘으로 일어나야 한다.  
그런 사람이라야 비로서 타인의 위로를 받아 상처를 치유할 수 있다.

- 유시민의 「어떻게 살 것인가」 중에서 -

## 잘 사는 것

'잘 사는 것'을  
'남들보다 앞서 나가는 것'으로 착각하면 안 될 일이다.  
그래서는 안 될 일이다.  
그리고 말이 나온 김에 이야기하자면  
물질적으로 풍요로우면  
훌륭한 인생이라고 착각해서도 안 될 일이다.

- 데브라 올리비에의 「프렌치 시크」 중에서 -

## 영원히 변하지 않는 존재

사람의 영혼은 영원히 변하지 않고 존재한다.  
사람이 낡은 옷을 벗고 새 옷을 입듯,  
영혼도 늙은 몸을 버리고 새 육체를 입는다.

영혼은 허물 수가 없어서  
칼로 자를 수도 없고, 불로 태울 수도 없고,  
물로 적실 수도 없고, 바람으로 말릴 수도 없다.  
영혼은 이 모든 것들의 힘을 초월한다.

사람의 영혼은 이처럼 허물 수 없는 것이니  
이것이 바로 슬퍼하지 말아야 할 이유이다.

- 파울로 코엘료 「흐르는 강물처럼」 중에서 -

## 세상에서 가장 어려운 일

“세상에서 가장 어려운 일이 무언지 아니?”  
“흠… 글썽요. 돈 버는 일? 밥 먹는 일?”  
“세상에서 가장 어려운 일은…  
사람이 사람의 마음을 얻는 일이다.  
각자의 얼굴만큼 다양한 각양각색의 마음에서  
순간순간에도 수만 가지의 생각이 떠오르는데  
그 바람 같은 마음을 머물게 한다는 건 정말 어려운거란다.”

- 생텍쥐페리의 「어린 왕자」 중에서 -

## 빛

당신의 빛을 비추려면  
어둠 속으로 들어가야 한다.

- 데비 포드의 「그림자 그리고」 중에서 -

## 천천히 글을 쓰고

나는 요즈음 천천히 글을 쓰고 싶다.  
천천히 그리고 또박또박,  
마치 옛날의 스님들이 경판을 새길 때  
한 자의 글을 새기고 절을 삼배 올리고,  
한 권의 경전을 새기고 목욕재계하였던 것처럼...

글뿐 아니라 삶 자체도 그렇게 변화해서 살고 싶다.  
천천히 커피를 마시고, 천천히 차를 몰고,  
천천히 책을 읽고, 천천히 밥을 먹고,  
천천히 잠을 자고, 그러나  
그 천천함이 지나치지 않게.

- 최인호의 「산중일기」 중에서 -

## 아름다운 마무리는 처음의 마음으로 돌아가는 것

아름다운 마무리는  
처음의 마음으로 돌아가는 것이다.  
일의 과정에서,  
길의 도중에서  
잃어버린 초심을 회복하는 것이다.

아름다운 마무리는  
근원적인 물음  
'나는 누구인가?'하고 묻는 것이다.

삶의 순간순간마다  
'나는 어디로 가고 있는가?'하는 물음에서  
그때그때 마무리가 이루어진다.

아름다운 마무리는 비움이다.  
비움에 다가가는 것이다.

- 법정님의 「아름다운 마무리」 중에서 -

## 얻음과 잃음

인생이란 얻는 것과 잃는 것 외의  
아무것도 아니다.

사람은 누구나  
얻는 것을 좋아하고 잃는 것을 싫어한다.

그러나 잃는다는 것이 나쁜 것은 아니다.  
때로는 잃지 않으면 얻을 수도 없는 법이다.

- 다이 허우잉의 「사람아 아, 사람아!」 중에서 -

## 소리

미운 사람이 내는 소리는 시끄럽고  
사랑하는 사람이 내는 소리는 즐겁다.

소리가 시끄럽고 즐거운 것이 아니다.  
내 마음이 미워하거나 사랑하는 것이다.

대상을 있는 그대로 알아차리면 그냥 사람이고 소리일 뿐이다.  
그냥 사람이고 소리일 때 번뇌에 물들지 않는다.

- 해암의 「깨어있는 하루」 중에서 -

## 침묵하는 법

우리가 갖고 있는 대부분의 문제들은  
우리가 조용히 있지 못하기 때문에 오는 것이다.  
우리는 침묵하는 법을 알지 못한다.

- 릭 워렌의 「하나님의 인생 레슨」 중에서 -

## 불타는 단풍

버려야 할 것이 무엇인지를 아는 순간부터  
나무는 가장 아름답게 불탄다.

제 삶의 이유였던 것  
제 몸의 전부였던 것  
아낌없이 버리기로 결심하면서  
나무는 생의 절정에 선다.

- 도종환 시 <단풍 드는 날> 「흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴」 중에서-

## 진정한 강자, 진정한 청춘

진정한 강자는  
고독을 이겨낸 사람이라고 한다.

고독을 이겨내려면  
고독을 이야기할 수 있는 상대가 있어야 한다.  
그러기 위해서 사람에게는 사람이 필요하다.

청춘은  
절대로 무소의 뿔처럼 혼자서 가서는 안 된다.  
함께 어울려서 위로하며 가야 한다.  
고독해서는 안 된다.

- 홍영철의 「너는 가슴을 따라 살고 있는가」 중에서 -

## 백년을 살기도 어려운데

백년을 살기도 어려운데 천년의 계획을 세우고,  
욕심을 채우고자 물불을 가리지 않는 것은  
하루살이가 일 년을 계획 하듯 부질없는 일이다.

- 思仁堂 -

## 마음 다스리는 글

복은 검소함에서 생기고 (福生於清儉)  
덕은 자신을 낮추고 물러나는데서 생기며 (德生於卑退)  
지혜는 고요히 생각하는데서 생긴다. (道生於安靜)

근심은 욕심이 많은데서 생기고 (患生於多慾)  
재앙은 탐하는 마음이 많은데서 생기며 (禍生於多貪)  
허물은 잘난 체하고 남을 하찮게 여기는데서 생기고 (過生於輕慢)  
죄악은 어질지 못하는데서 생긴다. (罪生於不仁)

눈을 조심하여 남의 잘못된 점을 보지 말고 (戒眼莫看他非)  
입조심 하여 남의 단점을 말하지 말라. (戒口莫談他短)  
마음을 조심하여 스스로를 탐내거나 성내지 말고 (戒心莫自貪嗔)  
몸을 조심하여 나쁜 사람을 따르지 말라. (戒身莫隨惡伴)

유익하지 않은 말을 함부로 하지 말고 (無益之言莫妄說)  
나와 관계없는 일에 부질없이 참견하지 말라. (不干己事莫妄爲)

순리대로 오는 것을 거절 말고 (物順來而勿拒)  
순리대로 가는 것을 잡지 말며 (物既去而勿追)  
내 몸 대우 없음에 바라지 말고 (身而遇而勿望)  
지나간 일은 생각하지 말라. (事已過已勿思)

남을 해하면 마침내 자기에게 돌아오고 (損人終自失)  
세력에 의지하면 도리어 재앙이 따른다. (依勢禍相隨)

절약하지 않으면 집을 망치고(爲不節而亡家)  
청렴하지 않으면 지위를 잃는다. (因不廉而失位)

- 명심보감 정기편, 雜寶藏經 -

## 生也全機現 死也全機現 (생야전기현 사야전기현)

생야전기현(生也全機現) 살아 있는 동안은 전력을 기울여 화끈하게 살아야하고  
사야전기현(死也全機現) 죽을 때는 미련 없이 신속하게 물러나야 한다.

- 12세기 선승(禪僧) 원오 극근(圓悟 克勤)의 語錄 중에서 -

## 生也 死也 (생야사야)

생야일편부운기(生也一片浮雲起) 태어남은 한 조각구름이 생겨남이요  
사야일편부운멸(死也一片浮雲滅) 죽음이란 한 조각구름이 흩어짐이라  
부운자체본무실(浮雲自體本無實) 구름의 바탕은 본래 실체가 없으니  
생사거래역여시(生死去來亦如是) 나고 죽음, 오고 감도 이와 같구나

- 서산대사가 좌탈입망(坐脫立亡) 하시기 전에 읊은 선시 -

## 정답이 없다

예술이 다른 학문이나 기술과 구별되는 점은 정답이 없다는 것이다.

그런 면에서 예술은 삶과 많이 닮아 있다.

삶에도 정답이 없기 때문이다.

예술에는 스승이라도 있으나 삶에는 스승조차 없다.

삶이 무엇인지,

어떻게 살아야 잘 사는 것인지 알기 위해서는

일생을 보내야만 한다.

- 홍영철의 「너는 가슴을 따라 살고 있는가」 중에서 -

## 혼자 있는 즐거움

나는 대부분의 시간을 혼자 있는 것이 더 유익하다고 생각한다.  
나는 혼자 있는 것을 좋아한다.  
나는 고독만큼 사귄 만한 동료는 찾지 못했다.  
생각하거나 일하는 사람은 어디에 있든 늘 고독하다.  
고독은 한 사람과 동료 사이에 있는 공간의 거리로는 측정되지 않는다.  
하버드 대학의 혼잡한 도서관에서 책에 파묻혀 있는 학생은  
사막에 홀로 있는 탁발승보다 더 고독하다.

- 헨리 데이비드 소로 「혼자 있는 즐거움」 중에서 -  
*(마음의 문을 닫고 있으면 군중 속에 있어도 외롭고,  
마음의 문을 열고 있으면 혼자 있어도 외롭지 않다.)*

## 순수의식

어떠한 욕망과 불안도 없는 상태,  
심지어 깨달음에 대한 갈구마저 내려놓은 상태,  
잠깐이라도 이러한 상태에 머물러 보십시오!  
이 자리야말로 우리의 순수의식입니다.  
순수의식에 머무는 것 이상의 '힐링'은 없습니다.  
순수의식은 모든 오염된 것을 치유합니다.

- 윤희식의 「양심이 답이다」 중에서 -

## 인생에서 가장 어려운 과제

인생에 있어서 가장 어려운 과제는  
자신과의 화해입니다.  
우리는 자주 자신의 내면과 논쟁합니다.  
이미지를 실추시키는 실수를 한  
자신을 용서하지 못합니다.

- 안젤름 그륀의 「머물지 말고 흘러라」 중에서 -

## 씨줄과 날줄

인생은

개인의 노력과 재능이라는 씨줄과,

시대의 흐름과 시대정신 그리고 운이라는 날줄이 합쳐서 직조됩니다.

하지만 많은 사람들이

나의 의지와 노력과 재능이라는 씨줄만 놓고 미래를 기다립니다.

치고 들어오는 날줄의 모양새는 생각도 안 하고 말입니다.

- 박웅현의 「여덟 단어」 중에서 -

## 가장 중요한 것을 빠뜨렸다

우리는 많은 것을 알고 있고

매 순간 많은 일을 하고 있지만

가장 중요한 것은 빠뜨렸다.

우리는 쓸모없는 것은 너무도 많이 알고 있지만

정작 가장 중요한 우리 자신은 알지 못한다.

우리 안에 사는 영혼을 기억할 수만 있다면

우리의 삶은 완전히 달라질 것이다.

- 레프 톨스토이의 「살아갈 날들을 위한 공부」 중에서 -

## 인생에서 중요한 것

수많은 아픔을 통해

우린 이제야 비로소

인생에서 중요한 것은

속도가 아니라 방향임을,

성공이 아니라 의미임을

깨닫기 시작했다.

- 한홍의 「시간의 마스터」 중에서 -

## 그건 바로 자연

내 주변 사람들과 나 자신의 불안을 치유할 약이 하나 있었는데,  
그건 바로 자연이었다.  
자연은 내게 아무것도 묻지 않았다.  
자연은 그저 그 자리에 있었다.  
숨김없이 진실했고, 아무것도 따지지 않았다.  
자연은 내게 아무것도 기대하지 않고  
아무것도 판단하지 않고  
그저 존재할 수 있게 해주었다.

- 기 코르노의 「생의 마지막 순간, 나는 학생이 되었다」 중에서 -

## 가장 큰 실수

가장 큰 실수는 포기해버리는 것,  
가장 어리석은 일은 남의 결점만 찾아내는 것,  
가장 심각한 파산은 의욕을 상실한 텅 빈 영혼,  
가장 나쁜 감정은 질투, 그리고 가장 좋은 선물은 용서다.

- 해암의 「마음 비우기」 중에서 -

## '땅 위를 걷는' 기적

그대가 지금 이 순간에 살아 있고,  
발걸음을 옮기고 있음을 느끼는 것은 하나의 기적이다.  
9세기의 유명한 선승인 임제 선사는  
'기적이란 물 위를 걷는 게 아니라 땅 위를 걷는 것'이라고 말했다.  
모든 사람들이 땅 위를 걷지만,  
대부분의 사람들은 전혀 자유롭지 않게 노예처럼 걷는다.  
그들은 미래나 과거에 붙잡혀서  
자신들의 삶이 있는 지금 이 순간에 살 수가 없다.

- 틱낫한의 「어디에 있든 자유로우라」 중에서 -

## 마음의 빛

지금 이 순간,  
당신 주변의 사람들을 떠올려보세요.  
그 사람들이 얼마나 소중한고,  
나는 그 사람들을 얼마나 아끼고 사랑하는지,  
그리고  
그 사람들에게 얼마나 많은 마음의 빛을 갖고 있는지  
찬찬히 생각해 보세요.  
사랑만 해도 모자랄 시간에,  
작고 사소한 것 때문에,  
혹은 나의 알량한 자존심 때문에,  
다투고 화내고 고함치며  
서로 미워하기라도 하는 것처럼  
으르렁댔던 그 순간들을요.

- 에릭 블루멘탈의 「1% 더 행복해지는 마음사용법」 중에서 -

## 철이 들다

봄이 오면 여름이 오고,  
여름이 오면 가을이 오고,  
가을이 오면 겨울이 온다는 것을 알았을 때,  
철이 들었다고 한다.

씨를 뿌려야 꽃이 피고  
열매를 맺게 되는 자연의 법칙을 이해했을 때,  
철이 들었다고 말한다.

공짜는 없다는 것을  
알았을 때 우리는 철이 들었다고 말한다.

- 김용욱의 「몰입, 이렇게 하라」 중에서 -

*(자연과 우주의 법칙을 모르는 사람은 철이 들었다고 말할 수가 없다.  
계절을 모르면 절부지(節不知) 즉 철부지가 되는 것이다.)*

## 자리이타(自利利他)

자기 자신을 돕고,  
다른 사람을 사랑하라.  
자기 자신을 사랑하고,  
다른 사람을 도와라.

- 레너드 제이콥슨의 「마음은 도둑이다」 중에서 -

## 내 인생의 주인공은 나

천상천하 유아독존(天上天下 唯我獨尊)

내 인생의 주인공은 '나' 입니다.  
태어난 순간부터 세상의 유일무이한 존재였고  
소중한 가치가 있는 존재로 살도록 정해져 있는 것입니다.  
내 삶에 내가 주인으로 살아야지  
욕망의 노예로 살지는 말아야 합니다.

- 思仁堂 -

## '겁쟁이'가 되지 말라

겁쟁이들은  
죽기 전에 이미 수많은 죽음을 겪지만,  
용감한 사람은 단 한번 죽음을 맛본다.

내가 들어온 말들 중 가장 이상한 것은,  
피할 수 없는 종말인  
죽음이 때가 되면 온다는 걸 알면서도  
두려움에 떨어야 한다는 것이다.

- 윌리엄 셰익스피어의 「줄리어스 시저」 중에서 -

## 내가 마음을 열면

내가 마음을 열고  
미풍처럼 타인에게 먼저 다가가면  
그들도 나에게 마음을 엽니다.  
내가 마음의 문을 닫는 순간  
나는 돌멩이가 되어  
다른 사람이 피해야 하는 존재가 됩니다.

- 정말지 수녀의 「바보 마음」 중에서 -

## 외롭지 않은 인생이 어디 있더냐

고달프지 않은 인생이 어디 있고,  
외롭지 않은 인생이 어디 있더냐.  
자기 인생은 자기 혼자서 갈 뿐이다.  
남이 가르쳐주는 건  
그 사람이 겪은 과거일 뿐이고,  
내가 해야 할 일은  
혼자서 겪어 나아가야 하는 나의 미래이다.

- 조정래의 「정글만리3」 중에서 -

## 조화로움(和)

세상사에서 조화로움(和)만큼 중요한 것은 없다.  
살다보면 원망도 생기고, 노여움도 나며,  
발끈 자리를 박차고 나가는 일도 생긴다.  
순간의 감정을 추스르지 못해 버럭 성질을 내면,  
심각한 상황을 초래하기도 한다.  
대인관계나 일처리에 조화로움은  
아무리 강조해도 지나치지 않다.

- 이용휴의 「나를 찾아가는 길」 중에서 -

## 내가 정말로 하고 싶은 것

내가 정말로 하고 싶은 것,  
다른 사람에게 크게 피해를 주는 것이 아니라면  
남 눈치 그만 보고,  
내가 정말로 하고 싶은 것 하고 사세요.  
생각만 너무하지 말고 그냥 해버리세요.  
왜냐하면  
내가 먼저 행복해야 세상도 행복한 것이고  
그래야 또 내가 세상을 행복하게 만들 수 있기 때문 입니다.  
우리,  
인생, 너무 어렵게 살지 말아요.

- 혜민 스님 -

## 살아간다는 것은 외로움을 견디는 일이다

울지 마라 외로우니까 사람이다.  
살아간다는 것은 외로움을 견디는 일이다.  
공연히 오지 않는 전화를 기다리지 마라 ...  
산 그림자도 외로워서 한 번씩 마을로 내려온다.  
종소리도 외로워서 울려 퍼진다.

- 정호승의 「수선화에게」 중에서 -

## 이해와 공감

'이해'(Understand)란  
말 그대로 'Under'(낮은 곳에)+'Stand'(서는) 일입니다.  
가장 낮은 곳에 서면 이해하지 못할 사람이 없고,  
상대방의 고통을 이해하면 누구와도 공감하게 됩니다.  
어쩌면, 진정한 치유는 거기서부터 시작되는지도 모릅니다.

- 김해영의 「당신도 언젠가는 빅폴을 만날거야」 중에서 -

## 흐르는 사랑

진정한 사랑이 존재하면  
도움을 주든지 받든지  
그것은 더 이상 문제가 되지 않는다.  
그것은 그저 흐르는 물과 같고  
어느 곳에서 흘러나오든지 아름답다.  
정확히 말해 그건 주고받는 느낌이 아니며,  
깊은 사랑이 존재하는 곳에서 일어나는 행위일 따름이다.

- 브랜든 베이스의 「치유, 아름다운 모험」 중에서 -

## 내가 원하는 나, 현실의 나

우리에게는 두개의 상(狀)이 있다.  
하나는 현실의 '나'  
다른 하나는 내가 원하는 '나'

내가 원하는 '나'는 생각 속에만 있고  
정작 현실의 '나'는 집착 속에 살면서  
화가 나면 화를 내고  
그것을 깨닫지 못한다.  
그러하니 내가 원하는 '나'의 기준에서  
현실의 '나'는 꿀 보기 싫은 존재이다.

그런 현실의 '나'를  
합리화 하지도 부끄러워하지도 말고  
있는 그대로 인정하고 받아들여야 한다.  
자기를 받아들이지 않는 것은  
허상에 사로잡혀 꿈속에 사는 것이다.

자기를 인정하고 받아들이면 별 것 아니다.  
인정한다고 내가 나빠지는 것도 아니다.  
단지 그때의 한 생각일 뿐.

- 법륜 -

## 나를 바라보는 시간

나를 가둔다.

최대한 생활을 좁혀 감옥을 만든다.

스스로를 다잡기 위한 방편이다.

이는 무조건 내달리는 자동차의 브레이크를 밟고  
잠시 내가 가야 할 뚜렷한 목적지를 설정하는 작업이다.

단 며칠이라도 나만의 시간을 갖기로 했다.

거친 파도에 휩쓸리듯 지내온 일상에서 조금 떨어져

나를 바라보는 시간이다.

- 이정숙의 「내 안의 어처구니」 중에서 -

## 여섯 가지 참회

내가 생각해야만 하는데도 생각하지 않은 것과

말해야만 하는데도 말하지 않은 것

행해야만 하는데도 행하지 않은 것

그리고

내가 생각하지 말아야 하는데도 생각한 것과

말하지 말아야 하는데도 말한 것

행하지 말아야 하는데도 행한 것

그 모든 것들을 용서하소서.

- 류시화의 「사랑하라 한번도 상처받지 않은 것처럼」 중에서 -

## 인간이 역해질 때

인간이 가장 약해질 때가

자신의 탐욕과 마주할 때이다.

- 思仁堂 -

## 사유(思惟)하는 삶

내가 잘하는 것은 무엇인가?

내가 좋아하는 것은 무엇인가?

내가 기쁘게 보낸 시간이 얼마나 되는가?

즐거움을 느끼기 위해 온전히 짬을 내는 시간이 있는가?

- 思仁堂 -

(삶의 평가는 '즐거웠는가?'로 충분하다.

인생이 즐겁지 않았다면 이번 생은 실패이다.)

## 인간의 본성(本性)

仁(인)에서 우리나라는 '측은지심(惻隱之心)' 가없고 불쌍히 여기는 마음.

義(의)에서 우리나라는 '수오지심(羞惡之心)' 옳지 못함을 부끄러워하는 마음.

禮(예)에서 우리나라는 '사양지심(辭讓之心)' 겸손히 사양할 줄 아는 마음.

知(지)에서 우리나라는 '시비지심(是非之心)' 옳고 그름을 가릴 줄 아는 마음.

- 맹자 공손추 상 -

(인간의 가장 기본적인 본성(本性)은 인정받고 싶다는 열망이 아닐까?)

## 인격 만들기

사람은

고통, 슬픔, 기쁨, 회한, 증오, 사랑, 분노, 조바심, 집착, 죄책감, 억울함 등 수많은 감정을 겪으며 인격을 만들어간다.

양심이 깨어 있지 않으면 수많은 감정을 느낄 수 없다.

수많은 감정을 겪으면서 깨닫는다.

내가 얼마나 나약하며 후지며 아름답고 강한 인간인가를.

그리고 나뿐 아니라 타인의 인생을 깊이 이해하면서 연민을 갖게 된다.

- 하명희의 「따뜻하게, 다정하게, 가까이」 중에서 -

## 아름답게

마음속에서  
언제나 아름다운 음악이 흐르고  
언제나 아름다운 언어가 흘러나오고,  
그렇게, 아름다운 마음으로  
아름답게 살아갈 수 있기를.....

- 思仁堂 -

## 하늘을 가진 손

보리 한 줌 움켜쥔 이는 쌀가마를 들 수 없고,  
곳간을 지은 이는 곳간보다 큰 물건을 담을 수 없다.  
성자가 빈손을 들고, 새들이 곳간을 짓지 않는 건  
천하를 다 가지려 함이다.  
설령 천하에 도둑이 든들  
천하를 훔쳐다 숨길 곳간이 따로 있겠는가?  
평생 움켜쥔 주먹 펴는 걸 보니  
저이는 이제 늙어서 새로 젊어질 때가 되었구나.

- 반철환의 「내게 가장 가까운 신, 당신」 중에서 -

## 내 기억 속에 묻혔으니

떠나 가버린  
수많은 사랑하는 사람들은  
무덤이 아니라  
내 기억 속에 묻혔으니,  
내가 죽지 않는 한  
그들도 계속해서 살아가리라는 사실을  
나는 안다.

- 니코스 카잔차키스 「영혼의 자서전」 중에서 -

## 자유로운 삶

내 존재를 제대로 알면  
칭찬에 우쭐덜 일도 없고  
비난에 신경 쓸 일도 없습니다.  
칭찬이나 비난이  
상대의 감정표현일 뿐이라는 것을 알면,  
내가 그 말에 구애받지 않게 됩니다.

같은 꽃을 보고서도  
어떤 사람은 예쁘다고 하고  
어떤 사람은 아니라고 말합니다.  
말없이 피어있는 꽃을 보고서도  
서로 다른 표현을 하는데  
각자 자기 생각과 감정으로 하는 말에  
내가 흔들릴 이유가 없지요.  
어떤 칭찬이나 비난에도 걸림 없는  
자유로운 삶을 사세요.

- 법륜 -

## 마음마저 전염되면

걱정이 가득한 사람과 있으면 걱정이  
불평이 가득한 사람과 있으면 불평이  
불만이 가득한 사람과 있으면 불만이 전염되고,  
웃음이 가득한 사람과 있으면 웃음이  
열정이 가득한 사람과 있으면 열정이  
사랑이 가득한 사람과 있으면 사랑이 전염된다.

- 박재규의 「내 삶의 힌트」 중에서 -

## 달콤한 덫

야산에만 덫이 있는 것은 아니다.  
우리가 살고 있는 세상에도  
선량한 사람들을 잡아먹으려는  
유혹의 덫이 도처에 깔려 있다.

상식을 넘어서는 혜택이나 조건은  
정상적인 것이 아니다.  
이런 제안은 틀림없이  
덫을 놓은 것이라고 의심해볼 일이다.  
아예 그 근처에는 기웃거리지 마라.

- 강상구의 「내 나이 마흔 이십우화에서 길을 찾다」 중에서 -

## 혼자 있는 시간

우리에게 창조적 고독,  
다시 말해 혼자 있는 시간이 필요하다.

만약 이런 재충전의 시간이 주어지지 않는다면  
창조성은 고갈되고 말 것이다.  
그리고 시기를 놓치면  
지치는 것보다 더 나쁜 상태가 나타날 수도 있다.

- 줄리아 카메론의 「아티스트 웨이」 중에서 -

## 일이 생각대로 되지 않는다

세상은 생각대로 되지 않는다고 하지만,  
생각대로 되지 않는다는 건 정말 멋진 것이다.  
생각지도 못했던 일이 일어난다는 것 이므로...

- 思仁堂 -

## 언제든 자유로우라

무슨 일을 하든,  
그리고  
어디에 있든 자유로울 수 있다면,  
그대는 행복할 것이다.

- 틱낫한의 「어디에 있든 자유로우라」 중에서 -

## 청춘은 봄이요, 봄은 꿈

젊음과 청춘은 다른 거야.  
시간이 지나면 더 확실해져.

젊음은 꽃병에 들어 있는 꽃이라서  
시간이 지나면 시들어 버리지만

청춘은 시간이 지나도 가슴에 남는  
푸른 봄이거든.

이제부터  
청춘으로 가는 길을 모색해 봐.

- 오선화의 「야매상담」 중에서 -

## 속도를 줄이고 인생을 즐겨라

속도를 줄이고 인생을 즐겨라.  
너무 빨리 가다 보면 놓치는 것은 주위 경관뿐이 아니다.  
어디로 왜 가는지도 모르게 된다.

- 에디 캔터 -

(인생은 백마가 달리는 것을 문틈으로 내다보듯 순식간에 지나간다.  
또한 너무 빠르게 달리면 자신의 영혼이 따라오지 못할 수도 있다.)

## 꽃으로 변화시키는 방법

우리 자신 속을 깊이 들여다볼 때  
우리는 그 안에서 꽃과 쓰레기들을 함께 본다.  
하지만 걱정할 필요가 없다.  
정원사가 거름을 꽃으로 변화시키는 방법을 알 듯이  
우리 또한 분노와 미움 우울증과 차별심을  
사랑과 이해로 탈바꿈 시킬 수 있기 때문이다.  
명상이 하는 일이 그것이다.

- 틱낫한의 「마음을 멈추고 다만 바라보라」 중에서 -

## 그건 사랑, 그건 행복, 그건 축복

당신의 오늘과 나의 오늘이 얽혀 있다면, 그건 사랑.  
당신의 내일과 나의 내일이 얽혀 있다면, 그건 행복.  
당신의 내일과 나의 내일이 닮아 있다면, 그건 축복.

- 이애경의 「나를 어디에 두고 온 걸까」 중에서 -

## 마음의 감옥

마음의 감옥을 만든 것은  
스스로를 믿지 못하는 끝없는 의심이다.

자기 회의는  
우리에게서 타인의 시선으로부터  
자유로워질 용기와 새로운 것에 도전하는 기쁨을 빼앗고  
오직 안전하고 익숙한 것에만 매달리게 만든다.

- 베르벨 바르데츠키의 「너는 나에게 상처를 줄 수 없다2」 중에서 -

## 선택권은 나에게 있다

마음만 먹으면 언제든 다른 버스를 타고  
완전히 다른 길을 달릴 수 있다.  
어디로 갈지 선택권이 나에게 있음을 깜빡했다.  
스스로 닫힌 세상으로 계속해서 들어서면서  
빠져나갈 수 없다고, 답답하다고 외쳤다.  
그저 문을 열고 나오면 되는데 말이다.

- 강미영의 「숨통트기」 중에서 -  
(인생의 선택은 Time의 문제가 아니고 Timing이다.)

## 과감하게 벗어나면 여유(餘裕)다

사냥을 할 때는 사냥감에 집중하느라  
다른 것에 신경을 쓸 겨를이 없지만,  
사냥터를 벗어나 대지를 바라보면  
우주의 근원에 경외심이 생긴다.

내 삶의 목표 속에 나를 가두고 살며 힘겨워 하지 말고,  
과감하게 벗어나면 여유(餘裕)다  
겉질이 깨지는 아픔을 견디고 부화해야 세상을 날 수 있다.

- 思仁堂 -

## 얼의 꼴

'얼굴'의 옛말은 얼골입니다. 얼골은 얼꼴에서 왔습니다.  
'얼의 꼴'은 다시 말하면 '영혼의 모습'입니다.  
그 사람의 영혼의 모습이 가장 잘 드러나는 부위가  
바로 얼굴이기 때문에 그렇게 이름 붙였습니다.

- 신영복의 「담론」 중에서 -

## 정상에 오른 사람

정상은 아무나 가지 못한다.  
그냥 열심히 한다고 가는 것도 아니고  
실력이 좋다고 다 갈 수 있는 것도 아니다.  
운도 있어야 하지만 인성과 인품도 따라줘야 한다.  
특히 마음이 강해야 한다.  
아무리 실력이 좋아도  
정상의 무게를 견뎌낼 인성이 없으면  
잠깐 올라갔다가도 곧 떨어지게 된다.

- 「조훈현, 고수의 생각법」 중에서 -

## 아무나 만나지 말라

배고프다고 닥치는 대로  
허겁지겁 먹으면 몸을 버린다.  
외롭다고, 혼자 있기 싫다고,  
아무나 만나고 다니면  
정작 만나야 할 사람을 만나지 못한다.  
귀한 인연은 두리번거리며 찾아온다. 천천히.

- 성수선의 「나의 일상에 너의 일상을 더해」 중에서 -

## 曲則全 枉則直 窪則盈 敝則新 少則得 多則惑

曲則全[곡즉전] 휘어진 나무는 베이지 않고 온전하게 산을 지키며,  
枉則直[왕즉직] 애벌레는 몸을 굽힘으로써 뻗어 나가듯이 겸허의 덕을 품어라.  
窪則盈[와즉영] 웅덩이가 있어야 물이 모이게 되어 저절로 물고기가 생기며,  
敝則新[폐즉신] 낡아지면 새것을 얻게 되듯 버릴 줄 알아야 새로워질 수 있다.  
少則得[소즉득] 베풀면 반드시 되돌아오고 욕심이 작으면 만족함을 얻게 되며,  
多則惑[다즉혹] 많으면 갈피를 잡지 못해 마음을 어지럽게 하니 절제하라.

- 老子 도덕경 제22장 중에서 -

## 허즉통 궁즉통 변즉통 (虛則通 窮則通 變則通)

노자 老子(BC 579? ~ BC 499년?)

허즉통[虛則通] : 비워야 통한다.

공자 孔子(BC 551 ~ BC 479년)

궁즉통[窮則通] : 궁하면 통한다.

손자 孫子(BC 545 ~ BC 470년경)

변즉통[變則通] : 변화해야 통한다.

- 老子, 孔子, 孫子 -

(허즉통[虛則通]이란

위기의 순간에는 비우고 낮추며 섬기고 내려오라. 그리하면 통하지 않을 곳이 없다.

궁즉통[窮則通]이란

힘든 일이 닥치면 피하려 하지 말고 당당히 맞서라.

변즉통[變則通]이란

어려울수록 기존 방식에서 벗어나 상황에 맞게 변화를 택하라.)

## 금은보화보다 더 값진 것

우리는 돈이 가득 든

지갑을 잃어버리면 아까워한다.

그러나 어떤 생각이 떠오르거나,

책에서 본 좋은 생각들,

우리가 살아가면서 기억해야 하는 생각들,

더 나은 세상을 만들 수 있는 생각들은

잃어버리고도 그런 사실조차 곧 잊어버린다.

금은보화보다 더 값진 것임에도 불구하고

아까워하지도 않는다.

- 레프 톨스토이의 「어떻게 살 것인가」 중에서 -

## '어른'이 된다는 것

어른이 된다는 것은 일관성의 문제다.  
말과 행동이, 저번의 말과 이번의 행동이,  
그리고  
이전의 삶과 이후의 삶이 일관성을 보이기 시작할 때,  
그때 비로소 어른스럽다고 말할 수 있는 것이다.

- 윤선민의 「웁슬로 다이어리」 중에서 -

## 관계의 적정거리

간격은 통로다  
둘 사이 간격이 있다고  
서운하게 생각지 말라.

나무와 나무 사이  
간격이 나무를 자라게 하듯이  
사람과 사람 사이  
간격이 사랑하는 마음을 키운다.

간격은 무엇이든 흐르게 하는 통로다  
바람이 흐르고  
햇살이 흐르고  
물이 흐르고  
정이 흐르고  
이야기가 흘러간다.

둘 사이 흐르는 것이 없으면  
아무것도 자라지 못한다.  
그러나 간격이 너무 벌어지면  
기대지 못해 쓰러진다.

- 방우달의 「풍선 플러스」 중에서 -  
(한자로 쓰면 人間, 사람인(人) 틈간(間) 자를 씁니다.  
사람과 사람사이에 여백이 필요하다는 의미 아닐까요?)

## 버리고 떠난다는 것의 의미

버리고 떠난다는 것은  
자기가 살던 집을 훌쩍 나오라는 소리가 아니다.  
넓은 생각에서, 넓은 생활 습관에서 떨치고 나오라는 것이다.  
그렇지 않고 눌러앉아서 세상 흐름대로 따르다 보면  
자기 빛깔도 없어지고 자기 삶도 없어진다.

- 법정님의 「산에는 꽃이 피네」 중에서 -

## 기품

사람들은 흔히  
기품을 걸모습이나 패션에 관련된 말이라고 여기곤 한다.  
그건 심각한 오해다.

인간이란 존재는  
무릇 행동과 자세에 기품이 있어야 한다.  
기품이란 훌륭한 취향, 우아함, 균형과 조화의 동의어다.

- 파울로 코엘료의 「흐르는 강물처럼」 중에서 -  
(그 사람의 안에 담긴 인격의 향기가 드러나는 것이 기품이다.)

## 인공지능은 시(詩)를 쓸 수 없고 사랑의 스킨십도 대신하지 못한다

이제 우리는 땅을 성스럽게 여기지 않고,  
단순하게 '자원'으로 보기 때문에  
환경 재앙의 위험에 처해 있다.

뛰어난 과학기술적 재능에 뒤처지지 않는  
어떤 정신적 혁명이 없으면,  
이 행성을 구하지 못할 것 같은 느낌이 든다.

- 카렌 암스트롱의 「축의 시대」 중에서 -

## 용기

희망은 소멸할 수 있지만 용기는 호흡이 길다.  
희망이 분출할 때는 어려운 일을 시작하는 것이 쉽지만,  
그것을 마무리하는 데에는 용기가 필요하다.  
희망 없는 상황에서 용기가 힘을 발휘할 수 있게 해 줄 때  
인간은 최고조에 달할 수 있다.

- 에릭 호퍼의 「길 위의 철학자」 중에서 -

## 자주성(自主性)

두 사람일 때도 한 사람인 것처럼 자유로웠고,  
혼자 있을 때도 두 사람인 것처럼 외롭지 않았다.

- 영국의 작가 샬럿 브론테의 소설 「제인 에어(Jane Eyre)」 중에서 -

## 별은 이미 떠 있다

별은 떠오르지 않는다.  
지구가 기울어져 도는 까닭에 별이 시야에 나타나는 것이다.  
위대한 진리 역시 마찬가지이다.  
진리는 항상 존재하면서,  
진리가 보이게 하는 우리의 움직임을 기다리고 있다.

- 래리 도시의 「월 마인드」 중에서 -

## 사랑하는 사람과 사는 비결

사랑하는 사람과 사는 데에는 하나의 비결이 있다.  
상대를 변화시키려고 해서는 안 된다는 것이다.

- 샬돈느 -

## 고단한 삶을 위한 장치

√친구를 만들어라.

언제든 찾아가 마음 터놓을 편안한 친구를 만들어라.  
초라한 모습을 보여도 흥보지 않을 친구를 만들어라.

√취미를 만들어라.

스트레스 푸는 가장 좋은 방법이다.  
나이가 들수록 혼자 있는 시간이 많다.  
시간을 다스리지 못하면 우울증이 생긴다.

√아지트를 만들어라.

마음이 안정되고, 기분이 좋아지는,  
비밀 아지트를 만들어라.  
산도 좋고 바다도 좋고 커피 향 가득한 카페도 좋다.

√글을 써라.

글을 쓰는 습관을 들여라.  
글을 쓰면 차분해 지고 생각이 정리된다.  
일기도 좋고 편지도 좋고 낙서도 좋다.

√여행을 떠나라.

사람이 많으면 계획만 짜다 세월 다 간다.  
혼자면 어떤가, 며칠이 어려우면 하루라도 떠나라.  
다음엔 긴 여행도 갈 수 있다.

- 해밀 조미하 「꿈이 있는 한 나이는 없다」 중에서 -

## 눈에 보이지 않는 일

우리는 눈에 보이지 않는 일,  
곧 정신적인 활동을 하찮게 여기기도 한다.  
그러나 우리의 영혼을 살찌우는  
눈에 보이지 않는 일이 무엇보다 가장 중요한 일이다.

- 레프 톨스토이의 「살아갈 날들을 위한 공부」 중에서 -

## 달관적인 태도

삶은 현실이다.

그래서 순조롭기만 할 수는 없다.

일과 생활에서 다양한 시련에 부딪힐 수 있고,

수많은 좌절과 고통에 빠질 수 있다.

우리가 좌절의 수렁에서 벗어날 수 있는

유일한 방법은 달관적인 태도이다.

- 타오 상원의 「인생에 세 번 기회를 만나다」 중에서 -

## 말하기 전에 잠시 생각하라

말하기 전에

잠시라도 생각할 시간을 갖는다면,

당신의 말이 미칠 영향을 생각하고

평가하고 교정할 수 있다.

- 노먼 라이트의 「사랑의 열쇠」 중에서 -

## 순례자인가? 나그네인가?

순례자는 자기가 가야 할 궁극적인 본향을 알고 있는 사람들입니다.

만일 우리가 그런 궁극적인 본향을 알지 못하고 인생길을 가고 있다면

우리는 순례자가 아니라, 방황하는 나그네에 불과할 것입니다.

나는 순례자인가 나그네인가를 자신에게 물어보십시오.

- 이동원의 「함께 걷는 천로역정」 중에서 -

*(목표와 방향이 있는 사람은 순례자! 목표도 방향도 없는 사람은 나그네!*

*순례자로 사시겠습니까? 아니면 나그네로 사시겠습니까?*

*짧은 인생, 松巖은 나그네로 살고 싶다. 흘러가는 대로...)*

## 일이 놀이가 되면

일 때문에 바쁘다고 하면서  
노는 일은 무엇이 되었든 거절하고는  
그것을 자랑스러워하는 사람들이 있다.  
그러나 즐거운 놀이는 많은 일을 하는 것보다  
더 필요하며 중요하기까지 하다.

- 레프 톨스토이의 「인생에서 공부が必要な 순간」 중에서 -  
*(재미있게 놀았는데 그것이 큰 공부가 되고,  
열심히 일하는 것이 곧 놀이가 되어야 한다.  
'일과 놀이'가 서로 통하면 인생이 즐거워진다.)*

## 혼자서 외로이 조용한 시간

홀로 걷고 싶을 때가 있습니다.  
동반자도 대화도 필요하지 않습니다.  
혼자서 외로이 조용한 시간을 가지게 되면  
나와 내 주변의 모습이 다시 보입니다.  
사무치는 외로움이 때로는 깊은 깨달음과 새로운 발견을 안겨줍니다.

- 고도원의 「절대고독」 중에서 -

## 혼자 있는 법을 배워라

외로운 시간. 홀로 있는 시간. 피할 수 없는 힘든 시간입니다.  
그러나 '좋은 선물'을 받는 값진 시간이기도 합니다.  
고요, 평화, 침묵, 성찰, 자신감, 창조적 영감은  
혼자 있는 시간에만 찾아오는 귀빈들입니다.  
혼자 있는 시간, 외로운 시간을 만들어 즐기십시오.  
내면 깊숙이 잠들어 있던 자신감이 눈을 뜰 것입니다.  
고갈된 마음의 우물을 채우는 값진 시간입니다.

- 고도원의 「절대고독」 중에서 -

## 왜 난 나를 따뜻하게 품어주지 못했을까?

왜 난 늘 내게 그리도 가혹했을까?

왜 늘 스스로를 그토록 혼내기만 했을까?

왜 항상 자신을 그렇게 냉대했을까?

왜 내 편을 들어주지 않았을까?

내 영혼의 아름다움을 세상에 내보이지 않았을까?

왜 늘 다른 사람들을 기쁘게 해주려고만 하고

내 스스로 생각할 수 있는 힘과 창조적인 능력을 억누르기만 했을까?

- 아니타 무르자니의 「그리고 모든 것이 변했다」 중에서 -

## 삶 속의 7氣

첫째, 눈에는 '총기(聰氣)'

맑은 눈은 마음속에 평안과 기쁨을 주는 힘이 있습니다.

둘째, 얼굴에는 '화기(和氣)'

미소와 자신감 있는 표정은 성공의 중요한 요건입니다.

셋째, 마음에는 '열기(熱氣)'

뜨거운 열정으로 자신감 있게 임하는 것이 성공의 지름길입니다.

넷째, 몸에는 '향기(香氣)'

향기는 상대를 기분 좋게 하며, 마음마저 사로잡는 힘이 있습니다.

다섯째, 행동에는 '용기(勇氣)'

죽기를 각오하고 사력을 다하는 자는 어디서든 살아남을 수 있습니다.

여섯째, 어려울 때는 '근기(根氣)'

슬럼프에 빠질 수도 있지만, 끈기 있는 정신만이 어려움을 극복하게 합니다.

일곱째, 자존심이 꺾일 때는 '오기(傲氣)'

반드시 성공하겠다는 오기는 나를 담금질하는 좋은 촉매제가 될 수 있습니다.

- 思仁堂 -

## 젓소와 돼지

젓소는 우유만 주는데도 사람들의 귀여움을 받는데,  
돼지는 목숨을 바쳐 모든 것을 다 사람들에게 주는데  
왜 돼지를 예뻐하지 않는 걸까요?"

젓소는 비록 작은 것일지라도 살아 있는 동안 해주지만,  
돼지는 죽은 뒤에 해주기 때문일 겁니다.  
지금 작은 일을 하는 것이  
나중에 큰일을 하는 것보다 더 소중합니다.

- 思仁堂 -

## 기쁨이 있는 삶

'행복한' 삶을 바라는가?  
'행복해 보이는' 삶을 바라는가!  
먹을 거만 해결되면 즐겨라.  
사냥이 끝나면 축제가 있고  
가을걷이 후에는 잔치를 열 듯  
수입(收入)이 있을 땐 가족회식을 해야 한다.  
사람은... 기쁨이 사라지면 죽은 것과 같다.

- 思仁堂 -

(배우자(配偶者)에게 배우자. 松巖생각)

## 자기주장이 지나치게 강한사람

내 생각만이 최고이고 진리라는 독선과 아집은 서로를 피곤하게 할 뿐입니다.  
똑같은 문제를 보더라도 판단은 각자 다를 수 있습니다.  
다르다는 것은 틀린 것이 아닙니다.  
나와 다른 생각에 대한 이해와 포용, 그리고 존중하는 마음은 의사소통을 위한  
기본 예의입니다.

- 고든 리빙스턴 「너무 일찍 나이 들어버린, 너무 늦게 깨달아버린」 중에서 -

## 영혼의 성장, 영혼의 여행

당신의 현재 모습을 인정하는 것부터 시작하라.  
영혼의 성장은 수양을 통해 연마되고 완성된다.  
그것은 악기처럼 연주되어야 한다.  
길처럼 걸어갈 수 있어야 한다.  
인생 자체가 영혼의 여행이다.

- 켄트 너번의 「세상을 보는 16가지 지혜, 작은 유산」 중에서 -

## 수화명월류(水和明月流)

마음은 하루 종일 파도로 소용돌이치는 바다와 같다.  
충격과 모욕은 생각을 흐리게 한다.  
그러나 거의 흔들림 없이 고르고 평평한 상태를 이루면  
바다는 하늘을 완벽하게 투영할 수 있다.  
마음도 감정으로 인해 소용돌이치지 않으면  
놀라울 정도로 정확하게 세상을 반영할 수 있다.

- 홍석현의 「한반도 평화 만들기」 중에서 -

(休靜 西山大師(1520-1604)의 遺詩에 나오는 귀절

風靜花猶落 (풍정화유락)

鳥鳴山更幽 (조명산갱유)

天共白雲曉 (천공백운효)

水和明月流 (수화명월류)

바람은 잠잠한데 꽃잎은 떨어지고  
산새가 울어대니 산은 더 고요하다.  
하늘과 흰구름은 더불어 밝아오고  
냇물이 평온하니 달이 함께 흐르네.)

## 얹, 느낌

'얹'은 두뇌적이다. 그러나 '느낌'은 전체적이다.

느낄 때는 머리만으로 느끼지 않는다.

가슴만으로 느끼지 않는다.

그대 전 존재의 세포 하나하나가

그대로 느낌 그 자체가 되어 느낀다.

느낌은 전체적이다. 느낌은 유기적이다.

- 타골, 라즈니쉬의 「까비르 명상시」 중에서 -

## 꽃으로 채우면 꽃밭, 쓰레기로 채워지면 쓰레기통

인간은

현명하고 쓸모 있고 평온한 사람이 된 만큼 성장한 것이며,

성장한 만큼 성공한 것이다.

그러니 그대는 시야를 넓혀 멋지고, 아름답고,

목적의식이 있는 것들에 관심을 기울이도록 하라.

음악, 미술, 훌륭한 문학작품, 폭넓은 철학, 위대한 사상 등을 가까이 하면

내면의 삶을 좋은 것들로 가득 채울 수 있다.

내면의 삶이 좋은 것들로 가득 차면 세상도 훨씬 좋은 곳이 된다.

- 맨리 P. 홀의 「돌아보고 발견하고 성장한다」 중에서 -

## 하늘이 준 영감으로(by divine inspiration)

0(零)에서 '창조적 자극(inspiration[ìnsperéiʃən])'이 시작된다.

모든 것을 내려놓은 무(無)의 상태에 있을 때 '영감(靈感)을 얻는다.

- 思仁堂 -

## 1%의 중요성

"천재는 1%의 영감과 99%의 노력으로 이루어진다." 발명왕 에디슨의 말이다. 사람들은 이 말이 재능보다 노력을 강조하는 말이라고 오해하고 있다. 에디슨의 주장은 아무리 엄청난 노력을 기울인다 해도 접근법이 잘못된 경우라면 아무리 노력을 한다 하더라도 결코 성공에 이를 수 없다는 것이다. 1%가 중요하다는 의미이다.

- 思仁堂 -

## 세계에서 가장 큰 부자

세계에서 가장 큰 부자는 누구일까요?  
대기업의 회장일까요? 아니면 중동의 석유 갑부일까요?

이 세계에서 가장 큰 부자는  
만족할 줄 아는 마음을 가진 사람입니다.

아무리 많이 가져도  
늘 부족하다고 혈떡거리게 되면 아주 빈곤한 사람이 되고,  
비록 가난하지만 만족할 줄 알면 부자인 것입니다.

- 법륜 -

## 영혼의 균형이나 성장을 돕기 위한 것들

고통이나 외로움, 실망감이나 가슴 아픈 경험,  
중독이나 인생의 함정처럼 보이는 것들은  
모두 깨달음으로 통하는 문이다.  
이런 것들은 영혼의 균형이나 성장을 돕기 위한 것들이다.

- 게리 주커브의 「영혼의 의자」 중에서 -

## 때가 되면 떠나보내야 한다

인생은 끊임없이 변화한다.

그러므로 뭔가 새로운 것이 내 인생에 등장한다면,

그것을 아끼고 열심히 사용한 후, 때가 되면 떠나보내야 한다.

뭔가를 소유한다고 해서 그것을 영원히 간직해야 하는 것은 아니다.

많은 물건들이 우리의 인생을 스쳐가고,

우리는 단지 그것들을 한때 사용하는 관리자일 뿐이다.

- 캐런 킹스턴의 「아무것도 못 버리는 사람」 중에서 -

## 자유로워지는 것에 대한 그리움

나를 완전히 잊어버리는 순간

진정한 나, 완전한 나와 대면하게 된다는 것이다.

나 자신으로부터 자유로워지는 것에 대한 그리움,

늘 나를 중심으로 돌아가던 삶과

내가 주인공이고 내가 주인인 삶으로부터 자유로워지는 것에 대한

그리움을 내포하고 있기도 하다.

- 안셀름 그윈의 「지금과 다르게 살고 싶다」 중에서 -

## 찰나의 순간을 사랑하는 사람

인생의 소중한 것들은 찰나에 사라진다.

당신이 지금 서른 살이라면,

누군가 그토록 오랫동안 기다려왔고,

원해왔던 인생의 소중한 시간들인지도 모른다.

그 시간을 영원히 붙들어 매고 싶은가.

그렇다면 빛의 속도로 사라지는 것들을 사랑하라.

그 찰나의 순간을 사랑하는 사람과 함께 하라.

- 이의수 「지금 알고 있는 걸 서른에도 알았더라면」 중에서 -

## 괜찮다, 다 괜찮다

"괜찮다, 괜찮다, 다 괜찮다." 나는 이 말이 맘에 든다.  
걱정 없는 삶이 어디 있으며 어려움 없는 삶이 어디 있겠는가.  
그러나 어찌면 모든 것은 지나친 걱정이다.  
우리는 처음부터 아무것도 가지고 있지 않았다.  
사실은 다 잃어 봐야 본전인 셈이다.  
모든 걱정과 괴로움은 좀 더 가지지 못하면 어떻게 하나,  
내가 가진 것을 잃어버리면 어떻게 하나 하고 생각하는  
이기(利己)에서 비롯된다.

- 고도원의 「나무는 자신을 위해 그늘을 만들지 않는다」 중에서 -

## 이대로 충분하다

당신은 정말로 완벽해야만 가치 있는 존재인가?  
완벽함은 애초에 가능한 것도 아니고  
우리가 반드시 추구해야 할 것도 아니다.  
당신은 지금 이대로도 충분히 괜찮은 존재다.

- 조영은의 「왜 나는 늘 허전한 걸까」 중에서 -

## 내가 오를 수 있는 나무를 찾자

세상에는 오르지 못 할 나무가 너무나 많다.  
곳곳에 '넘을 수 없는 4차원의 벽'이 서있다.  
도전하지 않고 포기하는 것도 어리석지만,  
오르지 못 할 나무와 넘을 수 없는 벽에 매달려  
인생을 소모하는 것 역시 어리석다.

- 유시민의 「어떻게 살 것인가」 중에서 -

## 삶을 즐기고 신뢰하라

바로 놓아버릴 수 있을 때, 내가 가장 강한 힘을 갖게 된다.  
결과에 대한 집착을 전부 내려놓는 과정은 정화와 치유를 가져다준다.  
진정한 치유가 일어나려면  
그저 삶이라는 흐름을 즐기고 신뢰해야 한다는 것이 내가 깨달은 내용이다.

- 아니타 무르자니의 「그리고 모든 것이 변했다」 중에서 -  
*(욕망을 가득채운 무거운 배낭을 메고 즐겁게 걸을 수는 없다.  
비워야 한다. 단 한번 뿐인 나의 삶을 즐기기 위해 집착하지 마라.)*

## '이해'와 '오해'

'이해'란 가장 잘한 오해이고,  
'오해'란 가장 적나라한 이해다.  
"너는 나를 이해하는구나."라는 말은  
내가 원하는 내 모습으로  
나를 잘 오해해준다는 뜻이며,  
"너는 나를 오해하는구나."라는 말은  
내가 보여주지 않고자 했던 내 속을  
어떻게 그렇게 꿰뚫어 보았느냐  
하는 것에 다름 아니다.

- 김소연의 「마음사전」 중에서 -

## 내 안의 '적'

만약 여러분이 바른 마음 자세를 간직할 수 있다면  
여러분의 적은 가장 훌륭한 정신적인 스승이 될 것입니다.  
왜냐하면 적이 존재하기 때문에  
참을성과 너그러움과 이해하는 마음을 키울 수 있기 때문입니다.  
너그러움과 참을성이 커지면 자비로운 마음을 더 쉽게 가질 수 있습니다.

- 달라이 라마 「선한 마음」 중에서 -

## 내가 없다면... 없다.

아름다운 붉은 장미를 가져다가  
당신 앞에 꽂아두라.  
향기를 들이마시고 스스로에게 말하라.  
"내가 없다면 이 꽃의 향기도 없다."  
"내가 없다면 이 꽃의 색깔도 없다."  
"내가 없다면 이 꽃의 조직도 없다."  
시각, 청각, 촉각, 미각, 후각과 같은 감각과  
스스로를 분리해보라.  
그 장미는 허공에서 진동하고 있는  
원자들일 뿐이라는 것을 자각하라.

- 디팩 초프라의 「완전한 삶」 중에서 -

## 집착하지 않는 것이다

집착하지 않으면  
더 이상 초조함에 고통 받으며 살지 않고  
창조와 자유 속에서 살 수 있다.

- 바람이 비비적대는 이른 아침의 돈오(頓悟) / 松巖 -

(돈오(頓悟) : 수행의 단계를 거치지 않고 문득 깨달음에 도달하는 것.

점오(漸悟) : 순서를 밟아 수행하여 점차 높은 단계의 경지로 나아가 깨달음.)

## 생각은 에너지이다

생각은 눈에 보이지 않으나 특정한 진동을 가진 실체이다.  
과학은 진동을 에너지로 보는데 그런 점에서 생각은 에너지이다.  
오컬트(Occult) 차원에서 본다면 생각은 신의 창조력을 수행하는 에너지이다.

- 김우타의 「소리 없는 소리」 중에서 -

(오컬트(Occult) 또는 비학(祕學)은 물질 과학으로 설명할 수 없는  
신비적 초자연적 현상, 또는 그에 대한 지식)

## 고통의 속뜻

괴로움이나 어려움을 겪을 때마다  
고통이라는 말이 지닌 깊은 속뜻을 명심하라.  
고통은,  
세상이 결코 당신에게 줄 수 없는 것을  
달라고 요구하는 데서 온다는 것을.

- 아잔 브람의 「아잔브람 행복론」 중에서 -  
*(인생길은 구불구불 울퉁불퉁하여 늘 위태롭다.  
고독한 길이며, 궁핍하고 고통이 따르는 길이다.  
마음의 안전띠를 단단히 매고 여유롭게 가야 한다.)*

## 갈등도 출구가 있다

인생에서 마주치는 갈등은 칠혹 같은 동굴이 아니라 터널이다.  
언젠가는 끝이 있고 나가는 출구가 있다.  
갈등을 이겨내고 그 출구를 나서면 예전보다 더 큰 행복이 기다리고 있다.  
살을 에일 정도로 아팠던 만큼 더 성숙해졌기 때문이다.

- 이성동의 「가까운 사람에게 상처받지 않는 기술」 중에서 -

## 겉은 찬란하나 그 속은 황량하다

사람들은 자신이 누구인지 모른다.  
이것은 기억을 상실하여 자신이 누구인지 모르고 살아가는 사람과  
다를 바 없다.  
자신을 아는 것이 모든 것의 출발점이다.  
그런데 사람들은 자신에 대한 탐구보다는 외부로 온통 관심을 돌린다.  
그러다 보니 겉은 찬란하나 그 속은 황량하다 못해 무지 상태이다.

- 김우타의 「소리 없는 소리」 중에서 -  
*(여행을 하며 책을 읽고 음악을 들으며 명상을 하는 것은  
자신의 내면으로 깊이 들어가 탐구하기 위한 것이다.)*

## 유혹에 휘둘리지 않는 관조(觀照)의 힘

꽃이 아무리 향기롭고 아름다워도 그 것을 영원히 가질 수는 없다.  
하지만 관조(觀照)할 수는 있다.  
그 꽃이 천천히 시들어 사라질 것임을 안다면,  
꽃의 아름다움에 마음이 흔들리지 않을 것이다.  
돈도 권력도 명예도 그렇다.

- 思仁堂 -

## 돈에 대한 집착

많은 사람들이 계속 돈을 벌고, 또 더 많은 돈을 벌기 위해 노력한다.  
하지만 무엇을 위해 돈을 버는 지도 모른 채  
그저 돈을 벌기 위해서만 동분서주한다.  
돈을 인생의 목표로 삼아 자신보다 돈을 더 중요하게 여긴다.  
한 마디로 돈이 인생에서 가장 중요해지고  
자신은 돈을 획득하는 기계로 전락한다.  
돈의 감옥에 갇혀 인생을 허비하게 된다.  
돈에 대한 집착에서 벗어나 자유정신을 회복하라.  
'집착하지 않음'이란 '내려놓음'이다.  
내려놓음이란 무엇일까?  
모든 것에 미련을 갖지 않고 집착하지 않으므로  
마음에 머무는 것이 없으니 물처럼 흐르는 것이다.

- 思仁堂 -

## 생존 철학이 다르면

사유(思惟)하며 사는 선비는 허언(虛言)뿐인 사람과 수작(酬酌)을 피하라.  
생존철학이 달라 서로 피곤할 뿐이며,  
처세관(處世觀)도 일치점을 찾기 어렵다.

- 松巖 -

(수작(酬酌) : 술잔을 주고받음.)

This, too, shall pass away.(이것 또한 지나가리라.)

지금 잘 나간다고 우쭐대십니까?;  
지금 너무 괴롭고 슬퍼서 하루를 살기 힘든가요?;

기쁠 때에 교만하지 않고,  
절망에 빠졌을 때에 용기를 줄 수 있는 글귀……  
This, too, shall pass away.(이것 또한 지나가리라.)

인생은 돌고 돕니다.

- 미드라쉬 -

### 중독과 몰입

중독과 몰입의 차이는 무엇일까.  
중독인지 몰입인지는 스스로가 가장 잘 안다.  
둘 다 엄청난 시간과 사랑을 요구한다는 점에서는 같다.  
그러나 중독과 몰입의 차이는  
자신에 대한 사랑이 있느냐 없느냐의 여부에 있지 않을까.  
어떤 일에 지독하게 빠져있는 자신이 밉고 죄책감이 든다면 중독이다.  
그 일을 함으로써 자신을 더욱 사랑하게 되며  
내면의 자부심이 커진다면 몰입이다.

- 정희재의 「어쩌면 내가 가장 듣고 싶었던 말」 중에서 -

### 입에 발린 칭찬

입에 발린 칭찬 한마디는 깊은 정신적 내상을 입힐 수 있다.  
무심코 던진 잘못된 칭찬을 받고 거기에 맞추어 살아가려고  
무리하게 삶의 방향을 틀어버리는 과오를 범하게 된다.  
칭찬은 깊은 생각과 사랑을 담아해야 한다는 뜻이다.

- 탐라 遊覽 중에 松巖 -

## 있는 그대로

전에 나는 화를 많이 참았다.

화를 내면 내 삶에 부정적인 것을 끌어들이 거라고 믿었기 때문이다.

거기에 다른 이들을 걱정시키고 싶지도 않아서,

내 생각을 통제하려고 애썼고 늘 긍정적이 되어야 한다고 스스로를 다그쳤다.

하지만 이제 나는 안다.

핵심은 내 모습을 있는 그대로 존중하고

늘 내 자신의 진실 안에 머무는 데에 있다는 것을 말이다.

- 아니타 무르자니의 「그리고 모든 것이 변했다」 중에서 -

## 바라는 것을 이루는 비법

주식투자 성공비결, 억만장자가 되는 법, 남들에게 인정받는 비법,

인맥을 쌓는 기술 등 수많은 비법들이 사람들을 유혹한다.

이 세상에 비결이라고 말할 수 있는 것은 없다.

세상에 변하지 않는 진리란 없다는 것이 진리이므로

그 어떤 비결도 믿지 말라.

빌 게이츠, 워렌 버핏 등의 성공 비결을 배우고 따라해도

그것만으로 성공할 가능성은 거의 없다.

그들의 상황에서는 효과를 발휘한 비결이겠지만,

다른 공간과 시간에서는 아무런 효과를 발휘하지 못할 수도 있다.

성공사례는 한 없이 과장되지만,

그 반대인 실패사례들은 많이 있어도 주목하지 않는다.

스스로 자신의 눈으로 관찰하고, 마음으로 느낀 것들이 지혜가 된다.

그 힘으로 바라는 것을 이루라.

- 바라는 것이 없어진 松巖 -

## 이따금 삶에서 뒤로 물러나 관찰하라

가끔 일이 좋지 않은 방향으로 흘러가기도 한다는 것을 받아들여야 한다.  
세상이 당신에게 줄 수 없는 것을 달라고 하지 말고 그대로 관찰하라.  
세상을 자기 마음에 들게 하기 위해 다그치거나 밀어붙이지 말고  
받아들이고 놓아버려라. 이따금 나날의 삶에서 뒤로 물러나  
그것을 깊이 이해할 때 우리는 큰 그림을 볼 수 있다.

- 아잔 브람의 「아잔브람 행복론」 중에서 -

## 미운사람

미운 생각을 굴리면 자신만 힘듭니다.  
힘담을 하면 미움을 더 확고하게 만듭니다.  
우리를 괴롭히는 것이 미움입니다.  
미운 사람을 다시는 보지 않더라도  
미움은 마음에 남아 있어서 미운 사람을 계속 만나게 됩니다.  
그래서 현재 미움을 해결해야 합니다.  
문제는 밖에 있지 않고 마음에 있는 것입니다.

- 용수의 「용수 스님의 고해」 중에서 -  
(一切唯心造 모든 것은 오직 마음이 지어낸다.)

## 영혼을 위한 투자

두뇌개발을 위해 노력하는 사람도 많고,  
튼튼한 신체를 위해 운동을 열심히 하는 사람도 많다.  
그런데 영혼을 위해 무언가를 투자하는 사람은 얼마나 될까.  
영혼은 있는 줄도 모르고 살아가는 이들이 많다.  
아니, 그저 영혼은 죽을 때가 되었을 때  
몸에서 빠져나오는 기운이라고 여기기도 한다.  
그래서 영혼 없이 산다.

- 권수영의 「나도 나를 모르겠다」 중에서 -

## 이탈한 자가 문득

우리는 어디로 갔다가  
어디서 돌아왔느냐  
자기의 꼬리를 물고  
뱅뱅 돌았을 뿐이다

대낮보다 찬란한 태양도  
궤도를 이탈하지 못한다  
태양보다 냉철한 못별도  
궤도를 이탈하지 못하므로  
가는 곳만 가고 아는 것만 알 뿐이다

집도 절도 죽도 밥도 다 떨어져  
빈 몸으로 돌아왔을 때  
나는 보았다

단 한 번 궤도를 이탈함으로써  
두 번 다시 궤도에 진입하지 못할지라도  
캄캄한 하늘에 획을 긋는 별,

그 똥, 째지만,  
그래도 획을 그을 수 있는,  
포기한 자  
그래서 이탈한 자가  
문득  
자유롭다는 것을

- 김종식의 시집 「황금빛 모서리」 중에서 -

## 인생의 큰 실패

인생의 큰 실패는 하기 싫은 일에서 성공하는 것이다.  
성공의 대가로, 삶의 의미나 즐거움을 얻지 못하기 때문이다.

- 松巖 -

## 늡어서 인생을 뒤돌아보니

老覺人生 萬事非 (노각인생 만사비)

憂患如山 一笑空 (우환여산 일소공)

늡어서 인생을 뒤돌아보니 만사가 아무것도 아니며,  
산과 같이 큰 걱정도 한 번 소리쳐 웃으면 그만인 것을...

- 謙蠹 -

(人生事 空手來 公手去 빈손으로 왔다가 빈손으로 가는 인생)





# 2

## 건강(健康)에 관하여

*정신적·육체적으로 튼튼함*



## 병이 없는 인생

내가 지금까지 받은 가장 귀한 충고는  
건강을 되찾기 위해 약이나 치료에 매달리는 대신  
다양한 오락 활동을 하라는 것이다.  
이 충고는 정신 건강과 육체 건강 모두에 해당된다.  
변화와 실험, 여러 종류의 휴양, 혁신, 모험으로 꽉 찬,  
병이 끼어 들 여지가 없는 인생이다.

- 지미 카터의 「나이 드는 것의 미덕」 중에서 -

## 자연을 통해

자연을 통해 휴식을 얻을 수 있고,  
자연을 통해 건강도 얻을 수 있습니다.  
자연은 그 속에 있는 것만으로도 우리 몸을 치유해 줍니다.  
건강만 있다면 우리는 무엇이든 꿈꿀 수 있습니다.  
건강을 잃으면 성공도, 명예도, 돈도 아무것도 아닙니다.

- 이철환의 「못난이만두 이야기」 중에서 -

## 감동 호르몬과 악마 호르몬

우리가 흔히 즐겁게 웃거나 신나할 때  
우리의 몸에서는 '엔드로핀'이 나온다고 한다.  
엔드로핀이 면역성을 가지고 있고 우리 몸에 좋다는 것은 이미 아는 사실.  
그런데 그 보다 무려 5,000배나 강력한 호르몬이 있다고 한다.  
그 이름은 '다이도르핀'. 이것은 우리가 살아가면서 감동을 받았을 때  
우리 몸에 생성되는 '감동 호르몬'이다.  
이와 반대로 '아드레날린'이라는 호르몬은 불쾌하거나 미움 같은 감정이  
우리를 사로잡을 때 생성된다.  
몸속의 산소를 잡아먹는다고 해서 일명 '악마의 호르몬'이라고도 한다.

- 최윤희의 「당신의 인생을 역전시켜라」 중에서 -

## 즐거움을 연출하라

당신은 날씨를 마음대로 바꿀 수 없지만 기분은 바꿀 수 있다.  
당신은 외모를 바꿀 수는 없지만 스스로를 연출할 수는 있다.  
당신은 항상 승리할 수 없지만 어떤 일에 최선을 다할 수는 있다.  
즐거움은 원래 이렇게 단순하다.

- 장쓰안의 「평상심」 중에서 -

## 뼈저린 외로움

외로움을 겁내지 말라.  
그대가 어디서 무엇을 하더라도  
그대의 뼈저린 외로움은 물리칠 방도가 없으리니.  
외로움은 평생의 동반자,  
비록 그대가 마침내 성인(聖人)의 반열에 오른다 하더라도  
그놈은 한평생 그대 곁을 떠나는 법이 없으리라.

- 이외수의 「여자도 여자를 모른다」 중에서 -

## 고독을 즐긴다

나도 이따금 지독하게 고독할 때가 있다.  
주변에 아무리 좋은 사람이 많아도 견잡을 수 없이 밀려드는 것이  
바로 고독이다.  
그래서 나는 고독이 찾아오면 그것을 즐기는 법을 애용한다.  
고독하다고 슬퍼하거나 우울한 감정에 빠지는 게 아니라  
내 마음을 찬찬히 들여다보는 것이다.  
고독이 찾아온 순간은 일상에 잠시 침표를 찍을 수 있는 소중한 기회도 된다.  
고독을 즐길 수 있는 순간이다.

- 고도원의 「사랑합니다 감사합니다」 중에서 -

## 마음의 속도를 늦추어라

당신은 사별이나 해직이나 공격이나 금전적 손실 등  
몹시 당혹스러운 일이 벌어지더라도  
아무런 생각이 없는 그 틈으로 들어가서 쉬면됩니다.

당신은 앉아서 마음에 아무 움직임이 없을 때까지  
명상을 하여 원기를 회복하고  
새로워지고 완전해져서 돌아오는 것입니다.

바로 그 때문에 붓다는 이렇게 말한 것입니다.

"그대의 부모도,  
그대의 배우자도,  
그대의 절친한 친구도,  
그대에게 잘 훈련된 마음만한  
평화는 가져다주지 못한다."

- 에크낫 이스워런의 「마음의 속도를 늦추어라」 중에서 -

## 행복한 부부

행복한 결혼생활은 수명 연장에도 기여한다.  
좋은 관계를 유지하는 부부는  
싸움과 증오로 점철된 결혼생활을 하는 부부보다  
평균 4년 정도 장수한다고 한다.  
편안한 상태에서 많이 분비되는 세로토닌 수치가 높을수록  
면역력이 강해지기 때문이다.

인생의 동반자를 확실한 친구로 삼아라.  
건강해져서 수명도 길어진다.

- 이의수 「남자 리뉴얼」 중에서 -

## 존경받고, 건강해지려면

존경받고 싶으면 말을 너무 많이 하지 말고,  
건강해지려면 많이 먹지 마라. (아제르바이잔 속담)

- 이시하라 유미의 「몸이 원하는 장수요법」 중에서 -

## 살면서 가끔은 울어야 한다

살면서 가끔은 울어야 한다  
꿇은 상처를 짜내듯  
힘겨운 세상 살아가면서  
가슴 한가운데 북받치는 설움  
때론 맑은 눈물로 씻어내야 한다

- <살면서 가끔은 울어야 한다> 전문  
고창영의 시집 「뿌리 끝이 아픈 느티나무」 중에서 -

## 우주의 성전

"우주에는 성전이 하나뿐인데 그것은 바로 인간의 몸이다.  
인간의 몸에 손을 대는 것은 곧 하늘을 만지는 것이다."라고  
철학자 토마스 카알라일은 말했다.  
몸속에는 하늘과 땅, 불과 물의 에너지가 소용돌이치고 있다.  
하늘의 기운을 받아 내 몸의 에너지가 맑고 충만할 때는  
날아오르듯 가벼운 기분이다.

- 이병창의 「몸의 심리학」 중에서 -

## 위대한 고독

아름다운 예술이 탄생되는 것도,  
훌륭한 사상이 체계를 가지는 것도,  
위대한 학문이 주어지는 것도,  
모두가 정신의 고독한 창조에서 우러나온 것이다.  
이러한 고독을 생리적 고독에 비하여  
정신적 고독이라 불러서 좋을지 모르겠다.  
그 대표적인 일례를 든다면  
위대한 사상과 정신의 소유자였던  
키에르 케고르나 니체를 들어도 좋을 것 같다.  
그들의 위대성은 그들의 위대한 고독이 있었기 때문이다.

- 김형석의 「고독이라는 병」 중에서 -

## 스트레스는 누구나 겪는 것이다

신체적 고통, 질병, 실망, 분노, 상실 등을  
경험하지 않고 살아가는 사람은 아무도 없다.  
구체적인 정황은 저마다 다르겠지만  
그 근본적인 경험은 인간이면 누구나 겪는 것이다.  
고통이 모든 사람의 삶에 자리한다는 사실을 이해하는 사람들은  
회복력이 더 크며 삶에 더 만족할 줄 안다.

- 켈리 맥고니걸의 「스트레스의 힘」 중에서 -

## 감정관리

권태, 무료함, 무기력... 모두 우리를 우울의 구렁텅이로 끌어내리는  
불행한 침체감에 한 몫 하는 감정 상태다.  
이것은 몸을 움직이지 않아서 생기는 감정들이다.  
야외에서 걷다 보면 이런 감정들과  
폐소공포증을 유발할 것 같은 어두운 잡생각이 해소된다.

- 스티븐 얼터의 「친애하는 히말라야씨」 중에서 -

## 오래 슬퍼하지 말자

모든 것은 지나갑니다.  
슬픔도 고통도 비극도 언젠간 끝이 납니다.  
다만 '지나가는' 것을 견디어내는 시간이 좀 필요하고,  
그 시간을 넘어서 '마음의 힘'이 필요할 뿐입니다.  
큰 태풍이 불 수록 발바닥을 지면에 더 단단히 디벼야 하듯,  
두려움과 슬픔이 클수록 마음을 더 단단히 먹어야 합니다.  
오래 슬퍼하지 마세요. 곧 지나갑니다.

- 고도원의 「절대고독」 중에서 -

## 기분 좋은 사람

우리가 어떤 사람과 함께 있을 때 기분이 좋은 것은  
그 사람이 내뿜는 기(氣)가 우리 안의 기(氣)와 맞기 때문이다.  
어떤 사람과 함께 있을 때 불편하고 낯선 기분이 드는 것도 마찬가지로 원리다.  
말을 한마디도 나누지 않았는데도 마음이 불편하면  
그 사람이 발산하는 기가 우리의 에너지와 잘 섞이지 않기 때문이다.

- 사라 파워스의 「인사이트 요가」 중에서 -

## 그냥 살아도 된다

'해야한다'는 의무감이 불타면 마음이 무거워진다.  
거기에 욕심이 더하면 정신이 혼탁해진다.  
인생에 너무 과한 의미를 부여하면 마음이 괴롭다.

마음을 가볍게 하라.  
즐겁게 살면 좋지만 반드시 즐겁게 살아야만 하는 건 아니다.  
주어진대로 살자. 그냥 가볍게 살자.

- 思仁堂 -

## 진정한 건강

진정한 건강이란  
맛있는 것을 마음껏 먹고,  
마음껏 즐기고,  
때로는 감기가 들어도  
순조롭게 회복될 수 있는 상태를 말하는 것이다.

'수술하면 치료된다'는 것이  
결코 의학의 진보는 아니다.  
설사 때늦어도  
몸을 수술하지 않고 치료하는 것이  
의학의 진보다.

- 야마다 유키히코의 「감기에 걸리는 방법을 가르치는 책」 중에서 -

## 미생물의 전쟁터

우리가 건강에 대해 오해하는 이유는  
'내가 누구인가'에 대한 인식이 부족하기 때문이다.  
사실 진짜 '나'는 나라고 생각하는 것에 무수히 많은 미생물을 합친 것이다.  
사실 우리를 구성하는 세포의 90%는 인간의 것이 아니다.  
모든 유전자의 99%는 인간의 것이 아니다.  
당신의 장관, 입안, 피부, 그리고 당신 주변을 둘러싼 구름 속에는  
수백조 개에 이르는 극히 작고 다양한 미생물이 산다.  
당신의 건강은 미생물에게 달려있다.

- 스티븐 R. 건드리의 「플랜트 패러독스」 중에서 -  
(우리 몸 속의 이로운 미생물인 유익균이 이기면  
면역력과 회복력이 좋아져 건강한 몸이 되지만,  
해로운 미생물인 유해균이 이기면 건강을 잃게 된다.)







# 3

## 겸손(謙遜)에 관하여

남을 존중하고 자신을 낮춤



## 겸손하되 당당 하라

"교만하지 말고 겸손 하라. 비굴하지 말고 당당 하라."  
부처님이 제자들에게 하신 말씀입니다.

우리는 교만한 것을 당당한 것으로,  
비굴한 것을 겸손한 것으로 헛갈릴 때가 있습니다.  
하지만 교만과 비굴함이 한 짝이고 겸손과 당당함이 한 짝이에요.

돈이 많다고 빠기던 사람이 막상 돈이 궁해졌을 때는 비굴해지고,  
지위가 높다고 교만한 사람이 더 높은 사람에게는 아부를 떨듯이,  
교만함과 비굴함은 늘 함께 붙어 다녀요.

하지만 어느 것에도 집착하지 않으면  
무엇에도 부족함이 없으니 누구에게도 당당해집니다.

부처님은 왕을 만나도  
언을 것이 없었기에 고개 숙일 일이 없었어요.  
한편, 보시 해주는 사람들에게는  
'내 목숨 줄을 이어주는 존재'라고 생각하고 늘 겸손했습니다.

우리도 인생을 사는 데 있어  
늘 당당하되 교만하지 않고  
겸손하되 비굴하지 않아야 합니다.

잘 익은 벼이삭처럼 고개를 숙이는 겸손함과,  
속이 꽉 찬 낱알 같은 당당함을 지녀야 합니다.

- 법륜 -

(강한 자, 즉 갑(甲)이  
스스로 자신을 낮추는 것은 겸손이고  
스스로 자신을 높이는 것은 거만이다.  
약한 자, 즉 을(乙)이  
스스로 자신을 낮추는 것은 비굴하고  
스스로 자신을 높이는 것은 허풍이다.

겸손은 미덕이고 겸손한 사람은 존경을 받는다.  
그러나, 겸손해 자려면 먼저 강해져야 한다.)

## 감사하면 할수록

당신이 파트너에 대해 감사하면 할수록  
감사할 일을 더 많이 발견하게 된다.  
서로 관계가 좋을 때 파트너에게 많이 감사하고  
그것을 비축해 두면 어려운 시기에 큰 도움이 된다.  
감사를 많이 한다고 해서 힘든 시기가 오지 않는 건 아니다.  
그러나 감사는 그런 시기를 큰 상처나 손상 없이  
잘 넘기게 해주며 관계를 오히려 풍성하고  
밀접하게 만들어 주기도 한다.

- 넬르 C.넬슨의 「소망을 이루어 주는 감사의 힘」 중에서 -

## 적이 되지 말라

모든 사람에게 예의를 다하고,  
많은 사람에게 붙임성 있게 대하고,  
몇 사람에게 친밀하고,  
한 사람에게 벗이 되고,  
아무에게도 적이 되지 말라.

- 도종환의 「사람은 누구나 꽃이다」 중에서 -

## 교만의 뿌리가 남아있는 증거

사람의 성품 중에 가장 뿌리가 깊은 것은 교만이다.  
지금 자신이 누구에게나 겸손할 수 있다고  
자랑하는 것도 하나의 교만이다.  
겸손을 의식하는 동안에는 아직 교만의 뿌리가 남아있는 증거이다.

- 체스터필드 -

## 순간 순간의 충실

나는 순간순간에 충실하기로 했다.  
배고프면 먹고 목마르면 물마시고  
졸리면 자고 잡념이 많아지면 무조건 걸었다.  
차츰 마음이 가라앉고 차분해졌다. 순해졌다.  
자연이 나를 바꿔 놓고 있었다.

나뿐만 아니라  
잠시라도 이곳에 머무는 사람들은  
모두 순해지는 자신을 느끼곤 했다.

- 조화순의 「낮추고 사는 즐거움」 중에서 -

## 잘 경청하는 것이 열쇠다

대화를 할 때  
상대방 말에 진심으로 귀 기울이기보다는  
내가 할 말을 생각하느라 건성으로 들을 때가 많다.  
잘 경청하는 것이 열쇠다.

나는 아직도 배울 게 무척 많다.  
경청하는 법을 배운 기억은 없다.  
다른 사람의 말을 귀담아듣지 못하면  
건성으로 하나하나한 대답을 하고 만다.

상대가 어떤 처지에 있는지,  
무슨 감정으로 말을 하는지  
모르면 아무 조언도 할 수 없다.

- 앨런 패들링의 「느긋한 제자」 중에서 -

## 좀 멋지게 살자

좀 멋지게 살자.

멋진 건 스스로 낮아지는 것.

주어진 걸 적절하게 취하고 나머지는 환원하는 것.

나를 위한 소비보다 남을 위한 나눔이 많아지는 것을 말해.

- 오선화의 「야매상담」 중에서 -

## 겸손과 인내의 뿌리

낮은 곳에 있는 것은 떨어져도 손상되지 않지만

높은 곳에 있는 것이 떨어지면 부서지기 쉽다.

인생도 마찬가지다.

마음속에 겸손과 인내의 뿌리를 내리게 되면

낮은 위치에서 힘이 들어도 참고 견뎌낼 수 있으니

풍성한 열매를 맺을 수 있는 기회를 갖게 될 것이다.

- 思仁堂 -

## 세 가지 질문

첫 번째, 세상에서 가장 중요한 때는 언제인가?

두 번째, 세상에서 가장 중요한 사람은 누구인가?

세 번째, 세상에서 가장 중요한 일은 무엇인가?

세상에서 제일 중요한 때는 바로 지금입니다.

나에게 가장 중요한 사람은 지금 나와 함께 있는 사람입니다.

마지막으로 제일 중요한 일은 지금 나와 함께 있는 사람에게

정성을 다하여 사랑을 베푸는 것입니다.

- 톨스토이 단편선 중에서 -

## 洗耳恭聽(세이공청)

남의 말을 이해하려는 목적으로 듣지 않고,  
대답하려는 목적으로 듣는 사람들이 대부분이다.  
洗耳恭聽(세이공청), 공경하는 마음으로 귀담아 듣는 것부터 시작해야 한다.

- 松巖 -

(소통에 서툰 대한한국의 前 대통령을 국정 농단의 책임을 물어 국민이 권력을  
거둬들이고 파면하였다. 조선의 세종대왕은 윤대를 통해 미관말직의 의견까지  
경청하여 성공할 수 있었다.)

(사람은 1분에 120단어를 말하지만 1천 단어를 들을 수 있다고 한다.

누군가 120단어를 말하는 동안 880단어의 공백은 딴 생각들로 채워진다.

나는 상대의 말을 듣고 있다고 생각하지만

실제로는 내 생각에서 나오는 말을 듣고 있는 경우가 대부분이다.)

## 경청의 기술

대화의 기술보다 더 값진 것은 경청의 기술이다.

- 말콤 포브스

(상대를 존중하고 설득하는 최고의 토론 방법은 경청(傾聽)이다.

자신의 의견을 강력하게 주장하는 것보다 상대의 의견을 잘 듣고 이해해야  
오히려 상대방을 더 잘 설득할 수 있다.)

## '올곧은 이'의 특징

자랑하는 것은 '얼간이'(小人)의 특징이고,

공경하는 것은 '올곧은 이'(君子)의 특징이다.

'올곧은 이'(君子)는 자랑하지 않고 다투지 않으므로 일을 끝까지 마무리한다.

마음가짐이 겸허할 때, 사람은 자기 일을 이룰 수 있고,

거만한 사람은 자기 일을 망친다. 겸손한 마음으로 뜻을 이루라.

- 松巖 -

## 겸손한 것은 좋은 것이나

겸손한 것은 좋은 것이나, 그 도가 지나치면 예의에 어긋나는 행동이다.  
무조건 굽신거리면 비굴하게 보여 치욕을 당할 수 있다.  
절도(節度)를 지키는 것이 중요하다.

- 謙蠹 -





# 4

## 배려(配慮)에 관하여

보살펴 주려고 마음을 씀



## 그 사람 입장에서

가끔 누군가 내게 행한 일이  
너무나 말도 안 되고 화가 나서 견딜 수 없을 때가 있다.  
며칠 동안 가슴앓이하고 잠 못 자고 하다가도  
문득 '만약 내가 그 사람 입장이었다면 나라도 그럴 수 있었을지 모르겠다.'는  
생각이 들 때가 있다.  
그러면 꼭 이해하는 마음이 아니더라도  
'오죽하면 그랬을까' 하는 동정심이 생기는 것이다.

- 장영희의 「내 생애 단 한번」 중에서 -  
(그 사람의 입장에 선다는 것은 자기 자신을 다스리는 일이기도 하다.)

## 진정될 때까지 기다리라

만일 그대가 흥분한 상태라면,  
어떤 행동도 하지 말고 아무 말도 하지 말라.  
자신이 충분히 진정될 때까지 오직 숨을 들이쉬고 내쉬라.  
그런 다음 친구에게  
조금 전에 한 말을 다시 말해 달라고 부탁하라.  
이렇게 할 때, 두 사람 모두 상처받지 않을 것이다.

- 텍넛한의 「마음을 멈추고 다만 바라보라」 중에서 -

## 익숙한 사이

친한 사이일수록 예의가 중요하고,  
사람을 사귈 때도 적절한 거리를 유지하는 것에 신경을 써야 한다.  
누구나 다른 사람이 침범하지 않았으면 하는 개인적인 영역이 있기 때문이다.  
아무리 가까운 사이라고 해도 '선을 넘으면' 관계가 오래 지속되지 못한다.  
익숙해질수록 상대방을 새롭게 바라보고 배려해야 한다.

- 사이토 시게타의 「유쾌한 카리스마」 중에서 -

## 일치

서로 맞지 않는 사람과 일치할 수 있는 방법은  
내가 먼저 마음을 바꾸는 일이다.  
사람의 마음 속에 있는 생각은 누구도 알 수 없습니다.  
자신의 내면을 언제나 바르게 하려고 애쓰지 않는다면  
사람들과 진정한 일치를 이룰 수 없습니다.

- 발렌타인 L. 수자의 「님은 바람 속에서」 중에서 -  
*(상대방이 변화되기를 기다리는 것보다,  
내가 먼저 생각을 바꾸는 것이 더 빠르다.)*

## 말이 씨가 된다

'말'을 늘려서 발음하면 '마알'이 됩니다.  
이를 풀이하면 '마음의 알갱이'란 뜻이 됩니다.  
말은 마음의 알갱이에서 나옵니다.  
말이란 마음을 쓰는 것입니다.  
말을 곱게 쓰는 사람은 마음을 곱게 쓰는 사람입니다.  
반대로 말을 험하게 쓰는 사람은 마음을 험하게 쓰는 사람입니다.  
말에는 세상을 창조할 수 있는 마음의 힘이 들어 있습니다.  
그래서 옛 속담에 "말 한마디로 천 냥 빚을 갚는다."거나  
"말이 씨가 된다."고 하는 것입니다.

- 윤택익의 「당신 안에 모든 답이 있다」 중에서 -

## 사랑은 곡선

우리에게 여유와 부드러움이 없다면  
다른 사람과 마찰을 일으킵니다.  
곡선만이 부드러움과 여유로움을 선물합니다.  
사랑은 곡선입니다.

- 정호승의 「내 인생에 힘이 되어준 한 마디」 중에서 -

## 원원 파트너십

확신에 차 있다는 것은  
자신의 약점과 강점을 알고 있음을 의미한다.  
그래서 확신에 찬 사람들은  
자신의 강점을 키우고 상대방도 그럴 수 있게 만든다.  
그들은 상대방의 강점을 위협이 아닌 자신의 재산으로 여긴다.  
확신에 찬 사람은 상대방을 수용하고  
자신과 같이 변화하라고 강요하지 않는다.  
상대방도 이 세상에서 자신만큼 가치가 있다는 것을 인정한다.

- 스티븐 스토클, 최치영의 「원원 파트너십」 중에서 -

## 화가 났을 때

내가 누군가에게 몹시 화가 났을 때는  
화가 나지 않은 척해서는 안 된다.  
고통스럽지 않은 척해서도 안 된다.  
그 사람이 나에게 소중한 사람이라면 더욱 그러하다.  
내가 지금 화가 났으며  
그래서 몹시 고통스러워하고 있다는 사실을  
그에게 고백해야 한다.  
그러나 말은 아주 차분하고 침착하게 해야 한다.

- 틱낫한의 「화」 중에서 -

## 사랑의 공간, 자유의 공간

진정한 사랑은  
어느 한때의 열병이 아닙니다.  
서로 간에 자유의 공간을 인정하고  
상대를 그대로 받아들이는 것입니다.

- 류해옥의 「그대는 받아들여졌다」 중에서 -

## 주는 것을 연습하라

주는 것을 연습하라.

내가 마음이 맑아야 다른 사람을 맑게 도와줄 수 있다.

이제는 남에게 주는 것이 오히려 나를 채우는 일하기에

다른 사람을 위해 무엇인가를 할 수 있다.

살아오면서 나도 모르게 알게 된 지혜를

이제는 다른 사람에게 나눠줄 수 있다.

사심 없이 타인에게 베풀고 그럼으로써 세상과 균형을 잡는다.

- 윌필라스 마이어의 「해피 에이징」 중에서 -

## 부부가 자주 싸우는 이유

부부가 자주 싸우는 이유를

성격 차이나 의견 대립에서 찾는데,

사실 본질은 거기에 있지 않다.

대부분의 부부 싸움은

적절한 대화법을 잘 모르기 때문에 일어난다.

대부분의 싸움은 말하는 내용이 아니라

말하는 방식과 태도에 기인한다.

남자는 자신의 의견이 존중받고 있다고 느끼면

말이 부드러워지고,

여자는 남편이 애정 어린 말투로 설득하면

절대 화를 내지 않는다.

- 안미경의 「다시 당신을 사랑합니다」 중에서 -

(‘듣는 방식’은 더 중요하다.)

## 나눔

나눔은 수직적인 베풀음이 아니라, 수평적인 주고받음 이다.

- 思仁堂 -

## 결혼 이야기

처음 결혼했을 때,  
둘은 도저히 함께 살 수 없을 정도로  
서로가 극과 극이라는 걸 알고는  
적잖은 충격과 실망에 빠졌고  
하마터면 이혼까지 할 뻔했다.  
그러다가 두 사람은 서로의 차이를 존중할 뿐 아니라  
그 차이점에 의존하게 되었고,  
마침내 둘은 어쩌면 너무나도 당연한 결론에 도달했다.  
우리가 서로 똑같다면,  
그렇다면 둘 중 한 사람은 필요 없을 게 아닌가.

- 앤디 앤드루스의 「용서에 관한 짧은 필름」 중에서 -

## 한 번 더 안아주는 지혜

어떠한 고난과 어려움 속에서도  
남편을 존중하고 서로 사랑하여라.  
요즘같이 쉽게 헤어지고  
자기만의 욕구를 채우려는  
세상의 흐름에 휩쓸리지 말고  
어려울수록 서로를 위로하고  
미워질수록 한 번 더 안아주는 지혜를 가져야한다.  
그렇게 믿고 의지하고 참고 인내하다 보면  
어떠한 어려움 속에서도  
기적 같은 열매를 맺을 것이라 확신한다.

- 강은주 「첫아이」 중에서 -

## 곁에 있어 주는 것

삶에는 굴곡이 있기 마련입니다.  
우리가 사랑하는 사람의 문제를  
모두 해결해 줄 수는 없지만,  
그냥 옆에 있어 줄 수는 있습니다.  
결국 오랜 시간을 두고 본다면  
그것이 가장 강한 사랑의 표현이 아닐까요?

- 이주향의 「치유하는 책읽기」 중에서 -

## 정신적 지주

'정신적 지주'란  
당신에게 도움을 주고  
필요할 때 손을 내밀어 끌어줄 수 있는 사람이다.

이들은 어떤 대가도 바라지 않거니와  
아무것도 요구하지 않는다.  
이러한 정신적 지주의 도움은  
누구에게나 없어서는 안 될 소중한 것이다.

- 천빙량의 「나를 이끄는 목적의 힘」 중에서 -

## 자존감

진정으로 자존감이 높은 사람은  
스스로를 귀히 여길 뿐 아니라  
다른 사람도 귀하게 여길 줄 안다.  
나만 귀하다고 여기는 자만심과는 다르다.  
다른 사람을 배려하고 존중하고 사랑하는 것이  
진정한 자존감이다.

- 고도원의 「잠깐멈춤」 중에서

## 온기의 힘

파산했을 때 위로의 백 마디 말보다  
내 어깨를 꾸욱 쥐어주는 손길이 더 진실하다.

비를 맞고 있을 때  
온몸으로 함께 비 맞아주는 우정이 더 진실하고,

슬퍼하는 연인을 품에 안고  
가슴 아파하는 사랑이 더 진실하다.

백 마디 찬사보다  
손을 꼭 잡은 신뢰가 더 진실하고,

천 마디 고백보다  
사랑을 담은 시선이 훨씬 진실하다.

그것이 바로 온기의 힘이다.  
그러니 슬픈 그 사람의 손을 맞잡고  
마음의 따뜻함을 전해주기를...

- 송정림의 「명작에게 길을 묻다」 중에서 -

## 냉정한 배려

자욱한 안개 너머 막연한 미래로 향하는 새로운 출발선에서  
누가 두려움으로부터 자유로울 수 있을까.  
알 수 없는 미래가 두렵기 때문에 함께 가는 것이다.  
결혼은.

진정으로 사랑한다면 때로는 한 걸음 물러서서  
냉정하게 상대를 바라봐줄 필요가 있으며,  
그런 관점으로 자기 자신 또한 돌아보아야 하는 것이다.

- 한상복의 「여자에겐 일생에 한번 냉정해야 할 순간이 온다」 중에서-

## 손톱을 깎으며

아무리 잘난 사람도  
오른손이 오른 손톱을  
왼손이 왼 손톱을 깎을 수 없어

왼손과 오른손이  
사이좋게 서로 깎아주고  
다듬어줘야 해

나는 너의 거울이 되고  
너는 나의 반사경이 되어  
서로 비춰주며 사는 거야

- 김기원의 시 〈손톱을 깎으며〉 「행복 모자이크」 중에서 -

## 바보마음

모든 것을 포용하면서도  
아무것도 구속하지 않는 자유,  
어디에도 구속되지 않는 자유.  
마음의 고요와 맑음,  
검소한 마음,  
가벼운 마음,  
그리고  
지금 우리에게 필요한 마음은  
쉽게 용서하고  
쉽게 잊어주는  
‘바보 마음’.

- 정말지 수녀의 「바보 마음」 중에서 -

## 모두 다 당신 편

당신의 재능은 사람들 머리 속에 기억되지만,  
당신의 배려와 인간적인 여백은 사람들 가슴 속에 기억됩니다.  
가슴으로 당신을 기억하는 사람들은 모두 다 당신 편입니다.

- 이철환의 「못난이만두 이야기」 중에서 -  
*(배려란 도와주거나 보살펴주려고 마음을 쓰는 것보다도  
그 사람의 생각을 존중해 주는 것이다.)*

## 사랑과 형벌

책을 백 권 읽으라는 별은  
내게는 전혀 별이 아니지만,  
누군가에게는 거의 형벌이 될 수도 있을 것입니다.  
백 킬로미터를 행군하라는 것이  
내게는 가혹한 형벌이지만  
누군가에게는 즐거운 산책이 될 수도 있을 것입니다.

- 공지영의 「빗방울처럼 나는 혼자였다」 중에서 -  
*(배려가 오히려 아픈 상처로 둔갑하기도 하고  
사랑으로 한 일을 누군가는 형벌로 받아들인다.  
오직 사랑을 사랑으로, 배려를 배려로 받아들일 수 있는  
마음썸썸이가 넉넉한 사람이 그림다.)*

## 친절

모든 이들에게 관대하고 친절하게 대하여야한다.  
우리는 모두 더불어 살아야 하는 존재들이다.

- 思仁堂 -

## 문제 없음!(No problem)

인생의 문제를 초월했다는 듯 우리는 곧잘 노 프라블럼이라고 말한다.  
그러나 그 노 프라블럼의 기준을 '나'에서 '타인'으로,  
나 아닌 다른 존재로 전환하지 않는다면  
그것이야말로 '빅 프라블럼'(Big problem)이다.  
자기중심에만 머물러 있는 관점은 결코 노 프라블럼일 수가 없다.

- 류시화의 「새는 날아가면서 뒤돌아보지 않는다」 중에서 -  
*(타인 관점에서 보면 문제가 없던 것도 문제가 있을 수 있다.  
모든 상황을 자기중심으로 인식하고 문제를 해결하려 하지 말고  
다른 사람의 관점에서든 상황을 바라보고 해결하려는 노력도 필요하다.)*

## 당당하게 사는 방법

우리는 사람을 만나면  
상대에게서 뭔가 득을 보려 합니다.

인물이 잘나고 마음씨 곱고 돈과 권력 있는 사람을 만나면  
득이 되지 않을까 기대하지만  
기대 때문에 실망도 하고 스스로 초라해지기도 하지요.

우리는 당당하게 살고 싶다면  
초라해지는 길을 선택하고 있어요. 인생을 거꾸로 사는 거지요.

당당하게 살고 싶다고요?  
바라는 마음을 버리고 내 것을 나누는 삶을 사세요.

상대를 만날 때 돕겠다는 마음으로 만나면  
당당하고 너그러워 집니다.

- 법륜 -

## 편안한 그대가 그림습니다

편안한 사람이 그림습니다.

정다운 목소리로 오랫동안 즐겁게 이야기할 수 있는 사람.

서로의 생각을 존중하며 유쾌하게 나의 마음을 전할 수 있는 사람.

기다림이 설레고 만나면 유쾌한 사람.

유유히 흘러가는 강물처럼 변하지 않는 자연스러움을 지닌

그 사람이 그림습니다.

- 전승환의 「나에게 고맙다」 중에서 -







# 5

## 생로(生老)에 관하여

태어나고 늙고 살아가는 일



## 오래 살기를 원하지만

과일이 농익었을 때에는 저절로 떨어지듯이  
노인들에게서는 완숙이 목숨을 앗아간다.  
과일이 설익었을 때는 따기가 힘들지만 자연재해와 병충해에 낙과하듯이  
젊은이들은 전쟁과 폭력, 또는 불의에 저항하다가 죽음에 이르기도 한다.  
또한 젊은이는 노인보다 사고사(事故死)할 가능성도 더 많다.  
그래서 그들 중 소수만이 노년에 도달하게 되는 것이다.  
그런고로 노인은 젊은이보다 형편이 나은 편이다.

- 松巖 -

## 멋진 노후

나이가 들수록  
자기 스스로를 컨트롤하는  
마음의 평화가 필요하다.

실수도 하고  
마음의 여유,  
융통성과 너그러움을 가지자.

고독은 치매의 적!  
외로움은 치매로 가는 지름길이다.  
사람들과 조화를 이루며  
이웃에게 사랑을 베풀 수 있다면  
누구나 아름다운 황혼을 맞을 수 있다.

- 최윤희의 「멋진 노후를 예약하라」 중에서 -

(노년사고(老年四苦)에 대비하라.

빈고(貧苦), 고독고(孤獨苦), 무위고(無爲苦), 병고(病苦)

가난과 외로움과 무료함의 고통은 노년의 가장 큰 골칫거리이며  
노후의 병으로 인한 고통만큼 힘든 일도 없다.)

## 잘 익은 사람

시간이 지나면 부패되는 음식이 있고  
시간이 지나면 발효되는 음식이 있다.

인간도 마찬가지다.  
시간이 지나면 부패되는 인간이 있고  
시간이 지나면 발효되는 인간이 있다.

한국 사람들은  
부패된 상태를 썩었다고 말하고  
발효된 상태를 익었다고 말한다.

신중하라.  
그대를 썩게 만드는 일도 그대의 선택에 달려 있고  
그대를 익게 만드는 일도 그대의 선택에 달려 있다.

- 이외수의 「하악하악」 중에서 -

## 이 풍진세상 살아온 나에게

풍진(風塵)세상을 잘 살아온 ‘늙은 나’에게  
“수고했어요. 이젠 편히 즐겨도 돼.”

- 謙臺 -

## 좋은 선택

나이가 드는 것은 아무도 막을 수 없다.  
그러나  
정신을 젊게 유지하는 것은  
누구나 스스로 선택할 수 있다.

- 이민규의 「1%만 바뀌어도 인생이 달라진다」 중에서 -

## 얼마나 가슴으로 살고 있는가?

내 삶은 타고 남은 초가 아니다.  
인생을 완전히 불태운 사람으로 세상을 떠나고 싶다.  
나는 삶을 돌아보며 이렇게 말하고 싶다.  
"잘 살았다. 가슴이 시키는 대로"  
그 말을 하기 위해 죽을 때까지 기다리지 말자.  
지금 이 순간 삶의 한가운데로 그 말을 끌어내자.

- 알렌코헨의 「내 것이 아니면 모두 버려라」 중에서 -

## 역사상 최초의 대왕 키루스(고레스)

『 다 부질없는 거야 』

“나 키루스는 한 때 세계를 지배했지만 언젠가는 이 땅이 다른 왕에 의해 점령될 것을 알고 있다. 그러므로 점령자여, 그대도 언젠가는 누군가에 의해 점령당할 것이니 내 무덤을 건드리지 말아다오.”

- 키루스 대왕의 묘비 -

(아키메네스 페르시아 제국을 창건한 키루스 대왕(B.C.600~B.C.529)은 점령지의 여러 민족에게 종교자유를 허용하고 문화와 전통을 존중하는 관용과 포용정책을 표방했으며 인간의 기본권을 보장하는 최초의 선언을 한다.

후세에 이 선언은 알렉산더 대왕의 통치에 영향을 줬고 미국 독립선언서의 기본 철학으로 작용하였다.)

## 내가 만약 인생을 다시 산다면

내 평생 배운 것이 하나 있다면,  
그건 바로 세상 누구도 내일을 기약하지 못한다는 것이다.  
시간이란 한번 가버리면 다시는 돌아오지 않는 선물과도 같다.  
지금 하고 싶은 일을 자꾸 뒤로 미루는 사람에게 인생의 선물은 없다.

- 제임스 그린의 「내가 만약 인생을 다시 산다면」 중에서 -

## 여자 나이 50

사람들은 50~60세 사이의 어딘가에서 우울증 세계로 빠져든다.  
자신이 걸어온 길은 알지만 어디를 향해 걸어가는지는 알 수 없다.  
오래된 지식을 새것으로 바꾸고, 지금까지 몰랐던 감정과 마주해야 한다.  
'언젠가는 꼭 해야 하겠지'하고 선언했던 것을 실천할 때가 온 것이다.  
늘 말하던 '나중에'가 사실은 '지금'이 되었다.

- 퍼트리샤 튜더산달의 「여자 나이 50」 중에서 -  
*(남자도 나이 50이면 한 순간 무너질 수 있는 무거움과 쇠잔함이 있다.  
년기 우울증이라고도 하지만 50년 쌓인 무거운 것들이  
한꺼번에 밀려든 것이다.)*

## 나이가 들수록

나이가 들수록  
깨끗하게(clean up),  
잘 입고 다니고(dress up),  
각종 모임이나 결혼식 또는 문상에 잘 찾아다니고(show up),  
마음의 문을 열고(open up),  
남의 말을 잘 들어주고(listen up),  
가급적 말은 삼가야 한다(shut up).  
또  
노욕을 부리지 말며 웬만한 것은 포기하고(give up),  
기분 좋은 얼굴에 즐거운 마음을 가지려고 노력하고(cheer up),  
돈 내는 것을 즐기고(pay up),  
건강을 위해 노력해야(health up) 한다.

- 최성환 「직장인을 위한 생존 경제학」 중에서 -

## 축복

신이 인간에게 내린 가장 큰 축복은  
누구나 자신의 삶에서 마지막이 있다는 것.  
문득 그 끝에선 흰 수염의 인자한 얼굴이 웃고 있다.

- 서정윤의 「홀로서기」 중에서 -  
*(죽음은 끝이 아니고 인생의 완성이다.  
인생을 후회 없이, 마음껏 사랑하고, 마지막까지 최선을 다해야한다.)*

## 바로 지금

우리 모두는 삶, 사랑, 모험에 대한 꿈을 가지고 있습니다.  
하지만 슬프게도 우리는 그것들을 시도해서는  
안 되는 이유들로만 무장하고 있습니다.  
그런 이유들은 언뜻 우리를 보호해 주는 듯하지만,  
사실은 우리를 가두고 삶에 거리를 두게 합니다.  
삶은 우리가 생각하는 것보다 훨씬 짧습니다.  
만일 사랑해야 할 사람들이 있다면,  
바로 지금이 그것을 할 때입니다.

- 엘리자베스 퀴블러 로스의 「인생 수업」 중에서 -  
*(가장 어리석은 후회의 하나가 '때를 놓쳤다'며 땅을 치는 것이다.  
훗날로 미루면 기회는 영영 사라진다.)*

## 강해 보일 필요가 없다

나이가 들면서 나는  
내 자신이 가지고 있는 나약함에 대처하는 방법을  
아주 자연스럽게 알게 되었다.  
그 방법이란 바로 남들 앞에서 강해 보일 필요가 없다는 것이었다.  
있는 그대로 내가 가지고 있는 약점을 인정하고,  
가능한 한 유리하게 바꿔보자고 생각한 뒤에야 열등감에서 벗어날 수 있었다.

- 앤도 슈사쿠의 「나를 사랑하는 법」 중에서 -

## 뜻(志)

이 세상을 떠날 때 갖고 갈 수 있는 것은  
물건이나 돈이 아닌 감동이라는 추억뿐이다.  
그리고 죽은 후에도 다음 세대에 남는 것은  
자신이 품었던 '뜻(志)'이다.

- 히라노 히데노리의 「감동 예찬」 중에서 -

## 나잇값

"머리가 굳어서."

이게 나이든 사람의 불명예스런 딱지 가운데 하나다.

결론부터 말하면, 천만에다.

굳어 있다면 허리나 관절이지 머리는 아니다.

가끔 나이든 사람이 고집을 부리면 그런 식으로 폄하하지만,

이것도 원래 완고한 성격 탓이지 나이가 죄는 아니다.

뇌의 '유연성' 측면에선 고령자가 오히려 젊은 층을 압도한다.

나이든 뇌는 나잇값을 한다.

- 이시형의 「에이징 파워」 중에서 -

## 겨울나무

나무가 자신의 옷을 다 벗지 않으면

겨울에 내리는 눈을 떠안고 서 있질 못합니다.

옷을 벗어 가볍게 자신을 비워놓아야

눈의 무게를 이기고 설 수 있지요.

잎이 많이 붙어 있다면

그 넓은 잎에 얹은 눈의 무게를 감당하지 못해

가지가 부러지고 줄기가 부러지겠지요.

- 이우성의 「정말 소중한 것은 한 뼘 곁에 있다」 중에서 -

(사람도 노년에는 욕심을 버리고 비워야 인생을 지탱할 수 있다.)

## 즉시 만나라

간절히 그리워했던 사람을  
만나지 못했던 일,  
사람을 향한 그리움 때문에  
마지막 순간 가슴을 치며  
후회하는 사람은 생각보다 꽤 많다.

보고 싶은 사람이 있으면  
지금 당장 보러 가야 한다.  
찾아와주기를 바라지 말고  
직접 만나러 가라.

한 번의 만남이라도  
소중히 여기는 마음.  
이것이야말로 사람과  
사람사이의 관계를  
후회하지 않게 만드는  
최고이자 최선의 방법이다.

- 오츠 슈이치의 「죽을 때 후회하는 스물다섯가지」 중에서 -

## 머리가 희끗희끗해졌으니

나의 마음은 쓸쓸하기 그지없다.  
하지만 마음은 아주 편안하다.  
사랑도 미움도 없고, 슬픔도 기쁨도 없다.  
색깔과 소리마저도 없다. 아마 늙었나 보다.  
머리가 희끗희끗해졌으니 분명 늙은 것이 아닌가?  
손이 떨리고 있으니 분명한 일이 아닌가?  
내 청춘이 벌써부터 사라져버린다는 것을 내 어찌 모르고 있으랴?

- 루선의 「한 권으로 읽는 루선 문학 선집」 중에서 -

## 스마일 노인

세상에 대한 불만이 점점 쌓일수록,  
당신이 까다롭고 불평 많은 노인이 될 가능성도 커진다.  
인자하고 유쾌한 스마일 노인은  
역설적으로 많은 것을 포기한 뒤에야 될 수가 있다.  
인자한 미소로 젊은 사람과 잘 어울리는 노인들은 거의 예외 없이  
큰 고비를 겪으면서 작은 일상사에 대한 자기중심적인 집착을 버린 이들이다

- 이나미의 「오십후애사전」 중에서 -

## 죽음

죽음은 여러 가지 방식으로 우리에게 찾아온다.  
그것은 꺾어진 꽃 속에 있고,  
우리가 먹는 당근 속에 있고,  
어린아이 속에도 있다.  
죽음은 추하면서 아름답다.  
죽음은 쓸모 있으면서 낭비이기도 하고,  
비극이면서 행복이다.  
그것은 모든 것에 있으며,  
모든 것 그 자체다.

- 인디언 새일리쉬 족 단조지 추장 -

## 저 꽃들처럼

여름 한철  
기껏해야 열흘이나 보름 남짓 피다 지는  
저 꽃들도 지는 날까지 방실대며 웃는데  
인생의 꽃밭에서 수십 년 사는 세월,  
저 꽃들처럼 환한 웃음 지으며 살다 가고 싶다.

- 이영자의 「아침고요 정월일기」 중에서 -

## 삶이란 무엇인가?

그것은  
밤에 날아다니는 불나방의 번쩍임 같은 것.  
한겨울에 들소가 내쉬는 숨결 같은 것.  
풀밭 위를 가로질러 달려가  
저녁노을 속에 사라져 버리는  
작은 그림자 같은 것.

- 까마귀 발(크로우 푸트)이 임종을 앞두고 마지막으로 한 말/검은 발 족 추장  
류시화 「나는 왜 너가 아니고 나인가」 중에서 -

## 올바로 나이 든다는 건, 올바로 사랑하는 것

올바로 나이 든다는 건 올바로 사랑하는 것이고,  
올바로 사랑한다는 건 그 사랑으로 내가 자라고 서로를 키우는 것입니다.  
친구, 배우자, 애인, 아들과 딸, 누구든,  
우리가 그를 사랑하여 우리의 시야가 넓어지고,  
더 많은 사람에게 친절하게 되면,  
우리는 올바로 사랑하는 것이며 올바로 나이 드는 겁니다.  
어떤 사람에 대한 내 감정이 내 시야를 좁게 만들고 나를 이기적으로 만들면,  
나는 올바로 사랑하는 것도 올바로 나이 드는 것도 아닙니다.

- 김흥숙의 「우먼에서 휴먼으로」 중에서 -

## 채움과 비움

인생은 채우고 또 비우는 과정의 연속이다.  
무엇을 채우느냐에 따라 결과는 달라지며  
무엇을 비우느냐에 따라 가치는 달라진다.  
인생이란 그렇게 채우고 또 비우며  
자신에게 가장 소중한 것을 찾아가는 길이다.

- 에릭 시노웨이, 메릴 미도우 「하워드의 선물」 중에서 -

## 어떻게 죽을 것인가

죽음은 단순히 삶의 끝을 의미 하는 게 아니다. 죽음은 삶의 완성이다.  
소설도, 영화도, 연극도 모두 마지막이 있다.  
마지막 장면을 어떻게 설계하느냐에 따라 스토리가 크게 달라진다.  
어떤 죽음을 준비하느냐에 따라 삶의 내용과 의미, 품격이 달라진다.  
남아 있는 삶의 시간이 길수록 죽음에 대한 생각은 더 큰 가치가 있다.  
아직 젊은 사람일수록 더 깊이있게 죽음의 의미를 사유할 필요가 있는 것이다.

- 유시민의 「어떻게 살 것인가」 중에서 -

## 현명하게 지구를 떠나는 방법

진지하게 죽음을 생각할수록 삶은 더 큰 축복으로 다가온다.  
죽음이 가까이 온 만큼 남은 시간이 더 귀하게 느껴진다.  
삶은 준비 없이 맞았지만 죽음 만큼은 잘 준비해서 임하고 싶다.  
애통함을 되도록 적게 남기는 죽음,  
마지막 순간 자신의 인생을 기꺼이 긍정할 수 있는 죽음,  
이런 것이 좋은 죽음이라고 믿는다.  
주어진 삶을 제대로 살면서 잘 준비해야 그런 죽음을 맞을 수 있을 것이다.  
때가 되면 나는, 그렇게 웃으며 지구 행성을 떠나고 싶다.

- 유시민 「어떻게 살 것인가」 에필로그 중에서 -

## 내 인생의 '가장 젊은 날'

나이를 탓하면서  
무슨 일을 시작하는 것을 주저하는 사람들도 많고,  
이제는 사진도 찍기 싫다고 하는 사람들도 많습니다.  
그러나  
오늘은 내 남은 날들 중에 가장 젊은 날입니다.  
오늘은 내 남은 날들 중에 가장 멋지고 예쁜 날입니다.

- 송정림의 「참 좋은 당신을 만났습니다 두 번째」 중에서 -

## 인간 존재의 흥미로움

모순.

어렸을 땐 어른이 되고 싶어 안달하다가도,  
막상 어른이 되어서는 잃어버린 유년을 그리워한다.

돈을 버느라 건강 따위는 안중에도 없다가도,  
훗날 건강을 되찾는데 전 재산을 투자한다.

미래에 골몰하느라 현재를 소홀히 하다가,  
결국에는 현재도 미래도 놓쳐버린다.

영원히 죽지 않을 듯 살다가  
살아보지도 못한 것처럼 죽어간다.

- 파울로 코엘료 「흐르는 강물처럼」 중에서 -

## 가치 있는 삶, 아름다운 삶

태어나기 전에 인간에게  
최소한 열 달을 준비하게 하는 신은  
죽을 때는 아무 준비도 시키지 않는다.

그래서 삶 전체가 죽음에 대한 준비라고  
성인들이 일찍이 말했던가.  
어떻게 죽을 것인가 생각하는 인간은  
분명 어떻게 살 것인가를 안다.

죽음이 삶을 결정하고  
거꾸로 삶의 과정이 죽음을 평가하게 한다면  
내 삶은 어디로 가고 있는가.

- 공지영의 「높고 푸른 사다리」 중에서 -

## 무엇으로 생명을 채우는가?

우리의 생명은 너무나도 짧아  
세상에 부러울 것이 없는 부자나  
거리에서 기타를 치며 연명하는 거지나  
결국은 똑같이 한 줌 흙으로 돌아가게 마련이다.

다만 다른 점이 있다면  
어떤 사람은 꿈과 사랑으로 자신의 생명을 채우고,  
어떤 사람은 공허와 실망으로 생명을 채워나간다는 점이다.

- 이옌의 「천만명의 눈물」 중에서 -

## Top 5 Regrets of the Dying

[죽을 때 가장 후회하는 5가지]

1. 내 뜻대로 살아볼 걸
2. 일 좀 적당히 하면서 살 걸
3. 내 감정을 솔직하게 표현하며 살 걸
4. 좋은 친구들을 더 만날 걸
5. 내 자신이 즐거운 일에 도전해볼 걸

[Top 5 Regrets of the Dying]

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. I wish I didn't work so hard.
3. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. I wish that I had let myself be happier.

- 「Top 5 Regrets of the Dying」 중에서 -

## 세월이 흐를수록 빛이 나는 것은 무엇일까?

온 세상을 품을 것 같던 사랑도 지워지고,  
아름답던 얼굴도 시들고,  
날아오를 듯한 환희의 순간도 희미해지겠죠.  
이렇게 잊히는 인생인데  
우리가 살다 간 흔적을 얼마나 남길 수 있을까요?  
대부분의 것들이 시간에 굴복합니다.

- 박웅현의 「여덟 단어」 중에서 -

## 대체 무엇이 그리 불안할까?

세상이 정해놓은 기준에 맞추며 살아갈 건지,  
아니면 나만의 기준으로 세상을 만들어갈 건지.  
용기를 낸 사람만이 새로운 한 발을 내디딜 수 있다.  
대체 무엇이 그리 불안할까?  
우리 미래에 다가올 확실한 불안은 단 하나밖에 없다.  
죽음. 어찌랴, 모두에게 온다.  
이것 외에는 두려워하거나 불안할 것이 없다.  
생각을 크게 열자.

- 「우리는 누구도 무사히 성장하지 않는다」 중에서 -

## 자연의 친절함 속임수

노화는 피곤해 보이는 것과 좀 비슷하지만,  
잠을 아무리 자도 회복되지 않는다.  
해가 갈수록 조금씩 더할 것이다.  
올해의 이른바 못 나온 사진이 내년에는 잘 나온 사진이 된다.  
자연의 친절함 속임수는  
모든 일을 천천히 진행시켜 우리를 상대적으로 덜 놀라게 하는 것이다.

- 알랭 드 보통의 「낭만적 연애와 그 후의 일상」 중에서 -

## 은퇴 후의 자기관리 14조항

1. Don't spend too much time lying down. Keep moving. Moving makes for a better life. Lying down leads to death.

[누워있지 말고 끊임없이 움직여라. 움직이면 살고 누우면 죽는다.]

2. Create some pleasant events in your life every day. You'll enjoy your life if you enjoy every day.

[하루에 하나씩 즐거운 일을 만들어라. 하루가 즐거우면 평생이 즐겁다.]

3. Smile, even if something isn't the way you want it to be. It's impossible to have everything as you wish.

[마음에 들지 않아도 웃으며 받아 들여라. 이 세상 모두가 내 뜻대로 되는 것은 아니다.]

4. Don't give your children advice unless they ask for it. Otherwise they'll resent your interference.

[자식이 원하지 않으면 이래라 저래라 하지 말라. 아무리 효자도 간섭하면 싫어한다.]

5. Spend time with younger folks. Their energy will create new energy in you and renew your spirit.

[젊은이들과 어울려라. 젊은 기분이 유입되면 활력이 생겨난다.]

6. Don't keep telling the same stories. Those who talk too much will be one day find themselves alone.

[한번 한 소리는 두 번 이상 하지 말라. 말이 많으면 따돌림을 받는다.]

7. Friends, not money, are your real assets in life. Don't lose your friends because of money.

[돈이 재산이 아니라 사람이 재산이다. 돈 때문에 사람을 잃지 마라.]

8. Read and reread good books. Such reading will enrich your mind and help prevent Alzheimer's.

[좋은 책을 읽고 또 읽어라. 마음이 풍요해지고 치매가 예방된다.]

9. Worrying about needless things will shorten your life. If you must worry, make sure you're worrying about worthwhile things.

[걱정은 단명의 주범이다. 걱정할 가치가 있는 일만 걱정하라.]

10. Don't be afraid of sickness. Remember the old saying: "Sick people live long while healthy people live short."

[병을 두려워 말라. 一病長壽, 無病短命 (일병장수 무병단명) 이라는 말도 있다.]

11. only remember the things in life you're grateful for. Erase painful memories forever.

[고마웠던 기억만을 간직하라. 괴로웠던 기억은 깨끗이 지워버려라.]

12. Go to sleep each night with a peaceful mind. Blessings will be

accomplished while you're sleeping.

[즐거운 마음으로 잠을 자라. 잠 속에서 축복이 열매를 맺는다.]

13. Spend time with wise folks. You'll be the dumb one if you hang out with unwise people.

[지혜로운 사람과 어울려라. 바보와 어울리면 어느새 바보가 된다.]

14. You can take nothing with you to the grave, so think about what you're going to leave behind.

[내가 가지고 떠날 것은 없다. 그러니 무엇을 남기고 갈 것인가를 생각하라.]

- 미주리 주립대학. 언론대학원 석좌교수 장원호 번역 -

### 기억하라! 나는 곧 죽는다는 사실을.

기억하라! 나는 곧 죽는다는 사실을.

죽음을 기억함으로써 우리는 불필요한 것들을 걷어내고  
진정 소중한 것들을 가꿔 나갈 힘을 얻게 되는 것이다.

죽음은 삶에서 그동안 입고 있던  
수많은 옷을 벗겨 내고 중요한 것만 남긴다.

시간이 얼마 남지 않았다는 생각이  
중요한 것이 무엇인지를 깨닫게 만들고,  
진정 원하는 것에 남은 시간과 에너지를  
집중할 수 있게 만든다.

죽기 전에 꼭 하고 싶은 일이라면  
지금 당장 그것을 하는 것은 옳다.

그리고 죽을 때 후회할 일이라면  
지금 그것을 하지 않는 것이 최선이다.

- 스티브잡스 -

## 편안하게 죽을 권리

살아있는 생명을 죽이는 것이 반생명(反生命) 행위이듯이,  
죽어가는 생명을 억지로 잡아놓는 것도 반생명 행위에 들어간다고 봅니다.  
회생 가능성이 거의 없고 나이도 80살이 넘은 사람을  
회복이 가능하지 않다는 걸 너도 알고 나도 아는데  
산소 호흡기를 꽂아서 6개월이든 1년을 더 살게 한다는 건  
자연의 원리에서 볼 때도 반생명적입니다.  
죽어야 할 생명을 억지로 살리는 것에 속합니다.  
이건 생명 살리기 운동에 속하는 게 아니라  
반생명(反生命) 행위에 들어갑니다.

- 법륜 -

## 감각을 살려라

정말로 잃어버린 것은,  
재미와 즐거움이 아니라 그것을 느끼는 감각이다.  
재미있는 사람과 함께 있고,  
재미있는 일도 하면서 모두 재미없다고 말하는 것은  
바로 그 때문이다.

- 리처드 J. 라이더 / 데이비드 A. 샤피로의

「인생의 절반쯤 왔을 때 깨닫게 되는 것들」 중에서 -  
(몸이 노화하면 머릿속의 생각도 늙어 사지의 감각이 둔해지고  
혀가 퇴화해 맛도 모르고 말도 어눌해지고 귀도 어두워진다.)

## 『남자인생 4대 비극』

1. 青年成功(청년성공) ; 안하무인(眼下無人), 겸손을 모르니 끝이 불행하다.
2. 中年疏外(중년소외) ; 밥, 술을 사라. 얻어먹고만 살면 따돌림을 당한다.
3. 老年卒婚(노년졸혼) ; 처(妻)에게 버림받은 것이다. 삶이 피폐(疲弊)해진다.
4. 末年貧困(말년빈곤) ; 미리 준비하고 지켜라. 늙고 돈 없으면 추해진다.

- 松巖 -

## 사는 게 쉬울까요? 죽는 게 쉬울까요?

사는 게 쉬울까요? 죽는 게 쉬울까요?  
사는 건 그냥 살면 됩니다.  
하지만 죽으려면 노력을 좀 해야 합니다.

사는 게 쉬울 때 ‘죽겠다’ 하거나  
죽는 게 쉬울 때 ‘살겠다’ 고 애쓰면  
그게 다 힘든 일거리가 됩니다.

살아있을 때 애써 죽으려하지 말고,  
죽게 생겼을 때 살려고 발버둥치지 말고,  
살아있을 때 기꺼이 살다가  
죽을 때 되면 기꺼이 죽는 게 쉽고 편합니다.

이것이 바로 ‘도’입니다.  
도(道)는 이처럼 쉽고 편한 길입니다.

-법륜 -

## 죽기 위해 사는 법

단순한 진실, 당신은 죽을 것이다. 나중에...  
죽음을 생각하는 것만으로도 인생을 낙관적으로 바라보게 되며,  
현재의 삶에 희열을 느끼게 된다.  
많은 사람들이 일상생활에만 집중하고,  
죽음이라는 진실은 일부러 외면하려고 한다.  
태어나서 자라는 오랜 세월동안 죽음을 똑바로 보지 않고,  
두려워하거나 아주 먼 일 또는 자신과 무관한 일이라고 생각하려한다.

죽음은 우리 인생에서 필연적으로 일어날 일임을 자각하고,  
현실생활에 대한 미련과 집착을 버리면,  
해방감을 느끼게 되어 삶이 즐거워진다.  
죽음에 대한 생각이 삶을 긍정하게 한다.  
memento mori [məméntou mó:rai]

- 스컬(skull) 형상을 곁에 두고 사는 松巖 -

## 동전의 양면처럼 삶에 내재하는 필연

인생길은 앞을 보면 까마득하고, 뒤돌아보면 허망(虛妄)하다.

어느 배우가 방송프로그램에서 이런 얘기를 했다.

"죽음. 흔한 일이다. 죽음 따위. 나만 경험하지 못했을 뿐.

사람들은 다들 한 번씩 경험하고 갔다.

한 번이니까 소중한 것이다. 사람의 역사에서는 흔한 일이다."

죽음을 극도로 두려워하는 것도 문제이지만

‘이만큼 살았으니 당장 지금 죽어도 여한(餘恨)이 없다’고 하는,

자신의 삶에 대한 경박(輕薄)한 태도는 더욱 큰 문제이다.

현인(賢人)은 ‘죽음이 오늘이라도 찾아오면, 힘을 다해 열심히 죽을 것’이라고 했다. 죽음을 삶의 연장선상(延長線上)에서 경건(敬虔)하게 생각한 것이다.

세상에서 물러설 때를 늘 염두에 두고 집착하지 않고 살아야 한다.

집착(執着)이란 보이지 않는 일종의 병(病)이다.

그래서 자신과 관계있는 조직과 일에 너무 애착을 갖지 말라고 충고한다.

애착은 곧 권력과 재화(財貨)의 유혹에 빠지게 하고, 그 힘을 주위에 과시하려 하게 되며, 마침내 추한 완고함의 덫에 걸려들게 만든다.

인간은 조금씩 비우다 결국 아무것도 남아있지 않을 때 세상을 뜨는 게 아닐까?

- 松巖 -

## 깊은 주름만큼 지혜의 주름이 쌓인다

세월은 흐르는 것이 아니라 쌓이는 것이다.

젊음도 가버리는 것이 아니라 익어가는 것이다.

얼굴에 생기는 깊은 주름만큼 지혜의 주름이 쌓이는 것이다.

세월이 흘러갈수록 마음을 더 여유롭게 해야 한다.

- 思仁堂 -

## 행복하게 늙기 위해

행복하게 늙기 위해서는 인간관계가 중요(重要)하다.

나이가 들면서 초라하지 않으려면 대인관계를 잘 하여야한다.

즉 인간관계를 '나' 중심(中心)이 아니라 타인(他人) 중심으로 가져야 한다.

나이가 들면서 사람은 이기주의적 성향이 강해진다.

노욕(老慾)이 생기고, 모든 것을 자기중심적으로 생각한다.

그러면서 자기도취(自己陶醉)에 몰입하는 나르시즘(narcissism)에 빠질 수 있다. 또는 염세적(厭世的)이고 운명론적인 생각이 지배하는 페이탈리즘(fatalism)에 빠질 수도 있다.

이런 사람의 대인관계는 결국 초라하게 될수 밖에없다.

물질 중심의 인간관계를 갖는 사람은 나이 들수록 초라해 지고,

일 중심의 인간관계를 갖는 사람도 역시 외로움에 휘말리게 된다.

그러나 타인(他人) 중심의 인간관계를 갖는 사람은

나이가 들어도 찾아오는 사람이 많고, 따르는 사람도 많다.

가장 바람직한 것은 타인 중심의 인간관계라 할 수 있다.

우리가 마음속에 그려온 노년은 품격(品格)을 지녀야 한다.

덕(德)이 있고,

지혜(智惠)가 풍부하고,

인자(仁慈)한 성품이고,

욕심(慾心)이 없는 사람이다.

노년의 품격은 풍부한 경륜을 바탕으로 노숙(老熟)함과 노련(老鍊)함을 갖추고 향기(香氣) 나는 삶을 살아가는 사람이다.

- 松巖 -

## 인생은 겪는 것이다

인생은 겪는 것이다.

기쁜 일도 겪고, 화날 일도 겪고, 슬픈 일도 겪고, 즐거운 일도 겪고...

그렇게 겪고 겪으며 살다보면 종착역에 다다른 것이다. 누구나 같다.

- 思仁堂 -







# 6

## 시간(時間)에 관하여

*일정한 빠르기로 연속되는 흐름*



## 時間이란

과거로부터 현재를 통해 미래로 움직이는  
시공간(時空間)적인 연속체(連續體)

- 謙蠹 -

## 시간을 정복한 사람

나이를 먹으면서  
우리에게 주어지는 시간은  
계속해서 줄어들고  
이에 반비례하여  
시간의 가치는 더욱 높아진다.  
인간이 가진 것 중에서  
가장 귀한 것은 바로 삶이다.  
그리고 삶 속에서  
가장 중요한 것은 시간이다.  
왜냐하면 삶을 이루고 있는 것이  
바로 시간이기 때문이다.

- 다닐 알렉산드로비치 그라닌의  
「시간을 정복한 남자 류비셰프」 중에서 -

## 행복한 시간은 빨리 흐른다

시간은 빨리 흐른다.  
특히 행복한 시간은 아무도 붙잡을 새 없이  
순식간에 지나간다.

- 박완서의 「아주 오래된 농담」 중에서 -  
(행복한 시간만 빨리 흐르는 것이 아니다.  
불행한 시간, 고통의 시간도 지나고 보면 순간이다.)

## 휴식의 시간

하루에 12시간씩 일하지만  
저녁식사는 가족이나 친구들과 함께 한다.  
자신의 일을 좋아한다는 자체가  
엄청난 에너지의 원천이 되지만,  
휴식을 취하는 시간과  
친한 사람들과의 만남도 소중히 여긴다.  
주말에는 한가하게 시간을 보내고  
정기적으로 여행을 즐긴다.

- 줄리 모건스톤의 「능력있는 사람의 시간관리」 중에서 -

## 흐르는 시간과 나

어쩌면 아쉬운 것은 흘러가버린 시간이 아니다.  
생겨나서 사라지는 매 순간순간을  
맘껏 기뻐하고 감사할 줄 모르는 우리 자신이다.

오늘 하루를  
그 충만하고도 완전한 행복으로  
살지 못하는 우리 자신이다.

- 이주현의 「생각하는 사람들 오늘」 중에서 -

## 눈 깜짝할 사이

인간의 삶은  
눈 깜짝할 사이에 지나갈 정도로 짧습니다.  
삶은 이렇게 짧는데,  
내 자신을 위해서나 다른 사람들을 위해서  
유익한 삶을 만들어가는 것이 낫지 않겠습니까?

- 달라이 라마의 「365일 명상」 중에서 -

## 시간낭비

과거를 회상하는 일은 즐거운 일이지만,  
대부분의 사람들은 과거에 대한 후회(그들이 놓친 것),  
오래된 죄책감(했어야 하는 일들),  
해묵은 원망(다른 사람들이 해주지 않은 것)들을 되씹기만 합니다.  
어떤 식으로 과거를 회상하느냐에 상관없이  
과거에 매달리는 것은  
거의 완벽한 시간낭비입니다.  
그런데도 대부분의 사람들 머리 속 절반은  
이 일로 가득 차 있습니다.

- 스티브 비덜프,샤론 비덜프의  
「아이에게 행복을 주는 비결」 중에서 -

## 멈추어 쉬는 시간

인생은 우리에게 쉬지 말고 길을 가라고 재촉하지만,  
우리에게는 멈추어 쉬는 시간이 필요하다.  
평소에 멈추어 서서 삶을 되돌아볼 만큼  
여유를 지닌 사람은 거의 없다.  
그런데 전혀 예상하지 않았던 어떤 일이 일어났을 때,  
예를 들어  
갑자기 병이 찾아왔거나 어려움이 닥쳐왔을 때,  
우리는 가던 길을 멈추고 인생이라는 식탁에 둘러앉아  
이야기를 나눌 시간을 갖게 된다.

- 레이첼 나오미 레멘의 「그대 만난 뒤 삶에 눈떴네」 중에서 -  
(두 종류의 멈춰 서는 경우가 있다.  
하나는 쉬기 위해 멈추는 경우이고,  
다른 하나는 쉬지 않고 달리다가 고장이 나서  
어쩔 수 없이 멈춰서는 경우이다.  
쉬기 위해 멈추면, 휴식과 충전과 여유를 얻게 되지만  
고장이 나서 멈추게 되면, 뒤늦은 후회와 회한만이 되돌아온다.)

## 낭비하는 시간

낭비된 인생이란 없어요.  
우리가 낭비하는 시간이란  
외롭다고 생각하며 보내는 시간뿐이지요.

- 미치 앨범의 「천국에서 만난 다섯 사람」 중에서 -

## 기다려 주는 것

잠시 머물러 있는 것,  
기다려 주는 것,  
그것은 어려운 것이 아니다.  
그리고 그것은 시간을 버리는 것이 아니라,  
또 다른 시간을 얻는 것이기도 하다.  
삶을 즐길 수 있는 더 유익한 시간을.

- 권미경의 「아랫목」 중에서 -

## 황홀한 시간

따스하고 쾌적한 날,  
푸른 초원에 앉아 나뭇잎 흔들리는 소리,  
새가 지저귀는 소리,  
시냇물 흘러가는 소리를 들을 수 있다면....  
상상만으로도 즐거워진다.  
호젓하게 홀로 앉아,  
좋아하는 음악을 들으면서 흔들흔들 흔들릴 수 있다면,  
세상에 그것보다 더 행복한 일은 없을 것이다.  
그리고 사랑하는 사람과 나란히 앉아  
귀가 간지럽도록 소곤소곤 속닥거릴 수 있다면,  
그것보다 더 황홀한 소리가 이 세상에 또 어디 있을 것인가.

- 김미선의 「이 여자가 사는 세상」 중에서 -

## 함께 할 시간도 짧다

인생은 짧고,  
당신의 아이들이나 친구들  
그리고 사랑하는 사람들이  
내일도 당신 곁에 남아줄 지는 아무도 모른다.  
인생은 너무나 짧다.  
그래서 나는 아이들을 볼 때마다  
최대한 그들의 모습을 즐기고,  
시간 있을 때마다  
사랑하는 사람, 나의 가족,  
친구들의 존재를 즐긴다.

- 돈 미겔 루이스의 「내가 말을 배우기 전 세상은 아름다웠다」 중에서 -  
(우리는 모두 시한부 인생이다.  
인생은 짧고, 사랑하는 사람과 함께 할 시간은 더 짧다.)

## 시간(time)보다 타이밍(timing)

질레트라는 면도기 회사가  
일회용 면도기를 만들기로 결단했던 때,

포드 자동차가 근로자들에게  
파격적인 일당을 지급하기로 결단했던 때,

인텔사의 CEO 앤디 크로브가 자기 스스로를 해고하고  
메모리 사업에서 마이크로프로세서 사업으로 전환할 것을 결단했던 때 등

한 순간의 결정으로 인해  
비즈니스의 역사가 뒤바뀐 장면들이다.

이는 연속적인 시간(time)보다  
의미 있는 때(timing)의 중요성을 일깨워 준다.

- 김석년의 「변화」 중에서 -

## 시간을 낭비하지 말자

「매일 당신에게 팔만 육천 사백원이 주어진다면」

매일 아침 당신에게 86,400원을 입금해주는 은행이 있다고 상상을 해보라.

그 계좌는 그러나 당일의 지나면 잔액이 남지 않는다.

매일 저녁 당신이 그 계좌에서 쓰지 못하고 남은 잔액은 그냥 지워져 버린다고 상상해 보라. 당신이라면 어떻게 하겠는가. 당연히 그날 모두 인출해야 할 것이다. 시간은 우리에게 마치 이런 은행과도 같다.

우리는 매일 아침 86,400초를 부여 받고 매일밤 우리가 좋은 목적으로 사용하지 못하고 버려진 시간은 그냥 없어져 버린다.

잔액은 없다. 더 많이 사용할 수도 없다.

매일 아침 은행은 당신에게 새로운 돈을 넣어준다.

매일 밤 그날의 남은 돈은 남김없이 불살라진다.

그날의 돈을 사용하지 못했다면 손해는 오로지 당신일 뿐 돌아갈 수도 없고, 내일로 연장시킬 수도 없다.

단지 오늘 현재의 잔고를 갖고 살아갈 뿐이다.

건강과 행복과 성공을 위해 최대한 사용할 수 있을 만큼 뽑아 쓰라.

지나가는 시간 속에서 하루는 최선을 다해 보내야 할 것이다.

1년의 가치를 알고 싶은가? 학점을 받지 못한 학생에게 물어보라.

한 달의 가치를 알고 싶은가? 미숙아를 낳은 어머니에게 물어보라.

한 시간의 가치를 알고 싶은가? 사랑하는 이를 기다리는 사람에게 물어보라.

일분의 가치는 열차를 놓친 사람에게,

일초의 가치는 아찔한 사고를 순간적으로 피할 수 있었던 사람에게,

천분의 일초의 소중함은 아깝게 은메달에 머문 그 육상선수에게 물어보라.

당신이 가지는 모든 순간을 소중히 여기라.

당신에게 너무나 특별한 그래서 시간을 투자할 만큼,

그렇게 소중한 사람과 시간을 공유했기에 그 순간은 더욱 소중하다.

시간은 아무도 기다려주지 않는다는 평범한 진리.

어제는 이미 지나간 역사이며, 미래는 알 수 없다.

오늘이야말로 당신에게 주어진 선물이며,

그래서 우리는 현재(present)를 선물(present)라고 부른다.

## 타임머신과 시간여행 (시간은 과거로 흐르지 않는다)

1.2.3.3.4.5의 순차적 증가를 매초보이는 발광체가 있다고 가정합시다.  
5초 후엔 5라는 숫자를 표시하겠지요.  
그때 제자리에 있으면 5라는 숫자를 보겠지만  
만약에 빛의 5배속으로 그 자리를 직선 이탈했다고 하면  
1초 뒤에 내 눈엔 뭐가 보일까요? 5초전의 빛들을 보게 되겠지요.  
그러면 상대적 개념으로 5초 과거로 간 게 되는 겁니다.  
그러나 절대적 개념으론 1초가 흘러간 것이지요.

아인슈타인 이론이 빛의 속도라는 가시적 영역의 상수를 사용하는 것이므로  
가시적으로 빛보다 빠르면 과거의 모습을 보게 되는 상대적 시간여행을 하게  
됩니다.  
다만 절대적 가치로 놓고 보면 관측자에게 있어서의 시간은 이미 1초가 미래  
로 진행한 겁니다.

위의 경우 관측자가 5초전의 숫자 1을 확인한 후 다시 원위치로 빛의 5배속으  
로 돌아오면 아마 6이라는 숫자를 보게 될 겁니다.  
그러면 가시적 측면에서 상대적으로 1초 동안 6초의 변화를 보게 되는 겁니  
다.

과거의 빛을 관측하는 시간여행은 가능하나 과거로의 물질이동이란 없는 겁니  
다. 따라서 타임머신 같은 물질의 시간여행은 없다는 것입니다.

- 謙蠹 -

## 시간병

많은 사람들이 시간에 쫓기며 살아간다.  
시간에 놀리고 시간에 매여 정신없이 살아간다.  
사람이 시간을 관리해야 하는데  
시간이 사람을 다스리고 억압하고 있다.  
시간에 짓눌려 살다가 시간병에 걸리면  
몸과 마음에도 병이 나고 자기 인생에도 중병이 생긴다.

- 思仁堂 -

## 친절하기 위해 시간을 내라

친절하기 위해 시간을 내라.  
행복으로 가는 길이다.

꿈을 꾸기 위해 시간을 내라.  
뜻을 품는 것이다.

사랑을 위해 시간을 내라.  
구원받는 자의 특권이다.

주위를 살피는 데 시간을 내라.  
이기적으로 살기에 짧은 하루다.

웃기 위해 시간을 내라.  
영혼의 음악이다.

(아일랜드 민요)

- 안젤름 그린의 「하루를 살아도 행복하게」 중에서 -

## 시간의 기준

시간이라는 것은  
인간의 기준으로 만들어 낸 것이다.

우주 전체로 보면 변화만 있지  
시간이라는 것은 아예 없는 것이다.  
즉  
시간은 인간의 머릿속에만 있는 것이다.

- 思仁堂 -

## 내 인생의 스승은 시간 이었다

인생의 스승은  
책을 통해서 배운다고 생각했는데  
살아갈수록 그게 아니라는 생각이 든다.

언제나  
나를 가르치는 건  
말없이 흐르는 시간이었다.

풀리지 않는 일에 대한 정답도  
흐르는 시간 속에서 찾게 되었고  
이해하기 어려운 사랑의 메세지도  
거짓 없는 시간을 통해서 찾았다.

언제부터 인가 흐르는 시간을 통해서  
삶의 정답도 찾아가고 있다.

시간은 나에게 늘, 스승이었다.  
어제의 시간은 오늘의 스승이었고  
오늘의 시간은 내일의 스승이 될 것이다.

- 김정환 시집 「멀리 있어도 사랑이다」 중에서 -

## 마음을 열면 시간이 되 돌아온다

우리의 삶은 의미로 가득하며  
따라서 우리가 하는 모든 행동은  
매 순간 의미가 있다.

시간은 예나 지금이나 충분하지만  
우리는 점점 더 시간에 쫓기며 살고 있다.  
시간을 되찾는 것은,  
의미에 마음을 열기 위한 첫걸음이다.

- 알렉스 파타코스의 「무엇이 내 인생을 만드는가」 중에서 -

## 시간약속

시간약속은 시작이며 믿음의 출발입니다.  
소홀이하거나 사소하게 생각하면 큰 코 다칩니다.  
시간 약속을 지키지 않는다는 것은  
아직 '기본'이 안 되어 있다는 표시이며,  
상대방의 시간을 중요하게 생각하지 않는 것입니다.  
시간약속을 어기는 사람은 믿음을 얻지 못해  
큰일도 맡겨지지 않습니다.

- 思仁堂 -

## 시간 요리

과거는 이미 수정 불가능하고  
미래는 아직 불투명하지만,  
현재는 우리가 원하는 대로 요리할 수 있는  
유일한 시간 아닌가.  
그러니 그 시간을 되도록  
짹짹하고 알차게 살고 싶은 거다.  
마음껏 누리며 즐겁게 살고 싶은 거다.

- 한비야의 「그건, 사랑이었네」 중에서 -

## 시간은 잘도 가는구나

그나저나 시간은 왜 이렇게 빨리 가지.  
고통의 기억뿐 아니라 기쁨의 기억까지 신속하게 지우면서.

나 좀 살려줘, 비명을 지르며 뛰어내리고 싶게  
시간은 잘도 가는구나.

- 박완서 「못가본 길이 더 아름답다」 중에서 -

## 기다림의 시간

한 생각이 마음속에서 일어나면  
그것이 무르익을 때까지  
많은 기다림의 시간이 필요하다.

말하기 전의 침묵은 심사숙고의 표시이다.  
모든 것이 가치로 판단되는 현대에서는  
침묵은 시간이 되었다.

그리고  
사용하지 않은 시간은  
낭비한 시간으로 여겨진다.  
'시간은 금이다' 라고 까지 말한다.

자연의 침묵을  
진정으로 바라보지 않고  
작은 소중한 것들을 보면서도  
그것들을 이해하지 못한다.

- 인디언 새일리쉬 족 단조지 주장 -

## 나만을 위한 시간

결국  
거의 모든 시간과  
거의 모든 에너지를  
나 이외 것을 위해 소비하는 것이다.  
안타깝고 슬픈 일이다.

신이 선사한 소중한 시간을  
우리는 나 이외의 것을 위해  
몽땅 바치면서 인생을 허비한다.

- 김종건의 「나는 자유롭게 싶다」 중에서 -

## 지금 바로

우리는  
미래에 많은 시간을  
가지고 있는 것처럼 생각하지만  
실은 그렇지 않습니다.  
미래를 위해 머뭇거릴 시간이 없습니다.  
지금 바로 자유롭게 행동하고  
우리의 삶과 사람들을 사랑할 것.  
그러면 됩니다.  
미래를 걱정하지 마세요.  
마음 놓으세요.

- 김유정의 「즐거운 여름밤 서늘한 바람이 알려주는 것들」 중에서 -

## 기다려야 할 때가 있다

기다린다.  
기다려야 할 때가 있다.  
누구도 다가오지 않는 시간,  
기다리는 것 말고는  
다른 어떤 일도 할 수 없을 때가 있다.

그런 기다림의 시간을  
겪어본 사람은 알 것이다.  
그것은 형벌의 시간이며  
동시에 축복의 시간이다.  
당신, 지금 기다리고 있는가?

- 조병준의 「따뜻한 슬픔」 중에서 -

## 시간이라는 선물

세상에서 가장 길면서도 가장 짧은 것,  
가장 빠르면서도 가장 느린 것,  
가장 작게 나눌 수 있으면서도 가장 길게 늘일 수 있는 것,  
가장 하찮은 것 같으면서도 가장 회한을 많이 남기는 것,  
그것이 없으면 아무것도 할 수 없고,  
사소한 것은 모두 집어삼키고,  
위대한 것에는 생명과 영혼을 불어넣는 그것,  
그것은 무엇일까요?

- 김선영의 「시간을 파는 상점」 중에서 -

## 시간을 잘 쓰는 법칙

만약 시간을 잘 쓰는 법칙이 있다면,  
단 한 가지뿐일 것이다.  
기다리지 말고,  
미련을 갖지도 말고,  
두려워하지도 말고,  
지금 이 순간을 느끼고 즐기는 것이다.

- 페이지용 「초조하지 않게 사는 법」 중에서 -

## 시간이란 무엇인가?

시간이란 무엇인가?  
아무도 묻지 않으면 분명히 알지만,  
남에게 설명하라고 하면 아득하여 알 수 없다.

- 아우구스티누스 -

## 시간이 아름다움을 만든다

건축물이나 도시를 아름답게 만드는 가장 중요한 재료는 시간이다.

추했던 건물이건 아름다웠던 건물이건 시간은 모든 것을 덮고  
아름답게 만들어준다.

겉으로 드러나는 아름다움이 아니고, 시간이라는 포장에 덮이며  
아주 다양한 연상과 감흥을 불러오는 아름다움이다.

- 임형남, 노은주의 「골목 인문학」 중에서 -





# 7

## 신익(信義)에 관하여

*믿음과 의리를 지키는 일*



## 신의(信義)를 저버린다는 것이 무엇인가

자신을 믿는 친구를 배신한 사람은  
자신이 더 큰 도움을 받은  
또 다른 친구를 도와주기 위함이어도  
죄를 지은 겁니다.

- 존 스튜어트 밀의 「타인의 행복」 중에서 -

## 내 옆에 있는 사람

내 옆에 있는 사람을  
진정으로 알아주고 인정해주는 것만큼  
그 사람을 살맛나게 하는 일도 없을 것이다.

장점은 인정하고  
약점은 있는 그대로 수용할 때  
그 관계는 더없이 친밀해지고 신뢰감이 생긴다.

그러한 관계 속에  
성장이 있고 치유가 있으며  
상대가 가진 가능성을 최고로 발휘하게 하는 힘이 있다.

- 이영자의 「아침고요 정원일기」 중에서 -

## 사랑과 신뢰

당신은 동반자와의 관계가 좋은 효과를 발휘하기 위해서는  
사랑과 헌신과 신뢰가 중요한 역할을 한다는 것을 배운다.

그리고

사랑만으로는 충분하지 않다는 것과  
신뢰 없이는 사랑을 주고받을 수 없다는 것을 알게 된다.

- 게리 주커브의 「영혼의 의자」 중에서 -

## 진실한 관계

진실한 관계는 결코 언제나 일치함을 의미하지도,

언제나 한마음인 것을 의미하지도 않는다.

그런 관계는 꼭두각시 관계밖에 없다.

진실한 관계는 내 느낌이나 생각 그리고 주장을 있는 그대로 표현해도  
상대로부터 배척받거나 버림받지 않는다는 믿음을 가진 것을 의미한다.

조금 불편한 상태가 온다고 해도 그것이 근본적인 사랑을

절대 위협하지 않는다는 믿음을 양쪽이 가지는 것이다.

- 공지영 「수도원 기행2」 중에서 -

## 친구가 되기 직전

사람과 사람 간의 관계는 친구가 되기 직전이 제일 편하다.

아직은 서로 간에 신의(信義)를 지켜야할 의무가 없기 때문이다.

- 松巖 -

## 배우지 않으면

믿음(信)을 좋아하는 사람도 배우지 않으면,  
맹신에 빠져 큰일을 그르치게 된다.

곧음(直)을 좋아하는 사람도 배우지 않으면,  
성급하게 타인을 질책하고 여유롭지 못하다.

용기(勇氣)가 있는 사람도 배우지 않으면,  
말과 행동이 난폭해 진다.

강직(剛直)한 성품의 사람도 배우지 않으면,  
과격해 지고 광기에 사로잡힌다.

- 논어 -

## 관심무상(觀心無常)

화장실 들어갈 때와 나올 때의 마음이 다른 것이 당연한 이치이듯이 우리의 마음은 고정불변(固定不變)이 아니고 항상 변한다.

삶은 신의(信義)가 없어 배신하는 것이 아니라 시간이 흐름에 의해 마음이 변한 것이다.

- 松巖 -

## 신의를 없는 사람이라면

인간관계는 신의(信義)에 의해 성립된다.

신의를 없는 인간은 아무 쓸모가 없으며 평가할 가치조차 없다.

- 松巖 -

## 믿음과 의리

물이나 불에 뛰어들어 죽은 사람을 본 적은 있으나, 신의(信義)에 뛰어들어 죽은 사람은 아직 본 적이 없다.

- 松巖 -

## 중심인물

신의(信義)가 있고 능력이 있는 사람은

남이 안심하고 무엇이든 맡긴다.

어디를 가나 중심인물이 되는 것이다.

그리되면 아무도 당신을 배신하지 않는다.

- 思仁堂 -







# 8

## 여행(旅行)에 관하여

세상을 두루 돌며 유람



## 여행이란

여행은 사는 법을 배우게 한다.  
뜻밖에 의도하지 않은 길을 가게 될 때  
계획하지 않은 길에도  
즐거움이 있음을 터득하게 해준다.  
낯선 곳에 가면  
일상생활에서 닫히고 무뎠던 마음이 열리고,  
빈손의 자유로움도 느끼게 된다.  
한 걸음 물러나  
내 삶을 밖에서 담담하게 들여다 볼 수 있는  
여유를 갖게 해 준다.

- 유동주의 「지구 반대편에서 3650일」 중에서 -

## 나를 찾는 여행

여행의 본질은 '발견'이다.  
전혀 새로운 것 앞에서 변화하는 나 자신,  
그 새로운 나를 발견하는 것.  
일상에서 반복되는 익숙한 체험들 속에서는  
의식의 변화가 일어나지 않는다.  
하지만 일상을 탈피한 여행,  
그 과정에서 얻는 모든 자극은  
우리에게 강렬한 기억으로 남을 뿐 아니라  
지적·정서적 변화를 일으킨다.  
사람은 바로 이런 변화들이 쌓여  
만들어지는 존재인 것이다.

- 다치바나 다카시의 「사색기행, 나는 이런 여행을 해왔다」 중에서 -

## 여행의 뜻

먼 곳으로 가고 싶을 때가 있다.  
혼자 혹은 이웃과 함께.  
여행은 어디로 가는 것이라고 해도 좋지만  
사실은 어디로 되돌아가는 것이라고 해도 된다.  
여행은 나로부터 밖으로 나가는 것이 아니라,  
이 땅의 무수한 삶을 찾아 헤매는 절실함으로  
내 안으로 들어가면서 사색하는 행위일 터이다.  
여행의 목적지가 다르다고 해도 되돌아오는 곳은 같다.  
바로 자기 자신이다.  
여행은 자기 자신을 기억하는 행위이다.

- 안치운의 「그리움으로 걷는 옛길」 중에서 -

## 여행의 실루엣

여행이 주는 여유는  
삶의 속도를 늦추는 낭비가 아니었다.  
새로운 자신을 구축하는,  
성장의 기쁨을 누리게 한 기간이었다.  
그동안 몰랐던 삶의 아름다움을 느끼고,  
그리고 그러한 느낌들로 인해  
여유롭고 풍요로운 마음으로  
세상을 바라보는 자세를 키워주었다.  
여행이라는 추억의 실루엣은 그리움이 된다.  
외롭고 고생스럽지만 보람 있고,  
즐거웠지만 아쉬운 기억들은  
'의미 있는 시간'이라는 이름으로 머릿속에 자리 잡아  
그리움을 만들고 있다.

- 이종은의 「너무나 느긋한 휴식 스케줄」 중에서 -

## 전혀 다른 세계

도저히 넘어갈 수 없을 것만 같은 경계를 넘어가면  
새로운 세계가 열리게 된다.  
이 말을 돌려서 이야기하면,  
한 번도 경계를 넘어서지 못한 사람은  
자신이 속한 세계와 다른 세계가 존재할 수 있다는 사실을  
결코 납득할 수 없다는 뜻이기도 하다.

- 김연수의 「여행할 권리」 중에서 -

## 생각의 산파

여행은 생각의 산파다.  
우리 눈앞에 보이는 것과  
우리 머릿속에서 떠오르는 생각 사이에는  
기묘하다고 말할 수 있는 상관관계가 있다.  
때때로 큰 생각은 큰 광경을 요구하고,  
새로운 생각은 새로운 장소를 요구한다.  
다른 경우라면 멈칫거리기 일쑤인 내적인 사유도  
흘러가는 풍경의 도움을 얻으면 술술 진행되어 나간다.

- 알랭 드 보통의 「여행의 기술」 중에서 -

## 왜 여행을 떠나는가?

우리가 여행을 떠나는 것은  
다른 이들은 어떻게 사는지,  
그들에게서 본받을 만한 것은 무엇인지,  
그들이 현실과 삶의 비범함을  
어떻게 소화시키며 사는지 배우는 것이다.

- 파울로 코엘료의 「흐르는 강물처럼」 중에서 -

## 길 위의 학교

나는 여행이란  
길 위의 학교라고 굳게 믿는다.  
그 학교에서는  
다른 과목들도 그렇지만  
단순하게 사는 삶,  
돈이 없어도 주눅 들지 않고  
당당하게 사는 삶에 대한 과목을  
최고로 잘 가르친다.  
한번 배우면 평생 쓸 수 있는  
매우 유익한 수업이니 필히 수강하시길 바란다.

- 한비야의 「그건, 사랑이었네」 중에서 -

## 여행의 목적지

길가의 풀과 나무와 들꽃들을 찬찬히 보지 못하거나  
새소리를 듣지도 못하고 정신없이 걷는다면,  
또 길에 얽힌 이야기와  
바람이 전하는 말을 듣지 못한다면,  
대체  
이 자연의 길을 걷는 의미는 무엇일까.  
그러므로  
이 길에서는 느리게 걸어야 하리라.

목적지에 가지 못한들 어떠랴.  
여행의 목적지는  
여행 그 자체가 아닌가.

여행을 떠난 순간  
우리는 이미 목적지에 도착한 것이다.

- 강제윤의 「올레 사랑을 만나다」 중에서 -

## 여행 선물

선물 가운데 최고는 역시 여행이다.  
시간과 돈 그리고 가족의 협력까지  
모두 제공되어야 하는  
다소 어려운 선물이기도 하다.  
자기 자신이 가장 대견한 순간,  
주저 없이 여행을 선물해 보는 것은 어떨까?

- 최영선의 「마돈나, 결혼을 인터뷰하다」 중에서 -

## 엎드려 고개를 숙이면 더 많은 것이 보인다

나는 여행이라는 스승을 통해,  
삶에 대해 더 낮아질 것을 배운다.  
엎드려 고개를 숙이면  
더 많은 것이 보이는 것이다.  
지독하게 여행을 떠나고 싶어질 때는  
언제나 더는 내가 나를 낮추고 있지 않을 때였고,  
스스로 그 직립이 피로할 때였고,  
피로함으로 인해  
아무것도 보지 못하고 있을 때였다.

- 오소희의 「바람이 우리를 데려다주겠지」 중에서 -

## 길 떠날 준비

새로운 일을 시작하는 것이 두렵나요?  
자신의 내면과 외면을 바꾸는 것이 두렵습니까?  
하지만 길을 떠날 준비를 서두르십시오.  
그리고 당신의 인생을 경험하세요.

- 안젤름 그윈의 「머물지 말고 흘러라」 중에서 -

## 일단 저질러 놓고 보는 거야

모든 여행은 즐겁다.  
그래, 여행은 일단 저질러 놓고 보는 거야.  
'살까 말까 망설이는 물건이 있으면  
사지 말아야 하고,  
갈까 말까 망설이는 여행이 있으면  
가야 한다.' 라는 말은  
언제나 명언이다.

- 박혜란의 「다시, 나이듦에 대하여」 중에서 -

## 더 잘 살기 위해서

여행을 한다고 바로 무언가가 남는 건 아니다.  
하지만 시간이 흐르고 흘러  
여행하던 날들을 되돌아보면,  
낯선 거리를 헤매고 다니던 시간은  
평생 웃음 지을 수 있는 기억이 된다.  
떠나고 싶다는 생각을 하는 건 사치가 아니다.

왜 꿈만 꾸고 있는가.  
한번은 떠나야 한다.  
떠나는 건 일상을 버리는 게 아니다.  
돌아와 일상 속에서 더 잘 살기 위해서다.

- 박준의 「카오산 로드에서 만난 사람들」 중에서 -

## 길을 잃고 헤맬 때

내가 길눈이 밝았다면,  
헤매지 않았다.  
헤매지 않았으면  
어느 화사한 봄밤에 친구도 만나지 못했고,  
숨은 보물의 맛도 몰랐을 것이다.

- 최영미의 「길을 잃어야 진짜 여행이다」 중에서 -

## 넓어진다는 것

사람이 살아가면서  
꼭 위로 높아지는 것만이  
정답은 아닌 거 같아.  
옆으로 넓어질 수도 있는 거잖아.  
마치 바다처럼.  
넌 지금 여행을 통해  
옆으로 넓어지고 있는 거야.  
많은 경험을 하고,  
새로운 것을 보고,  
그리고  
혼자서 시간을 보내니까.

너무 걱정 마,  
네가 여기서 시간을 보내는 동안  
다른 사람들이 너보다 높아졌다면,  
넌 그들보다 더 넓어지고 있으니까!

- 김동영의 「너도 떠나보면 나를 알게 될거야」 중에서 -

## 단 하나의 이유

사람들은  
당장 여행을 떠나고 싶어  
미치겠다고 말하면서도  
그럴 수 없는  
수많은 이유를 갖고 있다.

나도 같았다.  
허나  
가져야 할 것은  
여행을 떠나야 하는  
단 하나의 이유다.

"그냥 가. 마음은 놓고 몸은 일어날 거야."

- 김종휘의 「아내와 걸었다」 중에서 -

## 황금물고기

우리는  
우리에게 주어진 공간이 한정되고  
우리에게 주어진 시간 또한  
유한하다는 것을 깨닫기 위해  
여행을 떠나는 게 아닐까요.

그리하여 우리 자신과  
우리를 둘러싼 배경에 애정을 갖게 되고,  
나아가 불필요한 욕망이나  
중요하지 않은 모든 가치들을 과감히 버리고  
생애 매진 할 수 있는 용기를 얻는 것,  
그것이 우리가 여행을 하는  
목적이 아닐까요?

- 황시내의 「황금물고기」 중에서 -

## 그대도 나처럼

그대도 나처럼

흔들리는 가슴의 노래를 들으며

아무런 목적지도 없이

무작정 어디론가 떠나고 싶을 때가 있습니까.

그대도 나처럼

가시에 찔린 상처를 안고

내 마음 싸매어 줄

친구 하나 만날 것 같아

저녁노을이 고운 바닷가 찻집에서

밤이 늦도록 홀로 울부짖는

밤바다를 멍하니 바라다볼 때가 있습니까.

- 오창극의 「살아있는 모든 것은 다 흔들린다」 중에서 -

## 사치

여행은

시간을 들이는 일이라고 생각하기 쉽지만

내게 있어 여행은 시간을 벌어드리는 일이었다.

낮선 곳으로의 도착은

우리를 100년 전으로,

100년 후로 안내한다.

그러니까 나의 사치는

어렵사리 모은 돈으로

감히 시간을 사겠다는

모험인 것이다.

- 이병률의 「바람이 분다 당신이 좋다」 중에서 -

## 여로(旅路)

다가올 것은  
선명하지 않고  
지난 것은  
다시 돌아오지 않는가

오늘은  
몰래 일상을 빠져나와  
목로주점에서  
내 젊은 날의 꿈과  
사랑과 미움을 만나고,  
잊혀져 가는  
이슬 같은  
순수를 얘기하며  
어디론가  
여행을 하고 돌아오는  
바람이고 싶다

- 素泉 김태수 시 -

## 아름다운 길(道)

사람이 다니라고 만든 길은  
몸만 옮겨놓지 않는다.  
몸이 가는대로 마음이 간다.

몸과 마음이 함께 가면  
그 길은 길이 아니라  
도(道)이다.

- 고운기의 「삼국유사 길 위에서 만나다」 중에서 -

## 떠나라! 그리고 돌아오라!

떠나라!

그리고 고향의 아가씨들이 가장 예쁘며  
고향 산천의 풍치가 가장 아름다우며  
그대의 집 안방이 가장 따뜻하다는 것을 알게 되면  
그때 돌아오라!

- 파올로 코엘료의 「연금술사」 중에서 -

## 떠나야 할 순간

인간은 두 번 태어난다.  
한 번은 어머니의 자궁에서, 또 한 번은 여행길 위에서.

이제껏 한 번도 여행을 떠나지 않았다면,  
모두에게 또 한 번의 탄생이 남아 있는 셈이다.  
소심한 자는 평생 떠날 수 없다.

더 이상 안전한 삶에 대한 미련이  
내 발목을 잡게 되서는 안 된다.

- 파비안 직스투스 퀴르너의 「저니맨」 중에서 -

## 여행길을 떠나는 것은

여행길을 떠나는 것은  
세상의 구경거리를 찾아 나서는 것이 아니라  
일상의 굴레에서 벗어나는 그 자체에 의미가 있다.  
뒤얽힌 이해관계의 울타리 안에서 떠나봄으로써  
자신의 실체를 보다 투명하게 파악할 수 있으며  
가려진 내면의 또 다른 모습이 드러나기도 한다.

- 思仁堂 -

## 인생의 맛

나는 오직  
꿈이나 소망 속에서만  
내가 의지할 곳을 찾는다.

내가 가치 있게 생각하는 무엇이 있다면,  
그것은 오직 변화와 다양성뿐이다.

여행은 나를 성장시키므로,  
나는 무심코 아무데서나 멈추어  
그곳에서 즐길 만한 것을  
되는대로 찾아낸다.

- 앙투안 콩파농의 「인생의 맛」 중에서 -

## 여행을 떠날 땐 혼자 떠나라

여행을 떠날 땐 혼자 떠나라  
사람들 속에서 문득 내가 사라질 때  
난무하는 말들 속에서 말을 잃어 갈 때  
달려가도 멈춰 서도 앞이 안 보일 때  
그대 혼자서 여행을 떠나라

존재감이 사라질까 두려운가  
떠날 수 있는 용기가 충분한 존재감이다

여행을 떠날 땐 혼자 떠나라  
함께 가도 혼자 떠나라

그러나 돌아올 땐 둘이 손잡고 오라  
낯선 길에서 기다려 온 또 다른 나를 만나  
돌아올 땐 둘이서 손잡고 오라

- 여행을 떠날 땐 혼자 떠나라 / 박노해 -

## 길을 잃음, 길을 얻음

숲 속에서 길을 잃는다.

참 난감한 노릇이다.

하지만

'길을 잃음'은 '길을 얻음'이 될 수도 있지 않은가?

잘못 들어선 길이 지도를 만든다지 않는가?

잃음을 통해 내가 얻어낸 길이

지도를 만드는 데 도움이 될 수 있지 않은가?

나는 거의 날마다 길을 잃고 헤맨다.

- 이윤기의 「유리 그림자」 중에서 -

## 동반자

동반자와 함께 출발하려면

동반자의 선택에 신중해야 한다.

쫄쫄대는 사람,

습관적인 염세주의자,

무원칙한 동정주의자,

자의식이 강한 사람,

유행을 쫓는 사람은

동반자로 적합하지 않다.

이런 사람들은

여행을 지루한 고행으로

전락시켜 버린다.

현실적이고

열린 가슴을 지닌 사람을 동반자로 택하라.

현실적이면서도 열린 가슴!

- 로프 포트의 「떠나고 싶을 때 떠나라」 중에서 -

## 여행 · 사랑 · 사진

여행 하다.  
사랑 하다.  
사진 찍다.  
이 셋은 같은 말이다.

그날의 바람,  
그날의 구름,  
그날의 몸짓,  
그날의 웃음소리를 기억한다는 것.  
그것이 여행일 것이다.  
그것이 아마 사랑일 것이다.

- 최현주의 「그 여자, 인도여행」 중에서 -

## 오늘 눈앞에 펼쳐진 광경

삶의 현장은  
내일을 준비하는 긴장감으로 우리를 몰아갑니다.  
하지만 여행객은 오늘이 중요합니다.  
오늘 눈앞에 펼쳐진 광경을 누리고 음미하고  
가슴에 담아야 합니다.  
여행객에게는 모든 장면이 소중한  
놓치지 아까운 순간입니다.

- 최병락의 「부족함」 중에서 -

## 나를 찾아 떠나는 먼 길

여행의 길은  
그저 멀어서 먼 길이 아니다.  
길을 알면서도 스스로 나아가서 길을 잃고,  
멀리 돌아가야 하는 먼 길이다.  
그 길은 절대의 빛으로 이루어진  
눈부신 천국으로 가는 길이 아니고,  
동서남북이 없는  
눈부신 환한 빛 속에서 어둠을  
조적해서 쌓아가는  
제 속의 길이다.

- 유성용의 「여행생활자」 중에서 -

## 지나고 보면 아름다웠다 싶은 것 두 가지

지나고 보면  
아름다웠다 싶은 것 두 가지가 있다.  
하나는 여행이고 다른 하나는 청춘이다.

이 둘은 진행 중일 때는  
그 아름다움과 소중함을  
잘 느끼지 못한다.

하지만 시간이 흐르면  
천천히 미소로 바뀌면서  
재미있는 추억이 된다.  
고생이 심할수록  
이야깃거리는 많아지게 마련이다.

- 홍영철의 「너는 가슴을 따라 살고 있는가」 중에서 -

## 그때쯤에는

그때쯤에는

이미 신체적 탄력을 잃고  
여행 의욕도 사라져 있을 것이다.

인생의 가치가

어느 때보다도 줄어들었을 노년기에  
불확실한 자유를 누리기 위해  
돈을 버느라 인생의 황금기를 탕진한다는 것은,  
훗날 고향으로 돌아가  
시인으로 살겠다는 생각에서  
먼저 돈을 벌기 위해  
서울로 가는 사람들을 연상시킨다.

- 헨리 데이빗 소로우의 「월든」 중에서 -

## 삶을 깨우는 처방

매너리즘에 빠졌을 때

우리는 내면으로 더 깊이 들어갈 필요가 있다.  
그래서 자기 삶을 움직이는 힘을 재발견하고,  
굳어버린 뇌를 깨우는 적극적인 행동을 해야 한다.  
아무런 불편이나 노력 없이 주어지는 편한 자극이 아니라  
적절한 노력과 스트레스를 동반한 건강한 자극이 필요하다.  
외부 환경의 변화와 새로운 경험은  
우리의 뇌를 깨우고 삶에 새로움을 불어 넣는다.  
그런 의미에서 여행은 매너리즘에 대한 좋은 처방이다.

- 문묘한의 「여행하는 인간」 중에서 -

## 가장 멀고, 가장 빛나는 길

가장 멀고,  
가장 빛나는 길은  
내가 나를 찾아 떠나는 길입니다.  
빛과 어둠은 내 마음속의 길에도 있습니다.  
내 안의 빛이 어둠에 눌러 가려져 있다가  
먼 길을 걷는 순간, 그 어둠을 뚫고 올라와  
가장 눈부신 빛으로 나를 비춰줍니다.  
그래서 그 먼 길을 또다시  
용기내어 떠납니다.

- 고도원의 「절대고독」 중에서 -

## 여행지에서 만난 맛

여행지에서 만난 맛.  
만일 여행지로 그 마을을 고르지 않았더라면.  
만일 그 가게에 훌쩍 들어가지 않았더라면.  
만일 숙소 여주인이 그곳을 가르쳐 주지 않았더라면.  
수많은 '만일'을 생각해 볼수록 신기한 기분이 든다.  
모르는 고장에서 난생 처음 먹어 보는 맛과 만났을 때,  
몸을 쪽 앞으로 내밀어  
그 맛과의 거리를 메우고 있는 나 자신을 깨닫고는  
새삼스레 스스로의 감각을 다시 보게 되었다.

- 히라마쓰 요코의 「어른의 맛」 중에서 -

## 젊은 날의 여행

삶이 흔들릴 때마다  
그 젊은 날의 여행은 내게 힘이 되어 주었다.  
삶에 지칠 때마다  
사진과 기념품을 들춰 보면서 힘을 얻었다.  
그 여행은 유년기의 기억처럼  
내 인생의 아름다운 시간이 되어 주었다.  
비틀거릴 때 나를 잡아줬고,  
무료함에 빠져 있을 때  
새로운 길로 걸어가도록 힘을 주었다.

- 문요한의 「여행하는 인간」 중에서 -

## 노년기와 여행

우리에게 최고의 시간은 바로 노년기다.  
노년기는 원하는 대로 할 수 있는  
시간 여유와 (운이 좋다면) 건강,  
두 가지를 다 갖게 되는 때이니 말이다.  
마지막 기회다. 지금이 아니면 불가능하다.  
이 순간을 즐기자!

- 힐러리 브래트 외의 「여행에 나이가 어딴어?」 중에서 -

## 되돌아보는 시간

만약 여행이 사람을 키운다고 하는 말이 정말 맞는다면,  
그건 이제 앞으로 만날 크고 놀라운 세상 때문만은 아닐 겁니다.  
빤히 저 앞과 내일만 보고 걷는 내가  
가만히 뒤돌아볼 수 있기 때문일 겁니다.

- 양정훈의 「그리움은 모두 북유럽에서 왔다」 중에서 -

## 누군가와 함께 하느냐

만남의 설렘보다, 헤어짐의 아쉬움보다  
소중한 것은 함께하는 순간입니다.  
여행의 진정한 의미는 어느 곳을 갔다 온 것이 아닙니다.  
어느 곳에서 누군가와 함께 하느냐는 것입니다.

- 알렉스 김의 「아이처럼 행복하라」 중에서 -

## 길 위에서의 생각

집이 없는 자는 집을 그리워하고  
집이 있는 자는 빈 들녘의 바람을 그리워한다.

나 집을 떠나 길위에 서서 생각하니  
삶에서 잃은 것도 없고 얻은 것도 없다.

모든 것들이 빈 들녘의 바람처럼  
세월을 몰고 다만 멀어져갔다

어떤 자는 울면서 웃을 날을 그리워하고  
웃는 자는 또 웃음 끝에  
다가올 울음을 두려워한다.

나 길가에 피어난 풀에게 묻는다  
나는 무엇을 위해 살았으며  
또 무엇을 위해 살지 않았는가를

살아있는 자는 죽을 것을 염려하고  
죽어가는 자는 더 살지 못했음을 아쉬워한다

자유가 없는 자는 자유를 그리워하고  
어떤 나그네는  
자유에 지쳐 길위에 쓰러진다.

- 인도 여행가, 시인 류시화(1958년~ , 충북 옥천 ) -







# 9

## 우정(友情)에 관하여

*벗 사이의 정을 나눔*



## 진정한 우정

평범한 상식에 의존하여 말하면  
우정은 선한 사람들 사이에서만 가능하다.  
진정한 우정은 혈연관계보다 더 힘이 있다.  
혈연관계는 선의(善意)가 빠져도 존재하지만,  
우정에서 선의가 빠지면 우정이라 할 수 없기 때문이다.

- 키케로 「우정에 관하여」 중에서 -

## 우정

오랫동안 못 만나게 되면  
우정은 소원해진다.  
희미한 추억이 되어 버리기도 한다.

나무는 심는 것도 중요하지만  
기르는 것이 더욱 어렵고 보람 있다.

친구는 그때그때의 친구도 있을 수 있다.  
그러나 정말 좋은 친구는  
일생을 두고 사귀는 친구다.

우정의 비극은 이별이 아니다.  
죽음도 아니다.  
우정의 비극은 불신(不信)이다.  
서로 믿지 못하는 데서 비극은 온다.

- 피천득의 「인연」 중에서 -

## 좋은 친구

좋은 친구란

무엇으로 알아볼 수 있을까를 가끔 생각해보는데,  
첫째 같이 있는 시간에 대한 의식으로 알 수 있을 것 같다.  
같이 있는 시간이 지루하게 느껴지면 아닐 것이고,  
벌써 이렇게 됐어? 할 정도로  
같이 있는 시간이 빨리 흐른다면 그는 정다운 사이일 것이다.  
왜냐하면 좋은 친구하고는  
시간과 공간 밖에서 살기 때문이다.

- 법정의 「무소유」 중에서 -

## 내 부름에 대한 응답, 친구

진정한 만남은 상호간의 눈뜸이다.  
영혼의 진동이 없으면  
그건 만남이 아니라 한때의 마주침이다.  
그런 만남을 위해서는  
자기 자신을 끝없이 가꾸고 다스려야 한다.  
좋은 친구를 만나려면  
먼저 나 자신이 좋은 친구감이 되어야 한다.  
왜냐하면 친구란  
내 부름에 대한 응답이기 때문이다.

- 법정의 「살아있는 것은 다 행복하라」 중에서 -

## 위대한 우정

한 인간이  
일생을 행복하게 살 수 있도록 하기 위해  
지혜가 제공하는 것 중에서 가장 위대한 것은 우정이다.

- 알랭 드 보통의 「젊은 베르테르의 기쁨」 중에서 -

## 이런 사람 하나 있었으면...

마음이 울적할 때  
저녁강물 같은 벗 하나 있었으면  
날이 저무는데 마음 산그리메 처럼 어두워올 때  
내 그림자를 안고 조용히 흐르는 강물 같은  
친구 하나 있었으면

울리지 않는 악기처럼 마음이 비어 있을 때  
낮은 소리로 내게 오는 벗 하나 있었으면  
그와 함께 노래가 되어 들에 가득 번지는  
벗 하나 있었으면

오늘도 어제처럼 고개를 다 못 넘고 지쳐 있는데  
달빛으로 다가와 등을 쓰다듬어주는  
벗 하나 있었으면  
그와 함께라면 칠흑 속에서도  
다시 먼 길 갈 수 있는  
벗 하나 있었으면

- 도종환 「다시 피는 꽃」 중에서 -

## 좋은 친구

당신이 성공하게 되면  
가짜 친구와 진짜 적들이 생길 것이다.  
'지위' 친구와 '인생' 친구를 혼동하지는 말아야 한다.  
'지위' 친구는 진정한 친구가 아니다.

- 켄트 케이스의 「그래도 anyway」 중에서 -

## 인간관계

친구를 사귀고  
그들과 좋은 관계를 유지하라.  
사람들이 보통 임종 때 후회하는 것이  
끝내지 못한 일에 대한 아쉬움보다는  
인간관계를 게을리 했다는 점이다.

- 닐 왓슨의 「뛰어난 세일즈맨은 분명 따로 있다」 중에서 -

## 친구를 사귀려면

첫째, 나이를 많고 적음을 따지지 마라.  
둘째, 지위를 따지지 마라.  
셋째, 집안배경을 따지지 마라.

- 松巖 -

## 네가 올 줄 알았어

너무나도 친한 두 친구는  
같은 부대원이 되어 전쟁에 출전하게 되었다.  
친구 중 한 명이 적탄에 맞고 사선에 쓰러졌다.  
소대장의 만류에도 다른 친구는 뛰어나갔다.  
그 친구 역시 총탄에 맞아 혈떡이며 돌아왔다.  
"자네 친구는 죽었어.  
왜 그렇게 무모한 일을 한 거지?"  
그 다그침에 친구는 희미한 미소를 지었다.  
"저는 큰 연음이 있었습니다.  
그 친구가 제게 말하더군요.  
'네가 올 줄 알았어'라고요"

- 희망씨의 「씨앗을 파는 가게」 중에서 -

(죽음의 고통으로부터 구해 주는 유일한 것은 신뢰할 수 있는 우정이다.)

## 노닥거릴 친구

마음을 열고 함께 노닥거리줄  
진정한 친구를 만나야 한다.

어디서 만나야 하냐고?  
자신이 진정 좋아하는 것을 찾아보자.  
하고 싶은 일을 가르치거나,  
하는 곳을 찾아서 사람들과 소통해 보자.

사람을 골라 만날 때 우선,  
본인이 좋아하는 곳을 찾아나서는 방법이 좋다.  
그곳에서 만난 사람과 소통하면서  
관계망을 넓혀나가는 것이다.

- 최영선의 「마돈나, 결혼을 인터뷰하다」 중에서 -  
*(역사와 민족을 논하는 친구도 필요하지만  
인생과 사랑을 이야기하는 친구도 있어야 한다.  
그러나 가장 편안한 친구는 함께 '노닥거릴' 친구다.)*

## 영혼의 친구

평생에 한두 번 나타날까 말까 한  
특별한 영혼의 친구가 있다.

우리가 누구인지,  
어떤 사람이 될 수 있는지 깊이 이해하는 친구,  
몇 마디로 우리 인생을 바꿔놓을 수 있는 친구,  
스승이라고 부를 만한 친구 말이다.

- 스티븐 나흐마노비치의 「놀이, 마르지 않는 창조 의 샘」 중에서 -

## 내가 가장 좋아하는 친구

친구가 많다는 건 좋은 일이지만  
자랑할 것까지는 없습니다.  
자랑할 만한 것은  
많은 친구를 갖는 것이 아니라  
마음으로부터 신뢰할 수 있고  
힘들 때 의지할 수 있는 친구를  
단 한 명이라도 갖는 것입니다.  
친구를 사귀는 데 있어서  
중요한 건 질이지 양이 아닙니다.  
당신에게 그런 친구가 있습니까?

- 이호석의 「사라지는 모든 것은 아름답다」 중에서 -

## '무한 신뢰' 친구

뜻만 같다고 친구가 될 수는 없다.  
정말 친구가 되기 위해서는 서로에 대한 믿음이 필요하다.  
한마디로 상대를 향한 '무한 신뢰'다.  
그것이 있다면 진정한 친구라 할 수 있다.

- 최진기의 「일생에 한 번은 체 게바라처럼」 중에서 -

## 뜻을 같이 하는 동지

진정한 친구는 단순히 오래 알고 지낸 친한 사람이 아니다.  
뜻을 같이 하는 사람, 즉 동지여야 한다.  
진정한 우정이란 단순히 오래된 정인이 아니라,  
같은 방향을 보고 함께 걸어갈 수 있는 동지란 말이다.

- 최진기의 「일생에 한 번은 체 게바라처럼」 중에서 -

## 친구와 힐러

친구의 슬픔에  
자신도 슬퍼하면서 대응하는 것은 어리석은 일이다.  
이는 마치 감옥에 갇힌 사람을 돕기 위해  
자신도 감옥에 갇히는 일과 같으며,  
감기에 걸린 사람을 돕기 위해  
일부러 자신도 감기에 걸리겠다는 것과도 같은 행위이다.

- 윌리엄 B. 어빈의 「직언」 중에서 -

## 친구야, 너도 많이 힘들구나

힘들어도 살아가야지.  
이런 다짐을 하면 가슴 한구석이 멍멍해진다.  
심장이 가늘게 떨리고 눈가에 이슬이 맺히기도 한다.  
눈물겨워도 끝까지 걸어가야만 하는 우리의 삶에  
누군가 따뜻한 목소리로 이렇게 말해준다면  
불끈 용기가 나지 않을까.  
"친구야, 너도 많이 힘들구나."

- 백정미의 「너도 많이 힘들구나」 중에서 -

## 친구

풍요 속에서는  
친구들이 나를 알게 되고,

역경 속에서는  
내가 친구를 알게 된다.

- 존 철튼 콜린스 -

## 우정의 규칙

친구에게 옳지 못한 것은 요구하지 말 것이며, 친구를 위하여 옳은 것만 행하  
되 부탁해오기를 기다리지 말라. 항상 돕겠다는 열성을 보이고 꾸물대지 말라.

친구 사이에서 도움을 받은 사람은 그것을 기억해야하고, 도움을 준 사람은 그  
것을 입 밖에 내지 말아야 한다. 친구와 대화를 할 때에 지적능력이 높은 사람  
은 자신을 친구의 수준으로 낮춰야 할 뿐만 아니라 학문이 부족한 친구를 어  
떻게든 자기 수준으로 끌어올려야 한다. 자신이 무시당했다고 믿을 경우 우정  
을 짐스런 것으로 만드는 사람이 더러 있다. 그런 친구를 미망에서 깨어나게  
하려면 말로만 되는 것이 아니라 행동을 보여주어야 한다.

친구를 일일이 도와주되 첫째, 당신이 줄 수 있는 만큼. 둘째, 당신이 도와주  
려는 친구가 감당할 수 있는 만큼만 도와주라.

- 키케로 -

## 우정의 특징

친구에게 충고하는 경우에는 영향력을 발휘하되 친구로서 거리낌 없이 솔직히,  
또 필요에 따라서는 엄하게 충고하라. 그리고 엄한 충고를 듣는 경우에는 참을  
성있게 귀를 기울여 듣고 대들지 말고 충고 받은 대로 행하라.

충고를 하는 것도 충고를 받는 것도 진정한 우정의 특징이다.

- 키케로 -

## 바라보기만 해도

마음 맞는 벗들이 한자리에 모여  
허물없이 흥금을 털어놓는 광경은 참 아름답다.  
아무 속셈도 없다. 굳이 말이 오갈 것도 없다.  
바라보기만 해도 삶은 기쁨으로 빛나고  
오가는 눈빛만으로도 즐거움이 넘친다.

- 정민의 「미쳐야 미친다」 중에서 -

## 평생 갈 사람

멘토 뿐 아니라

그냥 함께 있는 것만으로도 좋은 그런 친구를 만드는 것도 중요하다.

굳이 어떤 가르침을 주지 않아도 좋다.

그냥 어떤 상황에서든 내 편이 되어줄 수 있는 친구가 있으면 든든하다.

멘토와 멘티가 되어 서로를 끌어주는 관계로 살아가야 한다.

서로를 끌어주고 때론 서로 기대면서

평생 동안 서로에게 든든한 백이 되어 주었으면 좋겠다.

- 이주형의 「평생 갈 내 사람을 남겨라」 중에서 -

## 손해(損害)인 3가지 벗, 유익(有益)한 3가지 벗

손해(損害)인 3가지 벗이 있고,

유익(有益)한 3가지 벗이 있다.

지식이 얇아 생각이 한 쪽으로 치우친 사람을 벗하고,

처신(處身)이 약삭빠르고 남에게 아첨하는 사람을 벗하고,

말을 잘 둘러대고 자신의 이익만 쫓아다니는 사람을 벗하는 것은 손해가 된다.

정직(正直)한 사람을 벗하고,

신의(信義)가 있는 사람을 벗하고,

독서와 여행을 많이 하여 견문(見聞)이 넓은 사람을 벗하는 것은 유익하다.

- 謙蠹 -







# 10

## 인덕(仁德)에 관하여

*너그럽고 올곧은 마음*



## 인덕(人德)을 갖춘 사람

덕이 있는 사람은 반드시 훌륭한 말을 하지만,  
훌륭한 말을 하는 사람이 반드시 덕이 있다고 할 수 없다.  
인덕을 갖춘 사람은 반드시 용기가 있으나,  
용기가 있는 사람이 반드시 인덕을 갖추고 있다고는 할 수 없다.

- 論語 -

## 무슨 일이 일어나든

자신이 통제할 수 없는 것이 무엇인지 안다면,  
그 피할 수 없는 자연의 순리를 따르는 법을 안다면,  
그리고 평화롭게 사는 법을 안다면,  
이미 덕(德)이 완성된 것이다.

그냥 그대가 할 수 있는 것을 해라.  
무슨 일이 일어나든 그것이 좋은 것이다.

- 정희재의 「아무것도 하지 않을 권리」 중에서 -

## 따뜻한 가슴 하나로

우리가 불행한 것은  
가진 것이 적어서가 아니라  
따뜻한 가슴을 잃어가기 때문이다.  
따뜻한 가슴을 잃지 않으려면  
이웃들과 정을 나누어야 한다.  
행복은 이웃과 함께 누려야 하고  
불행은 딛고 일어서야 한다.

- 법정의 「홀로 사는 즐거움」 중에서 -

## 흐르게 하라

풍요의 기본은 흐르게 하는 것이다.  
돈, 눈물, 행복 모두 흐르게 함으로써  
순환이 생기고 풍요가 증폭된다.

- 히라노 히데노리의 「감동 예찬」 중에서 -

## 선(善)

선(善)을 추구하라.  
그대가 위험에 처하기 전에.  
고통이 그대를 지배하기 전에.  
그리고 그대의 마음이 예리함을 잃기 전에.

- 파드마삼바바의 「티벳 사자(死者)의 서(書)」 중에서 -

## 크게 포기하면 크게 얻는다

크게 포기하면 크게 얻는다.  
이미 내 손에 있는 것은 놓기가 쉽지 않습니다.  
그것을 놓아야만 비로소 더 큰 것을 얻을 수 있는데도  
늘 망설이게 됩니다.  
포기란 단순히 포기가 아니라  
더 큰 것, 더 나은 길로 가기 위해  
감수하고 희생해야 할 부분입니다.

- 思仁堂 -

## 관상학 저서인 麻衣相書 마지막장 글

相好不如身好 (상호불여신호)

身好不如心好 (신호불여심호)

心好不如德好 (심호불여덕호)

얼굴 좋은 것이 몸 건강한 것만 못하고  
몸 건강한 것이 마음 착한 것만 못하며  
마음이 착한 것이 덕성이 훌륭한 것만 못하다.

- 당(唐)나라 관상학(觀相學)의 대가 마의선인(麻衣仙人)의 저서  
麻衣相書(마의상서) 마지막장의 글 -

(관상은 심상만 못하고, 심상은 덕상만 못하다.)

당(唐)나라 관상학(觀相學)의 대가인 마의선인(麻衣仙人)이 길을 걷던 중,  
관상에 죽음의 그림자가 드리워진 불품없는 머슴이 나무하러 가는 모습을 발  
견했다.

麻衣仙人은 그에게 "얼마 안가서 세상을 떠나게 될 것 같으니,  
무리해서 고생하지 말게."라고 말한 후 그 곳을 지나갔다.

머슴은 그 말을 듣고 낙심하여 하늘을 바라보며 탄식하고 있을 때,  
산 계곡물에 떠내려 오는 나무껍질 속에서 수많은 개미떼가  
물에 빠지지 않으려고 발버둥치는 것을 보았다.

머슴은 자신의 신세와 같은 개미들에게 연민을 느끼고,  
나무껍질을 물에서 건져 개미떼들을 모두 살려주었다.

며칠 후, 麻衣仙人은 우연히 며칠 전의 머슴과 다시 마주치게 되었는데,  
이게 웬일인가!

그 머슴의 얼굴에 어려 있던 죽음의 그림자는 이미 자취를 감추고  
오히려 30년 넘게 부귀영화를 누릴 관상으로 변해있었다.

麻衣仙人은

머슴으로부터 수천마리의 개미를 살려 준 이야기를 듣고 충격을 받은 후  
자신이 지은 책인 [마의상서] 제일 마지막에 추가로 기록한 글이 바로 위의 글  
귀라고 한다.)

## 先富後貧(선부후빈) & 早窮晚發(조궁만발)

得意中面容悽慘 先富後貧  
(득의중면용처참 선부후빈)  
遭窘處言貌溫和 早窮晚發  
(조궁처언모온화 조궁만발)

부유한데도 얼굴을 찡그리면, 먼저는 풍족하지만 뒤에 가난해지고,  
군색한 환경임에도 말과 얼굴이 온화하면, 처음에는 궁핍하지만 뒤에는 부유해  
진다.

- 관상서 「麻衣相書」 중에서 -

## 올곧은 이(君子)의 덕목

귀로는 지혜로운 말을 듣고,  
눈으로는 아름다움을 보며,  
입으로는 사랑을 말하고,  
코로는 맑은 공기를 마셔야 한다.  
이렇게 해야 올곧은 이(君子)이다.

- 松巖 -

## 따뜻한 마음의 부드러움

명석한 두뇌의 신중함도  
따뜻한 마음의 부드러움에 의해  
종종 패배를 맞는다.

- 헨리필딩 -

## 무자비한 세상

이 세상은 우리가 만들어 놓은 것이다.

오늘날 이 세상이 무자비하다면,

그것은 우리의 무자비한 태도와 행동이 그렇게 만든 것이다.

그러므로 우리 자신이 변하면 우리는 이 세상을 바꿀 수 있다.

우리 자신을 바꾸는 것은 우리가 매일 쓰는 언어와 대화 방식을 바꾸는 데서 시작한다.

- 마셜 B. 로젠버그의 「비폭력 대화」 중에서 -

## 좋은 사람을 만나려면

좋은 사람을 만나려고 억지로 찾으려 하면 없다.

나 자신을 좋은 사람으로 바꾸려고 노력하니까

그런 사람이 나타나더라.

- 이효리 -

## 내가 나를 다스리는 방법

✓ 겸손한 마음으로 덕을 쌓아라.

✓ 늘 참고, 적은 것으로 만족하라.

✓ 모든 일은 순리에 따르라.

✓ 이웃들에게 따뜻한 정을 베풀어라.

✓ 순간순간을 후회 없이 살아라.

✓ 참회하는 마음으로 살아라.

- 思仁堂 -

## 최고의 덕(德)

타인의 행복을 위해서는 자신의 행복을 철저히 희생해야 할 만큼  
세상의 구조가 매우 불안정한 상태에 있더라도,  
그런 희생을 할 용의가 있다는 것은  
인간에게서 찾을 수 있는 최고의 덕(德)입니다.

- 존 스튜어트 밀의 「타인의 행복」 중에서 -

## 올곧은 이

세상에 더할 나위 없이 훌륭한 사람을 '올곧은 이'(君子)라고 부른다.  
인의(仁義)를 실천하면 '올곧은 이'(君子)가 된다고 서슴없이 밝힌다.  
이러한 '올곧은 이'(君子)는 초인도 아니며 타고난 성인도 아니다.  
보통 사람들이 인의(仁義)를 실천하면 '올곧은 이'(君子)가 되는 것이다.

- 松巖 -

## 어질지 못한 사람이라면

인(仁)은 사람으로서 마땅히 지켜야 할 기본 도리이다.  
어질지 못한 사람이 예의를 지키고 음악을 잘 연주한다 하더라도  
무슨 소용이 있겠는가.

- 논어를 읽고, 松巖 -

## 知者樂水 仁者樂山 (지자요수 인자요산)

지혜로운 사람은 물을 좋아하고, 어진 사람은 산을 좋아한다.  
지혜로운 사람은 동적이고 어진 사람은 정적이다.  
지혜로운 사람은 즐겁게 살고, 어진 사람은 오래 산다.

- 論語 -





# 11

## 인극(人極)에 관하여

*사람이 지켜야 마땅한 도리*



## 결혼이란?

결혼이란

인생에 있어 가장 아름답고

인간을 향한 끝없는 경건한 투신이지만

그것은 동시에

가장 인내와 희생을 요구하는 장거리 경주이다.

독립성 중심의 남자에게 인정과 신뢰를,

친밀성 중심의 여자에게 관심과 이해를 줄 필요가 있다.

- 송봉모의 「관계속의 인간」 중에서 -

## 따뜻한 슬픔

어떤 슬픔들은 따뜻하다.

슬픔과 슬픔이 만나

그 알량한 온기로

서로 기대고 부빌 때,

슬픔도 따뜻해진다.

따뜻한 슬픔의 반대편에서

서성이는 슬픔이 있다.

기대고 부빌 등 없는

슬픔들을 생각한다.

차가운 세상,

차가운 인생 복판에서

서성이는 슬픔들...

- 조병준의 「따뜻한 슬픔」 중에서 -

## 결혼과 인내

결혼은 사실 냉혹한 현실입니다.

그것은 삶에 대한 십자가를 지는 체험이지요.

나는 당신이,

자신을 압박하는 필연적인 운명에 대항해서 싸우기보다는  
인내를 배우기 바랍니다.

그래야만 당신은 중심에 설 수 있습니다.

- 융C. G. Jung의 「사랑에 대하여」 중에서 -

## 아버지와 아들의 5가지 약속

1. 약속을 지키고 거짓말을 하지 마라.
2. 꾸밈, 험담을 하지 마라.
3. 웃는 얼굴로 활기차게 인사하라.
4. 다른 사람의 기쁨, 슬픔을 공유하라.
5. 옳다고 생각해서 결정한 일은 포기하지 말고  
최후까지 완수하라.

- 와타나베 미키의 「아버지의 선물」 중에서 -

## 작은 감사

작은 감사 속에는 더 큰 감사를 만들어 내는 기적이 숨어 있다.

사람이 스스로 속고 있는 것 중에 하나가

모든 것을 당연한 것으로 받아들이고 감사하지 않는 것이다.

내가 받는 사랑도 당연하고

내가 받는 대우도 당연하고

내가 하는 일도 당연하고

내가 지금 건강한 것도 당연 하다고 여긴다.

그러나 그렇지 않다.

당연한 것을 감사하기 시작하면 고마운 마음은 더욱 커진다.

- 전광의 「평생 감사」 중에서 -

## 삶의 만족을 얻게 될 것이다

누구에게도 상처를 주지 말라.  
누구에게도 피해를 입히지 말라.  
싸우지 말라.  
언제나 올바르게 행동하라.

그러면 그대는  
삶의 만족을 얻게 될 것이다.

- 아메리카 원주민 워보카/파이우트 족 -

## 두려운 세상

당신이 사랑과 자비로 가득 찬 세상을 원한다면  
자신부터 사랑과 자비를 지닌 사람이 되라.

이 세상을 사는 두려움이 줄어들기를 바란다면  
자신의 두려움부터 줄여라.

이것이 세상에 줄 수 있는  
당신의 선물이다.

- 게리 주커브의 「영혼의 의자」 중에서 -

## 깨어나는 경험

깨어 있음, 자제력, 신뢰성, 책임감 같은 태도는  
스파르타식 훈련이나 수업을 통해 길러질 수 있는 성질의 것이 아니다.  
아이와 청소년, 그리고 어른들이 그런 태도를 갖추길 원한다면  
그들에게 자제력의 유익, 신뢰성의 유익, 사려 깊고 깨어 있는 마음의 유익을  
경험할 기회를 주어야 한다.

- 게랄트 휘터의 「우리는 무엇이 될 수 있는가」 중에서 -

## 명품사랑

마음이 편해야  
입은 옷이 명품이고

시간을 아끼고 잘 지켜야  
시계가 명품이고

반가워하는 물건이 나와야  
가방이 명품이고

배고픈 사람에게 지폐가 나와야  
지갑이 명품이라는데

언제나 너그러움과 따뜻함이 가득한 마음을 가진  
명품인 사람들은 어디에 계시는지요.

- 한희숙의 시 <넋두리> 「길을 묻는 그대에게」 중에서 -

## 스스로 자기를 규제하기 위한 11가지 덕목

1. 절제 : 너무 배가 부르도록 먹지 말고, 너무 취하도록 마시지 말라.
2. 침묵 : 자기에게나 남에게나 이롭지 않은 것은 말하지 말라.
3. 규율 : 물건은 정해진 곳에 두고, 일은 정해진 시간에 하라.
4. 결심 : 할 수 있는 일은 해야겠다고 결심하라. 결심한 것은 시행하라.
5. 절약 : 자기에게나 남에게나 이롭지 않은 일에는 돈을 쓰지 말라.
6. 근면 : 시간을 낭비하지 말고, 유익한 일에 종사하라.
7. 성실 : 술수로 남을 해롭게 하지 말고 공평무사하게 생각하라.
8. 정의 : 남의 이익을 손상 시키지 말라.
9. 중용 : 분노를 삼가하고 극단을 피하라.
10. 청결 : 신체와 의식주에 불결한 데가 없게 하라.
11. 평정 : 피할 수 없는 난관(難關)이 닥쳐도 침착하라.

- 謙蠹 -

## 사람의 도리

좋은 일을 생각하면  
좋은 결과가 나오고,  
악한 일을 생각하면  
나쁜 결과를 불러일으킨다.

선한 일을 생각하면  
기쁜 일이 찾아오고,  
나쁜 일을 생각하면  
꺼림칙한 운명이 기다리기 때문이다.

- 이나모리 가즈오의 「사장의 도리」 중에서 -

## 필요한 만큼만

필요한 만큼만 취득(取得)하는 것이 정의다.  
과하게 이득을 취하는 것은 천박함의 극치이다.

- 思仁堂 -

*(언제나 최소한의 것만 소유하는 삶에 익숙해지면 마음이 평화로워진다.  
행복한 삶은 단순함과 가벼움 안에 깃든다.)*

## 易地思之(역지사지)

성숙의 가장 중요한 표식은 역지사지의 능력이라 할 수 있다.  
반대자의 입장에 서서 생각해 볼 수 있는 정신적 여유와 상상력,  
다른 사람과 같이 느껴보는 감정이입의 능력이고,  
나아가서는 사적인 감정과 이해관계를 초월하여  
객관적이고 보편적인 입장에 서서 자신을 돌이켜볼 수 있는 능력이다.

- 손봉호의 「잠깐 쉬었다가」 중에서 -

## 지주 만나면 좋은 사람

1. '인연을 소중히 여기는 사람'과 만나라.  
그 사람은 올곧은 인생을 사는 사람이다.
2. '운이 좋은 사람'과 만나라.  
그 사람은 삶이 풍요롭고 마음이 여유롭다.
3. '여행을 즐기며 고독을 느껴본 사람'과 만나라.  
그 사람은 인생을 긍정적으로 힐링해 준다.
4. '사색을 즐기며 시를 읊는 사람'과 만나라.  
그 사람은 언어가 세련되며 품성이 맑고 투명하다.
5. '술(밥)을 자주 사는 사람'과 만나라.  
그 사람은 늘 즐겁게 살며 주위를 보살핀다.

- 松巖 -





# 12

## 종교(宗教)에 관하여

*인간 생활의 고뇌를 해결*



## 내가 종교를 믿지 않는 이유

나는 마르크스처럼 종교가 계급적 지배이념으로서의 아편이라고 단정하지는 않는다. 분명히 그런 역할을 다분히 해온 역사적 사실을 부인할 수 없지만, 나는 아편이라고까지 단정하고 싶지 않다. 또 프로이트처럼 종교는 심기가 허약한 사람들의 환상 또는 환각적 믿음이라고 멸시하지도 않는다. 역사상에는 훌륭한 정신과 영(靈)의 소유자들의 감동적인 종교적 삶을 입증해주는 수없이 많은 실증이 있기 때문이다.

나는 현세 이외의 어떤 내세를 전제로 하거나 그것을 기대해서 예수교나 불교를 믿는 식의 종교생활을 받아들이지 않는다. 현세, 즉 이 속세를 살면서, 그 속세를 예수교나 불교의 이상인 천당 혹은 극락, 그런 세상으로 만들기 위해서 사람들이 어떻게 살아야 하는가를 생각할 뿐이다. 그런 믿음의 삶을 인도해주는 가르침의 원천을 예수님과 부처님에게서 찾는 것이다. 천당이나 극락이 있건 없건, 그것과는 전혀 관계없이, 인간이 태어난 생명을 누리며 살지 않을 수 없는-살 수밖에 없는- 삶의 현실을 가장 슬기롭게 지나갈 수 있도록 해주는 길잡이가 예수의 가르침이고 부처의 가르침이라고 생각하는 한도 내에서, 나는 예수의 신자이고 부처의 신도인 것이다. 예수교를 믿어야 천당 간다거나 부처를 안 믿으면 지옥 간다는 식의 예수교 신자도 아니고 불교 신도도 아닌 대신, 위대한 두 분을 동시에 한꺼번에 마음속에 귀히 모시려는 것이다.

종교의 '미신화'(迷信化)가 큰 문제이다. 종교가 과학이어서는 안 되는 만큼 종교가 마술이거나 미신이어서도 안 될 것이다. 두말할 나위도 없는 일이다. 그런데 우리나라의 종교를 미신화하거나 건강한 사고를 병들게 하는 아편적 성분이 치사량(致死量)으로 함유되어 있는 경우를 자주 보게 된다. 종교를 위해서 가슴 아픈 일이 아닐 수 없다.

아들을 낳거나 딸을 낳거나, 출세를 하거나 못하거나, 신자들이 탄 비행기가 안전하거나 않거나, 전쟁에 나간 자식이 총에 맞거나 않거나, 수백 명의 열렬한 신도들이 하느님이나 부처님을 열렬히 경배하고 있는 성당의 지붕이 그들의 머리 위에 무너져 내리거나 않거나, 초월자를 경배하려고 수백 명의 열렬한 신도들이 타고 가는 성지순례의 배가 풍랑으로 가라앉거나 말거나, 어쨌든 인간들의 삶에서 일어나는 모든 인간사와 자연의 작용을 하느님의 뜻이나 부처님의 예정된 응보 또는 징벌로 신비화하지 않으면 좋겠다.

자칫 그러다가는 신에게 욕을 돌리는 난처한 일을 당하게 마련이다. 역시 하느님의 것은 하느님에게 돌려주고, 인간의 것은 인간에게 돌려주어야 한다. 그것이 신을 위해서나 인간을 위해서 두루 온당한 일이다. 인간의 일과 초월자의 일, 신앙의 일과 과학의 일, 영혼의 영역과 물질의 영역은 각기의 본령(本領)에 맡길수록 그 모두와 각자에게 다 같이 축복이 될 것이다.

한국의 기독교가 지배 권력을 지나치게 좋아하는 체질도 문제일 것 같다. 일제 식민지시대에도 일본천황귀신인 '신도'(神道)의 신사참배에 굴하고, 이승만 시대는 그 야만적 통치를 찬성하고, 박정희 유신독재 시대에는 그 폭력통치 권력

과 유착하고, 전두환 살인정권의 ‘조찬기도회’로 바쁘고, 미국이라면 성조기 들고 나와 ‘아이 러브 유에스에이’를 합창하면서 마치 미국인이 된 듯이 황홀해한다. 미국이 침략전쟁으로 전 세계의 규탄을 받아도 남한에서만은 예수교 신자들의 사랑을 받는다. 세계최강의 권력이니까. 예수님의 얼굴을 보고 싶다.

소위 ‘영혼’이라는 문제에서도, 그것은 인간의 생물학적 활동 기간의 현상이며, 생물적 기능의 종식과 동시에 영혼이라고 불리는 속성은 종식되는 것으로 생각해. 육체의 생물학적 종식, 그 자체가 소위 ‘영혼적’ 기능의 해소를 뜻한다고 나는 생각해. 나로서는 유일신이라는 신학이나 사상이나 철학에 동의할 수가 없어. 만약에 예수교가 상정하는 신(하나님)이 전지전능한 권능을 지닌 ‘유일’하고도 ‘절대적인’ 존재라면, 그리고 그 하나님이 모든 인간을 창조했다면, 어떻게 자기를 믿는 예수교가 아닌 다른 많은 인간들이 또다른 ‘절대적 권능’을 가지고 ‘오로지 하나밖에 존재하지 않는 유일신’을 각기 만들어낼 수 있을 것인가? 그리고 그것을 허용했을 것인가? 현대적인 차원에서 말한다면, 어떻게 예수교 신의 제자들이 알라 신의 제자들인 아랍의 이슬람교도들을 그토록 학살할 수 있는가? 또한 유일신이 말 그대로 하나뿐이라면, 어떻게 자기가 창조한 똑같은 자식들이 다른 절대자의 이름으로 서로 살육을 계속할 수 있겠는가?하는 의문이 들어요. 나는 도저히 이해가 가질 않아요. 머리가 나빠서 그런지, 내가 기독교가 말하는 ‘악’의 인간이어서 그런지, 잘 모르겠어. 나는 좌절된 많은 인간이 ‘하나님’(하느님)의 이름으로 위안을 받고, 행복을 구하는 그런 심정과 행위에 대해서는 크게 기뻐하는 바예요. 하지만 그것은 개개인 차원에서 평화와 위안이지 기독교라는 하나의 ‘집단’으로서의 사상과 행동의 궤적을 볼 때, 때로는 여호와건 알라건 또는 어떤 이름으로 불리는 절대자건, ‘신’이라는 것을 인간이 창조하지 않았더라면 인류에게는 오히려 더 행복이었을 것이라고 생각해요.

서기 1100년대와 1200년대의 200년 동안, 절대신을 받들고 그리스도의 이름으로 예수교회가 11회에 걸쳐서 일으킨 십자군의 잔인성·폭력성·무제한의 약탈과 살육, 그들이 물러간 뒤에 남겨진 생명과 자연의 황폐 등의 역사를 보면 볼수록, ‘사랑의 종교’라는 예수교에 대해서 소름이 끼칠 때가 있어요. 불교와 예수교 사이에 많은 좋은 공통점이 있음에도 불구하고, 한 가지 분명한 차이는 불교에는 없는 소위 ‘정의’ 또는 ‘하나님의 정의’가 예수교에는 그 중심교리로 있어요. 그런데 이 ‘정의’, ‘하나님의 정의’라는 것은 하나님이 만들었다는 ‘인간 형제들 모두에 대한 차별 없는 정의’가 아니고, 오로지 기독교 교회의 일방적 이해관계에서 출발하는 규정으로서의 정의예요.

이 때문에 얼마나 많은 비기독교의 인간과 재물과 자연이 재앙을 입었어요? 그래서 나는 기독교가 없었더라면, 기독교의 이름으로 이룩한 여러 가지 낮은 차원의 ‘선’보다도, 그로 말미암아서 행해지고 결과 된 ‘악’이 몇 배나 크다고 생각하는 거요. 중세기에 예수교가 사랑의 이름으로, 하나님의 정의의 실현이라는 명분으로 얼마나 많은 ‘이교도’를 학살했으며, 얼마나 많은 선량하고 무고한 여자들을 ‘마녀’로 몰아 살육했는가 하는 것은 기록된 역사가 소름 끼치

게 밝혀주는 것이지. 예수교의 이런 범죄적 행위에 대해서 교황 바울로 2세가, 20세기가 저무는 마지막 해에 전 세계 인류 앞에 속죄하고 사과를 하기는 했어. 그러나 그 행위의 역사와 인류의 머리에 각인된 기억은 지울 수가 없지. 기독교는 신(하나님 또는 하느님)의 성격규정상 '선'(善)인 신의 존재조건으로 '악'(惡)과 악의 존재를 설정해요. 선의 하나님을 긍정하려면 '부정돼야 할' 존재로서의 '악'을 '필요'로 하는 것이지. 이것은 '유일신' 또는 '절대존재'라는 기독교 신의 규정이나 개념과 모순돼요. 따라서 그 신은 '다수의 신'들 중의 하나이며 '악'적 신에 대한 상대적 존재라고. 그런 까닭에 기독교가 '선'과 '정의'를 자처하는 한, 선과 정의가 '쳐부수고, 승리하고, 멸망시키고(시켜야 하는)' 어떤 악적 대상을 설정할 수밖에 없어요. 그래서 그렇게 믿는 사람에겐 항상 전쟁이 '필요'하고 '승리'가 필요한 거요.

중세에는(지금도) 이슬람이 적이었고, 과학자들(코페르니쿠스, 갈릴레오, 브르노 등)이 '적'이고 '악'이었으며, 다른 종교의 선량한 신자들이 '죽여버려야 할 이교도'였잖아요. 근대에는 '하늘나라'에서의 행복보다 '현실적·인간적 행복'을 찾으려는 마르크스적 신념과 그 신봉자들과 공산주의 내지는 사회주의와 제도(소련·중공 등)가 악이었지요. 베트남에서는 83퍼센트의 대중적 지지를 받는 호지명과 '베트콩'을 '마귀'로 설정했고, 라틴 아메리카에서는 칠레 정치사상 처음으로 완전한 민주주의 선거로 수립된 아옌데 대통령 정부를 '악'으로 낙인 찍어, 살인마인 피노체트 장군을 부추겨서 '천사'의 쿠데타로 대량학살을 감행했어. 이어서 쿠바를 비롯한 10여 개의 지역 국가·정부를 상대로 악마에 대한 천사의 전쟁을 감행했지. 코리아반도에서 김정일이라는 '마귀'를 만들어 핵전쟁을 여러 차례 계획하고, 그것도 모자라서 빈 라덴, 후세인이라는 '악'을 만들어 내야 했지. 이것이 미국 '자본주의 기독교'의 '선악 전쟁'의 본질이요! 현재는 그 모든 전쟁 대상들 다음으로, 다시 이슬람교와의 전 세계에 걸친 조지 부시 식 '선·악' 결전이 필요해진 것이지!

기독교의 신학적 원리를 따르면, '악'이 없는 인류사회를 용납할 수 없어요. 전쟁을 할 구실이 없어지기 때문이지요. '증오'가 '사랑'보다 앞서는 가치인 거지. '악'적 대상이 없으면 만들어서라도 내야 해. 미국의 '근본주의 기독교' 집단이 강해질수록 미국이 전쟁을 해야 할 종교적 필요성은 증가하고, 인류가 겪는 재앙은 더욱 커질 수밖에 없어. 그들의 목적은 '평화'가 아니라 '전쟁' 이니까! 우리가 바로 지금 눈앞에서 목격하고 있는 아랍 민중의 참상이 현대판 기독교 십자군의 소행에 따른 것이요. 그것이 하루에도 몇 번씩 하나님의 사랑의 이름으로, 인류의 행복과 정의와 사랑을 위해서 기도한다는 부시라는 충실한 기독교 신자, 즉 기독교를 사회 신념으로 국민들이 받드는 'United States of America'라는 국가가, 일말의 인간적 양심의 가책도 느끼지 않고 자행하고 있는 잔학행위가 아닙니까? 나는 유일신·절대신·전능신·사랑의 하나님 종교가 잘못될 때 어떤 인간재난이 초래되는가가 미국식 하나님, 부시(Bush)식 하나님 종교라고 생각해. 한국은 바로 그 미국 하나님을 직수입해서, 지금 우리들의 눈앞에서 '부시 하나님'을 따르고 있어. 서울시청 앞 광장을 보세요! 이게

한국민들 이요? 미국민들 이요?

우리나라의 경우를 말하면, 나는 지학순 주교, 박형규 목사, 함세웅 신부, 장일순 선생을 비롯해 꽤 많은 예수의 독실한 제자들이 얼마나 선량한 인간인가 하는 것을 잘 알고 있어. 그밖에도 경건한 하나님의 제자일 뿐만 아니라 우리 속세의 비신도들에게 까지 존경을 받는 적지 않은 신자들이 있어요. 하지만 해방 후 오늘날까지 우리 국민생활의 고난의 고비고비에서, 이승만 시대도 그랬고 특히 박정희와 전두환의 비인간적 학정의 시대에, 하나님의 정의와 예수의 사랑을 위해서 군사독재에 대한 항거의 전선에 나와 비신도들의 대중적 투쟁과 뜻을 같이하고 더불어 행동한 기독교 신자는 전체 한국 기독교 신자의 5퍼센트도 안 됐다고 알고 있어요. 90퍼센트 이상의 소위 '예수와 하나님의 제자들'이라는 한국 기독교인들은 인간의 자유와 존엄성과 민주주의의 권리를 위해서 피 흘리는 수십만, 수백만의 비신자 대중의 아픔에 눈을 감았을 뿐만 아니라 오히려 적대시해 왔어요.

나를 서글프게 하는 또 하나의 사실은, 남한의 기독교 교회가 그 교회의 세에서 지구상의 160여 개 국가 가운데 으뜸간다는 통계적 사실이야. 미국에서 발행된 '세계 크리스천 연감' 1991년판에 의하면, 지구상의 전체 국가에서 50개의 맘모스교회(거대교회)를 선정했는데, 남한의 교회가 최대 교회 5개 가운데 3개를 차지하고, 10개 가운데 7개를 차지하고, 50개 가운데 23개를 차지하고 있었어요. 나는 그 시기의 한국사회의 인간적 생존의 참상을 생각하면서, 지구상의 50개 최대교회 가운데 한국 기독교가 홀로 23개를 차지한다는 사실이 과연 한국 국민에 대한 축복인지, 저주인지를 분간할 수가 없었어.

나는 존경하는 인류의 보배 같은 인물들 가운데 한 사람으로서 영국의 대수학자·철학자이자 인도주의적 사상가인 버틀랜드 러셀 경을 좋아해요. 그의 철학과 사상이 나와 많은 공통점을 갖고 있기 때문인데, 그 중에서도 종교와 교회에 대해서 그래요. 그의 자서전의 한 구절을 여기서 인용해보는 것도 나쁘지 않을 것 같아. 그는 '나는 왜 기독교인이 아닌가?'라는 장에서 이렇게 말하고 있어. 이 이상한 사실, 즉 어느 시기든 종교가 강하면 강할수록, 그 독선적인 신앙이 깊으면 깊을수록, 그 종교의 잔인성은 더했고, 상황은 악화했습니다. 소위 '신앙의 시대'에는 사람들이 정말 철저히 기독교를 믿었는데도, 종교재판에서의 고문은 극에 달했습니다. 불행한 여성이 수없이 마녀로 몰려 화형에 처해지고, 종교란 이름으로 모든 종류의 사람들에게 갖가지 잔학행위가 가해졌습니다. 세상을 돌이켜볼 때, 여러분은, 인간감정의 털끝만한 발전도, 형법상의 조그마한 개선도, 전쟁을 억제하려 하는 어떤 방안도, 유색인종의 대우개선을 위한 어떤 대책도, 또는 노예제도의 완화나 이 세상에서의 어떤 도덕적 진보도, 모두가 세계의 조직화된 교회에 의하여 철두철미하게 반대되어 왔음을 발견하게 될 것입니다. 나는 교회로 조직된 기독교인의 종교가 세계의 도덕적 진보의 으뜸가는 적이었고, 지금도 그러하다는 것을 신중히 말씀드리는 바입니다.

- 리영희 「대화」 중에서 -

## 종교와 自由精神

이 세상에 완전한 것은 하나도 없다. 종교라 해서 예외일 수 있겠는가. 어떤 종교든지 좋은 면이 있는가 하면 그 그늘 아래 좋지 못한 면도 있기 마련이다. 종교도 사람이 만들어 놓은 것. 사람이 사람답게 살기 위해 마련한 여러 가지 문화 현상 중의 하나다.

우리가 종교에 접근 하려면 힌두교 유태교 이슬람교 천주교 개신교 불교 등 부득이 종파적인 관문을 거치지 않을 수 없다. 그러나 일단 종파의 울안에 갇히게 되면 드넓은 종교의 지평(地平)을 내다볼 시력(視力)을 잃는다.

종파적인 종교는 나무로 치면 한쪽으로 뺀 가지다. 그 가지를 통해 줄기와 뿌리로 까지 내려가지 않고서는 종교의 본질과 보편성을 바로 이해하기 어렵다. 가지는 자세히 살피면서 뿌리를 잊어버린 사람은 길 잃은 나그네. 히말라야에 이르는 길이 어찌 한길 뿐 이겠는가. 한쪽 가지만을 붙들고 그계 다라고 거기 집착하면 독선적이요, 배타적인 맹신(盲信)과 광신(狂信)에 떨어질 위험이 따른다.

그러니 종파적인 데에 구애받음 없이 여러 종교가 지닌 좋은 특성을 허심탄회하게 받아들인다면, 내가 믿고 의지하는 종교의 영역이 그만큼 풍요로워질 것이다. 내 개인의 경우를 말하긴 좀 쑥스럽지만, 나는 기독교(특히 카톨릭)의 수도자들로부터 많은 가르침과 은혜를 입고 있다. 그 중에도 아씨시의 성 프란치스코와 사막의 성자인 샤를르드 푸코에게서는 평생을 두고 본받아야 할 그런 교훈을 지금도 배우고 있다.

종교의 진수를 체험하려면 종교 그 자체로부터도 자유로워질 수 있어야 한다. 믿음에서 자유로운 사람만이 모든 믿음을 넘어서 있는 것, 헤아릴 수 없는 생명의 원천을 찾아낼 수 있을 것이다. 안식일(安息日)을 위해 사람이 있는 게 아니라 사람을 위해 안식일이 있다는 말씀은 누구나 명심해둘 가르침이다. 자주적인 인간이 되어야지, 종교의 노예가 되어가지고는 진정한 종교인도 사람도 되기 어렵다.

- 法頂 隨想集 「山房閑談」 중에서 -

(예수를 버리고 부처를 찾고, 부처를 버리고 나를 찾아서  
순례자처럼 세상을 떠돈다. 언젠가는 나도 버릴 것이지만...)

## 영원불변(永遠不變)의 큰 사람

나를 사랑하는 사람이 열 명이라면  
난 그만큼 멋진 사람이지만,  
내가 사랑하는 사람이 만 명이라면  
난 그만큼 훨씬 더 멋진 사람입니다.  
예수와 부처가 수천 년에 걸쳐  
존경과 추앙을 받는 이유는  
그 분들이 사랑한 사람의 수가  
그 누구보다 많았기 때문입니다.

- 김흥숙의 「우면에서 휴면으로」 중에서 -

## GOD

당신 곁에 자판이 있다면  
'행'이라는 글자를 영문 자판으로 놓고 쳐보세요.  
GOD  
행복도 행운도 불행도 다행도 모두 신의 뜻이랍니다.  
행복을 능력이라며 너무 크게 웃지도 말고  
불행을 무능이라며 너무 슬피 울지도 마세요.  
차분하게 신의 다음 뜻을 기다려 보세요.

- 정철의 「내머리 사용법」 중에서 -

## 종교와 인간에 관한 현세적 가치와 의미

우리는 사람을 평가함에 있어서,  
그 사람이 기독교 신자냐 아니냐를 묻기 전에  
그 사람이 도덕적이냐 아니냐를 알 필요가 있다.  
그 사람이 도덕적인 사람이라고 한다면,  
기독교 신자냐 아니냐 하는 것은 물을 필요가 없다.

- 톨스토이 -

## 예술이야!

우주가

당신이 하는 일을 돕는다는 사실을 받아들이자.

신의 도움이 있음을 인정하고

그것을 친구의 도움처럼 기꺼이 받아들이는 태도가 필요하다.

신은 위대한 아티스트라는 걸 잊지 말자.

아티스트는 다른 아티스트를 좋아한다.

우주가 당신의 꿈을 지지할 거라고 기대해보자.

우주는 반드시 그럴 것이다.

- 줄리아 카메론의 「아티스트 웨이」 중에서 -

## 침착을 되찾은 다음에

당신의 마음이 몹시 아프거나

이제는 자신의 신경을 제대로 지배할 수 없다고 느끼거든

그런 상태 하에서는 남을 만나지 않는 게 좋다.

그 대신 그것을 신에게 호소하도록 하고 인간에게는 호소하지 않도록 하라.

남을 만나려거든 어느 정도 침착을 되찾은 다음에 하라.

- 칼 힐티의 「잠 못 이루는 밤을 위하여」 중에서 -

## 새로운 종류의 인간

붓다는 영적 삶의 원형이 되었고,

담마(진리)와 님바나(열반)의 화신이 되었다.

그는 새로운 종류의 인간이었다.

탐욕과 증오에 따른 번뇌에 휘말리지 않았기 때문에

심리를 조정함으로써 자아를 초월하여 살았다.

그는 계속 이 세상에서 살았지만,

동시에 다른 성스러운 영역에 속해 있었다.

- 카렌 암스트롱의 「스스로 깨어난 자 붓다」 중에서 -







# 13

## 지성(知性)에 관하여

*인간의 지적 능력*



## 지적 여유

곳간에 알곡을 많이 쌓아두어야  
겨울을 잘 날 수 있는 농부처럼  
'사람농사'를 짓는 사람의 머리에도  
지식의 알곡이 많이 채워져 있어야  
그의 생각과 삶이 넉넉해 질 수 있습니다.  
그러려면 좋은 글, 좋은 말을 많이 접해야 합니다.  
읽고 또 읽고, 듣고 또 들어서 '자기 것'으로 소화시켜야  
비로소 지적 여유가 생기고 창조 의 거름으로도 쓸 수 있습니다.

- 思仁堂 -

## 예술적 지성

멋진 인생을 만들기 위해서는  
현실과 상상력의 결합이 필요하다.  
현실과 상상력 사이가 처음에는 아득해 보이지만  
어느 순간 하나가 되어  
'상상의 세계'가 '현실의 세계'로  
바뀌어 있음을 발견하게 된다.

그런 능력을 갖게 하는 '예술적 지성'은  
독서, 명상, 여행 등을 통해서,  
특히 좋은 사람, 좋은 경험과의 만남을 통해 높여 갈 수 있다.

- 思仁堂 -

## 지식

세상을 위하여 사용하지 않을 지식은 쌓아놓을 필요가 없다.

- 松巖 -

## 생각의 뿌리, 행복의 뿌리

끝까지 성공하여 행복하게 사는 사람은  
강하고 두뇌가 좋은 사람이 아니라  
생각의 뿌리가 튼튼한 사람이다.  
즉 자연, 생명, 사랑, 지혜에 튼튼하게 내린  
생각의 뿌리가 행복의 뿌리이다.

- 이경복의 「마음의 문을 여는 100가지 물음 '생각의 뿌리」 중에서 -

## 지식인

진정한 '지식인'은  
본질적으로 자유인인 까닭에  
자기의 삶을 스스로 선택하고,  
그 결정에 대해서 '책임'이 있을 뿐만 아니라  
자신이 존재하는 '사회'에 대해서도 책임이 있다.

- 리영희 「대화」 중에서 -

## 한번 제대로 깨닫는 것

사람에게 있어 진정한 변화는  
의지(意志)의 영역이 아니다.  
인지(人智)의 영역이다.  
백 번 각오하고 다짐하는 것보다  
한 번 제대로 깨닫는 것이 필요하다.

- 알프레드 아들러의 「항상 나를 가로막는 나에게」 중에서 -

## 영혼의 우물

일꾼들을 뽑을 때  
우선 중요하게 생각하는 두 가지가 있습니다.  
순수한 영성과 감성을 봅니다.  
사람은 일단 능력이 있고 없고를 떠나서 순수해야 합니다.  
영혼이 맑아야 되죠. 무능한 것은 참을 수 있어요.  
그러나 교활한 것은 참을 수가 없습니다.  
제일 중요한 것은 순수한 영성이고,  
지성보다 중요한 것이 감성입니다.

- 한홍의 「칼과 칼집」 중에서 -

## 지적 젊음

나이가 들고 육체가 퇴행하는 것은  
누구도 막을 수 없다.  
하지만 중요한 것은  
지적 젊음을 유지한다는 것이다.  
비결은 단 하나이다.  
자기 삶을,  
자기 삶의 진정한 핵심이 되는 것을  
역사, 즉 미래에 연결하는 것이다.

- 아르투로 파올리의 「사막일기」 중에서 -  
*(호기심과 열정이 사람을 지적으로 활기차게 해준다.  
책을 읽고, 좋은 사람과 여행을 하고,  
예술을 접하는 것들이 미래로 이어지는 '지적 젊음'의 징검다리 들이다.)*

## 지식의 영역, 지혜의 영역

말하는 것은 지식의 영역이고, 듣는 것은 지혜의 영역이다.

- 올리브 웬델 홈즈 -

## 지혜를 얻는 방법

3가지 방법으로 지혜를 얻을 수 있다.

첫 번째 방법은 명상을 하는 것이다.  
이것은 아주 고상한 방법이다.

두 번째 방법은 모방을 하는 것이다.  
이것은 가장 쉬운 방법이나 덜 만족스러운 방법이다.

세 번째 방법은 경험을 하는 것이다.  
이것은 가장 어려운 방법이다.

- 레프 톨스토이의 「어떻게 살 것인가」 중에서 -

## 예술

예술은 빵을 만들어낼 수 없고,  
무기를 만들어낼 수도 없다.  
그렇지만 예술 작품을 본 후에  
자신이나 세상이 무언가 조금  
변화한 것처럼 느껴질지도 모른다.

- 안도 타다오 「예술의 섬 나오시마」 중에서 -

## 훌륭한 인재를 만나는 법

자신이 인재가 되는 첫걸음이 독서다.  
뛰어난 저자의 지혜와 경험을 몇 만월에,  
몇 시간이고 독점할 수 있는 독서는 그 자체로  
수백 수천 년 전의 인재도 만날 수 있는 훌륭한 방법이다.  
독서는 지식을 만나는 최적의 수단이다.

- 김상경의 「절대영감」 중에서 -

## 지식인과 지성인의 구분

지식인과 지성인은 구분되어야 한다.  
지식인은 그저 어떤 것을 많이 아는 사람일 따름이다.  
지식인은 많으나 지성인은 드물다.  
우리가 진정으로 추구해야 할 것은  
지식보다는 지성이다.

- 홍영철의 「너는 가슴을 따라 살고 있는가」 중에서 -

## 총명한 지혜

지혜로운 사람은 당황하지 않고  
어진 사람은 근심하지 않으며  
용기 있는 사람은 두려워하지 않는다.

- 공자 -

## 철부지

철부지라는 말은  
'절부지(節不知)'에서 비롯됐다고 한다.  
한마디로 계절을 모른다는 뜻이다.  
농사는 시기를 놓치면 1년을 망치기에  
우리 조상들은 철을 아는 것을 중요하게 생각했다.  
봄 여름 가을 겨울을 구분하는 일.  
철에 맞춰 심어야 할 때 심고, 가꾸고, 거두는 일은  
중요한 지혜였다.

- 정희재의 「어쩌면 내가 가장 듣고 싶었던 말」 중에서 -  
(철부지는 때를 모르니 웃어야 할 때 울고,  
울어야 할 때 웃고 다닌다.  
인생에서 씨앗을 심고 거두는 때를 잘 알아야  
지혜로운 삶이 될 수 있다.)

## 아름다움과 지혜를 원한다면

아름다움을 추구하고 싶다면 자신의 삶부터 아름답게 가꿔야 하고,  
지혜를 구한다면 자신의 삶부터 지혜롭게 살아야 한다.  
검과 불화로 평화를 정착시킬 수 없고, 가십과 비난으로 화합을 이룰 수 없다.

- 맨리 P. 홀의 「별자리 심리학」 중에서 -

## 물에 비유한 지혜

어떤 이는 "지혜로운 사람은 물을 좋아한다."고 했는데  
이는 물의 막힘없는 특성을 취한 것이고,

어떤 이는 "지혜를 흐르는 물"에 비유했는데  
이는 자연스러움을 취한 것이며,

어떤 이는 "지혜는 물과 같다."고 했는데  
이는 썩지 않은 성질을 취한 것이다.

옛사람들이 지혜를 언급하면서 반드시 물로 비유한 것은 어째서인가?

- 정조의 「정조 책문, 새로운 국가를 묻다」 중에서 -

## 책을 다시 집어 들 때마다

오래전에 읽었던 책을 다시 집어 들 때마다,  
'처음 읽을 때 내가 놓친 부분이 이렇게 많았구나'하고 놀랄 때가 있다.  
마치 전혀 다른 책을 읽는 것 같은 경험을 할 때도 있다.  
이유는 한 가지가 아니다. 우선, 책을 처음 읽었을 때 '읽은'게 아니라  
단지 '보았기' 때문이리라.

- 김무곤의 「종이책 읽기를 권함」 중에서 -

## 만남은 도끼이다

대부분 사람들은 책을 읽을 때,  
자기 생각과 같은 구절을 확인하고 자기 생각을 더욱 확실히 굳히는데,  
책은 도끼로 내려치듯이 다른 생각을 배우는 도구라고 했습니다.  
같은 생각을 하는 사람을 만나면 편합니다.  
다른 생각을 하는 사람을 만나면 불편하지만 배움이 많습니다.  
만남은 도끼입니다.

- 임재양의 「의사의 말 한 마디」 중에서 -

## 지식만을 가르치면

세상의 아름다움을 느낄 수 있는 감성과  
다양한 도덕적 가치를 교육하지 않고  
전문적인 지식을 가르치는 것만으로는  
조화로운 인간이 아닌 잘 훈련된  
개에 가까운 생명체를 만들 것이다.

- 思仁堂 -

(‘지식인(‘知識人)임을 자처(自處)하는 사람은 많지만  
‘지성인(知性人)’은 드물어 만나기가 쉽지 않다.  
비틀어진 세상에서 진정으로 추구해야 할 것은  
‘지식’보다는 ‘지성’이다.)

知識人 ; 고등교육을 받아 높은 知的 지식을 갖춘 사람.

知性人 ; 知的인식과 悟性的능력을 길러 고상하고 원만한 품성을 지닌 사람.

## 知 → 好 → 樂 (지<호>락)

그것을 알고 있는 사람은, 그것을 좋아하는 사람만 못하고  
그것을 좋아하는 사람은, 그것을 즐기는 사람만 못하다.

- 논어 -







# 14

## 책임(責任)에 관하여

*리더십, 해야 할 임무나 의무*



## 당신의 권위

당신의 권위는 직함에서 나오지 않는다.  
권위는 당신이 함께 일하는 사람으로부터 나온다.  
그들이 당신과 같은 방향으로 가기를 원하고,  
또 그 목적지에 도달하는 방법을 당신이 안다고 생각하기 때문에  
그들은 당신을 따르기로 결정한다.

- 마셜 쿡의 「10분에 마스터하는 동기부여」 중에서 -  
*(사람을 따르게 하는 것, 높은 자리가 아니다.  
사람을 끌어가는 것, 강력한 권위만으론 안 된다.  
같은 방향을 바라보고, 그 방향을 향해 함께 걸어가며,  
그와 함께라면 그 방향의 목적지에 도달할 수 있다는  
믿음을 가지게 하는 것, 그런 방향을 제시해주는 것이  
사람을 따르게 하는 힘이다.)*

## 원칙을 지킨다는 것

매사가 순조롭고 평안할 때는  
누구나 원칙을 지키려고 한다.  
그러나 원칙을 원칙이게 만드는 힘은  
어려운 상황, 손해를 볼 것이 뻔한 상황에서도  
그것을 지키는 것에서 비롯된다고 본다.  
힘든 상황에서도 원칙을 지켜나간다면  
그것이 언젠가는 큰 힘을 발휘하게 될 것을 믿는다.

- 안철수의 「나의 선택」 중에서 -  
*(원칙을 지키기 위해서는  
때로 눈앞의 이익을 포기하는 용기가 필요하다.  
당장의 이익을 위해서 원칙을 저버리면  
그때는 좋을지 모르지만, 그 다음부터는  
'원칙 없는 사람'이란 낙인이 두고두고 따라 다닌다.)*

## 능률을 높이려면 기분 좋게

기분이 좋으면  
최선을 다해 일에 집중할 수 있다.  
즐거운 기분은 윤택유와도 같아서  
정신 활동의 능률을 높이고  
정보 판단을 잘할 수 있게 해주며,  
사고의 유연성을 증가시키는 작용과 더불어  
복잡한 판단을 내릴 때  
중요한 원칙들을  
제대로 활용할 수 있게 해준다.

- 다니엘 골먼의 「감성의 리더십」 중에서 -

## 미래의 칭기즈칸을 위하여

나는 인(人)의 장막을 쳐놓고 거드름을 피우지 않았다.  
말단 병사도 나를 부를 때는 이름만 부르면 됐다.  
난 내 뺨에 화살을 쏜 적이나  
포로까지 만나 함께 일하려고 애를 썼다.  
나는 사나이답게 호탕하게 살았으므로 그것으로 족하다.

- 김종래의 「밀레니엄맨-미래를 꿈꾸는  
또 다른 칭기즈칸들을 위하여」 중에서 -

## 좋은 리더

리더는 다른 사람을  
최우선시 함으로써 맨 앞에 설 자격을 얻는다.  
다른 사람을 자극하는 것이 리더의 주된 임무이다.  
다른 사람들이 최고가 되지 않고서는  
리더 역시 최고가 될 수 없다.

- 켄 제닝스, 존슈탈-베르트의 「섬기는 리더」 중에서 -

## 타고난 보스

진정한 만남은  
모든 제도, 모든 형식, 모든 환경을 초월해서  
위대한 작업을 성취한다.  
좀 거창하게 말하자면,  
유비가 제갈량을 만났듯이,  
예수가 바울을 만났듯이,  
부처가 가섭을 만났듯이  
위대한 보스는 위대한 동지를 만나야 한다.  
'타고난' 보스들은 애인을 고르듯,  
아니 평생의 동반자를 고르듯,  
항상 깨인 눈으로 주변을 바라보고 있다.

- 데일 도튼의 「타고난 보스」 중에서 -  
(*'눈과 귀'가 늘 열려 있는 사람이 보스이다.*)

## 군주의 사냥

군주는 수시로 사냥하러 나감으로써 몸을 단련하고,  
나라의 지형을 익혀야 한다.  
즉 전국의 산, 골짜기, 평야, 강, 늪의 형세, 특성 등을  
자세히 연구하고 숙지해야 한다.  
이렇게 해서 얻은 지식은 크게 두 가지 효용이 있다.  
하나는 국토를 잘 알게 됨으로써  
그것을 지키는 방도를 더 잘 세울 수 있다.  
또 하나는  
자국 영토에 대한 실용적인 지식덕분에 다른  
나라의 지형을 더 잘 이해할 수 있다.

- 유피화희의 「CEO, 고전에서 답을 찾다」 중에서 -

## 잊지 못할 사람

회사가 아무리 커지더라도,  
아무리 매출액이 올라가더라도,  
아무리 많은 직원을 고용하게 되더라도,  
그 자리에 도달하기까지  
우리를 도와주었던 사람들을 결코 잊지 않을 것이다.

- 헨리에트 앤 클라우저의 「종이 위의 기적, 쓰면 이루어진다」 중에서 -

## 리더십

리더십은 관리와 다르다.  
관리는 일이 중심이다.  
정해진 시간 내에 정해진 돈으로  
정해진 임무를 완수하는 능력이다.  
리더십은 사람이 중심이다.  
각 구성원의 적극적이고 자발적 협조를 이끌어내는 것이다.  
리더는 철학·비전·실행능력을 가져야 하고,  
이 중 하나라도 없으면 구성원이 불행해진다.  
21세기 리더십은 지위가 아니라 구성원으로부터 나오고,  
커뮤니케이션의 반 이상은 듣기라는 것을 알아야 한다.

- 안 연구소 이사회의장 안철수 -

## 23전 23승

이순신 장군

23전 23승 무패라는 기록은 전 세계 해군역사에 없습니다. 비결이 뭘까요?  
간단합니다. 이길 때까지 준비했기 때문입니다. 임진왜란이 나기 1년 전부터  
거북선을 만들고 병사들을 훈련시키고 군량미를 모았습니다. 승리가 우연이 아  
닌 99퍼센트의 필연이 될 때까지 준비를 한 것입니다.

- 김미경의 「스토리 건배사 2」 중에서 -

## 난 내 이름도 쓸 줄 모른다

배운 게 없다고  
힘이 약하다고 탓하지 마라.  
난 내 이름 석 자도 쓸 줄 모른다.

그 대신  
나는 남의 말에 항상 귀를 기울였고,  
그런 내 귀는 나를 현명하게 가르쳤다.

- 김종래의 「칭기스칸」 중에서 -

## 자제력과 결단력

자제력은 결단력 그 이상을 의미한다.  
목표와 동기는 물론이고  
전략과 통찰력까지 필요로 한다는 얘기다.  
이것들을 갖춰야  
자제력을 더욱 쉽게 발달시킬 수 있고,  
마땅한 보상에 이를 때까지 발휘할 수 있다.

- 월터 미셸의 「마시멜로 테스트」 중에서 -  
*(지도자의 가장 중요한 덕목은 자제력과 결단력 이다.  
자기를 통제할 수 있는 사람이 세상을 통제할 수 있다.)*

## 먼저 자기 자신을 다스려야 한다

누군가를 이끌려고 하면 먼저 자기 자신을 다스려야 한다.  
자신이 유능해서 지휘자가 되었다고 믿는 순간  
부하들은 당신 없이도 잘할 수 있다고 생각하기 시작할 것이다.

- 테리 켈리 -

## 더 중요한 것은 무엇인가?

'유비'에게 '제갈량'이 있었다면 '칭기즈칸'에게는 '야율초재'가 있었다.  
출신 성분을 따지지 않고 오로지 능력만 보고 썼던 '칭기즈칸'이  
피 정복민의 젊은 지식인에 불과한 '야율초재'를 그토록 신임한 이유는  
천문·지리·수학·불교 등의 당대 모든 학문을 섭렵한 탁월한 식견 때문이었다.

하늘과 땅과 인간, 그리고 세상 만물의 이치를 꿰뚫어 보았던 '야율초재'의  
유명한 명언이 있다.

與一利不若除一害 生一事不若滅一事(여일리불약제일해 생일사불약멸일사)  
하나의 이익을 얻는 것이 하나의 해로움을 제거함만 못하고,  
하나의 일을 만드는 것이 하나의 일을 없애는 것만 못하다.

보약을 먹는 것보다 더 중요한 것은 몸에 해로운 음식을 삼가는 것이다.

- 야율초재의 명언 -

## 내 마음의 풍랑

세상 풍랑을 다스리기 전에  
내 마음의 풍랑을 먼저 다스려야 합니다.  
다른 사람의 악한 마음을 탓하기 전에  
내 안의 늑대부터 몰아내야 합니다.  
칭기스칸의 말입니다.  
"내가 나와의 싸움에서 이기니 칭기스칸이 되었다!"  
자기와의 싸움에서 이기는 사람이  
진정한 승리자입니다.

- 고도원의 「절대고독」 중에서 -

## 함께 사는 사람들에 대한 책임

책임감이 강한 사람이라고 하면,  
보수적이고 고지식한 사람이 떠오른다.  
크리에이티브와 연결되기 어려운 인상도 떠오른다.  
그러나 알고 보면  
'책임감'은 크리에이티브를 위한 대단히 중요한 근육이다.  
'책임감'이 없는 크리에이티브는 '몰살의 무기'가 될 수 있기 때문이다.  
우리가 지금 어떤 아이디어를 생각해냈건,  
무엇을 표현하건, 시대에 대한 책임, 사회에 대한 책임,  
함께 사는 대중에 대한 책임으로부터 자유로울 수 없다.

- 윤수정의 「크리에이티브 테라피」 중에서 -  
(*크리에이티브(Creative)* 새롭고 독창적인 창조력, 창조성을 뜻한다.  
*creative art* 창조 예술  
*creative economy* 창조 경제  
*creative writing* 창작  
*creative human resources* 창의인재육성  
*creative idea* 창의적 아이디어, 창의력  
  
*creator[kriéitər]* 창작자, 창조주, 고안자, 설립자, 창설자, 창안자, 신,  
조물주, 주로 1인 창작자를 뜻한다.)

## 리더의 비정함과 사랑

리더가  
자신과 자신의 조직을 철저히 객관화해 바라보고,  
변화가 필요할 때 단행할 수 있으려면 비정해야 한다.  
그 비정함은 리더의 전문성, 그리고 조직과 제품과  
고객에 대한 깊은 사랑에서 나온다.

- 최원석의 「왜 다시 도요타인가」 중에서 -

## 우두머리의 삶

우두머리의 삶은  
늘 이기기 위한 다툼에 시달리고,  
제대로 된 휴식도 갖지 못하며  
힘겨운 일에 온 힘을 쏟아 부어야하고,  
여러 근심거리로 속을 태워야하며  
일이 잘되도록 좋은 아이디어를 내야하고,  
때론 무서운 계락을 짜내야만 하는 일들이  
결국 자신의 행복을 찾는데 장애가 될 것이다.

- 松巖 -

*(조직에서 최하위 서열인 말단에서 시작하여  
더 높은 지위를 차지하기 위해 전력질주 하는 것이 대다수의 인생이다.  
세상의 풍파를 잘 넘어 성공하여 사회적인 지위가 점차 상승하게 되어  
조직체의 우두머리 위치에 서게 된다고 하여 삶이 행복해 지는 건 아니다.)*





# 15

## 처세(處世)에 관하여

*세상에서 어울려 살아가는 이치*



## '해야 할 일'과 '원하는 일'

해야 할 일을 먼저 하면  
원하는 일을 할 수 있는 날이 온다.

- 존 맥스웰, 짐 도년의 「영향력」 중에서 -

## 내 인생에 포기는 없다

존재를 잃어버리면 가슴을 잃는 것이다.  
가슴을 잃어버리면 자신을 잃는 것이다.  
자신을 잃어버리면 세상을 잃는 것이다.  
세상을 잃어버리면 인생을 잃는 것이다.

인생은 실패할 때 끝나는 것이 아니라  
포기할 때 끝나는 것이다.

- 천양희의 시 「상실」 중에서 -

## 고통을 감수하는 능력

가장 결정을 잘 하는 사람들은  
자기들의 결정에 따르는 고통을  
기꺼이 감수할 용의를 가진 사람들이다.  
한 사람의 위대성의 척도는  
고통을 감수하는 능력이라고 할 수 있다.

- 스캇 펙의 「아직도 가야 할 길」 중에서 -

## 시간이 우리를 데려다 주리라

마지막 나무가 베어 넘어진 후에야,  
마지막 강이 더럽혀진 후에야,  
마지막 물고기가 잡힌 뒤에야,  
당신들은 알게 될 것이다.  
돈을 먹고 살 수는 없다는 것을.

-류시화 「나는 왜 너가 아니고 나인가」 중에서  
(아메리카 인디언 「크리족」 예언)

## 그것은 모두를 위한 것

병과 가뭄과 자살률이 날로 증가하고 있다.  
물과 대지와 공기와 바다가 오염 되었을 때,  
돈으로 그것을 해결할 수 있는지 두고 보자.  
그것은 불가능한 일이다.  
너무 늦기 전에 지금 해야 한다.  
너무 늦어지기 전에 나무 자르는 일을 중단해야 한다.  
더 이상 오염이 진행되지 않도록 모든 사람이 힘을 합해야 한다.  
우리 아이들의 미래를 생각해야 한다.  
그들에게 무엇을 남겨 줄 것인가? 탱크? 총?  
우리는 그들에게 사랑과 평등, 자유를 남겨 주어야 한다.  
대지는 창조주의 것이다. 그런데 인간이 그것을 나누고,  
경계선을 긋고, 소유를 정했다.  
누구도 태양과 공기를 자기 것이라고 주장할 수 없다.  
그것은 모두를 위한 것이다.

- 1994년 과테말라에서 3백 명이 넘는 인디언 부족 지도자들이 모여  
지구의 에너지 중심 위기를 일깨우고 환경과 평화를 위한 의식을 치렀다.  
마야 족 방랑하는 늑대(돈 알레잔드로) 연설 중에서 -

## 오르막과 내리막

절벽을 올라가는 일은  
내려가는 일보다 수월했다.  
두 손을 쓸 수 있기 때문이다.  
하기는 어디에서든 올라가는 일보다  
내려가기가 더 어려운 법이다.  
등산이 그렇고, 명성이 그렇고,  
삶의 오르막과 죽음의 내리막이 그렇다.

- 공지영의 「존재는 눈물을 흘린다」 중에서 -

## 자신감

내 손으로 직접 쌓아올린 경험일 때  
비로소 자신감을 가질 수 있다.  
열심히 노력했다면 반드시 자신감이 생긴다.  
별다른 노력도, 경험도 없다면  
자신감이 없는 것이 지극히 당연한 일이다.

- 곤도 다카미의 「세상에서 가장 값진 월급봉투」 중에서-

## 감사하면 할수록

당신이 파트너에 대해 감사하면 할수록  
감사할 일을 더 많이 발견하게 된다.  
서로 관계가 좋을 때 파트너에게 많이 감사하고  
그것을 비축해 두면 어려운 시기에 큰 도움이 된다.  
감사를 많이 한다고 해서 힘든 시기가 오지 않는 건 아니다.  
그러나 감사는 그런 시기를 큰 상처나 손상 없이  
잘 넘기게 해주며 관계를 오히려 풍성하고  
밀접하게 만들어 주기도 한다.

- 닐르 C.넬슨의 「소망을 이루어 주는 감사의 힘」 중에서 -

## 유쾌함은

유쾌함은 인생에서 참 좋은 것입니다.  
어떤 의미에서 유쾌함은 진지함보다 한 수 높은 것 입니다.  
어떤 일을 끝까지 잘하는 사람은 유쾌하고 즐겁게 일을 하는 사람입니다.  
일을 즐겁게 하는 사람은 자신도 모르는 사이에 몰두하게 됩니다.  
즐겁게 할 때 하고 또 하게 됩니다.  
유쾌함이 반복을 낳습니다.

- 장경철의 「개나리는 근심하지 않는다」 중에서 -

## 단순하라!

집에서나 길에서나 단순 하라!  
그래야  
지금까지는 거의 무시되어 왔지만  
돈으로도 살 수 없는 것,  
즉 당신의 삶에서 새로운 의미를 찾는  
시간의 여유가 허락될 것이다.

- 롤프 포츠의 「떠나고 싶을 때 떠나라」 중에서 -

## 내 일생에 몇 명이나 될까

깊은 마음속 인정의 물을 서로 나누어 마신 이들이  
내 일생에 몇 명이나 될까?  
서로 따뜻한 등불을 비추어 준 이들이 또 몇이 있을까?  
그 친분은 입으로 뱉는 고급 말로도 안 되고,  
아침으로도 안 되며 돈으로도 안 된다.  
겉치레로 사람 만나는 걸 나는 지극히 꺼린다.  
흥미 본위로 만나는 것은 더욱 질색이다.

- 김영희의 「뮌헨의 노란 민들레」 중에서 -

## 기록하고 잊어라

기록하고 잊어라.

안심하고 있을 수 있는 기쁨을 만끽하면서  
항상 머리를 창의적으로 쓰는 사람이 성공한다.

그 비결은 바로 '메모 습관'이다.

메모를 잘하려면 항상 메모장과 필기도구를 휴대하고,  
정보를 얻거나 아이디어가 떠오를 때마다  
즉시 메모해야 한다.

- 사카토 켄지 「메모의 기술」 중에서 -

*(메모를 하면 머리가 자유로워진다. 그리고 메모를 활용하라.)*

## 간판의 힘

기업이나 점포의 외관은 사람의 얼굴에 해당하기 때문에  
최대한 깨끗하고 아름답게 꾸며야 한다.

이는 사업에 직접적인 영향을 주기 때문이다.

우리 선조들께서는 항상 이렇게 말씀하셨다.

"사람은 얼굴을 보고, 나무는 껍질을 보며, 사업의 성패는 간판을 본다."

- 스유엔(史源)의 「상경(商經)」에서 -

## 사람의 품위

사람의 품위를 결정하는 게

결코 외적 조건 같은 하드웨어가 아니라는 것은 확실하다.

그럼 답은 분명해진다.

결국 품위는 자기 존재에 대한 당당함, 자기 일에 대한 자부심, 통제력,  
타인에 대한 정직함과 배려 같은 소프트웨어에서 나오는 거다.

이것이 없다면 왕이라도 전혀 품위가 안 날 것이고,

이것이 있다면 일개 농부라도 품위가 넘칠 것이다.

- 한비야의 「지도 밖으로 행군하라」 중에서 -

## 피해야 할 사람

새로 일을 시작할 때 부정적인 의견만 내놓고  
남에게도 그런 것을 강요하는 사람이야말로 피해야 할 사람들이다.  
의외로 안 된다는 타령의 주인공은 가까운 사람들인 경우가 많다.  
나의 경우 90% 이상이 가까운 사람들에 의해 제동이 걸렸다.  
만약 그들이 하자는 대로 했다면 오늘의 나는 존재하지 않았다.  
자신이 책임지지도 못하면서 안 된다는 의식을 퍼뜨리는 사람은  
날카로운 흉기나 마찬가지로다.  
대부분 이런 일들이 '사랑'이라는 명분하에,  
'아낀다'는 미명하에 공공연히 발생하고 있음을 유의해야하겠다.

- 김정하의 「슬로 석세스(Slow Success)」 중에서 -

## 희망만 있다

내 삶에도 막장이 있었다. 앞도 뒤도 막혀있고 주위는 어두웠다.  
어디에도 피할 곳은 없었고 누구도 진정으로 도움이 되어주지 못했다.  
불길하고 음침한 소리만이 울려올 뿐 희망의 소리는 없었다.  
이 어두움의 끝은 어디고 빛은 언제 올 것인가.  
고통으로 울부짖었고 절망 속에 신음했다.  
막장에 있다는 것은 더 이상 나빠질 게 없다는 뜻이다.  
앞으로 희망만 있다는 뜻이기도 하다.

- 신영길의 길따라 글따라'에 실린 「막장에서」 중에서 -

## 마흔 살부터는

마흔 살이 넘어서 남의 밥을 얻어먹고 다니면 안 된다.  
마흔 살부터는 남을 위해 쓸 줄도 알아야 한다.  
그동안 얻어먹었으면 그만큼 응대하고,  
가능하다면 무조건 보시하는 것이다. 그래야 집안이 복을 받는다.

- 윤영무의 「대한민국에서 장남으로 살아가기」 중에서 -

## 단 한 사람

사람이 실패했을 때  
가장 두려운 것은 사람들이 떠나가는 것입니다.  
그것도 가까운 사람들이 떠나갈 때,  
실패의 아픔은 뼈에 사무치지요.  
그러나  
단 한 사람이라도 변함없이 자신의 옆 자리를 지켜준다면,  
그 한 사람은 떠나간 수십 명의 사람이 주었던 아픔을  
다 씻어내 줄 사람입니다.  
실패하든 성공하든 변함없이 나를 사랑할 단 한 사람...

- 김홍식의 「우리가 살아가는 이유」 중에서 -

## 사람의 내면

한 사람의 내면에는  
좋은 사람, 나쁜 사람, 머리가 똑똑한 사람, 바보 같은 사람,  
믿음을 주는 사람과 그렇지 못한 사람들이 섞여 살고 있다.  
경우에 따라 좋은 면이 부각되기도 하고 억제되기도 한다.  
그러니까 부정적인 면은 그 존재조차 잊고 살자.  
모든 성격이 다 겉으로 드러나지는 않는다.

- 로저 로젠블라트의 「유쾌하게 나이 드는 법」 중에서 -

## 성공에 이르는 가장 강력한 도구

사람들은 자신 외의 다른 사람이나 사건들을  
대부분 자신의 뜻대로 통제할 수 없게 마련이다.  
그러나 나 자신은 스스로의 행동을 통제할 수 있다.  
내가 모범을 보이면 엄청나게 큰 영향력, 즉 설득력을 가질 수 있다.  
이것이 성공에 이르는 가장 강력한 도구이다.

- 호아킴 데 포사다의 「마시멜로 이야기」 중에서 -

## 그는 왜 모두가 좋아할까?

밝고 명랑한 사람은

업무나 사생활에도 충실해 보여 상대에게 호감을 얻기 쉽다.

표정이 밝은 사람은

그 주변의 분위기를까지 밝게 만들어 어디에서든 환영을 받는다.

그에 비해 무뚝뚝한 표정, 우울한 표정, 화난 표정으로 있는 사람은 주변의 분위기까지 어둡게 만든다.

자신이 인상을 찡그리고 있으면

상대도 똑같이 찡그린 표정으로 대응하게 마련이다.

- 감바 와타루의 「그는 왜 모두가 좋아할까?」 중에서 -

## 관계

알고 보면 관계처럼 중요한 것은 없다.

우주의 모든 것은 오로지 서로가 관계로 인하여 존재한다.

어떠한 것도 고립 속에 존재할 수 없다.

우리도 '혼자 해낼 수 있다'는 착각에서 벗어나야 한다.

- 키이스 페라지의 「혼자 밥먹지 마라」 중에서 -

## 혼자 힘이 아니다

자수성가한 사람이더라도 사실은 혼자 힘으로 성공한 것은 아니다.

다른 수천 명의 도움이 있었기에 그 자리에 설 수 있는 것이다.

작은 친절을 베풀어준 사람, 한마디 격려의 말을 건네준 사람...

모두가 우리 개인의 성격과 사고방식의 형성에,

그리고 성공으로 나아가는 길에 기여하였다.

- 키이스 페라지의 「혼자 밥먹지 마라」 중에서 -

## 돈이 아니다

삶의 중심은 돈이 아니다.

삶의 중심은 사랑이며,  
가족이며,  
인간관계다.

개인적 발전이며,  
배움이며,  
성장이다.

돈에 집착하는 사람들이  
백만장자가 되지 못하는 것도  
놀랄 일은 아니다.

- 리처드 폴 에반스의 「나의 백만장자 아저씨」 중에서 -

## 승자와 패자

승자는 문제 속으로 뛰어들고,  
패자는 문제의 주변을 맴돈다.  
승자는 눈 쌓인 벌판을 밟아 길을 만들고,  
패자는 쌓인 눈이 녹기만을 기다린다.  
승자의 주머니 속에는 꿈이 있고,  
패자의 주머니 속에는 욕심이 있다.  
승자는 등수나 포상과는 상관없이 달리나,  
패자는 포상만 바라보고 달린다.  
승자는 달리는 도중에 이미 행복감에 젖어 있으나,  
패자는 경주가 끝나도 행복감을 느끼지 못한다.

- 이규용의 「아들아, 인생의 큰 그림을 그려라」 중에서 -

## 옆으로 돌아가라

진퇴양난의 위기를 탈출하는  
유일한 방법은 옆으로 돌아가는 것이네.  
문제는 앞으로도 못 가고,  
뒤로도 물러설 수 없다고  
포기하는 것이지.  
앞뒤를 살펴서 답이 나오지 않으면  
좌우를 살펴보게.  
다른 각도에서 생각한다면  
진퇴양난의 위기는 얼마든지  
새로운 기회로 만들 수 있다네."

- 유명만의 「용기」 중에서 -

## 나를 키우는 말, 죽이는 말

말하는 것을 보면  
그가 어떤 사람인지 알 수 있다.  
자기가 쏟아낸 말이 그대로 쌓여  
복이 되기도 하고 화가 되기도 한다.  
그렇기 때문에 입을 열기 전에  
한 번 더 생각하는 것이 좋다.

지금 이 말을 해도 되는지  
이 말로 인해 피해를 보는 사람은 없는지  
이 말을 듣는 사람은 어떤 생각을 하게 될지,  
생각나는 대로 뱉어내는 사람은  
그 말로 인해 주변은 물론  
자신도 피해를 입게 된다.

물고기는 언제나 입으로 낚인다.  
인간도 역시 입으로 걸린다. <탈무드>

- 한근태의 「리더의 언어」 중에서 -

## 오묘한 인연

내 친구 중에는 세상의 인연이 다 번뇌라며  
강원도의 어느 절로 들어가다가,  
시외버스 안에서 군인 옆자리에 앉게 되어  
두 달 만에 결혼한 애가 있다.  
인연을 끊겠다는 사람일수록  
마음속에는 사람에 대한 그리움이 강하다.  
벗어나려고 하면서도 집착의 대상을 찾는 것이  
인간이 견뎌야 할 고독의 본질인지도 모른다.

- 은희경의 「행복한 사람은 시계를 보지 않는다」 중에서 -

## 인생 마라톤

인생은 종종 마라톤에 비유된다.  
특히 인내와 끈기를 가지고 결승점까지 달려야 한다는 점에서 비슷하다.  
내가 쉬는 동안에도 경쟁자들은 계속 달린다.  
내가 넘어지면 다른 사람들과의 격차는 더욱 벌어진다.  
그러나 마라톤과 분명히 다른 점이 있다.  
인생에서는 1등이 딱 한 사람은 아니라는 점이다.  
마라톤에서는 기록이 가장 빠른 사람만 1등이 될 수 있다.  
그러나 인생에서는 누구나 1등이 될 수 있다.

- 김영식의 「10미터만 더 뛰어봐」 중에서 -

## 일류인생

더 이상 '일류대학'이나 '일류직장'을 목표로 살아선 안 된다.  
우리가 진정 추구할 것은 '일류인생'이다.  
그것은 꿈의 발견, 실력 증진, 사회 헌신의 3요소로 구성된다.  
일류대학이나 일류직장은 소수만 성공하지만 일류인생은 누구나 할 수 있다.

- 강수돌의 「팔꿈치 사회」 중에서 -

## 사랑도 뻘한 게 좋다

사랑도

아주 특별한 것을  
원하고 원했던 적이 있다.

남들이 해보지 못한,  
가져보지 않은 특별한 감정을  
탐미하고 또 탐미했다.

결국

그런 어려운 목표 앞에  
사랑은 찾아오지 않았다.

사랑도 뻘한 게 좋다.

남들처럼,  
만나서 좋아하고,  
때 되면 작은 이벤트를 준비하고,  
웃어주고 화해하고!

사랑은 열정보다  
인내력이 더 필요하다는 걸,  
참 뒤늦게 알았다.

- 배성아의 「사랑하지 않으면 알 수 없는 것들」 중에서 -

## 비교

살아가면서 남과 비교하는 것은 유감스러운 일입니다.  
높은 사람과 비교하면 자신이 비천해지며  
아랫사람과 비교하면 스스로 교만해집니다.  
남과 비교하는 것은 마음이 불안정하고 자유롭지 못하다는 증거이고  
대부분 사람들은 자아를 잃고  
원래 가지고 있던 은은한 향기를 감추는 것과 같습니다.

- 친위의 「괜찮아, 잘 될거야」 중에서 -

## 사람이 항상 고상할 필요는 없다

좌절했을 때, 화났을 때,  
분노를 터뜨리세요.  
사람이 항상 고상할 필요는 없습니다.  
평소 품위를 지키는 것만으로도 충분합니다.  
우는 사람이 있으면 어깨를 토닥여 주세요.  
그리고 이렇게 말하세요.  
"괜찮아요. 내가 당신과 함께 있을 테니..."

- 모리 슈워츠의 「모리의 마지막 수업」 중에서 -

## 남자다워야 한다

‘남자다워야 한다’는 말 속에는  
무수한 족쇄가 숨겨져 있다.

남자는 울면 안 되고,  
쉽게 감정을 드러내거나 의사표현을 해서도 안 되며,  
여자들은 과묵한 남자를 사랑한다는 교육과 문화 속에서 자라왔다.

선불리 자신의 속내와 단점을 꺼내놓는 것은  
경쟁자에게 미끼를 던져주는 꼴과 같다고 생각한다.  
더욱 큰 문제는  
자신이 착한 남자라는 고정된 이미지에서 벗어나는 일을  
두려워한다는 사실이다.

- 우종민의 「남자심리학」 중에서 -

(먼저 사람이 되는 것이다. 가슴이 따뜻한 사람,  
그래서 눈물 흘릴 줄도 아는 사람. 부드럽고 선한 마음의 사람.)

## 세상에 빛이 되는 삶

인생이란 너무 눈부시게 살 필요는 없다.  
오히려 눈에 잘 띄이지 않지만  
내용이 들어 있는 삶을 살아가면 되는 것이다.

그것은 결단코 남과의 비교에서 오는 것이 아니라  
자신이 느끼고 자신이 만들어 가는 것이야.  
그렇게 스스로를 만들며 살아가고  
어딘가 빛을 만들며 사는 일,  
그것이 아름다운 삶이라고 할 수 있지.

- 신달자의 「나는 마흔에 생의 걸음마를 배웠다」 중에서 -

## Mental '乙' & '甲'

'乙'은 영리하되  
교활하지 말아야 하며

'乙'은 친절하되  
아부를 떨면 안 된다.

'乙'은 똑똑하되  
'甲'을 가르치려하면 안되고

'乙'은 논리적이되  
'甲'을 이기려하면 안되며

'乙'은 높은 곳을 보되  
'甲'을 내려다 봐서는 안 된다.

- 謙蠹 -

(영원한 '甲' & '乙'은 존재하지 않는다.

세상 살다보면 언젠가는 '甲'과 '乙'의 신분이 바뀌기도 하고,

실은 하루에도 몇 번씩 '乙'과 '甲'의 위치를 왔다 갔다 하며 산다.)

## 부탁

부탁도 능력입니다.

다만,

부탁을 거절당했을 때 원망하지 말아야 하고

부탁이 이루어졌을 때 진심으로 깊이 감사해야 합니다.

그리고

다른 사람이 나에게 부탁할 때

그 부탁을 들어줄 수 있도록 최선을 다해야 합니다.

남의 부탁을 들어주는 것은 큰 능력입니다.

- 松巖 -

## '명품 얼굴브랜드' DNA

행복한 성공을 이룬 사람들은 사람의 마음을 훔치는 특별한 DNA가 있다.

사람들의 마음을 얻는 '명품 얼굴브랜드'에는 공통된 특별함도 있다.

'명품 얼굴브랜드'에는 그들의 '아름다운 인생'이 표정으로 녹아 있는데,

뛰어난 노력과 풍부한 경험, 그리고 그의 열정과 철학이 어우러져 나오기에

그래서 특별한가 보다.

- 박영실의 「행복한 사람처럼 생각하고

성공한 사람처럼 행동하라!」 중에서 -

## 아름다운 대화법

말이 짧을수록 분쟁도 적어진다.

항상 신중한 태도로 말하고,

경쟁관계에 있는 사람에게는 더욱 조심해서 말하라.

인생을 살다보면 한 마디 더 말할 시간은 있어도,

그 한 마디를 취소할 시간은 쉽게 오지 않는다.

아무리 사소한 말도 가장 중요한 말을 하는 것처럼 하라.

- 발타자르 그라시안의 「살아갈 날들을 위한 지혜」 중에서 -

## 네트워크의 시대

이제는 네트워크의 시대입니다.  
미래는 더 그럴 것입니다.  
내가 어디에 소속되어 있느냐?  
어떤 사람과 인생길을 함께 가느냐?  
'명함 없는 모임'을 얼마나 가지고 사느냐가  
삶의 질을 결정합니다.  
그 사람의 격(格)을 말해 줍니다.  
내가 먼저 '좋은 사람'이 되어야  
'좋은 사람들'의 네트워크에 소속될 수 있습니다.

- 松巖 -

## 사람의 혀, 사람의 말

말은 그 말에 해당하는 것을  
끌어당기는 에너지가 있습니다.

말은 병을 낫게도 하고  
병에 걸리게도 합니다.

말은 부자가 되게도 하고  
가난뱅이가 되게도 합니다.

한 가지 놀라운 사실은,  
우리는 과거에 말한 대로  
현재를 살고 있다는 것이지요.

따라서 오늘 아니,  
이 시간에 어떤 말을 하느냐가  
미래의 운명을 결정한다고 해도  
과언은 아닐 것입니다.

- 한창희의 「혀, 매력과 유혹」 중에서 -

## 남이 나를 어떻게 생각하는지

자신감이 있으면 남의 눈치를 보지 않습니다.  
남의 눈치를 본다는 것은 남의 생각이나 느낌에  
매우 신경을 쓴다는 말입니다.  
남이 나를 어떻게 생각하는지가 내 행동의 내비게이터가 되면  
내 인생은 불행해집니다.

- 정도언의 「프로이트의 의자」 중에서 -

## 대화

의미가 있는 대화도 좋고,  
의미가 없는 대화도 좋고,  
심도 있고 깊은 대화도 좋고,  
아무 생각 없이 하는 대화도 좋고,  
오랫동안 앉아서 하는 대화도 좋고,  
잠깐 스쳐가듯 지나가는 대화도 좋고,  
다른 사람과 하는 대화도 좋고,  
가끔은 혼자 자신과 하는 대화도 좋다.

- 지상철의 「특별하지 않은 너를 위해」 중에서 -

## 수줍은 대화도 좋고

처음 만난 사람과 하는 대화도 좋고,  
오랜 친구들과 다음 날 기억나지 않을 대화를 나누는 것도 좋고,  
격식 있는 대화도 좋고,  
눈을 마주치는 대화도 좋고,  
눈을 피하며 하는 대화도 좋고,  
수줍은 대화도 좋고  
건방진 대화도 좋다.

- 지상철의 「특별하지 않은 너를 위해」 중에서 -

## 아름다운 복수

너를 모욕하는 사람의 기분에 휩쓸리지 말라.  
그 사람이 널 끌고 가고 싶어 하는 길로 들어서지 마라.  
너를 모욕하는 사람에게 복수하는 가장 좋은 방법은  
그 사람처럼 행동하지 않는 것이다.

- 마르쿠스 아우렐리우스 -

## 지혜와 가르침

아메리카 땅의 원주민인 인디언 아이들이 백인들에게 서구식 교육을 받고 시험을 치르게 되었다.  
그런데 교사가 시험지를 나눠주자, 인디언 아이들은 교실 뒤로 가서 둥글게 모여 앉는 것이었다.  
당황한 교사가 아이들에게 가서 지금 무얼 하고 있느냐고 묻자, 한 아이가 대답했다.  
"우리는 힘든 일이 닥치거나 어려운 문제가 있을 때는 모두 힘을 합해 함께 해결하라고 배웠어요. 지금이 바로 그때예요. 그래서 이렇게 모여 지혜를 모으고 있는 중이에요."

-인디언의 방식으로 세상을 사는 법  
류시화 「나는 왜 너가 아니고 나인가」 중에서 -

## 화를 다스리는 응급 처치법

화를 조절하는 좋은 방법이 있을까?  
당신이 화를 내고 있는 장소에서 벗어나라.  
회의, 협상, 세미나, 식탁, 연회를 떠나라.  
화의 불길에 의해 뜨거워진 장소에서 가능한 한 빨리 떠나라.  
떠났으면 긴장을 풀고 마음을 편안히 해주는 일을 하라.  
지혜와 덕이 높은 사람을 찾아가 이야기를 나누라.

- 바지라메디의 「아프지 않은 마음이 어디 있으랴」 중에서 -

## 꿈을 이루는 두 가지 방법

돈이든, 사랑이든, 기회든, 사업이든,  
삶에서 추구하는 것을 얻을 수 있는 방법은 딱 두 가지다.

하나는 목표를 세워놓고  
그것을 향해 달려가는 것이고,  
다른 하나는 목표가  
자연스럽게 당신을 찾아오게 하는 것이다.

- 텔렌 마이데너의 「꿈꾸는 스무살을 위한 101가지 작은 습관」 중에서 -

## 작은 성공이 큰 성공을 부른다

어떻게 해야 현명하게 목표를 달성할 수 있을까?  
처음부터 너무 큰 성공을 목표로 하다 보면  
현실감 없는 목표에 주눅이 들어  
제대로 시작도 못 해보고 포기하게 되는 경우가 많다.

그럴 때는 최종 목표로 가는 길 중간 중간에  
달성 가능한 작은 목표 지점을 두는 방법이 있다.  
작은 목표를 반복하다 보면 마침내는 큰 목표도 달성할 수 있다.

- 노병천의 「서른과 마흔 사이 인생병법」 중에서 -

## 경쟁 사회

경쟁이 낳는 비극 중 하나는,  
타자의 불행을 자기 행복의 기초로 삼는 일이다.  
경쟁이 낳는 최대 비극은,  
서로 경쟁하는 가운데 모두 공멸한다는 점이다.  
스스로 의식하지 못하는 사이에...

- 강수돌의 「팔꿈치 사회」 중에서 -

## 외로움 때문에

나는 외로운 당신이 좋습니다.

외로움 때문에  
더 치열하게 뛰어 다니고  
밥을 먹고 사랑을 했을 것이고,

외로움 때문에  
모르는 사람의 사연에  
눈물을 흘렸을 것이고,

외로움 때문에  
사람의 체온이 뜨거운 위로가 될 수 있다는 걸  
느꼈을 것이고,

외로움 때문에  
지금의 당신이 더 인간적이라는 것을  
알기 때문입니다.

- 조진국의 「외로움의 온도」 중에서 -

## 놓아주기

마음의 평온을 찾고  
진심으로 행복해지려면 다음을 실천하라.

과거를 용서하라. 현재를 즐겨라.  
미래를 호기심과 기대감으로  
그리고 긍정적인 시각으로 바라보라.

용서하고 놓아주고 벗어나라.  
자존감을 높여 행복해져라.  
살면서 무엇보다 중요한 것은 '놓아주기'다.

- 마리사 피어의 「나는 오늘도 나를 응원한다」 중에서

## 성공적 인간이라는 이상에 유혹당한 사람들

21세기 사회는 규율사회에서 성과사회로 변모했다.

규율사회의 명령과 금지가 자기 책임과 자기 주도로 대체되어 확산 되었다.

성과사회의 주민은 더 이상 '복종적주체'가 아니라 '성과주체'라고 불린다.

성과주체는 외적인 지배기구에서 자유로우며 그것에 의해 노동을 강요당하지도, 착취의 희생자가 되지도 않는다.

성과주체는 오직 자기 자신 외에는 그 누구에게도 예속되지 않는다.

하지만 외적 지배기구의 소멸은 강제구조의 제거로 이어지지 않고,

다만 자유와 강제의 통합을 가져왔을 뿐이다.

성과주체는 성과의 극대화를 위해 자유로운 강제에 몸을 맡긴다.

그렇게 그는 자신을 착취한다.

자기 착취는 기만적인 자유의 느낌을 동반하므로 타자에 의한 착취보다 효율적이다.

착취자는 동시에 피착취자이다. 착취는 지배 없이 관철된다.

여기에서 자기 착취의 효율성이 생겨난다. 자본주의 시스템은 더욱 가속화된 발전을 위해 타자에 의한 착취에서 자기 착취로 전환한다.

이러한 역설적 자유로 인해 성과주체는 가해자이며 희생자이며 주인이자 노예가 된다.

- 한병철 「피로사회」 중에서 -

## 나는 괜찮은 사람이다

나는 괜찮은 사람이다.

다른 어떤 누군가가 당신을 괜찮게 생각하지 않더라도

우리 자신만은 스스로 괜찮게 생각할 수 있다.

나는 당신이 당신 자신을 괜찮게 생각하고

남이 아닌 당신의 기준으로 살기 바란다.

- 박대령 「상처받은 사람들을 위한 관계맺기의 심리학」 중에서 -

*(세상 사람들은 자신의 이해관계에 이익이 되는 방향으로 사람을 평가 한다.*

*그들이 나를 어떻게 평가하던 그것은 그들의 몫이다.*

*모든 사람이 전부 나를 좋아 할 수는 없다. 남의 시선에 얽매여 살지 말고*

*내가 좋아하는 것, 내가 원했던 일을 하며 즐기자.)*

## 불편한 진실

더 아름답게 보이려고 성형수술 받는 것을 꼭 나쁘게 볼 이유는 없다고 생각한다. 사람들은 큰 키, 잘생긴 얼굴, 브이라인, 에스라인. 사람은 이런 것에 마음이 흔들린다.

「개그콘서트」 '불편한 진실'코너의 황현희가 키높이 구두를 신었다고 비웃는 것은 공정한 처사가 아니다.

똑같은 일을 유전자가 하면 괜찮고 사람이 하면 안 된다는 건 합리적이지 않다.

- 유시민의 「어떻게 살 것인가」 중에서 -

## 우울사회

오늘날에는 과도한 긴장과 과부하로  
탈진과 우울상태에 빠져  
자기 자신을 소모시켜 탈진해 버린다.

타인과의 갈등을 내면화 시켜  
자신과의 갈등으로 전환하여  
결국 자아상실 자기공격성으로 이어진다.

제한 없는 무한한 가능성과 통제할 수 없는  
무의식 사이의 충돌이 빚어내는 우울증은  
모든 인간관계가 단절상태 이다.

자신을 객관화 시켜 바라보며  
타인과의 관계에 자신을 맡겨야  
공허한 자아에서 탈출할 수 있다.

- 한병철 「피로사회」 중에서 -

## 좋은 인연

인연이란 그렇다 하더이다.

세상이 존재 하려면

남녀가 만나고

암술과 수술이 만나고

암컷과 수컷이 만나고

음과 양이 만나고

햇빛, 물, 강, 바다, 풀, 나무, 흙, 미생물이 얽히고 설켜

그 모든 것들이 서로 인연이 되어 어울려야 합니다.

- 김홍신의 「인생 사용설명서」 중에서 -

## Mirror Neuron (거울뉴런)

개인이 생존하는 데는

사회적 결속과 유대,

상호 협력이 절대적으로 필요하다.

경쟁에서 이겨 살아남으려면,

다른 사람을 이기는 능력뿐만 아니라

타인과 쉽게 공감을 이루어

협력할 수 있는 능력이 있어야 한다.

그러려면 타인의 기쁨뿐만 아니라

아픔에도 공감할 수 있어야 한다.

- 유시민 「어떻게 살 것인가」 중에서 -

(Mirror Neuron은 생물학적 기적을 일으키는 신경세포이다.

거울뉴런은 타인의 고통이나 기쁨에 반응하고 공감하게 한다.)

## 품위 있게 人生을 사는 것

늙으면 일을 하기가 어려워진다.

근력뿐만 아니라 일반 지능과 판단력, 민첩성, 집중력이 모두 떨어진다.

젊은이들과 경쟁해야하기 때문에 일자리를 얻기가 어렵다.

따라서 은퇴하기 전에 노년기의 소비생활을 감당하는데 필요한 돈을 확보해 두어야 한다.

공무원연금이나 사학연금, 군인연금 같은 공적 연금을 받는 사람은 큰 어려움이 없을 것이다.

국민연금 수급자는 연금 액수가 적기 때문에 그것만으로는 노년기의 소비를 감당하기 어렵다.

무엇이 되었든 지속적인 현금수입을 가져오거나 현금으로 전환할 수 있는 자산을 미리 쌓아두어야 한다.

### \* 밑게 늙는 사람들의 특징

1. 평소 잘난 체, 있는 체, 아는 체를 하면서 거드름 부리기를 잘한다.
2. 없는 체 한다.
3. 우는 소리, 냇두리를 잘 한다.
4. 마음이 옹졸하여 너그럽지 못하고 쉽게 화를 낸다.
5. 다른 사람은 안중에도 없는 안하무인격으로 행동한다.
6. 남의 말을 안 듣고 자기 이야기만 늘어놓는다.

정반대로만 한다면 멋진 사람이 될 수 있다.

1. 잘난 체, 있는 체, 아는 체 하지 않고 겸손하게 처신한다.
2. 없어도 없는 티를 내지 않는다.
3. 힘든 일이 있어도 의연하게 대처한다.
4. 매사에 넓은 마음으로 너그럽게 임하며 웬만한 일에는 화를 내지 않는다.
5. 다른 사람을 배려하며 신중하게 행동한다.
6. 내 이야기를 늘어놓기 보다는 남의 말을 경청한다.

이렇게 하면 품위있는 어른으로 존중받을 수 있다.

아름답게 살아가는 것이다.

- 유시민 「어떻게 살 것인가」 중에서 -

## 내 인생은 내 것만이 아니다

나의 인생은  
내 것만이 아니다.

대개  
내 인생은 나의 것이라고 생각한다.  
그런데 가만히 생각해보면  
나의 인생이 나의 것만도 아니다.

나의 인생을  
가족이 공유하고  
직장동료들도 공유하고  
친지들이 공유하고 있다.

나 자신은 나를 아는  
모든 사람의 것이기도 하다.

- 한창희의 「사랑도 연습이 필요하다」 중에서 -

## 중심

불안함의 내적 요인은  
자기 자신에게 믿음이 없는 것이고,  
외적 요인이라면  
다른 사람에게 믿음이 없는 것이다.

내가 나를 믿는다면,  
자기실현을 하면서 인생을 의미 있게,  
목적 있게,  
불안 같은 노이로제 고통 없이 살 수 있다.

- 김정일의 「나도 내가 궁금하다」 중에서 -

## 그 무기를 내가 들 수 있는가?

무기를 비롯하여 물건도 자기 몸에 맞아야 한다.  
필요 이상으로 넘치는 것은 부족한 것과 같다.  
남이 하는 대로 똑같이 따라하지 말고  
자기 신분에 맞게  
무기는 자기가 들 수 있는 것을 지녀야 한다.

- 미야모토 무사시의 「오륜서(五輪書)」 중에서-  
(무거운 무기는 짐이 되듯  
능력 밖의 큰 감투를 쓰면 목이 부러질 수 있다.)

## 유유상종(類類相從)

나보다 더 멋진 사람을 보면,  
비교하고 멀리하기보다는 오히려 가까이 다가가야 한다.  
마냥 부러워하기보다 그 기운을 느끼면서 에너지를 얻는 것이다.  
그들에게서 많은 자극과 영감을 받으면서  
시너지 효과, 후광 효과를 내고,  
나를 더 반짝이게 변화시키는 것이다.

- 심영섭의 「지금, 여기, 하나뿐인 당신에게」 중에서 -

## 두려움

'긍정'의 반대말은 바로 '부정'이 아니라 '두려움'이다.  
상처받을 것이 두려워서, 상대방을 실망시킬 것이 두려워서  
종종 사람들은 다가서기를 포기해 버린다.

- 윤수정의 「크리에이티브 테라피」 중에서 -  
(‘무섭다’의 반대 속성은 ‘우습다’. ‘화를 내다’의 반대 속성은 ‘여유가 있다’.  
‘불행하다’의 반대 속성은 ‘자유롭다’.)

## 소통의 기술 言行一致

♥ '앞'에서 할 수 없는 말이라면, '뒤'에서도 하지 마라.  
'앞에서 할 수 있는 말인가 아닌가'는 뒷담화인가 아닌가의 좋은 기준이다.  
칭찬에 발이 달렸다면, 험담에는 날개가 달려있으니  
상대가 앞에 없더라도 허물은 덮어주고 칭찬은 자주하라.

♥ '말'을 독점하면, '적'이 많아진다.  
말을 독점하는 사람은 타인을 배려할 줄 모르는 사람이다.  
적게 말하고 많이 들어라. 들을수록 내 편이 많아진다.

♥ 목소리의 '톤'이 높아질수록 '뜻'은 왜곡된다.  
목소리가 큰 사람이 이긴다는 말은 옛말이다. 흥분하지 마라.  
낮은 톤의 목소리가 힘이 되는 법이다.

♥ '귀'를 흠치지 말고 '가슴'을 흔드는 말을 해라.  
상대방의 귀를 솔깃하게 하는 말보다는  
상대에게 정말 필요하면서도 마음에 남는 말을 해라.

♥ 내가 '하고' 싶어 하는 말보다, 상대방이 '듣고' 싶은 말을 해라.  
상대방의 입장에서 말을 하자. 못이기는 척 상대가 원하는 말을 해주자.

♥ '뻔'한 이야기보다 '편 ( fun [ 즐거운 ] )'한 이야기를 해라.  
자신이 하는 말에 스스로가 재미있어야 한다.  
재미있는(fun) 이야기를 하고 싶다면 스스로 즐겨야 한다.

♥ 말을 '혀'로만 하지 말고, '눈'과 '표정'으로 말해라.  
사람에 대한 이미지는 언어적인 요소보다는 시각적인 요소에 의해 좌우된다.

♥ 입술의 '30초'가 마음의 '30년'이 된다.  
학교나 군대, 회사 등 여러 사람들이 관계를 맺는 조직에서 빛어지는 갈등의  
가장 큰 원인이 '말'이다. 내가 뱉은 말 한마디가 누군가의 인생을 바꾸어 놓  
을 수 있다는 것을 항상 기억하라.

♥ '혀'를 다스리는 것은 나지만, 내뱉어진 '말'은 나를 다스린다.  
말은 항상 신중하게 하라. 당신이 뱉은 말은 당신의 그릇과 인격을 나타낸다.

## 다름과 틀림

술을 좋아하는 사람에게 길을 물으면 이렇게 대답합니다.

"저쪽 코너에 호프집이 있거든요.

거기서 오른쪽으로 돌면 막걸리 집이 보입니다.

거기서 300미터 직진하면 됩니다."

신부님에게 길을 물으면

"저기 성당 보이시죠?

그 성당을 지나 100미터 정도 가면 2층에 성당이 보입니다.

그 성당을 끼고 오른쪽으로 돌면 됩니다."

사람들에게 '+'가 그려진 카드를 보여주면

수학자는 덧셈이라 하고 산부인과 의사는 배꼽이라고 합니다.

신부님은 십자가라고 하고, 교통경찰은 사거리라고 하고,

간호사는 적십자라고 하고, 약사는 녹십자라고 대답합니다.

모두가 다 자기 입장에서 바라보기 때문입니다.

한마디로 다른 사람이 '틀린' 것이 아니고 '다름' 뿐입니다.

그래서 사람은 비판의 대상이 아니라, 늘 이해의 대상입니다.

- 「따뜻한 하루」 중에서 -

*(나와 상대방은 머리부터 발끝까지 모두 다르다. 뭐 하나 같은 것이 없다.*

*그럼 당연히 생각도 다를 수밖에 없는데, 절대 인정하지 않는다.*

*그래서 화가 나고 분노가 조절이 되지 않는 것이다.*

*지금부터라도 가장 가까운 가족부터 인정하고자 노력한다면*

*다툼은 줄고 웃을 일만 많아 질 것이다. 더 멀리 더 크게 나아가*

*종교, 사랑, 이념 등으로 싸우는 일도 줄어들 것이다.)*

## 환한 얼굴

낙하산과 얼굴은 펴져야 산다.

- 思仁堂 -

*(짙그린 얼굴에 무슨 복이 붙길 바라랴.)*

## 패거리

선비는 출신을 묻지 않는다.  
학연·지연·혈연 같은 파벌을 묻는 것은  
소인배들이 패거리의 위세(威勢)를 이용하여  
자신의 나약함을 감춰 보려하는 허세이다.

- 松巖 -

## 자기 좋은 대로 살면 된다

인생은 이렇게 살아야 된다,  
저렇게 살아야 된다,  
너무 많은 주장이 있어서  
오히려 인생살이가 헛갈릴 수도 있습니다.

하지만 자기 좋은 대로 살면 됩니다.  
다만 함께 사는 세상이기에 몇 가지 제한이 있어요.  
내가 살 방도를 마련할 수 있지만  
남을 해칠 자유는 없어요.  
이익을 추구할 권리는 있지만  
남의 이익을 침해할 권리는 없어요.  
모두가 행복하고 사랑할 권리가 있지만  
남을 괴롭힐 권리는 없어요.  
마음껏 말할 자유가 있지만  
남을 속일 자유는 없어요.

이 정도의 한계를 제외하고는  
자기 좋은 대로 살면 됩니다.

- 법륜 -

## 발걸음이 가볍다

힘이 들어간 어깨에 힘을 빼니  
매일같이 나를 짓 누르던  
타인의 기대와 관심에서 가벼워질 수 있었다.

채워 넣기에 급급했던 삶이  
비워내는 삶으로 바뀌니 발걸음부터 가벼워졌다.  
작은 여유와 simplicity가 내 삶을 바꿔주었다.

- 신옥철의 「천만 명이 살아도 서울은 외롭다」 중에서 -

## 있는 그대로

사람을 있는 그대로 사랑하는 법을  
배우는 데는 오랜 시간이 걸린다.

자기 주위에 있는 사람들을  
자기 비슷하게 만들려고 애쓰는 버릇이  
깊이 뿌리박혀 있기 때문이다.

상대방을 자기 비슷하게 만들려고 하는 노력을  
사람들은 흔히 사랑, 혹은 애정이라고 착각한다.

- 황동규의 「사랑의 뿌리」 중에서 -

## 박수 칠 때 떠나라

박수 칠 때 떠나는 것보다 더 힘든 건,  
차근차근 내려오는 모습을 보여주는 것.  
그게 제일 어려운 것이다.

- 가수 이효리 -

## 대부분의 관계는 이기심에서 시작 됩니다

사람은 대부분 이기적이에요.

그래서 누구나 자기에게 이익이 되는 방향으로 관계를 맺으려고 합니다.

우리는 누군가와 특별한 관계를 맺고 유지하려고 할 때 의도적이든 그렇지 않든, 이기심이 작용합니다.

부모자식 간에도 정도의 차이는 있겠지만 이기심이 작용합니다.

자식이 부모를 좋아하는 것도

단지 낳아주고 길러주어서일 뿐만 아니라

부모만큼 자식에게 이익을 주는 사람이 없기 때문이에요.

인간은 누구나 이기적인 면이 있다는 사실을 인정하면

그때부터는 이기심을 가진 상대에게

과연 내가 어느 정도까지 맞출 것인가 하는

내 문제로 바뀝니다.

내가 이기적이듯이 상대도 이기적일 수 있다는 것을

이해하면 갈등이 크게 줄어듭니다.

이기심을 버려야만 세상에 평화가 오는 게 아니에요.

- 법륜 「행복」 중에서 -

## 움직여야 한다

'가만히 있으면 중간은 간다',

'영덩이가 무거워야 성공한다'는 말이 있지요.

그런 말이 통하던 시대도 있었을지 모릅니다.

하지만 지금은 아닙니다.

가만히 있으라는 것은 죽으라는 소리와 같습니다.

살기 위해서라도 움직여야 합니다.

- 김이재의 「내가 행복한 곳으로 가라」 중에서 -

## 내 가슴이 시키는 길

눈앞에 놓인 인생의 수많은 갈림길에서 한 가지를 선택해야 할 때,  
대부분의 사람은 논리적인 판단을 하지만 나는 꽤 즉흥적인 편이다.  
무의식의 세계는 의식의 세계보다 한없이 깊고 넓으니,  
나는 계산기를 두드려보기 보다는 거침없이 내 가슴이 시키는 길을 따른다.

- 김수영의 「멈추지마, 다시 꿈부터 써봐」 중에서 -

## '어떻게'가 더 중요하다

현명한 자는 무조건 열심히 하지 않습니다.  
그보다 먼저 '어떻게 해야 할지' 생각합니다.  
그러나 우리는 방법을 생각하는 훈련을  
한 번도 받아본 적이 없습니다.  
그러니 새로운 사고로 나만의 길을 만드는 데는 서툴 수밖에요.

- 윤소정의 「인문학 습관」 중에서 -

## 바람이 멈추면 다시 제자리로

늘 그렇다. 강한 척하지만 약하고, 신경 쓰지 않는 척하지만 신경 쓰인다.  
바람이 불면 그래, 솔직히 흔들린다. 그러면서 생각한다.  
흔들리지 않는 것이 어떻게 사람이겠느냐.  
나뿐 아니라 우리는 대부분 그렇게 흔들리며, 흔들거리며 살고 있을 것이다.  
그러니 흔들리는 것을 탓하지는 말자.  
스스로를 너무 몰아세우지는 말자. 흔들려야 바람을 알 수 있듯이  
흔들거리야 스스로를 확인할 수 있다.  
다만 흔들리다 바람이 멈추면 다시 제자리로 돌아오기만 하면 되지 않을까?

- 탁현민 「책속의 한 구절」 중에서 -

## '왕서방'들의 성공비결

- ✓ 남이 버린 일에 뛰어들라.
- ✓ 신용을 버린 이익은 결코 취하지 않는다.
- ✓ 먼저 주고 나중에 더 큰 것을 가져라.
- ✓ 한 번에 큰 이익을 탐하지 않는다.
- ✓ 어려울수록 신의를 우선시한다.
- ✓ 가장 좋을 때 실패를 대비하라.
- ✓ 일은 오직 사람이 이룬다.
- ✓ 위기의 순간에는 배짱도 전략이다.

- 서유진의 「800년 장사의 비밀」 중에서 -

## 노년의 모임에서 새겨줄 원칙

### 1. 지갑을 열라.

술값이든 밥값이든 지갑을 빨리, 흔쾌히 열면 환영받는다.  
계산대 앞에서 쭈뼛거리면 민망하고 구질구질하다.  
그럴 바에야 차라리 안 만나는 게 좋다.

### 2. 말도 'n분의 1 정신'이 절실하다.

세 사람이 모이면 3분의 1만큼, 네 사람이 모이면 4분의 1만큼만  
이야기하라는 것이다. 말을 많이 하면 안 된다.  
남들이 지혜를 얻기 위해 나를 만나는 것은 아니다.  
연륜이 쌓이면 나름대로 정치·경제·사회·문화에서 자기생각과 취향이 있어  
얼마든지 대거리할 정도는 되지만 귀찮아서 듣는 척하는 것이다.

- 謙蠹 -

(말이 많은 사람은 자신의 손주 자량을

다른 참석자들이 전혀 궁금해 하지 않는다는 사실을 모른다.)

## 좋은 운을 만나는 법

어떻게 해야 좋은 운을 가져다주는 사람과 만날 수 있을까요?

인격을 갈고닦는 것이 그 지름길입니다.

훌륭한 인격을 갖추면 주위에도 역시 인품 좋은 사람이 모이게 됩니다.

인간성이 좋으면 인품 좋은 친구가 늘어나기 때문에

좋은 운을 부르게 된다는 이야기입니다.

좋은 인품을 갖추면 좋은 만남이 늘어나서 운도 좋아집니다.

- 니시나카 쓰토무의 「운을 읽는 변호사」 중에서 -

## 밑바닥에 떨어져 본 경험

나는 어지간하게 살아가다가 밑바닥으로 떨어져 본 사람이라면

그 길에서 세상인심의 진면목을 알 수 있으리라 생각한다.

- 조관희의 「청년들을 위한 사다리 루쉰」 중에서 -

(중화인민공화국을 세운 혁명가 마오쩌둥이

"위대한 사상가요, 혁명가요, 중국 문학의 아버지이다."라고 평가한

중국의 루쉰이 고민하고 싸웠던 것은 바로

저열하고 수준이 낮은 국민성을 개조하는 일이었다.

그것은 만만한 일이 아니었으며, 한 사람이 감당할 만한 일도 아니었다.

그래서 루쉰은 죽을 때까지 싸움을 멈출 수 없었다.

그런 의미에서 루쉰은 문학가이기에 앞서 '전사'였다.

우리에게도 '전사'가 필요합니다. 이 시대의 전사는 과연 누구일까?)

## 무심코 던진 형식적인 칭찬 한마디

세상에서 무엇이 가장 사람을 깊이 다치게 할까.

그것은 잘못된 칭찬을 받는 것이리라.

인간이란 타인에게 칭찬을 받으면, 거기에 맞추려고 무리하는 법이다.

그래서 본래의 자신을 잃어버린 케이스가 적지 않다.

- 무라카미 하루키의 「무라카미 라디오」 중에서 -

## 다른 사람이 나의 문제점을 지적할 때

다른 사람이 나의 문제점을 지적할 때  
"그러게요, 제가 좀 문제가 있네요."  
하고 가볍게 넘어가면 아무런 문제가 없다.  
그런데 대부분 변명을 하려고 한다.  
그러다보니 싸움이 된다.  
가볍게 인정하고 받아들인다고 해서  
내가 실제로 그런 사람도 아니다.  
단지 그 순간에 생겼다 없어지는 생각일 뿐이다.  
오히려 그냥 가볍게 내려놓지 못해서 싸움을 만들고  
내내 이 문제를 들고 다니기 때문에  
괴로움이 사라지지 않는 것이다.

- 謙蠹 -

(예를 들어

1. 다른사람 : "너는 고집이 센게 문제야."

나 : "그래, 내가 좀 그런 거 같긴하네."

가볍게 받아들이면 여기서 시비 끄을~.

2. 대화 중 의견이 다르면

다른사람 : "어찌구 저찌구 이렇구 저렇구"

나 : "그래. 네 말도 일리가 있어. 그런 면이 있을 수 있지."

가볍게 동의해 주면 시시비비 끄을~.

내가 실제로 그런 사람도 아니며, 지나가는 한 생각일 뿐이다.)

## 편협한 인간을 만나면

나를 짜증나게 하는 편협한 인간을 만나면  
불쌍한 인간이라 생각하고 측은하게 여겨라.  
그리고 반면교사(反面教師)로 모시면 마음이 편안해 진다.

- 謙蠹 -

(반면교사(反面教師) : 말이나 행동이 모범으로 삼을만한 대상이 되지 않고  
도리어 내 자신의 인격을 수양하는 데 도움을 주는 경우를 이르는 말.)

## 금덩어리도 안 받으면 내 것이 아니다

남이 주는 금덩어리를 받으면 내 것이지만  
받지 않으면 내 것이 아니다.

남이 던져 주는 악담패설도 안 받으면 내 것이 아니다.

쓰레기만도 못한 언행을 끌어안고 전전긍긍하지 말고 즉시 버려라.

- 謙蠹 -

## 뭇을 하든 즐기는 方法

『비·경·기·부·인』 즐겨라.

- ✓ 비교하지 마라.
- ✓ 경쟁하지 마라.
- ✓ 기대하지 마라.
- ✓ 부러워하지 마라.
- ✓ 그리고, 인정하라.

- 謙蠹 -





# 16

## 행복(幸福)에 관하여

*충분한 만족과 기쁨을 느낌*



## 행복을 위하여

삶의 목표는 행복에 있다.  
종교를 믿든 안 믿든, 또는 어떤 종교를 믿든  
우리 모두는 언제나 더 나은 삶을 추구하고 있다.  
따라서 우리의 삶은 근본적으로  
행복을 향해 나아가고 있는 것이다.  
그 행복은 각자의 마음 안에 있다는 것이  
나의 변함없는 믿음이다.

- 달라이 라마의 「달라이 라마의 행복론」 중에서 -

## 혼자 걷고, 혼자 간다

나는 혼자 걷고,  
혼자 음식점에 가고,  
혼자 음악회에 가고,

또 혼자 여행 가고,  
혼자, 혼자,

또 혼자임을 아주 즐긴다.  
혼자이면 말 붙이는 이 없어 좋고,  
또 말대답을 성의껏 할 필요도 없어서 편하다.

- 김영희의 「눈이 작은 아이들」 중에서 -  
(외로움이 때로는 깊은 깨달음과 새로운 행복을 안겨 준다.)

## 나무 그늘

나무가 자신을 위해 그늘을 만들지 못하는 것처럼  
우리도 혼자서는 어떤 행복도 만들지 못한다.

- 고도원의 「나무는 자신을 위해 그늘을 만들지 않는다」 중에서 -

## 기쁨의 옆자리

기쁨은 달콤한 환상이나  
순간적으로 찾아오는 싸구려 감상이 아니다.  
내가 진실을 이야기할 때,  
무언가 열심히 배울 때,  
우정을 소중하게 간직하고 서로를 사랑할 때,  
새로운 세계를 기꺼이 받아들이며  
스스로 원하는 삶을 살 때 기쁨은 찾아온다.

- 샤를로테 케이슬의 「기쁨의 옆자리」 중에서 -

## 있는 그대로 사랑하기

사람을 생긴 그대로 사랑하기가 얼마나 어려운지...  
세상을 있는 그대로 보기가 얼마나 어려운지...  
평화는 상대방이 내 뜻대로 되어지길 바라는 마음을 그만둘 때이며  
행복은 그러한 마음이 위로 받을 때이며  
기쁨은 비워진 두 마음이 부딪힐 때이다.

- 황대권의 「야생초 편지」 중에서 -

## 당신과의 만남

나는 지금 내가 좋아하고  
내가 사랑하는 일을 하며 살고 있다.  
나는 내 삶의 많은 변화가 아내 덕분이라고 믿는다.  
나는 아내를 사랑하고 아내에게 감사한다.  
명배우 잭 니콜슨이 주연으로 나온 영화  
'이보다 더 좋을 순 없다'에 다음과 같은 짧은 대사가 나온다.  
"당신과의 만남이 나를 더 좋은 남자가 되게 만들었다."

- 고도원의 「나무는 자신을 위해 그늘을 만들지 않는다」 중에서 -

## 행복하기 위해

당신이 행복하지 않다면  
집과 돈과 이름이 무슨 의미가 있겠는가.  
그리고 당신이 이미 행복하다면  
그것들이 또한 무슨 의미가 있겠는가.

- 달라이 라마의 「달라이 라마의 행복론」 중에서 -

## 가정

가정의 형태가 아무리  
변화무쌍하게 펼쳐져 왔다고는 하지만  
한 가지 변하지 않는 요소가 있으니,  
그것은 곧 성이 다른 두 어른이 결합하여  
서로의 행복을 위해 노력하면서  
자식에 대해 책임을 함께 나누어 가진다는 사실이다.

- 미하이 칙센트미하이의 「몰입의 즐거움」 중에서 -

## 꿈

이 일이 전망이 얼마나 좋은가,  
얼마나 많은 부와 명예를 가져다줄 것인가,  
하는 얇은 생각이 아닌,  
내 인생을 걸어도 좋을 만큼  
행복한 일인가에 답할 수 있는 것을  
나는 꿈이라고 부르고 싶다.

- 이원익의 「비상」 중에서 -

## 성공, 그리고 행복

당신이 추구하는 걸 얻는 건 성공이다.

그러나

당신이 뭔가를 추구하면서 좋아한다면 그건 행복이다.

- 베스 사위의 「멀티형 인간」 중에서 -

## 통장

우리에게 중요한 것은

적금통장이 아니라 '적심통장'이다.

오늘 나는 얼마나 많은 땀을 흘리고 살았을까? 땀통장.

오늘 나는 얼마나 많은 사람들을 이해하고 살았을까? 이해의 통장.

사랑의 통장, 웃음의 통장, 용서의 통장, 봉사의 통장,

기쁨의 통장, 감사의 통장, 인내의 통장.....

우리의 마음을 담아 쌓아두는 적심통장은

돈 없이도 얼마든지 만들 수 있다.

- 최윤희의 「유쾌한 행복사전」 중에서 -

## 뚜껑을 열자

친구로부터 또는 자연으로부터 선물을 받으려면

먼저 우리가 그 선물을 향해 마음을 열어야 한다.

병에 뚜껑이 닫혀 있으면 물을 넣을 수 없다.

뚜껑이 닫힌 병에 물을 부으면 옆으로 다 흘러버리고

병은 채워지지 않는다. 행복을 향해 마음을 열자.

- 탈 벤-샤하르의 「해피어」 중에서 -

*(사람과 사람 사이의 통로를 막고 있는 마음의 뚜껑을 열어라.*

*무관심의 뚜껑, 미움의 뚜껑, 부정적 사고의 뚜껑 등등)*

## 재미있는 사람

'지금' 행복한 사람이 '나중에도' 행복하다.

지금 사는 게 재미있는 사람이 나중에도 재미있게 살 수 있다.

21세기의 핵심가치는 '재미'다.

창의적 지식은 재미있을 때만 생겨난다.

그래서 재미와 창의성은 심리학적으로 동의어다.

- 김정운의 「나는 아내와의 결혼을 후회한다」 중에서 -

## 행복의 기차

성취주의자는 미래의 노예로 살고,

쾌락주의자는 순간의 노예로 살고,

허무주의자는 과거의 노예로 산다.

행복은 산의 정상에 도달하는 것도 아니고

산 주위를 목적 없이 배회하는 것도 아니다.

산의 정상을 향해 올라가는 과정이다

- 탈벤-샤하르의 「해피어」 중에서 -

## 행복이 무엇인지

사람들은 흔히

행복이 무엇인지 묻고, 찾고 싶어 한다.

그것은 마치 공기처럼 보이지도 않고,

잡히지도 않기 때문이다.

시간의 흐름을 전혀 의식하지 못하고,

자기가 하고 싶은 일을 하는 것이 행복이다.

- 조정래의 「정글만리」 중에서 -

## 행복 습관, 기쁨 습관

'행복'을 습관화 해봅시다.

'기쁨'을 습관화 해봅시다.

그렇게만 된다면

습관은 나에게 강력한 힘이 되어 줄 것입니다.

웬만한 시련이나 역경이 찾아와도

행복과 기쁨이라는 감정 습관의 힘으로

손쉽게 돌파할 수 있을 것입니다.

- 박용철의 「감정은 습관이다」 중에서 -

## 행복의 비결은 얽매이지 않는 것

자유로워지세요. 그래도 괜찮아요.

사회의 시선에 부응하기 위해 가짜로 인생을 살 순 없잖아요.

가족의 기대에 좀 못 미치면 어떡가요?

친구들이 실망하는 게 뭐 그렇게 겁날 일인가요?

그들이 당신을 늘 행복하게 해줄 거라는 어리석은 마음도 갖지 마세요.

스스로 인생을 즐기세요. 얽매이지 마세요.

그래야 행복에 가까워질 거예요.

- 패션 디자이너 비나 술탄 -

## 자신의 뜻대로 살라

스스로 자신의 뜻에 맞춰 살아야 즐겁게 살 수 있다.

타인의 뜻에 따라 살면 삶의 즐거움을 느끼지 못하고

스스로 스트레스에 갇혀 결국 남을 괴롭히고 자신도 불행해 진다.

- 思仁堂 -

## 행복은 꽃향기처럼 피어나는 것

행복이란 무엇인가.

밖에서 오는 행복도 있겠지만

안에서 꽃향기처럼 피어나는 것이 진정한 행복이다.

가족들끼리, 아니면 한두 사람이라도

조출하게 녹차를 마시면서 잔잔한 이야기를 나눌 수 있다면

거기서 또한 삶의 향기가 피어날 수 있다.

- 법정 의 「살아있는 것은 다 행복하라」 중에서 -

## 잃어버리고 나서야 소중한 것인지를 깨닫게 되는 행복

행복이란 손안에 있을 때는 언제나 작아 보이지만,

일단 잃어버리고 나면

이내 그것이 얼마나 크고 소중한 것인지를 깨닫게 되는 것이다.

- 막심 고리키 -

## 행복은 현재의 선택

사람의 마음은 행복을 찾아 미래로 달려간다.

그러나 행복은 미래의 목표가 아니라 현재의 선택이다.

- 思仁堂 -

## My home is not a place, it is people.

My home is not a place, it is people.

나의 집이란 장소가 아니라, 사람이다.

- 로이스 맥마스터 부울 -

## 웃음은 흔적을 남기지 않는다

행복하게 살기를 열망하기 보다는  
불행해지지 않기를 조심하는 사람들이 더 많다.  
웃음은 흔적을 남기지 않지만  
눈물은 뺨에 자국을 남긴다.  
그래서 우리는 웃었던 날들은 기억하지 못한 채  
거울을 보며 눈물이 마른 자국을 더듬는다.

- 김옥의 「가슴이 뛰는 한 나이는 없다」 중에서 -

## 키루스의 행복론

나는 가장 많은 것을 소유한 사람이  
가장 행복한 사람이라고 여기지 않네.  
나는 정직한 방법으로 재물을 많이 획득하고,  
그것을 고귀한 목적을 위해 가장 많이 쓸 수 있는 사람이  
가장 행복하다고 생각한다네.

- 키루스 -

*(벉에게 술 한 잔 사주며 즐겁게 쓰는 돈은 '자산'이라고 하지만  
인색하게 술 한 번 안사고 꼭 쥐고 있는 돈은 '유산'일 뿐이다.)*

## 내가 가진 것을 즐기는 것

행복이란  
내가 갖지 못한 것을 바라는 것이 아니라  
내가 가진 것을 즐기는 것이다.

- 린 피터스 -

*(행복을 원한다면 욕망을 채우기보다 욕심을 제거하는 쪽이 현명한 선택이다.  
삶이 허전한 것은 무언가 채워지지 않았기 때문이 아니라,  
비우지 않고 있기 때문이다.)*

## 살라, 오늘이 마지막 날인 것처럼

Dance, as though no one is watching you.  
춤추라, 아무도 바라보고 있지 않은 것처럼.

Love, as though have never been hurt before.  
사랑하라, 한 번도 상처받지 않은 것처럼.

Sing, as though no one can hear you.  
노래하라, 아무도 듣고 있지 않은 것처럼.

Work, as though you don't need money.  
일하라, 돈이 필요하지 않은 것처럼.

Live, as though heaven is on earth.  
살라, 오늘이 마지막 날인 것처럼.

- 알프레드 디 수자 -

## 지금 이 순간은 다시 오지 않는다

인생을 살면서 어떤 목표를 정하고 계획을 세우지 않는 것은  
나침판도 없이 망망대해를 향해하는 것과 같다고 하지요.  
하지만 모든 게 계획대로 되지 않는 것이 인생입니다.  
가꿈은 가슴 저리게 사랑하고 현재를 즐기세요.  
가꿈은 가슴 저리게 꿈꾸고 행동하세요.  
계획만큼 중요하건 소중한 사람들과 추억을 만들어 가는 것입니다.  
인생에서 지금 이 순간은 다시 오지 않습니다.  
후회 하지 않을 삶을 살아가세요.

- 「따뜻한 하루」 중에서 -

*(5살 아이는 “지난 5년의 인생이 힘들었다.”라고 말하지 않는다.*

*“5년 후의 미래가 걱정이다.”라는 생각도 하지 않는다.*

*다만 모든 에너지를 현재에 집중한다. 그래서 늘 행복하다.)*

## 귀한 시간과 에너지가 들어간 선물

"내가 받은 가장 큰 선물은 바로 당신이에요!"

배우자에게 이런 진심 어린 말을 듣는다면

우리는 어떻게 달라질까?

특별한 선물을 고르고 전할 때에는 떨림과 설렘이 있다.

물건 때문만은 아니다.

준비하는 데 귀한 시간과 에너지가 들어갔기 때문이다.

특히 당신에게 기쁨을 주었던 선물을 떠올려보라.

- 노먼 라이트의 「사랑의 열쇠」 중에서 -

## 플라톤이 말하는 행복의 조건

1. 먹고 입고 살고 싶은 수준에서 조금 부족한 듯한 재산
2. 모든 사람이 칭찬하기에는 약간 부족한 용모
3. 자신이 자만하고 있는 것에서 사람들이 절반 정도밖에 알아주지 않는 명예
4. 겨루어서 한 사람에게 이기고 두 사람에게 질 정도의 체력
5. 연설을 듣고서 청중의 절반은 손뼉을 치지 않는 말솜씨

- 플라톤 -

## 어디를 가든 내 집이다

인간의 행복과 불행은

자신이 가지고 있는 재산이나 재물에 달려 있지 않다.

행복과 불행은 자신의 마음속에 있다.

현명한 사람은 어디를 가든 집이라고 느낀다.

전 세계가 고귀한 영혼의 집인 것이다.

- 레프 톨스토이의 「톨스토이의 어떻게 살 것인가」 중에서 -

## 행복한 삶

스스로 적게 쓰는 것은 검소함이라고 하고  
타의로 적게 쓰는 것은 가난이라고 합니다.

스스로 자신을 낮추면 겸손이라고 하며  
타의로 자신을 낮추면 비굴하다고 합니다.

스스로 재물을 남에게 주면 기부라고 하고  
강요에 의해 주게 되면 강탈이라고 합니다.

자발적으로 자신을 낮추고  
대가를 바라지 않는 삶이 행복한 삶입니다

- 법륜 -

## 행복하게 살려고 하는짓

장사가 잘되는 것 자체가  
장사를 하는 사람들의 궁극적인 목표는 아닐 것이다.  
결국은 행복하자고 하는 일이 아닌가?!

아무리 손님이 많이 오고 돈을 많이 번다고 해도,  
자신의 건강이 나빠지거나 가정에 문제가 생기면,  
장사가 아무리 잘돼도 결코 행복해 질 수는 없는 일이다.

- 謙蠹 -

## 마음이 아름다운 상태

행복이란 마음이 아름다운 상태가 아니면 느낄 수 없는 감정이다.

- 松巖 -

## 베풀고 살아야 행복하다

일이 좋아 일하는 사람은 행복하지만,  
돈 때문에 일하는 사람은 불행하다.  
노년에는 돈을 벌기 위한 일이 아니라,  
남을 위한 일(奉仕)을 해야 건강하게 살 수 있다.  
돈을 많이 갖고 살아온 사람이 행복한 게 아니고,  
돈을 많이 베풀고 살아온 사람이 행복하다.

- 思仁堂 -

## 마음속에 항상 사랑과 평화가 머물러야 행복하다

사람을 사랑할 줄 알고 평화를 사랑하는 사람은 행복하다.  
무력(武力)의 상대되는 말은 문력(文力)이 아니라 문덕(文德)이다.  
공자, 싯다르타, 예수 등 성현(聖賢)들은 지혜와 덕(德)으로 인류를 가르쳤다.  
지행일치(知行一致), 언행일치(言行一致)의 단순한 삶에 행복이 있다.  
행복하려면 자기의 분수를 알고 조출한 삶과 드높은 영혼으로 날마다 새롭게 시작해야 한다.

- 思仁堂 -

## 마음이 즐거울 때 보이는 아름다운 것들

- 1 나의 발밑에 쌓여가는 세월의 더께
- 2 스스로 채운 술잔에 비친 내 모습
- 3 산천에 흐르는 바람의 노래
- 4 백세를 함께할 동반자의 미소
- 5 나의 머리위에 내린 세월의 하얀 이슬
- 6 동반자의 얼굴 주름살 사이사이에 박혀있는 사랑
- 7 늘어버린 친구의 너털웃음

- 松巖 -

## 아름다운 인생을 위한 필요조건(必要條件)

1. 누구에게도 방해받지 않고 홀로 즐길 수 있는 은둔처  
【 知友(지우)들이 나를 찾아오기 쉬운 곳,  
내가 벗들을 찾아 나서기 쉬운 곳.  
郎(즉), 멀지 않은 곳의 깔끔한 空間(공간) 】
2. 時間에 관계없이 부르면 달려와 주는 유쾌한 친구
3. 젊음의 에너지를 발산하는 친하게 지내는 後輩(후배)
4. 언제 찾아가도 늘 반겨주는 허물없이 지내는 벗
5. 궁상 떨지 않고 살 정도의 적당한 財物(재물)
6. 자존심 건드리지 않고, 뭐든 融通(융통)해 주는 사람
7. 風流(풍류)를 즐길 수 있는 기본적인 건강
8. 자상하게 배려할 줄 아는 人品(인품)있는 배우자
9. 부모를 존경하며 건강하게 성장한 자녀
10. 思慮(사려) 깊고 불임성 있는 귀염둥이 3세

- 松巖 -







17

## 혈연(血緣)에 관하여

*같은 핏줄로 연결된 인연*



## 장남으로 살아가기

우리 시대 장남이란  
고개 숙인 한국 남성의 표상이다.  
제사라는 굴레를 아내에게 씌우는 남편으로서,  
동생들을 보듬어야 할 능력 없는 큰형으로서,  
또 조만간 생계 능력을 상실할 부모를 모셔야 할 큰아들로서  
이중삼중, 책무만을 지닌 존재일 뿐이다.  
그렇다고 훌쩍 떠나 새로운 삶을 시작할 수도 없는,  
그야말로 빼도 박도 못 하는 현실의 포로인 것이다.  
"왜 나는 장남으로 태어났을까!"  
살면서 스스로에게 가장 많이 던진 질문이었다.

- 윤영무의 「대한민국에서 장남으로 살아가기」 중에서 -

## 어머니를 묻고 나서

어머니가 돌아가셨다.  
아버지는 나와 동생이 초등학교 일 때 돌아가셨다.  
어머니를 저세상으로 보내는 것은 슬픈 일이었다.  
정말 슬픈 일이었지만,  
어머니를 묻고 나자 나는 이제 자유, 란 느낌이 들었다.  
자유란, 더 이상 잃을 것이 없는 고독한 상태를 뜻하는 것이다.

- 에쿠니 가오리의 「울 준비는 되어 있다」 중에서 -

## 우리의 가족

눈물로 걷는 인생의 길목에서  
가장 오래 가장 멀리까지 배웅해 주는 사람은  
바로 우리의 가족이다.

- 권미경의 「아랫목」 중에서 -  
(멀리 떠나기 전에 지금 사랑하십시오.)

## 가족을 위해서

가족을 위해 희생할 줄 모르는 사람은  
누구와도 바른 관계를 맺을 수 없습니다.  
가족보다 다른 것을 소중히 여기는 사람은  
결코 성공할 수 없는 사람입니다.  
그에게는 행복이란 없습니다.  
가족을 떠난 행복은 착각일 뿐입니다.  
가족을 외면한 사람은  
세상 어느 곳에서도 환영받을 수 없습니다.  
가족은 세상의 기초이니깐요.

- 김홍식의 「우리에게 가장 소중한 것은」 중에서 -

## 아이들의 웃음

가장 좋은 교육은  
아이들에게 웃음을 가르치는 것이다.

- 프리드리히 빌헬름 니체의 「니체의 숲으로 가다」 중에서 -  
(아이들에게 웃음을 가르치는 것은 행복의 씨앗을 미리 뿌리는 것이다.)

## 어린 시절 경험이 평생을 간다

어린 시절에 사랑하고 사랑받았던 경험은 평생을 간다.  
사랑의 열망은 우리에게 훌륭하고 멋진 엄마와  
온전히 하나가 되었던 어린 시절을 떠올리게 한다.

어린 시절,  
좋은 양육자와 애착 관계를 맺었다면,  
어른이 된 뒤에도 좋은 짝을 만날 확률이 높으며  
애정을 유지하기 위해 환상에 기댈 필요가 없어진다.

- 샌디 호치키스의 「나르시시즘의 심리학」 중에서 -

## 아버지 (빨대론)

아버지 그는 빨대 하나 들고 세상구조에 충직하게 복무했다. 불가사리 같은 자본 중심의 체제에 기생해 그 역시 빨대를 꽂고 죽어라 빨았으나, 처자식이 그의 몸뚱이에 빨대를 또한 꽂고 있었으므로 그가 빨아올리는 꿀은 늘 턱없이 모자랐다. 모자라면 더욱 몸이 달았다. 그 체제는 그에게 약간의 꿀을 제공하는 대신, 그를 계속 노예 상태로 두고 부려먹기 위해 그의 후방에 있는 처자식을 끊임없이 부추겨 그가 빨아 오는 꿀을 더 재빨리 소모시키도록 획책했다. 그가 죽어라 빨대를 꽂아 뺀 10의 꿀은 빗까지 보태 가족들에게 100으로 빨렸고, 그 100은 다시 고스란히 회사와 회사를 거느린 체제 안으로 되돌아가는 방식이었다. 체제의 입장에서는 아주 효율적인 구조였다.

특히 ‘핏줄’이라는 이름으로 된 빨대는 늘 면죄부를 얻었다.

사람들은 핏줄, 핏줄이라고 말하면서 ‘핏줄’에서 감동받도록 교육되었다. 핏줄조차 이미 단맛의 빨대들로 맷어져 있다는 것을 아는 사람은 많지 않았다. 사람들은 ‘사랑’이라고 불렀다. 사랑이 빨대로 둔갑했지만 핏줄이기 때문에 그냥 사랑인 줄만 알았다. 빨대를 들고 기웃거리는 젊은이들은 어디에서든 볼 수 있었다. 일차적인 표적은 아버지였다. 스물이 넘는 자식들조차 핏줄이므로 늙어가는 아비에게 빨대를 꽂아도 당연하다고 여기는 것이 흔한 일이 되었다. 모두 그 체제가 만든 덫이었다. 자본주의적 세계 구조였다.

아버지들은 근엄했지만 아무 힘이 없었다.

체제에 편입돼 과실을 따오는 대표 선수로서 그럴듯해 보이긴 했지만, 가족들이 거대한 소비체제에 들어 있는 한 아버지에게는 그 체제를 방어할 항거 능력이 전무했다. 핏줄에게 빨리고 핏줄의, 핏줄의, 핏줄에게도 빨렸다. 핏줄이라는 강력한 이데올로기를 명분으로 삼은 저들이 자신들의 갈때기를 채우기 위해 그 구조를 전적으로 허락하고 돕기 때문이었다. 성장한 자식을 독립시키겠다고 해도, 핏줄이므로 아버지만이 비난받는 이 구조는, 체제의 입장에서선 양보할 수 없는 규범이었다.

그 대신 자식들은 늙은 아버지를 돌볼 필요가 없었다.

여력도, 시간도 없다고, 그러니 늙은 아버지는 체제가 돌봐야 한다고 사람들은 말했다. 노인 요양원을 더 많이 지어 자식들의 짐을 덜어야 한다는 주장을 복지라고들 불렀다. 철저히 불공정한 비윤리적 거래였으나 아버지들은 아버지이기 때문에 그 모든 것에 침묵하는 게 최선의 미덕으로 간주됐다. 늙은 아버지의 죄는 더 이상 생산성을 갖고 있지 않다는 것이었다. 생산성을 갖고 있지 않기 때문에 늙은 아버지들은 ‘폐기품’으로 처리할 수밖에 없으며, 그렇게 간편히 처리해야 이미 성장해 또 다른 자식들을 거느린 자식 출산의 젊은 아버지들을 체제가 마음 놓고 부려먹을 수 있었다. 어떤 이들은 그것을 가리켜 역사 발전이라고 말했다. 거대한 고리(高利)의 구조가 바로 역사 발전이었다.

## 아버지의 포옹

아버지가 팔을 뻗더니 나를 꼭 안았다.  
그것은 사랑이 충만한 포옹이었다.  
그 깊은 포옹은 그동안의 아버지의 마음을 전해 주었다.

"네가 어떤 일을 처음으로 시작할 때,  
뭔가를 성취했을 때, 그리고 기대서 울 어깨가 필요할 때  
곁에 있어주지 못해서 미안하구나."

나는 껴안은 두 팔을 놓고 싶지 않았고,  
아버지도 그런 것 같았다.  
포옹이 그동안의 회한과 원망들을 위안과 용서로 바꾸었다.

- 잭 캔필드의 「가족, 사랑할 수 있을 때 사랑하라」 중에서 -

## 내 어머니

그녀는 내 어머니였고  
나를 두고 떠나지 않을 것이었다.  
그런데 나는 그걸 너무나 당연하게 생각했다.  
해가 나에게 빛을 비추는 걸 고마워하지 않듯이,  
나는 그녀에게 고마워하지 않았다.

- 할레드 호세이니의 「그리고 산이 울렸다」 중에서 -

## 자식을 불행하게 만드는 방법

자식을 불행하게 하는 가장 확실한 방법은  
언제나 무엇이든지 쉽게 손에 넣을 수 있도록 해주는 일이다.

- 장 자크 루소의 「에밀」 중에서 -

## 부모의 사랑

감사할 줄을 모르고 지나온 경우가 참으로 많다.  
부모이기에 자식들에게 베풀어주는 것은  
지극히 당연한 것이라고 생각하는 경우도 많다.  
세월이 흘러 자신이 부모가 되어  
나름 인생의 파고를 겪다 보면,  
그제야 부모님의 사랑이 얼마나 소중한 것인지  
뒤늦게 깨닫게 된다.  
부모님과 좀 더 많은 대화와 시간을  
함께 보내지 못한 걸 후회하지 않길 바라는 마음이다.

- 박남석의 「어제, 오늘 그리고 내일」 중에서 -

## 대물림의 역전

불행한 어린 시절을 보낸 많은 사람들이  
자신들의 트라우마를 가족들에게 되풀이한다.  
좋은 아버지, 좋은 어머니가  
어떻게 행동하는지 알지 못하기 때문이다.  
자기가 고통 받고 있는 이유가  
집안과 또는 부모와 연관되어 있을 수 있다고 생각은 하지만  
정확하게 인지하지 못한 채 살아간다.

- 최광현의 「가족의 발견」 중에서 -  
(트라우마의 대물림에서 벗어나려면  
자신이 연결고리를 스스로 끊어내야 합니다.)

## 가족관계

가족관계는 종적관계가 아니고 횡적관계이다. 부부가 중심이다.

- 思仁堂 -

## 자식들에게 물려줄 참된 유산

자식에게 무엇을 물려줄 것인가?

돈을 모아서 물려준다면 자손들은 그 돈을 지키지 못할 것이다.

또 책을 모아 그 책을 물려주어도, 자손들은 그 책을 다 읽지 못할 것이다.

자식들에게 물려줄 참된 유산은, 그 생애를 올바르게 힘차게 살아나갈 수 있는 힘을 키워주는 것이다. 이러한 유산은 파멸되지 않고 평생을 통하여 자식의 벗이 될 것이다.

- 사마염 -

*(아버지가 아들에게 물려줄 가장 위대한 유산은  
그 아들의 어머니를 사랑하는 것이고,  
어머니가 딸에게 줄 가장 좋은 선물은  
그 딸의 아버지를 존경하는 것이다.  
존경과 사랑을 유산으로 주면 될 것이다.)*

## 가족에게 서운해요

오랫동안 가족을 챙겨왔는데

가족들은 내 마음 같지 않아서 섭섭할 때 있지요?

그 마음 이해는 하지만

가족은 있는 그 자체로 충분한 것이지

손익 계산서가 아닙니다.

산이 좋아 산에 시간과 돈을 투자할 때

산이 좋아요, 내가 좋아요?

산이 나를 좋아해 줄 거라 기대를 하지 않으면

섭섭함도 상처도 남지 않습니다.

사랑하는 가족에게 내가 좋은 만큼 베풀고

대가를 바라지 않으면

나도 좋고 가족도 좋습니다.

- 법륜 -

## 천륜(天倫)

문제는 적당한 거리를 유지하는 일입니다.

밀착한 관계도, 소원한 관계도, 바람직한 것은 아니니까요.

세상이 바뀌었는데 여전히 대가족 동거를 주장하는 것도 조심해야 할 일이고, 그렇다고 다 자란 새끼니 이제는 나 몰라라 하듯 팽개칠 수도 없는 일입니다.

- 정진홍의 「괜찮으면 웃어주세요」 중에서 -

## 누구를 탓하라

소처럼 일만하느라 아무 것도 해보지 못한 아버지는 인생을 즐기는 방법조차 모른다. 가솔들을 먹여 살리는데 올인 하느라 딴 생각을 할 여유가 없었다.

은퇴하여 여유시간이 많으니 여행도 하고 싶고, 취미로 음악도 하고 싶고, 운동도 하고 싶는데 방법을 모른다. 즐겁게 노는 방법을 가정에서도 사회에서도 학교에서조차도 가르쳐 주지 않았다. 배운 것은 오로지 '근면 성실' !

노는 방법을 모르니 집안에 처박혀 세끼 밥만 축내면서 사소한 일에 화내고 잔소리가 많아지니 식구들도 지쳐가고 짜증을 내게 된다.

용도 폐기된 자. 가장(家長), 그는 그렇게 외톨이가 되어가는 것이다.

- 謙蠹 -







# 18

## 휴식(休息)에 관하여

호흡을 가다듬고 잠시 쉬



## 휴식

휴식은 게으름과는 다르다.  
여름날 나무 그늘 밑 풀밭 위에 누워  
속삭이는 물소리를 듣거나  
파란 하늘에 유유히 떠가는 구름을 바라보는 것은  
결코 시간 낭비가 아니다.

- 존 러벅의 「성찰」 중에서 -

## 인생의 쉽표

사람에겐 일이 필요합니다.  
그와 마찬가지로 휴식도 필요합니다.  
기계도 쉬지 않고 쓰기만 하면  
쉬 마모가 되어 고장이 나게 됩니다.  
기계를 오랫동안 잘 쓰는 비결은  
적당히 사용한 후 적당히 쉬게 하고  
때 맞춰 기름도 쳐주는 것입니다.

- 최원현의 「기다림의 꽃」 중에서 -  
*(가장 위험한 자동차는 브레이크가 고장난 차이다.  
멈춰야 할 때 멈추지 못하면 사고가 난다.  
인생의 쉽표는 인생의 브레이크!)*

## 쉽표 없는 악보

열심히 일하는 중에 갖는 적당한 쉬어야말로 축복이요 행복입니다.  
그런데 중요한 것은 우리 인생의 악보에는 쉽표가 없어서  
연주자인 내가 직접 필요한 쉽표를 찍어가며 연주를 해야 한다는 것입니다.  
쉽표 없는 악보는 좋은 음악이 될 수 없는 것처럼  
쉽표 없는 인생 또한 참 인생일 수 없습니다.

- 최원현의 「기다림의 꽃」 중에서 -

## 이래서는 안 되는데... 좀 쉬어야 하는데...

여유 없는 삶은 파괴적 결과를 낳을 수 있습니다.  
과로사와 단순 과로는 대개 종이 한 장 차이인 경우가 많습니다.  
"이래서는 안 되는데... 좀 쉬어야 하는데..."하다가  
쓰러지는 경우가 많습니다.  
그 순간 멈추면 삽니다.  
그 순간 휴식을 취하면 회복이 됩니다.  
과로사는 잠깐 쉬지 못해서 아주 쉬어버리는 현상입니다.

- 황성주의 「10대, 꿈에도 전략이 필요하다」 중에서 -

## 멈춤의 힘

힘은 멈춤에서 나옵니다.  
심호흡을 할 때의 호기와 흡기 사이에도  
얼마간의 멈춤이 있을 때 힘이 생깁니다.  
뭔가 힘을 들여야 할 때도 우린 호흡을 멈춥니다.  
음악도 힘이 있어야 그 여운을 즐길 수 있습니다.  
춤도 정지의 순간이 없으면 춤이 성립되지 않습니다.  
우리 삶에도 잠시의 멈춤이 힘을 만들어 줍니다.  
일상으로부터의 멈춤.  
달리는 것보다 더 필요한 생활의 힘입니다.

- 이시형의 「내 안에는 해피니스 폴더가 있다」 중에서 -

## 어떻게 쉬느냐가 중요하다

얼마나 쉬느냐가 아니라 어떻게 쉬느냐가 중요하다!  
당신이 늘 피곤한 이유는 휴식이 부족해서가 아니다.  
휴식의 '방법'이 틀려서이다.  
진정한 휴식은 회복하게 해주는 것이다.

- 메튜 에들런드의 「휴식」 중에서 -

## 쉬어갈 곳

모두에게는 쉬어갈 곳이 필요합니다.

어느 한 시간, 푹 젖어 있는 마음을 말리거나  
세상의 어지러운 속도를  
잠시 꼭 잡아매 두기 위해서는 그래야 합니다.  
하루를 정리하는 어느 시간의 모퉁이에서  
잠시만이라도 앉아 있을 수 있다면 그곳은 천국이겠지요.

- 이병률의 「바람이 분다 당신이 좋다」 중에서 -  
(안식을 취할 수 있는 공간, 케렌시아<Querencia>가 있어야한다.  
누구에게도 방해받지 않고 스트레스를 풀면서 재충전을 하고  
다음 단계를 위해 심호흡을 하며 에너지를 모아야 한다.)

## 모으느라 병이 들고 마는 당신

사람들은 언젠가 병이 들었을 때 쓰기 위해,  
넓은 귀퉁이나 벽 뒤에 양말 속 또는 보다 안전한 은행 금고 속에  
돈을 모아두려고 안간힘을 쓴다.  
하지만 결국 그 돈을 모으느라 병이 들고 마는 게 당신이다.

- 헨리 데이비드 소로우의 「월든」 중에서 -  
(휴식은 미래를 위한 투자다.)

## 휴식은 생산이다

휴식은 허비하는 시간이 아니다.  
열정을 갖고 소망을 이루고자 달려가는 사람들은,  
쉬면 큰일이라도 나는 줄 아는 경우가 적지 않다.  
휴식을 모르고 성과에 매달리다 보면,  
강제로 멈추지 않으면 안 되는 때가 대부분 찾아온다.

- 김영진의 「자신을 다그치지 마라」 중에서 -

## 쉬는 용기

숨통이 끊어지지 않으려면  
잠시 아무것도 하지 말고  
편안히 앉아있어야 할 때가 있다.

자신을 돌보지 않고  
일에 몰두하는 사람에게  
아무것도 하지 않고  
가만히 앉아서 쉬는 것보다 어려운 일이 없다.

그가 할 수 있는  
가장 힘들고 용기 있는 행동은  
쉬는 것이다.

- 앨런 패들링의 「느긋한 제자」 중에서 -

## '잘 쉰다'는 것은

사람들은 쉰다고 하면  
노는 것으로 잘못 알고 있는 경우가 많다.  
쉬는 것은 결코 노는 게 아니다.

그러면 잘 쉰다는 것은 어떤 것일까?  
우리말에서 '쉬다'는 두 가지 의미가 있다.  
하나는 일을 하지 않는 것이고,  
다른 하나는 숨을 쉬는 것이다.

바로 여기에 '쉬다'의 열쇠가 있다.  
쉬는 것은 숨을 쉬는 것이기도 하다.

- 조현용의 「우리말 선물」 중에서 -

## 게으름도 전략이다

게으름은 그 단어의 뉘앙스처럼 게으르기만 한 것이 아니다.  
야생 동물들은 진화를 통해 얻은 행동 전략에 따라서만 행동한다.  
야생 동물을 어느 정도 지켜봤던 사람이라면  
아무것도 하지 않는 것이 여러 상황에서  
오히려 성공적인 전략임을 알고 있을 것이다.  
많은 동물들은 하루 중 상당 부분을 휴식으로 보내는 경우가 많다.  
오로지 근육을 운동시킬 목적으로 체조를 하며  
에너지를 소비하는 존재는 인간밖에 없다.

- 마이클 L. 파워, 제이 슐킨의 「비만의 진화」 중에서 -

## 불같은 화가 보내는 신호

자주 화가 난다면 그건 삶의 방향을 바꾸라는 신호입니다.  
우리 뇌가 "너는 너무 지쳐 있어. 좀 쉬어"라고  
메시지를 보내고 있는 겁니다.  
분노 자체가 나쁜 게 아닙니다.  
감정에 좋고 나쁜 것은 없습니다.  
모든 감정에는 고유한 기능이 있기 때문입니다.

- 김병수의 「감정의 온도」 중에서 -

## 나를 위해 '누릴 시간'을 가져라

세상에는 자기 자신에게조차 각박한 사람들이 있다.  
휴가를 받아도 여행 한 번 제대로 하지 못하는 사람들이다.  
실천적 신비주의자인 클레르보의 성 베르나르도가  
교황 에우제니오 3세에게 쓴 서신의 내용이 유명하다.  
"자신에게서 누릴 시간을 찾으십시오.  
다른 모든 사람들을 위해 헌신하듯, 자기 자신을 위해 헌신하십시오."

- 안셀름 그윈의 「지금과 다르게 살고 싶다」 중에서 -

## 누려라

인간은 사치를 사랑하는 동물이다.  
인간에게서 놀이와 공상, 사치를 빼앗으면  
그 인간은 겨우 근근이 살아갈 정도의 활력만 남아 있는  
우둔하고 태만한 피조물이 된다.  
사회 구성원이 너무 합리적이고 진지한 나머지  
하찮은 보석 따위에는 눈길을 돌리지 않는다면  
그 사회는 정체되고 만다.

- 에릭 호퍼의 「인간의 조건」 중에서 -  
*(때로는 호사를 누리는 시간이 필요하다.  
스스로를 위로하고 에너지를 주는 선물 같은 시간이다.  
좋은 차, 맛있는 음식, 예쁜 옷, 기분이 좋아지는 액세서리...  
자신에 대한 작은 서비스가 인생을 풍요롭게 해준다.)*

## '여유로운 시간'을 허락하는 실패

실패에는 강한 의지를 이끌어내는 실패가 있는가 하면  
내려놓게 하는 실패도 있다.  
한 길을 끈질기게 갈 힘을 주는 실패가 있는가 하면  
변화의 도약이 되는 실패도 있다.  
투지에 더욱 불타오르게 하는 실패가 있는가 하면  
더욱 지혜롭게 하는 실패도 있다.  
더 단순한 예로  
우리에게 여유로운 시간을 허락하는 실패도 존재한다.

- 샤를 페팽의 「실패의 미덕」 중에서 -  
*(내 친구는 회사가 엄청 잘돼 바쁘다.  
축하해야 하나? 위로해야 하나?  
사업을 유지하기 위해 계속 매달려야하니  
내 친구의 자유는 이제 끝장난 거다.)*

## 살아갈 힘

삶은 자주 위협적이고 도전적이어서  
우리의 통제 능력을 벗어난 상황들이 펼쳐진다.  
그때 우리는 구석에 몰린 소처럼 두렵고 무력해진다.  
그럴 때마다 자신만의 영역으로 물러나 호흡을 고르고,  
마음을 추스르고, 살아갈 힘을 회복하는 것이 필요하다.  
숨을 고르는 일은 곧 마음을 고르는 일이다.

- 류시화의 「새는 날아가면서 뒤돌아보지 않는다」 중에서 -

## 휴(休)

나도 휴식을 취하고 싶다.  
내 삶에 재충전의 필요성이 느껴진다.  
쫓기듯 살아온 지난 세월에 미안하다.

따뜻한 커피 한 잔 마시며  
한나절 여유를 가져보는 것,  
어디론가 여행을 떠나보는 것,  
어느 것이든 좋겠다.  
그래야 생동감이 되살아날 것이고,  
그래야 나의 봄을 다시 만들 수 있을 것이다.

휴(休)! 한자 '休'자의 모습처럼  
나도 나무에 기대서서  
며칠만이라도 자연 속에서  
휴식을 취하고 싶다.

- 홍미숙의 「희망이 행복에게」 중에서 -

## 열심히 일한 당신, 신나게 즐겨라

열심히 일한 당신, 신나게 즐겨라~.  
수많은 즐거움이 우리 주위에 산재해 있습니다.  
여행을 하거나, 맛있는 음식을 먹을 때 느끼는 즐거움.  
음악을 듣거나, 책을 읽을 때 느끼는 즐거움 등  
매개체나 방법은 다르지만 즐거움이 도처에 있습니다.  
그런데 왜 많은 친구들이 즐거움을 느끼기보다  
괴로워하며 힘들게 사는 것일까?  
조심스럽지만 '생각의 차이'라고 말하고 싶습니다.

- 思仁堂 -

### 세월이 서있는 자리에서

지금까지 살아온 내 인생의 발자취는

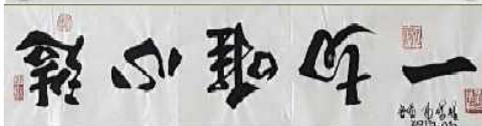


한겨울의 눈발에 찍힌 발자국처럼  
스르르 녹아 흔적도 없이 사라질 것이다.  
내 삶이란 오로지 번식과 양육을 위한  
행동 등 뿐이었으니 의미를 부여하는 것조차  
부질없는 일이다.



春夏秋冬... 시간은 언제나 그 자리에 서(立)  
있는데 나만이 홀로 그 시간 속에서 분주하게  
오고 가며 서성거렸다.

수많은 인연들을 관리하려는 과욕도 부렸다.  
서(立) 있는 시간 속에서 오고 가는 관계는  
자연의 한 조각이니 오고 가는 인연을 잡지도  
말고 막지도 말아야 했다.



내가 갖지 못한 것을 취하려 허둥대지도  
말아야 했다. 그냥 매 순간 순간을 후회 없이  
즐기면 되었을 것이다.

대해일적(大海一滴)이었음을 이제야 깨닫는다. 멍하니 하늘을 보며 생각을 비운다.  
洗心... 마음을 깨끗이 씻고 빈 의자에 앉아 잔잔하게 숨을 쉬어본다. 편타.

송암 김성철







\*

