

# 치유의 숲에서 부르는 내 영혼의 노래

## 숲을 걸으며 나를 돌아봅니다

손진익 지음



“눈앞에 핀 꽃을 자신이라고 생각합니다. 내가 이 세상에 태어났을 때 주변 사람들은 얼마나 기뻐했을까요? 어린 시절에는 어떤 경험을 했나요? 사회에 나와서 지금까지 어떤 경험을 했나요? 지금까지 자신이 가장 크게 성장했을 때를 떠올려봅니다. 그리고 꽃에 묻습니다. 눈앞에 활짝 피어있는 꽃처럼 나도 지금 활짝 피어있나요?” (본문 중에서)



자연은 인간에게 지혜를 가르치고 자신을 돌아보는 성찰의 시간을 준다.

〈복산 제공〉

숲은 생명이다. 숲길을 걸으면 기분이 좋아지고 안정된다. 자연은 인간에게 지혜를 가르치고 자신을 돌아보는 성찰의 시간을 준다.

“마음 돌아보기”라는 말이 있다. 마음을 세밀하게 더듬고 살핀다는 말이다. 끝이 보이지 않는 코로나로 다들 지쳐 있다. 마음 돌 곳어 허전하다는 이들이 많다. 경제적 어려움과 소외로 우울을 겪는 이들도 적지 않다.

이럴 때일수록 “마음을 비우고 내려놓으라”는 말을 많이 하지만, 생각만큼 쉽지 않다. 우리의 마음은 늘 밖을 향해 있으니 말이다.

숲 걷기와 명상으로 나를 발견하고 삶을 다독이는 법을 담은 책이 나왔다. 치유의 숲 ‘로미지안 가든’ 설립자이자 숲명상센터장인 손진익의 ‘숲을 걸으며 나를 돌아봅니다’가 그것. 아내의 건강을 위해 강원도 정선에 정착해 가리왕산의 아름다움에 흠뻑 빠져들었다는 저자는 그곳에 정원을 만들었다. 연애시절 부르던 아내의 호칭을 따 ‘로미의 정원’이라 불렀다.

저자는 숲을 걸으며 자연의 지혜를 일깨우고 마음의

소리에 귀를 기울였다. 그렇게 자연이 전하는 말을 사람들에게 들려주고 싶었다. 책을 펴내게 된 데는 그러한 저간의 사정이 놓여 있다.

먼저 저자는 걷기 명상에 빠져들게 된 이유를 전한다. 그러면서 산이 품어주고 다독여주지 않았다면 여러 번 넘어졌을 것이라고 고백한다. 숲은 절망하지 않고 끊임없이 새 생명을 키워내기 때문이다. 또한 생각을 더 깊게 만들어 마음의 평정을 갖게 했다.

“저녁나절의 운무와 새벽을 여는 안개를 마주하는 순간 자신도 모르게 빠져든 경험이 있을 것입니다. 청명한 하늘과 스치는 바람은 순간을 잊게 하는 힘이 있습니다. 자연은 이처럼 의식하지 않아도 저절로 몰입하게 만드는 능력이 있습니다.”

“마음 돌아보기”에 대한 이야기도 중요한 내용이다.

저자는 자신이 무언가에 몰두하면 마음이 가라앉고 고요해지듯 집중할 대상을 찾으면 마음의 불안을 잠재울 수 있다고 본다. 판단하기를 멈추기, 비교와 경쟁심을 멈추기, 그리고 행복을 가슴으로 느끼라고 조언한다.

저자의 명상은 일상에서부터 시작한다. 소나무 향기가 가득한 숲길을 걷고, 여린잎을 띄운 차 한 잔의 가르침에 빠져든다. 어느 때는 화사하게 핀 베고니아의 아름다움에 감탄하기도 한다.

책을 읽다 보면 “자연을 사랑한다는 것은 곧 자신을 사랑한다는 말과 같다”는 결론에 도달한다. 아울러 “나에게만 집중하는 시간”은 우리가 무욕의 건강한 자연으로 돌아가기 위해 꼭 필요한 일임을 일깨워준다.

〈복산·1만5000원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

## 새로 나온 책

▲**꽃이 좋아지는 풀꽃책**=식물분류학자 김진옥과 엔지니어 김진식이 주변에서 쉽게 만날 수 있는 풀꽃과 나무를 소개한다. 봄날의 ‘방아’부터 가을날의 ‘억새’까지 식물 92종의 꽃 근접 사진과 식물 정보, 이름에 얽힌 이야기를 담았으며, 달은풀 식물까지 포함해 총 162종, 530여 장의 사진을 수록했다. ‘관찰 포인트’에서는 각 식물의 특징을 꽃과 열매를 중심으로 다룬다. 〈공리·1만5000원〉



▲**대혼란의 시대**=인도 출신 작가 아미타브 고시의 2016년작 ‘대혼란의 시대’를 생태·환경 전문 출판사인 에코리브가 출판사 탄생 20년을 맞아 다시 펴냈다. 책은 기후변화와 생태 위기에 대한 성찰을 담고 있다. 저자는 ‘인간의 자유가 무한하다’는 생각을 버리고 ‘한계와 제약’을 받아들이지 않는 한 인류세를 극복할 수 없을 거라고 지적한다.



〈에코리브·1만5000원〉

▲**감시자본주의 시대**=쇼샤나 주보프 미국 하버드대 명예교수가 ‘감시 자본주의’라는 개념을 처음 언급하고, 설명한 책이다. 감시 자본주의는 인간의 경험을 추출해 상업적 행위의 원재료로 이용하면서 권력을 얻는 새 자본주의 체제를 일컫는다. 저자는 구글과 페이스북 등이 만들어낸 디지털 시대의 은밀한 착취 구조를 밝히고 이것이 민주주의와 인류 문명에 미칠 위험을 경고한다. 〈문학사상·3만2000원〉

▲**엄마들만 아는 세계**=엄마들이 느끼는 대부분의 심리적인 어려움은 개인의 문제가 아닌, 엄마라면 누구나 느끼는 마음 문제들이라 지적한다. 정신건강의학과 전문의인 저자는 책을 통해 심리적인 복잡한 엄마들만의 마음 문제를 하나 하나 위로 드러낸다. 여기에 엄마들만 아는 세계에서 생기는 관계를 들여다보고 엄마들에게 필요한 심리적인 조언들을 들려준다. 〈서랍의날씨·1만4500원〉

## 어린이·청소년 책



▲**바다의 기도**=2015년 터키에서 그리스로 향하던 난민들이 탄 배가 전복됐다. 얼마 뒤 차갑게 굳은 채 해변으로 밀려온 세 살배기 소년 아이란 쿠르디의 모습은 전 세계에 큰 충격을 안겼다. 난민의 삶을 살았던 저자 할레드 호세이니는 어린 쿠르디의 죽음을 기억하며 ‘더 안전한 세상’을 찾기 위해 작은 배에 몸을 싣고 위험한 항해를 떠나는 난민들의 이야기를 전한다. 〈스픈북·1만3500원〉

▲**하루 종일 미술시간**=동화작가 하세가와 요시후미의 자전적 이야기다. 이 책에 나오는 답임 선생님은 하세가와 요시후미를 만든 선생님이다. 미술을 제일 좋아하는 요시오가 주인공으로, 5학년이 되고 처음으로 미술시간이 있는 날, 요시오는 학교 가는 길이 즐겁다. 선생님은 아이들에게 다른 미술 도구 없이 굵은 붓과 책받침, 양동이를 주고는 학교 안에서 그리고 싶은 곳을 그려오라고 한다. 요시오는 자신만의 색을 찾아 그림을 그릴 수 있을까? 〈천개의바람·1만3000원〉

▲**무지개 마을로 오세요**=영국의 자선단체인 ‘다양성 역할 모델’에서 초등 저학년용 위한 교육 자료로 발간한 책이다. 저자 에미 스미드는 피부 색깔도, 생김새도, 좋아하는 것도 서로 다른 사람들이 살고있는 무지개 마을에서 벌어지는 이

야기를 통해 다양한 사람들이 조화를 이루며 평화롭게 살 수 있는 미래 사회를 염원하는 마음을 전한다. 〈지양사·1만2500원〉

# 관성의 늪서 벗어난 자신만의 삶은? ...철학자 12명의 철학 담론

## 아이러니스트

유영만 지음



“철학을 공부한다는 것은 익숙한 관성의 늪에서 사유의 발목을 잡는 공작원을 퇴치하는 과정이다.”, “철학은 한번도 살아본 적이 없는 낯선 삶을 살아보겠다는 결단, 타성에 젖어사는 낯은 사유에 생채기를 내는 과정이다.”

지식생태학자 유영만 한양대 교수는 “철학적 사유는 곧 모험”이라고 말하며 “습관의 적에 지배당해 생긴 관성에 끌려가는 삶을 살고 있지는 않은지 고민해 봐야한다”고 강조한다.

유 교수의 신작 ‘아이러니스트’는 철학자들의 문제의식, 고뇌, 패배감, 절망을 자신의 삶으로 끌어들이 치열하게 사유하고 실천하는 가운데 ‘삶의 철학자’로 거듭

나는 길을 모색하는 책이다. EBS 강의 프로그램 ‘EBS CLASS @’의 내용을 기반으로 한 책은 12명의 철학자를 다룬다. 저자는 언급한 철학자들을 ‘아이러니스트’라고 규정했다. ‘아이러니스트’는 철학자 리처드 로티가 창안한 개념으로 기존의 문법을 파괴하고 자기만의 언어 사용 방식으로 자신의 삶을 이전과 다르게 만들어가는 시인이나 소설가와 같은 사람을 지칭한다. 절망적인 상황에서도 관성적으로 움직이려는 진부함과 과감하게 결별하고 위험을 감수해야 할지라도 나다운 삶을 살기 위해 과감한 결단과 결행을 즐기는 사람이기도 하다.

아이러니스트는 지식과 열정, 과학과 기술, 주체와 객체, 객관과 주관, 원인과 결과, 성공과 실패, 말할 수 있는 것과 없는 것을 구분하며 편을 가르고, 한계를 설정하며, 벽을 세우는 통념과 상식에 의문을 제기한다.

책은 아리스토텔레스의 실천적 지혜, 니체의 전복과 파괴의 철학, 비트겐슈타인의 언어철학, 브뤼노 라투르의 행위자 네트워크 이론, 미셸 푸코의 자기 배려 등 다

양한 철학적 담론을 담아냈다. 또 존 듀이, 쥘 들뢰즈, 마이클 풀러니, 자크 데리다, 조지 레이코프 등도 만날 수 있다.

책은 대중 강연 내용을 엮은 터라 우리 생활과 밀접한 다양한 사례와 영화, 책, 그림 등 대중들과 친근한 소재로 편하게 풀어나 어렵게 느껴지는 ‘철학’에 조금은 쉽게 다가갈 수 있다.

저자는 “철학은 막다른 길목에 직면해서도 좌절하지 않고 다른 길도 있다는 가능성을 믿게 만드는 버팀목이자 새로운 출발을 알리는 신호탄”이라며 모두가 아이러니스트가 되보라고 권한다. 책의 내용은 온라인 강의로도 들을 수 있다.

한편 ‘EBS CLASS @’는 지금까지 바티칸 대법원 변호사 한동일의 ‘한동일의 공부법’, 자산 관리 전문가 백정선의 ‘돈의 기회’, 법학자 박홍규의 ‘혼돈의 시대, 리더의 길’ 등 다양한 주제의 강의를 책으로 펴냈다.

〈EBS BOOKS·1만8000원〉

/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

# 태양광발전소 선착순 분양!!

20년 장기계약으로 안정된 연금식 소득 보장  
금융이자소득에 비해 높은 수익률 보장

**분양 예정 지역**

고흥 / 해남 / 여수 / 순천 / 광양 / 강진  
남원 / 영주 / 음성 / 김천 / 천안 등

100kw / 150kw / 200kw / 300kw / 500kw / 600kw / 700kw / 1MW 등

※ 각지역 맞춤형 발전소 가능

● 인허가 및 시공      ● 각 지역 지사장 모집

**한일솔라에너지**

상담전화 0505-337-3500  
0505-362-9000

대표전화 1522-3097 / FAX 0505-313-3500

본 사 광주광역시 북구 독립로 349(중흥동 665-29)