

책 속에 평온으로 가는 길이 있다

마음의 여유가 없어서 책을 못 읽는다는 말은 이제 그만. 마음의 여유를 찾기 위해 읽어야 하는 것이 책일지니 그런 핑계로 삶의 풍요를 포기한 지난날의 직 무유기를 한 번쯤 반성해보자. 책 속에 길이 있다는 건 다 안다. 그 길 위에서 평온의 강도 건너고, 행복의 조약들도 줌고, 넉넉한 삶의 지혜가 내리쬐는 언덕 길도 오르다 보면 책 속의 세상은 어느덧 하나 둘 현실이 될 것이다. 에디터 이승민 사진 최지영

먼저, 몸과 마음이 편안해지기 위한 첫 단계는? 바로 '릴렉스'. 일상 속에서 발견한 1001가지 휴식과 평온의 지혜를 전하는 책 <릴렉스, 내게 필요한 완전한 휴식>(마이크 조지 저, 이재원 역, 거름)은 휴식을 취하고 기운을 북돋우는 방법이 1001가지나 될 수 있다는 믿기지 않는 사실을 확인시켜 준다. 그리 대단한 방법들은 아니다. 한데 책에서 말하는 '사소한' 방법들은 미처 발견하지 못했던 생활 속의 지혜처럼 1001가지의 깨달음으로 다가온다. 연못에 떠 있는 연꽃을 마음속에 그려보라거나, 동전의 양면에 대해 생각해보라거나, 설거지를 하면서 비눗방울을 불어보라거나 하는 식으로 저자가 주문하는 것은 너무나 쉬워서 당혹스러울 정도다. 하지만 중요한 것은 '일단 따라 해보라'는 것. 가랑비에 옷깃 젖어들듯 작은 실천이 하나 둘씩 쌓여 어느덧 편안히 '릴렉스된' 몸과 마음을 만날 테니.

릴렉스하고 싶어도 업무에 쫓기고 생활에 치이는 바쁜 일상 때문에 그러지 못하는 대다수의 사람들. 돈과 명예와 성공만을 향해 내달리던 '휴' 씨가 가적으로 30년 만의 휴식을 취할 수 있게 된 사연을 감동적으로 담은 책 <30년 만의 휴식>(이무석 저, 비전리더십)은 진정으로 쉬기 위해 무엇을 먼저 알아야 할 것인가에 대한 진지한 질문을 던진다. 중견 기업의 잘 나가는 이사로 재직 중인 휴 씨. 업무 능력은 뛰어나지만 과도한 의욕과 워커홀릭 같은 성향으로 사내에서는 동료들과 늘 문제를 일으키는 트러블 메이커다. 그런 그가 어렵사리 정신과의 문을 두드린 후 지금까지 살아온 자신의 삶을 반추하며 무의식 속에 잠들어 있던 마음의 병을 깨닫게 된다. 현재 자신의 모습을 객관적으로 바라볼 수 있게 되자 거짓말처럼 마음의 평온을 얻고, 직장에서도 가정에서도 편안한 상태로 돌아간 휴. 저자이자 정신과 전문의인 이무석 박사는 성공했지만 성공하지 못한, 이 시대의 모든 휴 씨들을 위해 때로는 친구처럼, 때로는 다정한 이웃처럼 봄 햇살 가득한 인생의 산책길로 우리를 안내해준다. 30년 만의 휴식을 맛볼 수 있는 그곳으로.

<30년 만의 휴식>이 마음속 병을 치유해주기 위한 책이라면, 많은 현대인들이 겪고 있는 몸과 마음의 질병을 고칠 수 있도록 좀더 구체적인 조언을 해주는 책이 <치유>(다비드 세르방-슈레베르 저, 정미애 역, 문학세계사)다. 우울증, 불안, 스트레스 화... 누구나 한두 가지씩은 다 지니고 살게 마련인 소위 '현대병'은 건강과 행복의 최대 적이 되고 있으니 적과의 싸움에서 살아남을 전략이 필요한 때, 사실

<치유>는 '의학 서적'이다. 편안히 휴식을 취하면서 읽기에는 다소 무거울 수 있는 책이건만 지금까지 프랑스에서만 50만 부 이상이 팔려 나갔고, 전 세계 25개국에 번역 출간됐을 정도로 대중적인 인기를 얻고 있다. 인기의 비결을 한마디로 요약하면, '책으로 된 신경안정제'라는 컨셉트가 먹혔기 때문. 과학적으로 검증된 책 속의 치유법들은 세르방-슈레베르 교수가 미국 피츠버그 대학 내에 설립한 보조 의학 센터에서 이미 사용한 것이고, 프랑스에서도 실제로 적용되고 있다. 자가 치료 능력을 지닌 감정 뇌의 7가지 치유법에 대해 소개하고 있는 이 책은 약이나 정신과의 도움 없이 감정 뇌를 작용시켜 심신의 평정을 찾는 의학적 방법을 전해 준다. 아무리 좋은 곳에 가서 편안히 휴식을 취해도 근원적인 내면의 질병을 다스리지 못하면 쉬어도 쉬는 게 아니라는 것을 절대 잊지 말길.

마지막으로 몸과 마음의 건강을 찾기 위해 명상이나 심리 서적, 의학 서적을 독파하는 것도 좋지만 뭐니 뭐니 해도 가장 중요한 것은 '잘 먹는 것'. 우리들의 삶은 예전과 비교해 몰라보게 풍요로워지고 윤택해졌다. 온갖 맛있는 먹을거리들이 넘쳐나고, 원하는 요리는 언제 어디에서든 손쉽게 맛볼 수 있는 요즘, 하지만 정작이 풍성한 일상 때문에 우리의 건강은 위협받고 있다. 이런 '배부른 영양 실조'에 걸린 현대인들을 위한 음식 이야기를 담은 책이 <가난한 밥상>(이원종 저, 시공사)이다. 소박하고 균형 잡힌 식단으로 83세까지 장수한 조선 시대 영조의 이야기처럼, 이 책은 올바른 영양균을 갖춘 선조들의 식단을 활용해 아침·점심·저녁별 식품으로 구분하고, 밥상을 차리는 데 실질적인 도움을 주는 요리 레시피 등을 함께 담았다. '농사 짓는 교수'로 유명한 저자는 각종 질병 속에서 의학의 힘을 빌려 생명을 연장하고 싶지 않다면 지금이라도 가난한 밥상과 운동, 오염되지 않은 먹을거리를 즐겨야 한다고 충고한다.

건강을 생각하며 좋은 것만 먹고, 몸을 릴렉스시킨 채 천천히 자신을 되돌아보며 참 자아를 깨닫고, 오랜만에 휴식을 맛보며 그동안 자신을 괴롭혀온 우울증과 스트레스로부터 해방된다... 자, 이 정도면 진정한 행복을 찾기 위한 최고의 코스 아닐까. 책 속에 난 길을 향해 조용히 발걸음만 떼면 된다. 돈도 안 들고 아주 간단한 방법이니까. ♣