BOOK

# “마음 쓰는 대로 펼쳐지는 것이 삶”

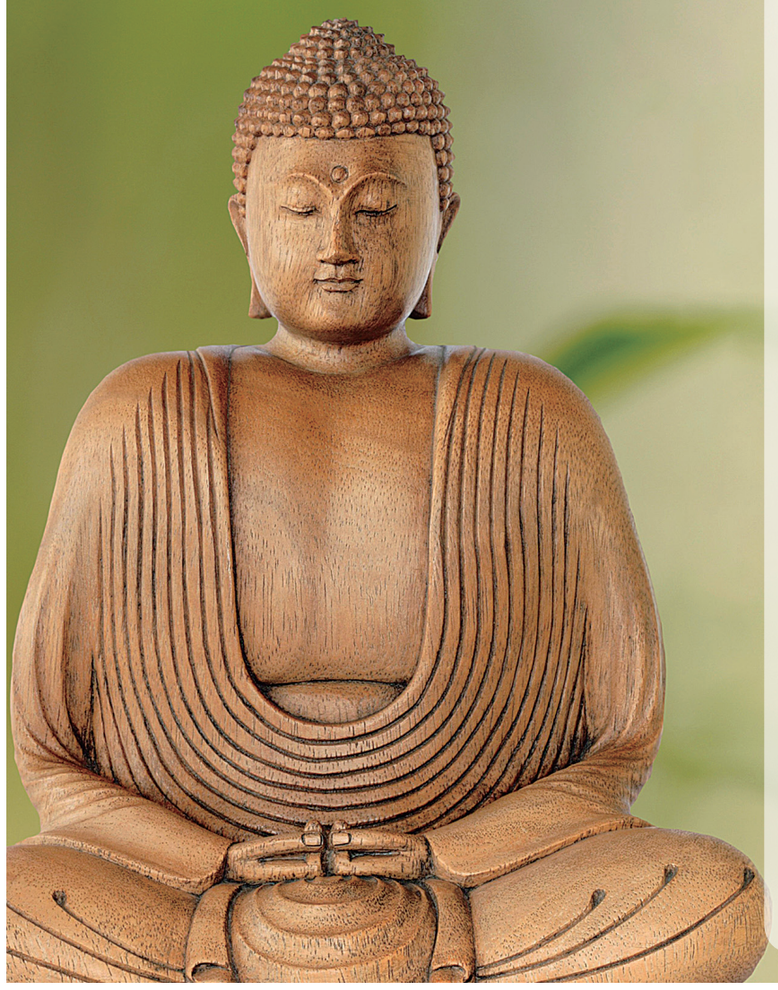


깨달음의 길 숙고명상
최훈동 지음
담앤북스 펴냄/1만 5500원

## 책 속의 밑줄 긋기

‘명상’은 동양의 마음 치료법이고 ‘정신 치료’는 서양의 마음 치료법입니다. … 불교 또한 마음을 잘 이해하고 다루어 마음의 모든 번뇌가 소멸한 해탈의 경지를 지향한다는 점에서 위 둘과 같습니다. 즉 명상, 불교, 정신 치료는 마음공부라는 공통점을 가지고, 우리의 마음을 공부와 노력으로 변화시킬 수 있다고 말합니다. 아무리 힘든 상황이 닥쳐도 우리에겐 헤쳐 나갈 힘이 있는데 그것을 사용하지 못하고 있을 뿐이라는 것이지요.

〈1장 마음 다루기 첫걸음〉中에서



“마음 먹은 대로 되지 않는 것이 바로 삶입니다. 그러나 마음 쓰는대로 펼쳐지는 것 또한 삶입니다.”

서울의대 외래 교수이자 정신과 전공의의 슈퍼바이저로서 25년간 정신치료를 지도하고, 휴앤심 연구소에서 명상과 심리치료 관련 연구와 강의를 진행하는 최훈동 교수. 그는 2019 세종도서 교양부문 선정 도서인 〈내 마음을 안아주는 명상 연습〉을 통해 친절하고 쉬운 문장으로 현대 정신 치료와 명상의 연관성을 설득력 있게 소개한다는 평을 받았다. 그가 최근 펴낸 〈깨달음의 길 숙고 명상〉으로 한층 심화된 명상의 세계를 소개한다.

저자는 책의 머리말을 통해 “명상을 배운 이들의 삶이 근본적으로 변하지 않았다고 느낀다면 그것은 사유의 단계를 밟지 않았기 때문”이라며 “이 책은 명상과 정신 치료의 정수를 녹여 내어 삶의 질을 높이고 나아가 자신을 치유하고, 진정한 자기로 깨어나 온전히 사는 법을 펼쳐 보이고자 했다”고 출간 취지를 내비쳤다.

평생 인간의 마음을 연구해 온 저자는 서양의 정신 치료를 통해 마음을 분석하고, 동양의 명상과 불교를 통해 상처를 치유한다. 저자는 지혜에 의한 통찰이 일어나야 비로소 삶이 변화함을 설명하며, 명상이 ’ 마음챙김, 알아차림’ 만으로 끝나서는 안 된다고 강조한다. 내면의 상처를 바라보고 안아 주는 것은 명상의 시작일 뿐이다. 바라봄 너머 그 속에 도사리고 있는 삶의 근본적인 문제를 불교의 연기적 기법으로 추적해 마주하고, 스스로 깨달아야만 삶을 바꿀 수 있다. 이 책은 삶의 질을 높이는 것에서 나아가 자신을 치유하고, 진정한 자기로 깨어나 온전히 사는 방법을 제시한다. 책이 제시하는 ‘숙고 명상’을 따라 내면의 순례를 마치고 나면 삶의 문제에 휘둘리는 수동적인 존재에서, 삶을 스스로 헤쳐나가는 주체로 변화되어 있을 것이다.

명상의 몸통은 관찰과 집중 이후의 깨달음(통찰)이다. 바라봄 너머 지혜에 의한 깨달음이 있어야 비로소 삶이 변화한다. 이 책은 명상이 ‘마음 챙김, 알아차림’ 만으로 끝나서는 안 된다고 강조한다. 내면의 상처를 바라보고 안아 주는 것은 명상의 시작일 뿐이다. 자기 성찰을 넘어서 통찰이 일어나야 한다. 이 깨달음의 구체적 실현 방법이 바로 ‘숙고 명상’ 이다. 이 명상은 무의식 속에 도사리는 삶의 근본적인 문제를 불교의 연기적 기법으로 추적해 그 원인과 조건을 마주하고, 깊은 사유를 통해 스스로 깨달아 삶을 바꾸도록 안내하고, 삶의 질을 높이는 것에서 나아가 자신을 치유하며, 진정한 자기로 깨어나 온전히 사는 방법을 제시한다.

또한 삶에서 겪는 어려움의 원인을 찾고, 설득력 있는 해결책을 제시한다. 그러면서도 다루는 주제의 무게에 비해 무겁지 않고 최대한 친절하게 이야기를 풀어낸다. 그의 글을 읽다 보면 명상이 도인의 경지에 이른 특별한 누군가가 행하는 신비한 무엇이라거나, 뜬구름 같은 개념이 아니라, 누구나 쉽게 자신을 돌아볼 수 있다면 그것이 명상임을 자연스레 깨닫게 된다.

이 책은 우리 안에 내재한 자비와 품성을 깨우는 길로 인도하는 친절한 마음 사용 안내서이다. 저자는 책을 통해 명상에 대한 지식을 새로이 추가하기보다 ‘명상 경험’을 ‘온전히 자신의 것’으로 만드는 것이 중요함을 강조한다. 그리하여 독자가 찬찬히 단계를 밟아가며 숙고 명상을 직접 느끼고, 경험으로

**깊은 사유 통해 삶과 관점과 관계 바꾸는 숙고 명상**
**‘숙고 명상’으로 인도하는, 친절한 마음 사용 안내서**

‘숙고 명상’ 을 통해 마음먹은 대로 되지 않는 삶에서, 마음 쓰는 대로 펼쳐지는 삶으로의 전환을 경험해 보기 바란다.

현대 정신 치료와 명상의 정수를 친절하고 쉬운 문장으로 녹여내어 그 연관성을 설득력 있게 소개하는 그의 장점은 이번 책에서도 이어진다. 정신과 의사로서 평생 인간의 마음을 연구해 온 저자는 서양의 정신 치료를 통해 마음을 분석하고, 동양의 명상과 불교를 통해 상처를 치유한다. 서양의 심리학, 정신 치료 이론과 동양의 영적 전통, 역사적 사건, 불교 철학 등을 자유자재로 넘나들며 전문 용어나 모호한 개념보다 오랜 임상 경험을 통한 실제 사례와 역사적 일화를 풍부하게 제시해 독자의 이해와 공감을 이끌어 낸다. 책을 읽을 때에도 머리로 분별하는 마음보다, 가슴으로 느낄 수 있도록 한 저자의 배려이다.

이해할 수 있도록 내용을 구성했다.

‘1장 마음 다루기 첫걸음’ 에서는 명상이 무엇인지 살펴보고 동양의 ‘명상’ 과 ‘불교’ , 서양의 ‘정신 치료’ 를 융합한 마음공부의 길을 설명한다. ‘호흡 명상’ 을 기본으로 호흡을 바라보고, 마음을 씻어내고(계행), 주의 집중하여 바라보는 연습을 통해 명상의 기본기를 다진다. ‘걷기 명상’ 과 ‘잠자리 2분 명상’ 등 바쁜 일상 속에서 실천할 수 있는 명상 연습을 통해 독자는 눈에 보이는 신앙이나 면벽 좌선만이 명상이 아니라 일상생활 무엇이든 명상이 될 수 있고, 언제 어디서나 실천할 수 있는 것임을 체득한다.

‘2장 자신과 대면하기’ 에서는 1장에서 익힌 명상 기본기를 바탕으로 한 차원 높은 단계의 명상, ‘숙고 명상’ 의 길에 한걸음 더 다가간다. 직면하는 고통의 원인과 해결책을 알지 못하는 상태, ‘무지’ 와 ‘무명’ 때문에 마음이 괴로움을 밝히고, 명상적 성찰을 통해 마음의 작용을 보다 깊이 이해하는 시간을 가진다. 무의식적 방어기제, 마음과 에고의 작동 방식을 정신 치료, 명상, 불교의 가르침을 통해 살펴본다. 숙고 명상을 통해 진정한 자신과 대면함으로써 ‘무지’ 에서 벗어나 자신의 삶을 있는 그대로 깊이 존중하고 사랑하는 방법을 배우게 된다.

‘3장 마음 치유 연습’ 에서는 숙고 명상을 통해 마음의 상처를 치유하고, 2장에서 살펴본 마음과 에고의 작동 방식을 해체한다. 자기 성찰에서 통찰로 이어지는 ‘숙고 명상’ 의 여정을 통해 불안, 분노, 두려움 등 에고가 불러오는 다양한 감정과 상황을 소개하고, 그 속에 도사리고 있는 삶의 근본적인 문제를 불교의 연기적 기법으로 추적하여 마주하고, 스스로 깨닫는다.

‘4장 깨어남, ’ 참 나‘의 삶으로‘는 마침내 에고의 껍질을 깨고 진정한 자기 자신으로 사는 삶의 경지를 소개한다. 인간이 세상과 분리된 개인이 아니라 모든 것과 연결된 존재라는 것을 깨닫고, 새로운 시각으로 세상과 연결될 때 비로소 경험할 수 있는 세계와 그 찬란한 기쁨에 대해 이야기한다. 숙고 명상을 통해 오랫동안 잊고 있던 내면의 지혜와 자비를 회복하여 세상 속 수많은 것과 관계 맺고, 도움받으며 살고 있는 우리의 삶에 대한 감사와 사랑을 일깨운다.

저자는 명상이 삶을 떠나 있는 성스러운 무엇이 아니라 삶을 멋지게 즐길 수 있는 생활 습관이 되기를 바란다. 이런 저자의 뜻에 따라 책의 소주제마다 반드시 숙고하고 사유하는 시간을 가질 수 있도록 ‘명상 연습’ 과 ‘숙고 명상’ 페이지를 구성하였다. 독자 자신에게 질문을 던지고, 스스로 답을 찾아가는 쉼표 같은 페이지이다. 그러니 잠시 책 읽기를 멈추고 자신의 호흡을 바라본 후, 눈을 감고 사색하는 시간을 반드시 누려 보기를 권한다.

**김주일 기자** kimji4217@hyunbul.com



▲저자 **최훈동 교수**는?

마음 전문가. 서울대학교 의대를 졸업하고 서울대학교병원에서 수련했다. 마음의 홍역을 깊게 앓던 중고교 시절 정신과 의사가 되리라 결심하고, 이후 정신 치료와 불교, 선을 연구하며 각종 명상을 섭렵했다. 저서로는 〈내 마음을 안아주는 명상 연습〉 〈정신의학 이야기〉 〈만화 노자 도덕경〉 〈나를 넘어선 나〉 〈정신건강 교실〉이 있고, 주요 논문으로 〈불교와 정신치료〉 〈유식사상과 심층심리학의 비교〉 〈무아사상의 심리 치료적 의미〉 〈사무량심과 치료자의 자질〉 등이 있다.


봉 대한불교조계종 제15대 종정예하 행
중봉 성파 대종사 추대

대한불교조계종 군종특별교구
교 구 장 미 광 선 일
부교구장 육군 능원 · 공군 성광 · 해군 법원
대한민국 육 · 해 · 공 군 군 승 일 동
대한민국 육 · 해 · 공군 예비역 군승단 일 동
대한민국 국 군 불 교 총 신 도 회 일 동
대한민국 국 군 예 비 역 불 자 연 합 회 일 동

육해공군본부 계룡대 호국 홍제사 건립불사

육해공군 삼군본부가 있는 계룡대에 군불교 총본산이 될 호국 홍제사가 건립됩니다.


계룡대 호국 홍제사 조감도


01 군불교 총본산!
• 장병, 마음의 쉼터이자 귀의처 홍제사.
• 군승법사의 체계적인 교육 공간이자 군장병의 불교문화 체험공간 입니다.


02 호국불교 근본도량!
• 민족과 함께하는 호국기원도량 홍제사.
• 국민의 생명을 지키기 위해 기꺼이 몸 던진 호국영령을 추모하는 도량 입니다.


03 미래불교 산실!
• 다양한 계층 아우르는 포교도량 홍제사.
• 지역민의 신행처이자 어린이, 청소년, 대학생, 청년불자와 함께하는 수행도량입니다.


동참계좌: 국민은행 477401-01-237619
대한불교조계종 군종특별교구
동참문의: 군종특별교구 종무실 02-797-7266



봉 대한불교조계종 제15대 종정예하 행
중봉 성파 대종사 추대

포교가 곧 수행 수행이 곧 포교
대한불교조계종 포교사단
단장 김영석
포교사일동


서울특별시 중구 동호로 24길 27-17 우리함께빌딩 5층
전화 02-927-0588 www.pogyusadan.org