티베트불교 30년 순례기



바람의 노래가 된 순례자
김규현 지음
장경각
2만7000원

'티베트 마니아'의 발자취 담아
라다크·무스탕 등 유적지 순례
밀라레파 등 성자들의 가르침도

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

1993년, 티베트 수도 라싸에 첫발을 디뎠다. 포탈라궁을 향해 오체투지를 한 그날 이후 그는 '티베트 마니아'가 됐다.

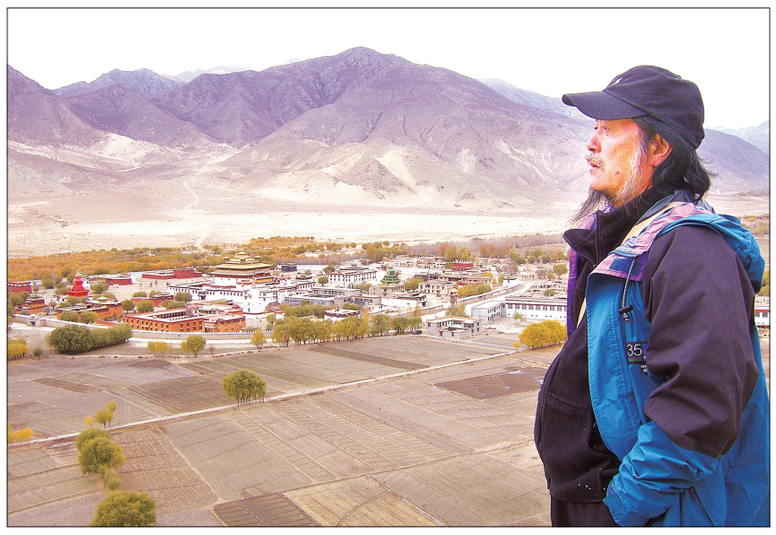
티베트의 종교와 문화에 천착하며 다양한 저술과 연구를 이어오고 있는 김규현 씨가 지난 30여 년간의 순례를 망라한 〈바람의 노래가 된 순례자〉를 출간했다. 2023년부터 2025년까지 월간 〈고경〉에 연재한 '설산 저편 티베트불교' 중 28편을 골라 담은 책이다.

1부 '설산 너머 깨달음의 향기를 따라서'는 라다크, 무스탕, 네팔, 부탄 등 티베트불교의 성지를 소개한다. 2부 '수행자의 발자취를 따라서'는 밀라레파, 파드마삼바바, 제6대 달라이라마 등 불교 성자들의 가르침을 전한다. 3부 '티베트불교의 지혜와 숨결'에서는 환생 제도와 오색깃발 등 티베트불교의 또 다른 모습을 사진과 함께 선보인다.

특히 부탄 탐촉 다리에 얽힌 일화가 인상 깊다. 저자는 사이먼 앤 가펑클의 명곡 '험한 세상의 다리가 되어(Bridge over troubled water)'에 나오는 다리가 바로 탐촉 다리라며, 그것은 "사바세계에서 열반으로 건너가는 대승의 다리"라고 해석한다.

"대부분의 호사가들은 스스로의 '버킷리스트'를 채우기 위해 고통을 감내한다. 하지만 나 같은 티베트 마니아들은 티베트불교의 진수를 감추어 놓은 사원들의 훈기를 직접 맛보려고 그렇게 힘든 순례길에 오르는 것이다."

쉽게 경험하기 힘든 티베트불교의 내밀한 모습과 히말라야의 숨결도 흥미롭지만, 무엇보다 저자의 삶이 주는 메시지가 묵직하다. 그는 성균관대학교 화공학과에 재학 중 백담사 새벽 염불 소리에 '영혼이 세차게 흔들려' 해인사로 출가한다. 이후 만행길에 올라 효당 스님에게 차를, 의재 선생에게 사군자를 배웠다.



'티베트 마니아' 김규현 씨가 30년 간의 발자취를 담은 〈바람의 노래가 된 순례자〉를 펴냈다. 사진은 저자가 티베트 해포리(Hapori)산 중턱에서 삼예 사원을 바라보며 감회에 젖은 모습.
사진 제공=장경각

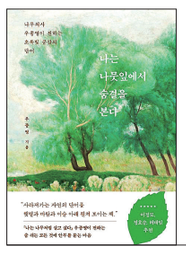
1979년부터 홍천에 정착해 가정을 꾸렸지만 1993년 티베트와의 만남으로 다시 길을 나섰다. 중국 베이징 중앙미술대학에서 목판화를 전공했고, 1995년에는 티베트대학에서 탕카를 연구하며 불교 유적지를 순례했다. 1997년 홍천으로 돌아와 '한국티베트문화연구소'를 설립, 저술 활동에 몰두했다.

2015년 세상을 떠난 아내는 네팔 아이들에게 미술을 가르치면 좋겠다는 유언을 남겼고, 그길로 네팔로 떠나 티베트 난민촌 학교에서 미술을 지도했다. 가난 속에서도 희망을 잃지 않는 아이들의 그림 속에서 부처를 만난 그는 매년 본인과 아이들의 그림을 선보이는 전시회를 열고 있다.

30년 순례를 한 단락 매듭지은 그는 다시 길을 나섰다. 필생의 화두였던 영혼의 산 카일라스에 오르기 위해서다. "왜 그렇게 험하고 힘든 곳을 가느냐"고 묻는 이들에게 그는 말한다.

"길은 삶이다. 길에서 시작되고 길에서 끝나지만, 그 끝은 끝이 아닌 또 다른 시작이다. 길은 끝나는 법이 없다."

'나무의사'가 일깨우는 생태감수성



나는 나뭇잎에서 숨결을 본다
우종영 지음
조혜란 그림
흐름출판
2만3000원

기후위기 시대의 관계 회복법
움벨트·산결 등 68개 생태단어

기후위기는 더 이상 과학자나 환경운동가만의 화두가 아니다. 날씨는 예측 불가능해졌고, 자연재해는 해마다 광폭하게 우리를 덮친다.

'나무의사' 우종영 작가는 새 책 〈나는 나뭇잎에서 숨결을 본다〉에서 나무와 숲, 그리고 그 곁에 깃든 생명의 언어를 통해 우리에게 '생태감수성'을 일깨운다.

저자는 1995년부터 나무를 치료해 온 한국의 '비공식 1호 나무의사'다. 2018년 제도가 공식 도입되기 전부터 병든 나무를 돌보고, 도시의 가로수를 살리고, 기후 변화로 죽어가는 자작나무를 안타깝게 지켜봤다. 그는 "나무는 스스로 도망갈 수 없는 존재이기에 기후 변화에 가장 불리하다"고 말한다. 강원 화천에서 35년간 키운 자작나무 숲이 가뭄으로 큰 피해를 당하던 순간, 그는 인간이 나무의 고통을 어떻게 이해할 수 있을지 고민했고 그 답을 '언어'에서 찾았다.

책은 '생·태·감·수·성' 다섯 장에서 68개의 '자연의 단어'를 소개한다. '움벨트'는 같은 나무에 머물더라도 딱따구리와 여우가 보는 떡갈나무가 다르다는 것을 알려 주고, '미기후'는 깊은 산자락 얼음과 눈으로 덮인 땅도 어떤 꽃에는 더할 나위 없는 삶터가 될 수 있음 일러 준다. 또 일본어 '코모레비'에서 착안한 '잎새빛', 산줄기의 결을 뜻하는 '산결' 같은 단어를 새로 만들어 "언어가 사라지면 세계를 보는 감각도 사라진다"고 경고한다. "사전에 생태단어가 하나 추가되면, 그 세계에 생물 한 종이 추가된 것과 같다"는 그의 말은 언어의 힘을 새삼 깨닫게 한다.

불교의 연기(緣起)는 생태감수성과 깊이 맞닿아 있다. 저자는 철학자 마르틴 부버의 '나-너' 개념을 인용하며, 나무와 숲을 '대상'이 아닌 '너'로 대할 때 비로소 관계가 회복된다고 강조한다. 나무를 오래 바라보고, 가뭄이 오면 함께 목말라하며, 가지에 매달린 이슬을 들여다보며 나를 비추는 순간, 인간과 자연은 서로를 구원하는 존재가 된다는 것이다.

저자는 자연을 위한 거창한 행동보다 먼저, 자연의 말에 귀를 기울이라고 권한다. 사라져 가는 언어를 되살리고, 나무의 고통에 마음을 쓰는 일은 기후위기를 늦추는 첫걸음이기 때문이다.

정호승 시인은 "인간이 자연임을 잊고 사는 데 대한 경종의 종소리"라며 "인류의 희망은 한 그루 나무와 한 포기 풀을 영원히 살리는 데에 있음을 일깨운다"는 추천사를 남겼다.

여수령 기자

정신과 의사의 마음 관리법

상처받은 마음 다루는 새로운 시선
마음 살피고 적용하는 '실용심리서'
가독성 높은 편집으로 읽기 쉽게



상처받지 않는 마음
박성봉 지음 / 담앤북스 / 1만6800원

"왜 나는 늘 남의 말에 마음을 다칠까?"

상대의 날카로운 말 한마디에 상처받고, 가까운 이와의 일상적인 대화에 마음을 다치기도 한다. 어떻게 하면 마음의 상처를 주지도 않고 받지도 않을 수 있을까?

정신과 전문의인 박성봉 작가(사진)는 누군가의 말에 마음을 다쳤다면 그 순간 남의 탓, 나의 탓으로 돌리기 전에 먼저 '이유'를 들여다보아야 한다고 말한다. 타인의 말에 상처받는 이유는 '내가 약해서'가 아니라 마음속 '무의식'의 작용이기 때문이다.

그렇다면 무의식을 어떻게 알 수 있을까? 어떤 상황에서 나도 모르게 기분이 좋아지고 또 나빠지는지를 살펴보면 무의식에서 어떤 욕망이 작용하는지 짐작할 수 있다. 외롭고 싶지 않은 욕망, 좋은 내가 되고 싶은 욕망이 채워지면 행복하다고 느끼고, 그렇지 않으면 불행하다고 느낀다. 그러나 욕망이 채워진다고 계속 행복한 것은 아니다. 욕망은 만족을 모르기 때문이다.

정신건강의학과 의사로서 오랫동안 내담자와 함께해 온 저자는 임상 경험과 깊은 통찰을 바탕으로 '상처받은 마음을 다루는 새로운 시선'을 제시한다. 상대가 나에게 친절하지 않은 이유와 상대의 말에 내가 반응하는 이유를 알게 되면 '상처받지 않는 마음'이 될 수 있다는 것이다. 또한 저자는 마음속 무의식에 자리한 '좋은 나'가 되고 싶은 욕망으로 발생하는 인간관계의 갈등과 상처를 극복하는 방법을 심리학적 이해와 불교 교리를 접목해 풀어낸다.

저자는 욕망이 생겨나는 원인과 욕망을 줄이는 법을 팔정도와 육바라밀에 기반해 설명한 후 '직원이 잘 따라 주기를 원한다면?', '자녀가 바람직하지 못한 행동을 했을 때', '잘못을 하고도 인정을 안 할 때' 등 일상에서 마주하는 다양한 상황들에 대한 답을 찾아가도록 안내한다.

책은 문장과 글자 수를 줄이고 읽기 편하게 배치해 가독성을 높였다. 또 전문 의학용어 대신 일상의 언어와 예시를 사용해 쉽게 이해할 수 있도록 했다.

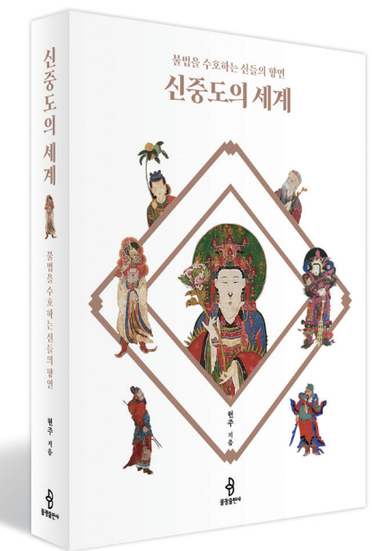
저자는 정신건강의학과 전문의로 조계종 국제포교사 자격증을 취득하고 한국불교연구원 산하 부산구도회에서 불교를 공부하며 교리와 심리학을 접목한 임상적 활용 방법을 모색해 왔다. 여수령 기자



"한국 불교미술만의 독창적 세계,
드디어 만나는 신중도神衆圖"

불법佛法을 수호하는 선신善神들,
그 장엄한 세계를 해부한 최초의 연구서!

신중도의 세계
불법을 수호하는 신들의 향연



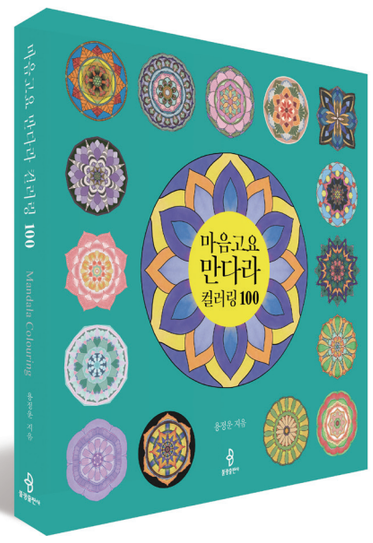
현주 지음
504쪽 | 올컬러
35,000원

현주 스님은 해석하기 어려운 신중도를
시기에 따른 양식적 특징까지도
포함시켜 참 쉽게도 설명해 주었다.
이 한 권이면 신중도가 더더욱 친밀해지고,
불화는 더 이상 도깨비 그림이 아니다.
_동국대 명예교수 정우택

100가지 만다라와 함께 하는
출렁이는 마음을 가라앉히는 시간

명상 카툰 작가이자 명상 수행자인 저자가
마음공부를 위해 정성스럽게 그려낸 100가지 만다라 도안 수록!

마음고요 만다라 컬러링 100



용정운 지음
144쪽 | 양장 | 올컬러
19,000원

미술 치료 기법 중 하나이자
명상의 한 방법, 만다라 컬러링!
선으로 이루어진 만다라에
색을 입히다 보면 출렁이는
감정과 생각 대신
고요한 마음에 다다른 나를
발견할 수 있을 것이다.

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