‘펫로스 증후군’ 치유하는 불교적 통찰



마지막 산책
덕운 스님 지음
담앤북스
1만7000원

상실 아픔 극복 위한 ‘애도할 권리’
공허감·죄책감, 불교적 관점 해석
일상서 실천 가능한 ‘선명상’ 제안

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

“왜 그렇게 유난이야?”

사랑하는 반려동물을 떠나보낸 이들은 말로 다 표현하기 힘든 상실감과 슬픔, 죄책감, 공황 등으로 고통받지만 사회적으로는 아직 그 아픔을 온전히 이해받지 못하는 경우가 많다. 상실의 시간을 견디는 이들에게 무심한 말 한마디는 또 다른 상처가 된다.

국내 반려동물 양육 인구 1500만 명 시대. 이제 펫로스 증후군(Pet Loss Syndrome)은 개인의 나약함이나 과민함으로만 치부할 수 없는 사회적 고통이 됐다.

덕운 스님(서울 충정사 주지)의 신간 〈마지막 산책〉은 반려동물과의 이별로 깊은 상실을 겪는 이들을 위한 불교적 치유서다. 스님은 펫로스를 심리적 증상으로만 보지 않고 생명과 인연, 돌봄과 책임이라는 불교의 가르침을 통해 바라본다.

“반려동물과의 유대는 가족애, 돌봄, 일상의 의미가 겹쳐 형성된 관계이기에 상실의 충격도 깊고 복합적일 수밖에 없습니다. 우리는 이 현실을 인정하고, 애도의 권리를 보장받아야 합니다. 울음과 침묵, 기억과 이야기, 작은 의례와 기록은 모두 정당한 애도의 방식입니다.”

덕운 스님은 책에서 펫로스의 아픔을 직시하고, 불교의 연기·무아·자비 사상을 바탕으로 일상에서 실천할 수 있는 선명상 수행법과 구체적인 애도·회복 루틴을 제시한다. 특히 반려견과의 만남부터 이별까지의 과정을 수행의 여정으로 바라보며, 돌봄의 시간 자체가 이미 수행이었음을 일깨운다.

책은 총 4장으로 구성됐다. 1장은 반려동물과 처음 만났던 순간의 기억과 불교 경전 속 동물과 인간의 인연을 소개하며 생명 존중의 토대를 놓는다. 반려동물은 소유의 대상이 아니라 함께 살아온 존재이며, 그 관계는 수행자의 마음가짐과 다르지 않다는 메시지를 담았다.

2장에서는 펫로스 이후 찾아오는 공허감과 분노, 죄책감을 불교적 관점에서 해석한다. ‘왜 더 잘해 주지 못했을까’라는 자책은 연기의 관점에서 보면 개인의 책임으로만 환원될 수 없으며, 무아의 지혜는 집착을 내려놓고 슬픔을 관조할 힘을 준다. 반려견 ‘세콤’과의 만남과 입양 과정을 소개하며 인연이 소중함을 생생하게 전한다.



덕운 스님과 반려견 세콤이. 사진 제공=담앤북스

책의 핵심은 3장에서 제시하는 선명상 실천이다. 덕운 스님은 펫로스를 겪는 이들이 극심한 불안과 과각성 상태에 놓이기 쉽다고 진단하며, 이를 완화하는 수행으로 선명상을 제안한다. ‘우선멈춤 선명상’, ‘셀패스 선명상’, ‘무시로 선명상’ 등은 일상에서 짧게 실천할 수 있도록 구성돼 있다. 스님은 “이별의식에서 가장 핵심적인 실천은 ‘진심으로 보내는 태도’”라며 “이별을 마주하는 명상은 고통을 단순히 덜어 내는 도구가 아니라 그 자체로 수행이며, 이별의 경험을 삶의 지혜로 바꾸는 길”이라고 강조한다.

4장에서 제시하는 ‘애도와 회복의 4주 루틴’은 하루하루 감정을 기록하고, 짧은 명상과 추모 의식을 통해 점진적으로 평온을 회복하도록 돕는다. 이는 상실을 ‘끝내야 할 감정’이 아니라 ‘통과해야 할 과정’으로 받아들이게 한다. 노견과의 마지막 시간을 어떻게 준비할 것인지, 이별 이후 남겨진 물건과 기억을 어떻게 대할 것인지에 대한 조언도 현실적이다.

코로나19 팬데믹 이후 생명 가치에 대한 인식 변화, 개 식용 문화에 대한 불교적 성찰, 반려문화가 사적 애정을 넘어 공공의 윤리로 확장돼야 한다는 문제의식도 제시한다. 반려동물을 사랑했던 경험은 다른 생명에 대한 감수성을 키우고, 더 넓은 자비로 나아가는 수행의 밑거름이 될 수 있다는 것이다.

스님은 슬픔 속에 있는 이들에게 “괜찮다”고 쉽게 말하지 않는다. 대신 곁에 앉아 함께 숨을 고르며, 다시 걸어갈 수 있도록 안내한다. 반려동물과의 인연을 통해 삶의 깊이를 경험한 모든 이들에게, 이 책은 수행자의 언어로 건네는 따뜻한 위로가 될 것이다.

덕운 스님은 통도사 템플스테이 지도법사, 용주사 교무국장, 조계종 총무원 호법부 상임감찰·호법국장, 기획실 감사국장 등을 역임했다. 현재 국가유산청 문화유산 전문위원이며 ‘생명존중 미앤펫 캠페인’을 통해 현대인의 불안과 외로움을 보듬고 있다.

‘진심’을 바로 보게 하는 직설



정언 선사의 진심직설
이강욱 강설
조계종출판사
2만5000원

원 저자 되찾은 첫 강설
“진심을 믿고 바로 보라”

〈진심직설〉은 우리나라 선가의 수행자들과 불자들이 수행의 지침으로 삼아 온 책이다. ‘진심을 보는 것이 곧 견성이요 해탈’이라는 선언 아래 ‘본래 마음’을 바로 보게 하는 이 책은 그동안 고려 보조 국사 지눌(1158~1210)의 저술로 알려져 왔다. 그러나 최근의 연구로 원 저자가 정언(政言, ?~1185) 선사라는 사실이 밝혀졌다.

이 책은 정언 선사의 〈진심직설〉 원문을 새롭게 번역하고 강설을 덧붙인 책이다. 정언 선사가 말하고자 했던 ‘진심 수행’의 본뜻을 오늘의 언어로 되살린 첫 책이란 점에서 각별한 의미를 지닌다.

12세기 금나라 시대를 살았던 정언 선사는 어린 나이에 출가해 유식학을 공부하다 선으로 전향했고, 자조 선사와의 문답을 통해 깨달음을 얻었다. 여러 사찰에 주석하며 〈금대록〉, 〈진심직설〉, 〈수행십법문〉 등을 남겼다. 그러나 이후 〈진심직설〉은 저자 미상의 저술로 전해졌고, 18세기 말 조선에서 보조 지눌의 저술로 오인되며 그 이름이 굳어졌다.

〈진심직설〉은 제목 그대로 ‘진심에 대해 곧바로 말한 책’이다. 정언 선사는 우주 만법의 근원을 진심으로 보고, 진심과 망심의 관계를 집요하게 파고든다. 진심은 본래 청정하고 완전하지만, 망심이 이를 가릴 때 중생은 생사윤회의 괴로움 속을 헤맨다. 수행이란 새로 무엇을 얻는 일이 아니라, 이미 갖추어진 진심을 그대로 보게 하는 과정이라는 것이 이 책의 일관된 메시지다.

책은 ‘진심의 바른 믿음’에서 출발해 ‘진심의 묘체와 묘용’, ‘진심이 미혹에 있을 때’, ‘망심을 쉬는 법’, ‘행주좌와에 통용되는 수행’에 이르기까지, 진심의 여러 측면을 15장에 걸쳐 체계적으로 설명한다.

경전과 조사 어록을 폭넓게 인용해 ‘진심 수행’이 선불교 전통 속에서 어떤 의미를 갖는지 짚고, 이를 오늘의 삶과 연결하는 설명은 수행서로서의 실천성을 한층 강화한다.

여수령 기자

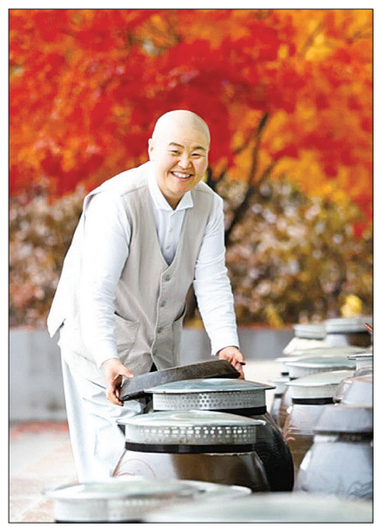
몸과 마음을 살리는 자연 요리법



경봉 스님의 무해한 식탁
경봉 스님 지음
책공장더불어
1만7000원

잣국수, 연두부 치즈, 망고볶음밥.

넷플릭스 프로그램 ‘흑백요리사: 요리 계급 전쟁 시즌2’에 선재 스님(조계종 사찰음식 명장 1호)이 출연해 사찰음식에 대한 세계적인 관심이 높아지고 있는 가운데, 몸과 마음을 살리는 자연 요리법을 제안하는 책이 출간됐다.





경봉 스님과 스님이 만든 ‘무해한’ 음식들. 무반죽 빵과 단감 스프레드, 채소볶음.
사진 제공=책공장더불어

‘채식은 어렵다’ 편견 깨는 113가지 요리법
“정성 더하고 탐욕 덜어낸 것이 사찰음식”

〈경봉 스님의 무해한 식탁〉은 자연식과 발효 음식을 연구해 온 경봉 스님(마내하우스 자연식연구소 대표)의 첫 책이다. 여동생인 진엽 스님과 남동생인 정엄 스님, 그리고 반려견 선우·파랑이·오페라와 함께 나눈 ‘무해한 식탁’의 레시피를 담았다. 스님이 직접 찍은 음식과 반려견 사진이 정겹다.

스님은 책에서 “채식은 손이 많이 가고 만들기 어렵다”는 편견을 깨는 113가지 요리를 소개한다.

잣국수와 채개장, 강된장 등 전통적인 사찰음식은 물론 쌀누룩 요거트를 넣어 만든 무반죽 빵, 연두부로 만든 비건 치즈, 인도네시아 전통 발효 음식인 템페까지 다채로운 자연식을 만날 수 있다. 버섯덮밥, 망고볶음밥 같은 한 그릇 요리와 중식 마파두부나 유니짜장도 어렵지 않게 만들 수 있다.

또 요리의 기본이 되는 채수 만드는 법, 간장의 종류와 사용법도 소개한다. 반려견과 함께 먹을 수 있는 머핀, 토마토 스파게티 등도 눈길이 간다.

경봉 스님은 “사찰음식은 특별하지 않다”고 말한다. 그저 절에서 스님들이 먹는 음식이며, 굳이 특별함을 찾는다면 음식을 준비하는 이의 마음가짐에 있다는 것이다.

“채소를 다듬고 쌀을 씻는 일이 모두 수행이다. 재료를 준비하는 그 순간에도 욕심이 들어앉을 틈이 없어야 한다. 먹을 만큼의 반찬을 만들고, 필요한 만큼의 식재료만 취한다. (중략) 요리의 모든 과정에 정성은 더하고 탐욕은 덜어 낸다. 그러면 그것이 사찰음식이다.”

경봉 스님은 “몸과 마음에 독이 되지 않고, 자연의 순환을 거스르지 않으며, 함께하는 이에게 상처 주지 않는 음식과 그 음식을 닮은 삶을 통해 맑고 단정한 마음을 나누고자 한다”고 말한다.

경봉 스님은 동학사 승가대학과 중앙승가대를 졸업했다. 현재 마내하우스 자연식연구소 대표로 쌀로 만든 발효 요거트 ‘빛쌀’을 개발하는 등 다양한 발효 음식을 연구하고 있다.

여수령 기자

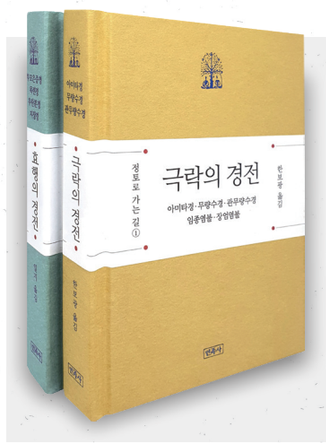
가장 따뜻한 위로, 마음을 밝히는 한 권의 경전
스테디셀러
나에게 영원한 가치를 선물하세요!



선물용 경전 세트 1
전3권 | 값 38,000원
- 법구경
석지현 옮김 | 12,000원
- 숫타니파타
석지현 옮김 | 12,000원
- 화엄경
김지견 옮김 | 14,000원



선물용 경전 세트 2
전3권 | 값 34,000원
- 유마경
무비 스님 옮김 | 11,000원
- 아함경
돈연 옮김 | 11,000원
- 금강경
이중표 옮김 | 12,000원



선물용 경전 세트 3
전2권 | 값 25,500원
- 극락의 경전
《아미타경, 무량수경, 관무량수경》
한보광 옮김 | 13,000원
- 효행의 경전
《부모은중경, 목련경, 우란분경, 지장경》
일지 옮김 | 12,500원

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org