

우리말 팔천송반야경 박이오역/운주사 펴냄/1만 7천원

이 책은 반야사상을 좀 더 쉽게 이해하기 위해 기존 한역경전 중심의 강독서 벗어나 새로운 방식의 번역을 시도했다. 즉 한역본보다는 산스크리트 원본 및 영역본을 우선적이고 집중적으로 검토해 내용을 숙지한 다음 시중의 관련 번역서를 참고했다.

아울러 문장에 있어서도 경전의 원뜻을 해치지 않는 범위 내에서 우리가 일상서 흔히 쓰는 현대어로 번역하고 풀어내어, 더욱 많은 이들이 반야경의 내용과 사상에 접근할 수 있도록 하였다. 이렇듯 현대적이고 일상적인 언어를 통해, 독자는 세존 당시의 반야경 설법 현장에 직접 참여해 세존의 직제자들과 함께 자리하면서 반야경에 담긴 심오한 의미를 바로 곁에서 듣듯 좀 더 쉽고 생생하게 이해할 수 있을 것이다.

'자비'는 인간 괴로움에 대한 강력한 해독제



자비의 과학

데니스 터치 · 벤자민 쉔도르프 · 로라 실버슈타인 공저
손정락 · 최명심 옮김/불광 펴냄/2만 5천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

불교 사상을 기반으로 만들어진 심리치료법이 전 세계로 확산중이다. 신간 〈자비의 과학〉은 불교의 자비를 응용한 새 심리치료법을 임상 사례와 함께 소개한다. 서구의 심리학자들은 오래전부터 명상의 심신 안정 효과에 주목했고, 이를 심리치료에 적용하려는 활발한 시도가 있었다. 이 중에서 미국 매사추세츠 의과대학 존 카밧진 박사가 불교의 명상법 중 하나인 위빠사나(vipassana) 수행을 기반으로 '마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR) 프로그램'을 만들었다. 이후 미국 워싱턴 대학 심리학과 교수 마샤 리네한 역시 불교 수행을 바탕으로 '변증법적 행동치료(DBT)'를 고안했다.

이 두 치료법의 특징을 설명하면, '마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램'은 우울증에, '변증법적 행동치료'는 성격장애가 있는 환자들에게 효과가 있는 치료이다. 이들 치료법 모두 임상을 통해 효과를 입증했으며, 많은 환자들이 증세가 호전되는 성과를 거두었다. 그리고 여기서 한 단계 더 나아가 새로운 치료법으로 탄생한 것이 바로 '액트(ACT)'로 불리는 '수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy)'이다. 수용전념치료는 위 두 가지 치료법을 모두 적용시킨 포괄적 심리치료법이다. 2000년경 미국서 시작해 세계로 확산되고 있으며, '마음 문제'를 있는 그대로 '수용(Acceptance)'하고 타협해 심적 변화를 모색하는 것이 특징이다.

하지만 이 세 가지 불교 명상 기반의 심리치료법에는 수행의 개념만 부각된 측면이 강하다. 새로운 치료법이 개발될수록 환자의 증세를 호전시키는 데 효과적이라는 사실은 이미 임상을 통해 밝혀졌다. 그러나 심리학자들은 수행의 개념만으로는 완치까지 가기에 부족하다는 사실을 깨달았다. 학자들은 치료에 더욱 진전을 보이려면 치료자와 환자가 치유적 관계 내에서 서로 '마음의 상처'를 공감하는 정서적 교류가 필요하다는 사실을 연구를 통해 알게 되었다. 이를 보완하기 위해 서양 심리학계는 '자비(compassion)'를 주목하기 시작했고, 영국의 폴 길버트 박사에 의해 2010년 '자비초점치료(Compassion-Focused Therapy; CFT)'가 제창되었다. 명상 기반 치료법인 '수용전념치료(ACT)'와 자비를 바탕으로 탄생한 '자비초점치료(CFT)'가 융합해 새로운 심리치료의 장이 열린 것이다.

이 책 〈자비의 과학〉은 '수용전념치료(ACT)'에 과학적인 방법으로 자비를 연구해 고안된 '자비초점치료(CFT)'를 더한 새로운 개념의 치료법을 제시한다. 내용의 중심이 되는 수용전념치료의 의미를 분석하면 다음과 같다. 수용에 해당하는 'Acceptance'는 뜻 그대로 받아들임을 의미한다. 전념의 'Commitment'는 위탁, 공약, 책임, 실행 등 다양한 사전적 의미가 있으나 여기서는 '목표를 공유해 실행해 가는 것'이라는 개념이 적절하다. 끝으로 'Therapy'는 치료를 말한다. 심리학계에서는 보다 쉽게 A=accept, C=choose, T=take action (수용하다 - 선택하다 - 실행하다)로 표현 한다.

'수용전념치료'와 '자비초점치료' 융합
심리학과 '자비'로 탄생한 新 심리치료
임상 사례 가득해 상담 현장서 활용 가능

이를 바탕으로 수용전념치료를 설명하면, 먼저 A의 accept(수용하다)는 환자가 자신의 고통과 불안으로부터 도망치지 않고 있는 그대로 받아들이는 것을 가리킨다. 하지만 이를 치료하려 하거나 증세를 부정하려 하지 않고 드러내는 데 특징이 있다. 다음으로 C의 choose(선택하다)는 환자 자신의 욕구나 기분에 얽매이지 않고, 자신에게 가치 있는 것을 선택하는 것을 말한다. 그리고 T의 take action(실행하다)은 환자 자신이 선택한 것을 실행하는 실천이 뒤따른다.

이처럼 수용전념치료는 환자가 선택한 것을 실천하도록 하는 치료법이라는 점에서 매우 적극적인 심리요법이라고 할 수 있다. 그래서 수용전념치료는 행동주의 심리학 범주에 포함된다. 이에 비해 '자비초점치료(CFT)'는 발달심리학, 정서신경과학, 불교 실천 철학 및 진화 이론서 출현했다. 이 둘은 서로 궤를 달리하는 것처럼 보이지만 내용적으로 많이 중첩됐고, 서로 보완작용을 한다.

자비초점치료는 수용전념치료 실무자와 환자에게 자비심을 함양시키고 심리적으로 유연해지도록 만든다. 수용전념치료에 자비의 개념이 중요한 이유는 환자가 자신의 증세를 수용하거나, 치료자가 환자의 이야기를 경청할 때 받는 부담감을 많이 감소시키기 때문이다.

수용전념치료는 환자가 자신의 고통을 드러내지 않고, 스스로를 용서하지 않게 되면 치료를 하는 데 큰 어려움이 따른다. 그렇기 때문에 자비로운 마음이 필요하며, 자비심에 따라 환자의 수용(acceptance) 태도가 확연히 달라진다. 이는 곧 자비와 수용이 깊게 관련되어 있음을 나타내는 뜻이기도 하다. 자비초점치료는 자비심을 키우기 위한 훈련도 포함된 치료법이다. 여기에는 마음을 진정시키는 호흡법과 마음챙김 훈련, 평온을 위한 다양한 이미지 트레이닝이 담겨 있다. 이를 통해 치료자는 환자의 마음을 진정시키고, 환자는 자신을 수용할 수 있도록 마음가짐이 바뀌게 된다. 학자들은 이 과정을 임상에 적용해 큰 효과를 직접 확인하게 되었고, 자비의 치유적 잠재력에 눈 뜨기 시작했다.

〈자비의 과학〉은 한마디로 수용전념치료와 자비초점치료를 탁월하게 통합해 설명한 책이다. 사용하기 쉽고 임상 현장서 바로 활용할 수 있도록 구성돼 있어, 수용전념치료 실무자뿐 아니라, 자비 치유에 관심이 있는 사람이라면 누구에게라도 도움이 될 수 있다. 특히 종교적이고 모호한 자비라는 개념을 과학적인 접근법을 통해 충분한 이론을 제시한다. 따라서 자비를 과학적 방법론으로 명쾌하게 개념화시켜 이해할 수 있다.

또한 자비심 기르기 훈련법과 지금까지의 임상 사례, 치료 계획서 등이 충실히 담겨 있어 실무자들에게 큰 도움을 준다. 이 중에서 사례를 바탕으로 만들어진 워크시트는 활용 면에서 단연 가치가 높다. 책 곳곳에 담겨 있는 자비의 치유력과 수용전념치료의 실무 이론은 이 책을 읽는 이로 하여금 새로운 마음 치료의 가능성을 보여주기에 충분하다. 자비를 키우는 훈련을 통합할 수 있도록 쉽고 실제적인 기법을 제공할 뿐만 아니라 심리치료사 스스로 자비심을 키우고, 이를 바탕으로 내담자와 환자에게 실제 적용할 수 있는 구체적인 방법도 제공한다. 즉 마음의 고통을 줄이는 획기적인 최신 심리치료법이 이 한 권에 담겨진 것만으로도 이 책은 충분히 마음 공부에 매력적이다.

대혜 스님 65편 편지모음… 간화선 교과서



대혜서장

김태완 역주
침묵의 향기 펴냄
2만 4천원

〈대혜서장〉은 간화선의 창시자인 대혜종고 스님이 주로 사대부들과 참선에 관해 주고받은 65편의 편지글을 모은 책으로서 간화선의 교과서이자 탁월한 참선의 지침서다. 대혜 스님은 이 편지글들을 통해 간화선의 본래 모습이 어떤 것인지, 참선(參禪)이란 어떤 것인지를 보여 주며, 불법을 보는 안목, 방편의 언어와 진실에 관한 안목 역시 보여 준다. 또한 공부인들이 빠지기 쉬운 잘못된 선병(禪病)들과 그릇된 공부 자세를 낱낱이 지적하여 알려 줌으로써 도중에 길을 벗어나 헛되이 세월을 낭비하지 않도록 인도한다.

이 책은 무심선원 김태완 원장이 당송대 백화문 사전을 비롯해 여러 가지 관련 사전을 두루 참고했고, 책에 인용된 수많은 문장들의 원전도 빠짐없이 찾아보고 확인하는 등 최대한 정확하고 엄밀한 번역이 되도록 만전을 기했다. 대혜 스님의 가르침을 바르게 이해하고 선 공부, 간화선 공부에 도움이 되도록 수많은 도움말을 주석으로 덧붙였다.

김태완 원장은 대혜 선사의 어록인 〈대혜보각선사어록〉 전 30권을 완역하였고, 대혜 스님의 가르침을 중심으로 선과 간화선에 대해 체계적으로 정리하고 설명한 〈간화선 창시자의 선〉을 지은 저자로서 대혜 스님의 가르침을 깊이 이해하는 전문가다.

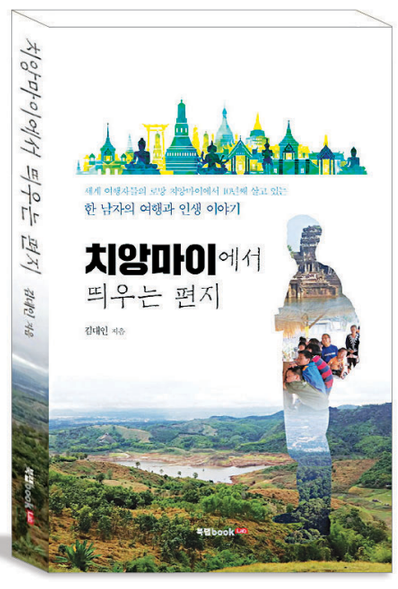
대혜 스님은 이 책에서 간화선을 하는 올바른 방법에 관해 자세하고 친절히 설명할 뿐만 아니라, 확철대오한 선사로서 불가사의한 진리를 문득 돌아보도록 지도하는 등 불법을 보는 안목을 길러 곧바로 본래면목을 깨닫도록 인도한다. 또한 공부인들이 빠지기 쉬운 잘못된 선병(禪病)들과 그릇된 공부 자세를 낱낱이 지적하여 알려 줌으로써 도중에 길을 벗어나 헛되이 세월을 낭비하지 않도록 돕는다.

〈대혜서장〉이 간화선의 교과서일 뿐 아니라 선(禪) 공부의 필독서인 이유 중 하나는 개개인의 공부 상황에 맞추어 구체적인 안내를 하기 때문이다. 불이법에 철두철미한 선지식(善知識)을 만나지 못한 상태로 공부를 하다 보면 자기도 모르게 빠지기 쉬운 함정이 수없이 많다. 설령 선지식의 바른 말씀을 듣는다고 해도 공부인이 자기 식으로 그릇되게 이해해 버릴 가능성 역시 매우 높다. 〈대혜서장〉은 그런 경우들에 관해 잘못을 바로잡아 주는 사례들이 풍부하게 실려 있으므로 선(禪) 공부, 마음공부의 필수적인 참고서라 할 만하다.

간화선은 대혜 스님이 조사선을 응용하여 수행의 방편으로 만든 것이다. 간화선이라는 방편은 당시 선지식과 함께 머물면서 공부하기 힘든 처지에 있는 공부인들, 주로 재가자들이 일상생활을 하면서 혼자 공부할 수 있는 길을 제시한 것으로 보인다. 조사선과 간화선은 둘 다 분별심이 무너져서 자기도 모르게 불이법에 통하도록 이끄는 것을 목적으로 한다. 둘 사이의 차이점이라면, 조사선은 스승이 마음을 곧장 가리키면 제자가 이에 반응하여 견성성불을 하도록 이끄는 공부인 반면, 간화선은 공부하는 사람이 스승 대신 스스로 직접 자기에게 화두를 통해 마음을 가리키도록 하는 방법이라는 점이다. 다시 말해, 대혜 스님이 말하는 간화선은 스승 대신 자신이 직접 화두를 보여 주어 자기를 일깨우고, 자신에게 직접 말해 주어 자기를 일깨우도록 하는 방법인 것이다.

대혜 스님은 하나의 방편으로서 필요에 따라 간화선을 지도했을 뿐, 간화선만을 가르친 것은 물론 아니다. 스님과 함께 머무는 승려들에게는 주로 전통적인 방식을 통해 공부를 지도했으며, 책에 실린 편지글에서도 경우에 따라서는 직지인심, 즉 곧장 마음을 가리켜 준다. 예컨대, "님께서는 스스로 근기가 둔하다고 하시니 한번 이와 같이 돌이켜 보십시오. 둔함을 아는 자도 둔합니까? 만약 이와 같이 돌이켜 보지 아니하고 단지 근기가 둔함에 머물러 다시 번뇌를 일으킨다면, 헛된 환상 위에 다시 환상을 더하는 것이며 헛꽃 위에 또 헛꽃을 더하는 짓입니다."

김주일 기자



치앙마이에서 띄우는 편지에서

세계 여행자들의 로망 치앙마이에서 10년째 살고 있는
한 남자의 여행과 인생 이야기

치앙마이에서 띄우는 편지

김대인 지음

북랩book

치앙마이에서 띄우는 편지

여행은 내가 아들에게 준 가장 큰 인생의 선물이다.

세계 여행자들의 로망 치앙마이에서
노년을 보내고 있는 한 남자가
손자들에게 들려주고 싶은 진짜 여행 이야기

여행은 소중한 사람과의 추억을 만들어주고, 추억의 소중함을 기억하게 한다. 해외여행이 흔하지 않던 시절, 저자가 아들이 더 넓은 세상에서 더 큰 꿈을 꾸기를 바라며 함께 세계로 나가 여행했던 추억을 책으로 엮었다. 배낭에 반찬 통 몇 개를 넣고 '맨 땅에 헤딩'하듯 무작정 떠난 세계여행. 낯선 땅낯선 사람들과 만나 울고 웃고 또 삶의 방향을 찾아가는 계기가 되어준 여행지에서의 체험을 이제는 일흔의 할아버지가 된 저자가 수십 자루의 볼펜을 바꾸어 가며, 아무런 기록 없이 기억에 의존해 생생하게 복원했다. 인생의 황혼기를 아름다운 치앙마이에서 보내며 아름답고 맑은 영혼을 가진 이들에게 많은 배움을 얻고 삶의 활력을 얻은 여행에 관해 쓴 에세이로, 독자들은 이 책을 통해 현지의 리얼한 일상과 다양한 문화를 간접적으로나마 체험해 볼 수 있을 것이다.

저자 김대인 | 북랩 | 230쪽 | 값 14,500원

저자 : **김대인**

저자 김대인은 1950년생으로 1989년 일본 자유 여행으로 첫 해외 여행을 다녀 왔으며, 1992년 초등학교 1학년 아들과 함께 배낭을 메고 세계 곳곳을 여행하기 시작하여 그 후로 자동차를 타고 육로로 동남아 여러 나라와 오지마을을 찾아다니는 자유 여행가이다. 2000년부터 태국 치앙마이에서 노후생활을 준비하여 현재 치앙마이에 거주 중이다. 많은 사람들에게 치앙마이의 매력과 오지 여행의 진가를 알려주고 싶은 두 손자의 할아버지이다.

불교건축의 HOT 뉴스!

이제는 **스틸공법** 입니다



HOT

스틸공법 선두주자로 인기몰이 하고 있는 **사찰건축 전문업체**.
친환경적이며 단열효과가 탁월하고 **구조변경이 용이**합니다.
목조건축물보다 **시공비 1/5정도 대폭절감**, 단청까지 3~4개월.
습기에 강하고 내구성이 우수합니다.

☎ 문의 : **대진산업** 010-2628-9944