자존감 북돋우는 부처님 말씀



부처의 인생 조언
정운 스님 지음
유노책주
1만9000원

출판계 불교 열풍 이끈 정운 스님
초기·대승경전 8권서 225구절 뽑아
"독서와 명상으로 자존감 되찾길"

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com



지난해 〈법구경 마음공부〉로 출판계에 불교 열풍을 일으킨 정운 스님(대승불교연구소장)은 신간 〈부처의 인생 조언〉에서 불안을 가라앉히고 마음의 고요를 찾는 경전 구절을 소개한다.

사람은
출신에 의해 천한 사람이 되는 것이 아니며,
출신에 의해 귀한 사람이 되는 것도 아니다.
행위에 의해 천한 사람이 되기도 하고,
행위에 의해 귀한 사람이 되기도 한다.
-〈숫타니파타〉 #142

현대인들은 태어나자마자 경쟁에 내몰린다. 입시와 취업, 결혼, 승진이라는 터널을 힘겹게 지나면 다시 자녀 교육이라는 쳇바퀴가 굴러간다. 게다가 인터넷과 SNS로 숨을 곳 없이 연결된 사회에선 '내 위치'가 어디쯤인지 끊임없이 남과 비교하게 된다.

이처럼 소용돌이치는 불안을 가라앉히고 마음의 고요를 찾는 방법은 무엇일까? 정운 스님(대승불교연구소장)은 그 해답을 경전에서 찾는다. 지난해 〈법구경 마음공부〉로 출판계에 불교 열풍을 일으킨 스님은 이번엔 경전 8권에서 따뜻한 가르침을 가려 엮은 책 〈부처의 인생 조언〉을 펴냈다.

책에는 초기불교 경전인 〈숫타니파타〉, 〈법구경〉, 〈아함경〉과 대승불교 경전인 〈금강경〉, 〈유교경〉, 〈사십이장경〉, 〈유마경〉, 〈법화경〉에서 고른 225가지 부처님 말씀이 담겼다. 불교를 모르는 이들도 편하게 읽을 수 있도록 각 장마다 해당 경전의 특징을 짧게 소개하고, 핵심 구절을 엄선해 소개한다.

어려운 불교 용어는 쉽게 풀고, 스님의 짧은 감상과 경전이 설해진 당시의 시대상, 게송에 대한 설명 등을 주(註) 형태로 덧붙였다. 하루 5분, 자신의 상황에 맞거나 눈길이 가는 페이지를 읽으며 뜻을 새길 수 있도록 구성했다.

5월 28일 서울 북촌불교문화원에서 만난 정운 스님은 "'불교는 어렵다'는 편견만 내려놓으면 경전 속에서 삶의 보편적 진리와 마음의 평안을 찾을 수 있는 부처님의 가르침을 만날 수 있다"고 출간 취지를 설명했다. 부처님은 마음의 괴로움을 어떻게 가라앉히는지, 가족이나 친구 등 주변 사람들을 어떤 태도로 대해야 하는지, 현실에서 부닥치는 어려움을 어떻게 받아들이고 극복해야 하는지 등 우리가 하루에도 몇 번씩 마주하는 질문에 대한 답을 가르쳐 주셨기 때문이다.

최근 MZ세대들에게 불교가 '핫(Hot)'한 이유로는 불교의 포용성을 꼽았다.

"불교는 '믿지 않으면 안 되는' 종교가 아니라, 삶의 의미를 찾으려는 누구나 배울 수 있는 가르침입니다. 인간의 고통을 해결하는 법을 제시한 분이 부처님이니까요. 포교와 전법에 전력하는 불교계의 노력도 물론 뒷받침되었지만 이러한 불교의 포용적인 측면이 현대인들에게 호감과 위로를 주는 게 아닐까 생각합니다."

오랜 세월 대학 강단에서 학생들을 만나온 스님은 학생들의 태도가 달라진 것을 체감한다. 불과 5년 전만 해도 '자아와 명상' 수업에 거부감을 가진 학생이 있었는데, 최근에는 불교와 스님을 바라보는 시선이 한층 친근해졌다는 것.

"치열한 경쟁 사회를 사는 현대인들에게 제일 중요한 것은 자존감입니다. 자존감이 높으면 때로 실패하고, 남들보다 뒤처지더라도 자기 삶의 방향을 다시 바르게 찾아갈 수 있기 때문입니다. 반면, 자존감이 낮으면 쉽게 포기하고 패배 의식을 갖게 되지요. 명상과 독서는 내면을 살피고 자존감을 높이는 좋은 방법입니다."

지치고 심란할 때, 평상심이 필요할 때, 마음의 단단함을 원할 때 가벼운 마음으로 경전의 숲을 거닐어 보라는 스님의 당부에 '바로 지금에 살라'는 가르침을 새겨본다.

전생의 일을 알고자 하는가?
지금 받고 있는 업이 이것이다.
다음 생의 일을 알고자 하는자?
지금 짓고 있는 행위가 다음 생의 과보이다.
-〈삼세인과경〉

베트남 불교의 기원과 변천 고찰



베트남의 불교
윤대영 지음
아카넷 / 2만8000원

베트남은 사회주의 국가지만 여전히 불교의 영향력이 큰 나라다. 불교는 어떻게 베트남에 전파되어 정착했을까?

〈베트남의 불교〉는 전통 시대 베트남 불교의 기원과 성장 그리고 변천 과정에 주목하며 당시 시대정신의 흐름을 개괄한 책이다.

베트남 북부 루이러우 지역은 초기 불교 교류의 중심지로, 인도·중국과 상호 영향을 주고받은 불교 유적이 남아 있다. 베트남 불교는 중국 남부에 영향을 미쳤을 뿐 아니라 중국 남종선에 영향을 받기도 했다. 특히 리 왕조 초대 황제 리 타이또(1009~1028 재위)가 승려 반하인의 지원을 받아 왕위에 오르면서, 베트남은 불교 국가로 거듭났다. 현재 수도인 하노이와 인근에 수많은 사찰과 불탑이 세워졌고, 승려들은 국정을 보좌하고 백성을 가르치는 역할을 담당했다. 뿐만 아니라 황제가 직접 불교 행사를 주관하고 불경을 수입하며 승려 교육을 지원하기도 했다.

저자는 "베트남 역사에서 불교는 종교를 넘어 사회통합을 이루는 도구로 활용됐다"며 "'유교 국가'인 레 왕조의 등장으로 베트남에서 불교의 정치적 영향력이 줄었지만, 사회·문화적 측면에서는 여전히 중요한 역할을 담당하며 실생활에 깊이 뿌리내리고 있다"고 평가했다.

여수령 기자

불교에서 찾는 우울증 치료법



월간 '불교문화' 6월호
'우울증과 불교 치료' 특집

'우울증 공화국'. 우울증이 우리 사회의 심각한 문제로 대두된 지 오래다.

월간 '불교문화' 6월호(통권 제298호)는 특집 '우울증과 불교 치료'에서 우울을 '해로운 마음 작용'의 하나로 보는 초기불교의 관점부터, 명상과 자비 수행을 접목한 MBCT(마음챙김 기반 인지치료), 예술을 통한 치유의 가능성까지 다양한 접근을 소개함으로써 우울과 마주한 이들을 위한 불교적 치유 가능성을 고찰한다.

정신과 전문의 전현수 박사는 '불교는 우울증을 어떻게 이해하나'에서 "불교는 우울증을 인과의 법칙에 따라 일어나는 정신적 현상으로 보고, 무엇이 우울을 생겨나게 했는지를 정확히 알아 그에 맞는 조치를 취하는 것이 중요하다고 본다"고 말한다. 우울을 극복하는 데는 명상이 큰 도움이 되며, 주변 사람들은 단순한 조언보다 고통을 함께 느끼려는 진심 어린 공감으로 곁에 있어 주는 것이 큰 위로가 된다고 말한다.

인과 따라 일어나는 정신 현상
불교심리학적 치유 가능성 모색

김정숙 아시아행복연구원 대표는 '마음챙김 명상 효과와 우울증'에서 마음챙김 명상이 감정 조절과 인지적 유연성 향상, 스트레스 완화 등에서 긍정적인 효과를 보여주고 있음을 밝힌다.

안양규 동국대학교 와이즈캠퍼스 불교문화대학 교수는 '불교심리학적 관점에서 본 MBCT의 우울증 치료'에서 MBCT(알아차림에 근거한 인지치유)가 우울증의 재발을 예방하며, 핵심 치유 원리는 '알아차림'과 '자기-자비'에 있다고 설명한다. 우울증의 근본 원인인 자기 비난과 자기혐오를 불교적 자비 수행을 통해 해소함으로써 정서적 균형을 회복하는 것이 MBCT의 궁극적 목표라는 설명이다.

이정명 한국소매틱심리학회 회장은 '예술심리치료 기법과 우울증 치료'를 주제로 "창조적 예술행위를 통해 몸의 감각을 회복하고 적극적인 방어반응을 실험함으로써 우울을 변화시킬 수 있다는 행위 주체성을 회복하게 되며, 이로써 우울을 희망으로 전환한다"고 말한다.

이밖에 6월호에는 '치유의 숲, 사찰림을 가다, 여주 신륵사 숲과 나무', '기도하기 좋은 절, 경기도 동두천시 소요산 자재암', '10분으로 배우는 불교, 아비담마의 실천성', '법상 스님과 함께하는 마음공부, 삶의 문제는 어떻게 만들어질까' 등 풍성한 읽을거리가 담겨 있다.

신중일 기자

화제의 신간

사랑하는 사람을 보호하는 3일 기도

3일이라는 짧은 시간 안에, 삶의 긍정적인 변화를 가져오는 책!
실천 가능한 기도의 방식과, 수행의 가치를 알기 쉽게 설명한 책!



수호신 기도
사랑하는 사람을 보호하는 3일 기도
묘장 편저 | 112쪽 | 10,000원

현재 연화사 주지. 국제구호단체 더프라미스 이사장, 대한불교조계종 사회복지재단 대표이사, 희망브리지 전국재해구호협회 이사, 불교신문 논설위원. 아이티 대지진, 동일본 대지진, 태국 대홍수, 네팔 대지진, 포항 지진, 모로코 지진에 재난구호활동과 우크라이나 전쟁난민 지원 활동을 하였다.
저서로 『도표로 읽는 부처님 생애』가 있으며, 나는 절로 초계종사회복지재단 대통령상 수상(2024), 조선일보 '아이가 행복입니다' 어워즈 대상을 수상(2024)하였다.

"기도는 마음을 변화시키고 행복으로 이끄는 강력한 도구입니다.
기도는 누구나 실천할 수 있는 수행의 첫걸음입니다.
'수호신 기도'는 그 시작을 돕기 위해 집필된 책입니다"



민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org