‘뭉밀이’ 현밀 스님의 수행 여정



성불 한번 해볼까
현밀 스님
휴머니스트
1만7000원

‘취업 대신 출가’ 번뇌 퇴치 수행기
번뇌와 하심 오간 에피소드 40편
뭉밀이 삽화·스님 법담 등 수록

배희정 기자 hbpress@hyunbul.com

본지에 ‘뭉밀이 佛스타툰’을 2년간 게재하며 불교 포교의 새 지평을 열어온 현밀 스님이 최근 신간 〈성불 한번 해볼까〉를 펴냈다.

이 책은 조계종 불교 크리에이터 현밀 스님(청도군 운문사 포교팀장)이 출가부터 행자 시절, 승가대학을 거쳐 스님이 되기까지 10년여 수행 여정을 풀어낸 에세이다. ‘취업 대신 출가한 요즘 스님의 번뇌 퇴치 수행기’란 부제처럼 “출가나 해라”는 한마디에 ‘취업 대신 출가’를 선택한 90년대생 비구니 현밀 스님의 ‘우당탕’ 수행기다. 마치 ‘미생’의 불교 버전과도 같이 서툴지만 치열한 성장기를 그리고 있다.

저자는 이 책에 수행이라는 낯선 길을 걸으며 흔들리고 비워내며 마음의 평온을 얻어가는 출가 수행 에피소드 40편을 담았다.

책에는 스님은 늦잠을 자서 새벽 예불에 지각하거나 밥물 조절을 잘못해 진밥과 된밥을 공양 올리기도 하고, 도량에서 뛰다 선배 스님에게 걸려 혼난 일 등 신입 사원의 분투와 닮은 에피소드들이 펼쳐진다. 하지만 수없이 번뇌와 하심을 오가는 일상 속에서도 ‘가장 나다운 삶’을 살기 위해 마음의 중심을 굳건히 지켜낸 스님의 모습이 오롯이 담겨 있다.

현밀 스님은 예불에 지각했던 날을 떠올리며 “매일같이 이겨내고 넘어서야 했던 건 시간이나 잠이 아닌, 불안과 강박이었다”고 고백하며 ‘나’를 바르게 바라보는 여유의 중요성을 역설한다.

또 밥물 조절에 실패한 일화를 통해 ‘인정받고 싶은 욕심을 내려놓고 밥 한 톨을 지을 때도 사심이 아닌 모두의 평온을 발원하는 공심을 담는다면, 그 순간이 수행’이라는 깨달음을 전한다. 아울러 행자 시절을 회상하며, “수행의 길은 어디에도 끝이 없고 진짜 깨달음은 멈추는 것이 아니라 계속해서 걷는 가운데 문득 찾아온다는 것”이라 말하며 “나의 수행이란 잘하는 기술이 아니라, 넘어진 자리에서 다시 하는 용기를 갈고 닦는 길”이라고 강조한다.



삽화 제공=휴머니스트

직접 부딪히며 깨달은 경험은 〈법구경〉, 〈금강경오가해〉, 〈증일아함경〉 등 여러 경전의 가르침으로 풀이한다. 또 마음의 중심을 지켜나갈 구체적인 생활 수행 가이드를 스님만의 깨달음을 녹여낸 법담으로 제시한다.

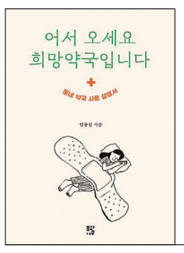
스님은 법담을 통해 “수행은 나 자신을 먼저 다정히 바라보는 데서 시작한다”면서 “조금 부족하고 서툴러도 괜찮다. 스스로를 살피고 바르게 이끌라는 부처님 말씀은 완벽해지려 나를 몰아세우는 것이 아니라 서툰 나를 품으며 정진하라는 가르침이었다”고 설명한다. 또 ‘수행은 평탄한 길을 걷는 일이 아니라, 뜻밖의 걸림돌 앞에서도 물러서지 않고 다시 마음을 세우는 일’, ‘수행자는 늘 강한 사람이 아니라 자기 마음의 이상 신호를 잘 알아차리는 사람’ 등 내면을 단단하게 하는 깨달음을 전한다.

책은 불교 초심자들을 위해 생소하고 어려운 불교 용어를 알기 쉽게 풀이해 별도로 게재했다. 또 각 장마다 뭉게구름을 닮은 복스러운 볼의 동자승 캐릭터 ‘뭉밀이’를 등장시켜 독자의 이해를 도왔다.

현밀 스님은 이 책을 통해 “제가 겪은 서툶과 흔들림, 그리고 작은 깨달음들이 누군가에게는 위로가 되고 조용한 첫걸음이 되길 바란다”면서 “이 책을 읽는 동안 독자들의 마음에도 뭉게구름이 떠올라 날마다 몽글몽글한 행복이 피어나길 발원한다”고 전했다.

이 책은 좌충우돌하는 사회인, 소란한 기대에 부응하느라 방전 직전인 현대인, 끊임없는 불안 속에서 애쓰다 넘어지고 주저앉는 이들에게 ‘나’를 다시 바라보게 하는 격려를 전한다.

15년 차 약사의 ‘동네약국 사용 설명서’



어서 오세요 희망약국입니다
임종섭
모과나무
2만2000원

본지 연재 임종섭 약사의 신간
상담 사례 기반 건강 에세이

약국에서 약이나 영양제를 살 때 어떤 질문을 해야 할지, 아픈 몸의 증상을 어떻게 설명해야 할지 막막할 때가 많다. 약의 종류는 많고 이름은 어려우며 건강 정보는 넘쳐나는데 올바른 선택이 쉽지만은 않다.

이러한 고민을 해결하기 위해 단순한 ‘정보 전달’을 넘어 실생활에 바로 적용할 수 있는 ‘약국 활용법’을 담은 신간이 나왔다. 본지에 ‘동네약국 사용 설명서’를 연재 중인 임종섭 울산 희망약국 대표 약사가 지난해부터 본지에 게재해 온 원고를 수정·보완해 펴낸 생활 건강 에세이 〈어서 오세요 희망약국입니다〉가 그것이다.

기존 연재 글보다 상세한 내용을 더해 전문성을 한층 높였고, 불교 관련 예시를 대중이 이해하기 쉬운 보편적 사례로 수정해 누구나 편하게 읽을 수 있도록 한 점이 눈여겨볼 만한 변화다.

이 책은 검증되지 않은 건강 정보가 넘쳐나는 시대에 약국에서 약사에게 올바르게 질문하고 적절한 약을 선택할 수 있도록 고객의 눈높이에 맞춘 명확한 가이드를 제공한다. 15년 차 베테랑 약사인 저자가 약국에서 가장 많이 접하는 질문과 상담 사례를 바탕으로 약과 영양제, 상비약, 상처 관리, 만성 질환약 등에 대한 고민을 명쾌하게 해소한다.

‘약값은 왜 다르나’, ‘혈압약은 평생 먹어야 하나’ 등 누구나 궁금해하지만 설명을 듣기 어려웠던 상황들도 필수 예제처럼 다루고, 각 상황에 맞는 올바른 약학 지식과 약의 처방 의도 등을 모범 답안처럼 제시한다.

조제실 안의 긴박한 이야기부터 좋은 영양제를 고르는 기준까지, 약국을 200% 활용하는 법도 담았다. 여기에 SNS 속 가짜 건강 정보나 광고성 콘텐츠, 창고형 약국의 등장 등 오늘날 소비자가 알아야 할 의료 현실까지 폭넓게 아우른다. 또 각 1인 가구, 노인 가구, 영유아 가구 등 다양한 상황의 맞춤형 가정상비약 리스트도 소개한다.

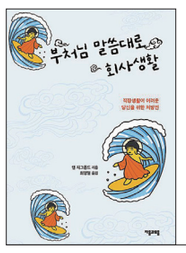
책은 총 5부에 걸쳐 약에 대한 기본 지식, 상비약의 특징과 고르는 법, 시기별로 필요한 영양제, 약의 사용법과 선택법, 좋은 약국을 고르는 안목 등을 체계적으로 설명한다.

무엇보다 웹 소설 작가로도 활동 중인 저자가 자칫 딱딱할 수 있는 전문 약학 지식을 특유의 위트와 따뜻한 시선으로 친근하게 풀어내며 독자들에게 한층 가까이 다가간다.

이 책은 약과 영양제 선택에 확신이 없던 독자들에게 명확한 기준을 제시하는 건강 가이드가 되어줄 것이다.

배희정 기자

부처님의 직장인 마음처방전



부처님 말씀대로 회사생활
댄 지그몬드 지음
최영열 옮김
자음과모음
1만6800원

일하는 현대인에게 스트레스는 떼려야 뗄 수 없는 존재다. 자신의 업무를 즐기는 사람도 있지만, 고통받고 지쳐가는 이들도 많다. 치열한 경쟁 속에서 ‘바쁨’을 자신의 가치로 착각하다 진짜 ‘나’를 잃고 번아웃에 빠지기도 한다.

신간 〈부처님 말씀대로 회사생활〉은 바쁜 업무와 극심한 스트레스를 겪는 현대 직장인들을 위해 부처님의 지혜를 일터로 가져온 마음 처방전과도 같은 책이다.

이 책은 데이터 과학자이자 선불교 승려라는 독특한 이력을 지닌 저자가 불교의 지혜를 기업 환경에 접목한 실용서다. 전작 〈부처의 식단〉으로 주목받은 저자가 자신의 기업 근무 경험과 불교 지혜를 엮어 펴냈다.

직장 문제에 대한 현실적 대처법 제시
‘나’는 없고 ‘일’만 남아, ‘마음챙김’ 要

“불교의 지혜가 현대 노동 방식에 긴요한 메시지를 던진다”는 집필 의도처럼, 부처님의 깨달음을 종교적 색채보다 실질적인 문제 해결과 마음가짐에 적용해 지친 직장인들에게 위안을 준다.

저자에 따르면 부처님은 고통이 ‘상황’ 그 자체가 아니라 ‘상황과 맺는 우리의 관계’에서 비롯된다고 가르쳤다.

이에 저자는 자신을 직업과 동일시하지 말 것을 당부하며, 디지털 기기에 대한 갈망이나 인정 욕구 등에서 해방돼야 한다고 강조한다.

또 일과 가정 유지, 인간 관계 등 삶의 다양한 요소들이 균형을 이룰 때 우리의 삶은 가장 좋아지며 이것이 중도의 가르침이 전하는 핵심 메시지라는 것이다.

특히 책은 네 가지 거룩한 진리(四聖諦)와 중도에 이르는 여덟 개의 길 팔정도(八正道)에 주목한다. 그중에서도 팔정도의 핵심인 ‘마음챙김’이 직장 생활에서 필수적이라고 강조한다.

마음챙김은 광범위한 산업과 직업 전반에 걸쳐 창의력, 혁신성, 회복력, 업무몰입도, 생산성 및 소통 기술을 크게 높이고, 동시에 직장 내 갈등, 결근율, 이직률을 효과적으로 감소시킨다는 연구 결과를 제시하며 이를 뒷받침한다.

저자는 직장에서 부딪히는 여러 문제에 대한 현실적인 대처법도 안내한다. 아무리 노력해도 직장에서는 방해 요소가 생기기 마련이며, 문제에 부딪혔을 때 그것이 일어난 것을 있는 그대로 받아들이라고 조언한다.

직장 내 문제 해결과 스트레스 관리에 대한 구체적인 지침도 제시한다. 대표적인 예로 직장에서의 ‘힘든 하루’가 실제로 부정적인 결과를 초래하지 않는 일종의 오해일지도 모른다고 설명한다.

또 문제가 과하게 느껴질 때는 모든 것을 혼자 감당하려 하지 말고 동료를 믿으며 자신의 한계를 인정하라고 권한다. 나아가 의식적인 호흡 명상이 스트레스를 잠재울 수 있다고 강조한다.

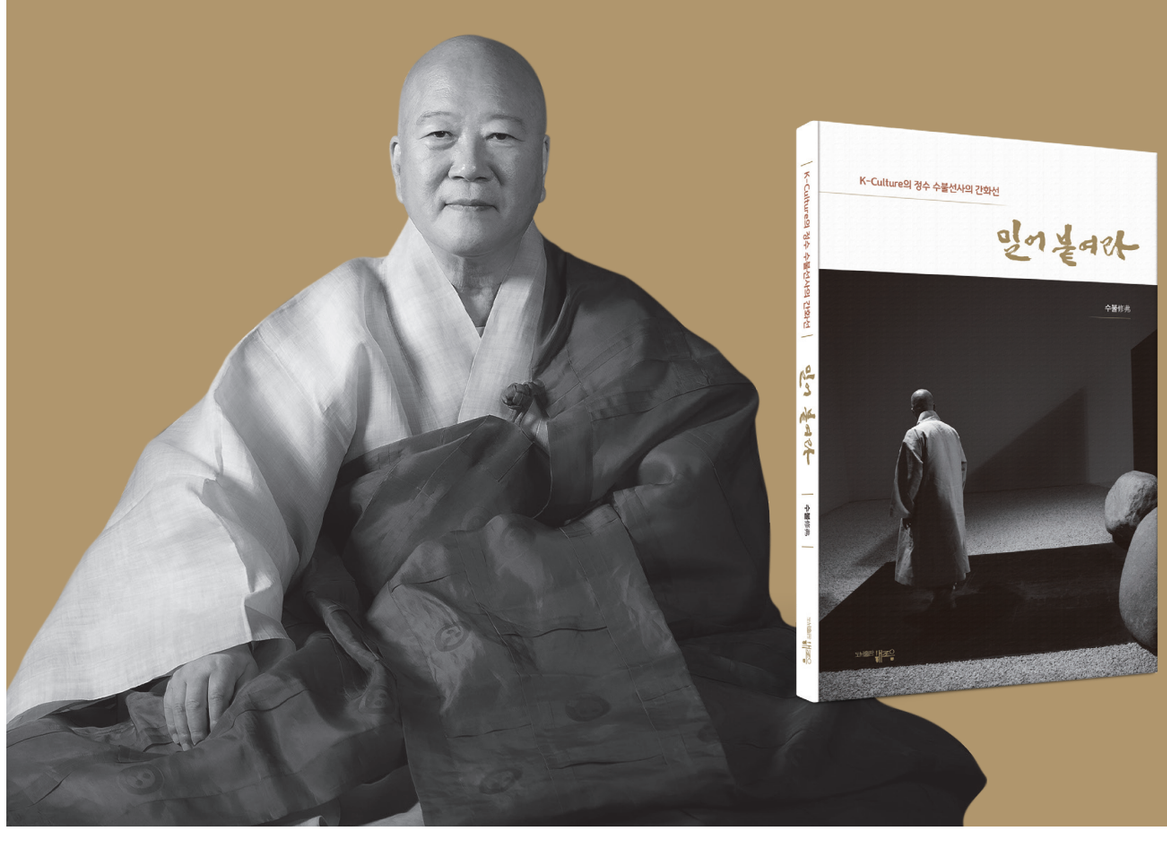
이와 함께 높은 업무 성과를 내기 위해서는 ‘초심자의 마음’으로 일하되, 명상과 숙면, 휴식을 취하고 신체 활동을 지속하라고 주문한다. 말하기 전에 생각하기, 건전하게 반대 의견을 내기 역시 한 방법이다.

나아가 누군가를 해고해야 하는 상황에서도, 부처님이라면 상대가 실수에 대해 죄책감을 느끼거나 자책하지 않게 할 것이며 매 순간 친절과 존중으로 대하라고 덧붙인다.

결국 이 책은 일하는 것 자체가 곧 수행이자 깨달음으로 가는 길임을 보여주며 불교의 진정한 목적은 단순한 깨달음의 추구가 아니라 그 깨달음을 일상과 일터에서 실천하는 데 있다고 설명한다.

저자는 또 업무에 파묻혀 삶의 균형을 잃은 이들에게 다음과 같은 단순 명쾌한 진리를 실천할 것을 당부한다. “잘 먹고 잘 자고 규칙적으로 운동하라. 열심히 일하되 너무 오래 하진 마라. 진실을 말하라. 친절해져라.” 배희정 기자

세계적인 명상 열풍의 시대, 왜 한국 전통 ‘간화선’인가?



● **단박에 깨치는 최상승 수행 가이드 :**
단순히 마음을 안정시키는 유위법(有爲法)의 명상을 넘어, 무명을 타파하는 무위법(無爲法) 선명상의 정수를 담았다.

● **가장 간결하고 강력한 언어 :**
관념적이고 복잡한 이론을 걷어내고, 화두의 구조와 활구(活句) 의심의 메커니즘을 대중의 눈높이에 맞춰 명쾌하게 풀어냈다.

● **생생한 집중수행 실황과 인터뷰 :**
불교신문 연재 글을 비롯해 오대산 집중수행 현장의 ‘탄지(彈指) 화두’ 지도법 실황과 세계적 학자들과의 깊이 있는 인터뷰를 수록했다.

『밀어 붙여라』 수불 대종사 지음 | 228쪽 | 18,000원
도서출판 해조음 02·2279·2343