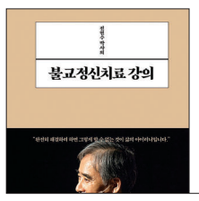
“고통 없는 마음 만드는 부처님 가르침 통역자”



불교정신치료 강의

전현수 지음/불광 펴냄/1만 7천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

한국적 정신치료 2세대로 불교정신치료의 체계를 확립하는 전현수 박사(전현수정신건강의학과의원)의 30년 노정이 한 권의 책으로 결집돼 나왔다.

정신과 전공의 2년차인 1985년 불교에 새롭게 눈 뜬 이래 불교를 통한 정신치료의 길을 걸어온 전현수 박사. 2013~2014년의 사마타와 위빠사나 수행을 계기로 ‘불교’와 ‘정신치료’라는 두 길이 ‘불교정신치료’서 하나로 만나게 됐고, 이후 불교정신치료의 체계를 더욱 정교하게 하는 데 박사의 모든 노력이 집중된다. 박사는 2016년 3월부터 12월까지 열 차례의 불교정신치료 워크숍을 열어 스님, 심리학자, 정신과 의사 등 다양한 계층의 사람들과 함께 더 나은 정신치료의 길을 모색했다.

워크숍 내용은 모두 녹취됐고, 그 원고를 정리 보완해 〈전현수 박사의 불교정신치료 강의〉로 출간됐다. 전 박사는 이 책의 출간으로 “이제 불교정신치료라는 위대한 여정에 돌 하나가 놓였다”고 평한다. 불교는 그 자체로 이미 완벽한 정신치료라고 말하며 스스로를 “부처님 가르침의 통역자”로 소개하는 전현수 박사. 이 책에는 전 박사가 정립한 불교정신치료의 세 가지 원리를 토대로 도출된 ‘우리 마음을 건강하게 만드는 2,600년의 비결’이 체계적으로 실려 있다. 그 오래 전 붓다의 제자들이 그러했듯, 우리는 이 책이 제시하는 길 위에서 고통으로부터 자유로워질 것이다. 〈전현수 박사의 불교정신치료 강의〉는 ‘고통 없는 마음을 만드는 일에 대한 최고의 안내서’로 자리매김할 것이다.

“정신과 의사로서 환자를 치료하는 과정서 환자가 자기 문제에 대한 통찰을 얻고는 했는데, 이 사람들이 과거의 자기 문제를 자꾸 반복합니다. 왜 이런 현상이 일어나며, 이걸 어떻게 해결할 수 있습니까?” 스님이 이렇게 답했습니다. “환자가 자기 스스로를 보게끔 도와주세요.”

저자, 불교정신 치료학의 체계 확립

“환자가 자기 스스로 보게끔 도와 주자”

‘내 마음’이 그냥 ‘마음’ 되는 것 중요



환자는 알지만 우리는 놓치는 진실

불교의 핵심 가르침 중 하나로 ‘무아(無我)’가 있다. 우리는 그것을 ‘내가 없다’, 즉 우리의 존재 자체를 부정하는 말로 흔히 이해한다. 하지만 저자는 “내 것이어서 내 마음대로 할 수 있는 ‘내’가 하나도 없으므로 무아”라고 말한다. 우리는 자기의 몸과 마음을 ‘내 것’으로 여긴다. 그런데 정말 내 것이라면 몸과 마음에 대한 나의 영향력이 절대적이어서 그것들을 내 마음대로 할 수 있어야 한다. 하지만 우리는 그러지 못한다. 몸이 아플 때는 그냥 바로 안 아프면 되는데 그러지 못하고, 마음이 고통스러울 때도 내 마음대로 마음이 평온해지도록 할 수 없다.

저자는 환자들이 이 사실을 잘 알고 있다고 말한다. 진료실에서 “마음이 내 꺼 아닌 건 압니다”라고 얘기하는 환자가 많기 때문이다. 우울하고 싶지 않은데 우울해지고 불안한 생각 안 하고 싶은데 계속 불안한 생각이 드는 경험을 환자들은 늘 한다. 마찬가지로, 몸이 아픈 사람들은 몸이 자기 말을 안 듣는다는 걸 잘 안다.

‘내 마음’이 그냥 ‘마음’이 된다면

따라서 ‘나’라는 잣대가 떨어져 나가서 ‘내 마음’이 그냥 ‘마음’이 되는 것이 정신치료적으로 매우 중요하다. 저자의 오랜 관찰에 따르면, 마음이 힘든 사람들은 자기가 잘 사나 못 사나, 인생의 목적은 무엇인가 등을 늘 주시하고 있었다. 다시 말해 주의가 자기 자신에게로 집중되어 있었다. 그러다보니 힘든 일에 맞닥뜨렸을 때 ‘나는 왜 이러나?’ ‘내 인생은 잘 풀리는 게 하나도 없네’와 같이 스스로를 더 힘들게 하는 반응을 하는 경향이 있었다.

반면 마음이 건강한 사람들은 주의가 바깥으로 가 있었다. 세상이 어떻게 돌아가는지, 행복한 사람과 불행한 사람이 어떻게 갈리는지 등을 잘 관찰하여 그 이치를 잘 파악하고 있었다. 그래서 마음이 힘들 때도, 마치 의사가 그러하듯 우선 ‘내 마음’이 아닌 ‘마음’을 객관적으로 살핀다. 그런 다음, 마음을 힘들게 하는 조건은 줄이고 마음이 좋아지는 조건을 늘리는 쪽으로 반응한다.

“완전히 해결하려면 그렇게 할 수 없는 것이 삶의 아이러니”

아울러 저자는 결과를 받아들이는 태도가 정신건강에 큰 도움이 된다고 말한다. 현실의 삶이 이러한 건 그렇게 될 수밖에 없는 필연적인 이유가 있었기 때문이다. 달리 될 수 있었다면 이미 달랐을 것이다. 삶이란 오직 현실 하나뿐이므로 우리가 실제로 할 수 있는 것도 현실을 받아들이는 것뿐이다. 사실이 이러한데도 우리는 현실을 밀어내는 데 온 힘을 쏟는다.

또한 우리는 거의 모두 불완전한 존재들이라 세상과 자기를 잘못 보고 잘못 대응하는 걸 완전히 피할 수 없다. 다만 그에 따라 발생하는 고통과 불편을 감내하면서 상황을 개선하는 조건들을 적극적으로 만들어나갈 수는 있다. 받아들이는 태도가 더욱 절실히 요청되는 이유다. “자기가 무엇을 불편해하는지 잘 살펴보고 그 불편한 감정을 있는 그대로 받아들이는 것입니다. 그걸 없애려고 하거나 거기에 저항하면 문제가 복잡해집니다. 완전히 해결하려 하면 그렇게 할 수 없는 것이 삶의 아이러니입니다. 힘들고 찝찝하더라도 그 가운데서 가는 수밖에 없습니다. 그러면 양상이 달라지게 되어 있습니다. ‘그냥 한번 지켜본다’는 호기심을 품고서 그렇게 해보세요.”

지극한 연민, 그것이 인간에게 바치는 보살의 공양



화신불

남지심 지음/모과나무 펴냄/1만 3천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

이 책은 불교 문화를 알리는 데 앞장서는 남지심 작가(오른쪽 사진)의 신작 장편소설이다. 글로써 세상과 소통한 지 40여 년, 남 작가는 이번 책 〈화신불〉을 통해 의상대사와 원효대사를 다시 생각한다. 명성 스님의 유발상좌로 소설 〈명성〉 〈한암〉을 집필한 작가는 누구에게나 익숙한 큰스님 두 분 이야기를 우리 시대에 맞게 의미를 되살려 재구성했다. 그러면서 두 스님보다 더 우리 귀에 익숙한 ‘나무아미타불 관세음보살’의 참뜻을 헤아려본다. 어쩌면 1천 년 전부터 이어진 인연으로 우리 모두 하나하나의 화신불이 되어 세상을 밝히려는 꽃 같은 이야기가 펼쳐진다. 의상과 원효, 자비와 공덕으로 가득한 두 세계가 만났다

의상대사를 연구하는 강현표 교수는 강의를 위해 낙산사에 갔다가 우연히 한 여인을 만난다. 바다를 마주하고 관세음보살을 찬탄하는 게송을 읊고 있는 여인에게서 묘한 느낌을 받는다. 다음날 자신의 강의 시간에 그 여인을 다시 만나게 되는데, 여인의 이름은 유향이다. 천 년 전 인물인 의상대사를 이야기하는 자리에 모인 사람들, 이들의 인연은 어디서부터 이어진 것일까? 강현표와 유향은 과연 처음 만나는 인연인 것일까?

“여러분들은 지금 제가 거명한 왕들의 이름을 들으면서 의상 스님이 신라가 삼국을 통일한 가장 역동적인 시기에 사셨음을 알았을 겁니다. 스님의 청년기는 신라 백제 고구려가 서로 영토를 확장하기 위해 각축전을 벌였고, 장년기는 신라가 삼국을 통일한 후 전쟁의 후유증을 안던 시기였으며, 노년기는 삼국을 통일한 신라가 새로운 통치 이념을 갈망하던 시기였습니다. 1,300년 전 이 땅에 사셨던 위대한 고승 의상대사를 공부하면서 작금의 현실이 별로 다를 바가 없는 오늘을 직시해보려고 합니다. 그러면서 삼국통일의 역동기에 의상대사가 보여주셨던 행(行)을, 남북통일을 성취해야 하는 오늘의 우리들은 어떻게 실천해야 하는가를 같이 고민해보려 합니다. 유익한 공부가 됐으면 좋겠습니다.”



천 년 전에도 지금도 자비가 가장 절실한 이들은 ‘없는 사람’들이다. 기댈 곳이 없고, 마음 둘 곳이 없고, 하루하루 연명하느라 벅찬 이들이야말로 관세음보살의 자비와 공덕이 필요하다. 남 작가는 서로가 서로에게 자비의 관세음보살이 될 수 있다고 말한다. 그래서 어쩌면 〈화신불〉의 진짜 주인공은 이름 없이 사라져간 수많은 민초들이겠다. 의상대사와 원효대사 역시 홀로 위대해진 것이 아니다. 산다는 것이 무엇인지, 왜 세상은 괴로운 것인지, 왜 공덕을 베풀며 살아야 하는지, 왜 다시 일어서야 하는지 끊임없이 질문하며 부딪혀온 중생들이 있기에 가능했다. 남지심 작가는 지금의 우리와 다르지 않은 천 년 전의 사람들을 눈앞에 보이듯이 그려내고 있다. 사랑에 아파하고 기약 없는 미래에 힘들어하지만 결코 좌절하지 않는 인간의 모습에 따뜻한 시선을 보낸다.

남지심 작가는 생활 속에서 '관세음보살 화신불 운동'을 펼치자고 제안한다.

남 작가는 “〈관세음보살 화신불 운동〉은 불자 스스로가 관세음보살이 되어 주위를 맑히고 세상을 밝히며 살아가자는 취지이다. 그러기 위해서 가장 먼저 선행되는 것이 자비심이다. 내 마음 안에 사랑과 연민이 샘물처럼 끝없이 솟아나기란 생각처럼 쉽지가 않다. 그래서 뜻을 같이하는 도반들이 모여 서로 격려하고 탁마하면서 자신을 맑히고 세상을 밝혀 나가는 일을 함께하자는 것이 화신불 운동이다. 한 그루의 나무가 홀로 서있는 것보다는 서로 모여 숲을 이루었을 때 자신도 보호되고 전체도 장엄되는 이치이다”

사랑과 연민의 꽃이 되어 살아가고자 한다면 〈화신불〉속에 나와있는 이야기를 귀기울여 들어보자. 나 자신, 그리고 사랑하는 누군가를 위해서 말이다.



소형난로

사천왕 대형 난로

(고압노즐 회전분식형 소각 기능)

소형난로	폭 600mm × 길이 1,000mm × 높이 1,500mm × 두께 9t 재질 : STEEL SS 400 내구성발열온도 : 700~800℃
중형난로	폭 800mm × 길이 1,300mm × 높이 1,650mm × 두께 12t 재질 : STEEL SS 400 내구성발열온도 : 600~700℃
대형난로	폭 1,000mm × 길이 2,000mm × 높이 2,150mm × 두께 12t 재질 : STEEL SS 400 내구성발열온도 : 500 ~ 600℃
공양초집	폭 800mm × 길이 1,600mm × 높이 2,030mm 재질 STS 304



중형난로 / 대형난로

난로 할부판매 가능합니다



공양 초집

상담문의 031)766-0242 / 팩스 031)766-0233 소비자 무료전화 : 080-0766-8888 경기도 광주시 오포읍 봉골길 131-14

우창산업 SHC 삼환종합양초 농협 221133-51-020122 (입금자 : 장경분) www.shcandle.com

주문은 현불샵! 02)2004-8216

농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사

세계 최초 수련 전용방석

기방

수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다

※ 제품의 특징 ※

인체공학적 설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.

평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내익하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

■ VIP형 ~~49,000원~~ ➡ 44,000원

[가로 45㎝ × 세로 32㎝ × 높이(뒷면) 8㎝]



