지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2016.8.10~2016.8.16

※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	틱낫한기도의힘	틱낫한	불광출판사
2	불교입문-도표로읽는	이자랑	민족사
3	어떻게 살 것인가(설정스님의인생법문)	설정/박원자	나무를심는사람들
4	완벽하지않은것들에대한사랑	혜민	수오서재
5	알기쉬운 쏙쏙 능엄경	현담스님	도서출판선
6	지장기도(손으로쓰고마음으로그리는)	지원스님	민족사
7	스님의 비밀	자현/석공	(주)조계종출판사
8	스님의 첫마음	박원자	뜨란
9	날마다 새날-불교 명절에 담긴 수행이야기	법륜	정토
10	짧지만큰가르침(성철스님의)	원택엮음	장경각

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

깨달음은 고양이처럼 사뿐히 온다

길고양이의 법문

중현 지음 | 아름다운 인연 펴냄 | 1만 5천원



숲이나 주변 등 산로를 거닐다 한 번쯤 마주치는 동물 중 하나가 고양이다. 물론 요즘은 애완용으로도 많이 키운다. 한 곳을 가만히 응시하는 그 고양이의 눈을 바라보면 우주처럼 깊고 은하처럼 빛나는 모습을 목격할 수 있다. 어떤 대상의 본질을 그 밑바닥까지 꿰뚫어보려는 듯하다가도, 어느 순간 그 대상으로부터 미련 없이 고개를 돌리고 만다. 세상을 다 깨달은 듯 무심한 현자의 표정을 짓다가도 어느 때는 도통 아무 생각이 없어 보인다. 비록 이 가혹한 생존의 길 위에서 힘겹게 삶을 버텨나가느라 털은 엉클어져 있지만, 제 삶의 느린 걸음 속도를 당당히 유지하는 길고양이들의 자태는 우아하기 그지없다.

길을 가다 문득 마주치는 대상을 잠시 응시하고 이내 모습을 감춰 버리는 길고양이는 그저 자신에게 충실한 자유로운 영혼이다. 어쩌면 깨달음도 그런 것이 아닐까. 깨달음은 특별한 시간과 특별한 공간서 아주 거대한 사건으로 벼락처럼 찾아오는 것이 아니다. 길고양이처럼 조용하고 조심스럽게 다가와 문득 그 빛나는 눈을 우리와 마주친다. 무심한 기적의 순간이다.

평범한 일상서 발견한 깨달음의 지혜

그러한 기적의 순간들은 도처에 널려 있다. 단지 너무나도 빨리 돌아가는 일상의 늪에 빠져 허우적거리는 우리들이 미처 발견하지 못하고 바삐 지나칠 뿐이다. 불교잡지 〈송광사〉 편집장을 지낸 중현 스님이 송광사보에 연재한 글과 페이스북에 올린 일상 법문을 모아 엮은 이 책은 평범한 일상서 마주치는 귀한 깨달음의 순간들을 따뜻하고 연민 가득한 시선으로 포착해 독자들에게 선사한다. 전남 화순의 고즈넉한 사찰, 용암사 주지 중현 스님은 어느 날 절을 찾은 길고양이들에게 밥을 주며 인연을 맺는다. 길고양이들은 오란다고 오지 않고 가란다고 가지 않는다. 그들은 우리가 바라는 대로 행동하지 않고 사람의 기대를 쉬 충족시켜 주지 않는다. 그러니 애초에 먼저 바라지도 않게 된다. 중현 스님은 길고양이들을 지켜보며 문득 무주상보시(無住相布施), 즉 집착 없이 베푸는 진정한 사랑의 의미에 대해 깨닫는다. 하지만 이런 소소한 일상의 바깥, 길 위의 현실은 길고양이뿐만 아니라 사람들에게도 가혹한 생존의 현장이다. 아파트 경비원이 부당 해고를 당해 스스로 목숨을 끊는 현실, 세월호 분향소에서 자원봉사 하던 이가 슬픔을 이기지 못해 자살하는 모습, 허망하게 자식을 잃은 부모가 세월호 사건의 진상규명을 요구하며 국회의원 앞에 무릎을 꿇는 세태, 극심한 취업난을 겪으며 더 이상 꿈꾸기를 포기해 버린 청년들의 비애, 치열한 경쟁 속

> **지극히 소소한 일상과 수행 시간 넘나드는 그 길은 나 자신서 출발해 내 바깥을 돌아 온전한 나로 이르는 먼 여정**

에서 자기 자신과 주변을 살필 겨를도 없이 경주마처럼 앞만 보고 달리는 고달픈 직장인들의 형상은 수행자로 하여금 자기 자신 속으로만 침잠하는 수행이 아니라 가슴으로부터 우러나오는 연대와 공감, 대자비심의 마음을 환기시킨다.

중현 스님은 '내 안'에서 일어나는 숱한 마음들을 들여다보는 일을 게을리하지 않으며, '내 바깥'에서 일어나는 수많은 일들을 외면하지 않는다. 내 마음이 아프면 남의 마음도 아프고, 남이 고통스러워하면 내 마음도 고통스럽다. 다른 이들이 괴로운데 나만 행복할 수 없는 까닭은 마음과 세상이 둘이 아니기 때문이다.

내 마음을 깨끗이 하는 일이 궁극적으로 이 세상을 깨끗이 하는 일이라고 여긴 중현 스님은 젊은 시절 누구보다도 뜨겁고 치열하게 세상을 껴안은 삶을 살았다. 1985년 5월 23일, 대학생 83명이 80년 5월 광주 학살에 대한 미 정부의 사과를 요구하며 72시간 동안 미국문화원을 점거해 시위를 벌였다. 시위 참가 대학생 83명 가운데 23명이 구속됐는데, 당시 고려대 행정학과 3학년 생인 중현 스님(속명 오태헌)도 그 가운데 한 사람이었다. 86년 석방된 이후 91년까지 노동 운동을 계속한 스님은 진보적 이론이 개인적인 고뇌를 해결해 줄 수 없다는 생각에 1998년 송광사로 출가했다. 하지만 한국 사회의 모순과 병폐를 한꺼번에 드러낸 재작년 세월호 참사를 지켜보면서 '남을 위해 헌신하겠다' 던 젊은 시절 치기 어린 마음을 다시 갖기를, 남을 위해 자신을 아끼지 않았던 수많은 사람들을 잊지 않기를 스스로에게 당부하고 또 당부한다.

온전한 나에게로 이르는 먼 여정

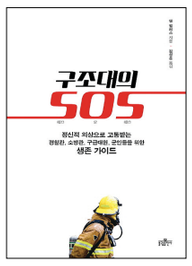
너무나 익숙해서 한 번도 애써 눈여겨본 적 없는 길 위에 길고양이 한 마리가 놓여 있으면 늘 그냥 지나친 그 풍경이 새롭게 보이기 시작한다. '나'에게로만 향한 시선이 세상을 향해 열리는 지점이다. 프랑스 사회학자 다비드 르 브르통은 〈걷기 예찬〉서 이렇게 말한다. "걷는다는 것은 자신의 세계로 열어놓는 것이다. (…) 발로 걸어가는 인간은 모든 감각기관의 모공을 활짝 열어주는 능동적 형식의 명상에 빠져든다." 걷는다는 것은 세상을 향해 나를 열어젖히고, 거대한 자연 풍광서부터 아주 작은 생명까지 세상 만물을 내 몸과 마음으로 환기시키는 일이다. 아리스토텔레스와 칸트, 헨리 데이비드 소로, 장 자크 루소, 빅토르 세갈렌, 랭보, 일본 하이쿠 시인 바쇼에 이르기까지 수많은 철학자들과 작가들이 산책을 즐긴 이유다. 중현 스님 또한 이 책에서 내 마음과 마음 바깥의 소소한 일상, 그 일상 바깥의 복잡한 세상일들을 산책자처럼 거닐며 보물과도 같은 값진 깨달음의 순간들을 독자들의 마음에 던져 놓는다. 긴 여행과 짧은 산책, 지극히 소소한 일상과 깊은 수행의 시간들을 넘나드는 그 길은 나 자신에게서 출발해 내 바깥을 돌아 온전한 나에게로 이르는 먼 여정이다.

너무나도 익숙해서 그냥 지나쳤던 일상을 새로 바라 볼 수 있다면, 그 말없는 풍경은 우리 삶에 무엇보다도 귀한 법문을 들려줄지도 모른다. **김주일 기자**

정신건강 사각지대에 선 최초대처자들

구조대의 SOS

댄 윌리스 지음 | 김성훈 옮김
불광 펴냄 | 1만 5천원



국가적 재난이나 일상 중에 벌어지는 각종 사건·사고 현장에 가장 먼저 달려가 생명을 보호하고 구조하는 사람을 일컬어 최초대처자(first responder)라 부른다. 이들이 하는 일은 세상에 존재하는 수천 가지 직업 중 하나일 뿐이지만, 여기에는 다른 직업과 달리 특별히 요구되는 자질이 있다. 바로 희생정신이다. 그들은 자기보다 남을 위해 일한다. 남의 목숨을 살리기 위해 자신의 목숨을 담보로 건다.

우리가 매일 안전에 대한 별다른 걱정이나 불안 없이 평화로운 삶을 살 수 있는 것은, 또 어떠한 위기 상황이 닥쳐도 살아남을 수 있다고 기대하는 것은 모두 이들의 보이지 않는 헌신 덕분이다. 이들은 우리 생명을 지켜주는 익명의 보호자이다. 〈구조대의 SOS〉는 최초대처자들이 건강한 삶을 살도록 돕기 위해 쓰였다. 그들이 직업병처럼 겪는 정신적 외상 문제에 대비하는 법과 치료법에 관한 유용한 정보를 담았다. 이는 현장에 근무하는 최초대처자와 그들의 가족뿐 아니라, 사실 사회 구성원 전체가 관심을 갖고 살펴봐야 한다. 최초대처자들이 건강히 자기 일에 매진하는 것이 우리 모두의 생명을 지키는 가장 확실한 방법이기 때문이다.

미국 경찰관의 사망 원인 1위는 자살이다. 매년 200건에 가까운 자살 사건이 일어나며, 은퇴한 경찰관의 자살률은 현직 경찰관의 10배에 이른다. 비단 경찰뿐만 아니라 소방관, 구급대원, 전·현직 군인 등 모든 최초대처자 직군서 유사한 문제가 빈번히 발생하고 있다. 이와 관련해서 직업상 겪게 되는 각종 심리적 스트레스와 정신적 외상이 주요 원인으로 지목된다. 상황이 조금 다르긴 하지만 우리나라 역시 최초대처자 직군서 심각한 정신건강상의 문제들이 발생한다. 2012년 설문조사 결과에 따르면 현직 경찰관 중 80% 이상이 업무 중 외상 사건을 경험하며, 그중 37%가 높은 외상 후 스트레스 장애 요인을 보유한 것으로 드러났다. 매년 2,000여 명의 경찰관들이 심리 상담 및 치료를 위해 경찰트라우마센터를 찾았다는 기록만 보더라도 얼마나 많은 경찰관들이 정신적 고통으로 힘들어하고 있는지 짐작할 수 있다.

소방관의 경우는 상황이 더 심각하다. 전국 소방공무원을 대상으로 한 설문조사 결과 전체 소방관 중 40% 정도가 우울증을 앓고 있으며, 심각한 트라우마 증상을 보인 소방관 비율도 6.3%나 됐다. 이는 일반인의 10배에 해당한다. 알코올 남용이나 수면 장애를 겪는 비율도 일반인에 비해 몇 배 더 높은 수치를 보였으며, 이러한 심리적·정신적 문제들로 인해 우리나라 소방관의 평균 수명이

> **소방관, 구급대원, 군인들 현주소**
> **최초대처자 정신건강 유지의 두 축**
> **직장 동료와 가족 지원의 중요성**

일반인보다 20년이나 짧은 것으로 조사됐다. 더욱 문제가 되는 것은 갈수록 극단적인 선택으로 생을 마감하는 소방관 수가 늘어나고 있는 점이다. 최근 5년간 매년 5명 안팎의 소방관들이 스스로 목숨을 끊었으며, 지난해는 자살한 소방관의 수가 순직한 소방관 수보다 무려 6배나 많았다. 이밖에도 총기 사고나 자살 사건 등에 심심찮게 노출되는 국군 장교와 장병들, 매일 응급 환자들을 돌보며 수시로 죽음을 목격하는 구급대원들 또한 정신건강의 사각지대서 남몰래 고통받고 있다.

그동안 우리 사회는 최초대처자들이 겪는 정신적 고통을 지극히 개인적인 문제로 보아왔다. 최초대처자인 누군가가 정신적으로 힘들어하거나 그로 인해 삶이 피폐해졌다면, 안타까운 일이지만 그것은 최초대처자로서 그 사람의 역량이 부족했음을 드러내는 것일 뿐이라고 여겼다. 하지만 직업상 폭력, 죽음에 자주 노출되는 최초대처자들은 정신적 외상에 취약할 수밖에 없다. 그들이 허약해서가 아니라 그들이 하는 일 때문에 어쩔 수 없이 상처를 입게된다. 그들은 누구보다 건강하고 강인한 몸과 정신을 가졌기에 최초대처자로 선택된 사람들이다. 다만 그들도 한 명의 인간이기에 반복되는 슬픔, 두려움, 공포 속에서 자기도 모르게 영혼이 병들고 만다.

최초대처자는 천하무적이 아니다. 이러한 생각이 뿌리내리기 위해서는 사회적 인식의 변화도 중요하다. 하지만 무엇보다 최초대처자 직군에 종사하는 사람들의 인식이 먼저 바뀌어야 한다. 최초대처자 직군에서는 대개 강인함과 자립심을 제일 덕목으로 가르친다. 그래서 대부분의 최초대처자들은 스스로 '도움을 주는 사람'이어야지 '도움을 받는 사람'이 되어서는 안 된다고 믿는다. 약한 사람으로 비치고 싶지 않아서, 자존심을 지키고 싶어서 많은 최초대처자들이 도움이 필요한 순간에도 손 내밀지 않는다. 이런 태도는 누구에게도 도움이 안 된다. 최초대처자로서의 삶을 극단으로 치닫게 만들고, 그로써 우리 사회가 유능한 최초대처자를 잃게 만들 뿐이다. 진정한 강인함이란 자신의 문제를 자각하고 그것을 해결 해 나갈 방법을 찾아나서는 것이다. 다른 수많은 사람들의 안전을 보장하기 위해 자신의 정신과 육체의 건강을 항상 최상의 상태로 유지하려는 노력이다.

최초대처자들의 정신건강을 든든하게 뒷받침하는 일은 직장 동료와 가족의 지원으로부터 시작된다. 저자는 동료와 가족의 적극적인 지지가 없다면, 제아무리 훌륭한 정신건강 프로그램을 개발하더라도 무용지물이 될 수밖에 없다고 말한다. 여전히 많은 최초대처자들이 자신의 문제를 겉으로 드러내기 꺼려하는 상황서 그들의 아픔을 가슴 깊이 공감하고, 그들이 가장 믿고 의지할 수 있는 사람들의 역할이 그만큼 절대적이라는 것이다.

저자는 책에서 최초대처자 집단서 구성원들의 정신건강을 위해 동료지원팀을 꾸리고 운영하는 방법과 가정에서 남편과 아내가 최초대처자인 배우자를 지원하고 보살피는 방법을 구체적으로 알려준다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

족첸(대원만) 수행의 안내서!



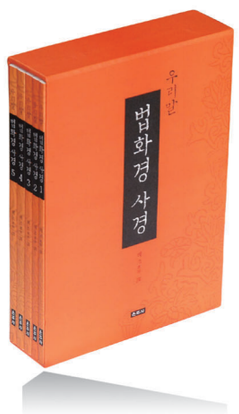
아로 예세 중내의 족첸 수행 지침
깨달음을 얻는 티베트 수행 요결

10세기 티벳불교의 위대한 성취자이자 스승인 아로 예세 중내의 핵심 가르침!
티벳불교의 가장 높은 단계의 가르침인 족첸 수행에 대해 간단하면서 명료하게 설명! 어떻게 마음의 본성을 알아보고, 어떻게 마음의 본성에 머무는 삶을 살 것인가? 근기가 다른 사람들을 위한 아홉 단계의 수행법을 통해 모든 이들을 행복과 평안으로 이끌어준다.

켄첸 빨덴 셰랍 린포체 • 켄뽀 체왕 된걀 린포체 저 / 고수연 옮김 / 국판 / 256쪽 / 값 14,000원

부처님의 가피가 가장 수승한 법화경 사경!

"이 법화경은 능히 일체 중생들을 구원할 수 있으며, 일체 중생들로 하여금 모든 괴로움을 벗어나게 할 수 있느니라."



우리말 (전5권)
법화경 사경
혜조 역 / 사륙배판 케이스
전체 940쪽 / 값 40,000원



"만약 어떤 사람이 이 법화경을 듣고 직접 쓰거나 남을 시켜서 쓰게 한다면, 그가 얻는 공덕은 부처님의 지혜로 수량을 헤아리더라도 그 끝을 알 수 없을 정도로 많으니라."

한문 법화경 사경 (전7권)
사륙배판 케이스 / 전체 750쪽 / 값 40,000원

도서출판 운주사 ● 서울시 성북구 동소문동로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks