

과거 · 현재 · 미래 어디에 점을 찍을까

정신과 전문의 전현수 박사의 '마음치료 이야기'

우리는 늘 생각한다. 앞이나 서나, 일하거나 공부할 때 무엇을 하든 항상 생각을 한다.

심리학계에서는 인간이 '생각하는 동물'인 까닭에 생각을 끊을 수 없어 마음의 병을 앓고 있다고 분석해 왔다. 연구에 의하면 인간은 하루 4만8000가지 생각을 한다. 시간당 2000여 가지가 넘는 생각이 머릿 속에서 계속 박차고 올라오는 것이다. 재미있는 것은 인간이 하는 생각의 다수는 과거에 대한 후회, 미래에 대한 걱정이라는 사실이다. 대부분의 사람이 현재에 집중하지 않고 지나간 일과 오지 않은 일을 걱정하며 산다.

정신과 전문의 전현수 박사는 최근 펴낸 <마음 치료 이야기>에서 "마음의 병은 과거나 미래에서 벗어나지 못할 때 생긴다. 과거에 일어난 일을 잊지 못할 때, 미래에 일어날 일이 걱정될 때 우리 마음은 안정을 잃는다"고 말한다.

예를 들면, 신호등이 파란 불로 바뀌기를 기다린다는 것은 (길을 건너가야 하는데) 빨간 불인 동안에는 서서 기다리는 자신이 불편하고 좋지 않기 때문이다.

전 박사는 "빨간 불이 켜진 동안이 좋으면 굳이 파란 불로 바뀌는 것이 기다려지지 않는다"며 "빨간 불이 켜져 있는 동안 좋아하는 일을 하고 있으면, 빨간 불이 켜져 있을 때는 좋아하는 일을 해서 좋고, 파란 불이 켜지면 파란 불이 켜졌을 때 할 수 있는 일을 해서 좋을 수 있다"고 설명한다. 어떤 것을 기다리기보다는 '현재 할 수 있는 일'을 하라는 것이다.

학생이 방학이 기다려지는 것도 마찬가지다. 이 속에는 학기 중이 안 좋다는 생각이 깔려 있다. 그러니 좋아하

지 않는 학교를 다녀야 하는 동안은 불행한 것이다.

전현수 박사는 "뭔가를 기다리지 않는 삶으로의 전환이 성공과 행복을 가져온다. 과거도 놓아버리고 미래도 생각하지 않을 때, 그리하여 현재 일어나는 일에 오로지 집중할 수 있을 때 우리는 마음의 평화를 얻을 수 있다"고 강조한다.

저자는 현재를 집중하는 가장 좋은 방법으로 '명상'을 추천한다. 명상을 하면 현재에 집중하면서 마음의 고요함과 안정을 얻고, 과거에 있었던 일에 대한 집착과 부담에서 벗어나게 된다는 것.

전공의 시절 전현수 박사는 불교를 만나고 수행하면서 불교가 환자들의 정신치료를 큰 효과가 있음을 깨달았다.

처음 불교를 만났을 때 마음의 안정을 얻었던 전 박사는 점점 공부에 심취해 2003년 한 달간 미얀마의 위빠사나 선원에서 단기수행을 했다. 급기가 2009년에는 1년간 병원 문을 닫고 수행과 여행으로 시간을 보낸다. 이 기간을 통해 전 박사는 명상, 특히 불교의 위빠사나 수행이 환자들의 정신치료를 큰 효과가 있음을 깨닫게 된다.

전현수 박사는 자신의 환자들에게 동의를 얻어 위빠사나의 가르침을 적용하기 시작했다. 그리고 '세상은 이렇게 돌아간다'고 해서 전 박사가 이름붙인 불교적 치료법인 '세상의 이치'를 환자치료에 이용했다.

책 속에는 다양한 사례들이 수록됐다. 직장 상사에게 스트레스를 받아 마음이 아팠던 여성, 환청과 피해망상으로 고통 받고 있던 고등학생, 남편의 외도를 의심해 정신질환을 겪고 있던 주부 등 여러 환자들은 위빠사나 명



전현수 박사는 현재를 집중할 수 있는 방법으로 '명상'을 추천한다. 사진은 계룡산 국제선원 무상사 일요참선법회 현장. <현대불교 자료사진>

상과 전현수 박사가 말하는 '세상의 이치'를 깨닫고 마음의 병을 치유했다.

정신분석학계에는 수없이 많은 정신치료의 형태가 있다. 그리고 앞으로도 많은 방법이 생길 것이다. 어쩌면 저자가 이야기하는 현재(순간) 집중을 통한 마음치료가 수많은 방법 중 하나일 수 있다.

전현수 박사는 "어려운 방법이 불교에서 온 것인 하지만 정신치료를 위한 보편적인 방법이 될 수 있다"고 말한다.

"마음은 언제나 어딘가 가 있는 곳이 있다" '마음이

어떤 대상으로 자주 가면 그곳으로 길이 난다'는 가르침은 불교에서 온 것이기도 하지만 누구에게나 적용 가능한 진리이기 때문'이라는 것이 그의 지론.

때문에 이 책은 정신치료, 심리학을 전공하는 사람뿐 아니라 우울증과 스트레스로 고통받는 현대인들이 읽어 아할 지침서가 될 것이다.

정신과 의사가 붓다에게 배운 마음치료 이야기 | 전현수 지음 | 불광출판사 펴냄 | 1만3800원

이내는 기자 bohyung@buddhapia.com

'법구경' 쉽게 읽자 정여 스님 펴내

부산지역 불교계를 이끌고 있는 범어사 주지 정여 스님이 부처님의 말씀인 <법구경>을 쉽게 풀어써 책을 냈다.

스님은 <진리의 바다>에서 유기난의 한역본(漢譯本)을 있는 그대로 옮기기 위해 한 구절 한 구절, 한 글자 한 글자를 파자(破者)해 설명하는 일에 중점을 뒀다.

정여 스님은 "법구경에 적혀있는 부처님의 말씀이야말로 우리들에게 행복과 안락을 가져다주는 진리의 절정이자 지혜의 절정"이라며 "역자(譯者)마다 제각각으로 해석한 혼란을 바로 잡고, 청소년 불자들의 한자교재로서의 기능도 갖추도록 청소년을 대상으로 한 불교인재양성에 이바지하기를 바란다"고 당부했다.

또한 책에서는 스님이 직접그린 선화(禪畵)로 책갈피를 장식해 보는 즐거움도 느낄 수 있다.

진리의 바다(한글로 읽는 한문 법구경) | 정여 지음 | 밝은 내일 | 1만 8000원

이내는 기자

금주의 베스트 도서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	젊은 날의 깨달음	헤인	클리어마인드
2	소셜 무소유	정찬주	열림원
3	불타 석기모니	법정	문학의 숲
4	인과경	현담	선
5	다음생을 바꾸는 49일간의 기도	법성	운주사
6	맑고 향기로운 사람, 법정	백금남	은행나무
7	미산스님 초기전경의	미산	명진출판
8	한 권으로 읽는 빠알리 경전	일야	민족사
9	지리산 스님들의 못 말리는 행복 이야기	천진/현현	불광출판사
10	부처님의 생애	편찬위	조계종출판사

*불서출판 운주사 제공 02)3672-7181



운주사 02)3672-7181~5

참진리 · 온진리는 뭐?

진리는 무엇이고 참 진리는 무엇일까? 성인의 말씀이나 종교적 가르침이 진리일까? 혹은 배고프면 먹어야 하고 숨을 쉬지 못하면 죽는다는 것이 진리일까?

저자 이은침은 <진리론>에서 이런 수많은 경우들이 진리라는 하지만 부분적인 진리라고 말한다. 반면 인간과 자연과 우주의 어떤 대상이든, 우주의 탄생 이전부터 미래의 무한대까지 그 언제든, 한국이나 미국이나 그 어디든, 즉 대상과 시간과 장소를 불문하고 항상 관철되고 있는 이치를 참진리, 온진리라고 부른다.

케임브리지대학에서 컴퓨터과학 박사학위를 취득하고 한국전자통신연구원과 대학에서 연구하고 가르쳐 온 과학자이자 교육자인 저자는 6년 전 불현 듯 모든 사회활동을 접고 티베트로 떠난다. 자신이 알고 있는 지식들의 한계를 절감하고 티베트, 네팔, 지리산 등에 머물며 철학, 종교 사상과 관련된 서적들을 탐독하고, 그 명상을 통해 이들을 하나로 아우르는, 자신만의 사유체계를 완성했다.

저자는 이 책에서 불교의 교리를 한 글자도 말하지 않는다. 그러나 그의 주장과 사유체계는 불교의 그것과 거의 유사하다.

진리론 | 이은침 지음 | 운주사 펴냄 | 2만7000원

해동 조선불교울맥과 국제전수금강보살계에 대한 기고

6월 18일 봉행될 수승한 국제전수금강보살계에 앞서 한국 불교의 울맥을 바르게 이해하는 것이 참된 불자로서의 도리가 아닌가 하여 글로써 전합니다.

이러한 연고로 조선불교진흥을 제6조 융성조사로부터 계을 맥을 전수하신 제7조 봉암 율조로 연원된 금강계단에서 출가자와 재가자의 보살계율이 잘 구분되어져 재가자가 수지하기 원만하도록 설하여진 우바새경 수계품 중 6중계법과 28경계법의 보살계와 출지지경(出地持經)의 출가 4바라이법과 돌길라법의 41계목은 최초 출가자에게 보살계를 전수하도록 하였습니

그러하여 율장에 의한 장삼과 만의를 재가불자에게 최초로 전수하고 의규를 최초로 여법히 정리하여 전개한 것은 이번 수계식에 반영하는 가장 수승한 금강보살계인 것입니다.

부처님 당시의 울맥이 서역 인도에서 끊어지고 동토 중국에서도 끊어졌으며 해동조선에서도 끊어졌었는데 동토 중국고승 등은 서상수계를 하여 울맥을 이어 오고 있다는 사실을 우리는 알아야 할 필요가 있습니다.

조선왕조에서는 유교를 숭상하고 불교를 억제하는 승유억불정책에 의하여 조선승려를 천민으로 전락해 하였으며 조선왕조시대의 천민으로서 8종류의 사천(私錢), 일명 8반사천(八般私錢)이 있었으니 1. 사노비(私奴婢) 2. 승려(僧侶) 3. 백정(白丁) 4. 무당(巫堂) 5. 광대(廣大) 6. 상여군(喪輿軍) 7. 기생(妓生) 8. 공장(工匠) 등이다.

이렇게 조선 승려들이 천민으로 전락되었으니 울맥이 끊어졌음을 말할 나위가 있겠는가?

조선 제23대 순조 26년(1826) 7월 7일 경상도 하동 지리산 절불암에서 조선불교 흥흥울조가 일어났으니 금강장로님께서 그 제자 대은법사를 거느리고 조선 울맥이 끊어짐을 탄식하면서 시아본사 석가모니부처님으로부터 서상수계를 하고자 7일간 서상수계 기원을 하던 중 시아본사 석가모니부처님으로부터 금강장로님의 제자인 대은법사에게 서상계를 내려주시니 조선불교진흥을 초조가 되시고 그 스승 금강장로가 그 제자를 스승님으로 하여 서상계를 이어 받으니 조선 불교진흥을 제2조가 되시고 제3조 초의 율사, 제4조 범해율사, 제5조 선곡율사 이시고 조선불교진흥을 제5조 선곡율사에게서 구족계와 대승 십중대계 48경계를 받으신 융성진중조사께서는 조선불교진흥을 제6조가 되셨다.

조선불교진흥을 제6조 융성진중조사의 울맥을 이은 해인사 주지와 대강백으로 지내신 제7조 봉암대회선사께서는 이번 국제전수금강보살계 금강계단에 전개하시리를 맡은 산승 태화 석가산에게 조선불교진흥을 제8조로 울맥을 전수하였으니 은, 법, 율, 강을 융성조사로부터 전부 이어 받은 이는 아마 산승이 아니겠는가?

제가와 승가에 오계와 사미십계 비구250계 비구니348계와 보살계가 있는데 특히 우리나라 보살계는 중국으로부터 전해져온 범망경에 의한 10중 대계와 48경계가 설하여졌으나 근래에 위경으로 밝혀졌으며 승가와 재가 모두 동일한 계율에 따라 설해졌기에 재가자가 수지하기에는 매우 적합하지 않았던 것입니다.



대각교단 국제전수 금강보살계 전개하시리 조선불교진흥을 제8조 태화 석가산회남

현대불교 독자가 읽은 이 책

가야산 정진불

혜암 스님에게 '심성' 배워

하루하루 삶이 힘들 때 나 같은 범부들은 말한다. '머리 쥐고 절로 들어가야겠다' 라고. 하지만 '출가' 라는 게 말처럼 그리 쉬운가. 누구나 할 수 있는 게 '출가' 라면 아마 이런 말도 생겨나지 않았을 것이다. 그만큼 크고 어려운 일이 '출가'이다.

올해 입적 9주기를 맞는 혜암 큰스님의 생애가 정찬주 작가에 의해 소설로 되살아났다. "공부하다 죽어라." 승가와 재가를 구별하지 않고 오로지 공부하다 죽으라는 가르침을 남긴 혜암 큰스님은 조계종 제10대 총정을 지낸 당대의 대표적 선지식이셨다. 2001년 12월 31일 상좌들이 지켜보는 가운데 원좌에 드신 지 율해가 9주기가.

27세에 해인사로 출가한 혜암 큰스님은 방바닥에 눕지 않고 자는 장좌불와(長坐不臥)와 하루 한 끼만 먹는, 이른바 일종식(一食)을 철저히 지킨 분이다. 혜암 큰스님은 출가를 결심하는 순간부터 장좌불와를 꼭 하리라 다짐하셨고, 평생 장좌불와 수행을

하셨다. 이처럼 철저하게 수행을 하고 지극한 마음으로 구도에 일생을 바친 분이다.

1998년 정찬주 작가가 성철 스님의 일대기를 소설로 쓰기 위해 해인사 퇴설당을 찾아갔을 때 혜암 스님으로부터 직접 "내 얘기를 소설로 한 번 써봐"라는 제안을 받았다. 그 이후 스님의 유훈을 간절하고 명료하게 전달하기 위해 2년간 지리산 상무주암과 도솔암, 문수암을 비롯해 태백산의 동암과 남해 용문사와 염불암, 설악산 오세암 등 혜암 스님이 수행하면서 중창한 도량들을 부지런히 답사했다.

또 주변의 많은 스님들과 문도 스님들, 재가불자들을 취재하여 얻은 증언과 자료를 토대로 혜암 큰스님의 생애를 2권의 장편소설로 복원해낸 것이다. 실존했던 인물과 현재 살아있는 이들이 등장하는 실명소설인 셈이다.

작가는 이 작품으로 2010년 제 23회 동국문학상을 수상하기도 했다. 소설은 출간에 앞서 1년 1개월 동안 현대불교신문에 연재를 먼저 시작했다.

강지숙