

생활 속 다양한 태도, 무슨 심리일까?

대화로 풀어가는 심리학... 교양작가 이남석이 풀어낸 심리학에 대한 궁금증 108가지

스님: "사람은 왜 고독할까요?"
박사: "사람은 자신이 원하는 것보다 적은 대인관계를 가지면 고독을 느낍니다."
박사: "하지만 사람은 단순히 양뿐만이 아닌, 질에도 신경을 씁니다. 대인관계의 질이 좋지 못할 때에도 고독을 느낍니다. 아무리 친구가 많아도 비밀을 나눌 진정한 사람이 없다면 고독을 느낍니다."

스님: "결국 자신이 애착을 가질만한 대상이 없을 때 고독을 느끼는군요."
박사: "연령대에 따라 고독의 유형도 다릅니다. 젊은 사람일수록 대인관계의 양적인 면을 중요시하지만, 나이가 들수록 질적인 면을 더 많이 고민합니다."

스님: "어른도 이사를 가면 외로움을 느낍니까?"
박사: "어른이 관계에 더 민감합니다. 세상이 각박해 이웃에 누가 사는지도 모른다면, 그렇지 않습니다. 적어도 자신과 말을 나누는 몇 명의 사람 정도는 있는 법입니다. 하지만 이사를 가면 결국 그마저도 남지 않아 고독을 느끼게 됩니다."

스님: "요즘 젊은 사람들은 더 고독해 하는 것 같습니다. 그런데 이별에 아파하면서도 또 다른 사람을 쉽게 만나는 것이 이해가 가질 않

습니다."
박사: "고독이란 특수합니다. 고독은 대인관계의 부족에서 나오는데, 가족은 가족대로, 친구는 친구대로, 애인은 애인대로의 대인관계 대상이 있어야 합니다. 가족이 친구의 자리를, 친구가 애인의 자리를 대신해 줄 수 없습니다. 결국 다른 사람이 내 빈 곳을 채워 줄 것이라는 과도한 기대가 고독을 만듭니다. 사람들은 누구나 적은 노력으로 쉽게 원하는 것을 얻으려 하는 경향이 있는데 그래서 고독을 채우려 방향을 잘못 선택하는 것일 수도 있습니다."

스님: "현명하게 고독을 극복하려면 어떻게 해야 하나요?"
박사: "수줍음이 많아 혼자 있던 시간이 많은 분이라면, 인터넷에서 다른 사람들과 적극적으로 이야기 해 보십시오. 또, 종교 활동이나 공동체 모임에 나가 사회적 활동을 꾸준히 해야 합니다. 마지막으로 대인관계에 관한 기술을 공부하는 것입니다. 처세술이나 사교술, 화술에 관한 책 등을 활용해보는 것도 도움이 됩니다."



심리학적 입문서는 이미 시중에 널려있다. 그러나 책은 독자가 이해하기 쉽게 마하 스님과 이규민 박사는 가상의 인물을 만들어 스토리텔링이 있는 심리학 입문서로 꾸며냈다.

인간은 자신의 생각과 지식을 이야기의 형태로 기억하고 전달하려 한다. 저자는 이야기를 통해 독자들이 오래 동안 이 사실을 기억하게끔 저술했다. 가상의 인물을 만든 것도 바로 이러한 이유 때문이다. 대화체 형식으로 이야기적

구성을 바탕으로 하고 있지만, 그 대화 속에 있는 심리학 이야기는 허구가 아니다. 모든 국내외 유명 심리학자들이 공감하는 이론과 지평으로 이뤄져 있다.

책은 생활사례를 중심으로 심리학과 관련된 54개 주제를 다룬다. 이에 세부적인 대화를 통해 108개 문답으로 구성했다. 책에 나온 소주제들은 보통 대학 학부과정의 심리학 개론시간에 한 번쯤 다루는 내용들이다. 더 자세하고 심도 있는 공부를 원하는 사람들을 위해 핵심어의 활자는 더 또렷이 표시돼 있다.

심리학은 본래 인간의 마음, 인간의 마음에 영향을 주는 요소에 대해 탐구하는 학문이다. 심리학이 현대에 각광받는 이유는 여러 학문과 종교,

사회 등에 긍정적 영향을 끼치며 종합학문으로서의 특성이 강화되기 때문이다. 불교는 수행을 통해 자신과 다른 사람을 살피고 세상을 살핀다. 이러한 특징은 불교와 심리학이 비슷하다는 것을 말해준다.

저자가 속세에서 가장 멀리 떨어져 있는 스님을 주인공을 내세운 것도, 바로 심리학의 영향력이 얼마나 강할 수 있는지를 보여주려 위해서다. 또한 구체적으로 스님의 생활에서도 유용할 수 있는 사례들을 소개했다. 예를 들어 "명상은 왜 생각을 하는데 도움을 주는가?" 등의 질문은 심리학적 원리로 설명하지만, 불자들이 속세의 삶에서 느끼는 고민들을 구체적으로 상담할 수 있는 예시를 보여주기도 한다.

불자들에게 스님들이 정신적 지도자로서 긍정적 영향을 줄 수 있도록 함으로써, 심리학적 지식을 단지 지적인 재미가 아닌 실제적 효용을 가질 수 있도록 했다.

저자는 한국인지과학회 간사를 역임했고, 전문 교양작가로 다큐멘터리 자문과 각종 매체에 심리학과 창의성 칼럼 등을 연재했다. 저서로는 <나는 왜 나를 사랑하는가> <자아 놀이 공원> <해결하는 힘> <타임머신 없는 시간 여행> <무식해 심리학> 등이 있다.

스님과 함께 듣는 심리학 | 이남석 지음 | 종이거울 | 1만2000원

이은정 기자 soej84@buddhapia.com

시집 3選

무더위 청량한 시어로 날려요

짧지만, 어느 글보다 사람들의 마음을 크게 울리는 것이 바로 시(詩)이다. 요즘 이런 시들이 불교의 사상과 어울려 그 깊이와 무게를 더 전하고 있다. 더운 여름, 두껍고 무거운 책 대신 얇은 시집한권으로 지친 마음의 위안을 삼아보는 것도 좋을 듯하다.



#그늘도 꽃그늘

2002년 <유심> 불교에 '한 그루 나무를 시다' 등으로 신인상을 받으며 등단한 임효림의 세 번째 시집이다. 저자는 그간 요동하는 사회적 현실을 향한 비판과 불교도 구원을 위해 많은 작품을 선보였다. 승려로서의 일상을 냉철하면서도 섬세하게 담아내는 전작들의 연장선에서 더 깊고 넓어진 사유의 세계로 피어의 구부러진 담백하고 구체적인 시의 진경을 보여준다. 승려이자 시인으로, 민중의 벗으로 저자의 눈길을 시심 삼은 8년의 시력(詩歷)이 오롯이 담겨 아름다운 시집이다.

그늘도 꽃그늘 | 임효림 지음 | 실천문학사 | 1만 원



#원효

저자는 우연한 기회에 원효의 생애와 몇 권의 저술을 읽고, 한 마디로 충격에 빠져버렸다. 그로부터 저자는 분황사나 제석사나 원효암이니 하는 '원효'라는 이름이 붙은 현장을 찾아다니며 시적을 뒤적리고, 사색에 젖기도 했다. 책은 저자가 원효를 향한 동경, 애정, 원효의 사상을 탐하며 이러한 과정을 고스란히 담아낸 책이다. 원효를 테마로 장시를 풀어낸 저자는 시문학의 색다른 면모를 보여주고 있다. 선의 세계와 한국문학의 신선한 만남이다. 저자는 현재 시인으로, 한국화가로서 다양한 활동을 펼치고 있다.

원효 | 민병도 지음 | 목련예원 | 8000원



#바람과 달빛 아래 흘러간 시

<몸이라는 화두> <흐르는 물의 선정> <황금뚝에 대한 산배> 등 다수의 책을 통해 선시(禪詩)를 선보였던 저자가 이번엔 <삼국유사>를 바탕으로 한 시집을 출간했다. 몸, 물, 풍과 같은 소재로 화두를 들었던 저자는 이것이 모두 비체체의 실제, 비연속의 연속으로 자리하고 있음을 깨닫는다. 저자는 이번 시집을 통해 '선'의 경지는 마음에 없는 상태가 아니라, 본성이 마음에 있음을 발견하려 하는 역리(逆理)의 방식을 보여준다. 현재 동국대 불교학과 교수로 재직하고 있는 저자는 책을 통해 선적 사유와 시적표현을 결속한 잔잔하고도 치열한 결실을 보여준다.

바람과 달빛 아래 흘러간 시 | 고영섭 지음 | 연기사 | 8000원

인간, 자연과 동화 되다

송호준 화백 부산 갤러리 피카소서 25일까지 개인전

서양화가 송호준(48)이 8월 25일까지 부산 갤러리 피카소에서 인간과 자연의 하나 됨을 주제로 네 번째 개인전을 연다. 이번 전시에는 송호준 작가가 2006년까지 위상전에서 전시한 8작품과, 2010년 새롭게 그린 15작품 등을 함께 전시한다.

송호준 작가는 팝아트가 성행하는 현 미술계에 동양적면에서도 자연적인 느낌을 살린 서양화로 많은 호평을 받고 있다.

송 작가는 "이미 미국에서는 도시적인 이미지를 대표하는 팝아트 등의 장르들이 서서히 예전과 같이 많은 반응들을 나타내고 있다. 세계 미술계를 이끌어가는 미국에서도 도시적인 이미지 보다는 자연적이고 동양적인 이미지를 더 선호하고 있다"고 말했다.

그는 1990년대 중반 일본 베르니언터의 전시부터 미국 알렉스갤러리 전시를 통해 이러한 자신의 작품관을 여과 없이 드러냈다. 자연을 음영과 명암을 통해 표현하며, 순간적인 인상보다는 시각에 나타나는 자연의 모습을 질서 있게 담아냈다. 자연이라는 소재에 회화 형식으로 예술적이며 구성적인

자연을 표현하고 있다. 송호준 작가는 이번 작품 준비를 위해 밀양 무안면 부처골에 작업실을 짓고 1년여 동안 작업에만 매진해 왔다. 송 작가는 "오로지 작품에만 몰입 할 때에는 사회생활에 지들었던 나를 잊고, 내가 자연과 하나임을 느낄 수 있어 좋았다"고 말했다.

이러한 작품들은 인간으로서의 작가 개인을 발견하게 만든다. 다소 무거운 색채로 표현된 그의 작품들은 어딘가 외로우면서도 고독감이 느껴진다. 또한 그 만의 삶의 무게가 고스란히 묻어났다. 작가는 자기 내면에 존재하는 미학의 결과물을 자연주의나 인상주의에 기반을 둔 모던 피규라티브(modern figuratif, 현대화)로 완성했다.

응시, 추억, 여름밤의 꿈, 영도의 기억, 동백 등의 작품들을 통해 이런 객관화된 의식의 자아를 찾아 볼 수 있다.

송호준 작가는 "이번 전시는 3년 만에 자신의 고향인 부산에서 하게 돼 의미가 있다"며 "그간 아트 페어 전시 등을 하며 너무 상업적인 작업만 한 것 같아 작가로서 마음이 좋지 않았는데, 이번 전시를

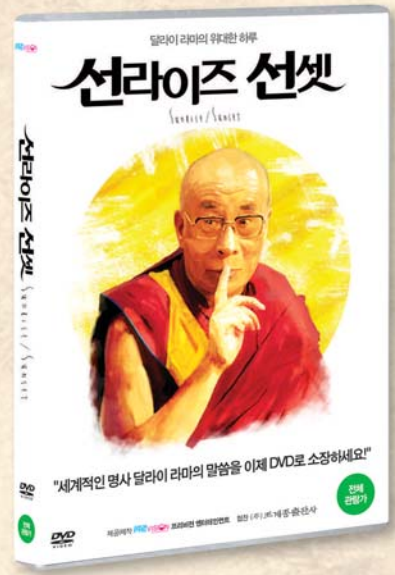


송호준 작 '동해'.

통해 다시 초심으로 돌아가 본래 작가로서의 순수함을 찾는 기회가 돼 의미 있는 작업이었다"라고 설명했다.

이어 작가는 "앞으로 순례처럼 순례길을 걷고 싶다"며 "그 순례길을 걸으면서 진정한 영혼이 담긴 작품을 그리고 싶다"고 밝혔다. 이은정 기자

세계적인 명사 달라이 라마의 말씀을 이제 DVD로 오래오래 간직하세요!



선라이즈 선셋 DVD

달라이 라마가 일상의 대화에서 직접 전하는 따뜻한 삶의 교훈과 위대한 메시지가 담긴 유일한 영상!! <선라이즈 선셋> DVD는 뜻깊은 선물이자 가치있는 소장품이 될 것입니다!

현대불교 현불상 02)2004-8216

제작: 프리비전 엔터테인먼트

계좌번호: 농협 053-01-269062 (주식회사 현대불교신문사)

KBS 과학카페



박연숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수습년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술모써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대시기는 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져나와 건강체질로 바뀌는 효소 절실법

동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠져나가는 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708

www.chorokwon.com 박연숙 원장

사)대한불교전통문화예술대학 학인 모집

본 불교대학(부산무형문화재 제9호 작법부)에서는 아래와 같이 범음범패 불교의식반을 모집합니다.

- 아 래 -

1. 과 목 :

- 부산영산재 무형문화재 제 9호(나비)작법부
- 천수바라 (다계작법, 운심계작법)
- 삼신이운, 거불, 복청계 (통영안정사소리)
- 사물

2. 교육시간 : 매주 월·화요일 (2010년 9월 6일 입교)

오후 1시~3시 : 범음 범패 소리 및 사물 다루는 법
오후 3시~5시 : 제 9호작법부, 천수바라

3. 장 소 : 부산시 북구 만덕1동 447-4 해동사

- 1) 부산 영산재 무형문화재 보유자 스님 직강
- 2) 수료기간 1년 (10개월)
- 3) 성적우수한 학인 무형문화재 작법부 전수장학생 추천
- 4) 사)대한불교전통문화예술원 입학식 및 수료식

접수처 : 010-2563-5550 / 051)336-8975

사)대한불교전통문화예술대학 권 해동사 부산영산재 무형문화재 제9호 작법부 연수원