"마음의 주인될 때 어른이 된다"

소설가 김형경의 네 번째 심리 에세이

만가지행동
김형경 지음
사람풍경
1만3800원

당신이 살면서 가장 잘한 일은 무엇인가?

소설가 김형경은 살면서 가장 잘한 일을 꼽으라면 정신분석을 받은 일이라고 당당하게 말한다. 그 후 혼자서 긴 여행을 떠났다는 그.

김형경 작가는 그 기간 동안 집약적인 내적 통찰과 맞닥뜨렸고, 폭발적인 감정 역동을 경험했다고 말한다. 김 작가는 그 후로도 오래도록 자기분석이 이어지며 감정과 행동에 변화가 일어나는 훈습을 시간을 보냈단다. 대단한 무엇을 성취한 것은 아니지만 이전보다 편안하고 고요하게 살게됐다는 김형경.

〈만가지 행동〉은 소설가 김형경이 펴낸 네 번째 심리에세이이다. 〈좋은 이별〉을 끝으로 심리 에세이를 끝냈다고 생각했다는 저자는 심리에 관한 청탁, 강연, 대담 요청이 이어져 책을 다시 쓰게 됐다고 말한다.

저자는 "통찰은 마술이 아니다. 통찰 이후에는 긴 훈습과정을 거쳐야 한다"고 말한다. 저자가 이렇게 말할 수 있는 것은 온전히 경험에 의해 정신분석적 심리치료 과정에서 내면의 변화나 성장을 이루는 것이 통찰이 아니라 훈습 과정의 성과였다는 것을 알기 때문이다.

저자는 "통찰보다는 훈습 과정이 일곱 배쯤 무거웠다"고 말한다. 그리고 그것을 쓰지 않았던 이유는 지나치게 개인적 경험이었기 때문이라고 설명한다. 책은 저자의 지나친 개인적 경험을 담고 있다.

훈습은 '정신분석 과정을 철저히 이행하는 작업' 이다. 유식불교에서 유래한 이 용어는 '지각과 의식을 통한 경험이 가장 깊은 층에 있는 아뢰야식에 배어들어 저장되는 것' 을 말한다.

반면에 정신분석 작업은 '분석 과정에서 나타나는 모든 증상과 저항을 철두철미하게 극복해 치료에 성공하는 것' 을 뜻한다.

책에서 저자는 '훈습' 이라는 용어를 그대로 사용하고 있다. 경험이 의식의 어느 지점에 배어드는지는 알 수 없지만 훈습기간 동안 자신과 타인, 과거와 현재, 현실과 환상의 모든 영역에서 거듭 관점이 변하는 것은 틀림없기 때문이라고 말한다.

책은 네 장으로 구성돼 있다. 첫째 장 '하던 일 하지 않기' 는 훈습 첫 단계에서 행동지침으로 삼은 큰 틀이다.

저자는 이를 유아기에 만들어 가진 이후 검증 없이 사용해 온 낡고 오래된 성격과 생존법을 버리는 것을 의미한다고 설명한다

저자는 "내면의 부족하고 부정적인 면을 끌어안는 힘든 일이고, 익숙한 관계들을 정리하면서 지인들을 화나게 하는 일이고, 불안을 인식하고 두려움을 수용하는 과정이었다"라고 말한다.

둘째 장 '하지 않던 일 하기' 는 그동안 회피해 온 마음과 행동의 낯선 영역으로 발을 내디디면서 새로운 지평을 탐색해 나가는 과정이다.

저자는 "이 시기에는 '무슨 일이든 하기' 라고 혼자 되뇌면서 예전에 하지 않던 일들을 시도했다"고 말한다.

통찰과 훈습 관한 고백서
"종교 통해 마음 건강 얻어"

그리고 "분화의 시간을 갖기 위해 '자발적 왕따' 가 되기도 하고, 불안을 방어하지 않고 '무력한 채 머물기' 를 시도하고 예전과 다른 방식으로 관계 맺는 법을 모색했다"고 말한다.

셋째 장 '경험 나누기' 는 저자가 후배 여성들과 함께 꾸려 간 독서 모임에 대한 기록이다. 저자는 "처음에는 내 경험을 후배들과 나눈다는 생각으로 시작했지만 얼마 지나지 않아 그것이 훈습 과정의 중요한 일부임을 알아차렸다. 그 시간들이 있었기에 전이와 역전이 양쪽을 고루 경험할 수 있었고, 투사적 동일시나 자기실현 과정을 체험 속에서 인식할 수 있었다"고 말한다.

넷째 장 '정신분석을 넘어서' 는 정신분석적 심리 치료의 종결과 그 너머에 관한 이야기이다.

저자는 책에서 영적 건강을 구체적으로 인식하는 과정, 동서양 종교에 담긴 지혜의 도움을 받아 영적 건강을 해결해 간 과정을 소개하고 있다.

조동섭 기자

잊고 지냈던 아름다운 '원효길' 걸어 보자

탐사 전문기자가 펴낸 697km 원효길 안내서

원효길을 따라 걷다보면 이르게 되는 안성 석남사, 입구에서부터 고찰의 분위기가 역력하다.

산티아고 길은 세계적인 순례길이다. 예수의 12제자 가운데 한 명인 야고보가 걸었던 전도와 이 순례길을 오늘도 수많은 사람들이 걷고 있다. 이 길을 걷는 사람들은 도보 여행, 정신적 · 영적 목표를 이루기 위해 이 길을 걷는다.

탐사 전문기자인 전상천은 궁금했다. 왜 우리의 궁핍한 영혼, 가난한 정신을 풍요롭게 하기 위해 머나먼 스페인까지 날아가야 하는지. 우리에겐 우리의 남루한 삶을 위로해 줄 가르침과 문화와 자연이 어우러진 길이 없는지.

〈길에서, 원효를 만나다〉는 저자 전상천의 이 같은 의문에서 비롯된 책이다.

저자는 한국 사람이라면 누구나 알고 있는 인물, 그러면서도 그 진면목을 잘 알지 못하고 있는 원효에 집중했다. 한국불교의 영원한 스승 원효 대사.

원효는 당나라로 유학을 가기 위해 신라의 수도인 경주에서 수원, 화성에 이르는 697km의 길을 걸었다. 그리고 스스로 파계승이 되어 민중의 삶 속으로 뛰어들었고, 전국 방방곡곡을 자신의 두 발로 걸으며 그들과 함께하는 인생을 살았다.

끊임 없는 전쟁의 고통과 가난으로 시름하는 민중들에게 구원의 희망과 사랑을 알리기 위해 걷고 또 걸었던 원효.

저자는 원효가 걸었던 길 하나하나에 스며든 민중을 향한 그의 사랑과 연민을 발견해 냈다. 저자는 "오랜 사람들의 무관심에도 불구하고 그의 가르침과 정신은 그가 창건한 절, 그가 만났던 사람들, 그가 걷고 앉았던 산길 위에서 사라지지 않고 전설처럼 우리를 기다리고 있었다"고 말한다.

원효가 평생을 두고 걸었던 697km의 순례길은 야고보가 걸었던 길 못지 않은 스케일 안에 수많은 이야기와 가르침을 담고 있다. 저자는 원효의 길이 산티아고 순례길에 뒤떨어지지 않는 아름다운 자연 풍경과 천년의 역사가 배인 여러 건축물들이 전국 산하의 길과 길 사이를 장식하고 있는 것을 찾아냈다.

원효길은 원효 대사가 출생한 경산시에서 시작된다. 신라 수도였던 경주를 거쳐 원효가 창건한 천년사찰을 따라 전국의 산하를 휘젓는다. 대구를 넘어 낙동강이 흐르는 안동 하회마을을 지나고 문경의 하늘재길과 남한강이 도도히 흐르는 여주 신륵사를 지난다. 그러다보면 어느새 원효가 깨달았다는 평택과 화성에 다다른다.

경주서 수원 · 화성 잇는 원효길은
스페인 산티아고길 버금가는 순례길

저자는 "원효길은 880km에 이르는 산티아고 순례길에 뒤지지 않는 대장정의 길이다"라고 말한다.

이 길 위에 저자는 원효의 행적을 큰 기둥으로 삼아 각 지역의 역사 · 문화 등을 엮어 우리가 잊고 지냈던 원효길을 구체화시켰다.

이제 1300년 전 원효가 걸었던 길을 걸어보자. 원효가 일생동안 설파한 사랑과 구원의 고갱이가 무엇인지, 우리 전통문화의 진수가 무엇인지, 우리 곁에 늘 있어온 산과 강과 하늘이 이토록 아름다운 곳이었는지를, 나의 두 발로 걸으며 느껴보자.

조동섭 기자 cetana@hyunbul.com

길에서, 원효를 만나다
글 전상천 · 사진 조형기
형설Life
1만2000원

금주의 베스트 불서 10

3/21~3/27

순위	도서명	저 자	출판사
1	깨달음	법륜	정토출판
2	멈추면 비로소 보이는 것들	혜민	쌤앤파커스
3	기도 (내려놓기)	법륜	정토출판
4	친절한 간화선	월암	담앤북스
5	불교와 과학 진리를 논하다	사이토 나루야 외	운주사
6	성철 스님이 들려준 이야기 1	원택	글씨미디어
7	마음수업	이광정	휴
8	유식불교의 이해	목경찬	불광출판사
9	지혜가 있는 사람은 경계를 두려워하지 않는다	원산 외	불광출판사
10	원하고 행하니 이루어지더라	보경	불교시대사

※불서총판 운주사 제공

www.buddhabook.co.kr
운주사 (02) 3672-7181

아름다움만이 나비의 가치일까

아이들은 무심코 길을 가다 팔랑팔랑 날아다니는 나비를 보면 마냥 즐거워한다.

우리 아이들은 나비를 그저 신기하고 기이한 존재로만 생각하는 것은 아닐까.

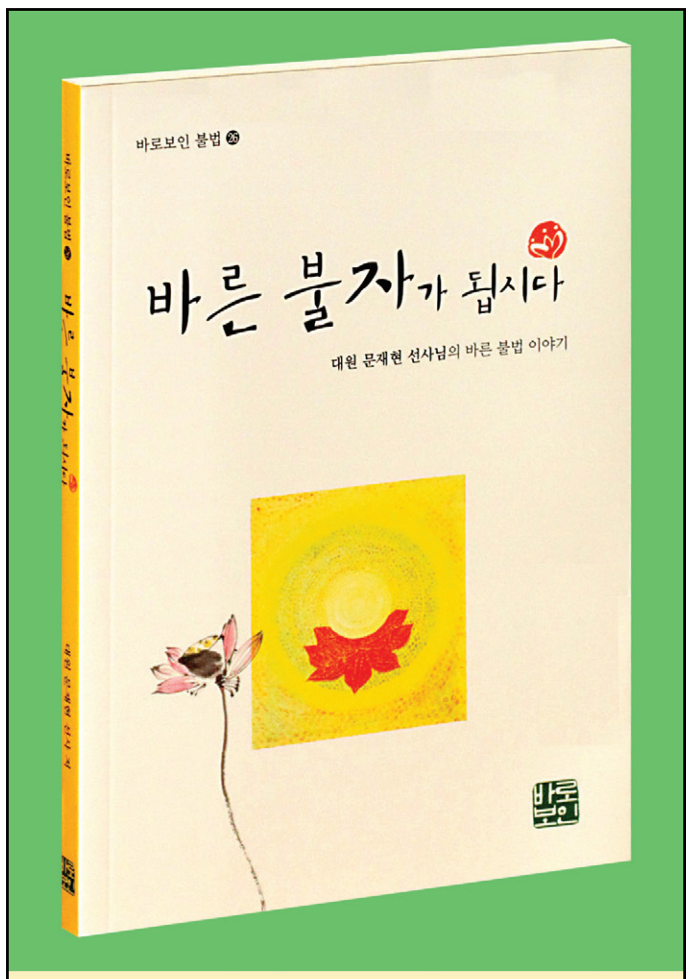
나비는 인간과 마찬가지로 자연 속에서 살아가는 소중한 생명이고, 자연 환경 변화에 민감한 동물이다. 식물이 살 수 없는 곳에는 나비도 살 수 없고, 나비가 살 수 없는 곳에서는 인간도 살 수 없다.

천적에게 먹히지 않기 위해 자연을 이용하고 그 자연과 더불어 살아가는 나비처럼 인간 또한 나비와 더불어 살아가는 자세를 배워야 한다.

〈나비가 좋아지는 나비책〉은 나비의 생활을 이해함으로써 아이들 스스로 자연보호의 필요성을 느낄 수 있도록 기획한 책이다. 책을 만나는 것만으로 아이들은 나비를 더 좋아하게 되고, 자연의 위대함을 느낄 수 있다.

나비가 좋아지는 나비책 | 신유항 지음 | 다른세상 | 1만4000원

조동섭 기자



신간! 바른 불자가 됩시다

요즘 불자님들이 참된 발심을 하여 바른 신앙, 바른 수행을 하고자 해도 바르게 이끌어주는 곳이 드뭅니다. (중략) 때문에 바른 불법의 기준을 알지 못해 방황하는 불자님들의 수가 적지 않으니 이 얼마나 애달픈 일입니까. (중략) 이 책을 만나는 분들이 모두 바른 신앙과 바른 수행의 길에 들어서기를 바라며, 불보살님의 가피가 불자님들과 함께 하기를 빕니다.

☎031-534-3373 대원 문재현 선사 서문 중에서...

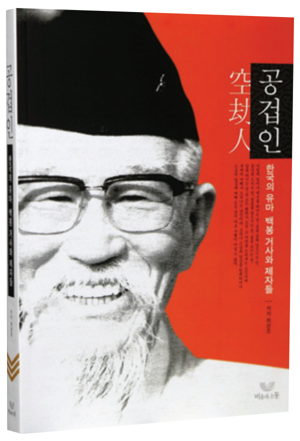
공겁인 空劫人

한국의 유마 백봉 거사와 제자들

'한국의 유마' 백봉 거사의 생생한 언행 기록
8년여 자료조사와 인터뷰로 되살린 가르침

이 책은 백봉 거사로부터 직접 지도를 받은 열한 명 제자들이 스승을 모시고 수행한 이야기를 기록하고 있다. 인터뷰와 녹취, 비디오 촬영에는 1년 반이 걸렸지만, 각자의 수행기 작성 등 자료조사 기간까지 포함하면 무려 8년간의 깊은 신심과 원력으로 세상에 빛을 보게 된 결실이 바로 이 책이다.

백봉 거사의 감동 깊은 구도기와 깨달음, 제자들이 직접 보고 들은 진솔한 수행담은 재가불자를 비롯한 출가 수행자에게도 의미심장한 내용을 많이 담고 있다. 백봉 거사 문하 제자들의 깊은 불연(佛緣)과 간절한 발심, 생활을 병행해야 하는 재가 수행자들의 각고의 노력, 스승의 인간적 면모와 제자들의 고뇌, 그리고 화두타파와 깨달음, 스승의 인가(또는 인정)에 대한 가감 없는 기록을 통해 독자의 마음공부를 스스로 점검하는 계기가 될 것이다.



최운초 지음 | 부분 칼라 | 440쪽 | A5 | 값 16,500원

비움과소통 02-2632-8739, buddhapia5@daum.net

화제의 책 (신간)

행복해요 불교명상

저자 김동한(반야) | 302쪽

◀ 불교명상의 '원리'와 '12주 수행' 프로그램 ▶

1장. 불교명상, 왜 행복한가
1절. 부처님은 최고의 행복을 완성하신 분입니다
2절. 불교명상을 하면 왜 행복해지는가
3절. 불교명상을 하면 왜 건강해지는가

2장. 불교명상, 그 원리는 무엇인가
1절. 삼라만상의 인식과 마음 작용
2절. 불교수행의 덕목과 불교명상의 체계

3장. 불교명상, 어떻게 수행하는가
1절. 불교명상의 세계(世界)
2절. 불교명상의 두 축과 실천 수행법

4장. 불교명상, 12주 프로그램
1주. 입재명상 2주. 정견명상
3주. 정사명상 4주. 보시명상
5주. 지계명상 6주. 인욕명상
7주. 정어명상 8주. 정업명상
9주. 정명명상 10주. 정진명상
11주. 보리명상 12주. 회향명상

• 불교명상 가이드 : 1주~12주

① 불교명상의 핵심 수행법 : '사마타' 와 '위빠사나'
즉 지관(止觀), 정혜(定慧)를 통섭 기술하였습니다.
② 불교명상의 실제 수행법 : 상좌불교의 '위빠사나명상' 과
대승불교의 '간화선(看話禪, 화두명상)' 을 통섭 기술하였습니다.
③ 불교수행 덕목인 팔정도와 육바라밀을 통섭 기술하였습니다.
④ 불교교리 측면과 행복학 측면에서 통섭 기술하였습니다.
⇒ 불교명상 수행의 생활화를 통한 행복 과 건강 증진!

〈교보문고〉〈영풍문고〉에서 절찬 판매 중!

저희 '개발원' 에서 구입시 할인 : 3권 이상은 권당 12,000원, 1~2권은 권당 14,000원 (정가 14,000원)
전화 신청 → 입금(국민은행 055-05-0024-151 김동한) → 빠른택배 발송
▶문의 및 신청 : 본사 (031)908-6171 / 사무소 (02)438-6171
월드인재개발원(행복불교명상센터) www.biz-academy.co.kr