

망상서 벗어나려면 현재에 집중하라



생각사용설명서
전현수 지음
불광 펴냄
1만5천원

뇌과학자와 심리학자들 연구에 의하면 우리는 하루 평균 약 7만가지 생각을 한다고 한다. 계산해 보면 1.2초당 한 가지씩 생각한다는 것이다.

그렇다면 이 생각들은 어디서부터 시작되는 걸까? 정신과 전문의인 저자는 이 책을 통해 생각이 떠오르거나 사라지는 방식 그리고 생각을 다스리는 방법에 대해 설명한다.

저자가 이렇듯 '생각'에 대해 밝힌 이유는 무엇일까? 그동안 진료실서 만난, 실패와 우울로 괴로워한 많은 사람들은 공통적으로 '생각'이 많기 때문이라는 걸 발견했기 때문이다. 이들에게 저자가 내리는 처방전은 '현재에 집중하라'는 것이다. 저자는 이 능력을 키워주면 '생각'의 굴레에서 벗어나 우울증을 치료할 수 있다고 주장한다.

결론부터 말하면 '생각'은 자기가 지어질 수 없다. 지어질 수 있다는 것을 증명하려면 먼저 '생각'이 존재해야 하는데 그럴 발견한 사람은 없다.

생각을 '나'나 '우리'가 하는 것이 아니라면 '누가' 하는 것일까? 저자는 생각을 그냥 '떠오르는 것'이라고 한다. 그것도 과거에 입



우울증으로 괴로워하는 사람들은 생각이 많기 때문이라고 말하는 전현수 정신과 전문의

력된 것을 통해서다. 눈, 코, 입, 혀 등 세계와 접촉한 우리 신체를 통해 우리는 무수히 많은 정보들을 입력해 놓고 있다. 이것은 마치 기름 탱크에 저장된 무엇처럼 때가 되면 하나씩 떠오른다.

그렇다면 왜 어떤 특정한 생각이 떠오르는 것일까? 저자는 각 생각에는 서로 다른 힘이 있기 때문이라고 말한다. 가장 강력한 힘을 가진 건 안 좋은 과거다. 후회되고 화가 나고 아쉬움을 주는 과거는 가만히 있어도 떠오른다. 미래도 역시 좋은 미래에 대한 생각보다는 안 좋은 미래에 대한 생각이 훨씬 떠오르는 힘이 강하다. 이런 부정적인 생각은 또 부정적인 생각을 부르고 악순환을 만든다. 그리

고 이런 생각들이 커져서 쌓여 우울증으로 그리고 심지어는 정신 질환으로 발전하기도 한다. '이 생각은 터무니없다'고 생각하면서도 강박증 환자는 그 생각을 멈추지 못한다. 하지만 왜 우리는 생각을 내가 지어서 할 수 있다고 생각하는 것일까?

첫 번째 이유는 우리의 언어습관 때문이다. 우리는 은연중에 '내가 생각한다.(I think), 네가 생각한다.(You think)'라고 말한다. 우리는 이렇게 당연히 '내가' '우리'가 생각한다. 하지만 왜 우리는 생각을 내가 지어서 할 수 있다고 의심해본 적이 없었는 것이다.

저자는 최초의 심리학 교과서 저술가인 윌리엄 제임스(William James, 1842-1910)의

이런처럼 생각하는 것도 'I think'가 아니라 'It thinks'라고 표현해야 한다고 주장한다. 이게 좀 더 진실에 가깝다.

두 번째는 생각이 우리가 관찰할 수 없을 만큼 빨리 일어나고 사라지기 때문이다. 하루에 일어나는 7만 개의 생각을 우리는 쉽사리 관찰할 수 없다. 마지막으로 생각은 연속적으로 일어나기 때문이다. 그 연속성 때문에 우리는 생각을 '내가 한 것'이라고 생각한다.

이런 생각에 대한 무지와 오해는 우리의 마음을 아프고 병들게 한다. 특히 과거에 대한 것, 미래에 대한 것이 '생각'의 대부분을 지배한다. 하지만 과거에 일어난 일을 잊지 못할 때, 미래에 일어날 일이 걱정될 때 우리의 마음은 안정을 잃는다.

저자는 현재에 집중하는 것이 이런 생각에서 벗어나는 길이라고 말한다. 현재(순간) 집중을 하는 가장 좋은 방법은 명상이다. 명상을 하면 현재에 집중하면서 마음의 고요함과 안정을 얻고, 과거에 있었던 일에 대한 집착과 부담에서 벗어나게 된다. 또한 미래에 대한 걱정이나 불필요한 상상을 줄여 우리의 마음을 평온하게 한다.

이 책의 첫 번째 목적은 생각의 본질을 밝히는 것이다. 하지만 이밖에도 이런 생각 때문에 생기는 강박증, 우울증 같은 심리적 정신적 문제에 대한 처방도 함께 제시하고 있다. 첫 기억을 통해 자신이 어떤 사람인지를 알 수 있는지를 구체적으로 살펴본다는, 자기분석을 통해 자기 스스로 자기 문제를 해결하는 길을 제시하기도 한다. 김주일 기자

신화속에 나타난 불교 재해석

신화순례

김봉준 지음 | 미들하우스 펴냄 | 2만원



신화는 우리말로 '본풀이'이다. 생명의 고함(근원)에 대한 이야기라는 말이다. 그런 의미에서 현대인의 삶이

란 집단적인 기억상실에 다름 아니다. 자신의 근원, 이 우주의 근원을 잊어버린 것은 10여 년간 도시를 떠나 자발적 고립의 길을 천착한 데서 이유가 있다. 김봉준은 80년대 민족 민중문화운동 창시자 중 한 사람이다.

김봉준 하면 떠오르는 것은 80년대 민주화운동 시절 각종 시위의 최전선을 지켰던 대형 그림자, 즉 길게 그림을 창시하고, 최초 민중문화 '농사꾼타령'으로 민중문화운동을 일으키고, 민주화운동, 노동, 농민 운동의 현장에서 우리 전통 목판화를 재창조하여 신명난 채색목판화 운동을 펼친다.

또한 우리 전통 붓을 되살려내 '한글그림' 시시화 운동, 웅기항아리 흙판말이 기법과 조형기술을 결합한 직조형 흙조각의 창작 등, 그는 우리 문화의 전통을 창조적으로 계승하고 우리문화 정체성 살리는 일을 즐기게 해왔다.

그의 작품은 언제나 그의 치열한 사과의 산물로서 80년대 주장한 '신명론'으로부터 시작된 그의 예술 사상은 세계여행과 암의 병고를 넘기면서 거듭 발전하여 10여 년 전부터 신화에 착근한다.

신화는 그의 사고와 예술창작의 원천지 같은 것이다. 그는 신화와 예술이 먼저 적극적으로 통섭해야 미래의 대안문명을 만들 수 있다고 힘주어 말한다.

그는 이렇게 말한다. "개념주의가 지배하는 로고스 세상에서 의지할 곳 없는, 보잘 것 없는 한 영혼은 신화에서 답을 찾고자 했습니다. 인류 최고의 이야기로 지금의 삶을 분풀이 하고 싶었습니다. 신화로 삶의 길

을 다시 찾고 싶었습니다. 신화는 나의 영혼, 너의 영혼, 미물과 우주 만물의 영혼까지도 인정하는 인류 사유의 가장 큰 그릇이기 때문입니다. 말이 신성하게 들릴 때까지 신화 이야기를 듣고 싶었습니다. 손, 발, 몸이 알 수 있는 느낌을 찾아서 신화로 말하고 싶었습니다."

이 책은 총 4장으로 나뉜다. 이중 특히 한국 문화의 원류 중 하나인 불교문화에서 러시아불교의 본산을 찾아가는 과정이 흥미롭다. 울란우데의 사원 '불긴스크 다판'은 동북아시아 전통문화의 흐름 위에 여전히 존속하고 있었다.

인구 37만의 도시인 치타시에 거주하는 약 9만의 부랴트인들에게서는 '러시아불교'의 흔적부터 티베트에서 건너 온 라마불교와 토착 사면문화의 흔적 등을 발견하게 된다.

부랴트공화국 수도 울란우데에서는 도시 절반 사람이 황인종 부리야트족이고, 종교의 60%는 라마불교이다. 현지인들은 부랴트어를 동북아문명의 발원지로 보고 있다.

이곳 라마불교는 라마승들의 탁월한 치료술로 민중에 파고들었다. 저자는 라마불교의 문화가 생물처럼 자생력을 갖고 번식해 사회주의 유물론에서도 살아남은 것에서 동북아의 문화적 보편구조를 찾아낸다.

또한 흑수말갈족 오지마을과 연해주에서 바이칼까지 여행을 통해 취재한 동북 아시아의 신화를 통해 우리 문화와의 연관성, 특히 우리가 그동안 정확히 이해하지 못했던 신화적 의례의 의미로 고수레, 샤만의 온고드, 아리랑 등의 의미를 확인한다.

'잃어버린 우리 신화를 찾아서'에서는 자청비, 선문대 할망, 환웅과 웅녀, 삼신할머니, 유휘, 마고, 도깨비 등 잃어버린 우리의 신화들의 의미를 찾고 대보름맞이 등 의례놀이에서 깃든 우리 문화의 정신을 찾는다. 마지막 '신화의 부활' 장에선 신화와 예술과 의례와 교육과 과학기술의 신화적 토성을 모색해본다. 저자에게 신화는 박제된 것이 아닌 지금 마을에서 굿과 의례와 함께 전통으로 내려오는 현재의 것이며 미래로 계속 이어질 것이다. 그는 이를 '오랜 미래의 신화'라고 부른다.

저자는 현재 원주 취빙리 진밭 마을에 국내 최초로 신화미술관을 세우고 신화미술 교육을 하고 있으며, 신화를 코드로 의례, 예술, 농업, 생태기술, 생활문화를 통섭하는 신화마을을 제안하는 사회적 사업과 '다문화공생 지역문화 만들기' 사업 등을 펼치고 있다. 김주일 기자

스님이 전하는 청소년 문제 처방전

악동스님은 천사래요

히로나카 구니미츠 지음 | 도다이쿠로 역
도항 펴냄 | 1만5천원



18년 동안 무려 900명에 달하는 '문제아'들을 돌보아왔던 히로나카 스님은 일본에서 '괴짜 스님'으로 널리 알려진 스님이 다. 스님 스스로 가난함에 시달려 비틀어진 과거를 가지고 있기에 아이들의 외롭고 힘든 마음을 누구보다 더 잘 알고 있는 것이다. 스님의 절 '사이쿄인'에서는 식비나 숙박비를 일체 받지 않고 아이들을 받아주고 있다. "이곳은 보호시설이 아니라 개인 집이다"는 것이 히로나카 스님의 주장. 아이들은 마치 대가족과 같은 단체생활을 통해 가족의 정을 느끼며 상처 입은 마음을 치유 받고 다시 부모 품으로 돌아가거나 스스로 할 일을 찾아 자립해나간다.

중, 자해 등 청소년 문제의 원인은 어디에 있을까? 히로나카 스님은 가정 속에서 찾아보고 제안한다. 학교에서 왕따 당하거나 등교거부가 된 아이의 마음을 치유하는 방법이 무엇일까? 비행의 길로 빠져 들은 아이를 구하는 방법은 어디 있을까? 뜻하지 않은 임신 한 어린 딸에게 부모는 무엇을 해줄 수 있을까?

청소년 문제에 대한 해결책이 바로 이 책에 있다. 방황하는 청소년들의 '대부' 히로나카 스님은 때로는 위엄이 있는 아버지처럼, 때로는 아픔을 감싸주는 어머니처럼, 그리고 때로는 장난 기 넘치는 친구처럼 아이들을 대한다. '악동 스님'은 누구보다 더 아이들의 마음에 다가서는 방법을 알고 있다. 부모는 항상 이렇게 말한다. "친구가 나쁘다, 학교가 나쁘다, 사회가 나쁘다." 히로나카 스님은 말한다. "문제는 집안에 있다. 아이들은 가정을 비추는 거울이다. 부모는 아이들의 질실한 호소에 귀를 기울여라. 그리고 아이를 절대 포기하지 마라. 길은 꼭 열린다." 김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

저자 군 체험 장편소설로 재구성

어느 이등병의 편지

문형렬 지음 | 다은북스 펴냄 | 1만2천원



시와 소설을 넘나들며 작품 활동을 해온 불교작가 문형렬씨가 1982년부터 한 편씩 쓰기 시작해 30년 만에 완성한 장편소설 《어느 이등병의 편지》를 출간했다.

이 소설의 화자는 하길오다. 그는 이 소설의 화자이면서 동시에 1970년대 후반 동부전선에서 군 생활을 했던 저자 자신이기도 하다.

동부전선(양구)의 전방부대를 배경으로 펼쳐지는 이 소설에는 화자인 하길오와 고향 친구이자 일대 동기인 황동수, 선임회사 지중삼, 소대장 조 중위, 군수장교 백중기, 술집 주인 박 영감, 금옥이, 금출이, 계순이 그리고 그 밖의 수많은 병사가 등장한다. 이들은 저마다의 이야기를 지니고 있다. 이들

의 이야기에는 사라지는 모든 것들을 향한 그리움이 넘친다.

1970년대 말인 스물세 살부터 스물다섯 살까지 동부전선에 있었다는 작가는 신군부 시절인 1982년 이 소설을 시작해 30년 만에 끝냈다.

저자는 "1970년대 후반, 분홍빛 꿈으로 아롱져야 할 청춘을 소리 없이 떠나보냈던 그 시절은 이제 오래된 흑백 사진 속에 남아 있다"고 머릿말에 썼다.

독자에게 소설의 제목이 익숙할 것이다. 요절한 가수 김광석의 노래 '이등병의 편지'를 한번쯤은 듣고 부른 기억 때문이다. 저자는 불교방송국 기자로 일하던 시절 가수 김광석과 심야 생방송을 마치고 포장마차에서 소주 마시던 일을 기억 속에서 꺼내놓았다.

어느 이등병에 대한 소설을 쓰고 있다는 저자의 말에 김광석은 소설책이 나오면 기념으로 '이등병의 편지'를 불러주겠다고 약속했다고 한다. 이제는 우리들 기억 저 멀리로 떠나버렸지만 소설 제목에 세상을 일찍 등진 김광석에 대한 회상이 비치는 것은 바로 이 추억 때문인 것 같다. 김주일 기자

www.minjoksa.org

경전 강의시리즈 출간!

그동안 수많은 불자들에게의 염원이었던 본격적인 강의 교재

경전강의시리즈는 다른 책과 다릅니다.

1. 대강백 스님들의 경전 강의 내용을 한 권의 책에 온전히 담았습니다.
2. 경전 원문과 그 독음, 번역, 강설 내용을 한눈에 볼 수 있도록 했습니다.
3. 어려운 한자를 글씨배에, 그 독음과 뜻을 원문 바로 옆에 달았습니다.
4. 경전 강의를 들으며 직접 필기할 수 있는 여유 있는 공간이 충분합니다.
5. 한 권만 있으면 다른 메모지, 책은 필요 없습니다.

민족사
서울시 종로구 수송동 58번지 두산위브파빌리온 1131호
Tel. 02)732-2403~4 Fax. 02)739-7565 이메일 minjoksa@chol.com
페이스북 www.facebook.com/minjoksa 농협 053-02-109450 (예금주: 윤재승)

교재_01

금강경

깨지지 않는 법

정가 25,000원

.....

대학승이신 성본스님의 금강경 강의!

한국 불자들에게 가장 사랑 받는 경전이자 한국불교의 소의경전인 『금강경』 강의 교재가 출간되었다. 금강경은 다이아몬드와 같이 파괴되지 않는 견고한 반야의 지혜로 일체의 중생심을 끊어버리고 타파하는 경전이다. 성본스님은 절망과 무기력에 치진 현대인의 괴로움을 달래줄 긍정의 힘을 금강경에서 찾고 있다.

교재_02

유마경

사람들이 아프니 나도 아프다

정가 28,000원

.....

대강백이신 무비스님의 유마경 강의!

대승불교운동의 선언서이자 재가 불자인 유마회를 주인공으로 한 경전인 『유마경』 강의 교재가 출간 되었다. 유마경은 출가 중심의 편협하고 왜곡된 불교를 철저히 비판하여 대승불교의 참다운 뜻을 밝히고 있다. 무비스님은 갖가지 고민과 불행 속에서 헤매지는 현대인의 아픔을 보듬어 공감하는 힘을 유마경에서 찾고 있다.