

# 생활 속 공금증 심리학적 관점에서 해설



**처음 만나는 심리학**  
사토 다쓰야, 와타나베 요시유키 지음  
불광 펴냄  
1만5천원

살아가면서 대다수가 소문만 듣고 이유없이 남을 미워한 경험이 한 두 번 있었을 것이다. 그렇다면 그 이유는 무엇일까? 또한 중국 집에 가서 다른 사람이 짜장면을 시키면 다른 것을 먹고 싶다가도 "나도 짜장면!"하고 외치는 까닭은 뭘까? 정말 혈액형으로 그 사람의 성격을 알 수 있는 것일까?

이해와 흥미를 돋우기 위해 삼입한 35개의 그림은 책 읽는 데 즐거움을 더해 준다.

특히 '들어가는 글'에서 소개하는 다양한 사례는 우리가 궁금해하는 것이 심리학과 어떻게 연결되어 있으며, 그 내용을 어디에서 찾아 읽을 수 있는지 꼼꼼하게 안내하고 있다. 덕분에 독자는 궁금증도 바로 해결할 수 있고, 정보를 찾는 시간도 줄이는 일석이조의 효과를 이 책을 통해 거둘 수 있다.

예를 들어 이런 거다. Q: 취직시험을 계속 치르는데 늘 떨어진다. 자신감이 없다 자포자기 심정이 되고 만다. 어떻게 해야 되나? A: 실패했다고 풀이 죽을 것이 아니라 불합격덕에 경험치가 올라갔다고 생각하라. 또 다른 질문이다. Q:성격을 바꾸고 싶은데 어떻게 해야 하는가?

A: 자기 의식이나 상대적 위치는 여간해서 변하지 않는다. 그래서 타인이 보는 자신을 변화시키는 것이 필요하다. 성격을 바꿔야겠다고 생각지 말고 행동을 바꿔보자.

<처음 만나는 심리학>은 이처럼 당신이 겪는 심리 현상에 대해 알고 싶어도 어느 분야를 참고해야 좋을지 몰라서 차레대로 책을 읽는 사람들에게 일종의 나침반이 되어 준다.

'들어가는 글'은 당신이 공금증을 풀기 위해서는 어디로 가야 하는지 안내하며, 심리학이라는 학문이 어떻게 우리 생활과 연결되는지 그림을 그리고 있다. 예를 들어 다음 질문들이 떠오를 때 당신은 심리학 입문서의 어디를 펼쳐 보겠는가? "기억해야 할 전화번호가 잘 떠오르지 않는다" "가끔 사람을 잘못 봐서 실수를 한다. 얼마 전에는 뒷모습이 꼭 친구 같아서 얼른 뛰어가 뒤뚱수를 냈다

는데 모르는 사람이다. 왜 나는 이런 착각을 했을까?" "같은 태양인데, 왜 하늘 한가운데 있는 것과 지평선 가까이 있는 것은 색깔도 크기도 달라 보일까?" 등등. 이럴 때 목차를 펼쳐 보았다면 당신은 낯선 개념 속에서 방향할 것이다. 하지만 이 책의 '들어가는 글'을 펼쳐 보았다면 첫 번째와 두 번째는 질문에 대해서는 인지심리학을 보면 된다. 마지막 세 번째 질문에 대해서는 지각심리학을 보면 된다는 것을 알 수 있다.

이 책은 이렇게 일상에서 누구나 한 번쯤 궁금했을 질문들이 심리학의 어느 분야와 연관되어 있는지를 책의 앞부분에 꼼꼼하게 정리해 두었다. 덕분에 알고 싶은 심리학을 찾거나 그 방대한 양의 심리학 책을 처음부터 읽어나갈 필요가 없어졌다. 이 책만 있으면 당신의 호기심을 풀어줄 심리학 지식을 쉽고 빠르게 찾아 읽을 수 있다.

대부분의 심리학 입문서가 간과하고 있지만 무엇보다 중요한 게 있다. 바로 심리학의 맥락을 독자에게 전달하는 것이다. 심리학의 맥락에는 두 가지가 있는데, 하나는 앞에서 언급한 생활 속에서의 맥락이고 다른 하나는 심리학의 발전 과정 속에서의 맥락이다. 생활 속에서의 맥락이야 우리의 호기심과 직접 연결되니 그렇다 쳐도, 심리학의 발전 과정 속에서의 맥락은 왜 중요한 걸까?

그건 바로 그 과정이 심리학이 과제를 해결해 나가는 과정이기 때문이다. 독서를 통해 문제 해결 과정을 함께한다는 건 질문을 품고 그 답을 찾는 과정을 함께한다는 뜻이다. 그 과정에서 우리는 심리학 지식을 삶에 어떻게 적용해야 하는지를 배운다. 단편적인 심

리학 지식을 암기하는 것과는 차원이 다른 독자 경험을 <처음 만나는 심리학>이 제공하는 것이다. 이 두 맥락에서 심리학을 설명한 덕분에 우리는 심리학을 일상생활과 심리학의 역사 속에서 자연스럽게 이해하게 된다. 그 결과 책을 읽고 나면 일상생활의 구석구석에 숨어 있는 심리의 원리가 보이기 시작할 것이다.

이 책은 마지막 장에서 지금까지의 심리학을 소개할 뿐 아니라, 앞으로 심리학이 어떻게 발전해 나가며 어떤 심리학이 우리에게 필요할지까지 정리했다. 따라서 마지막 장을 읽은 독자는 심리학의 과거, 현재, 미래를 모두 조망할 수 있는 큰 시야를 얻게 될 것이다.

짧은 분량에 심리학의 핵심을 얼마나 잘 뽑아서 정리했는가 역시 좋은 심리학 입문서를 고르는 기준이 된다. 쉽게 쓰기 위해 중요한 내용을 생략하고서 지나치게 단순하게 쓰거나, 내용을 충실하게 하기 위해 복잡한 통계 자료와 낯선 심리학 용어 및 심리학자 이름으로 책을 가득 채었다면 좋은 심리학 입문서라고 하기 어렵다.

이 책은 이미 몇 권의 책을 같이 써 오며 서로의 장단점을 잘 보완할 수 있게 된 두 명의 저자가 모은 글을 같이 써서 완성했다. '지식의 흐름'으로서 심리학 전체의 모습을 보여주는 것을 목표로 삼아 심리학의 핵심을 체계적으로 정리했다.

본문에서 특히 중요한 내용은 도표로 정리하여 반복 학습할 수 있도록 했고, 내용 이해를 돕는 그래프와 일러스트를 삽입해 시각적으로도 흥미롭게 디자인했다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

# 韓中 근현대 선지식 핵심사상 소개

언론인이 쓴 스님 이야기

공종원 지음 | 불교춘추사 펴냄 | 1만3천원



이 책은 저자가 문화부 기자와 문화담당 논설위원으로 있으면서 혹은 그 후 언론인으로 접했던 스님들과

불교계 주변문제를 정리해 소개한 책이다.

저자가 이 책 머리말에서 밝혔듯이 이 책은 언론인으로서 비판적인 필명으로 우리 종교계 현실, 특히 불교의 부정적이고 불쾌한 측면을 들추고 꼬집고 때리는 데에 주력한 것과 달리 불교와 스님들에 대한 이해를 바탕으로 쓴 글을 모은 것이다.

따라서 이 책은 '스님 이야기'이기 는 하지만 한계가 뚜렷했다. 우선 전문적 불교학자나 공부하는 스님이 아니라 언론인이 쓴 스님 이야기라는 점이다. 또 하나 중요한 것은 이 책이 스님 이야기이기에는 해도 스님의 흥미로운 생활사나 기행을 소개하는 소설같은 이야기를 모은 책이 아니라 언론인이 쓴 스님 이야기라는 점이다. 또 하나 중요한 것은 이 책이 스님 이야기이기에는 해도 스님의 흥미로운 생활사나 기행을 소개하는 소설같은 이야기를 모은 책이 아니라 언론인이 쓴 스님 이야기라는 점이다.

부처님 가르침이 중국과 한국, 일본 등 동방에 전해오는 동안 중요한 역할을 한 핵심적 스님들과 그들의 사상을 짧게 소개하면서 마침내는 한국불교를 이끌어 온 뛰어난 스님들의 생각과 공헌을 요약적으로나마 접해보는 기회를 갖자는 것이 근본 취지다.

총 4장으로 구성된 이 책은 남종 율종의 초조 도선, 중국적 불교 천태종을 연 지의, 대표적 입축 구법승 현장 등을 소개한 동방불교의 선구자들을 첫 장에 소개했다. 이어 2장에서는 초조 달마대사를 비롯해 2조 혜가로부터 6조 혜능까지 선종의 개척자들의 사상을 조망했다.

또한 저자는 한국불교의 선지식들 도 이 책에 등장시켰다. 원효 대사를 비롯해 세속오계를 만든 원광법사, 보조국사 지눌, 임제종을 부흥시킨 서산 휴정 대사 등이 그 주인공이다.

현대의 고승들도 제 4장에서 조망했다. 반농반선을 주창한 만암 스님,

참사람 운동을 펼치시던 임적하신 서용 스님, 무소유의 저자인 법성 스님 등이 소개돼 있다.

저자는 기자출신답게 '스님과의 대화' 코너도 마련했다. 즉 인터뷰를 한 것이다. 여기에는 월주 스님과 성타 스님, 대은 스님 등이 등장한다.

저자는 또한 고승들의 수도처도 탐방했다. 특히 경허 선사의 발자취가 서려 있는 서산 천장암의 설명을 읽다보면 마치 직접 절에 있는 듯한 착각에 빠질 정도로 생생하게 전하고 있다. 그런 뒤 사회에서 불교와 스님을 보는 눈을 가상해 '이제 달마가 서쪽으로 가는 뜻'을 곱씹으며, 청담·만해·성철 스님 등의 법어와 사상을 분석한다. 그리고 스님들과 만나 인터뷰한 내용들과 스님들의 수행 처를 답사해 탐방한 기사도 덧붙인다.

심지어 스님 관계 저서들의 사평과 스님들이 쓴 책의 발문까지 수록해 폭넓게 스님들의 정신세계를 탐색하고 있다.

마지막으로 선승들의 깨달음의 말, 구체적으로는 '평상심지도'를 철학적으로 분석하기도 하고 '조주 스님과 방장'이라든가 '할-선에서 본 소리의 본질' 같이 선의 정신과 방편을 언론인의 맑은아이로 이해해 보려 노력하고 있다.

이렇게 저자는 이 책 <언론인이 쓴 스님 이야기>로 평가절하하고 있지만 그렇게 가볍게 볼 수만은 없는 책이다. 저자가 이미 <전환기의 한국 불교> <돌아앉은 부처> <이 땅의 쇠북소리> <부처 예수 공자의 나라> <종교가 뭐길래>와 같은 저서를 통해 스님들의 언행과 사상을 이해하는 폭과 깊이가 결코 아마추어적이라고만 보기에 어렵다는 것이 좀 더 정확한 평가이기 때문이다.

김주일 기자

저자 공종원은?

서울대 철학과와 동 대학원 철학과를 거쳐 1964년 라디오서울 PD로 입사한 후 동양방송 기자, 중앙일보 기자, 논설위원, 동서문제연구소장과 조선일보 논설위원을 역임했다. 그동안 방송위원회 심의위원, MBC와 SBS 시청자위원, 동국대 신문방송학과 객원교수, 시너저지널 주필, 불교방송 시청자위원장, 한국불교언론인 회장 등 언론, 문화예술 각 분야에도 관여했다.

# 행복한 병영 생활 위한 마음수련 지침서

청춘동행

고영석 지음 | 민족사 펴냄 | 9천원



Q:군 생활이 갑갑하고 불편합니다. 벗어 나고 싶어요. 어떻게 하면 구속된 삶에서 자유로울 수 있을까요?

A:가만히 따져 보세요. 누가 우리를 구속 할까요? 외부의 조건이 우리를 구속해서 갑갑할 수도 있지만 더 중요한 것은 내가 자신을 구속한다는 것이지요. 왜 그럴까요? 마음과 생각이 바로 주범이기 때문입니다. 스스로 자신을 구속한다는 생각을 갖는 것이 가장 커다란 구속입니다.

랑하는 사람의 빈자리를 어떻게 메울 수 있나요?

A: 진정한 사랑은 아낌없이 베풀고 난 후 아무런 기대나 대가도 바라지 않는 것입니다. 아니 사랑하는 그 자체에만 머물러 거기에 마음을 두지 않고 자유롭게 풀어 두는 것입니다. 모든 것은 머물다 훌쩍히 가버리지요. 그러니까 그냥 내 마음에 모든 것을 맡겨두면 원인과 조건에 따라 그 하전한 빈자리의 마음도 그때그때 생겨났다가 금방 사라집니다.

대한민국의 건강한 청년이라면 누구나 가야하는 곳이 군대이다. 하지만 기꺼운 마음으로 가는 사람은 몇이나 될까? 피할 수 없으면 즐기라는 말이 있다. 이 책은 마음가짐의 변화를 통해 병영 생활을 즐길 수 있도록 도와주는 지혜를 담고 있다. 이 책은 군 장병들이 어떻게 하면 신바람 나는 병영 생활을 할 수 있을지를 부처님 말씀에 근거해 알기 쉽게 설명한다. 저자의 다정다감한 문장

들은 지치고 힘겨운 젊은이들을 어루만지는 힘이 있다.

또한 저자는 책을 통해 문제 해결의 힘을 기를 수 있는 직접적인 방법을 제시한다. 입대를 앞둔 청춘, 현재 군 생활을 하고 있는 장병들, 장병들의 가족이나 친구 등 가까운 사람들에게 적극 추천한다.

저자는 스물여덟이란 늦은 나이에 신병으로 입대했다. 한참 동생뻘인 동료들과 군 생활을 하면서 심한 마음고생도 했다고 한다. 자신의 경험을 떠올리며 어떻게 하면 군 생활을 더 알차게 보낼 수 있을지 고심했고, 당시의 힘겨웠던 생활을 떠올리며 이 책을 집필하기 시작했다고 한다.

이 책은 듣기 좋은 이론으로 무장한 책이 아닌, 실천만 하면 바로 변화를 느낄 수 있는 살아 있는 정보를 담고 있다. 이 책에서 제시하는 실천법을 직접 행동에 옮겨보자. 분명 어제보다 행복한 오늘을 만끽할 수 있을 것 같다.

김주일 기자

# 'Buddhism and Culture' 겨울호 발간

불교심리치료, 생태 등 내용 다뤄



한국불교를 세계에 알리기 위해 영문 계간지 <Buddhism and Culture>가 발간됐다.

(재)대한불교진흥원(이사장 김규철)은 최근 "한국불교 세계화를 위한 영문 잡지 <Buddhism and Culture>겨울호(통권 16호)를 발간했다"고 밝혔다.

<Buddhism and Culture>겨울호는 △불교와 심리치료 △불교 생태, 수행 그리고 마음 △한국불교 수행 등 3개 섹션으로 구성됐으며, 국내외 저명학자 및 전문가들의 의견을 소개했다.

<Buddhism and Culture>는 해외 공공도서관, 대학도서관, 지역도서관, 불교 관련 학자를 비롯해 해외의 사찰, 불교 수행센터에 배포한다.

신종일 기자

## 부처님의 감로법이 있기에

# 삶은 고가 아니다

초판 22세의 스티디 셀러!!

삶은 고가 아니다

10,000원 A5/287쪽

길을 묻는 이들에게 전하는 대행스님의 생활 속 불법 이야기

인생은 고통이 아닙니다. 생로병사의 괴로움이 있다고 하나 그것으로부터 자유로울 수 있는 부처님의 감로법이 있기에 고통이 아닙니다. 부처님께서는 누구나 부처가 될 수 있는 성품 즉, 불성이 있음을 말씀해 주셨습니다. 그 불성을 이롭게 함마음이라 하였습니다. 세상 무엇보다도 바랄 수 없는 나의 보배입니다

이렇듯 내 집 창고에 보배가 가득한 줄도 알고 보배 창고 애기도 많이 들었지만 열쇠가 어디 있는 줄 모른다면 무슨 소용이겠습니까? 마음공부는 열쇠를 얻기 위한 공부입니다. 누구든지 열쇠도 갖고 있고 곳간도 갖고 있습니다. 그런데 왜 열쇠를 갖고도 열지를 못한단 말입니까? 마음이 곧 그 열쇠입니다.

- 본문 중에서

생활 속의 불법을 설하는 **대행스님 법어집** - (재)한마음선원 출판부 [www.hyunbulshop.com](http://www.hyunbulshop.com)

- ▶ 허공을 걷는 길 대행스님 법문 전집(법회법 출간)
- ▶ 한마음요전 대행스님의 구도기·법어·게송·선화의 집대성
- ▶ 신행요전(법요집) 기본적인 예불의식과 관법의 기초를 담은 불자입문서
- ▶ 대행스님의 뜻으로 된 금강경(독송문)
- ▶ 만 가지 꽃이 피고 만 가지 열매 익어 A Thousand Hands of Compassion (Korean/English) 대행스님의 뜻으로 된 천수경(한글/영어)

\* 구입문의: 현대불교 현불샵 2004-8215~6 [농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사]