

마음건강 선사하는 불교적 처방전 제시



마음은 어떻게 오작동 하는가
카루나 케이트린 지음
박은영 옮김
복음음 펴냄
1만3천원

인간은 누구나가 모두 고통 받는다. 그래서 고통의 종류도 다양하다. 망가진 가정, 잘못된 양육, 어린시절의 트라우마, 환절기 주는 스트레스 등등. 그러면 이 고통은 어디서부터 오는 것일까? 늘 자신 안에서부터 온다. 현대 심리학 역시 불행의 주관적 감정으로 규정하지만, 이론에 따라 그 원인을 다르게 본다. 그렇다면 우리는 이 고통 속에서 망가진 마음을 어떻게 치유할 수 있을까?

저자는 듣기 좋은 위로, 마음을 어루만져주는 치유가 잠깐 기분을 나아지게 할 수는 있어도 큰 효과는 볼 수 없다고 주장한다. 그래서 불교의 마음공부가 필요하다는 것이다. 심리상담사와 의사는 당장 눈앞에 떨어진 문제를 해결하는데 초점을 맞추지만, 불교는 문제의 본질 자체에 집중하기 때문에 모든 이에 대해 답을 줄 수 있다는 것이다.

저자 자신도 이 문제의 해결을 바로 불교서 찾았기 때문에 더 자신있게 소개하는 것 같다. 이 책은 바로 티베트 스님인 라마 조와

와 라마 예세 밑에서 불교를 수련한 후 심리상담사로 활동하는 저자의 자기 고백이자 반성의 결과물이다.

카루나 케이트린은 티베트 불교를 오랫동안 수련해온 심리치료사이다. 그는 20년 넘게 사람들이 조화로운 삶을 살아가길 수 있게 도와왔으며, 불교 교리와 심리학 이론을 접목한 불교 심리학의 보편적인 원리를 단순하고 명확한 말로 풀어내어 사람들이 일상생활에서 이용할 수 있게 하는 작업에 헌신하고 있다. 카루나는 티베트 불교의 큰 스승인 라마 조와 린포체와 고(故) 라마 툽텐 예세로부터 직접 가르침을 받은 제자다. 35년도 더 전에 에버그린 주립대학의 아시아학 전공 대학생이었던 젊은 시절, 해외 파견 프로그램으로 네팔에 간 것을 계기로 티베트 불교에 심취하게 되었으며 네 팔어를 유창하게 구사할 수 있게 되었다.

졸업 후 카루나는 라마 예세의 요청으로 다시 네팔로 돌아가 코판 사원에서 수도승들에게 영어를 가르쳤으며, 거기서 서양인 대상의 수련 프로그램을 창설했다. 그렇게 네팔에 머물고 있던 어느 날, 라마 조와 린포체는 이제 미국으로 돌아가 서양 심리학을 공부하고 그 지식을 접목하여 불교 심리학을 널리 알리라고 권한다. 그 길로 미국으로 돌아온 카루나는 임상심리학 석사 학위를 취득한 뒤, 스탠퍼드 대학교 어린이건강위원회에서 일하면서 팔로알토에 소재한 정신건강연구소

에서도 활동했다.

저자는 이 책을 통해 흔한 치유의 말 대신, 마음의 건강을 선사하는 진짜 처방전을 알려준다. 불교 심리학의 기본 개념을 바탕으로 현대 심리학 이론을 접목해 우리가 겪는 문제의 본질을 파고든다. 이를 통해 건강하지 못한 사고방식이 무엇인지 하나씩 설명하고, 그 자리에서 문제 해결법을 소개한다.

우리가 스스로 자기 자신의 심리상담사이자 영적 멘토가 되는 법을 가르치는 셈이다.

불교 가르침에 접근한 마음 치료

매 장 끝에 마음 훈련법 10가지 소개

매일 10분간 훈련하면 산란심 없어져

쉽게 고장 나고 오작동하는 마음을 바라보고 감정을 다스릴 줄 알려면, 꾸준한 훈련이 필요하다.

이에 저자는 매 장의 끝에 하루 10분씩 짬을 내 어느 곳에서든 실천할 수 있는 마음 훈련법 10가지를 소개한다. △하나부터 열까지 숫자 세기 △아이가 초원에 누워 하늘을 바라보듯이 내 마음 구경하기 △신호대기때마다 대상 관찰하기 △한시간 동안 내가 느낀 모든 것 메모하기 △눈앞의 현실 '해체하기' △'정신근육' 단련하기 △여유로운 시간에 '나는

어디서 왔다?' 물어보기 △잠들기전 하루의 내 모습에 이탤류 불이기 △사소한 것을 쫓는 마음 깨닫기 △측은지심 기르기 등이다.

꼭 막힌 출퇴근길이나 하루 일과 시작 전 자신의 방에서, 또는 잠자리에 들기 전 침대에서 할 수 있는 가벼운 훈련들이다. 이를 꾸준히 실천함으로써 우리는 마음의 오작동이 만들어 낸 산란한 감정, '나'에 대한 가짜 이미지, '좋고 나쁨'에 대한 편견을 쓸어내고, 그 자리를 평정심으로 채울 수 있게 된다. 그제야 우리는 치유가 필요 없는 상태에 도달하며, 세상의 진짜 문제를 향해 나아가길 희망과 용기를 얻는다.

저자 카루나는 이 책에서 수많은 문제에 함몰돼 살아가는 이들에게 고요히 마음을 바라봄으로써 바깥세상의 소란에도 평화를 누릴 수 있다고 전한다.

저자가 전하는 지혜는 단순하지만 본질을 건드린다. 문제는 문제라고 이름 붙여질 때까지, 그 이름 붙이기는 언제나 산란해진 마음이 저지르는 일이라는 것이다.

이 책은 우리가 문제라고 여겼던 일들을 새 시선으로 다시 바라볼 수 있도록 돕는다. 그뿐만 아니라, 마음에 일어나는 번뇌를 잠재우고 고요히 진실과 대면할 수 있는 간편한 명상 법들을 소개해 바로 오늘부터 일상에서 작은 변화를 일으키도록 도와준다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

10년만에 7번째 시집 ...육십 인생 총체적 보고서

래어애반다라

이성복 지음 | 문학과 지성사 펴냄 | 8천원



“헤아릴 수 없는 곳에서/무엇을 헤아리는지 모르면서/끓는 남물 같은 웃음을 눈 속에 감추고서/한낮 땀별 아스팔트 위를/뿔없는 초처럼 걸으며/또 길에서 너를 닮은 구름을 주웠다/네가 잃어버린줄 알면서/생각해보라, 우리가 어떤 누구인지/어디서 헤어져서, 어찌될래 다시 못 만나는지를” (래어애반다라 중에서)

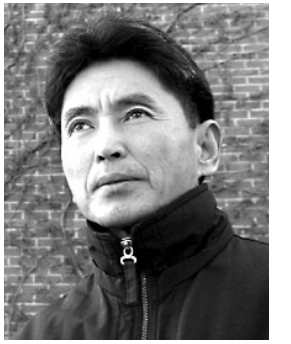
〈아, 입이 없는 것들〉이후 10년 만에, 이성복 시인의 일곱 번째 시집 〈래어애반다라〉가 출간되었다. 언뜻 불교 용어 같기도 한 이 낯선 제목 ‘래어애반다라(來如反多羅)’는 신라 시대 향가 〈풍요, 공덕가〉의 한 구절로, 이 여섯 글자 이두는 ‘오다, 서럽다’로 풀이된다.

또한 이 이두문자를 의역하면 ‘이 곳에 와서, 같아지려 하다가, 슬픔을 맞보고, 맞서 대들다가, 많은 일을 겪고, 비단처럼 펼쳐지다’로 풀이된다. 이는 신라 백성들이 불상을 빚기 위해 씌어 흙을 나르면서, 그 공덕으로 세상살이의 고통과 서러움을 위안하고자 불렀던 노래이기도 하다.

문학평론가 김현씨는 “이번 시집 처음에 나오는 ‘뜻 없고 서러운 길 위의 옷발처럼, 비린내 하나 없던 물결’의 맑은 ‘죽지랑의 못’과 맨 마지막에 소개된 ‘어렵고 막막하던 시절’ 바라봄만으로 큰 위안이 되었던 한 그루 ‘기과랑의 나무’를 각각 입구와 출구로 삼은 것을 보면 이성복 시인의 시세계 연구에 키 포인트”라고 말한다.

실제로 이 시집의 도입부와 끝부분을 먼저 읽다보면 가볍게 들어가 무겁게 나오도록 배치된 이 세계의 출구 밖에 서서 평생을 아파한 시인의 허무와 절망과 마주하게 된다. 뼈와 거죽이 따로 털거러거리는 참으로 깊은 이 시상의 괴로움 앞에서 우리는 다만 미소 짓게 될 것 같다. 그것은 시인이 말했듯이 진실 앞에 섰을 때 인간이 가지게 되는 투명한 기쁨의 미소일 것이다.

오랫동안 학생들과 함께했던 대학을 뒤로하고, 지난해 이순(耳順)을 맞은 이 시인은 모두 82편의 시를 6



개장에 나눠 실은 시집 〈래어애반다라〉에 육십 인생과 지극껏 발표한 여섯 권 시집의 자취를 고루 담았다고 했다.

두 편의 시 사이에 배치된 6개 장은 래·여·애·반·다·라로 각각 읽을 수 있다. 6개의 리듬은 이번 시집이 이성복의 일곱번째 시집이라는 점과도 관련이 있다. 1980년에 나온 첫 시집 〈똥구리는 돌은 언제 잡게는가〉 이후 〈남해 금산〉 〈그 여름의 끝〉 〈호랑가시나무의 기억〉 〈아, 입이 없는 것들〉 〈달의 이미에는 물결 무늬 자국〉은 이성복 시의 생애를 건너온 6개의 마디였고, 그 모두는 이번 시집에 고스란히 들어와 있다.

“지난 시집들은 아버지, 어머니, 당신, 가족(아내와 아이), 말 못하는 사물들 그리고 시 창작연습에 해당합니다. 이번 시집은 그 전부의 운명과 존재 조건에 대한 해설을 시도했다고 할까요. 내 시 전체에 대한 총체적인 보고서라고 생각합니다.”

‘입술’ ‘구름’ ‘식탁’ ‘신부’ 같은 사물에 대한 성찰(1부)이 이어지더니 ‘시에 대한 각서’ ‘눈에 대한 각서’ ‘생애에 대한 각서’처럼 삶의 구조와 진실을 일깨우는 노래(2부)를 만나게 된다. 삶이 가진 다양한 측면을 구체적 사적 체험 속에서 밝혀내는 시어들의 성찰(3-5부)에 이어 마지막 장은 주제에 해당하는 ‘오다, 서럽다’와 ‘래어애반다라’ 연작 시들이 펼쳐진다. 여기에 오면 삶을 초연하게 대하는 시적 자세가 드러난다.

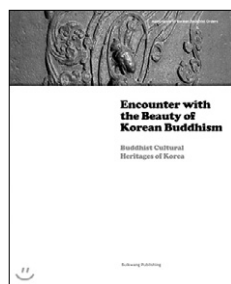
“이곳에 와서(來), 같아지려 하다가(如), 슬픔을 보고(哀), 맞서 대들다가(反), 많은 일을 겪고(多), 비단처럼 펼쳐지다(如) 마는 것(羅)”이 바로 우리를 살인물, 텃줄을 끊고 세상이나 온 누구나 예외 없이 생·사·성·식의 기록에서 벗어날 수 없음을, 하여 우리는 절망과 서러움으로 점철된 생의 ‘불가능성’을 거둬 되씹는 운명의 수레바퀴를 굴리노라”고 말하는 시인의 목소리는 시종 담담하고 또 흐뭇하다.

김주일 기자

신앙적 측면서 바라본 한국불교 성보문화재

Encounter with the Beauty of Korean Buddhism

한국불교종단협의회 지음 | 불광 펴냄 | 무료배포



이 책은 지난 2009년 발행된 〈Korean Buddhism〉, 2011년 발행된 〈6 Ways to the Heart〉에 이어 3부작 형식을 취하고 있다. 2009년

발행된 〈Korean Buddhism〉은 한국 불교를 알자 하는 영미권 독자들에게 한국 불교 개론서 역할을 해왔고, 2011년 발행된 〈6 Ways to the Heart〉는 간화선, 염불, 간경 등 한국 불교의 수행법에 대해 심도 깊게 다뤘다.

이번에 발행된 〈Encounter with the Beauty of Korean Buddhism〉은 개론과 수행에 이어 한국 불교의 ‘문화’ 그중에서도 유형문화재를 중심으로 한국 불교의 특징을 소개하고 있다.

특히 이 책은 행식을 중심으로 소개하던 기존의 양식 중심에서 벗어나 있으며 시

대나 특별명 배치를 완전히 배제하고 있다. ‘불교 문화재에 대한 한국 불교의 신앙’이라는 발간 취지에 맞춰 각각 돌, 나무, 종이 등으로 크게 나눠 그것이 각각 어떤 열매나 신앙을 안고 ‘성보’가 되었는지를 설명하는 방식이다.

구체적으로 1장 ‘돌에 새겨진 신앙’에는 석굴암을 필두로 백제의 미소로 불리는 서산 마애삼존불 등의 불상과, 석가탑과 다보탑 그리고 화엄사 석등과 월랑선사 탐비 등에 대해 다루고 있다. 2장 ‘붓으로 그린 신앙’에서는 세계인이 감탄해 마지않는다는 고려불화에 대해 자세히 소개하고 있다. 특히 우리가 소장하고 있는 고려불화뿐 아니라 일본에 넘어간 고려불화의 도판까지 신고 자세히 설명하고 있어 고려불화 전체를 한눈에 볼 수 있도록 한 것이 특징이다. 그리고 3장 ‘나무에 새겨진 신앙’에는 부석사 무량수전, 금산사 미륵전 등 나무 하나하나에 간직되어 있는 한국 불교의 숨결에 대해 설명하고 있다.

이 책의 목적은 영미권 언어를 사용하는 사람에게 한국 불교를 소개하고자 하는 것이다. 하지만 수행과 기도 혹은 교리를 설명하기보다는 1,700년 한국 불교가 만들고 간직해온 ‘문화재’ 그리고 ‘아름다움’의 견지

에서 또 다른 ‘한국 불교’를 소개하고 있다.

이미 세계문화유산으로 등재되어 있는 불국사, 석굴암, 해인사 장경판전은 물론 2010년 국립중앙박물관에서 열려 밀려드는 외국인들로 인산인해를 이루었던 고려불화 대전에 전시되었던 고려불화 그리고 그냥 지나치기 쉬운 옛 사찰의 해우소나 석축까지, 사찰 안팎에 있는 불교 문화재를 양식사가 아닌 신앙의 측면에서 자세히 소개하고 있다.

이 책은 전작이 그랬듯이 한국불교종단협의회가 필자를 선정하고 공신력 있는 전문가들에게 감수를 거쳐 완성되었다.

국문 원고 집필에는 전문 작가(윤금선)가 참여했고 미술사 전공자(심주완-대한불교조계종 문화부)의 감수를 거쳐 한국 불교 관련 문헌을 영역하던 전문가(박희원)가 영문으로 다시 완성하고, 영문 원고에 대해 불교와 미술사 전문가(지철 스님, 박준)가 감수를 마쳤다.

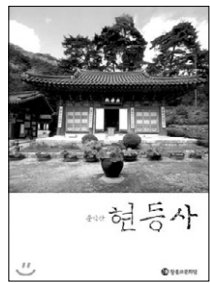
특히 이 책에는 한국에서는 볼 수 없는 일본 소재 고려불화를 비롯해 모두 200여 컷에 이르는 문화재 도판과 설명이 담겨 있어 읽는 재미와 함께 보는 재미도 더하고 있다.

김주일 기자

현등사 역사와 특징

현등사

활불교문화단 펴냄 | 가산 선우, 홍대만 공저
1만8천원



활불교 문화단에서 펴내는 한국의 명찰 시리즈 13번째, 현등사 편이다.

현등사라는 이름은 고려시대에 지눌스님이 등나무 넝쿨 아래 옥등을 매달려 있는 모습을

보고 지었다. 여기서 등(燈)은 어둠을 밝히는 조명 기구인 동시에 부처님 말씀을 상징한다. 불가에서 심법 전수를 전지 전등이라고 하는 것과 같은 맥락이다.

저자인 선우 스님은 이 책을 통해 오늘날 대표적인 지장극락도량으로 불리는 현등사의 유물 하나하나, 각각의 유적마다 새겨진 성보의 의미를 설명해 준다.

또한 이 책에서는 현등사 가는 길 초입의 금강 운악산과 주변 자연환경, 도시 가경을 둘러본 후 현등사의 역사와 유래, 특징, 얽혀 있는 다양한 이야기들도 들려준다. 마지막으로 현등사의 불교문화적인 가치와 미래에 대해 살펴본다.

김주일 기자

현대불교신문 · 미안마문화원 공동캠페인

자비의 미안마 돕기

행복한 나라, 미안마에서 부처님의 가르침을 실천합시다

안녕하세요!

미안마 친선대사라는 중책을 맡아 열심히 봉사 활동을 하고 있는 김용림, 김혜옥 불자입니다.



‘자비의 미안마 돕기’ 캠페인의 놀라운 성과에 불자로서 큰 자부심을 갖습니다. 그러나 아직도 미안마의 어려운 환경은 저희의 마음을 아프게 합니다. 저희 불자들의 작은 관심이 미안마 국민들에게는 더 없는 큰힘이 되고 있습니다. 불자들의 작은 보시가 그들에게는 생명의 물이 되고, 미래를 위한 교육이 되며, 부처님을 받드는 신심이 됩니다.

미안마 극빈층 어린이의 맑은 미소를 잊을 수가 없습니다. 부처님을 향한 그들의 진실한 믿음을 잊을 수가 없습니다.

지속적인 보시와, 봉사활동, 자매결연 등 많은 방법이 있습니다. 불자님에 맞는 방법으로 동참하실 수 있습니다. 감사합니다. 성불하십시오.

미안마연방정부 추대 미안마친선대사 김용림 · 김혜옥

부처님 당시의 수행법을 지켜오며 어려운 환경 속에서도 맑은 미소로 성실한 삶을 살아가고 있는 초기불교의 원류 미안마... 현대불교신문과 미안마문화원은 ‘자비의 미안마 돕기’ 캠페인을 통해 불교전통의 아름다운 나눔의 향기를 전하고자 합니다.



- 극빈마을 공동우물 파주기 지원

식수 부족으로 어려움을 겪고 있는 극빈 마을에 불자님의 이름으로 공동우물을 지원합니다. 개인 또는 단체로 우물건립 봉사도 지원 가능합니다.



- 신부 출가의식 지원

신부는 미안마인이 10세 전후로 해야 하는 출가체행 행사이며 미안마인의 가장 큰 기쁨의 행사. 비용이 없어 신부 의식을 행하지 못하는 빈곤 가정에 비용을 지원합니다.



- 코리아 종합 기술대학교 건립비용 지원

나인피에에 건설중인 코리아기술대학교는 미안마 현지인을 대상으로 외국어, 컴퓨터, 자동차, 등 실용기술을 무상교육하여 빈곤 청소년들이 자립할 수 있도록 지원합니다. 2010년 12월 12일 신축공사가 시작되어 진행되고 있습니다.



- 어린이 교육지원

교육혜택을 받지 못하는 고아원, 초등학교 설립 및 운영을 하고 있습니다. 학용품 및 교육자료 지원에 불자님들의 후원이 필요합니다.

- 후원물품 지원

후원금 외에 생활에 필요하고 전달 가능한 것이라면 어떠한 물품도 접수받고 있습니다. 먼저 담당자와 통화 하신 후 보내주시면 봉사단 방문 시 현지에서 직접 전달 합니다.

- 봉사단 참여

미안마 문화원을 통해 미안마 현지에 대한 봉사단으로 활동하실 수 있습니다.

문의 : 미안마문화원 상영민 국장 02)733-5670

현대불교신문 이동경 부장 02)2004-8214

후원금 입금계좌 : 농협 301-0016-0537-91 국제불교지도자협회 * 후원물품은 현대불교신문사 담당자 통화 후 보내주시면 됩니다.

* 후원내역과 전달내용은 현대불교신문 지면을 통해 정기적으로 공지합니다.

현대불교 · 미안마문화원