

“우리가 느끼는 마음의 고통은 습관일 뿐”



불안한 뇌와 웃으며 친구하는 법
손 T. 스미스 지음
정여진 옮김
불광 펌

이 책은 최신 뇌 과학의 성과와 함께 심리 상담가로서 저자의 풍부한 상담 사례가 담겨 있는 두뇌 사용 지침서이자 마음 사용 가이드 북이다. 불안한 마음이나 인짱은 기분, 자기 비판적인 생각은 왜 그토록 자주 우리 인생에 끼어드는 것일까? 이 책은 우리의 마음이 불안과 두려움, 걱정을 불러일으키는 이유와 그에 대한 효과적인 대처법을 제시한다. 책 곳곳에 수록되어 있는 14가지의 연습 과정을 따라 하다 보면 어느새 자기 마음으로부터 자유로워진 자신을 발견할 수 있을 것이다.

나를 힘들게 하는 것 세상 아닌 내 마음
“마음이 고장 난 것 같아요.”라고 말하는 사람들을 자주 볼 수 있다. 마음이란 늘 우리에게 뭔가를 들려주려고 하는 존재인데, 대체로 별반 도움이 안 되는 것들을 들려주기 일쑤이다.
우리가 어떤 일에 두각을 나타내려고 하면 마음은 우리 자신에게 회의를 품게 하고, 앞날을 개척하고자 하면 마음은 우리를 과거에 가둬 버린다. 또 뭔가에 몰두하려고 하면 마음은 우리를 온통 산만하게 한다.

또 마음은 우리가 스스로 흡이 있거나 매력 없는 사람이라고 믿게 하고, 우리 힘으로는 해낼 수 없다고 포기하게 만들기도 한다. 그리고 이 세상이 실제로 훨씬 더 위험한 곳이라고 생각하게끔 한다. 이렇듯 마음은 때때로 우리에게 독한 불안감과 우울감을 떠안겨 희망하는 대로 살 수 없다고 믿게 한다. 그렇다면 우리 마음은 우리를 방해하기 위해 존재하는 것일까?

마음은 생존밖에 모르는 ‘걱정 기계’
마음은 끊임없이 우리의 생존만을 ‘걱정’하기 때문에 ‘걱정 기계’라 이름 붙일 수 있다. 이 걱정 기계는 아주 중요한 목적을 가지고 있다. 우리의 안전과 생존을 최우선으로 삼고, 고통을 미연에 방지하고, 우리의 시급한 욕구를 해결하는 것이 그것이다.

사실 우리의 마음은 수많은 세대에 걸쳐 조상들이 올바른 결정을 내린 덕분에 얻은 결과물이다. 즉 거친 원시 환경 속에서 살아남은 조상들이 유전자뿐만 아니라 생존에 도움이 되는 결정을 내리는 성향까지도 후세에 전달했던 것이다. 오늘날 우리의 뇌 회로는 이렇게 형성되었다. 이는 곧 우리의 의식 아래 들끓는 마음이 실은 원시 환경에 적합한 ‘원시적인 마음’이라는 것을 의미한다. 그래서 마음은 겁이 많고, 자극에 민감하며, 늘 안전을 추구하는 것이다.

이러한 ‘걱정 기계’인 마음이 생존을 위해 사용하지만, 결과적으로 우리 자신을 억압하는 4가지 패턴이 있다. 저자는 이 책에서 이

것을 편향된 기억, 비장의 무기, 이중 잣대, 비판주의로 규정한다. 즉 과거의 경험을 선택적으로 부각해서 똑같은 함정에 다시 빠지지 않도록 하고, 비장의 무기와 이중 잣대로 남들의 호감을 사도록 하며, 비판적인 생각으로 위험한 세상에서 위기를 관리하도록 돕는다는 것이다.

이 대처법으로 저자는 가치관 수립하기, 관찰 기술 습득하기, 마음의 요구와 반대로 행동하기, 마음의 ‘비장의 무기’를 알아차리고 대처하기, 마음이 틀릴 가능성 받아들이기와 같은 다양하고 실용적인 전략을 제시한다.

인생 이끌기 위한 뇌·마음 사용설명서
우리 의식속 마음은 ‘원시적 마음’
현재의 마음작용 그대로 관찰 필요

체스의 말이 아닌 체스 판이 되자
마음이 떠오르는 생각과 감정을 체스의 말이라고 간주해 보자. 체스에 백색 말과 흑색 말이 있는 것처럼, 생각과 감정에도 자신감과 행복감처럼 ‘좋은’ 감정이 있고 불안감, 두려움, 슬픔처럼 ‘나쁜’ 감정이 있다. 우리는 물론 좋은 감정이 나쁜 감정을 무찌르기를 원하므로 좋은 감정 편에서 서서 나쁜 감정이라는 적에 맞서 전쟁에 돌입할 것이다. 그리고 체스 판에서 적을 제거하려고 노력할 것이다. 문제는 생각과 감정을 제거하려고 하면 할수록 그것들이 더욱 강렬해진다는 점이다. 즉

싸우면 싸울수록 상대편 말이 더 강해지는, 이길 수 없는 게임인 셈이다. 그렇다면 만일 당신이 어느 편도 아니라면, 즉 말도 선수도 아닌 체스 판이라면 어떨까?

일단 어느 한 쪽 편에 서면 마치 삶이 전적으로 승패에 좌우된다는 듯이 맹렬히 싸워서 이겨야만 한다. 그러나 체스 판이라면 이기려고 노력할 이유가 없다. 그저 말들이 놓인 곳, 즉 게임이 힘차게 펼쳐지는 맥락이기 때문이다. 체스 판의 입장에서는 좋은 팀도 나쁜 팀도 따로 없으므로 어느 한 쪽 편을 지지할 필요가 없다.

저자는 이렇듯 체스 판의 관점에서 마음의 작용을 바라보라고 말한다. 자신을(지금 여기) 몇몇 지나간 경험(그때 거기)을 근거로 좋거나 나쁘게 판단하는 것이 아니라, 오직 현재 생각하고 느끼고 기억하는 내(지금 여기) 그대로를 볼 필요가 있다는 것이다.

가치관에 따라 마음과 반대로 행동하기
가치관에 따라 산다는 것은 때로 불편해진다는 것, 그리고 마음의 요구와 반대로 행동한다는 것을 의미한다. 가치관을 따른다는 것은 마음으로 하여금 자기 의지에 반하여 새로운 행동을 하도록 끌어들이는 의미이다. 그러면 마음은 불안감, 슬픔, 불쾌한 생각, 신체 증상을 불러일으키면서 저항할 것이다. 하지만 그 감정들이란 그저 마음의 움직임에 지나지 않는다. 그 감정들은 곧 지나가리라는 것을 분명히 인식해야 한다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

도덕경, 선사상적 안목으로 바라봐야 제대로 읽혀져

도덕경과 선
김가원 지음 | 온주사 펌 | 1만8천원



도덕경은 동서고금을 통해 가장 유명한 고전 가운데 하나인 만큼 수많은 주석과 해설서들이 있다. 그럼에도

여전히 이해하기 쉽지 않은 고전으로 남아 있다. 무엇이 도덕경을 어렵게 만들까? 문장 자체가 함축적인 것도 중요한 이유겠지만, 무엇보다도 도덕경을 경문 자체와 주석에만 한정시켜 이미 틀 지워진 기존의 안목으로만 이해하려고 한 것이 오히려 도덕경이 제시하는 광활한 정신 세계에 대한 이해의 지평을 닫아버린 것은 아닌가 한다.

이 책은 도덕경을 다른 동양의 고전들, 특히 불교의 선사상과 유가의 사상 등과 자유롭게 소통하여 통합적인 안목으로 바라보아야 비로소 제대로 읽힌다고 말하고 있다. 그렇다면 통합적인 안목이란 무엇이며, 어떻게 가능한가? 그리고 이를 통해 얼마큼 도덕경이 말하는 핵심에 가까이 접근할 수 있는가?

저자는 동양의 고전과 경전을 올바른 이해하기 위해서는 먼저 우리 마음의 근본을 인식하는 것이 중요하다고 강조한다. 즉 마음수행의 관점에서 고전을 읽을 때 비로소 난해하게만 여겨지는 딱딱한 문장이 자기의 일상을 비추는 빛이 되고 삶을 행복하게 이끄는 고마운 가르침임을 절감하게 된다는 것이다.

따라서 도덕경의 본질에 가까이 다가갈 수 있는 방법은, 먼저 노자와 내 마음의 근본이 다르지 않음을 전제하고, 노자가 살던 당시의 역사적, 사회적, 문화적, 사상적 토대 위에서 그의 사고와 언어를 바라보되, 역대로 마음을 깨달아 자유의 경지에 이른 성인들의 가르침을 도덕경 이해의 거울로 삼아 이를 내 마음 안에서 서로 소통시키고 회통하여 통합적인 안목으로 파악하는 것이다.

이러한 안목을 바탕으로 이 책은 도덕경의 내용이 불교의 가르침과 여러 면에서 유사하다는 것을 감안하여 구성되어 있다. 즉 도덕경을 도경(道經)과 덕경(德經)으로 구분할 때, 무를 핵심으로 한 도경은 반야부계통의 경전 내용과 상통하고, 비어 있는 무의 덕스러움에 관한 덕경은

불교에서 말하는 보살도의 원력 사상과 연관되어 있다. 따라서 이 책에서는 불교의 사상, 특히 선사상을 드러내는 다양한 고사를 인용하여 도덕경의 내용과 접목하고 회통시키고 있다. 뿐만 아니라 다양한 동양의 고전들, 즉 주역, 시경, 회남자, 장자, 논어, 맹자, 나아가 선비들의 개인 수필에 이르기까지 인용하여 비교 검토함으로써 도덕경 자체의 이해를 증진시킬 뿐 아니라, 동양고전 전반에 대한 이해의 지평을 넓혀주고 있다. 이것이 이 책의 중요한 특징이자 장점이다.

체제는 한 문제 때의 숨은 도인으로 알려진 하상공의 것을 따랐다. 각장에 붙여진 체도(體道), 양신(養身) 등의 소제목들과, 전체 81장의 단락을 상하로 나누면서 상경을 도경, 하경을 덕경으로 이름 붙인 것도 하상공의 관점이다. 상경은 주로 도의 본질, 즉 형이상학적인 원리를 설명하고, 하경은 도의 본질에 입각한 인간의 행동과 관련된 덕을 다루고 있다고 보는 관점이다.

도덕경과 불교 유사성 설명
마음 근본원리와 본질도 소개

편집의 순서는 먼저 본문을 소개하고 다음에 해석을 덧붙이면서 본문의 핵심 내용과 관련된 고사를 선 및 옛 문헌에서 취해 소개하였다. 동시에 행간의 뜻을 해석하면서 여러 교본에 따라 달리 채택하고 있는 낱말을 곁들여 배경에 깔려 있는 의미의 본질을 해석하고자 노력했다.

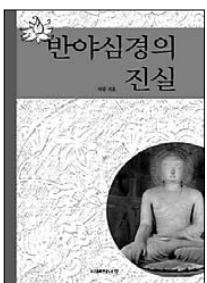
이렇듯 이 책은 도덕경을 도가의 입장에서만 바라보는 것이 아니라, 불가와 유가의 입장을 두루 섭렵해서 아우르고 소통시키면서 마음의 근본 원리와 도의 본질을 드러내고자 했다.

▲김가원
심대 후반에 해남 대흥사로 출가한 후 20여년의 산문 생활 동안 불교 내전을 두루 섭렵하고 선방에서 정진하였다. 해인사 승가대학 교수, 선사사상 전문지 <선원> 편집장 및 <월간 해인> 편집위원을 역임하였다. 서암(부여), 송담(광주), 무위당(부산) 등에게 고전을 사사 받았으며, 환속 후에는 고전과 불교경전을 강의하고 있다. 경남신문 신춘문예에 소설이 당선되었으며, ‘미래사회와 종교성 연구원’의 ‘나무를 심는 사람들’ 편집위원장을 역임했다.

대승불교 정수인 반야심경 쉽게 해설

반야심경의 진실

석암 지음 | 지혜의 나무 펌 | 1만2천원



저자는 우주적 여러 권을 읽으며 무척 놀랐다고 한다. 지금은 천문학과 물리학이 최고조로 발달한 시대여서 우주의 놀라운 비밀을 서서히 밝혀내고 있다. 밝혀진 비밀의 내용이 어쩌면 대승불교의 사상과 반야심경의 내용인 공, 그리고 반야바라밀 등과 일맥상통하는 부분이 많는지 신기하기도 했기 때문이다. 반야바라밀의 이치는 반야심경 안에서뿐만 아니라 광활한 우주에 펼쳐져 살아있다는 것도 깨달았다.

다중우주는 극락세계를 현실적 상상으로 이끌기에 충분하며, 부처님은 우주의 비밀을 지혜가 완성된 눈으로 꿰뚫어 보았기 때문이다. 우리는 사물이나 허공을 바라볼 때 방향과 높이가 모두 틀리다. 그리고 바라보는 사람의 성격이나 자질, 그리고 생각들이 모두 다르다. 그래서 관측자마다 반야바라밀을 바라본 결과가 다를 수 있다는 것이다. 반야는 허공을 무대 삼아 고요히 숨어들어 있다가 관측자에 따라 이름과 모습들이 바뀌어져 왔다. 종교마다 교리는 달라도 심층적 차원에서 바라본 반야바라밀은 지혜의 완성과 안락의 완성이라는 고차원의 세계를 이끌어 냈다. 이렇게 때문에 반야바라밀은 비롯됨이 없는 우주에, 그리고 미지의 세계, 그리고 각기 다른 종교의 삶 안에 꼭 차 있어 자취 없이 활발한 작용을 하는 것이다.

<반야심경>은 공을 나타낸 경전이다. 그러나 이해의 어려움에 빠져 공의 집착에서 벗어나지 못해 그저 텅 빈 공이 진공이라는 견해를 일으키게 된다. <반야심경>은 공을 통해, 공을 활용하고 무대를 삼아 반야바라밀의 진실을 모아 놓은 경전이다. 김주일 기자

우리 인생이 행복해지려면?

행복의 비밀

조지 베일런트 지음 | 최원석 옮김
21세기북스 펌 | 2만2천원



과학이 발달하여 평범한 사람도 100세까지 사는 시대이다. 그런데 인간의 정신과 육체가 일생 동안 어떻게 변하고 성장하는지에 대해서는 의외로 제대로 밝혀진 바가 없다. 지금까지 인간발달에 대한 연구는 유아기, 청소년기의 성장이나 건강과 생활습관의 연관성에 대한 단편적인 연구가 대부분이다. 이런 점에서 75년간 지속적인 관찰로 데이터를 축적하고 인간의 성장과 행복에 대해 연구해온 ‘하버드 그랜트 연구’는 독보적이고 전례가 없는 귀중한 연구이다. 저자는 42년 넘게 총책임자로 이 연구를 이끌어온 장본인이다.

이번 책은 바로 그 ‘하버드 그랜트 연구’의 75년에 걸친 연구 성과를 통해 밝혀낸 행

복한 인생의 비밀을 집대성한 책이다.

이 책은 사람이 살아가며 겪는 모든 것의 실체를 밝히고 있다. 어린 시절, 외모, 지능, 신체적 건강, 직업, 결혼, 정치, 종교, 방어기제, 그리고 음주에 이르기까지, 또한 이전에 알지 못했던 놀라운 연구 결과를 담고 있다.

예를 들어 중년에 바람직하게 살았던 사람이 노년의 삶을 행복하게 보낸다는 법칙은 존재하지 않으며 그 반대의 경우도 마찬가지라는 것, 그리고 어린 시절 겪은 불행은 이후의 삶에서 극복할 수 있지만 어린 시절의 좋은 기억은 평생을 살아가는 데 힘이 된다는 것 등이다. 행복한 결혼 생활은 칠십대 이후의 삶에 더 큰 만족감을 준다는 사실과, 80세 이후의 신체적 노화는 유전적 영향보다 50세 이전에 형성된 습관들로 인한 영향이 더 크다는 사실도 밝혀졌다. 결국 품위 있고 건강한 삶은 유전적 영향보다 자신이 어떻게 살아가려 하느냐에 달려 있다는 것이다.

이 책은 그 외에도 부자가 가난한 사람보다 장수하는 이유, 외상 후 스트레스 장애의 원인 등과 행복 상관관계도 일러준다. 김주일 기자

유네스코 세계무형문화유산 영산재의 범패소리 명상 힐링치유

< 수강생 모집 >

- 범패는 천년을 이어온 영혼의 소리로 우리나라 삼대 성악곡(판소리, 가곡, 범패)의 하나임.
- 범패를 활용한 소리명상 힐링 치유는 인간의 감정과 내면의 세계를 다스리는 이 시대의 정신적 안식처로서의 가장 수승한 수행임.
- 장 소 : 신촌 봉원사 경내
- 일 시 : 매주 금요일 저녁 7:30~9:00
- 수강자격 : 범패소리 명상을 수행하고자 하는 모든 분, 만병의 근원인 각종 스트레스에 시달리는 분.
- 문 의 : ☎ 02)393-8027

지도 : 봉원사 법화정토외 처명(선광)스님

- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사과정
- 중앙승가대 불교학과 졸업
- 동방대, 육천범음대 졸업, 중앙승가대원 대교과 수료
- (사)한국산악가운솔협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울남부구치소 교정위원
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제 50호 영산재 이수자

범패소리명상힐링연구소(소장: 처명)

■ 범패소리명상힐링연구소에서는 심리상담 및 다양한 활동을 할 예정입니다. 연구소에 도움을 주실 분의 후원을 기다립니다.

禪大韓佛敎 曹溪宗

새롭게 변화하는 불법시대!
이땅에 부처님법 뿌리내리고 불교의 진리와 위상을 드높일 중도를 모십니다.
또 한 새롭게 새로운 중단에서 중도의 단합및사회봉사와 중단 활동에 동참하실 스님을정성다해 모십니다.

입종안내

- 승적원부(본종입종양식 1통)
- 타종단승려는 승려증 복사본 1통
- 주민등록증 복사본 앞뒤1장
- 사찰전경 내외부 사진 각1장
- 반명합사진 4매(대가가수한 사진)
- 승려증,임명장,사찰등록증,발급

총무원: 서울 동대문구 한천로 55길9

① 禪 대한불교 조계종
중단 가입 문의: (02) 959-1825
대한禪報신문사 문의: (02) 962-3467
불교중단사업부 문의: 070-7391-7767

본 중단은 출판 및 불교사업의 수익금은 중단 운영기금으로 쓰입니다.

중도가 잘 되어야 중단이 바로 설 수 있습니다.

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요

❖ 가입시 필요자료 ❖

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰 화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.