

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 8/27 ~ 9/2

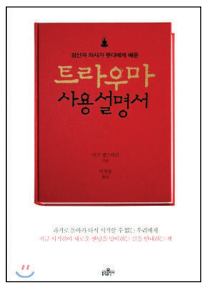
순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	인생수업	법륜	휴	6	삼계를 벗어나는 최상의 해탈법	담허	여시아문
2	나는 그곳에서 부처님을 보았네	제1회 신불수기 공모 당선작	모과나무	7	두 글자로 깨치는 불교	가섭	불광출판사
3	수트라(여시아문)	법일	김영사	8	능가경 강의	남희근	부키
4	맑은 마음 밝은 마음	김재웅	웅화	9	아함경 (전12권)	학담	한길사
5	사람이 온대(화해와 치유의 힐링 그림편지)	이영철	해조음	10	붓다의 과학이야기	김성철	침묵세상



보이지 않는데서 나 조종하는 손, 트라우마

트라우마 사용설명서

마크 엡스타인 지음 | 이성동 옮김
불광 때름 1만 8천원



저명한 정신치료사 마크 엡스타인은 부처님 어머니의 이른 죽음이 붓다에게 트라우마를 남겼으며, 붓다의 영적 여행은 이 트라우마에서 분출되는 원초적 고통을 해소하기 위한 도전이었다는 독창적인 관점을 이 책에서 선보인다. 이 대단한 정신분석적 붓다 일대기에 더해, 저자는 자신의 체험과 상담 사례를 소개하며 '당신의 트라우마는 무엇인가?'라는 물음을 던진다. 나아가 마음의 본성에 눈뜨고 타인의 고통에 공감하는 길을 소개해, 더욱 인간적이고 자애롭고 지혜로운 삶을 살아갈 수 있도록 독자를 이끈다.

세월호 사건 이후 트라우마에 대한 논의가 활발하다. 최근에는 드라마의 소재로도 쓰여, 가정폭력과 엄마의 불륜이 야기한 트라우마로 고통 받는 남녀 주인공의 이야기가 대중의 사랑을 받고 있다.

트라우마는 '정신적 외상' 혹은 '영구적인 정신 장애를 남기는 충격'을 일컫는 말이다. 일반적으로는 사고나 폭행, 학대, 전쟁 같은 극단적인 경험이 트라우마를 유발하는 것으로 알려져 있다. 그런데 이 책의 저자는 트라우마가 '인간 정신의 근본'이라는 주장을 펼친다. 일상서 흔히 겪는 고통과 외로움과 두려움이 우리도 모르는 사이 마음에 트라우마를 새기는데 누구도 여기서 예외일 수 없으며, 이렇게 남겨진 트라우마가 이후 지속적으로 한 인간을 만들어 간다는 주장이다.

별일 아닌데도 분출하는 분노를 참을 수 없었던 경험, 운전 중 갑자기 울음이 터져 나왔던 일, 어떤 상황이나 말에 반복해서 특별히 예민한 태도를 보였던 기억 등은 모두 일상의 트라우마가 만들어놓은 감옥에 우리가 갇혀 있기 때문에 일어난 반응이다. 트라우마가 야기하는 당혹감, 고통, 불편함, 갑갑함 등. 어떻게 하면 여기서 벗어날 수 있을까?

정신과 의사 정재선은 말한다. "치유는 상처를 없애는 게 아니에요. 떠올리는 것만으로 끔찍해서 기억 저편에 꼭꼭 숨겨놓았

던 것, 내 감정을 있는 그대로 이야기하고 받아들이는 거예요." 그가 말하는 치유의 본질은 간단하다. "있는 그대로 다 드러내도 나를 그냥 위로하고 인정하고 받아들여 주는 사람, 엄마. 누구에게나 엄마가 필요해요. 팀 하나 드릴게요. 외롭고 힘들 때 나를 가장 사랑해준 사람을 떠올리세요. 위로 받는 느낌을 받을 수 있을 거예요."

예수, 공자, 소크라테스와 더불어 세계 4대 성인으로 추앙받는 붓다. 그에게도 아픔이 있었으니, 태어난 지 7일 만에 엄마가 세상을 떠난 일이다.

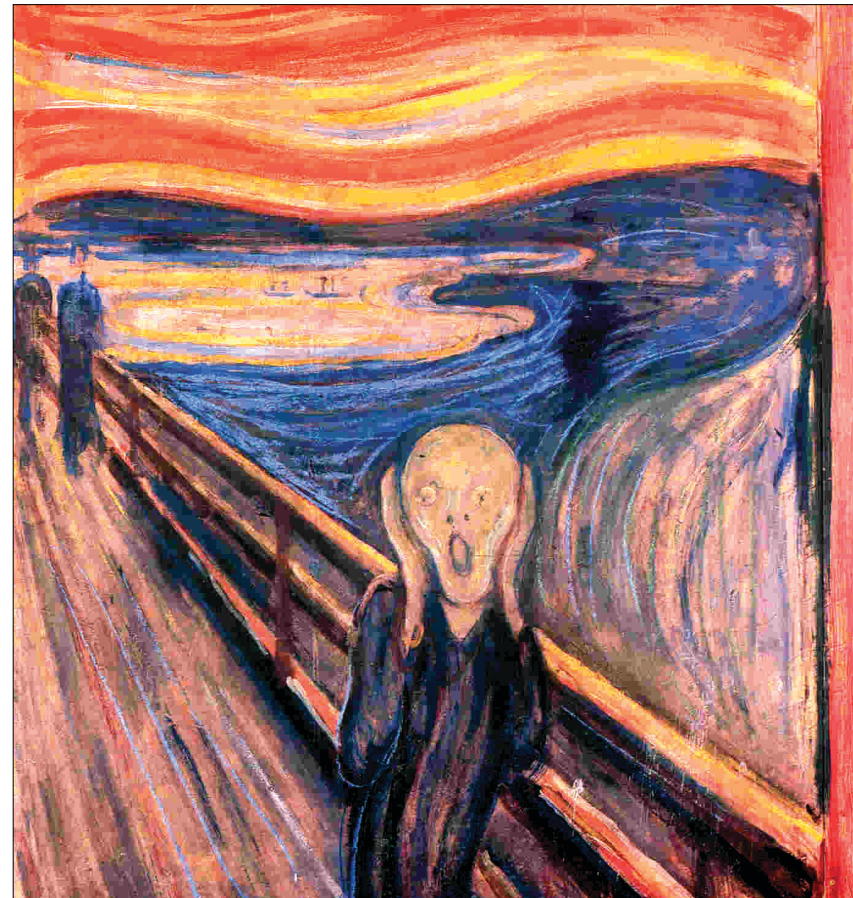
마크 엡스타인은 부처님 어머니의 죽음이 붓다에게 트라우마를 남겼다고 말한다. 유아기 애착관계를 맺을 최우선 대상인 엄마의 부재는 붓다의 인생에 그늘을 드리웠다. 후일 붓다가 "나는 연약하고, 정말로 연약하고, 말할 수 없이 최고로 연약했다."고 회고한 것은 바로 이 때문이다. 엡스타인이 보기에 붓다의 출가는 엄마의 죽음이 남긴 트라우마를 해결하기 위한 도전이었다. 결국 붓다는 수년 동안의 분투 끝에 트라우마를 해결할 방법을 찾아냈는데, 그건 트라우마를 있는 그대로 받아들이는 것이었다.

정신과 의사는 환자를 상담하면서 환자가 편안해하고 안심할 수 있도록 공감과 지지를 보인다. 엄마 품속에 있는 듯한 포근하고 넉넉한 분위기 속에서 환자는 속내를 털어놓게 되며, 그렇게 자기 이야기를 하면서 마음속 상처를 치유받는다. 붓다가 놀라운 이 방법을 널리 전해 많은 사람들이 마음을 스스로 마련하는 방법을 발견했기 때문이다.

다시 말해 붓다는 언제나 원하기만 하면 마음의 고향으로 갈 수 있는 방법을 발견해 자신의 트라우마를 해결했고, 자신이 발견한 이 방법을 널리 전해 많은 사람들이 마음의 고통에서 벗어날 수 있도록 도왔다.

마크 엡스타인이 붓다의 가르침 가운데 트라우마 해법으로 제시한 것은 마음챙김 명상과 연기론이다. 이 두 가지 가르침을 단순하게 설명하면, 마음챙김 명상은 몸과 마음에 어떤 신호가 들어오는 그것을 아무런 판단 없이 그저 바라만 보는 것이고, 연기론은 세상 만물은 서로 이어져 있다는 세계관이다.

그렇다면 이 두 가르침은 왜 트라우마 해결에 도움이 되는가? 트라우마가 힘겨운 건 트라우마에서 발생한 고통스런 감정 때문인데, 마음챙김 명상을 하면 감정에 휩쓸



치유는 상처 그대로 받아들이는 것 해법은 마음챙김 명상과 연기론 연계된 존재 인식 고립감 탈피에 효과 타인 아픔이 곧 내 아픔 이해가 중요

려 드는 대신 감정마저도 따뜻하고 초연하게 관찰할 수 있는 여유가 생겨난다. 마치 엄마가 칭얼대는 아기를 사랑스런 눈길로 바라보며 당황하지 않고 포근히 안아주듯, 스스로 자기의 감정을 부드럽게 수용하는 것이다.

트라우마가 야기하는 고통의 핵심에는 '고립감'도 있다. 자기 혼자만 이 고통을 앓고 있으며, 손을 뻗어 도움을 청할 수 있는 사람이 아무도 없다는 느낌 때문에 트라우마는 극도로 고통스럽다. 그런데 연기론은 '나'라는 존재가 본질적으로 세상 만물과 이어져 있다고 설명한다. '나를 가장 사랑해준 엄마, 내가 가장 믿고 따른 멘토, 파란 하늘, 푸른 산과 들, 강과 바다, 이 지구가 나와 이어져 있으며 나를 지지하고 있다.' 이 사실을 실감하는 순간 고립감은 흔

적도 없이 사라진다. 이런 여유와 깨달음을 붓다의 가르침을 통해 얻을 수 있다. 그 가르침을 통해 우리는 스스로 자기 자신의 엄마가 될 수 있을 뿐 아니라, 자기 존재의 본질을 깨닫고 세상 만물과의 관계를 회복할 수 있다.

마크 엡스타인은 트라우마를 받아들이는 과정을 정신의 완성 과정으로 본다. 정신의 밑바닥에서 한 인간을 형성하는 데 막대한 영향을 끼치는 트라우마에게, 그것을 알아가는 과정 하나하나는 '내가 무엇인지' 알아가는 여정이 된다. 자기 존재의 본질을 이해하고, 스스로를 너그러우면서도 객관적으로 바라보며, 깊은 상처를 받아들일 수 있게 되는 것. 이 임무의 수행 정도를 정신의 완성 혹은 한 인간의 성장이라고 부르는 것대로 삼는 건 타당해 보인다.

'나'라는 존재가 수많은 존재와 이어졌음을 이해하면, 다른 존재의 아픔이 곧 자기의 아픔이고, 다른 존재의 기쁨이 곧 자기의 기쁨이라는 이해에 도달하게 된다. 트라우마는 우리를 더욱 인간적이고, 자애롭고, 지혜로운 삶으로 들게 하는 문인 것이다. 붓다가 '고통이 곧 열반'이라고 말한 깨달음은 바로 여기에 있다. 김주일 기자

불교와 사상의학으로 심신치유를

불교와 사상의학의 만남

불교와 사상의학 연구회 편저 | 올리브그린 펴냄
2만8천원



불교의 수행론이 사상의학(四象醫學) 적으로 적용될 수 있는지에 대한 문헌적 검토를 거쳐 이를 바탕으로 실제적인 적용이 가능한가에 대한 이론적 토대를 만

들고자 2011년 9월부터 3년간 한국연구재단의 지원을 받아 '심신치유의 프로토콜 구축을 위한 불교와 사상의학의 융합연구'란 과제로 진행된 연구의 결과물이다.

이론적 연구와 함께 마음챙김, 염불, 간화선과 같은 불교 수행이 사상체질별 정서변화에 미치는 영향을 실제 조사연구를 통해 검토했으며, 연구팀이 구안한 '30분 명상프로그램(α-version)'에 대한 효과를 임상적으로 검토했다. 이와 같은 내용을 수행하기 위해 연구팀은 세부 주제별로 책임자를 나누어 진행하되 의견을 교환하면서 그 결과를 발표했다. 그 동안 발표된 논문들이 여러 학술지에 나뉘어 있어 전체적인 시각에서 통합하고자 <불교와 사상의학의 만남-심신치유의 이론적 탐색의 적용>으로 묶었다.

책은 총 4장으로 구성되어 있다. 제1장은 인간 이해를 위한 불교와 사상의학의 접점에 대한 연구의 결과물을 '인간이해의 새로운 접점을 찾아서'란 주제로 묶었다.

논문으로는 정준영의 '초기경전에 나타나는 인간유형 연구', 박성식의 '종필의 <원인론>과 동무 이제마의 '원인' 편에 나타난 인간론', 이필원의 '초기불교의 정서 이해', 박서연의 '오온설과 사상체질론을 통해 본 인간 이해'가 실렸다.

제2장은 '치유를 위한 이론적 접근'이란 주제로 불교와 사상의학이 갖는 치유적 특성을 문헌을 중심으로 검토하고 근거를 제시하고자 했다.

논문으로는 박서연의 '연기적 관점에서 본 사상의학의 심육 이해', 이자량의 '불교의 기질과 사상의학의 체질에 따른 심리질 요소의 차이', 김근우, 박서연 공저의 '고대 의안에 나타난 불교사상 연구', 양승규의 '불교의학의 정립을 위한 시도'가 실렸다. 박재원 기자

www.withbuddha.co.kr

이야기가 있는 불교 종합쇼핑몰

위드분다

위드분다만의 독창적이고 감각적인 HANDMADE상품
국내불교작가들의 배어난 불교미술작품들을 매주 업데이트!

다양한 불교용품과 아이디어 넘치고 실용적인 불자용품
우수한 품질과 실속있는 착한 가격, 그리고 다양한 혜택
편리한 구매와 끝까지 책임지는 안전한 배송

항상 새로운 만족을 드리는 불교전문 종합쇼핑몰

네이버와 다음에서 위드분다를 검색하세요.