

'안-밖 합치도' 낮추면 삶 만족도 높아져

생각바꾸기

김정호 지음 | 불광 펴냄 | 1만 5천원



스트레스를 받거나 즐거움을 느끼는 사람은 '위너가 되고 싶다' '루저가 되고 싶지 않다'는 동기를 품기 때문에 충족되거나 좌절되는 것에 따라 즐거움이나 스트레스를 경험한다. 하지만 '뭐든 상관없이 나는 내 길을 간다'고 생각하는 사람은 위 문장을 보고 자신의 동기가 충족되거나 좌절될 계기가 없기 때문에 마음의 동요 없이 그럭저럭 맡거나 자기 길을 간다.

이 책의 저자는 이렇게 반응의 차이를 낳는 동기의 힘에 주목한다. 오랜 연구와 관찰을 통해, 스트레스나 웰빙은 우리가 품는 동기가 좌절되거나 충족된 상태 또는 동기가 좌절 예상되거나 충족 예상되는 상태라는 동기상태이론을 펼친다. 이 이론을 바탕으로 저자는 '동기인지행동치료'를 주장한다.

스의 원인으로 인지뿐만 아니라 동기의 중요성을 강조한다. 최근, 기존의 인지행동치료와는 달리 수용전념치료와 같은 새 흐름의 인지행동치료에서는 인지의 변화가 치료에 핵심적이지 않다고 보며, 그와 관련된 연구 결과를 많이 내놓는다.

동기인지행동치료는 스트레스나 심리증상은 동기가 좌절 또는 좌절예상의 상태에 있는 것으로 본다. 스트레스나 심리증상의 심각성은 동기좌절 또는 동기좌절예상 상태의 크기와 지속성으로 나타난다. 인지치료에서처럼 인지를 바꾸든 수용전념치료에서처럼 바꾸지 않든, 동기인지행동치료에서는 궁극적으로 동기 자체나 동기 상태의 변화가 치료의 핵심이라고 보며, 동기와 인지 및 행동의 관계서 동기의 변화를 도모한다. 또한 동기인지행동치료는 스트레스나 심리 증상의 감소만이 아니라 웰빙, 즉 동기충족과 동기충족예상을 목표로 한다.

삶이란 정보처리 과정이다

저자는 인간의 삶을 정보처리를 통해 정보를 구성하는 과정으로 본다. 이 관점에서 주목할 점은 우리가 정보처리를 통해 특정한 정보를 구성할 때 우리의 내면(안)과 외부 환경(밖) 사이에 일정한 합치도(안-밖 합치도)가 존재한다는 사실이다.

예를 들어 공포영화를 좋아하는 사람 A(안-조건)가 공포영화(밖-조건)를 보면, 재미 정서가 구성될 확률은 높고 고통 정서가 구성될 확률은 낮다. 반대로 공포영화를 무서워하는 사람 B(안-조건)가 공포영화(밖-조건)를 보면, 재미 정서가 구성될 확률은 낮고 공포 정서가 구성될 확률은 높다. A와 공포영화 사이에는 재미 구성의 높은 안-밖 합치도와 고통 구성의 낮은 안-밖 합치도가 존재하고, B와 공포영화 사이에는 재미 구성의 낮은 안-밖 합치도

와 고통 구성의 높은 안-밖 합치도가 존재한다. 그러나 안-밖 합치도는 고정된 것이 아니다. 동일한 만화책을 한 집단에게는 연필을 이로 물고 보게 하고 다른 집단에는 연필을 입술로 물고 보게 했을 때, 연필을 이로 물고 만화책을 보게 한 집단이 더 큰 재미를 느낀다는 연구 결과가 있다. 연필을 이로 문 집단은 자연스레 웃는 표정을 짓게 되는데, 웃는 표정이 재미 정서를 불러일으키는 쪽으로 내면을 변화시켜(안-조건) 같은 만화책(밖-조건)에 대한 재미 정서 구성의 안-밖 합치도를 높이기 때문에 이런 결과가 나온다.

반응차이 낳는 동기의 힘에 주목 스트레스를 만드는 기제 설명 기법 통해 생활 바뀔 사례도 소개

마음과 몸은 서로 돕는다

안-밖 합치도의 관점에서 보면 만족스런 삶의 공식은 간단하다. 스트레스 구성의 안-밖 합치도를 낮추고 웰빙 구성의 안-밖 합치도를 높이는 것. 그러려면 어떻게 해야 할까?

"버는 익을수록 고개를 숙인다"와 같은 문구를 문병에 붙인 후 버스운전기사에게 나눠 주고 하루에 수차례 반복하게 하자, 이전 같으면 화를 낼 상황에서도 스트레스 없이 넘어가는 경우가 늘었다는 연구 결과가 있다. 또 기분이 좋지 않을 때 운동이나 노래 부르기와 같이 자기가 좋아하는 행동을 하면 심리상태가 한결 나아지는 경험을 많은 사람들이 했을 것이다.

저자는 마음챙김을 통해 스트레스 상태에서부터 거리를 두고 상황을 받아들이는 힘을 기르는 방법, 스트레스를 불러오는 불합

리한 믿음을 제거하는 ABCDE 기법, 자기 자신과 상대방의 처지에 공감하여 스트레스 상황을 감사한 상황으로 전환시키는 나-지-사 기법, 버스운전기사 실험에서처럼 웰빙을 불러오는 인지를 생활 속에 심는 웰빙인지기법, 춤추기와 노래 부르기 같은 웰빙행동기법 등 궁극적으로 안-조건을 변화시킴으로써 스트레스 구성의 안-밖 합치도는 낮추고 웰빙 구성의 안-밖 합치도는 높이는 다양한 기법을 책에서 선보인다.

이 책은 동기인지행동치료의 관점에서 우리가 스트레스를 스스로 만들어내는 기제를 알기 쉽게 설명한다. 마음의 작동 원리와 변화 방법에 대한 자세한 설명을 바탕으로, 누구나 실생활에 적용할 수 있는 쉽고 간단한 실천법, 그리고 이 기법을 통해 생활이 바뀐 사람들의 사례를 소개한다. 총 3부로 구성되어 있다. 제 1부에서는 동기인지행동치료란 무엇이며, 어떠한 이론적 바탕을 갖고 있는지를 설명한다. 안-밖 합치도, 동기, 인지 등의 개념과 그것들이 작동하는 메커니즘을 분석한 후, 동기와 인지와 행동의 상호작용이 어떻게 이뤄지는지 제시함으로써 동기인지행동치료가 효과적일 수 있는 이유를 밝힌다.

제 2부에서는 스트레스를 만드는 동기의 유형과 실례를 살펴본다. 이어 마지막 제 3부에서는 동기인지행동치료의 다양한 전략을 소개한다. 욕망과 생각을 분석하는 동기-인지 분석 연습, 마음챙김 명상을 통한 관찰 연습, 비합리적 믿음을 논리적으로 파악하여 스트레스의 원인을 제거하는 ABCDE 기법, 불교의 동사설에서 유래한 나-지-사 기법, 좋은 기분을 낳는 생각 모듈을 관리하는 웰빙인지기법, 행동을 통해 스트레스에 대처하는 웰빙행동기법이 무엇인지 정의한 후, 생활 속 실천법과 실제 적용 사례를 소개한다. **김주일 기자**

소설로 읽는 선불교와 마음 이야기

꼬마 달마의 마음수업

이지형 지음 | 청어람미디어 펴냄 | 1만 3천원



이 책은 선불교에 입문하려거나 마음 수업을 하는 이들을 대상으로 한 선불교 입문서이다. 일반인이 접근하기 어려운 선불교의 기본 개념과 교리를 이해하기

쉽게 소설 형식으로 풀어 놓았다. 이 소설의 주인공은 사회에 적응 못하고 출가해 행자 생활 한 지 한 달째다. 그런 주인공 앞에 어느 날 스스로를 달마라 칭하는 동자승이 나타난다. 이후 주인공은 '진정한 나'를 찾기 위해 구도 여행을 떠나고 꼬마 달마도 이 여행에 동행하게 된다. 이런 두 달간의 짧은 여정 속에서 두 사람이 겪는 사건과 돌 사이에 오갔던 문답을 통해 인간의 마음, 종교, 그리고 우주에 관한 선불교의 가르침을 전한다. 여기에는 선불교를 이해하는 데 도움을 주는 20여 개의 선문답과 화두가 등장해 전체 스토리를 이끌고, 두 사람의 대화를 따라가다 보면 어느덧 어렵게만 느껴지던 선불교 가르침을 쉽게 이해할 수 있게 된다.

선불교는 부처와 그 제자인 가섭 사이의 사건인 '열화시중의 미소'를 통해 씌운 티끌을 중국 대륙이 남과 북으로 나뉘어 혼란스럽던 6세기 초반, 달마 대사가 인도에서 중국으로 오면서 발전의 계기를 마련한다. 선불교의 초조라 불리는 달마 이후, 그 법은 혜가(2조), 승찬(3조), 도신(4조), 홍인(5조)으로 전해졌고, 7세기 혜능(6조)의 등장으로 극적인 발전을 이룬다. 이후 중국에서는 200~300년에 걸쳐 선(禪)의 황금시대를 구가하며, 그 불꽃같은 시기에 이 책의 주요한 모티브가 된 1,700여 개의 선의 화두인 공안(公案)이 만들어진다. 부처님이 자신의 제자인 가섭에게 말없이(不立文字) 자신의 마음을 세 번 전한 사건을 통해 법 일체가 이심전심으로 가섭에게 전해졌으며, 후세의 선사들은 이를 선불교의 시작으로 본다.

공장 사람의 마음을 가리켜(直指人心) 자성을 보고 깨달을지니라(見性成佛)

7세기에 들어서 혜능은 수많은 경전과 복잡한 이론에 사로잡혀 있던 그때까지의 불교를 그야말로 중국식으로 혁신한 선(禪)의 원류이다. 일차무식 나무꾼이던 혜능 스님은 어느 날 장작을 해오다가 길에서 누군가 금강석 독송하는 소리를 듣고는 고향에 흠뻑머리를 두고 출가를 한다. 5조인 홍인 대사를 찾아야 제자가 되고 나아가 선 불교 발전에 크나큰 기여를 하게 된다.

이 책에서 주인공과 꼬마달마 사이에 오갔던 문답을 통해 수많은 선불교의 역사와 기본 개념을 마주하게 된다. 스승이 제자의 깨달음을 확인하기 위한 일문일답 인법거랑, 중생을 계속 중생에 머물게 하는 세 가지 독, 깨달음을 얻기 위해서는 낭떠러지에서 한 걸음 더 나아가 한다는 백척간두 진일묘, 교(敎)와 선(禪)은 부처님의 가르침에서 나온 두 갈래 길, 태어나서 늙고 병들고 죽는 세상의 모든 일이 인과(因果)의 사슬을 벗어나지 못하는 깨달음인 연기, 깨달은 자의 삼매(三昧) 속에 세상의 삼라만상이 펼쳐진다는 해인, 가

두 주인공이 두달간 떠난 선 여행

20여 선문답과 화두 스토리 이끌어

을바람에 세상의 본모습이 드러난다는 체로금풍 등등.

또한 이 책에는 20여 가지의 선문답 또는 화두가 등장한다. 그 중에는 현사 선사(현사)의 깨달음 이야기, 부처 선사의 푸릇한 이야기처럼 생소한 것들이 있는가 하면, 달마의 9년 면벽, 혜능의 깃발 이야기처럼 널리 알려진 것들도 있다.

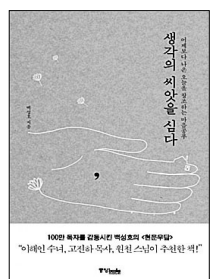
어느 쪽이든 소설에 등장하는 이야기들은 일상적인 눈으로 볼 때 무의미하고 논리를 결여하고 있으며 심지어 부조리하기까지 하다. 대화는 엇나가고, 대화의 당사자들은 자신들의 기이한 문답 앞에서 기고만장해 하거나 당황해 한다. 그나마 소설 전체의 테마라 할, 불탄 목불의 사연에 얽여 들어가 있는 20여 가지의 에피소드는 '정사적인' 대화에 가까운 것들이다. 일상적인 지성으로는 도대체 뜻을 파악하기 어려운 에피소드가 이른바, 선가(禪家)에는 넘치고 또 넘쳐난다. 하지만 이 책에 등장하는 부조리하고 무의미해 보이기까지 하는 선문답들은 말을 거부하고 처남으로써, 말이 도달하지 못하는 '그 무엇' 이후 양 무제를 만나고는 바로 승산 소림 사 인근 동굴에서 9년 동안 면벽 수행을 하였으며, 전설에 의하면 이후 독살을 당해 죽음에 이른다. 달마선사의 가르침을 요약했다고 전해지는 짧은 문구가 선불교의 근본적인 가르침을 후세에 전해진다.

경전을 떠나 따로이 전하니(敎外別傳) 문자에 의존하지 아니하고(不立文字)

어제보다 나은 오늘 창조하려면... '생각 농사' 짓자

생각의 씨앗을 품다

백성호 지음 | 중앙북스 펴냄 | 1만 3천원



눈앞에 닥친 일에 급급하며 하루하루를 힘겹게 살아가는 이 땅의 미생들을 위한 삶의 힌트를 담은 책, <생각의 씨앗을 품다>가 출간됐다. 이 책은 일상이 최고의 선반이자 수도원이라는 일상수도자 백성호 중앙일보 종교전문기자의 신작이다. 삶에서 마주치는 수많은 문제들을 하나씩

해결해나가며 새로운 일상을 창조하는 구체적인 마음 공부법을 담은 '현문우담'의 완결판이다.

'현문우담'은 1997년부터 '종교'라는 창과 '글'이라는 톨로로 100만 독자와 깨달음에 대한 소풍을 이어가고 있는 저자가 2007년부터 중앙일보에 연재해오던 칼럼이다. 작고한 소설가 최인호가 생전에 신문사로 직접 전화를 걸어와 칼럼의 애독자임을 밝히며 저자에게 감사의 말을 전하기도 한 이 칼럼은 잔잔하고도 깊이 있는 필적으로 독자들의 사랑을 받아왔다.

이번 책을 통해 저자는 어제보다 나은 오늘을 창조하려면 '생각농사'를 지어야 한다고 이야기한다. '생각 농사'란 마음의 발

에 '생각의 씨앗'을 심는 것으로 시작된다. 우리의 마음은 어떤 씨앗을 심어도 답을 하고, 싹을 틔울 수 있는 무궁무진한 가능성을 지닌 밭이다. 생각의 씨앗이란 자신 안으로 던지는 '물음'이다. 이걸 뭐지? 왜 이렇게 됐을까? 앞으로 어떻게 할까? 그때 나는 왜 그랬을까? 하는 일상 속에서 우리가 당연하게 되는 문제에 대한 수많은 물음들이다. 이런 물음들을 스스로에게 던지며 대답해가는 과정에서 우리의 마음은 성장하고, 곧 닥친 문제를 어떻게 해결해야 할지를 스스로 깨닫게 된다는 것이다. 저자는 이런 생각 농사가 우리의 삶을 윤택한 숲, 행복한 숲으로 만든다고 전한다. 이 책에는 생각의 씨앗을 심는 법, 물을 주는 법,

햇볕에 내놓는 법, 기다리는 법, 싹이 올라오는 풍경, 올라온 싹을 일상에 대입하는 법 등을 다루었다.

다들 스스로를 '미생(未生)'이라고 자책하며 살아가는 시대에 자신이 원하는 '완생(完生)'이 되는 길을 성공의 길이라 생각한다. 그러나 대리에서 과장이 되고, 부장이 되고, 임원이 되고, 사장이 되면 미생에서 벗어날 수 있을까? 저자는 갑의 자리에서도 결코 '완생'이 되는 것은 아니라고 이야기한다. 대신 붓다가 일찍이 세상의 모든 '미생'을 향해 힌트를 주었던 내가 바로 연꽃이라고. 네 옆의 사람도, 네 뒤의 사람도, 이 산도, 저 강도, 온 세상이 온통 그렇게 피어 있는 아름다운 연꽃이라고 말한다.

저자는 이 책을 통해 새로운 오늘을 창조하기 위해서는 우리가 살고 있는 대한민국이 겪어온 아픔 또한 뒤돌아보고 반성해야 한다고 강조한다. **김주일 기자**

좋은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님플께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다. 1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☞ 매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단채명의사찰 가능
· 중단사찰 가능

3/5
친절상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

형산새마을금고

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실시후 보험가입 함

사찰 화재보험

서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 조정의 출장료가 있습니다.

수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

	발로해(두한족열양말) 노폐물 독소 싹 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요
	자나개나 충단전 차크라 열고 목, 뒷골, 어깨 활 풀림 스트레스 제로 온 몸에서 엄청난 氣感 체험
	자사라다 누구나 누워서 저절로 자동단전호흡 100% 피로회복, 氣모음 확실 환자에게 최고의 선물
	호락호락 팬티 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가움 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	보디스킨 발목, 장단지, 허벅지, 엉덩이, 등허리 목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net
010.3487.0035