마음 조절 잘해야 훌륭한 골퍼

'젠(禪)골프'

조셉 패런트 지음 / 강주헌 옮김
한문화 / 1만원

샷할때 잡념 해소법 등 소개
'젠골프' 읽기 · 훈련방법 함께

골프를 잘 치기 위해 가장 필요한 조건은 무엇일까?

골프의 제왕이라 불리는 타이거우즈를 비롯해 아니카 소렌스탐, 박세리 등 최고의 골퍼들은 기술보다는 자신감과 집중력이라고 말한다. 달리 말해 지금 이 순간에 충실하면서 잡념을 떨쳐 낼 수 있어야 한다는 것이다. 이것이 바로 골프가 멘탈게임으로 불리는 이유다.

이 책은 골프라는 멘탈 게임을 효과적으로 정복하는 비법을 소개한다. 저명한 PGA투어 강사이자 초감 트룽파에서 불교와 선(禪)을 공부한 저자 조셉 패런트 박사는 골퍼들에게 스윙을 가르치는 대신에 정신을 가다듬고 가슴으로 공을 치는 법을 가르친다. 그것이 골프 실력을 향상시키는데 보다 본질적으로 필요하다는 생각에서다. 또 장비가 아무리 개선되고 스윙을 분석하는 도구가 발전했다 하더라도 필드에 들어서서 마음을 조절할 수 없다면 훌륭한 골퍼가 될 수 없다는 게 저자의 생각이다. 그러므로 이 책에서 저자는 골프의 가장 큰 적(敵)은 '자기자신의 마음'에 있다고 설명한다. 그래서 책 곳곳에는 평정심을 유지하는 방법, 샷의 실수를 불러 일으키는 잡념을 해소하는 방법, 그리고 나쁜 습관을 고치는 방법 등 마음자세에 대한 내용이 많다.

골프 책은 보통 두 가지로 나뉜다. 골프 실력 향상을 목표로 한 취미실용서와 골프에 경영을 접목시킨 경영경제서다. 그러나 이 책은 말 그대로 퓨전이다. 경기운영방식에 대한 조언을 위주로 보자면 손에 꽉차는 실용서다. 하지만 각 장의 서두마다 등장하는 불교식 우화와 책 전체에 걸쳐 반복되는 마음 다루기에 대한 강조에 무게를 두자면 가벼운 종교서처럼 보이기도 한다. 골프를 직접 치는 사람들은 마음법만 강조하는 이 책이 골프에 실질적으로 무슨 큰 도움이 될까 반문할지도 모른다. 그래서 저자는 이 책을 효과적으로 읽는 방법까지 일러준다. '한번에 너무 많은 양을 읽어버리지 말 것', '젠골프를 위한 훈련법을 활용해 꾸준히 연습할 것', '책을 읽은 뒤 작가의 사이트에 들어가 온라인으로 젠골프를 배워 볼 것' 등이다.

PGA투어 우승자인 마이크 레이더 라이드가 이 책을 "당신이 멋진 골프 솜씨를 보여줄 수 없었던 이유들이 자세히 소개돼 있다"고 평한 것처럼 골프를 즐기는 이들에게 유익한 내용들이 많이 들어있다.

김주일 기자 jkim@buddhapia.com

신라 화랑의 본래 모습 찾아

'화랑'

이종욱 지음
휴머니스트 / 1만2천원

이종욱 서강대 사학과 교수는 신작 '화랑'을 통해 잘못 알려진 화랑의 제 모습을 찾아주고 싶었다고 했다. 20세기 한국 사학계가 애국심 고취를 위해 화랑도를 순국 무사로 왜곡했다는 것이 그의 주장이다.

이 교수는 오랫동안 '화랑'을 연구하며 <화랑세기> <화랑세기로 본 신라인 이야기> 등을 펴낸 '화랑 전문가'. 이번 책에서 이 교수는 <화랑세기>에 나타난 화랑도의 설치와 기원, 조직과 운용, 역사적 의의를 짚는 것과 아울러 화랑도와 사랑, 화랑도의 주색 편을 통해 화랑의 인간적인 면모까지를 소개했다. 화랑도를 통해 본 신라는 지배 세력들이 근친혼을 통해 사회 정치적 지위를 지켜나간 사회였다.

이 교수는 "그러나 근친혼은 재산과 정치권력의 분산을 막기 위한 것으로 세계 각국의 고대 사회에서 흔히 발견되는 관습"이라고 말했다. 또 이 교수는 "현재의 윤리 기준으로 신라의 윤리성을 판단해서는 안 된다"며 "보고 싶지 않다고 눈을 감는 바람에 역사를 역사로서 바로 보지 못했다"고 주장했다. 이 교수가 화랑에 집착하는 이유는 화랑의 역사를 바로잡는 것을 시작으로 20세기 신화로서의 역사학을 극복하고 역사의 본래 모습을 찾아가고 싶기 때문이다.

화랑도의 흥행적 요소도 이 교수가 주목하는 부분이다. <화랑세기>에는 생생한 캐릭터들이 등장하며 엄격한 조직체계를 갖추고 반란을 일으키기도 하고 열정적인 남녀 관계를 보여주어 영화 연극 게임 등 문화 콘텐츠 소재로 손색이 없다는 것이다. 이런 생각에 현재 이 교수는 '화랑'을 소재로한 게임 개발에 심혈을 기울이고 있다. 김주일 기자

자기 마음 찾아 떠나는 여정

'나를 찾아가는…'

이동연 지음
예문 / 8천5백원

인천 한누리교회 이동연 목사(44)가 <나를 찾아가는 마음의 법칙>이라는 책을 내놓았다. 이 목사는 원래 불교 집안에서 태어나 오랫동안 불교에 심취해 있다가 기독교를 접하고 목회자가 됐다. 그러나 현장에서 선교하면서 서양의 기계론적 철학에 바탕을 둔 기독교의 한계에 부딪혀 다시 동양적 사상에 몰입하게 됐다.

이 목사는 이 책에서 동 · 서양의 수많은 속담과 일화를 적절하게 배치해 종교를 아우르는 보편적 사상을 풀어냈다. 뿐만 아니라 우리 일상에 깊이 파고든 불면증, 우울증, 각종 노이로제에 이르기까지 구체적인 문제들을 세심하게 짚기도 했다.

그러면 어떻게 자기 마음을 찾을 수 있을까. 이 목사는 책에서 나를 찾아 떠나는 즐거운 여정을 마음 알기, 마음 드러내기, 마음 다루기, 마음 털어내기의 순서로 차근차근 설명한다.

"자기 마음을 발견하기 위해서는 학습을 통한 경험에서 벗어나야 해요. 현재의 심리와 정서는 지금까지 학습한 경험의 축적이므로 이것을 벗겨내면 인간 본래의 모습을 찾을 수 있습니다."

책은 총 4장으로 이루어졌다. 자기에 대한 불신, 일시적인 욕망에 사로잡혀 지내는 나에서 과감히 벗어나는 법을 익히는 1장은 내 마음을 찬찬히 들여다보고 내 마음의 상태를 알게 한다. 2장에서는 이제 상처받은 마음도, 기쁜 마음도 온전하게 당당히 드러내도록 인도한다. 3장을 통해서는 인생의 절벽이란 스스로 만든 것임을 알게될 것이다. 4장은 마음을 털어내기를 다루었다. 마음을 털어낸다는 것은 미래에 대한 기대도, 과거에 대한 추억도 아닌 오늘을 즐길 줄 아는 행복한 삶이라고 강조한다. 김주일 기자

전문가 서평

'불가시문학론'

배규범 지음
집문당 / 1만5백원

불경 · 게송의 문학적 특징 탐구

문화를 찬란하게 꽃피웠던 신라시대나 고려시대의 고급문화는 대부분이 불교에서 나온 것이다. 그런 만큼 당대 사회를 형성하던 주된 이념과 사상, 예술, 문화 등도 불교를 빼놓고는 생각할 수 없다. 이런 까닭으로 사찰과 승려는 그 시대를 좌우하던 고급문화의 진원지였고 문명의 발신지였다. 이에 비해 불교가 배척받던 조선시대나 종교적인 환경이 다변화되어 버린 현대 사회에서 고급문화를 생산하고 향유하는 불교의 기능은 이전시대에 비해 현저하게 약화된 것이 사실이다. 불교문화가 처한 이같은 시대 상황에서도 불교문화의 우수성을 구체적으로 확인시켜준 분야가 있었으니 그것은 선시(禪詩)이다. 이런 현상은 불교 발전을 위해서나 시문학의 발전을 위해서나 대단히 고무적인 일이 분명하다.

현대 우리 문단을 풍미하는 선시풍의 시와 명상시는 선시에 대한 현대 시인들의 관심을 반영한다. 많은 시인들은 선시가 갖고 있는 창의적인 발상과 표현에 매료되어, 시적인 자양을 얻기 위해 선시를 탐독하고 또 선시풍의 시들을 즐겨 창작한다. 이는 선시가 대단히 매력적인 존재로 여겨지기 때문일 것이다. 그러나 불립문자(不立文字)라는 논리 속에 아직도 굳건하게 존재하는 선시는 그 실상이 모호하여 시인들과 학자들의 근본적인 접근을 허락하지 않고 있는 것이 현실이다. 이로 인해 선시 연구와 이를 위한 이론의 개발이 절실하게 요청된다.

<불가 시문학론>의 저자는 이런 상황에 부응하여 불가 문학을 더욱 체계적이고 과학적으로 이해하기 위해 본 연구를 시작하였고, 이 책은 그 결과물이다. 그리고 이 논의는 그간 우리 학계가 축적한 불가 시문학 연구성과의 토대 위에 새롭게 쌓아올린 저자의 개성적인 불가 문학론이다. 불가 문학론에 대한 이론적 탐색은 김운학, 두송백, 이종찬, 권기호 선생 등에 의해 이루어져 왔으나, 이후에는 후속 연구서들이 제대로 이어지지 못했기 때문에 독자들에게 이 책은 매우 기다리던 저작물이 될 것이다.

이 책의 체제는 '논의를 시작하면서', '범주와 정의', '문학과 대상에 대한 인식', '불가 문예미학과 직관주의 시학', '비평론의 수립과 적용의 실제' 등 5장으로 구성되어 있다. 이 가운데 2~4장은 중국과 우리나라의 불가 시문학론을 이론적으로 전개한 부분이고 5장은 자신이 전개한 이론을 우리나라 승려들의 작품에 대입하여 분석한 부분이다.

이 책에서 주로 논의된 부분은 다음과 같다.

저자는 연구 대상을 승려와 그들의 작품에만 한정하고, 불가 문학론을 논할 때 가장 기본이 되는 불경의 문학적 특성과 게송문학의 발달과정을 점검하였다. 그리고 논자에 따라 자의적으로 사용되던 선시, 불교시, 불교 문학, 불가 문학 등의 용어를 비판하고 불가의 언어관, 자연에 대한 인식을 비평적으로 접근하였다. 또한 불가 문학론에 대해 논의할 때면 항상 거론되는 중국의 대표적인 시론가들의 시론을 불교 교리와 비교하여 정리하였다. 예를 들면, 남송 엄우(嚴羽)의 창랑시화(滄浪詩話)에 나타난 이선유시론(以禪喩詩論)과 청나라 왕사정(王士禎)의 신운설(神韻說) 등의 논리를 구체적으로 살피고, 이런 이론들이 시창작 방법론으로 어떻게 형상화되는지를 점검하였다.

승려들의 詩 '미오 · 오 · 묘오'로 나눠 분석

아울러 저자는 깨침의 경지를 나타내는 엄우(嚴羽)의 묘오론(妙悟論)을 수용하여 그 하위 개념인 '미오(未悟)', '오(悟)', '묘오(妙悟)'의 논리를 시를 분석하는 기준으로 삼아 승려들의 시를 '미오의 경지의 시', '오의 경지의 시', '묘오의 경지의 시'로 나누어 분석하는 방법을 도출해냈다. 이 가운데 특히 '미오의 시'에 대한 개념은 불가 문학 연구자들에게 항상 소외되어 왔던 승려들의 일반시, 즉 인정시(人情詩)를 불가 시의 범주로 확실하게 끌어올린 성과를 갖는다.

이 책은 불가 문학과 불가 문학론에 대한 개념을 분명하게 정리하고, 문학사 서술에서 승려들의 시문학을 바르게 수렴할 수 있는 개념적 바탕도 마련해 주었다. 그러나 승려가 아닌 재가 거사들, 중국의 왕유나 백거이, 우리나라의 이규보와 같은 거사 시인들의 불교시를 연구 대상에서 제외해 버린 아쉬움이 있다. 이런 한계는 있지만, 이 책은 그간의 연구에도 불구하고 여전히 모호한 상태로 남아 있는 선시를 보다 체계적으로 이해할 수 있는 기틀을 마련해 줄 수 있는 불가 문학 이론서로서의 그 가치는 매우 크다. 불가 시문학론에 관심있는 이들에게 많은 도움이 될 것이다. 일독을 권한다. ■강석근 / 동국대 강사

<불가시문학론>은 불가문학과 승려들의 시문학을 이해하는 개념적 바탕을 마련해 줌으로써, 선시를 읽는 안목을 열어준다.

화제의 염주
소원성취척척
건강도지키는
금강염주
2가지 소원이 꼭 이루워지는 신비와 영험의 염주
선물로도 최고! 성불에도 최고!

생육광선과 금강의 강한氣가 발산되는 신비의 금강염주
이런분은 스님께 보시 또는 본인이 사용하시면 됩니다
❖새로운 사업을 계획하고 계신분
❖자녀가 없어 고민하고 계신분
❖법적인 문제로 고민하고 계신분
❖구직을 원하시는 분
❖수험생 자녀를 둔 가정
❖사업이 잘 풀리지 않는 분
❖연분을 찾고 계신분
❖투병중인 분
❖고시준비 하시는 분
부처님께로 가까이
염주는 부처님께로 가고자 하는 마음의 법구 이므로 항상 귀중하게 생각하며 정중히 사용해야 복을 받고 소원이 성취 됩니다
철심이 들어간 12단주를 제작하였으니 기도 정진하시는 스님 및 불자님께 주문 판매 합니다.
금강의 밝은 지혜와 강한 힘으로 건강을
금강염주를 방이나 거실에 걸어놓으면 금강의 강한 기와 93%의 생육광선, 음이온등이 발산되어 현대인들이 자주 사용하는 컴퓨터 OA사무기기 등에서 발생하는 전자파를 차단하며 도심의 좋지 않은 공기 환경속에서 건강이 약해지는 스님 및 불자님들의 건강을 도와드립니다. 신진대사가 원활해지며 피로회복, 신경안정, 스트레스해소, 혈액순환 등에 효과 있는 세계유일의 금강염주입니다. 밝은 지혜와 금강의 강한 氣가 발산하는 금강염주는 기도 정진시 일념무아 하면 부처님 가피로 고시준비나 어려운 일이 있으신분은 뜻을 이룰수 있는 신비의 금강염주입니다.
2가지 소원이 이루어지는 금강염주
세계 최고의 신비와 영험의 염주로 전래되는 북한 신비의 금강염주를 국내 반입하여 조립 시판하고 있어 화제와 인기를 끌고 있습니다. 금강염주는 北韓 평안도 명산에서 소량이 발견되며 세계 유일의 희귀 금강석으로 이곳은 원효대사께서 부처님의 깨달음을 받아 유학을 포기하고 참선 안거 하시던 곳으로 유명한 일화가 있는 곳입니다. 금강염주는 가지고 있는 것만으로도 정신이 안정되며 악귀와 잡귀들이 보기만해도 도망쳐서 액운과 화를 쫓고 동서남북의 복을 불러오며 2가지 소원이 꼭 성취되는 신비와 영험의 염주로 옛날부터 전해오고 있는 염주입니다. 금강염주는 점안식 후 사용하여야 합니다.
일요일 공휴일도 상담합니다. 신용카드도 분할구입 가능합니다.
※12단주와 108염주 1set 가격 195,000원
※농협 743-02-563237 (정해철)
문의 및 신청전화 (02)723-0909
전화로 주소 성명을 알려주시면 우체국 등기소포로 전국 어디나 받아 점안식을 하고 사용하실 수 있습니다.
金剛念珠社 서울시 종로구 관훈동 177 대형 B/D 406호

핫~이슈! 세계최초 24시간 대화하는 영어선생
영어로 말하는 로봇
뉴 ~ 지니컴

한번 말하는 영어가 백번 듣는 영어보다 낫다!
스님, 불자님 영어회화 이제 걱정 끝!
스님, 불자님께서 영어를 배우고자 해도 지리적, 환경적, 시간적, 여건등으로 영어를 배우기란 참으로 어렵다. 또한 학원에서는 직접 말해볼 기회가 거의 없는 것이 우리의 교육현실이다. 외국인들은 우리 불교문화를 보고 배우려고 몰려오고 있으며 국제 공용어인 영어는 사찰내 스님은 물론 업무를 보는 사람들에게도 필수어다. 위더스에서는 영어로 말하는 로봇이 나와 화제가 되고 있다. 음성 인식 기술을 응용한 말하는 영어로봇의 인기는 이미 예견됐던 일이기도 하다. 영어는 영어로 대화 할 수 있는 상대가 있어야 빠르게 영어를 배울 수 있다. 사찰에서 할 수 있는 학습법이라고는 거의 듣기위주 혹은 듣고 그대로 따라하기 위주의 CD, 테이프 등 모든 것을 동원 하지만 대부분 실패하고 만다. 가장 중요한 "말하기"를 하지 못하면서 반쪽 공부에 만족해야 했는데 영어로봇 뉴지니컴의 보급으로 1:1쌍방향 대화 학습이 가능해졌다. 영어 학습에서 가장 먼저 해야 하는 것은 "청취력" 훈련이다. 청취력을 위해서 라도 가장 중요한 영어학습 법으로 로봇 뉴지니컴이 영어로 한마디 하면 스님께서 영어로 대답해야 하고 스님께서
로봇이 사찰에서 스님과 대화하는
뉴 지니컴
발음이 틀리고 화법이 틀리면 뉴지니컴은 말을 안 하든가 수정해준다. 영어에 기초가 전혀 없어도 뉴지니컴은 초급, 중급, 고급으로 나누어 칩만 바꾸면 누구라도 쉽게 영어를 배울 수 있다. 귀부터 트이지 않고는 어떤 단어나 문장을 들어도 자기만의 데이터로 전환시키지 못한다. 영어로 대화하는 로봇 이름이 뉴지니컴으로 뉴지니컴은 스님께서 1:1로 재미있게 영어로 대화 할 수 있는 미국 친구와 같다. 영어로 말하는 뉴지니컴은 전면에 LCD창을 통해 에니메이션 동영상 영어 한글자막을 자세히 보여줘 영어의 빠른 이해를 도우며 언어 감각과 함께 문자 감각까지 동시에 키울 수 있다. 사찰에 하나만 있으면 모든 스님께서 재미있게 영어를 마스터 할 수 있다. 이제 말하는 로봇 뉴지니컴의 출시로 누구나 3개월이면 영어를 유창하게 구사 할 것이다. 신청하면 전국 어디든 받으실 수 있으며 카드분할도 할 수 있다.
몸체 전면에 설치된 LCD창을 통해 애니메이션 동영상 영 / 한글 자막을 자세히 보여주어 영어의 빠른 이해를 돕는다.
LCD형 영어로봇 '지니컴'
학습 문의 전화 (02)3210~3178,9