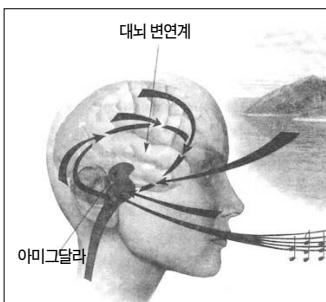


같은 걸으면서 만들어진다  
테레사 J. 스튜어트 지음  
조영희 옮김 | 황소자리 | 11만8천원



감정 두뇌는 자동 수정장치 없는 '개회로' 제어시스템으로 돼 있다. 바로 이 때문에 한 사람의 감정이 열 사람의 감정에 영향을 미칠 수 있다.

정신분석학자인 '프로이트' 이래로 인간의 부정적인 측면을 강조해 온 서양의 심리학은 오늘날에 와서 분명한 한계를 드러내고 있다. 베일에 가려져 있던 두뇌(마음) 영역의 비밀이 속속 밝혀지고 있기 때문이다. 하지만 새롭게 등장한 인지심리학은 인간 두뇌 기능의 긍정적 확장 가능성에 주목하면서 놀랄만한 연구 결과들을 속속 내놓고 있다.

이 책의 저자인 테레사 J. 스튜어트는 서양 심리학의 새로운 기류속에서도 매우 독특한 위치에 서 있는 인물이다. 그녀는 서양의 인지 심리학이 현재의 위치를 선점하기 훨씬 이전인 30년전부터 프로이트 심리학의 한계를 극복하기 위한 방법을 찾아 홀로 배양을 꾸려 세계 각국을 돌아다녔다. 그리고 오래된 명상 수련법을 몸소 체험하며 그녀의 연구 내용을 과학적으로 입증해 내는데 성공했다. 그 결과물이 바로 <같은 걸으면서 만들어진다>이다.

저자는 특히 명상 수련이 인간 두뇌 구조를 어떻게 변화시키는지, 우울과 분노로 찬 현대인들의 삶을 어떻게 바꿀 수 있는지에 대한 다양한 사례를 제시하며 보충 설명한다. 그가 예로 든 것은 달라이 라마와 티벳의 스님은 물론이고 일본의 선사상을 서양에 보급한 도쇼 포트 선사사와 다이난 카타기리 등 세계적 명상가들의 명상법 20개다. 저자는 이런 명상법을 통해 인간의 분노와 두려움을 극복하고 몸과 마음의 평온에 이르는 길을 발견하는 열쇠를 얻을 수 있다고 주장한다.

저자가 제시하는 분노와 두려움을 잠재우는 명상법

- 마음으로 호흡하기, 걸으면서 숨쉬기
- 몸의 긴장 부위 찾아내기
- 자신의 감정을 색깔로 표현해 하루의 생활 점검하기
- 앉아서 15-20분간 명상하기
- 자신의 감정 습관을 돌아보기
- 반가운 친구처럼 자신의 감정을 맞이하기
- 내 눈을 가리는 마음의 벽(障) 조사하기
- 거울만들어 거울 속에 무엇이 투영되는지 들여다보기
- 긍정적인 모델상을 제시하고 마음속에 그리기
- 분노를 가라앉히는 색깔인 파란색을 계속 상상하기
- 움직이지 않는 산(山)을 상상하기
- 상대방과 인장 바꿔 생각하기
- 마음을 평온하게 해주는 말로 명상하기

또한 티베트의 통령 명상법과 인도의 탄트라, 전통불교의 수행법과 기독교의 묵상 기도 등 다양한 종교 명상법의 원리와 구체적인 명상 훈련 방법도 제시해 줘 실생활에 큰 도움이 될 수 있게 구성했다.

예를 들어 두려움을 없애기 위해서는 잠자기 직전 조용한 바닥에 누워 15-20분 동안 자기가 파란색 바닥 위에 진주와 구슬로 된 투명한 막에 싸여 지혜, 연민, 행동, 본능 등으로 상징되는 보이지 않는 존재의 보호를 받는다고 상상하라는 식이다. 이런 훈련을 통해 스스로를 가다듬을 뿐 아니라 다른 사람과 조화롭게 살아가는 기술까지도 터득할 수 있다는 것이 저자의 주장이다.

1부가 다양한 명상법에 대한 개괄적인 설명이라면 2부에서는 마치 산을 오르듯 단계를 밟아가며 '자아'를 다스리는 명상법을 구체적으로 소개하고 있다. 그 첫 단계인 '숨쉬기'에 대한 내용은 자문 흥미롭다. 숨을 주기 위해 호흡을 배우고, 기를 타를 치기 위해 코드를 먼저 익히듯 '숨쉬기'는 모든 명상법의 기초라는 것이다. 단순히 숨만 쉬는 것이 아니라 숨쉬때의 리듬에 집중할 것을 주문한다. 호흡이 강해졌다가 약해졌다가 또는 감정이 올라갔다 내려갔다 하는 느낌에 집중하라는 것이다.

호흡을 통해 몸의 상태를 점검하고 난 후에는 몸으로 들어오는 여러 가지 감정들을 파악할 차례다. 하루는 쉬운 행위의 연속이기에 인간이라면 누구나 그 속에서

# 서양심리학자가 길에서 쓴 분노 잠재우는 명상법 20가지

## 30년전 심리학의 한계 느끼고

## 홀로 배양 메고 지구촌 돌며

## 몸소 체험하고 입증한 종교별 명상

다양한 감정을 경험하게 된다. 그러나 누구도 어떤 감정들이 내게로 들어오는지 눈치 채지 못한다. 16세기 기독교의 묵상 수행에서 가장 중요시한 수련법인 '하루 점검하기'를 통해 자신에게 들어오는 감정들에 이름을 붙이고 색깔을 지정해 분류한다. 그리고는 고대 대승불교 경전에서 가져온 '앉아서 명상하기'를 통해 '감정 안의 감정'을 느껴볼 것을 권한다.

이런 방법으로 '자아'의 내면 깊은 곳을 바라보고 부정적인 모든 것을 떨쳐내고 나면 자신이 긍정적 인 모습으로 바뀌어 진다는 것이다. 이렇게 되면 결국 자기 자신만 좋아지는 것이 아니라 '타인'과의 관계 변화에도 큰 변화가 온다는 것이다. '좋은 인간관계'의 본질은 '서로의 공감'에 있기 때문에 내가 좋아지면 타인과의 관계도 좋아진다는게 저자의 설명이다. 타인을 자신 안으로 받아들이는 것은 무척 힘든 일이지만 앞서 설명한 '자아'를 단련하는 훈련을 꾸준히 해 왔다면 문제될 것이 없다는 것이다. 우선 직장에 서 자신과 가장 마찰을 일으키는 사람의 입장이 되어보는 '입장 바꿔 생각하기', 연인이나 친구들 간의 사랑과 우정을 더욱 키울 수 있는 '사랑하는 사람과 함께 호흡하기' 훈련법으로 공감하는 능력을 키운다면 갈등 해소에 큰 효과를 볼 수 있다고 저자는 강조한다.

지금 현재 자신의 삶이 힘들고 지루하다고 느낀다면, 혹은 자기 마음을 스스로 다스릴 수 없다고 생각한다면 가장 마음에 드는 몇 가지라도 책에 나온 설명을 따라 꾸준히 실천해 보는 게 어떻까.

김주일 기자 jkim@buddhanews.com



만추어 서기엔 너무 젊은 한국인에게 보내는 60초 편지  
김형섭 지음 | 밀리언하우스 퍼냄 | 9천5백원

부모의 이혼으로 인한 정신적 방황과 극심한 경제적 고통을 딛고 하버드에 입학한 김형섭. 세계 최고의 인재들만 모인다는 하버드 교정에서 그는 목표도, 꿈도 잃어버린 자신을 발견한다. '나는 하버드에 왜 왔는가?', '내가 하버드에 필요한 존재인가?' 자신감을 잃고 방황하던 그는 세계의 리더들에게 1천여 통의 편지를 쓴다. '21세기를 사는 한 젊은이에게 삶의 지혜와 성공의 비결을 담은 단 한마디의 충고를 부탁한다.'고.

저자는 수많은 업무에 시달릴 CEO들에게 자신의 편지가 버려지지 않기를 바라며 "1년은 365일입니다. 1일은 24시간입니다. 1분은 60초입니다. 여기 열심히 노력하는 열정의 젊은이에게 단 60초만 투자하지 않으시겠습니까?"라는 내용의 편지를 보냈다. 그 결과 101명의 리더들은 기꺼이 그들의 60초를 투자해 주었고, 60초 만에 읽을 수 있는 짧은 답장을 써 보내 주었다. 하지만 그들이 보내준 60초 편지는 평생의 가르침이 될 긴 여운을 남겨준다.

## 세계 리더 101명의 1분 메시지

## 꿈 잃은 청춘에게 보내는 지혜와 성공 비결

다소 허무맹랑할 것 같은 저자의 용기 있는 행동에 다행히도 많은 이들이 응해줬다. 특히 책을 한 권 출간할 만큼의 답장들이 모여졌다.

이 책은 미국의 前 부통령 앨 고어, 투자의 귀재 워런 버핏, 영국 전 총리 마거릿 대처, 영화감독 스티븐 스필버그 등 세계적인 명사들이 보낸 101 통의 답장에 담긴 희망의 메시지들을 정리한 찬사와 조언의 결정체이다. 수록된 리더들의 답장은 순간의 위로가 아니라 '어떻게 살아야 할지', '무엇을 해야 할지', '어떻게 하면 성공할 수 있는지'에 대한 근본적인 해답들이 제시되고 있다. 어떤 이는 "아무리 똑똑하다 하더라도 실행이 없다면 아무 소용이 없네"(스즈키 오사무 스즈키모리 회장)라며 행동을 강조하기도 하고, "자네가 진정으로 하고 싶고 창조적으로 할 수 있는 것을 찾게나"(조지 피셔 코닥그룹 회장)라고 조언하기도 한다. 또 '집과 일터에 예술을 끌어들이게'(도널드 홀 홀마크카드 회장)라며 자신의 성공비결을 살짝 귀띔하기도 한다.

물론 모두가 응해 준 것은 아니다. '어떤 경우에도 답장을 하지 않는 것이 공식적인 정책입니다'(조지 부시 당시 텍사스 주지사)라며 비서를 시켜 답장을 거절하는 이도 있다.

이 조언들은 입시에 놀려 꿈을 잃어버린 청소년부터 청년 실업 사태 앞에서 무기력에 빠진 젊은이들, 그리고 당당한 미래를 준비하는 직장인들에게도 고인의 신탁처럼 풀어주는 지혜들이다.

학생들을 지도하다보면 한마디의 격려와 희망적인 말이 그들에게 얼마나 큰 힘이 되는지를 직접 느낄 수 있다. 그래서 이 책을 읽으면서 학생들에게 들려줄 좋은 내용에 밑줄을 쳤다. 그런데 다 읽고 난 후 책을 훑어보니 형광색으로 책이 도배가 돼 있었다. 그만큼 이 책에는 풍부한 인생의 격려와 충고가 듬뿍 들어 있었다.

조연숙 (대구교육 강연자)

더 빠름! 더 좋은! 더 저렴한!

### 불자 생활 정보

문의: TEL 02)732-1522  
02)737-8881  
FAX 02)737-0697

▷ 가격: 1Box(4.4×4.4) 4만원

### 행자모심

40세미만의 비구니  
행자를 모집니다

문의: 총무스님  
041)832-1188  
010-6757-5532

### 공양주 보살님 모집입니다

▷경북 경주시 양북면  
016-278-9166  
011-850-5680

### 산중 조용한 암자에 스님이 필요하시면 연락주십시오

(부전도 가능합니다)  
010-9415-2961

### 공양주 보살님 모집입니다

▷50~60대  
▷금호동 관음사  
02)2234-3310  
017-260-3310

### 비구니부전스님 공양주 보살님 모집입니다

▷30~40대  
054)636-0229

### 천일기도 스님이 필요하신 사찰은 연락바랍니다

▷43세 비구  
017-515-7527

### 포교에 관심있는 주지스님 모집입니다

▷비구니 대려스님 (법납 10년이상 50세미만)  
서남해 섬사찰  
011-663-4893

### 조계종 스님 설립, 부산교동 중심지인 90평 포교원을 투명하게 관리운영을 평생 맡아서 신의있게 할 인연있는 건당상좌 아니면 비구비구니를 찾고있음. 그리고 소백산 보궁에 평생을 의지 처로 삼을 40-50대 공양주를 구함.

부산설법원 (연락처 부산오도)  
051)441-1430  
054)653-1180

### 여직원 구함

▷경기도 의왕시 대안사  
031)459-3666  
031)459-3108

### 비구니 부전스님 모집입니다

▷ 경기 김포  
011-688-6625

### 부전스님이 필요한 사찰 연락바랍니다

061)322-8642  
016-633-6884

### 천일기도 소임을 원합니다

010-7160-6811

### 行者모집

出家하여 禪修行을 하고자 하는 분

\* 신체결격사유가 없는 만35세미만인 분  
\* 고희이상의 학력을 소지한 분

011-468-9022

### 미주 텍사스주 달라스에서 공부하면서 포교하실분 승납 10년이상 비자받을 수 있는 비구. 비구니

010-9766-2220

### 부전스님이 필요한 사찰 연락바랍니다

061)322-8642  
016-633-6884

### 부전(비구)스님

▷30~40대  
공양주 보살  
▷40대. 출퇴근 가능한자  
서울 서초구  
011-9269-8445

### 기도스님 필요한 사찰 연락바랍니다

010-7160-6811

### 기도스님 모집입니다

▷ 경북 영주  
011-9342-9850

### 공양주 보살님 모집입니다

041)673-3222

### 공양주보살님 구합니다

▷지리산 50대이상  
50대이하는 전화사절  
011-483-5639

### 제불공 의식행사의 염불 회심곡 등 필요한 서울 경기지역 사찰 불러주시면 성심성의껏 하겠습니다.

조계종 학인 비구니스님  
010-4752-5018

### 역학개인지도 사주에 필요한 모든것 명리학,성명학,택일,풍수

밝은미래를 여는 혜공 합장  
02)421-8494  
017-606-6628