스트레스를 웰빙으로 바꾸는 삶의 지혜

스트레스는 나의 스승이다
글 김정호 · 그림 홍승우
아름다운 인연 펴냄 | 1만1천원

'스트레스와 웰빙'. 얼핏들으면 서로 반대의 개념이다. 어떻게든 떨쳐버리고 싶은 것은 '스트레스'요, 살아가면서 추구하고 싶은 것은 '웰빙'이다. 다시말해 스트레스는 욕구좌절과 욕구위협이고, 웰빙은 욕구충족과 욕구기대의 의미다. 그런데 이 스트레스를 웰빙으로 전환하는 것이 가능할 수 있을까? 이 책은 바로 이 같은 문제에 대한 해법을 제시하고 있다.

심리학자인 지은이 김정호씨는 딱딱하고 어려운 강의실 안의 심리학이 아닌 일상 생활속 사례들 가운데서 스트레스와 웰빙을 구성하는 몇가지 법칙을 분석했다. 그리고 우리 자신의 능동적인 선택과 실천을 통해 스트레스는 충분히 웰빙으로 전환될 수 있음을 이 책에서 소개한다.

스트레스에서 웰빙으로의 전환, 그 첫 번째 출발은 바로 스트레스도 웰빙도 우리가 '만드는' 것이라는 이해에서 시작된다고 지은이는 주장한다. 그래서 웰빙과 스트레스 만들어 내는 법칙을 이해함으로써 스트레스는 줄여 나가고, 웰빙은 만들어 낼 수 있다는 것이다.

이 책에서는 스트레스와 웰빙을 만들어 내는 기본 법칙들을 '욕구 다스리기' '생각다스리기' '행동다스리기'로 나눠 소개하고 있다. '욕구' '생각' '행동'은 서로 관련이 깊다는 지은이의 생각 때문이다.

우선 지은이는 마음다스리기 욕구를 의도적으로 일상 생활속에서 추구해보라고 권한다. 작은 분노 · 작은 짜증 · 작은 슬픔 · 작은 불안 등을 마음대로 통제할 수 있는 목표를 잡고 점차 그 통제의 크기를 늘려 나가라는 것이다. 이렇게 되면 스트레스를 다스리기가 훨씬 쉬워지며, 더 나아가 재밌고 즐거워진다는 것이다.

할인점 계산대의 줄이 길때 짜증이 날 수 있지만, 이때 마음다스리기 욕구가 있고 그 욕구가 활성화된다면 오히려 '아, 짜증난 마음을 다스릴 수 있는 기회가 왔구나'라는 생각이 들게 된다는 것이다. 그러면 할인점 계산대의 긴 줄이 단지 짜증만을 유발시키는 것은 아니라는 것이다. 스트레스 상황이 역설적이게도 마음 다스리기를 충족시킬 수 있는 상황도 되기 때문에 욕구충족을 예상하는, 즉 욕구기대의 웰빙 상태가 될 수 있으며 짜증의 마음을 제거하는 것도 가능해 진다는 것이다.

지은이는 일상속에서 웰빙 행동을 만들어 내는 실천적 행동으로 '명상'을 추천한다. 명상은 노트북 컴퓨터의 휴먼모드와 같다고 말한다. 그래서 명상은 사고를 중지시키는 과정을 통해 몸과 마음에 휴식을 줘 스트레스를 줄여준다고 설명한다.

명상을 꾸준히 하면 '집착하지 않는 마음'을 훈련할 수 있고, '있는 그대로 경험하는 마음'도 기를 수 있어 스트레스 해소에 좋다는 것이다.

김정호씨는 또 이 책에서 스트레스가 많은 현대 사회야 말로 오히려 수행하기 정말 좋은 시대라고 얘기한다. 지은이는 <보왕삼매론>의 '수행하는데 마(魔)가 없기를 바라지 말라. 수행하는데 마가 없으면 서원이 굳건하지 못한다'는 구절을 인용하며 '스트레스는 곧 나의 스승'이라는 생각을 가지라고 말한다.

역설적이게도 나의 마음을 흔들고 혼란스럽게 하는 것들이 있기 때문에 마음을 다스리는 연습을 할 수 있다는 것이다. 근육에 자극을 주는 무거운 덤벨이나 아령이 없다면 어떻게 근육을 고르게 단련시킬 수 있느냐는 것이다.

인간관계에서 스트레스를 줄이는 방법중에 하나로 자기자신, 주변사람, 혹은 어떤 상황이든 주어진 현실을 인정하고 수용할 때 긍정적인 변화가 생기며 이것이 곧 웰빙의 변화로도 연결된다는 것이다. 특히 내가 누군가를 나의 뜻대로 변화시키려 할때 내 자신은 오히려 상대가 싫어하는 사람이 될 확률이 높으며, 그래서 더 스트레스만 받는다고 지은이는 설명한다.

일상속에서 일어나는 스트레스를 해소하기 위해서는 마음다스리기 욕구가 필요하다.

그 예로 지은이는 영화 '달마야 놀자'의 노스님 말씀을 예로 들었다. 조폭 두목이 노스님에게 "왜 우리들을 감싸주시기만 하고 우리에게 이래라 저래라 요구가 없으시죠?"라고 물었다. 그러자 노스님은 "밑빠진 너희들을 그냥 내 마음속에 빠뜨렸어."라고 답했다. 노스님의 자세는 사람에 대한 '수용하기' 자세이다. 사람을 바꾸려고 하기보다는 비록 상대가 밑빠진 독이라 하더라도 그냥 자신의 마음속에 빠뜨려 버리는 자세, 즉 그 사람을 있는 그대로 인정하고 수용해 주는 자세를 갖게되면, 밑빠진 독에도 물을 가득 채울 수 있다는 것이다.

이외에도 지은이는 웰빙에 도움을 주는 행동으로 '칭찬하기' '감사하기' '미소짓기' '가볍게 등두려주기' 등을 소개한다. 특히 가까운 사람들간의 관계에서 서로 격려차원으로 등을 두드려 주는 작은 행동은 인간관계를 더욱 따뜻하게 해주는 웰빙 행동 중의 하나라고 추천한다.

김주일 기자 jikim@buddhapia.com

> 마음 다스리기 욕구를 의도적으로 생활속에서 추구하라. 작은 분노 · 짜증 · 슬픔 · 불안 등 마음대로 통제할 수 있는 목표를 잡고 점차 범위를 늘려 나가라. 스트레스를 다스리기가 훨씬 쉬워지며, 더 나아가 재밌고 즐거워진다.

전문가 서평

친디아-중국 · 인도 경제 긴급보고서
마즈타니 오사무 지음 | 김현희 옮김
에이지 21펴냄 | 9천원

이 책은 중국과 인도 경제 및 산업에 대한 현황을 비교하여 짚어보고, 이 두 국가를 친디아라는 하나의 강력한 경제 연합체로 상정해 봄으로써, 향후 세계 경제의 흐름과 전망을 보여주고자 한다. 이는 21세기 경제 대전에서 한국 호(號)의 운항 지도를 작성하기 위한 귀한 밑그림이 될 것이며, 기업인에게는 거대 시장을 공략하기 위한 경영 전략의 단초를 마련해 줄 것이다.

중국과 인도의 부흥과 그에 대한 세계의 반응이 21세기를 정의할 것(리셴룽 싱가포르 총리)이다. 이 점은 2003년 골드만삭스의 <브릭스 보고서>의 전망보다 더 강력한 메시지를 던져준다. 브릭스 중 두 나라인 러시아와 브라질 역시 사상 최대의 호황을 구가하고 있지만, 그 앞에는 여러 불확실 요인이 가로놓여 있다. 그에 반해, 중국과 인도는 지난 10~20년간 8~10%의 고도 경제성장률을 기록하고 있으며, 어느덧 미국을 위협하는 단계에 이르렀다.

지은이가 브릭스보다 친디아에 주목하는 이유는, 친디아가 한국에 지리적으로 가깝기도 하지만, 브릭스 국가들 중에서도 인도와 중국이 국경을 맞대고 있기 때문이다. 지금까지 중국과 인도가 연

세계 정상 노리는 中-印 연합

합하리라곤 어느 나라도 예상치 못했다. 그러나 중국과 인도는 2005년 4월 '전략적 동반자 관계'를 구축했다. 이는 동맹 관계 이전 단계이다.

그렇다면 미국 패권의 20세기를 지나, 세계 경제의 중심축은 어디로 이동할 것인가? 전문가들은 2039년 무렵에 중국이 미국을 제칠 것으로 보고 있다. 중국(하드웨어)과 인도(소프트웨어)의 경제가 연합해 '친디아 경제 체제'가 성립한다면, 그 시기는 무척 앞당겨질 것이다. 중국은 세계의 제조업 기지이다. 인도는 세계 IT 산업의 허브이다. 이 두 국가의 경제가 상호 보완한다면, 미국을 넘어서는 시기는 바로 20년 후가 될 것이란 전망이다.

지은이의 탐색은 한국의 운명과 과제에 맞춰져 있다. 중국(13억)과 인도(10억)는 거대 소비 시장이다. 한국 경제의 미래는 이제 이 친디아라는 거대 시장을 어떻게 공략하느냐에 달려 있다. 현재 아시아 3대 경제국은 일본, 중국, 한국이다. 21세기에는 중국, 인도, 일본이 되리란 전망이다. 한국은 인도의 부상으로 아시아 빅 3에서 밀려난다는 것이다. 그렇다면, 21세기에도 한국이 아시아 빅 3로 생존할 방법은 무엇인가?

중국과 인도가 부상한다는 것이 기정사실이라면, 이제 답은 친디아에서 찾아야 한다. 그것이 바로 일본을 넘어서는 길이다. 저자는 중국과 인도에 각각 진출하여 현지화에 성공한 한국의 기업들을 예로 들어 설명한다. 이들 각각의 기업들은 친디아뿐만 아니라 세계에서도 이제 일본을 넘어서려 하고 있다. 친디아 시장에서의 성패는 곧 세계 시장에서의 그것과 직결된다는 점이다.

이 책은 리더십(국가 전망), 도약(경제 발전 과정), 경쟁력 등 중국과 인도의 경제 및 산업을 특징짓는 요소들을 비교 교차하여 분석해 주고 있으며, 한편, 21세기 세계 경제의 흐름에 어떠한 역할을 할 것인가를 심층 전망해 준다. 나아가 이 거대 시장에 대응하기 위한 한국의 대응 전략을 제시해 본다. ■이규광(대신증권 경제연구소 선임연구원)

하기책자 3권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!

"풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!"

12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력
글쓴이 : 혜천법사

책 자 내 용
① 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?
② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방안의 모색
③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?
④ 팔괘의 상징에 대한 설명
⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명
⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력
⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법
⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건
⑨ 팔괘만다라 액자의 신비

산소(음택)풍수의 중요성
글쓴이 : 혜천법사

① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?
② 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가?
③ 조상님 산소자리를 생기가도는 명당터의 토질로 변하게 하는 산소처방 비법은 무엇인가?
④ 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?
⑤ 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?
⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?
⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례

"영가들이 확실하게 천도되는 비법 (秘法)이 수록된 책자"

"영가천도의 중요성"
글쓴이 : 혜천법사

※ 이 책은 영가의 장애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 타격을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 7년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가이든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.

책 자 내 용
① 영가천도의 의미와 영가천도 의식에서 주의할 점은 무엇인가?
② 인간의 길흉화복과 건강장수를 좌우하는 영가들의 영향력!
③ 영가천도는 왜 필히 해주어야만 하는가?
④ 태아영가의 천도가 왜 중요하며, 우리에게 어떠한 영향을 미치는가?
⑤ 영가들의 영향으로 장애를 받게되면 어떠한 현상들이 일어나는가?
⑥ 조상대대 친족, 연족 인체지영가를 모두 확실하게 100% 천도시킬 수 있는 묘법은 무엇인가?
⑦ 특별천도재에 사용되는 방편은 무엇인가? 각 방편들의 내용 설명 및 사용방법
⑧ 집안에서 하는 영가천도 기도 방법
⑨ 특별 천도재를 지내고 나면 일어나는 여러가지 현상들의 예(例)
⑩ 영가들의 특별천도재를 지낸 후 신행생활은 계속적으로 어떻게 이어지는 것이 가장 좋은가?
⑪ 불자들이 알아야 할 기도의 의미와 소원을 이룰 수 있는 기도방법
⑫ 꿈이란 무엇인가? 누구나 쉽게 풀 수 있는 108가지 꿈해몽법

상담문의 및 책 자 신 청 성지관음회
경기도 용인시 모현면 능원리 30-1 (능원빌딩 3층)
전화 : 031)334-9490, 334-9491

공주대학교 식품과학연구소
NSF-ISR에서 ISO 9001(2000), HACCP인증
3억원 생산물 배상책임보험 삼성화재해상보험주식회사

심마니 토종 오가피

심봤다! 제2의 산삼

현풍 심마니 토종 오가피는 옛 고전의서에 전해 내려오는 국내산 오가피에 심마니가 채취한 천종산삼의 배양근을 함유하여 우리 체질에 맞게 심혈을 기울여 개발되었습니다. 첨단 생산 시설에서 엄격한 품질 관리로 좋은 제품을 만드는 현풍 심마니 토종 오가피에는 건강을 소중히 여기는 마음이 담겨 있습니다. 오늘부터 건강하고 활기찬 생활, 시작하세요!

왜 심마니 토종오가피인가?
■ 유효성분이 가장 좋은 100% 국산 토종오가피 (중국산의 6배)
■ 심마니가 강원도에서 직접 채취한 천종 산삼 원근으로 배양한 산삼 배양근 추출물
■ 홍성, 포천, 영월등 자사 직영 현풍농장에서 직접 재배관리
■ ISO 9001 품질인증, 식품위해요소중점 관리기준 HACCP 인증

책자와 비디오테잎을 심마니 토종오가피와 함께 무료로 보내드립니다.

(주)현풍F&B HYUN PUNG F&B CO.LTD 02)447-9114