



앵글에 잡힌 앙코르...그 감동속으로

앙코르는 9세기부터 15세기까지(AD 802~AD 1431) 강력한 왕국을 건설했던 크메르 제국의 유적지이다. 일반인들에게는 알려져 있는 앙코르와트는 반경 30km이내에 산재해 있는 앙코르를, 네아 푸 온 대 성지, 타 프롬 승가원, 프레이 칸 사원, 반테아이 스레이, 프놈 바켅 사원 등 수많은 사원과 왕궁 유적지군을 포함한다. 앙코르의 그 독특한 아름다움은 세계 7대 불가사의 중의 하나라는 칭호에 걸맞게 수백 년간 밀림 속에서 인간의 발길을 허용하지 않다가 19세기에 우연히 프랑스 박물학자에 의해 발견됐다.

이런 앙코르를 보기 위해 최근 캄보디아를 찾는 우리나라의 관광객 수가 급속히 증가하고 있다. 하지만 막상 떠나기란 쉽지가 않다. 그동안 마음으로부터 한 번 쯤 가봐야지 하고 버려두고 있던 많은 사람들의 감정을 해결해 주는 여행서가 나왔다.

사건작가 라상호씨와 30명이 넘는 트래블게릴라의 멤버(여행작가들이 펴낸 <오래된미래-성벽도시 앙코르>와 <앙코르 유적>이 그것.

사건작가로서 30여년이라는 녹록치 않은 외길인생을 걸어 온 라상호씨가 펴낸 <오래된미래-성벽도시 앙코르>는 국내에서는 처음으로 400여 장의 생동감 넘치는 사진을 제공한다.

6년 동안 14차례 캄보디아를 방문하면서 앙코르의 모든 것을 그 저 이유 없이 사랑하게 되었다는 작가의 손에서 '황금빛 색감'으로 다시 태어났다. 그래서 앙코르는 때로는 아리따운 여성의 섬세함으로, 때로는 거친 남성의 장중함으로 그 숨겨진 참 모습을 드러내게 되었다. 그가 느낀 이런 조건 없는 애정의 마음은 앙코르에 따뜻하고 은화한 금빛 색채를 입히고 있다. 그는 자연 그대로의 성스러운 금빛을 표현하기 위해 주로 앙코르의 해 둘 무렵, 해질 무렵을 택해 촬영했다.

사진집은 앙코르를 전성기부터 초기의 역순으로 각 시대별 대표

적인 건축물과 조각품을 하나하나 세심하게 담아내고 있다.

또 사진집 속에는 구름이 많이 낀 상태나 화창하게 개인 풍경 등 다양한 각도의 사진들이 망라해 있어 앙코르의 24시간을 고스란히 느끼게 해 준다. 특히 마치 햇빛이 유적지를 따라 구석구석 비추는 듯한 섬세한 카메라 워킹으로 마치 그와 함께 유적지를 탐사하는 듯한 작각을 불러일으킨다. 일주일 동안 꼬박 앙코르만 봐도 다 못 본다고 할 정도로 볼 것이 많음에도, 책을 눈으로 따라 가다 보면, 어느새 앙코르의 대부분을 다 보게 해준다.

<앙코르 유적>은 앙코르의 프런티어를 자처하는 여행작가들의 첫 번째 책이다. 기존 앙코르 유적 책자들이 유적지의 간략한 정보만 실은 데 반해 회랑의 부조까지 세세하게 설명하는 등 세심한 노력을 기울였다.

책이 나오기까지 준비기간은 무려 5년. 5년 동안 수십 차례 앙코르 유적을 방문해 책의 내용을 수정, 보완했다. 이 책에는 앙코르 유적의 정보만 있는 게 아니다. 앙코르 유적의 베이스 캠프 역할을 하는 씨넬리엠티와 방콕 카오산 로드의 정보도 함께 실려 있다. 트래블게릴라 멤버들의 여행기와 앙코르 유적을 다녀온 수많은 여행자들의 기억을 담은 부분은 또 다른 재미로 다가온다.

또 이 책의 독자들에게는 온라인 정보도 함께 제공된다. 트래블게릴라의 웹사이트(TFQue.com, travelg.co.kr)에서는 수시로 바뀌는 앙코르 유적의 정보를 새롭게 공수해 준다. 웹사이트에서는 책에 나와 있지 않은 볼거리와 숙소, 레스토랑, 쇼핑 정보까지 생생하게 전달한다. 트래블게릴라 멤버들의 경험담이나 조언 등도 풍부해 살아있는 정보를 기대할 수 있다.

역사의 두께는 퇴적물에 훼손되지 않고, 오랜 시간 밀림의 독특한 생태계와 어울려져 그 아름다움이 한층 더 빛나게 하는 앙코르를 만나보자.

김원우 기자 wkim@buddhapia.com



오래된미래-성벽도시 앙코르
라상호 지음
행복한숲 17만원

앙코르 유적
트래블게릴라 지음
여행친구 트래블게릴라
1만5000원

네티즌강추

매만 불룩한 마른 비만, 당뇨병 주의보

내용에 맞는 당뇨 건강법 허갑범 지음, 디앤씨미디어
국내 내분비내과 1호 박사인 허갑범 박사는 이 책에서 어떤 사람들에게서 당뇨병이 잘 발병하는지 다양한 사례들을 소개하고 있다. 당뇨병의 가족력이 있는 사람, 복부비만이 있는 사람, 생활습관이 나쁜 사람, 식습관이 잘못된 사람, 규칙적인 운동을 하지 않는 사람, 나이가 많거나 혈압이 높은 사람 등이 이에 해당하고 특히 저체중아로 태어난 사람들이 당뇨병에 주의해야 한다고 강조한다.

우리나라의 당뇨병 환자들은 전신성 비만이 적고 오히려 마른 비만이라고 하는 복부비만을 가진 환자가 대다수를 차지한다고 한다. 저자는 마른 비만에 속하는 사람은 어린 시절 영양의 균형을 맞춘 식습관을 하지 않다가 과잉 열량을 섭취하여 발병하는 경우가 많다고 말한다.

이 책에서는 자신이 당뇨병에 어느 정도 노출되어 있는지 스스로 진단을 할 수 있는 방법을 단계별로 정리하여 당뇨병을 조기에 발견할 수 있도록 했다.

그리고 당뇨병 예방과 치료에 가장 중요한 식사와 운동요법에 대해 자세히 소개하였다. 또 당뇨병에 대한 잘못된 인식과 궁금증에 대한 답을 제시하고 있다.
(man1235, lifelog.blog.naver.com/man1235)



욕망 드러내고 타인의 욕망 인정하기

마광수증 - 마광수 아프리카증 마광수 지음, 인물과사상사
내가 하고 싶었던 이야기를 대신 한 듯했다.
시원하고 통쾌했다.

내 바람은 한 가지이다.
사람들이 이 책을 읽고 좀 더 자기의 욕망들 드러내는 일에 솔직하고 서로의 욕망에 대해 인정해줬으면 하는 것이다.

이중적인 모습은 위선의 어둠을 낳는다.

자신의 욕망은 그 어둠에 묻어놓거나 멋진 로맨스가 된다.

반면 상대의 욕망은 추악한 것이 되거나 불륜이 된다.

아직도 우리 사회는 많은 사람들이 서로의 감정에 대해 통제하려 드는 손티를 벗어나지 못하고 있다.

‘드러내자’

마광수의 생각을 한눈에 알 수 있게 해주는 단어이다.

요 근래 내가 읽었던 책 중에서 가장 핵심적인 문제를 짚었던 책이라고 기억하고 싶다.
(humanstory, kyobobook.co.kr/product)



책속의 밑줄긋기

○...헤럴에게 젊은 학습이 하나 찾아왔다. 헤럴이 넌지시 물었다.

“자네 여기 어찌 왔고?”

“참선하러 왔습니다.”

“참선은 왜?”

“부처 되려고요.”

“참선은 앉아서 하는가, 서서 하는가?”

“앉아서합니다.”

“그놈의 부처는 다리 병신인가?”

참선은 따로 있는 게 아니다. 삶 자체가 참선이다. 깨달음은 앉고 서는 것이 없다. 깨달음의 법이 없다. 깨달음이 법이 있다면 그것은 법에 갇힌 깨달음이다. 무언가에 갇혀있는 것은 진정한 깨달음이 아니다. 자유롭지 못한 깨달음은 깨달음이 아닌 것이다. 그것은 모두 없는 법이 부처일 뿐이다.
-<쿵구멍없는 스> 39쪽에서, 박영규 지음, 고요아침



블서구입은 www.yosiamun.com

바로보인의 책들
대원 문재현 선사님 역서 / 지사

<바로보인 환단고기 전 5권 출간>

과학도 밝혀지 못한 태초와 우주탄생의 비밀, 더불어 웅장한 우리의 고대사를 밝혀놓은 환단고기, 근본성품으로부터 비롯하여 전우주, 지구촌으로 이어온 광대무변의 역사와 진리를 권강대선사의 인가제자인 대원 문재현 선사님께서 일제종자를 풍요한 평안종사의 안목으로 밀밀하게 바로보았다.

<대원 문재현 선사님의 신(禪)법문 안내>
대원 문재현 선사님의 진면목을 엿볼 수 있는 선가귀감 서울 법회가 11월 5일 열립니다.
* 광주선원 ☎ 062-944-4088
선문열승 / 11월 19일(매월 셋째주 일요일) 오후 2시
* 부산선원 ☎ 051-545-2460
금강경 / 11월 26일(매월 넷째주 일요일) 오후 3시

☎ 02-522-0122 www.zenparadise.com

소중한 인연을 위한 정성 고품격 장수 발효식품

몸에 좋은 조청으로 심신을 새롭게 한다

전통 비법으로 산사에서
스님에게 직접 만든... **산사조청**

- 산사조청은 공해시대, 무엇을 먹어야 안심할까 고민하는 당신에게 참 좋은 인연입니다.
- 산사조청은 산천 초목의 뿌리 잎, 줄기, 열매의 영양소를 고스란히 뽑아내어 우리전통의 조청으로 고아낸 고품격 장수 발효식품입니다.
- 산사조청은 비구니 스님들의 청정심과 지극한 정성으로 만들어 집니다.

뚫어오르지 않는 **산사참옷 조청** 1.2kg
어혈, 냉증, 위장장애, 피로 독소, 적체의 해소, 신경조율, 항암, 원기회복등에 기여

산사약도라지조청 1.2kg
기관지, 천식, 기침, 거담, 배농작용, 폐기능, 호흡기질환, 피로회복등에 기여

죽민간장을 1배부터 100% 천연으로 만들었습니다

산사조청 웰빙 자연당

- 각종 요리, 무침, 조림 등 반찬 만드실 때
- 떡, 빵, 과일 드실 때
- 고추장, 김치 담그실 때

1100g×2병 = 18,000원
옛날 방법 그대로 만든 순수한 맛,
이제는 물엿 대신 산사조청 웰빙 자연당을 쓰십시오.

● 주문 및 문의 : **대한불교조계종 금용사**
054)372-3166

● 입 금 처 : 농협 727077-52-056761(현순회)

맑은 마음 깊은 정성 **산사조청원**

新 유식학

유식사상연구회 고 목 지음 돌림말 양

- 유식학은 그 자체로 과학이자 철학이다.
- 유식학은 그 자체로 안과 밖을 여실히 깨닫는 초월로 거듭난다.

유식학은 일상생활 속으로 과학과 진리와 종교를 한꺼번에 아우르는 <새로운 밀레니엄의 길잡이>이다.
내 몸과 마음을 알고, 사물과 세계와 우주를 알고, 그 지평과 근원을 알아 진리에 부합하면서 이상세계를 지향해가는 길을 밝히고 안내하는 독보적인 안내서이다.

-머리말 중에서-

이 책의 특징.....

- 비교적 이해하기 쉽다
- 유식학 전체를 파악하기 용이하다
- 유식禪思想 釋明
- 유식학의 현대적 의미 부각, 특히 현대물리학, 창조론과 진화론, 생명과학, 정신과학 등과 관련된 부분
- 유식학의 무한한 미래 가치 揭示
- 자기발전, 생활속 수행과 실험 실용성 · 편의성 제고
- 의식개혁 · 이상세계의 비전 제시

..... 구입문의
전국불교서점 · 유명서점
총판 : (02) 3672-7181
☎ 유식사상연구회 ☎
(055) 353-6142
010-2356-6142

신비의 다라니 달마도

소승이 다라니 천일기도하면서 써온 사경작품에 달마도를 친 작품으로 다라니 위신력과 달마도 신통력으로 한 가지 소원을 꼭 이루어 주는 최고의 명작품으로 불사관계로 인연있는 몇 분에게 보시합니다.

-지리산인 무각스님

- 보시금 : 20만원(즉자 완제품)
- 규 격 : 가로 45cm
세로 180cm
- 농협 525-01-176510 약수사

063)625-6831 / 010-9115-6831