

“마음공부로 뇌·몸 바꿀 수 있다”

장현갑 교수, 수많은 사례와 의학적 연구결과 토대로 발간



예나 지금이나 끊임 없이 여성 가운데 임신하고 싶다는 강렬한 욕망이 '상상임신'을 불러일으키는 경우가 있다. 상상임신을 한 여성은 유방의 크기와 형태, 나아가 유방 조직의 변화까지 일으키며 실제로 모유까지 분비하는 경우도 있다. 심지어는 상상임신 4~5개월쯤 되면 태아의 움직임조차 감지할 수 있다고 주장하기도 하며, 어떤 환자들의 경우는 상상임신의 증상이 너무나 생생해 의사를조차 오인하게 만든다.



장현갑 교수

장 교수는 “이런 사례는 마음과 몸의 상호관계를 이해하는 새로운 지평을 제공해 주는 것”이라며 “기존의 의학적 치료법으로는 불가능해 보이는 여러 종류의 만성병 치료에 심리적 수련으로 그 가능성이 보인다”는 의미에서 새로운 치료의 장이 열릴 것으로 기대할 수 있다”고 밝히고 있다.

장 교수는 마음의 평화와 해탈을 얻기 위한 명상과 만성통증, 불안과 우울, 암, 스트레스에서 벗어나기 위한 심신치유 등 다양한 마음훈련 방법에 대해서도 소개하고 있다. 특히, 소리나 단어와 같은 진언 또는 만트라나 기도문과 같은 언어적 방법을 통해 연습해오는 잡념과 고정관념의 고리를 끊음으로써 마음에 휴식을 가져오게 하는 방법에 주목한다. 허버트대 벤슨(Herbert Benson) 박사는 이런 변형의 경지를 ‘브레이크 아웃(Breakout)’이라고 불렀다. 이것이 일어나는 데는 몇 개의 단계가 있고 일단 브레이크 아웃이 발생되고 나면 몸과 마음에 엄청난 변화가 일어난다는 것을 벤슨 박사는 뇌과학으로 밝혔다. 흥미 있는 것은 브레이크 아웃이 바로 자기 변형의 기본 과정으로 종교적 체험인 깨달음, 특히 명상과 같은 심신의 이완 상태와 밀접한 관련이 있다는 것이다.

장 교수는 이런 마음훈련이 뇌와 몸에 어떤 변화를 줄 수 있는지 수많은 사례와 의학적 연구결과를 통해 흥미롭게 풀이하고 있다. 부록으로 ‘살의 지혜를 얻기 위한 마음챙김 명상-MBSR’을 통해 심신의 건강과 행복을 얻는 구체적인 위빠사나 수행법을 소개해 불자는 물론 일반인들의 마음공부에도 도움을 주고 있다.

마음 vs 뇌 | 장현갑 지음 | 불광 | 1만3800원
김성우 기자

이는 우리 스스로가 무엇을 실제로 믿는가에 따라 우리의 뇌와 몸이 변할 수 있음을 보여 주는 한 예다. 하지만 이런 마음의 변화에 반응하는 뇌와 몸에 대한 이해와 연구는 아직 걸음마 수준이다.

이런 가운데, 마음이 뇌와 몸을 바꿀 수 있다는 주장을 담은 책이 나왔다. 한국 명상치유학회 명예회장과 한국통합의학회 고문, ‘마인드플러스 스트레스 대처 연구소’ 소장으로 활동 중인 장현갑 영남대 명예교수의 <마음 vs 뇌 - 마음을 훈련하라! 뇌가 바뀐다!> (불광)가 그것. 이 책은 오랫동안 심리학과 뇌 관련 분야를 연구해오던 저자의 첫 번째 대중서로 마음과 뇌의 연관성에 관심을 가진 이들에게 유익한 정보를 담고 있다.

장 교수는 이 책에서 뇌가 마음을 바꿀 수 있다는 것에 동의하면서도 마음 역시 뇌와 몸을 변화시킬 수 있다는 사실에 주목해야 한다고 강조한다.

책에 따르면, 마음훈련을 통해 우리의 뇌와 몸을 바꿀 수 있는 예는 수도 없이 많다. 가장 흔한 예로 상상에 의해 일어나는 효과가 실제로 일어나는 효과와 같다는 플라시보 효과(placebo effect)를 들 수 있다. 즉, 병원을 찾는 환자 중 75퍼센트는 특정 처방 없이 스스로 나을 수 있는 환자라고 한다. 이들에게는 병이 나을 수 있다는 의사의 확인만 있어도 스스로 치료가 가능한 사람들이다.

기운이 영하 몇 십도까지 떨어지는 티베트의 고산 지대에서 스님들이 맨살을 드러내고 거뜬하게 잘 견딜 수 있는 비결은 명상에 익숙한 스님들이 자신의 피부 온도를 마음대로 올릴 수 있기 때문이라 한다. 특히 장기간의 명상 수행은 인지상의 변화, 문제해결 능력의 상승 또는 알아차림과 관련된 뇌의 활동을 고양시킨다는 연구결과가 나왔다.

“계는 깨달음을 향해 가는 사다리”

23교구본사 관음사 주지 원종 스님의 ‘범망경’ 해설서

“범망경”에서는 ‘십중금계(十重禁戒)’를 범하더라도 올바르게 가르치고 참회하면 십선(十善)을 행하게 된다’, ‘중생이 부처의 계(戒)를 받으면 곧 모든 부처와 동등한 위치에 서게 된다’고 설함으로써 중생이 본래 갖춘 불성(佛性)을 강조합니다.”



원종 스님

조계종 제23교구본사 관음사 주지 원종 스님이 대승의 보살정신을 계율로 설해 놓은 <범망경>을 쉽게 풀이해 책으로 펴냈다.

<범망경>은 노사나불이 설한 보살의 마음에 깃드는 계의 품목을 설해 놓은 10번째 경으로 대승불교의 독자적인 계율 수행서다. 산스크리트 원본은 120권 60품이었던 현존하지 않으며, 구마라습 스님의 한역본 상하 2권 만이 전해지고 있다.

현재 우리나라에서 열리는 보살계산림은 <범망경>에서 설해진 수계(受戒)와 포살(布薩: 참회법회)의 작법(作法)에 근거하고 있다.

원종 스님을 은사로 출가, 고암 스님을 계사로 비구계를 수지한 원종 스님은 중앙승가대 총동문회장, 도봉구 사안연합회장을 역임하고 원통사, 성주사, 보문사, 천보사를 거쳐 현재 관음사 주지 소임을 맡고 있다.

오랜 관음정근과 강경수행의 원력으로 가는 곳마다 포교의 새 바람을 일으키고 있는 스님은 10월 10일 관음사 창건 100주년 기념행사로 ‘세계평화를 위한 영산대제’를 봉행했다.

범망경 | 원종 스님 지음 | 시유사 | 1만2000원
김성우 기자

리해서 펴낸 원종 스님은 “흔히 계율에 대해 일상에서 지키기 어려운 제약쯤으로 오인한다”며 “그러나 계를 받아 지니고 실천하면 진정한 행복과 자유를 누릴 수 있다”고 말했다. 스님은 “‘보살계본’에 의하면 계는 밝은 등불과 같고 보배 거울과 같으며 마니주와 같다고 이르고 있듯이, 계는 ‘깨달음을 향해 가는 사다리’로 비유된다”며 보다 적극적인 지계정신과 보살행을 강조했다.

“세계생생 보살계를 지키는 일이야말로 자비를 실천하고 보리를 이루는 지름길임을 알고 평소 <범망경>을 마음에 새기는 불자들이 되시길 바랍니다.”

흥고 스님을 은사로 출가, 고암 스님을 계사로 비구계를 수지한 원종 스님은 중앙승가대 총동문회장, 도봉구 사안연합회장을 역임하고 원통사, 성주사, 보문사, 천보사를 거쳐 현재 관음사 주지 소임을 맡고 있다.

오랜 관음정근과 강경수행의 원력으로 가는 곳마다 포교의 새 바람을 일으키고 있는 스님은 10월 10일 관음사 창건 100주년 기념행사로 ‘세계평화를 위한 영산대제’를 봉행했다.

범망경 | 원종 스님 지음 | 시유사 | 1만2000원
김성우 기자

초심자 위한 법화경 입문서



동국대 불교대학 정승석 교수의 <왕초보, 법화경 박사 되다>는 불교 경전 중에서 문화적 구상과 표현이 가장 뛰어난 법화경(法華經)에 대한 입문서다.

방편과 진실의 조화를 가르치는 법화경 설법을 통해 인간과 인간, 인간과 자연이 서로 포용하며 공생하는 방법도 깨닫게 된다.

왕초보 법화경 박사 되다 | 정승석 지음 | 민속사 | 9500원
김성우 기자

교리부터 인생상담까지 자상한 답변

우학 스님이 들려주는 부처 되는 공부



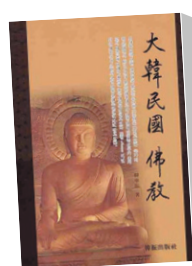
통도사로 출가해 15년간 다양한 수행을 한 후 쉽고 재미있는 법문으로 대구에서 신도 15만 명이 넘는 도심도량을 일군 한국불교대학(옛 영남불교대학) 대관을 사주 우학 스님. 스님의 새 책 <부처 되는 공부>는 불교 기초교리부터 인생상담까지 200여 가지 질문에 대한 자상한 답변을 담고 있다. 지난해 4~10월 불교TV를 통해 방송됐던 ‘우학 스님의 신행상담’ 내용 중에서 요약한 법문들이

다.

우학 스님은 “불교 공부는 바다에 떨어진 바늘 하나를 찾는 것만큼 어렵다고 하지만, 세수하다가 코 만지기보다 더 쉬울 수도 있다”면서 “사람마다 지닌 근기에 따라 맞는 수행법을 찾으면 된다”고 말한다. 아울러 스님은, 망상을 피우지 않고 부처님을 보는 관(觀)을 먼저 닦은 후 ‘부처님을 관하는 나는 무엇인가’를 찾아 가는 선(禪)을 병행하는 ‘선관쌍수(禪觀雙修)’ 수행법을 권한다.

부처 되는 공부 | 우학 스님 지음 | 들 | 1만3000원
김성우 기자

한국불교 관점에서 쓴 불교사 안내서



‘팔만대장경’ 등 180여 편의 극영화를 제작하고 대중성 작품상 등을 수상한 영화계의 대부이자 20여 권의 저·역서를 펴낸 저술가인 한갑진 한진협 회장. <대한민국 불교>는 한화장이 불교의 넓고 깊은 사상을 한국불교의 관점에서 주제별로 나눠 엮은 불교사 입문서다.

책은 부처님의 생애와 초전법륜, 승단의 확대, 교화활동에서부터 삼국시대 불교전래와 수용, 구산선문과 조계종, 선종의 전래, 인진왜란 당시 승병활동, 일제 강점기의 불교, 8·15해방과 불교의 자주화, 현 조계종의 정체성과 역사도 살펴볼 수 있다.

“여성출가와 비구니”에서는 시대별 비구니 승단의 성립과 활동 등을 소개했다.

대한민국 불교 | 한갑진 지음 | 한진출판사 | 2만원
김성우 기자

금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	사는 즐거움	보경	들
2	일기일회	법정	문학의 숲
3	행복한 출근길	법륜	김영사
4	답답하면 물러라	법륜	경도
5	아름다운 마무리	법정	문학의 숲
6	쉬고 또 쉬고	무어	새로운 사람들
7	깊고 깊은 연꽃 가르침	해국	시유사
8	5분 참선	한담	선
9	삼천년의 생을 지나 당신과 내가 만났습니다	성진	마음의 숲
10	행복을 좇아가지 마라	강박	운주사

*불서출판 윤주사 제공 (02)3672-7181

www.buddhabook.co.kr
운주사 02)3672-7181~5

전강 대선사님 인가 제자 대원 문재현 선사님 저

신간! 초발심자경문

이 초발심자경문은 한문을 새기는 힘인 문리를 터득하게 하기 위하여 일부러 의역하지 않고 직역하였다. 대원 선사님의 살아있는 수행자침도 실려 있다.

전강 대선사 법어집 **달다**

매월 첫째 일요일 서울 정맥선원 선거취감 법문 02-3494-0122
 매월 둘째 일요일 국제 정맥선원 영원한선실 / 선문연송 031-531-8805
 매월 셋째 일요일 광주 정맥선원 영원한선실 / 선문연송 062-944-4088
 매월 넷째 일요일 부산 정맥선원 반야심경 법문 051-503-6460
 02-3494-2460 www.zenparadise.com

나한님의 영험이불사에 “큰 도움”이 됩니다

한국고건축

목조, PC고건축, 사찰문, 나한님

금호 임영창 합장

8치, 1자, 1자 2치, 크기로 조성합니다.
 16 나한님 목조각, 채색조성
 500 나한님 목조각, 채색조성
 1,250 나한님 목조각, 채색조성

2009년 현재나한 11,532분채 풍부한 경험, 실적으로 조성불사중

우리가 아쉽, 저널으로 올리는 예불문에 나오는 “일천이백오십분의 나한님은 부처님의 최초제자인 다섯비구, 가섭상형제의 제자였던 천명의 비구들(우루빈나기섭의 오백제자, 나게가섭의 이백오십제자, 가이갓섭의 이백오십제자, 그리고 사리불과 목련을 따르던 이백오십명을 말합니다.”

◆ 1,250 나한도 1권 판매금액 180,000원
 ◆ 입금계좌 : 농협 174392-56-064352 (예금주:이애경)

불 사 상담문의 041)567-2600 / 011-421-5337
 인터넷 주소창에 “고건축” 검색어 삽입
 www.ehanok.com

민속죽염

21년전통 조상의 얼과 온이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 “맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금”인데 이 중 “질 좋은 소금” **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
4. 정혈작용을 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.

9번 구운
 가 루 자죽염 125g 27,500원
 가 루 자죽염 230g 50,000원
 알갱이 자죽염 125g 30,000원
 알갱이 자죽염 230g 55,000원

2번 구운
 보급형 민속죽염 500g 10,000원 (음식조리용·양치용·피부미용)
 기본 배송비 2500원 (5만원이상 구매시 무료배송)

※ 3만원 이상 구매시 시음품 (휴대용 알갱이 자죽염 10g) 증정.

주문전화 : 053)985-1135 / 054)733-0979
 전국 각 지역별 판매처 모집중! 016-823-0483
 경북 영덕군 지품동 속곡동 54번지 www.msij.co.kr

핀란드에서 온 100% 야생블루베리!

블루베리는 안토시아닌이라는 기능성 색소를 함유하고 있습니다.
 2차 세계대전 당시 독일을 폭격하던 영국공군 조종사들이 야간비행 전에 블루베리를 주식으로 먹었습니다. 이후 **물체식별**이 향상되었다는 이야기가 전해지고 블루베리에 대한 연구가 시작되었습니다.
 다량의 안토시아닌 덕분에 블루베리는 **우리몸의 젊음**을 지켜주는 과일로 알려지게 되었습니다.

할인판매

블루베리 파우더 -35,000원 => 32,000원
 블루베리 주스 -46,000원 => 42,000원
 크랜베리 주스 -46,000원 => 42,000원

YADANBOPSEOK 구입문의: 010-5318-0704
야단법석 www.01053180704.com