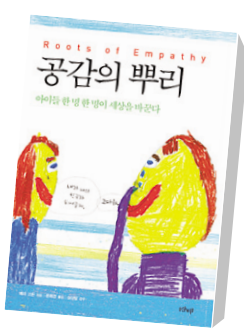


인성교육의 열쇠 '아기'

최근 일어나는 청소년 범죄사건에서는 청소년들이 단순한 재미를 위해 하는 것이 아닌가 할 정도로 죄의식을 느끼는 모습은 찾아볼 수 없다. 또래를 괴롭히는 건 당연한 일이고, 재미로 노숙자를 괴롭히는 장면을 찍어 인터넷에 올리다가 하면, 청소년이 아동을 성폭행하는 등 상상도 못할 일이 벌어지고 있다.



이러한 어린이·청소년들과 관련한 각종 사회문제에 대해 우리 사회는 명확한 해답을 갖고 있을까?

<공감의 뿌리>에서는 관련 전문가 교사, 학부모들이 가장 힘들어하는 아이들의 인성 교육 문제, 나아가 사회 문제를 풀어내갈 수 있는 열쇠를 '아기'가 가지고 있다고 말한다.

캐나다의 유치원 교사였던 저자 메리 고든은 '아무것도 모르는 갓난아기가 가진 힘'을 발견하고 지역에 사는 갓난아기를 유치원·초·중등학교에 초대해 프로그램을 시작한다. 그리고 "아기가 아이를 구하고, 세상을 바꿀 수 있다"고 확신한다.

저자는 1년 동안 갓난아기의 성장 과정을 지켜보도록 하는 공감 능력을 높이는 심리 교육 프로그램인 '공감의 뿌리'를 시작한다.

아기 관찰하며 소통법 배워 10년 만에 왕따 90% 줄어

공감의 뿌리 강사가 교실에 초록색 담요를 바닥에 깔면 아이들은 조용히 담요 가장자리에 둘러 앉는다. 교실에 들어온 엄마가 담요 위에 앉아 안고 있던 아기를 내려놓으면 아이들은 호기심 어린 눈으로 아기가 하는 행동을 지켜본다. 아이들은 아기의 첫 이가 났는지, 만나지 못한 동안 얼마나 자랐는지 엄마에게 질문한다. 그리고 뒤집거나 장난감을 찾아내는 새로운 과제를 성취할 때마다 진심으로 기뻐해 준다. 이렇게 아이들은 아기의 감정을 관찰하면서 자신의 감정과 다른 사람의 감정을 이해하는 감성 능력을 키우고 다른 사람의 관점에서 세상을 이해하는 법을 배운다.

프로그램을 통해 공감능력을 배운 아이들은 다른 아이들을 왕따 시키거나 폭력을 행사하지도 않을 뿐 아니라 다른 이의 사소한 놀림도 그냥 지나치지 않게 됐다.

그리고 부모가 된다는 것과 아기가 받아야 할 보살핌 등에 대해 생각하게 되면서 심대 미혼모 문제도 줄어들었다. 이 프로그램이 실시된 지 10년, 캐나다 전역에서 집단 괴롭힘이나 따돌림 현상이 90퍼센트나 줄어드는 놀라운 일이 일어났으며, 공감 능력과 학습능력이 발달했다는 연구결과가 나왔다.

이 책은 오늘날 과도한 경쟁 교육 속에서 다치고 소외된 아이들에게 수학 공식이나 영어 단어 외우기만을 강요할 것이 아니라 우리 교육과 사회를 변화시킬 가장 구체적인 아름다운 희망의 씨앗인 '공감'을 심어주어야 한다고 강조하고 있다.

공감의 뿌리 | 메리 고든 저음·문화경 옮김 | 산티 펄냄 | 1만5000원 이나은 기자

만병의 근원 스트레스 물러가라

마음이 지닌 치유력에 주목... 장현갑의 '스트레스는 나의 힘'

권위 있는 보고에 의하면 오늘날 병원을 찾는 외래환자의 80%정도는 스트레스에 만성적으로 노출돼 병이 생긴 스트레스 관련 환자라고 한다.

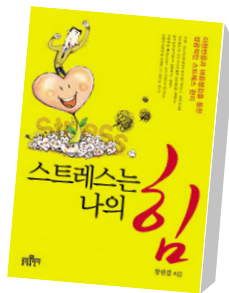
한국인의 주요 사망원인은 암, 심장병, 뇌졸중을 포함한 순환기 질병이 50%를 넘는다. 순환기질환과 암은 대표적인 스트레스 관련 질병으로 오랜 기간 잘못된 생활 습관을 고치지 못하거나 스트레스에 효율적으로 대처하지 못해 생기는 병이다. 따라서 스트레스나 불행한 생활습관은 만병의 근원인 동시에 우리의 삶을 얼룩지게 하는 어두운 그림자인 것이다.

뉴욕대학교의 여성학자 수잔 코바사는 건강과 성취감에 대한 연구로 큰 주목을 받았다. 그녀의 연구에 의하면 성공하면서도 건강한 CEO는 스트레스가 심한 직장생활에서도 질병에 잘 걸리지 않을 뿐 아니라 결론도 잘 하지 않는다고 한다. 코바사는 이런 CEO의 특성을 스트레스 강인성(stress hardness)라고 명명했다.

그녀는 스트레스 강인성을 가진 CEO는 3C, 즉 통제감(Control), 도전감(Challenge), 몰입감(Commitment)을 갖고 있다고 했다. 이들은 스트레스를 위협적인 것으로 보지 않고 의욕을 부추기는 도전으로 보고, 삶 속에서 발생하는 사건들을 적절하게 통제할 수 있는 것으로 보며, 직장의 일이나 가족의 일에 적극적으로 참여해 몰입한다.

수잔 코바사의 말처럼 한국명성치유학회 명예회장이자 저자인 장현갑도 <스트레스는 나의 힘>에서 "스트레스는 도저히 감당할 수 없다는 것에 대한 지각이다. 따라서 우리는 무엇보다 이런 지각을 바꾸는 것이 중요하다"고 말한다.

뇌과학을 연구했던 심리학자인 저자는 이런 지각 극복의 가장 유효



한 수단은 바로 미국 심리학계를 강타하고 있는 '이완반응과 마음챙김'이라고 강조한다.

이완반응과 마음챙김 치료는 마음이 지닌 치유의 힘에 주목하며 출발한 스트레스 질병 관리 프로그램이다. 이완반응은 집중명상의 하나로 하버드 대학 부속병원에서 1975년부터 도입해 널리 활용하는 방법이고, 마음챙김 명상법은 통찰명상의 하나로 매사추세츠 대학병원에서 1979년부터 도입해 활용하고 있는 방법이다. 이 두 명상법은 전 세계적으로 스트레스 관련 질병의 치료와 예방에 가장 권위 있는 방법으로 널리 활용돼 그 진가를 발휘하고 있다.

한편 책에서 저자는 소리나 단어와 같은 진언 또는 만트라나 기도문과 같은 언어적 방법을 통해 엄습해오는 잡념과 공상의 고리를 끊음으로써 마음에 휴식을 가져오게 하는 방법에 주목했다.

하버드대 벤슨 박사는 이런 변형의 경지를 '브레이크 아웃(Breakout)'이라 불렀는데 이 현상이 발생하면 몸과 마음에 엄청난 변화가 일어난다는 것을 뇌과학적으로 밝혔다. 흥미로운 점은 브레이크 아웃이 바로 자기변형의 기본 과정으로 종교적 체험, 특히 명상과 같은 심신의 이완 상태와 밀접한 관련이 있다는 것이다.

책에서는 저자가 진료한 환자들의 심신치료 사례들과 독자들이 직접 이완반응과 마음챙김 명상을 실천해 볼 수 있도록 '이완반응을 일으키는 방법' '이완반응은 언제, 어디서, 어떻게' '이완반응의 간단한 활용' 등을 별색으로 인쇄해 언제든지 쉽게 찾아볼 수 있도록 디자인했다.

스트레스는 나의 힘 | 장현갑 저음 | 불광출판사 펄냄 | 1만2000원 이나은 기자 bohyung@buddhapia.com



전통 단집 보존 관리에 심혈 기울여야

대한불교진흥원 '불교문화총서' 두 번째 '단집' 펄냄

사찰에서 제일 처음으로 찾는 곳이 부처님이 모셔진 전각일 것이다. 이곳에 들어서면 불상 위에 작은 집 모양의 장식물들을 볼 수 있는데, 우리는 '단집'이라고 부른다.

그러나 단집은 천장 높이 달려 있어 정작 사람들이 전각에 들어와도 단집을 제대로 바라보기 어려워 인식조차 하지 못한 채 전각을 나서는 경우가 많다.

단집은 불교사상의 상징물로 대중이 깨달음을 얻게 하고 그들의 신심을 고양시키려는 목적으로 만들어졌다. 또한 존경하는 부처님을 화려하고 아름다운 집에 모시려는 종교적 신앙의 발로였다.

하지만 불교계나 문화계에서는 이런 중요한 불교문화중 하나인 단집에 대해 충분한 관심을 보이지 못하고 있다. 그런 탓에 약간의 보수만 하면 얼마든지 오래 갈 단집도 그대로 방치될 정도로 지금 단집의 보존과 관리는 심각한 수준에 와 있다.

대한불교진흥원 이사장 민병천은 불교문화의 가치와 생생한 아름

다움을 조명하기 위해 발간하는 '불교문화총서' 시리즈 두 번째로 단집에 대한 모든 것을 살펴볼 수 있는 <단집>을 발간했다.

민병천 이사장은 "우리의 자랑스러운 전통문화 단집을 이대로 두면 얼마 안 있어 사라질지도 모른다. 이 책을 펴내게 된 것도 전통문화의 자랑스러운 분야인 단집에 관한 관심을 불러일으키고 전통 단집의 보존에 일조를 하기 위함"이라고 서두에 밝혔다.

심대섭 대표(한국전통건축연구원)와 신대현(불교신문 논설위원)이 필진으로 참여했으며, 1년에 걸쳐 전국의 오래된 단집을 하나하나 찾아가보고, 현재의 단집 제작 현황도 조사했다.

<단집>은 단집의 뜻부터 상징적 의미, 삼국·통일시대·고려·조선시대의 단집과 전등사, 개암사, 미황사, 범어사 등 단집의 사례등도 담고 있으며, 단집의 제작 현황과 과정도 다뤘다.

불교문화총서2 단집 | 심대섭·신대현 저음 | 대한불교진흥원 펄냄 | 2만원 이나은 기자

괴로움은 행복의 거름



사람들은 사는 것이 늘 힘들고 괴롭다고 말을 한다. 이러한 괴로움에서 벗어나 편안하고 행복한 삶을 살 수는 없는 것일까?

부처님은 "사람들은 괴로움의 늪에 빠져 허덕이고 있지만, 그 늪은 헤어지지 못할 늪이 아니다"고 확인했으며 그 헤어지는 길을 자세히 일러주었다.

이러한 때아말로 사람이 직면하고 있는 괴로움의 원인과 그 괴로움으로부터 벗어나는 길을 밝힌 부처님의 가르침이 절실하게 요구된다.

중앙도서관장, 문교부 차관, 환태평양변호사 협회장 등을 지낸 이상규 변호사(77)는 <괴로움에서 벗어나는 길>을 출간해 부처님 재세 당시의 일을 근간으로 해 인간의 괴로움의 원인과 그 괴로움을 없애는 길을 가르친 사상에 팔정도, <아람경>과 <팔리경전>에서 살폈다.

저자는 본문에서 원칙적으로 <아람경>을 인용하는 것으로 하면서 바로 그 밑의 각주에 상응하는 내용의 팔리경전을 실어 대조해 볼 수 있도록 했다.

저자는 <아람경> 전권을 주제별로 재분류해 7권으로 번역 출판한 <전해오는 부처의 가르침>을 비롯해 <공감경의 세상> <경전과 함께 보는 붓다의 발자취 등> 다수의 불교관련 책을 집필했다.

이상규 변호사는 "사람들이 직면하고 있는 괴로움을 벗어나게 하기 위해 실천 부처님 가르침의 핵심을 조금이라도 진지하게 전할 수 있게 되기를 바란 것 뿐"이라고 밝혔다.

괴로움에서 벗어나는 길 | 이상규 저음 | 해조음 펄냄 | 1만2000원 이나은 기자

금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	젊은 날의 깨달음	해민	클리어마인드
2	다음생을 바꾸는 49일간의 기도	법성	운주사
3	이야기 숲을 거닐다	보경	민족사
4	소설 무소유	정찬주	열림원
5	누구 없는가?	법진	김영사
6	지리산 스님들의 못 말리는 행복 이야기	천진/현현	불광출판사
7	광명진언 기도법	김현준	효림
8	행복도 내 작품입니다	월호	마음의 숲
9	마산스님 초기경전 강의	미산	명진출판
10	건널 강이 어디 있느냐	대행	한미음선원

*불서총판 운주사 제공 (02)3672-7181



진정하고 실제적인 죽음이 과연 존재하는가

대만에 불교가 전래된 후 진정한 죽음의 실체를 가장 확실히 설명한 자 누구인가? 우리 역사상 죽음을 진정 죽음답게 설명하고 해석한 어떤 문헌이 존재하는가? 죽음에도 생명이 있다는 사상초유의 학설을 주장한 필자는 과연 누구일까?

불교에서 행하는 모든 사실은 구경에는 불교 상담으로 귀결된다. 그러나 대만에 불교 속에 안주하는 인간들은 불교상담 앞에서 주눅이 들어있다. 이 책은 난해한 서양심리학과 불교유식학을 체험적인 사실로 접목하여 누구든지 한 번 읽으면 내담자의 어려움을 쉽게 해결할 수 있는 독특한 심리학설이 함장된 서적이다.



삶과 죽음의 차이로 불교 상담의 실제



송암 저음 | 신국관 | 368쪽 | 정가 12,000원

죽음에도 생명이 있는가

도서출판 삼보각

·구입문의 : 010-9029-4200 / 052)211-8997

입금계좌 : 제일은행 788-20-052734 (예금주: 박찬용)