

부정 한 번=긍정 다섯 번

불교명상하면 뇌 주도력 생겨... 뇌과학의 집결체 '붓다 브레인'

사람의 뇌는 긍정적인 것보다 부정적인 정보를 더 빨리 감지한다. 그래서 부정적인 사건은 긍정적인 사건보다 더 강한 영향을 미친다. 소수의 실패로 무력함을 느끼는 습관, 성공으로 이 무력함을 매우는 일은 어렵다. 부정적인 사건 하나를 만회하기 위해서는 다섯 번의 긍정적인 상호작용이 필요하다. 특히 이런 부정적인 경험은 뇌에 지워지지 않는 자국으로 남는다.

뇌에 각인된 부정적인 정보를 없애기 위해서는 어떻게 해야 할까? 최신 신경과학 연구를 바탕으로 불교의 명상수련을 연구해 과학과 종교의 합일점을 만들어낸 책이 출간됐다.

신경심리학자이며 명상 지도자인 릭 헨슨(Rick Hanson, Ph. D.)과 신경학자인 리처드 멘디우스(Richard Mendius, MD)는 뇌 과학의 연구 성과에 불교 명상 수련에 근거한 통찰을 더해 지체로 한걸음씩 다가가게 하는 실천적 지침서를 탄생시켰다.

최근 과학계는 뇌도 변화가 가능하다는 연구 결과를 발표했다. 이러한 사실은 마음을 학습하고 조절·훈련하면 뇌를 바꿀 수 있다는 결론에 이른다. 저자들은 마음의 조그만 변화가 뇌와 삶에 엄청난 변화를 가져올 수 있다고 밝히며, 자신이 주체적으로 긍정적인 힘을 발휘할 수 있는 방법을 가운데 불교의 명상 수련을 언급하고 있다.

이들은 "불교가 심리학과 신경학적으로 쉽게 이해될 수 있는 마음에 대한 상세한 모델을 제시하고 있기 때문이다"라고 주장하며, 책은 일찍이

탐구해보지 못했던 심리학·신경학 그리고 명상 수련 전통의 교집합을 통해 해답을 제시한다.

첫 번째는 행복, 사랑, 지혜라는 마음 상태는 뇌의 어떠한 상태가 기초가 되는가? 두 번째는 이 같은 긍정적인 뇌의 상태를 활성화하고 강화시키기 위해서는 어떻게 마음을 써야 하겠는가?를 주제로 저자들은 이야기를 이끌어 간다.

뇌가 어떻게 작용하고 변화하는지 이해하면 사람들이 왜 혼란에 빠지는지, 평온한 계(界)에 어떻게 정착할 수 있는지, 산만함은 왜 나타나는지 등에 대해 이해할 수 있다. 이를 통해 사람들은 스스로 자신의 뇌를 잘 통제해 마음을 제어할 수 있게 된다.

사람의 뇌는 '부정적인 경향'이 원초적이기 때문에 우리는 늘 회피 태세가 돼 있다. 이러한 회피는 또 다시 다양한 괴로움을 야기시켜 불쾌한 긴장 상태를 일으킨다. 긴장상태에서는 보통 자기 성찰이나 명상 수련 등 내적 주의집중은 어렵다. 이는 뇌가 항상 주변을 살펴 문제가 없는지를 확인하려 하기 때문이다.

책에서는 이를 해결하기 위해 자기 자신이 더욱 행복하고 현명하며, 사랑에 넘치는 존재가 되기 위해서는 자기 연민을 해야 한다고 설명하고 있다. 자기 연민은 우리의 마음을 열어 주는 역할을 한다. 스스로의 괴로움에 마음을 닫고 있는 사람은 타인의 괴로움 또한 받아들이기 어렵기 때문이다. 자기 연민은 자공심보다 더 정서적이며 어려운 상황의 영향력을 줄이고, 자기평가

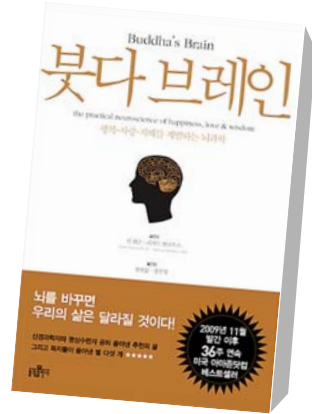
유지하며, 괴로움에서 회복하는데 큰 힘을 발휘한다.

이런 자기 연민을 기르고 자기 연민의 신경망을 강화시키기 위한 방법으로는 △자신을 진정으로 사랑하는 사람과 함께 했던 순간을 돌이켜 본다 △자녀들이나 사랑하는 사람처럼 자연스레 연민을 느끼게 하는 대상을 떠올린다 △이런 연민의 감정을 스스로에게 확장시킨다 △뇌 속 깊은 연민이 흘러드는 감각을 받아들이는 방법 등이 있다.

200여 편의 저서들을 인용해 뇌과학 연구 성과를 집대성해 보여주는 이 책은 뇌에 관한 정보를 제공하는 뇌 활용 사용설명서이다.

책은 단지 우리에게 완벽한 뇌에 다다르기 위해 '수행자'가 되라고 강조하지 않는다. 다만 이러한 결과를 바탕으로 사람들이 행복하고, 사랑에 넘치고, 통찰력을 지니며, 더욱 충실한 삶을 살 수 있도록 인도해 준다.

붓다브레인|릭 헨슨·리처드 멘디우스 지음, 장현갑·장주영 옮김|불광출판사|1만8000원



이은정 기자 soej84@buddhapia.com

"청빈 실천하는 가르침을 주셨다"

시인 소설가 등 16명의 회고 담은 '맑고 아름다운 향기'

사람들은 법정 스님을 어떻게 기억하고 있을까? 법정 스님은 입적 후에도 <시사저널>에서 조사한 '가장 영향력 있는 종교인' 10위 안에 들만큼 종교인, 문학인, 다(素)인 등 다양한 모습으로 사람들에게 기억되고 있다.

이런 법정 스님이 남긴 발자취와 그 향기를 잊지 않으려는 사람들이 뜻을 모아 법정 스님을 추모하는 책이 출간됐다. 시인, 소설가, 문학평론가, 언론인, 종교인 등 우리 사회각층에서 활발하게 활동하고 있는 16명의 저자들은 법정 스님에 대한 각자의 에피소드들을 다뤄며 스님을 회고했다.

문학평론가 임현영씨는 법정 스님을 자연주의인 생태 사상가로 바라보며 스님의 사상과 정신에 대해 이야기 했다. 임현영씨는 "꽃이 활짝 피고 지는 것은 과학적으로는 기온과 햇빛과 토양과 분의 영향이라 하겠다. 하지만 법정 스님은 '생명의 신비요, 자연형상'인 우주의 섭리가 아니고서는 그 해명이 불가능하다"며 "자연의 생명력을 이야기 하고 있다"고 말했다. 이어 "이러한 스님의 사상은 <뉘 빈 총만>의 '수휘화개신 여담'에서 잘 나타나 있는데, 이는 생태 철학적 상상력의 외연은 사회화적인 정경과도 그 맥이 닿아 있다"고 설명하고 있다.

결국 임현영씨는 "법정 스님은 차분하게 선(禪)의 자세를 취한 채 정치와 과학이 못하는 일을 종교가 담당해야 한다고 결론을 맺은 선승이었다"고 말하고 있다. 또 수필가 권대근씨는 "법정 스님은

종교인이기도 하지만 훌륭한 수필가였다"라며 "스님의 수필은 '우회성'적인 기법에서 그 가치의 빛을 발한다. 그 '우회성'은 누구도 넘볼 수 없는 문학적 상상력의 고지에 올라와 있다"고 말했다. 이어 "후배 수필가들은 앞으로 법정 스님의 수필의 가치 체계를 정리해야 나아가야 할 것"이라고 밝히고 있다.

강희경 수녀는 "<무소유>를 읽고 법정 스님을 수행자로서 마음의 도반으로 삼았다"고 소개했다. "가톨릭의 수도자는 수련기를 거친 후에 청빈, 청결, 순천명의 세 가지 서원을 한다. 이들 서원 가운데 청빈이 무엇인지 실천할 수 있도록 가르쳐 준 것이 바로 <무소유>였다"고 덧붙였다.

법정 스님은 불교의 선승이었지만 종교의 계파를 뛰어넘어 우리 사회 대중의 스승이었다. 많은 사람들이 시련과 고난을 겪고 있을 때, 스님은 '무소유'란 단어 하나로 삶의 위로와 충만함을 느끼게 했다. 세속적인 삶 속에서 우리를 구원하는 초월적 가치는, 사람들이 살아가면서 잃어질 물질과 욕망의 짐을 잠시라도 내려놓게 했다.

불자이든 아니든 종교와 상관없이 많은 사람들은 스님과의 이별을 안타까워했다. 그런 의미에서 책은 스님이 과연 사람들에게 어떤 존재였으며, 어떤 모습으로 사람들의 가슴에 남아계신지 되짚어 보게 한다.

맑고 아름다운 향기 | 임현영·박석무 외 14인 지음 | 스테디북 | 1만2000원 이은정 기자



종교건축은 집리와 조우하는 공간

전국 38곳 답사... '여기서는 그대 신을 벗어라'

"아빠 저거 비행접시 같애!"

열한 살 난 저자의 딸이 둥그런 외형에 돔(dome) 형식을 한 부산 안국선원을 두고 한 말이다. 산속의 전통 한옥 형식이 아닌 도심 주택가에 자리 잡은 안국선원은 색다른 형태의 도심사찰의 모습이다.

오랫동안 부산일보 문화부 종교담당 현직자로 몸담고 있는 저자는 전국의 38곳의 종교건축물을 답사하며 나름대로의 감성을 통해 종교건축을 이야기 한다.

저자는 "교회나 사찰 등 종교건축은 본질적으로 다른 건축과는 다르다"라고 소개하며 "종교건축은 거룩함과 세속적인 것, 영원함과 무상함이 서로 만나며, 신 혹은 절대자를 향한 예배의 공간일 뿐만 아니라 기쁨이나 슬픔, 공통과 환희 등 모든 인간적 관심사를 해소하는 안식의 공간"이라고 말한다.

종교인도 아니고, 건축학을 전공하지도 않은

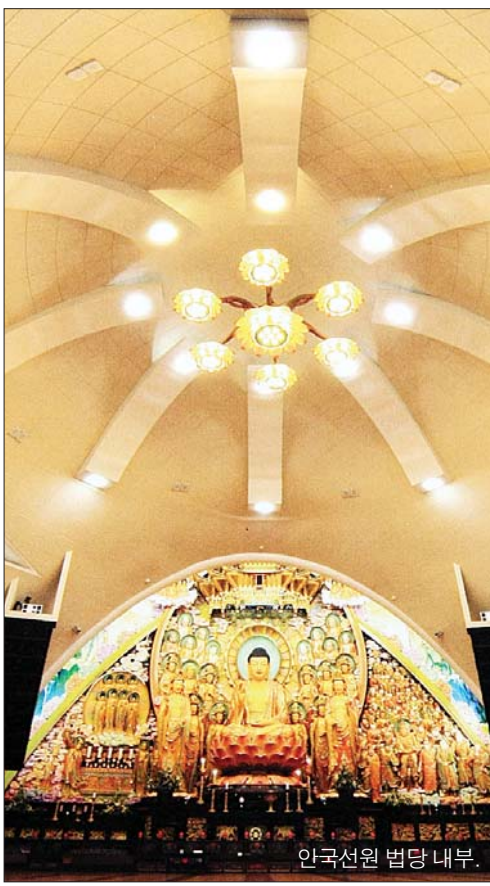
저자는 건축물에 대한 비평이나 감식 따위를 논하는 행위는 일찌감치 버렸다. 다만 종교건축물의 역사와 특징, 그 건축물만이 갖고 있는 느낌 등을 저자 특유의 필체로 이야기 한다.

불교, 개신교, 가톨릭, 원불교, 이슬람교 등 각 종교의 건축물들을 찾아 다니며 저자는 '사람들은 저런 건물을 올리면서 무슨 마음을 가졌던 걸까?' '하나하나의 문양과 조각을 통해 그들은 무엇을 보여주고자 했던 걸까?' 라는 물음을 던지고 답을 찾아 헤맸다고 한다.

종교건축은 영성이나 깨침과 같은 종교적 이상을 시각적으로 구현하며 당대 최고의 지성과 고도의 기술이 갈무리돼 있는 곳이다. 책장을 넘기면 다양한 건축물들의 사진과 글을 통해 종교의 가르침을 건축물을 통해 느껴볼 수 있다.

여기서는 그대 신을 벗어라 | 임광영 지음 | 클리어마인드 | 1만4800원

이은정 기자



안국선원 법당 내부

감로탕 화집 15년 만에 재탄생 300부 한정판매

1995년 한정판 1000부 발행과 동시에 완판됐던 국내 최초의 감로탕 화집이 15년 만에 다시 재탄생했다. 이번 화집은 16~20세기까지 국내뿐만 아니라 국외의 감로탕도 실려, 현존하는 감로탕들을 총망라 했다.

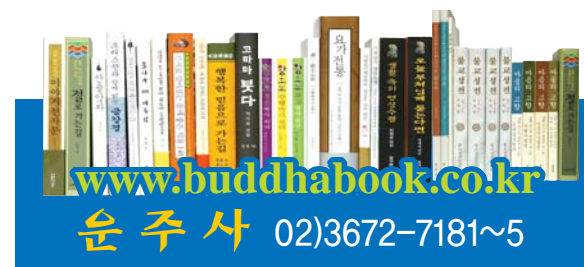
세이코지 소장 감로탕(16세기), 코묘지 소장 감로탕(16세기 말), 경복대 박물관 감로탕(17세기), 우학문화재단 감로탕(17세기), 영취산 흥국사 감로탕(18세기), 안국산 감로탕(18세기), 성주사 감로탕(18세기), 표충사 감로탕(18세기), 동화사 감로탕(19세기) 등 기존의 <감로탕> 화집에 9점의 감로탕이 더 추가돼, 총 53점의 감로탕을 실었다. 특히 복원된 20세기 흥천사 감로탕도 실고 있어 의미가 남다르다.

또한 감로탕은 한 화폭에 많은 인물이 복잡하게 얽여 있어 이번 화집에는 되도록 많은 세부사진을 실었으며, 초본들도 함께 실어 도상연구에 도움이 되도록 했다. 민중들의 삶속에 스며든 토착 불교미술의 질박한 매력과 시대상에 따른 변천을 한 권의 화집을 통해 훑어볼 수 있다. 300부 한정판매이다. (02)396-3040 감로탕 | 강우방 · 김승희 해설 | 예경 | 35만원 이은정 기자

금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	기도	법륜	정토
2	이야기 숲을 거닐다	보경	민족사
3	젊은 날의 깨달음	헤인	클리어마인드
4	소설 무소유	정찬주	열림원
5	마중물의 힘	허달	여시마온
6	다음생을 바꾸는 49일간의 기도	법성	운주사
7	인과경	현담	선
8	대외단의 타파, 무명법의 방법	성영	탐구사
9	날마다 웃는 집	법륜	김영사
10	우리 모두는 인연입니다	일아	민족사

*불서총판 운주사 제공 (02)3672-7181



양지국악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어

www.yangjikukak.com



■ 서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906 www.yangjikukak.com
■ 하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com

"새는지붕" 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스테트형강판, 슬라브 사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집

지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?

가장 싸게 시공해 드립니다

자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울·경기 : (02)456-8831
강원도 : 019-396-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-9190-3350
전라도 : 010-2311-0157

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현대칼라지붕공사