

직장생활 똑똑하게 하는 법

번뇌하는 직장인들에게 일러주는 '꽃미남 스님'의 일 처방전

대기업에 근무하는 A씨는 요즘 회사에 나갈 때마다 불쾌감을 떨쳐버릴 수 없다. 힘들게 대학을 마치고 큰 꿈을 안은 채 대기업에 입사를 했지만, 정작 자신이 하는 일이라곤 선배들이 하다 만 서류정리를 도와주는 일 뿐이다. 중요 프로젝트를 성사시키고 드라마의 '실장님' 들처럼 멋진 샐러리맨이 될 거란 기대와는 달리 현실은 참담하기만 하다.

특히 "이 서류 좀 정리해줘"라는 직장 상사의 말은 불쾌하기 짝이 없다. "어떻게 남에게 부탁할 때 '미안하지만'이라는 말을 붙이지 않는 거지?" "무슨 생각으로 나한테 저렇게 건방지게 말을 하는 거야?" "내가 아무리 직장 후임이지만 어떻게 저렇게 무례할 수 있지?"라는 생각을 떨쳐버릴 수 없다.

신문사에 다니는 B씨는 바로 옆자리에 앉은 동료가 너무 싫어, 그 사람이 시아에 들어오는 것만으로도 기분이 나빠져 일이 손에 잡히지 않는다. B씨는 그가 너무나 미워 교묘하게 간막이를 치고 상대방과 최대한 눈을 마주치지 않으려고 노력한다. 더욱이 그 사람과 같이 식사라도 자리가 생기면, '차라리 혼자 밥 먹으면 좋을 걸'이라고 생각한다.

이처럼 사람들은 직장생활을 하면서 일 때문에, 혹은 사람 때문에 "잔소리 해대는 동료가 있어 스트레스가 쌓인다" "이 일은 나와 맞지 않는다"라고 생각한다. 요즘 선풍적인 인기를 끌고 있는 일명 '꽃미남 스님'인 코이케 류노스케 스님(사진)이 최근 번뇌하는 직장인들을 위해 '일 처방전'을 제시했다.

스님은 <행복하게 일하는 연습>을 통해 왜 일을 해야 하는지 알 수 없을 때, 잘나가는 사람들이 부러

워 견딜 수 없을 때, 미래에 대한 불안한 생각이 들 때, 출근하는 것 자체가 너무 힘들 때 등등 번뇌하는 직장인들을 위해 스트레스 받지 않고 매일매일 행복하게 일에 몰입할 수 있는 방법을 알려준다.

스님은 동경대를 졸업한 후 회사원과 편의점 아르바이트, 절의 시봉, 수혈 강사 등 자신이 일에 치이고 세상에 치여 피폐한 인간이었을 때의 이야기를 들려준다. 일하는 의미와 직장에서의 감정조절, 일에 대한 의욕, 일을 할 때의 자세, 부정적인 습관, 스트레스가 쌓였을 때, 목표를 못 찾아 멍한 상태에 이르렀을 때 등 사람이려면 누구나 겪을 수 있는 상황에 대해 그 원인을 분석하고 극복할 수 있는 방법을 자세히 알려주고 있다.

스님은 우리가 일을 하면서 스트레스를 느끼는 이유는 자신이 가지고 있는 '욕망' '분노' '어리석음' 때문이라고 설명한다. 이 세 가지를 만들어내는 번뇌는 '나는 이런 일을 하려면 너무 대단한 존재야' '나는 더 많은 돈을 벌어야 해' '나를 인정해주는 더 좋은 직장이 있을 거야' 라는 잘못된 번뇌를 만들어 내 스트레스가 쌓이기 때문이다.

스님은 "이런 번뇌가 만들어내는 부정적인 에너지 때문에 결국은 일에서도, 인간관계에서도 행복을 얻을 수 없다"고 말한다. 스님은 "내 몸은 지금 여기, 현재를 살고 있지만 머릿속은 어제의 실과나 분노, 내일의 불안으로 끊임없이 방황하는데 이런 마음이 생각이 가 있기 때문이다"라며 "마음이 생각에 가 있으면 자연히 번뇌가 많아지고 번뇌가 많아지면 어느 순간 행복감이나 충실감을 느낄 수 없다"고 강조한다.



책은 '지금 이 순간 몸의 감각에 집중하기' '마음을 명명백백하게 들여다보기' '자기 자신이 대단하다는 착각에서 벗어나기' '일을 하는 데서 거창한 의미를 찾지 않기' '눈앞에 닥친 일부터 하나씩 처리하기' 등의 구체적인 방법들을 통해, 일을 하면서 겪는 고민과 번뇌에 실질적인 해답을 제시해준다. **행복하게 일하는 연습**코이케 류노스케 지음/박현미 옮김/랜덤하우스코리아 펴냄 1만2000원 이은정 기자

사이버 공간서 표류하는 현대인을 위한 책

명상상담연구원 원장 인경 스님, '현재, 이 순간에 머물기'

명상시대가 도래했다. 명상에 대한 사람들의 관심은 날로 높아지며, 명상과 심리학을 접목한 학계의 연구도 어느 때 보다 활발하다. 그렇다면 사람들은 왜 이렇게 명상에 대해 관심을 갖는 걸까.

명상상담연구원 원장 인경 스님은 "현대사회는 너무 바쁘고, 경쟁 속에서 많은 스트레스에 노출돼 있다. 밤낮으로 성취에 대한 압박감으로 끊임없이 일을 하기 때문이다"라고 원인을 밝혔다. 이어 스님은 "이제 사람들은 일시적인 휴식이 아닌, 영적인 휴식이 필요할 때"라며 "그래서 현대는 명상불교시대"라고 설명했다.

인경 스님은 우리나라에 유행사나 명상이 잘 알려지지 않았던 1990년대부터 명상과 심리학을 연결해 명상상담을 꾸준히 실천해왔다. 스님은 그간 현장에서 경험한 것들을 토대로 일반인들이 쉽고 편안하게 명상을 이해할 수 있도록 <현재, 이 순간에 머물기>를 출간했다.

스님은 명상체험과 활동 등을 통해 느낀 점들을 일상 혹은 상담에서 쉽게 실천하고 활용할 수 있도록 다양한 명상들을 소개하고 있다. 책에 실린 글들은 그간 스님이 소셜 네트워크를 통해 명상상담연구원 회원들에게 보냈던 '명상편지'를 엮은 것으로, 서정적인 시적인 형식을 취하고 있다는 점이 특징적이다. 더불어 스님이 1년 반 동안 직접 찍은 사진들은 '보는 명상편지'라는 특징을 잘 대변해 주고 있다.

책은 제1장에서 '알아차림'에 대한 기반 명상으로 호흡, 걷기, 먹기, 이완 자에 명상이 등을 기본적으로 설명한다. 특히 스님은 책에서 '알아차림'에 대해 강조하고 있다. 스님은 "요

즘 명상과 관련해 '마음챙김'이라는 말을 자주 사용하는데 이는 '알아차림'과는 반대 의미"라고 말했다. "호흡을 느끼고 알아차리다", '생각을 관찰하고 알아차리다'라는 개념으로 이해를 해야 한다. 생각하고 또 다시 마음을 챙기려는 것은 또 다른 집착을 만들어 낼 수 있기 때문에 반드시 '마음챙김' 보다는 '알아차림'으로 이해해야 한다"고 강조했다.

이어 제2장에는 명상상담에서 활용할 수 있는 명상으로 듣기, 느낌명상, 스트레스 관리, 바디스캔, 타임아웃 등을 통해 직접적으로 명상 수행을 활용하도록 설명하고 있다. 제3장에서는 본래명목을 강조하는 간화선 등 전통수행에 관해서도 소개하고 있다.

스님은 "현대인들은 소셜 네트워크를 통해서 서로 공감하고 지지를 받으며 함께 표류하고 있다. 하지만 그 공간에서 빠져나오면 소외되고 자기 자신에 대한 심각한 정체성의 문제를 느끼게 된다"라며 "때문에 간화선을 통해 본질의 나를 바라보는 것이 중요하다"라고 말했다.

명상에 대해 이해가 잘 가지않고, 어떻게 활용해야 하는지에 대해 답답함을 느껴왔다면, 책은 속세의 번뇌에 사로잡힌 중생들에게 선문답처럼 큰 방향을 제시할 것이다.

현재, 이 순간에 머물기인경 지음/명상상담연구원 펴냄 1만2000원 이은정 기자



불자들이 가장 좋아하는 부처님 말씀은?

185개의 '한국인이 가장 좋아하는 경전구절'



"중병에 걸리면 편안하지 않은 것처럼 산란한 마음도 그러하여 여러 일을 견디지 못한다. 마음이 심란하여 안정되지 않으면 듣고 사유하고 관찰하라. 그곳에서 물이 새면 물은 채워지지 않는다." (보리행경)

8만4천권의 경전 가운데 불자들에게 가장 사랑받는 명구들을 한데 엮은 책이 출간됐다. <한국인이 가장 좋아하는 경전구절>은 불교 경전 중에서 마음, 말, 자비, 나눔, 배움, 인연 등 종교나 시대를 초월해 누구나 공감하는 이야기들 중 많은 사람들이 애독하는 구절만을 가려 엮었다.

<법구경> <숫타니파타>와 같은 운문 형식의 초기 경전에서부터 <법화경> <금강경>과 같은 대승경전 속에서 뽑아낸 구절들을 비롯해 <백유경>처럼 서양 문화들의 모델이 되기도 하는 이야기들까지 모두

50여 권의 경전들 중에서 185개의 운문과 짧은 이야기들을 모았다.

책은 동국대 역경원에서 법회, 인터넷 등에 가장 빈번히 인용되는 경전 300여 개를 우선으로 가려, 이를 다시 前 조계종교육원장 무비 스님, 불학연구소 소장 원철 스님, 유나방송을 운영하는 정목 스님이 200여 개로 추렸다. 이렇게 추려진 원고는 고려대장경과 비교해 번역·윤문됐다.

이 책 한권을 보는 것만으로 경전을 모두 읽었다고 할 수는 없지만, 책은 독자들이 마음을 잘 다스리고 경전에 대해 좀 더 친숙해질 수 있는 계기가 될 것이다. 부처님의 지혜가 담긴 경전 가운데 현실 생활에 꼭 필요한 내용들이 주제별로 묶여져 있어, 독자들은 책을 통해 복잡하고 불안한 삶을 사는 자신을 돌아보고 정신적인 자양분을 얻을 수 있다.

한국인이 가장 좋아하는 경전 구절 이진영 엮음 무비·원철·정목 감수/불광출판사 펴냄 1만2000원 이은정 기자

"잘됐다. 지금이 삶의 반전 일어날 때"

'올댓 마음공부' 지도법사 법상 스님의 글·사진 답아



많은 사람들이 '다른 사람들은 평탄하게 잘 살아가는데 내 인생은 자꾸만 꼬여서 괴롭고 답답하다'고 느낄 수 있다. 혹은 부유함은 나와는 다른 세상 이야기라고 체념한다거나, 내 운명은 어차피 진흙탕 속이라고 좌절하거나, 내가 어떻게 행복할 수 있을까라고 주저하거나, 악행을 저지른 내가 어떻게 복을 받을 수 있을까라고 염려할 수도 있다.

<날마다 해피엔딩>의 저자 법상 스님(고성 운학사 군법사)은 그런 사람들에게 "잘됐다. 지금이 바로 삶의 경이로운 반전이 시작될 시점이다. 내 생애 가장 큰 공부가 시작될 것이니 정신을 바짝 차리고 주의 깊게 삶을 지켜보라"고 말한다.

책에서 스님은 예기치 못한 사고·사건의 발생, 주변사람들과의 불화, 건강의 악화 등 우리가 겪

는 생활 속의 경계를 연기(緣起), 업(業), 일체유심조(一切唯心造) 등 불교적 가르침으로 설명한다.

스님은 마음공부를 심각하게 생각하면 오히려 중도를 잃기 쉬우며, 집착에 빠져들기 쉽다고 한다. 몸과 마음에 힘을 빼고 가볍게 휴식과 여행을 즐기듯 하면 된다는 것이다. 그래서 스님은 일상에서 밥을 먹고, 잠을 자고 일터에서 일을 하듯 생활 속 수행을 강조한다. 하지만 스님은 수행법으로 좋은 것만 받아들이고 나쁜 것은 배척하는 습관을 경계한다. 스님은 "법계의 측면에서 보면 내보내는 것과 받는 것은 동시에 일어난다. 다만 우리가 스스로 시간이 걸린다고 믿기 때문에 시간이 걸리는 것일 뿐"이라고 말한다. 책에서 스님이 소개하는 즐거운 마음공부의 길은 '받아들임' '내려놓음' '끌어당김' '알아차림' 등 네 가지 주제로 묶여 다시 33가지 실천법으로 안내한다.

날마다 해피엔딩/법상 지음/김영사 펴냄 1만2000원 이은정 기자



금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	기도	법륜	정토
2	감사하고 사랑하며	우학	좋은인연
3	선재 스님의 이야기로 버린 사찰음식	선재	불광출판사
4	어떤 그리움으로 우린 다시 만날까	성전	마음의숲
5	한국인이 가장 좋아하는 경전 구절	이진영	불광출판사
6	스님은 사춘기	명진	이슬
7	하루 한 가지 마음공부법	우학	조희로운살
8	비우고 채우는 즐거움 절집 숲	전영우	운주사
9	힘내라 청춘	법륜	정토
10	명쾌한 깨달음	백창우	운주사



www.buddhabook.co.kr
운주사 (02) 3672-7181

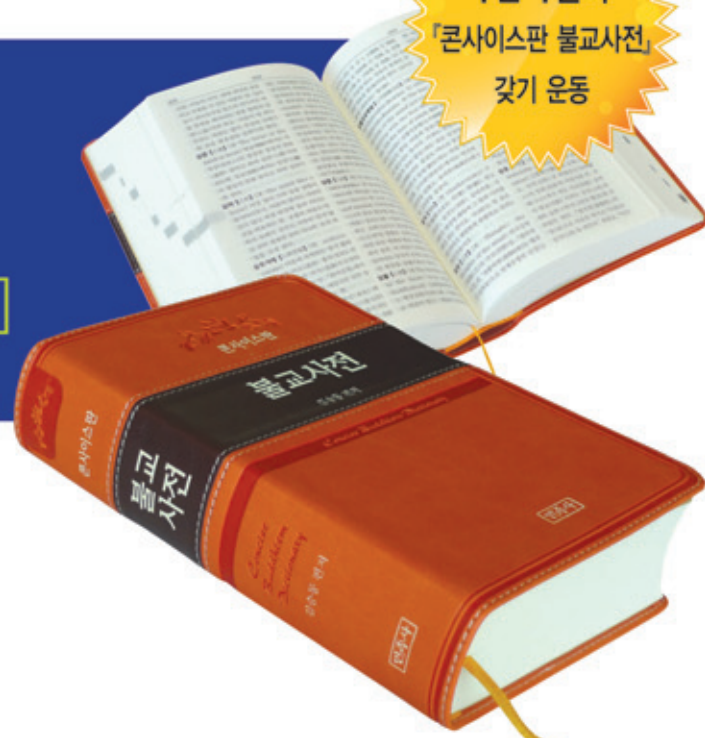
불자들 간의 선물도 『콘사이스판 불교사전』으로 합시다. 불교의 모든 지식이 이 한 권에 다 들어 있다.

불자들에게 주는 최고의 선물!

『콘사이스판 불교사전』

Concise Buddhism Dictionary

사찰의 각종 행사 때, 불교대학 졸업식 때,
선물은 『콘사이스판 불교사전』으로 합시다.



1인 1불자
『콘사이스판 불교사전』
갖기 운동

알고 싶은 것, 궁금한 것은
즉시 해결해야만 지식으로 승화된다.

『콘사이스판 불교사전』의 특징

- 총 1,216쪽, 4,950여 항목을 수록했다.
불자들에게 실제적으로 필요한 단어 4,950여 개 항목을 엄선했다.
- 각 단어에 대한 설명이 상세·명확·풍부하다.
- 영어 세대를 위해 각 단어의 개념을 영어로 요약 표기했다.
- 콘사이스판으로 누구나 간편하게 휴대할 수 있다.
고급 사전 용지를 사용해 두께가 3.2cm로 가뿐하다.
- 크기는 작지만 내용은 백과사전 못지않게 풍부하다.

한 단어만 찾아도 관련 지식이 쏟아진다. 부처님 생애는 물론, 인도·중국·한국·티베트·일본불교의 역사와 초기·원시·부파·대승불교 그리고 밀교의 교리와 역사·사상·철학·문화가 다 서술되어 있다. 특히 반야, 공사상, 중관사상, 유식사상, 대승불교, 선사상, 무아, 열반 등 중요한 항목에 대해서는 그 개념의 성립과 기원, 변천 등 처음부터 끝까지 모두 서술되어 있다.

구입 문의 **민주사** 서울시 종로구 수송동 58번지 두산위브파빌리온 1131호
Tel. 02)732-2403~4 Fax. 02)739-7565
홈페이지: www.minjoksas.org E-mail: minjoksas@chol.com ●별보시 주문받습니다.

김승동 편자(부산대학교 명예교수)
117×178mm/고급 사전 용지 사용/1,216쪽
4,950여 개 항목 수록/고급 양장/특수 제본/값 38,000원