

# 마음이 행복과 불행 가른다

마음수련법·에세이집 등 마음 관련 서적으로 한 해를 시작

‘마음’은 모든 것을 만들고 허물어 내는 주체이다(一切唯心造). 불교에서 수행을 마음공부라고도 표현하는 까닭이다. 선종의 4대 종지인 직지인심(直指人心) 교외별전(教外別傳) 불립문자(不立文字) 견성성불(見性成佛)도 마음을 두고 한 말이다. 특히 팔만대장경을 한 글자로 줄이면 마음(心)이 된다고 했다.

새해를 맞아 불교계 출판시장에 다양한 책들이 출간되는 가운데, 마음과 관련한 책들의 출간이 이어져 눈길을 끈다. 새해에는 마음을 바로 알고, 잘 다스려 ‘날마다 좋은날’을 만들어 보자.

조동섭 기자 octana@hyunbul.com

## 마음 열고 고통 받아들여라



한 사람이 있었다. 그는 지옥과 천국 양쪽을 모두 견줄 수 있는 영광을 갖게 됐다. 먼저 지옥부터 찾은 그는 저승사자에게 식당에 데려가 줄 것을 청했다. 지옥의 식당은 눈이 휘둥그레질 만큼 호화스러웠다. 그러나 식탁에 앉은 이들은 모두 해골 같이 앙상한 채 고통스러운 얼굴을 하고 있었다. 그 이유는 그들이 사용하는 숟가락의 길이가 수 미터나 됐기 때문이었다. 그들은 숟가락에 푸짐하게 음식을 담을 수는 있었지만 먹을 수 없었다.

과 같다”고 말한다. 어둠 속에는 빛이 깃들여 있어 행복에는 고통이 깃들여 있다. 행복과 고통은 언제나 공존하고 있음에도 불구하고 대부분의 사람들은 행복한 시간은 너무 짧게 느껴지고 고통의 시간은 영원히 끝까지 없다고 느낀다.

저자는 “사람들은 고통에서 벗어나기를 간절히 바라지만 아무리 젊고 돈이 많아도 고통은 피할 수 없다. 고통과 더불어 평화롭고 행복하게 살아가는 법을 배우고 고통을 받아들임으로써 마음을 가다듬을 수 있다”고 조언한다.

아프지 않은 마음이 어디 있느냐 | 바지라메디 지음 | 일독 김수 | 프런티어 펴냄 | 1만3000원

## 내 마음 강하게 만드는 비법



태산 박정민·정산 송규·대산 김대거에 이은 제4대 종법사를 지냈다.

저자는 마음공부를 통해 얻은 지혜를 바탕으로 개인의 건강부터 정치·경영·삶의 길까지 구체적 해법을 안내해주는 실천적 구도의 삶을 살아왔다.

책은 저자의 마음공부법에 대한 것을 3부로 나누어 담았다. 제1부 마음의 원리에서는 마음의 서설·모습·내포와 외연을 밝혔다. 제2부 수련의 원리에서는 마음이란 어떠한 대상인가 하는 화두를 던졌다. 또, 마음을 단련하는 수련의 문제를 제기했다. 제3부 수련의 실제에서는 마음수련을 위한 계획과 수련을 위한 서원, 참회·유념·임신, 수련에의 방해 요소, 수련 일기 등을 밝혔다.

저자는 “내 마음 하나를 고쳐 먹는 일은 나의 흥망성쇠와 생로병사, 행·불행을 넘어 세상사까지 좌지우지하는 일생일대의



명상카툰 <마음 한번 바꾸면>의 한 컷. 마음을 비우면 삶도 한결 수월해진다는 메시지를 담고 있다.

문제이다”라고 강조한다. 그러면서 “절 좌선 요가 참선 등 여러 수행법 가운데 어떤 수행법을 실천할지는 큰 문제가 아니다”라며 즉각적인 실천과 생활 수행을 권한다.

마음수업 | 이광정 지음 | 휴 펴냄 | 2만원

## 마음 고치면 몸도 낫는다



흔히 마음이 몸에 병을 만든다고 말한다. 몸은 병으로 고통 받으면서도 정작 마음은 어떻게 해야 몸의 고통을 덜 수 있는지 방법을 알지 못한다.

<EFT로 낫지 않는 통증은 없다>는 마음 고쳐 몸 고치는 한의사 최인원 원장이 지은 책이다. 저자는 책에 요통 디스크 골절 오십견 복통 근육통 혈압 알리지 화병 우울증 암 등 100여 건의 치료사례를 수록해 이해를 도왔다.

EFT(Emotion Freedom Techniques)는 해결되지 않은 증상을 말로 표현하면서 경락의 경혈점을 두드려 대부분의 심리적

·육체적 문제를 해결하는 기법이다. 이는 개인의 부정적인 감정이 경락이 막히는데서 비롯됐다는 것에서 출발한다. “기가 막힌다”는 말처럼 경락이 막혀 기가 잘못 돌면 온갖 감정이 생기는데, 이때 기의 통로인 경락의 경혈을 두드려주면 경락이 뚫려 기가 돌고 감정이 풀어진다는 설명이다.

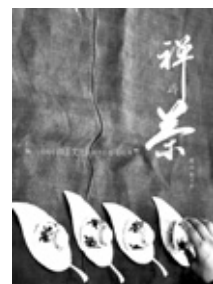
부정적 감정이 신체화돼 육체 증상을 일으키고, 부정적 사건의 기억이 쌓여 부정적인 신념이나 태도를 만든다. 그러나 부정적인 감정이 제거되면 신념과 태도가 바뀐다고 말한다. 즉 감정의 응어리를 풀어 내면 마음이 바뀌고 육체적 질병까지 치유할 수 있다는 말이다.

저자는 “EFT는 공식매뉴얼이 30개 이상의 언어로 번역돼 있을 만큼 전세계적으로 검증돼 있다”며 “누구나 몇분이면 쉽게 배워서 활용할 수 있다”고 말한다.

그러면서 “EFT 기법을 따라해보는 동안 독자들은 병을 만들어내는 것도, 병을 고치는 것도 결국 다 마음이라는 사실을 경험하게 될 것”이라고 말한다.

EFT로 낫지 않는 통증은 없다 | 최인원 지음 | 정신세계사 | 1만4000원

# 차와 선은 한 맛을 추구



禪과 차  
최석환 지음  
차의세계 펴냄  
2만8000원

차(茶)와 선(禪)은 긴 시간 동안 한배를 타왔다. 1500년 전 달마 대사가 중국으로 건너가 좌선하던 중, 졸음을 쫓기 위해 자신의 두 눈썹을 잘라 던진 자리에 차나무가 자라난 것을 시작으로, 차와 선은 남다른 인연을 맺어왔다.

10여 년에 걸쳐 선차 선양에 외길을 걸어온 <차의 세계> 주간 최석환은 최근 <禪과 차>를 펴내 달마 대사로 시작돼 무상 선사, 원오극근(圓悟克勤), 김시습, 초의 선사, 경봉 선사로 이어지는 동아시아 선차문화의 역사에 대해 밝혔다.

저자는 2000년 <선문화> 잡지를 창간하고, 2002년 <차의 세계>를 창간하는 등 한국과 중국의 선차문화에 대해 누구보다 정통한 인물이다. 1990년대 중반 조주 백립선사를 찾아 조주담 앞에서 선과 차를 세상에 알려야겠다는 사명을 갖게 된 이후 저자는 선차의 뿌리를 파헤쳐왔다.

특히 저자는 1997년 추사 김정희의 글씨 중 백미로 알려진 ‘명선(茗禪)’을 쓰는

데 참고한 ‘백석신군비(白石神君碑)’를, 베이징(河北省) 원씨현(元氏縣) 봉룡산(封龍山) 소재 천불동(千佛洞) 한비당(韓碑堂)에서 찾아내 진위 여부를 밝힌 바 있다. ‘명선’은 추사가 초의 선사에게 차를 보내 준 보답으로 써 준 글씨로, 저자는 ‘백석신군비’의 발견으로 차 역사를 새롭게 썼다.

책은 이런 저자가 집요하게 파헤쳐온 차맥(茶脈)과 다선(茶禪)을 집대성한 것이다. 저자는 책을 통해 그동안 제대로 알지 못했던 새로운 선차의 역사를 말하고 있다. 책은 선다일미의 원류를 밝히고 중국인도 몰랐던 깎다거를 찾은 비화를 비롯해, 조주 다품의 한국적 전개와 한국 선차의 정신을 밝히고 있다.

저자는 “차와 선이 한맛을 추구하는 점에서 차와 선은 돌이 아닌 하나”라고 주장하며, 차를 통해 깨달음을 추구하는 방향을 제시하고 있다. 차를 하나 선을 하나, 결국 깨달음으로 이어져 간다는 저자의 철학이 함축성 있게 그려져 있다. 저자가 10수년 만에 선과 차를 한 권에 담아낸 책은 선과 차의 유희를 그대로 느껴볼 수 있다.

이은정 기자 soe84@hyunbul.com

## 존엄사 등 죽음의 문화 안내서



우리는 어떻게 죽고 싶은가  
미하엘 데 리더 지음  
학교재 펴냄  
1만6000원

의학이 발달하면서 우리는 딜레마에 빠지게 됐다. ‘고통스럽게 생명을 연장할 것인가, 평화롭게 삶을 마감할 것인가’의 기로에서 말이다.

30여 년 동안 독일 의료 현장의 응급실과 중환자실에서 일한 베테랑 내과 의사인 미하엘 데 리더는 <우리는 어떻게 죽고 싶은가>에서 존엄사의 문제를 정면에서 다룬다.

저자는 책에서 죽음을 의학적 실패로 간주하는 대다수 의사들의 인식과 태도를 비판하며 현재 첨단 의학이 죽음을 삶의 한 부분으로서 받아들이고 가꾸는 데 기여하는 완화의료로 점차 바뀌어야 한다고 호소한다.

미하엘 데리더의 문제의식은 첨단 의학

의 한계에서 출발한다. 20세기 중반에 시작된 의학 혁명은 우리의 삶과 죽음의 모습을 획기적으로 바꾸었다. 효능이 뛰어난 의약품과 첨단 의료 장비의 개발로 수많은 사람들이 불치의 질병에서 해방됐다. 병의 공격과 육체의 몰락을 막고 노화와 죽음을 지연시킬 강력한 수단과 기술을 보유하게 됐다.

책에서 저자는 독일 내의 ‘사전의료지시서’에 관한 법률 논쟁을 소개함으로써 이 법의 중요한 원칙인 ‘자기결정권’의 중요성을 강조한다.

더 이상의 치료가 불가능할 경우 의사는 환자가 미리 작성해둔 ‘사전의료지시서’에 따라 치료를 거부하거나 심지어 죽음을 허용해달라는 환자의 의사를 존중해야 한다는 것이다.

이 밖에 저자는 인공영양 같은 환자의 의사에 반하는 연명 치료의 중단, 형식적이고 비인간적인 간병 시스템 개선, 모르핀 등의 처방을 통한 적극적 통증치료 실시, 환자 관리에 구조적 결함을 안고 있는 병원 시스템 혁신 등을 주장한다.

이아은 기자 oasis1983@hyunbul.com

대한한의사협회 의료광고심의필 제11215-중-9677호

## 알츠하이머 치매!

아직도 방치 하십니까?  
당신의 건강을 되찾아 드립니다.

저희 한의원에서는 다년간의 경험으로 알츠하이머성치매에 대한 새로운 접근법을 제시합니다. 노령사회로 진입하는 21세기 대한민국의 국민적 화두 치매... 행복한 가정을 지키는데 저희 한의원이 꼭 도와 드리겠습니다.

### 명지한의원

예약문의 | 052)261-7502~3  
울산 남구 아음2동 459-44 (아음시장 맞은편)  
한의사 원장님 홍화(권대일)

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

## “당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량  
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수습기간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유  
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사가능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법  
똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장  
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

## 한방(韓方)치료로

# 간 질환

## 백반증(백납)

# 건선

## 한솔한의원

### 031)555-7780

경기도 구리시 수택동 847번지 타워크리닉 3층  
대한한의사협회 의료광고심의필 제090226-중-4825호