

# 구글, 명상에 '폭' 빠지다

## 사내 강좌 '너의 내면을 들여다보라' 인기 급증

자유로운 근무 환경으로 직장인들의 선망의 대상이 된 구글(Google)에서도 '업무 스트레스'는 존재하는 것일까?

출근해 비치발리볼 경기에 열중할 수도, 책을 베개 삼아 낮잠을 잘 수도, 자전거를 타고 구글 사육을 질주할 수도, 카페에 앉아 잠깐하거나 먼 산을 오랫동안 바라볼 수도 있는 구글의 근무 환경에도 불구하고, 구글 직원들은 지금 '자신을 찾아가는 명상'에 폭 빠져있다.

뉴욕타임스(NYT)와 중국일보(China Daily)는 최근 "구글 직원을 대상으로 진행된 되고 있는 '너의 내면을 들여다보라(Search Inside Yourself, 이하 SIY)'는 명상 프로그램이 인기"라고 보도해 주목된다.

직원들에게 명상을 통해 마음을 다스리고 자존감을 높이는 방법을 가르치는 이 프로그램에는 이미 1000명 이상이 수강했다. 특히 1년에 네 번 있는 강좌 신청 기간이 시작되면 대기 명단에 이름을 올려야 할 정도로 인기다.

명상 프로그램을 개발하고 지도하고 있는 사람은 차드 멩 탄(Chade-Meng Tan) 씨다. "구글은 글로벌 정보기술(IT) 기업으로서 매우 빠르게 변하는 정보기술 환경물론 각국의 정보기술 정책에 적응해야 하는데, 이 과정에서 지우고하를 떠나 직원들 모두 스트레스를 겪고 있다"고 설명한 탄 씨는 "그런 여건은 우리의 자아를 깨지

기 쉬운 상태에 노출시키고 있는 것과 마찬가지로"라며 "SIY는 그런 환경에서 직원들의 정신 건강을 지켜주는 가장 좋은 방법"이라고 설명했다.

2000년 구글에 입사한 초기 멤버로 검색 서비스 관리자에서 8년간 엔지니어로 근무한 탄 씨는 이미 명상을 하고 있는 다른 구글 동료 9명과 함께 SIY 프로그램을

## 1년 4번 강좌에 대기자 줄이어 "자신을 찾는 여유 배워" 호평

개발했다. 7주간 진행되는 이 프로그램은 '집중(attention training)', '성찰(self-knowledge and self-mastery)', '학습(creation of useful mental habits)' 등 세 과정으로 구성된다. 이 프로그램의 효율성을 조사하고 있는 리차드 페르난데스(Richard Fernandez, 심리학자)는 "참여자 대부분 업무 현장에서 예전보다 깊은 통찰력을 보였고, 하급자의 경우 예전과 비교해 상급자의 요구에 당황하지 않고 대처하는 등의 정신적 여유를 보였다"고 설명하는 한편 "특히 상급자들은 리더로서 탄력성을 보였다"며 주목, "프로그램에 참여한 상급자 대부분 '더욱 신중하게 듣고', '격양된 토론장에서도 평온하려고 노력



구글의 엔지니어인 차드 멩 탄(Chade-Meng Tan · 41 · 사진 왼쪽)은 현재 사내에서 명상 강사로 활동하고 있다. 그의 강좌를 들으며 명상중인 구글 직원의 모습(사진 오른쪽)

하게 되었다고 말하고 있다"고 말했다. 구글에서 탄 씨는 "정말 유쾌한 사람(Jolly Good Fellow)"으로 불린다. "최고만을 바라는 사회 분위기에 염증을 느끼고 '한 번뿐인 인생, 심각하게 살자'를 모토로 이 프로그램을 운영하고 있다"며 "이 프로그램이 동료들에게 마음을 다스리고 본성을 찾을 수 있는 힘을 키우는 데 단초가 되길 바란다"고 말했다.

그는 SIY 프로그램의 반응이 좋아, <내면을 찾아라> 성공 행복에 이르는 뜻밖의 길(Search Inside Yourself-The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness)을 펴냈다. 이 책은 현재 미국을 비롯해 한국·브라질·슬로베니아 등 17개 국가에



서 판매되고 있다. "최근 본사 원형 강의실에서 탄과 맥러서(Marc Lesser) 스님의 공동 강의를 들었다"는 SIY 프로그램 수강생 빌 두안(Bill Duane, 구글 엔지니어)은 "강의 내내 감정을 나누고 정체성에 주목하는 마음의 길을 다지는 훈련을 했는데, 그 과정에서 평소 새로운 정보기술에 휘둘리고 얽매는 자신을 풀어줄 수 있는 여유를 배우게 되었다"고 말했다.

또한 두안 씨는 "겉보기와 다르게 이곳 구글 본사는 엄청난 업무 중압감이 직원들을 압박하고 있는 곳"이라며 "SIY 강의는 다른 어떤 곳보다 이곳 구글 본사에 필요한 강의"라고 덧붙였다. 오종욱 편집위원

## '깨달음의 사회학' 실천하는 지성

### 세계의 불교학자(19)

로버트 서먼 美 컬럼비아대 불교학 명예교수



미국 컬럼비아대 불교학과 명예교수로 로버트 서먼은 여러 가지로 유명한 사람이다. 서구인 최초로 티베트 승려가 됐고, 환속 후에는 미국을 대표하는 1세대 티베트 불교학자로 이름을 알렸다. 세계적 불교 지도자 달라이라마의 친구이자 조언자이고, 티베트인 인권을 위한 뉴욕 티베트 하우스 대표로도 활발하게 활동하고 있다. 또한, 세계적인 배우 우마 서먼의 아버지이기도 하다.

이런 다채로운 이력만큼 그의 삶은 파란만장했다. 1941년 상류층에서 태어난 서먼 교수는 명문 사립 필립스 예시터 아카데미 재학시절 쿠바 혁명 게릴라에 지원하지만 나이를 이유로 거부당하고 학교에서도 퇴학당한다. 이후 검정고시를 통해 1959년 하버드대 영문과에 입학한다. 하지만 대학시절 왼쪽 눈을 다쳐 실명하면서 그의 인생은 바뀐다.

실명 후 삶에 대해서 고민하던 그는 1964년 다람살라라 가 달라이라마 만나 출가를 하게 된다. 서먼 교수는 당시를 "나는 2천년 불교공동체에서 깨달음을 찾는 수도자로 머물길 원했다. 내면세계는 풍요로웠고, 삶을 즐거운 시각으로 바라볼 수 있었다"며 "내가 배운 것들은 서구 사회에 전달해야겠다는 생각을 갖게 됐다"고 회자한다.

하지만 1967년 서먼 교수가 미국으로 귀국했을 때 수려한 경력으로는 서구사회에 뿌리내리기가 힘들다는 것을 알고 환속해 학계로 돌아간다.

그는 중요한 티베트어와 산스크리트 문헌들을 번역해왔으며, 특히 종가파 저술에 집중했다. 이밖에도 아시아 불교 승단의 역사, 비판적인 불교철학 등에 대한 저술과 강의에 힘을 쏟았다. 근자에 들어서는 티베트의 정치, 문화, 철학불교에 대한 강연과 저술로도 명성을 떨치고 있다.

1998년 발간한 <안으로부터의 혁명>은 그의 평생의 수행과 연구가 현대 정치, 사회, 문화 전 분야에 녹아있는 책이다. 그는 개개인과 사회 양자가 깨달음을 성취할 때, 개인과 사회는 성공적인 대화를 이뤄낼 수 있다고 말한다. 안으로부터의 혁명은 존재의 실체를 통찰할 수 있게 하며, 그 깨달음은 고통받는 존재들을 향한 자비심이라고 강조한다. 나아가 개인의 내적인 혁명들이 현대 사회의 진보에 중요한 한 걸음을 내딛을 수 있고 이를 위한 '깨달음의 운동- 안으로부터의 혁명'을 주장한다.

그의 진보적인 입장은 단순히 강의실에 머물지 않는다. 행동하는 지성으로서 사회 변혁을 위해 움직이고 있다.

실제 그는 강연과 대중 서적 저술을 통해 미국 내 불교를 전하고 있다. 학계보다는 대중들 속에서 미국의 대중문화와 불교의 교차점을 찾는 데 진력하고 있는 것이다.

리처드 기어와 티베트인 인권을 위한 티베트 하우스 설립을 주도했고, 이런 활동으로 타임지의 '미국을 움직이는 25인의 명사'로 선정되기도 했다.

당시 타임지는 선정 이유로 미국 내 동양정신문화의 정수인 불교를 확산하는 데 큰 역할을 했다는 것을 들고 있다. 타임지

### 서구인 최초 티베트 승려 환속 후 종가파 번역 집중 미국 내 불교문화 전도사 최근 경허 관련 다큐 출연

에 따르면 "아시아로부터 미국으로 전해져 온 석가모니 부처님의 가르침을 따르는 학자이며 활동가, 불법을 펼치는 전사"라고 소개했다. 특히 TV 전도를 통해 미국 기독교 전파에 큰 역할을 한 전도사 빌리 그레이엄을 빗대어 불교계의 '빌리 그레이엄'이라고 설명하기도 했다.

아시아 승단에 많은 관심이 있는 서먼 교수는 최근에는 한국불교와의 인연도 새롭게 쌓아가고 있다.

경허 스님 열반 100주년을 맞아 기획 중인 TV 다큐 출연을 위해 한국을 찾은 서먼 교수는 경허 선사상이 갖는 시대의 의미에 대해 쫓는다. 특히 덕승종립 방장 설정 스님과의 대담에서는 경허 스님이 한센병 걸린 여인을 데리고 한 방을 쓴 일화가 가장 감동스러웠다고 말했다. 그는 "계율에 얽매는 사람은 '될 하지 마라'에 묶이는 데, 교수는 그것에 얽매이지 않는다. 경허 선사가 살아계시다면 그의 제자가 되고 싶다"라고 밝혔다.

신종일 기자 motp79@hyunbul.com

## 축구, 불교와 회교의 '대화 아이콘'

### 태국 빠띠니, 불교와 회교간 축구 경기 열려

2004년 회교도들이 분리 독립을 요구하기 시작한 이후 종교간 유혈사태가 끊이지 않고 있는 태국 남부지역에서 종교간 대화의 장이 마련됐다. 방콕 포스터(Bangkok Post)는 21일 "불교를 대표하는 빠띠니 에프씨(Pattani FC)와 회교를 대표하는 나라티왓 에프씨(Narathiwat FC)가 태국 남부 항구도시인 빠띠니(Pattani) 시에서 축구 경기를 개최했다"고 보도했다.



불교와 회교의 충돌로 몸살을 앓고 있는 태국이 축구를 통해 종교화합을 도모했다. 사진은 경기전 악수를 하고있는 모습

태국 남부에서는 회교 분리주의자들이 2004년 1월 태국 남부 나라티왓을 장악한 이후 알라(Yala), 하타야이(Hat Yai), 빠띠니 등지에 발생한 총기 및 폭탄 테러로 지금까지 5000여 명이 사망했을 정도로 장기간 유혈사태가 끊이지 않고 있다. 회교도가 대다수인 지역 주민과 분리독립 세력을 한 축으로 하고 군·경, 민병대, 불교도 주민 등을 다른 축으로 하는 오랜 갈등

이 낳고 있는 비극이다. 이번 불교와 회교간 축구 경기는 지난해 9월 21일 인도네시아 정부의 중재로 태국 정부와 현지 회교 지도자들이 분쟁 종식을 한 이후 종교간 첫 공식 행보라는 점에 주목한 방콕 포스터는 "빠띠니에서 개최된 종교간 축구 경기는 당분간 태국 곳곳에서 진행되며 갈등의 벽을 허물 것"이라고 분석했다. 오종욱 편집위원

## 사미니·비구니 스님, '쿵푸' 수행

### 네팔 아마타불 두릅과 수녀단, 승단에서의 여성 지위 높인다

네팔에서 불교 수행과 쿵푸 수련을 병행하는 사미니와 비구니 스님들이 화제다. 네팔, 인도, 티베트, 부탄 등지에서 온 9세부터 25세까지 사미니와 비구니 스님들로 구성된 아마타불 두릅과 수녀단(Amitabha Drukpa Nunery, 이하 ADN)이 그 주인공이다.

파키스탄 온라인 매체 데일리 타임즈(Daily Times)에 따르면, 히말라야 산악지대 인근 지역에서 찾아낸 사미니와 비구니 스님들이 불교 수행과 쿵푸 수련을 병행하면서 기존 승단에서의 소극적인 역할에서 벗어나 승단에서의 새로운 정체성을 찾고 있다는 것이다.

4년 전 ADN에 합류한 지그미 왕척 라모(Jigme Wangchuk Lhamo · 14 · 부탄) 스님은 "과거 승단에서의 우리의 역할이란 청소, 세탁, 요리 등의 노동이 대부분이었지만, 지금은 그렇지 않다"며 "쿵푸 수련



중국 쿵푸를 배우고있는 네팔 사미니·비구니 스님들

으로 몸과 마음을 다잡고, 불교 수행에 더욱 매진하고 있어 과거보다 더욱 행복한 수행자의 길을 걸어가고 있는 것 같다"고 말했다.

아미타불 두릅과 수녀단(Amitabha Drukpa Nunery)은 현재 사미니와 비구니 스님을 비롯해 여성 불자 300여 명이 활동하고 있으며, 중국 소림사(Shaolin)의 후원을 받아 쿵푸를 배우고 있다.

오종욱 편집위원

**Health Food Prescription Counselor**  
**보건식품처방사**

**보건식품처방사란?** 국가에서 인정한 식품 원재료를 활용하여 보건식품을 개발하고 개인의 체질에 따라 식품을 맞춤 처방하는 전문가로서 보건식품처방원을 개원할 수 있는

**보건복지가족부공인법인 대한보건의료진흥회 (자격검정)**

자격과정	교육기간
인체생리학(인체해부학), 자연치유의학, 식품영양보충학, 식의학(동양의학, 양생학, 변증), 중탕이론 및 실습(법제론), 보건식품처방론(변증학, 방제학), 약용식품학, 총 7개 과목 ※ 특강 : 자연건강법(자연요법, 기공, 양자파동), 식품위생법규, 약초기행실습, 보건식품 효소발효액	14주 과정 토요일 반

**접수처** 서울시 서대문구 충정로 2가 130-1 신한은행빌딩 5층

**문의** 02)3147-2020 [www.kile.or.kr](http://www.kile.or.kr)

**지부교육원**

창원 055-543-6155 호남 063-288-5623 전북익산 063-854-1060 부산 051-441-0111  
울산 052-260-1037 충청북부 043-263-9966 대구 053-566-1116 해운대 051-757-9990  
강원서부 033-252-3682 경남 055-932-5877

교육과정과 기타 자세한 사항은 홈페이지 참고바랍니다.

교육과학기술부허가공인법인/한국평생교육기구  
**한국보건교육원**  
KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH

# 영혼의 세계 (빙의)

**영가천도는 이렇게 해야 한다!**

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 흰하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 일일이 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 무엇을 원하는지 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶는데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.<환자의 입으로 말한다>
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다.<살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다>

- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다.
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다.
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
- '비만' 같은 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 환청, 환시, 귀신보임, 신들림, 불면증, 약망, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

※ 스님(수행하시는 모든분) 오래된 고질병으로 고생하시는분.  
※ 전생최면요법과는 차원이 다릅니다.  
※ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다.

**천광수련원 ☎ 043)905-8275**  
<충북 보은군 내북면 봉황리 223번지>