

우리 역사 문화유산 아는 만큼 보인다

빨래판도 잘보면
팔만대장경이다 1,2
전병철 지음 | 살림터 펴냄 | 1만6천원



책 제목이 참 상징적이고 재밌다. 빨래판도 잘보면 팔만대장경이구나? 속뜻은 역사적 지식이 있어야 풀 한포기 돌 한 개이라도 깃들 여진 의미를 정확히 알 수 있다는 것이다. 이 책에는 학교 수업시간이나 문화유산 답사 갔을 때, 역사 이야기를 주고받을 때, 역사적 사건을 두고 감론을박할 때 알면 유익한 역사 용어와 상식이 총망라돼 있다. 그래서 책이 다루는 분야는 광범위하며 그 분량 또한 적지 않다. 그러나 재미있는 해설과 적체적소의 다양한 컬러 사진, 사진보다 오히려 더 상세한 그림을 곁들여 쉽고 재미있게 해설해 놓아 '역사적 상상력을 자극하는 책'으로 구성했다. 죽은 자에 대한 예절은 언제나 중요시되고

있다. 저자는 탑과 관련해 불가(佛家)의 장례 풍속인 다비(荼毘)와 사리(舍利)에 주목한다. 부처님 사리를 안치하고 있는 근본팔탑 속 사리들이 여러 나라에까지 전파되었다. 탑은 석가모니 사리를 모신 곳이며, 따라서 석가모니 사리가 모셔지지 않은 탑은 엄밀한 의미에서 탑이라고 할 수 없다고 주장한다. 이런

불교용어 및 역사 상식 자세히 설명
탑과 불상 보면 그 시대 정치도 보여
건축물에도 분명 신분과 서열이 있다

저자의 주장대로 라면 대부분 사찰에 있는 탑들은 다 가짜(?)인 셈이다. 탑이 아닌 것 같지만 범주사 팔상전이나 화순 쌍봉사 대웅전은 내부에 부처님 사리를 모셨기에 각기 5층 목탑, 3층 목탑에 해당한다고 저자는 말한다. 탑에 대한 깊이 있는 설명을 들려주면서도 저자는 스님의 사리탑인 부도(승탑(僧塔))의 인간적 면모에 눈길을 주고, 그저 사람들이 소원을 담아 쌓아놓은 '돌탑' 이야말로 비록 사리가 없어도 진짜 탑이 아닐까하고 되묻는다. 탑은 국민 정신을 통일할 수 있는 새 이념, 왕권 강화를 꾀할 수 있는 사상으로서 불교 발전의 역사와 궤를 같이하므로 탑에는 그 시대 정치가 반영돼 있다고 한다.

이 책에는 전해지는 것이 많지 않아 더욱 각별한 삼국시대의 탑들, '3국을 통일했다'는 생각이 반영돼 안정감 있는 통일신라의 3층 석탑들, 개성이 강한 다양한 형태의 고려 탑들, 많지만 상대적으로 가치가 떨어진 조선 시대 탑까지 탑의 역사가 총망라되어 있다. 그리고 불상의 발견지, 출토지, 불상의 만들어진 재료, 불상 주인공의 신분, 불상의 자세까지 언급하며 수많은 불상의 이름을 살펴보는 방법을 상세히 들려주는 저자의 친절함의 강이 이어진다. 탑과 마찬가지로 불상도 그 불상이 만들어진 그 시대 정치와 무관하지 않다. 정치를 잘 살펴보면 그 당시에 왜 그런 문화가 유행했는지, 왜 그런 문화재가 만들어졌는지 짐작할 수 있다. 문화는 사람들의 삶이 예술적으로 녹아난 것으로, 사람들의 생각을 반영하기 마련이다. 불상을 제대로 이해하기 위해서는 단순히 문화재 차원에서만 이해해서도 안 되고, 예대 대상으로서 종교적으로만 접근해서도 안 되며, 모를지 모르지 정치, 경제, 사회, 문화의 다양한 방향에서 인간들의 삶과 연결해 이해하는 것이 좋을 것이다. 문화재를 국보와 보물로 구별하는 것은 문화재의 가치를 따져 우열을 가리는 데 있지 않고, 문화재를 체계적으로 관리하고 보존하려는 노력이라는 것이 저자의 생각이다. 그 분야에 종사하는 전문적인 사람이라면 어느 정도 객관적인 평가를 할 수는 있겠지만 말이다.

문화재 지정 번호는 단순히 그 번호가 붙여진 순서를 의미할 뿐 번호가 빠르다고 하여 우수한 문화재를 의미하지는 않는다. 사적과 명승, 천연기념물은 모두 기념물이라는 사실 등 상식을 알아가는 재미가 크다. 사람들의 관심을 끌지 못하는 문화재들에 마음이 쓰이는 저자는 천생 우리의 문화유산 지킴이 라고 하였다. ○○궁, ○○전, ○○당, ○○각, ○○사, ○○재, ○○헌, ○○루, ○○정, ○○대, ○○관……. 예전에 지어진 건물들은 나름 원칙에 따라 이름이 지어졌다. 따라서 그 원리만 알면 답사 현장에서 "저것은 무엇일까?" 하고 고민하던 것들을 크게 될 수 있다. 외우려 하지 말고 그 원리만 터득하면 된다. 이 책에는 가(家), 옥(屋), 저(邸), 택(宅), 우(宇), 주(街), 처(處), 소(所) 등은 물론 궁(宮), 궐(闕)에 이르기까지 우리나라 건물의 모든 것에 대한 설명이 담겨 있다. 또한 전(殿), 당(堂), 함(閣), 각(閣), 재(齋), 헌(軒), 누(樓), 정(亭) 등에 설명과 자세한 그림과 사진까지 곁들인 문(門, Gate), 주(柱)[기둥] 등에 대한 설명을 듣다 보면 건축에 대한 저자의 박식함이 감탄하게 되고, 사람처럼 건물에도 서열이 있었다는 점도 이해하게 된다. 우리의 역사와 불교의 역사, 문화재를 아우르는 저자의 강의는 이 책의 의미가 얼마나 큰지 새삼스레 느끼게 해준다. 김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

병은 약이 아니라 마음이 치료해

마음이 몸을 치료한다

데이비드 해밀턴 지음 | 정현갑, 김미옥 옮김
불광 펴냄 | 1만7천원



저자 데이비드 해밀턴은 유기화학 박사로서 영국 대형 제약 회사에서 신약 개발을 담당하는 연구원으로 근무했다. 개발 과정 중 실험에서 드러난 플라세보 효과를 통해 질병은 약이 아니라 마음이 치료한다는 것을 명확하게 깨달았다. 그 후 그는 영국 최고의 육상경기 클럽에서 코치와 팀 매니저로 활동하면서 마음의 힘으로 육체의 한계를 넘어서는 '이미지트리닝' 기법을 통해 선수들을 지도해 뛰어난 성과를 냈고, 다시 한 번 강력한 마음의 힘을 느끼게 된다. 그 후 그는 자기 개발 전문 강사로 활동하면서 활발한 방송과 집필 활동을 하고 있으며, 질병 치료를 위한 다양한 워크숍을 주관하고 있다. 이 책에서는 실제로 유방암에서 완치된 환자인 페롤라의 사례도 소개한다. "10년 전에 나는 수술이 불가능한 유방암 진단을 받았다. 생존율이 15퍼센트밖에 되지 않았다. 암은 림프계와 목으로 전이된 상태였다. …… 치료를 받는 동안 나는 '완전한 건강'이라고 부르는 토끼가 내 몸을 뛰어다니며 암세포를 먹어 치우는 장면을 이미지화했다. 나는 하루에 적어도 두세 번씩, 그리고 치료를 받을 때마다 이 장면을 이미지화했다. 치료가 끝날 즈음에는 경과가 너무 좋아서 의사가 놀랐다. 암이 흔적도 없이 사라져서 나는 수술을 받을 필요가 없었던 것이다."

몸과 복용할 때 환자의 믿음 때문에 뇌에서 화학 작용이 일어나는 것으로 밝혀졌다고 한다. 곧 사고와 감정, 믿음이 단지 마음의 주관적인 생각에 불과한 것이 아니라, 뇌와 몸 전체에 실제적인 화학 반응과 물리적 변화를 일으킨다는 사실을 확인하는 단계로 들어가고 있다는 것이다. 저자는 말한다. "당신의 몸이 치유되는 것을 이미지화할 때 가장 먼저 일어나는 일은 실제로 뇌의 미시적인 구조가 바뀌는 것이다. 이미지힐링은 단지 주관적이고 심리적인 것이 아니며, 당신의 기분을 좋게 하려는 심상 작용사나기 아니다. 그것은 뇌 안에서 실제로 화학적, 구조적 변화를 일으키는 하나의 과정이다. 이미지힐링을 하는 순간, 마음이 물질을 변화시키는 것이다."라고. 이 책은 세 부분으로 구성되어 있다. 제 1장에서는 급부상하고 있는 심신 과학 분야의 최신 연구 성과를

심신과학연구 개괄적 설명
이미지 힐링… 뇌구조 바꾸기
실제치유 성공사례 소개
사랑만이 치유기적 만들어

잘 살게 하기 위한 참회 기도법 안내

참회와 사랑의 기도법

김현준 지음 | 효림 펴냄 | 6천원



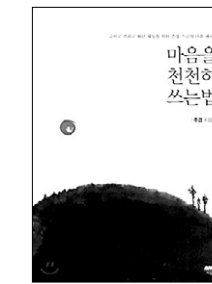
내가 지금 잘 살지 못하는 것은 지난 시절 맺은 업의 장애 때문이다. 즉 사랑과 인연의 병이 마음 속에 깃들어 있어서다. 이를 어떻게 풀고 어떻게 고쳐야 할까? 간단하다. 바로 '참회'에 그 길이 있다. 참회하면 삶의 모든 문제가 풀리면서 행복하고 평화롭게 살 수 있다. 이제부터 참회하고 살아보자. 마디마디 맺힌 업이 풀리면서 이기적인 '나'가 무너질 것이다. 이 책을 저술한 이유에 대해 저자는 '정말 잘살게 하기 위해서'라고 한다. 그래서 84가지 문답을 통해 참회의 정의에서부터 참회기도를 해야 하는 까닭, 절을 통한 참회 기도법, 염불 참회법과 주력 참회법 등 기도

하는 불자들이 항상 궁금하게 여기는 사항들을 매우 구체적으로 하나하나 짚어가고 있다. 이 책은 총 6장으로 돼 있다. 특히 제 2장인 '참회와 절' 편에서 저자는 참회기도를 하는 이에게 절을 많이 권하는 까닭은 고개를 숙이는 절이 이기적인 생각들을 비우게 하기 때문이라는 것이다. 곧 탐욕 등 이기적 생각들이 비워지면 이기심 때문에 짓고 쌓은 모든 업장들이 녹아내려 복이 저절로 깃들게 된다는 것이다. 또한 제 3장 '염불참회법' 편에서는 염불과 주력을 통해 참회를 이루고 소원성취를 할 수 있는 까닭 등에 대해 상세히 설명하고 있다. 마지막 제 6장 '백중과 영가천도' 편에서는 백중대 천도제를 지내는 이유와 영가를 위한 좋은 기도법 등에 대해 소개하고 있다. 저자 김현준 불교신행연구원 원장은 "이 책에 의지해 스스로의 멋진 삶과 사랑하는 이를 위해 참회하고 축원기도를 한다면 삶이 흥만해 지는 것을 느낄 수 있다"고 말했다. 김주일 기자

주경스님이 던진 삶의 화두 'SLOW'

마음을 천천히 쓰는 법

주경 스님 지음 | 마음의 숲 펴냄 | 1만3천원



세상은 바쁘다. 그리고 빠르다. 현대사회에서 인간의 삶은 24시간 쉴 틈이 없다. 사회·경제 시스템에 성공적으로 안착하기 위해 개인의 삶은 일종의 부속품이 된다. 생활은 풍족해졌지만, 삶은 팍팍해지고 격해졌다. '화'가 가득한 세상이다. 서산 부석사 주지 주경 스님은 이런 세상을 향해 '천천히'라는 화두를 내놨다. 스님은 최근 쓴 《마음을 천천히 쓰는 법》을 통해, 사실 주경 스님의 삶은 소위 '슬로우 라이프'의 정석이다. 일몰이 아름다운 서산에서 14년을 살며 고요가 가져다 주는 소중함을 느끼고, 책과 차를 통해 선현의 지혜도

만났다. 무엇보다 4계절의 흐름을 몸으로 부딪칠 수 있다는 것은 현대사회에서는 축복과 같다. 그래서 주경 스님이 전하는 마음의 메시지는 더욱 설득력을 얻는다. 삶을 침잠하며 사는 법을 알고 있어서다. 스님은 책을 통해 "사람이 볼 수 있는 것과 볼 수 없는 것의 차이는 마음가짐에 달려 있다"고 말한다. 일체유심조(一切唯心造). 마음은 어떻게 먹느냐에 따라 살아가면서 느끼는 것들이 성격이 전혀 달라진다는 것이다. 오늘의 내용을 바탕으로 내일이 만들어지듯이 오늘 누려야 할 행복을 놓치지 말고 앞으로 더 행복해지기를 권한다. 그리고 그 행복을 위해 필요한 것은 '천천히 마음을 쓰는 법'이다. 빠르고 바쁜 세상, 발걸음을 잠시 멈추고 보는 것, 내 주변의 소중한 것들을 위해 천천히 마음을 쓰는 것. 기적이 절대로 채워질 수 없는 인생을 가치를 스스로 채워가는 것. 이것이 주경 스님이 던진 '천천히'라는 화두의 요지이다. 신중일 기자

간강백채 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?
"얇은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

KRA, NEMT, EMI, LIG, ISO 9001 인증

식약청의료용구 개인용온열통기 : A83060호
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호
전기용품 안전인증 : HH07236-5004A호
전자파 장애실험필, 전자파 환경인증
LIG화재 배상보험 가입
특허청 실용신안 출원

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 "열침"의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

원적외선 "열침"의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

복한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

오장육부를 치유함에 있어 썩뎀을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩뎀(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 "열침"이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

- *아랫배가 냉하거나 손,발이차서냉
- *오심건, 고관절, 당뇨, 전립선
- *생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다)
- *하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선체험 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

*일금제좌 : 농협 053-12-125418 강환영
*일요일 공휴일도 상담합니다.
*대리점 및 딜러모집
(조합자극건강매트, 오심건조기, 오추베개등 자매품다양)

허리에 차기만 해도
오장육부를 건강하게
허리를 편안하게하며
각종 질병을 예방하세요