

명상하면 뇌구조 달라져 공부 잘 된다



명상으로 10대의 뇌를 깨워라
헤커 지음
책으로여는세상 펴냄
1만4천원

대입 능력이 20여일 앞으로 다가왔다. 수험생들은 마지막 정리를 하느라 스트레스가 최고조일때다. 꼭 입시생 뿐만 아니라 공부를 하는 학생들이면 스트레스에 시달리게 된다.

이 책은 날마다 공부 스트레스에 시달리며, 질풍노도의 시기 속에서 마음이 어지러운 청소년들의 고민을 한 방에 날려줄 비결을 담고 있다. 누구나 이 프로그램을 따라 하기만 하면, 60분 공부를 10분만에 끝낼 수 있을 만큼 공부가 쉬워지고, 어지럽던 마음이 편안해져 공부 집중력이 한결 높아진다.

그 비결은 바로 '명상을 통한 15회기 집중력 향상 훈련'에 있는데, 이 책에는 그 비결이 자세히 실려 있다.

저자 헤커 스님(금강선원장·사진)은 10여 년째 청소년 대상으로 명상 훈련을 지도해오고 있다. 저자에 따르면 많은 청소년들이 이 명상 훈련을 통해 성적이 오르고, 공부하는 재미를 알게 됐으며, 나아가 자신의 꿈까지 찾는 학생들이 많아졌다고 설명한다.

먼저 1장에는 명상이 어떻게 해서 우등생과 열등생의 결정적 차이인 공부 집중력을 높여주는지, 그리고 심리적 불안을 해소해 공부할 마음을 갖게 해주는지를 과학적 근거를 통해 자세히 설명하고 있다.

이어 2장에서는 명상 훈련의 기본 자세에 대해 알려주고, 마지막 3장에서는 '명상을 통한 15회기 집중력 향상 훈련'을 회기별로 나누어 자세히 설명하고 있어, 청소년 독자들이 회기별로 쉽게 따라 할 수 있도록 해 놓았다.

흔히 사람들은 명상 효과를 마음이 편안해지는 것으로 생각한다. 하지만 실제로 과학자들이 밝혀낸 결과는 그 이상이다. 명상을 하면 단순히 마음이 편안해질 뿐만 아니라, 우리의 뇌 구조 자체가 달라진다는 사실을 과학적 연구를 통해 밝혀낸 것이다. 곧 명상을 하게 되면 우리의 뇌에서 사고기능과 집중력, 감정 조절을 담당하는 부위가 두꺼워지고 주름

명상 통해 집중력 높이는 과학적 근거 제시 시냅스 활성화되고 두뇌피질 두꺼워져

이 많아지며 활성화된다. 그 결과 공부 집중력과 기억력, 사고력이 높아지며, 마음까지 잘 다스릴 수 있게 되는 것이다.

한국뇌과학연구원은 오랫동안 명상을 해온 46명과 전혀 명상을 하지 않은 46명의 뇌를 자기공명영상(MRI)과 확산텐서영상(DTI) 장치로 촬영해, 두 집단의 뇌가 어떤 차이를 보이는지 세밀하게 분석 작업을 했다. 그 결과 명상을 해온 사람들의 경우, 뇌의 전두엽과 측두엽의 피질 두께가 일반인들에 비해 두꺼운 것을 확인했다. 전두엽과 측두엽은 사고와 판단, 감정 조절의 중추적인 역할을 하는 뇌의 한 부분이다. 이뿐만이 아니다. 명상이 전전두피질(prefrontal cortex)의 회백질을 풍부하게 한다는 사실을 밝혀내기도 했는데, 회백질은 집중력에 직접적



으로 영향을 미치는 부위이다.

저자에 따르면 과학자들은 뇌 기능에 직접적인 영향을 미치는 것이 뇌세포가 아니라 뇌세포와 뇌세포 사이의 연결 고리, 곧 시냅스란 사실도 밝혀냈다고 이 책에서 소개하고 있다.

그런데 명상이 이 시냅스를 활성화시킨다는 연구 결과가 있다. 미국 캘리포니아 대학 두뇌이미징연구소의 에일린 루더스 교수는 명상을 오랫동안 한 사람들의 뇌를 관찰한 결과, 일반인에 비해 두뇌 피질의 접합 현상 곧 주름진 정도가 더 크다는 사실을 발견했다.

접합 현상이 크다는 것은 그만큼 시냅스가 활성화되어 있다는 뜻이다. 그리고 두뇌 피질이란 두뇌의 가장 바깥층으로 기억력과 집중력을 비롯해 사고와

의식에 관여하는 부분이다.

이러한 두뇌 피질은 접합이 많을수록 정보 처리나 의사결정, 그리고 기억 형성 등을 더 잘해내는 것으로 알려져 있는데, 명상을 하게 되면 이 접합 현상이 더 발달한다는 사실을 밝혀낸 것이다.

이 책의 주 내용은 명상을 통해 공부 집중력을 높이고, 어지러운 10대들의 마음을 다스릴 수 있다는 것을 과학적 근거를 통해 보여주고 있다.

실제로 헤커 스님은 가천의과대학의 도움을 받아, 금강선원 명상 훈련에 참가한 청소년들을 대상으로 명상 훈련 전과 뒤의 뇌 변화를 관찰했다.

그 결과 뇌에서 집중력과 충동 조절에 관여하는 뇌 부위인 안와전두 영역이 활성화된 것을 확인할 수 있었다. 15회기 동안의 명상 훈련 뒤 학생들이 집중이 잘되고 공부가 잘되었다고 한 이유가 분명히 있었던 것이다.

이 책은 뇌 구조의 변화를 가져오는 명상 훈련의 실재를 아주 자세히 설명해주고 있어, 누구나 성실히 따라 하기만 하면 효과를 맞출 수 있다. 15회기로 구성된 명상 훈련은 다양한 프로그램으로 짜여져 있는데, 훈련의 기본은 좌선 명상과 잔상 훈련이며, 회기가 진행될수록 이미지 훈련과 듣기 훈련, 바디스캔 훈련이 추가된다.

각 훈련은 5분에서 10분이면 모두 마칠 수 있는데 어렵지 않아 특별한 지도나 없이 책만으로도 충분히 따라 할 수 있다. 또한 회기별로 자신의 훈련 성과를 평가해보고, 15회기 훈련을 마친 뒤에는 그 효과를 비교해볼 수 있도록 사전 검사와 사후 검사까지 들어 있다. 그리고 '친구들의 명상일지 엮보기' 코너를 통해 자신의 훈련 정도와 다른 사람들의 훈련 상황을 비교해볼 수도 있다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

경전 속 한문 쉽게 해설

왕초보 한문 박사되다

김형중 지음 | 민족사 펴냄 | 1만2천원



이 책은 누구나 쉽게 접할 수 있도록 쉬우면서도 불교 공부에 도움이 되는 경전을 선별했다. 또 그중에서도 초심자들의 불교 이해에 기초가 되는 원문(전문)을 선정했다.

1장 찬불예배에서는, 불교를 공부하는 사람이 제일 먼저 알아야 할 부처님의 탄생과 찬탄의 글을 소개했다. 2장 대승경전에서는 수많은 경전 중 특히 한국 불자들에게 친숙한 경전인 금강경, 능엄경, 원각경, 화엄경, 유교경, 법화경을 선별해서, 그중에서도 친근한 원문을 선정했다. 3장 조사어록에서는 불자라면 한번이라도 들어보지 못한 조사님들의 어록을 원문으로 선정했다. 우리나라 불교가 간혹 선을 추구하는 선불교이기 때문에 특히 중국의 조사어록을 소개했다. 4장 화두공안에서는 벽암록, 무문관에 나오는 대표적인 화두 공안을 선정했다. 5장 선시계송에서는 불교한문 책의 딱딱한 느낌에서 벗어나 선시의 깨달음에서 빚어진 언어의 사리라 할 수 있는 명품 선시를 소개함으로써 독자에게 여유와 낭만 그리고 즐거움을 맛볼 수 있도록 했다. 대표적인 경전과 어록을 골라 한문 원문으로 삼았기 때문에 내용이 생소하거나 싫증나지 않고 친근하리라 여겨진다.

(새로운 한자) 항목도 구성해, 원문에 나온 한자 하나하나의 뜻과 독음을 표기했다. 게다가 친절하게 원문의 뜻에 적합한 뜻부터 먼저 새겨서 문장을 이해하는 데 도움이 되도록 하였다.

김주일 기자

“마음 그릇 비울 때 큰 행복과 만족 채워져”

비움, 아름다운 채움

성전 지음 | 마음의 숲 펴냄 | 1만3천원



요즘 우리 생활을 보면 뭐든 지 흘러넘치는 과잉의 삶을 사는 듯하다. 자신에게 있는 것을 두 손으로 우악스럽게 움켜쥐고, 하나라도 더 가지려고 아등바등 사는 사람들이 점차 많아진다. 그러나 그렇게 살수록 우리 마음은 탐욕과 분노, 미움과 갈등으로 채워진다. 채우고 가질수록 공허해지고 황폐해지는 사람들에게 성전 스님은 진정한 행복의 채움은 마음 그릇을 비우는 것에서부터 시작된다고 이야기한다.

이 책에는 한 폭의 수채화 같은 풍경이 펼쳐져 있는 남해에서 자연과 벗하며 사는 스님이 일상에서 보고 듣고 수행하며 얻은 삶의 겸허한 깨달음이 담겨 있다. 스님은 어려운 법문을 가지고 이야기하지 않는다. 주변의 산과 바다, 꽃과 나무, 낮의 햇살과 밤의 별을 보고 느낀 삶 특유의 아름다움을 문장으

로 쉽게 전달한다. 특히, 마음의 비움과 존재의 비움에 대한 성전 스님의 화두는 독자들에게 시사하는 바가 크다.

이 책에서 성전 스님은 우리의 마음 그릇을 비울 때 큰 행복과 만족이 채워진다는 메시지를 전한다. 우리 마음에는 '나'가 꽂혀 있다. 사람들은 나라는 이름의 고집과 편견을 앞세워 자기 자신만 중요하다고 주장한다. 이 고집과 편견이 마음에 차지한 자리가 너무 커 사람들은 다른 것을 보거나 듣지 못하고 그 어떠한 것도 받아들이지 않는다. 그래서 우리는 다른 사람과의 관계에서 진정한 소통을 하지 못한 채 저마다 외로운 섬처럼 살고 있다. 사람들의 이런 삶을 두고 스님은 우리 스스로 인연을 따라왔다가 인연을 따라 가는 존재임을 망각했기 때문이라고 말한다.

나만을 내세우는 사람, 나의 존재를 증명하기 위해 다른 사람에게 상처 주는 사람들에게 스님은 비워야만 채우는 것이 가능하다고 강조한다. 스스로 '나'라는 마음의 감옥을 벗어나지 않는 한, 뭔가를 채우려고 하는 그 끝없는 갈애는 아무리 많이 가진다 해도 채워지지 않을 것이라고 이야기한다. 마음의 욕심을 비울 때, 나를 버릴 때에 삶의 행복과 만

족이 채워지는 것이다.

이처럼 이 책에는 지친 영혼을 위한 휴식의 글뿐만 아니라 자기 성장과 존재 이유를 확인하게 해 주는 깨달음의 글들도 가득하다. 수행자로 산 지 30여년 가까이 되는 성전 스님은 자연에서 자기를 버리고 마음 그릇을 비우는 법을 배웠다. 스님은 강, 구름, 꽃, 산에게 스스로 끊임없이 물음을 던지고 고뇌하고 반성하며 답을 얻었다. 햇살 한 줄, 바람 한 자락 등 주위에서 만나는 하나하나가 모두 소중한 생명임을 깨달은 스님은 그렇게 자연이 건네는 말에

성전 스님 수행 생활 64편 산문으로 소개 집착서 벗어날 때 '나와 너' 경계 사라져

귀 기울이며 자연과의 합일을 추구한다.

스님은 새벽 예불을 하면서 울려다보는 별, 고요한 절에 울려 퍼지는 풍경소리를 들으며 삶의 기쁨을 발견한다. 숲길을 지나가며 만나는 풀잎과 맑은 이라는 화두를 던지는 가을 하늘을 보며 가장 깨끗한 마음의 순간과 마주한다. 한평생 남에게 '나눔과 하심'을 실천했던 어머니의 모습에서 정직함과 무욕의 인성을 살아온 촌로들의 순박한 표정을 보았던 성전 스님. 스님은 일상의 사소한 속에서 기쁨과

감사함을 찾아내고, 마음의 욕망을 비울 때 비로소 채워지는 행복에 대해 이야기한다. 그리고 이런 스님의 삶에서 우리는 일상에서 평범하게 마주치는 자연과 사람이 행복을 만드는 재료라는 것을 깨닫게 된다.

아주머니 맛있는 것을 먹어도 너무 많이 먹으면 탈이 나는 몸처럼 우리의 인생 또한 욕망을 받아들이는 한계가 있다고 성전 스님은 이야기한다. 그리고 행복은 욕망의 한계 내에 있다고 덧붙인다.

지나친 욕망은 그 사람의 인생을 조금씩 쪼먹는다. 그래서 결국 자기 인생의 주인이 아니라 욕망의 노예로 살아가게 될 뿐이다. 스님은 자신을 쪼먹는 욕망을 버릴 때, 그래서 마음에 여백의 공간을 마련할 때 그 자리에 행복이 채워짐을 알게 될 것이라고 이야기한다. 그러기 위해서 시선을 내면으로 돌려 자신이 가지고 있는 것을 사랑해야 한다고 스님은 말한다. 그때 행복이 온다는 것이다. 성전 스님의 말처럼 자신이 가지고 있는 것을 사랑하지 못하고 또 다른 것을 찾아 밖을 서성이는 사람이 될 것인가, 행복을 찾아 마음의 주인이 될 것인가는 우리가 선택할 몫이다.

이 책은 '자기와 이별하기', '가을날의 모성', '생명은 채움이다', '나를 버려야 편안하다', '산에서 배워야 할 마지막 한 가지' 등 64편의 산문이 총 5장으로 나뉘어 있다.

김주일 기자

금주의 베스트 불서 10

10/10~10/16

순위	도서명	저자	출판사
1	21세기 붓다의 메시지	만덕, 민찬	한지공헌자사
2	스님의 주례사	법륜	휴
3	멈추면 비로소 보이는 것들	혜민	쌤앤파크스
4	영원에서 영원으로	불필	김영사
5	깨달음	법륜	정토출판
6	선화 상인 능엄경 강설	정원규	불광출판사
7	기도 (내려놓기)	법륜	정토출판
8	비움 아름다운 채움	성전	마음의숲
9	김치나무에 핀 행복	일문	담앤북스
10	유마경(사람들이 아프니 나도 아프다)	무비	민중사

※불서출판 윤주사 제공



www.unjusa.com
윤주사 (02)3672-7181

www.minjoksa.org

경전 강의시리즈 출간!

그동안 수많은 불자들이 염원이었던 본격적인 강의 교재

경전강의시리즈는 다른 책과 다릅니다.

1. 대학·대강백 스님들의 경전 강의 내용을 한 권의 책에 온전히 담아냈습니다.
2. 경전 원문과 그 독음, 번역 강의 내용을 한눈에 볼 수 있도록 했습니다.
3. 어려운 한자를 골라내어, 그 독음과 뜻을 원문 바로 옆에 달았습니다.
4. 경전 강의를 들으며 직접 필기할 수 있는 여유 공간이 충분합니다.
5. 한 권만 있으면 다른 보충 교재는 필요 없습니다.
6. 경전 강의를 하려는 선생님께, 경전 강의 수업을 듣고자 하는 학생 모두에게 교재용으로 적합합니다.
7. 실용장제책을 하여 360°로 파악 필할 수 있습니다.

교재 01

금강경

깨지지 않는 법

472쪽 | 25,000원

.....

대학승이신 성본스님의 금강경 강의!

금강경은 다이아몬드와 같이 파괴되지 않는 견고한 반야의 지혜로 일체의 중생심을 끊어버리고 타파하는 경전이다. 성본스님은 절망과 무기력에 지친 현대인의 괴로움을 달래줄 긍정의 힘을 금강경에서 찾고 있다.

교재 02

유마경

사람들이 아프니 나도 아프다

624쪽 | 28,000원

.....

대강백이신 무비스님의 유마경 강의!

유마경은 출가 중심의 편협하고 왜곡된 불교를 철저히 비판하여 대승불교의 참다운 뜻을 밝히고 있다. 무비스님은 갖가지 고민과 불행 속에서 헤매는 현대인의 아픔을 보듬어 공감하는 힘을 유마경에서 찾고 있다.

왕초보 한문 박사되다

김형중 지음 | 288쪽 | 12,000원

불교 한문 초보자를 위한 맞춤 도서

1. 최초의 불교 한문 공부 교재
2. 해석방법과 문법 소개
3. 경전에서 예문을 발췌하여 소개함
4. 복잡한 그림처럼 보이는 한문, 이제 글자로 보인다!

민중사 | 서울시 중로구 수송동 58번지 두산위브파빌리온 1131호 | Tel. 02-732-2403, 2404 Fax. 02-739-7565 | 이메일. minjoksa@chol.com | 페이스북. www.facebook.com/minjoksa | 동명 053-02-109450 (매곡주. 윤재승)