

# “변화에 필요한 모든 것 우리 안에 있어”



**브레이킹**  
조 디스펜자 지음  
편기옥 · 전서을 옮김  
프렘 퍼냄/1만3천원

조 디스펜자는 자신의 첫 책 《꿈을 이룬 사람들의 뇌》에서 우리의 마음과 태도를 변화시켜 행복과 성공과 건강을 거머쥌 수 있는 원리에 대해 설명했다. 그런데 그 책을 읽은 전 세계의 독자들은 다음과 같이 요청했다. “그럼 이제 어떻게 하면 제 삶을 변화시킬 수 있는지 그 구체적인 방법을 알려주시겠어요?”라고. 이 책은 그 같은 요청에 대한 저자의 화답이다.

어떻게 인생을 변화시킬 것인가? 이에 대해 사람들은 말한다. 긍정이 그 해답이라고. 하지만 저자는 잘라 말한다. 긍정적인 생각만으로는 절대 효과가 없다고. 그런 마음속의 돌덩이만 문지르는 것이다. 그 돌덩이를 제거하지 않는 한, 긍정은 아무 힘도 쓰지 못한다. 긍정적인 사고와 확언, 자기암시 등 긍정 심리학의 그 어떤 도구도 제대로 작동하지 않는 것이다. 이것이 바로 긍정심리학의 불편한 진실이다. 그렇다면 어떻게 긍정의 배신을 넘어설 것인가?

우리는 흔히 말한다. 변화만이 살 길이라고. 그리고 하루에도 수십 번 다짐한다. ‘꼭 변하고 말거야.’ 라고. 하지만 정작 뜻대로 변하지 않는 이유에 대해서는 깊이 생각해보지 않는다. 그 이유를 밝히는 것이 문제 해결의 첫걸음인데 말이다. 왜 우리는 상사 ‘안’에서 생각하는 걸까? 긍정적으로 생각하려고 노력하는데도 왜 일은 꼬이기만 하는 걸까? 왜 과거의 기억과 감정에 사로잡혀 앞으로 나아가지 못하는 걸까? 이에 대해 저자는 말한다. 그런 우리가 환경과 몸과 시간에 얽매어 있기 때문이라고. 따라서 이 빅스리(Big 3)를 극복해야 한다고.

**▲브레이킹 1 환경 - 당신은 왜 상사 '안'에서 생각하는가**

우리 뇌는 주변 환경을 통해 알고 있는 모든 것을 반영하도록 조직되었다. 따라서 우리의 뇌는 각자의

환경, 개인적인 과거의 기록, 살아온 삶의 모습과 대개 동일하다. 그 때문에, 우리는 거의 자동적으로 자신의 환경과 동일하게 생각하고 반응하기 시작한다. 사실상 환경(현실)이 마음을 지배하고 있다고 말할 수 있다. 이렇게 우리는 환경에 얽매어지게 되는 것이다. 결국 당신은 똑같은 현실에 머무를 수밖에 없다.

**▲브레이킹 2 몸 - 긍정은 왜 당신을 배신하는가**  
뇌와 몸 사이에는 시시각각 일어나는 ‘동시성’이라는 것이 있다. 뇌는 몸이 어떻게 느끼고 있는지 계속 관찰한다. 몸으로부터 받은 화학적 피드백을 기반으로 몸의 느낌에 상응하는 생각을 만들어 낸다. 그래서 우리는 먼저 생각하는 대로 느끼기 시작하고 그 다음엔 느끼지는 대로 생각하게 된다. 생각은 주로 마음(그리고 뇌)과 관련되고, 느낌은 몸과 관련된 것이다. 결국 몸의 느낌이 특정한 생각에 맞추어 조정되면, 몸과 마음은 하나가 되어 함께 작동하게 된다. 그 둘이 하나가 되면 특정한 ‘존재 상태’를 만든다. 그런데 느껴지는 감정보다 크게 생각하지 못한다면 우리는 결코 변화할 수 없다. 변화한다는 것은 느껴지는 감정보다 더 크게 생각한다는 뜻이다. 이것이 변화의 핵심이자 자기 창조 의 핵심이다.

**▲브레이킹 3 시간 - 당신은 왜 과거 속에 사는가**  
어느 날 집에 와보니 좋아하던 동물이 바닥에 죽은 채 누워있었다고 상상해보자. 그 경향이 주는 모든 감각적 인상은 뇌 속에 깊이 새겨진다. 그 경험은 상처를 남길 것이다. 이후에 하나의 생각이나 외부 세계의 어떤 사건이 우리를 자극하면 그 슬픔의 감정은 다시 올라온다. 그 계기는 기르던 개와 비슷하게 생긴 개를 보거나 추억이 깃든 장소에 다시 가는 일이 될 수도 있다. 그 상황은 감각적 자극과 상관없이 감정을 활성화시킨다. 이런 감정적 계기들은 무슨 일이 일어났는지 알아채기도 전에 비판, 화, 슬픔이라는 감정적·화학적 상태 속으로 우리를 이끈다. 그 때문에 의식적인 마음을 사용해 그러한 감정적 상태에서 벗어나려고 애를 써도 자신을 통제하기가 힘들다.

만약 운전을 할 줄 안다면 당신은 이미 ‘생각하기, 행동하기, 되기’의 가장 기초적인 예를 경험한 것이

다. 운전, 운동을 하기 위한 모든 동작과 도로 규칙에 대해 ‘생각’한다. 무슨 ‘행동’을 하고 있는지 의식적으로 주의를 집중하는 동안 운전이 꽤 익숙해진다. 그리고 마침내 능숙하게 운전을 하게 된다. 운전, 스키, 뜨개질, 외국어 등 그 무엇을 배웠든 그것은 제2의 천성이 되었을 것이다. 우리는 이렇게 ‘생각하는 것’에서 ‘행동하는 것’, ‘되는 것’의 과정을 거친다. 그런데 저자는 말한다. ‘생각하는 것’에서 곧바로 ‘되는 것’으로 이동할 수 있다고. 우리는 ‘이상적인 자신의 모습을 생각하는 것(정신적 시연)’만으로도 자신 그 모습이 될 수 있다. 이것이 창조 의 문으로 들어가는 열쇠이다.

우리는 두 개의 분리된 독립체, 즉 ‘보이는 나’와 ‘진짜 나’를 가지고 양면성 속에 살고 있다. ‘보이는 나’는 모든 사람들이 봐주길 원하는 모습으로서의 나. 가면을 쓴 나이다. ‘진짜 나’는 내가 느끼는 방식, 특히 외부 환경에 정신을 쏟지 않을 때 내가 느끼는

## 시간과 환경과 몸 등 빅3 극복해야 변화돼 내부 진짜 '나' 마주 대할 때 깨어나기 시작 4주 7단계 명상 프로그램 마음훈련 효과적

방식이다. 이것은 외부 환경에 집착하지 않을 때 느껴지는 익숙한 감정이 숨겨져 있는 자신의 감정이 다. 죄책감, 수치심, 분노, 두려움, 걱정, 판단, 우울, 증오와 같은 습관적인 감정 상태를 기억하고 있으면 ‘보이는 나’와 ‘진짜 나’의 간격은 벌어진다.

어떤 사람들은 진짜 감정을 필사적으로 감추기 위해 세상 속으로 더 깊이 빠져든다. 그래서 새 차를 사거나, 동호회에 참석한다. 성형 수술을 하거나, 실내 장식을 새로 하기도 한다. 색다른 기분을 느끼기 위하여 새로운 것들을 해보지만 이런 노력은 모두 헛수고다. 감정적인 새로움이 사라져버리면 여전히 같은 정체성 속에 빠져게 된다. 다시 예전의 모습으로 돌아가는 것이다. 그런데 보이는 모습을 유지하기 위한 이러한 헛된 시도가 오히려 변화를 가두는 것이 되는 것이다. 이대로도 우리의 삶이 무너지지 않을 수 있을까? 저자는 이야기한다. 오랫동안 내부

에 숨어 있던 진짜 나의 모습을 정면으로 마주해야 한다고. 이때 우리는 깨어나기 시작한다.

어떻게 하면 ‘보이는 나’와 ‘진짜 나’의 간격을 좁힐 수 있을까? 저자는 말한다. 해답은 바로 명상에 있다고. 명상은 변화의 비법이다. 명상은 환경과 몸, 시간에 대한 관심을 멈추고 자신이 무엇을 의도하고 무엇을 생각하는지 자신의 내부에 관심을 집중하는 것이다. 그것은 진정한 변화로 가는 문을 열어준다. 우리가 과거의 모습을 극복하고 이상적인 모습으로 변화할 수 있도록 돕는다. 다시 말해 명상은 몸과 환경과 시간에 대한 중독을 깨는 것이다. 중독에서 벗어났을 때만 변화할 수 있다. 이 빅스리를 넘어서서 더 크게 생각할 때 비로소 진정한 모습으로 살아갈 수 있는 것이다. 우리는 너무나 오랫동안 자신을 통제하는 무의식 프로그램을 작동시켜 왔다. 명상은 그 통제권을 다시 가져올 수 있도록 도와줄 것이다.

자아의 간격을 좁히는 데 가장 중요한 것은 자아 인식, 자아 관찰이다. 이것은 명상에 대한 짧은 정의이기도 하다. 명상을 하면 삶에 큰 영향을 준 부정적인 감정 상태를 마주하게 된다. 생각과 행동을 좌우하는 자신의 성격이 매우 잘 알게 된다. 부정적인 감정 상태를 지우기 위해 좀 더 깊이 자아를 관찰하다 보면 그 감정을 더욱 큰 마음에게 넘겨줄 수 있다. 진짜 나와 세상에 보이는 나와의 간격을 좁히면서 말이다.

명상은 ‘나를 경각하는 것’이기도 하다. 과거에 뿌리를 내리고 있는 한, 새로운 미래를 창조하기는 불가능하다. 새로운 삶을 만들어 낼 새로운 생각과 행동과 감정의 씨앗을 심고 새로운 나를 경각하고 싶든가? 그러면 먼저 마음이라는 정원에 있는 과거의 낡은 흔적들을 깨끗이 치워야만 한다. 경각할 때는 관리가 필요하다. 관리란 자신의 일부를 변화시킬 때 꼭 필요한 조건이다. 알아서 저절로 자라도록 놓아두어서는 안 된다. 실패의 가능성을 줄이려면 직접 개입하여 의식적으로 행동해야 하는 것이다. 이런 노력의 목적은 수확물을 거두는 것이다.

이 책에서 저자가 제시하는 4주 7단계의 명상 프로그램을 이해하고 실행하면 삶의 어떤 것도 변화시킬 수 있다. 변화를 위한 단계를 밟아나가는 것은 과거의 모습을 가지지 못하는 것이다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

## 행자시절 좌충우돌 체험담

산중시트콤

무공스님 지음 | 다카 퍼냄 | 1만3천원



산중시트콤은 스님이 좌구에 앉아 근엄한 얼굴로 들려주는 명상록이나 법문이 아니다.

비구니 무공스님이 체면도 경계도 다 내려놓고 걸립 없이 들려주는 수행도량의 속 이야기이며, 새내기 스님 시절의 좌충우돌 체험담이다. 부제 ‘웃음 속에 깨달음이, 눈물 속에 깨달음이’가 바로 이 책의 메시지를 함축하고 있다.

수행자는 하늘에서 푹 떨어진 사람이 아니라, 다만 우리 곁에서 한두 발자국 떨어져 수행에 뜻을 두고 그 길을 가는 우리들의 또 다른 동반자이다. 우리와 다를 것 없이 갈등도 하고 번민도 하며, 사랑도 하고 미워도 하며, 슬픔에도 빠지고 기쁨에 들뜨기도 한다. 다만, 수행을 통해 그러한 흔들림을 통찰하고 성찰하며 다루어 나감으로써 표상이 되는 사람들인 것이다. 열아홉 나이에 산중의 절점으로 들어간 무공스님이 철없던 새내기 수행 시절을 있는 그대로 적어 내놓은 것은, 우리는 서로 다른 듯 다르지 않은 인생의 길동무임을 전하려 함이다. 이 체면 저 체면을 두루 의심해야 하는 비구니 스님으로서 이런 천진난만한 내용의 책 출판을 결정할 것 자체가 책 내용을 훌쩍 뛰어넘는 천진난만함이 아닐 수 없다.

우리에게는 《신부님 우리들의 신부님》으로 잘 알려진 책 《돈 깨달음과 깨달음》을 연상시키는 무공스님의 산중시트콤은 여자로서 삭발하고 승복을 입은 비구니를 바라보는 특별한 시선들을 향해 성큼 다가와 어깨를 두드리며 활짝 웃어준다.

김주일 기자

## 금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	21세기 붓다의 메시지	만덕, 만현	현경문화사
2	스님의 주례사	법륜	휴
3	멈추면 비로소 보이는 것들	혜민	쌤앤파크스
4	법륜스님의 금강경 강의	법륜	정토
5	깨달음	법륜	정토출판
6	별로 생각하지 말고 머리로 견지 마라	덕일	작은숲
7	달팽이가 느려도 늦지 않다	정목	공감
8	처음 만나는 마음챙김 명상	존 카밧친	불광출판사
9	영원에서 영원으로	불필	김영사
10	성자와 범부가 함께 읽는 금강경	김현수	공경원

※불서출판 윤주사 제공



www.unjusa.com  
윤주사 (02)3672-7181

## 요가·명상·자연건강 주제 100문 100답

네 몸의 독립군이 되어라

이승용 지음 | 홍익요기연구원 펴냄 | 9500원



최근 몇 년 동안 요가(yoga)는 다이어트나 몸매 다듬기에 좋은 운동으로 오해받아 오다 사실은 호흡법과 명상을 포함한 광범위한 수행체계라는 것이 점점 알려지고 있다. 또한 수행에 관해서 혼자 깨달음을 얻어 자족하는 삶이 아니라 부처님이나 예수님 등 모든 인류의 성인이 그러했듯이 나누고 베풀

고 함께하는 삶이라는 인식이 점점 퍼져가고 있다. 이러한 인식의 변화를 가져오는데 한 몫 해온 저자가 정통 요가·명상과 자연건강에 관한 100문 100답을 통하여 알기 쉽게 설명한 책이다.

저자가 설립한 홍익요가연구원, (사)홍익요가협회, 국제명상센터 내안의뜰, 그리고 외부강사의 등에서 수많은 실수련 현장과 강의, 그리고 저술과 후진양성의 과정에서 겪은 생활 속의 수행에 관한 많은 질문과 잘못된 관행을 예리하게 지적하고 일반인은 물론 많은 요가 선생들에게 바른 길을 안내하고 있다.

제 I 장 요가가 궁금해요에서는 요가·명상, 자연건강 분야의 초보자도 쉽게 알 수 있도록 기본적인 정보와 이론적인 바탕을 제공한다. 예를 들면 다음

과 같은 질문 등에 구체적으로 답을 주고 있다.

제 II 장 정통 요가 실수련에서는 요가 수련의 3대 체계인 운동법, 호흡법, 명상의 실수련과 관련하여 일반인들이 가지고 있는 잘못된 선입견이나 자칫 현혹당하기 쉬운 기(氣)와 정신세계와 명상에 관한 바른 개념을 심어준다. 나아가 건강과 정신수양을 위해 수련하는 사람들을 위한 바른 수련의 길을 안내한다.

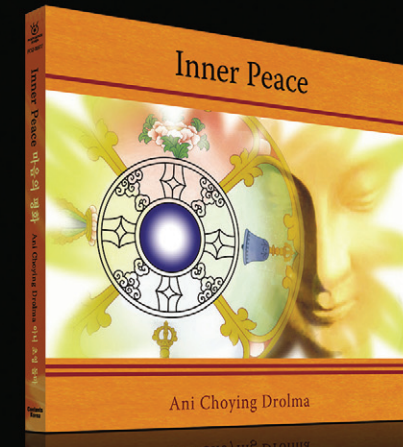
제 III 장 요가 수행의 정신에서는 요가를 단순한 하나의 다이어트 방법, 많은 운동 중의 하나쯤으로 인식하고 있는 잘못된 인식을 바꾸어 육체적인 건강과 정신적인 건강이 음양(陰陽)의 조화를 이루어야 함을 강조하고 있다. 이런 이유로 요즘 유행하는 명상을 비롯한 각종 힐링과 정신수련은 현실도피가 되어서는 안된다는 점을 강조하고 있다. 나아가 현재 요가를 가르치는 사람이나 앞으로 가르치고자 하는 사

람들에게 요가를 단순한 직업이 아닌 사명으로 삼아 철저한 생활 속 수행을 해야만 생명력과 경건력이 있음을 당부하고 있다.

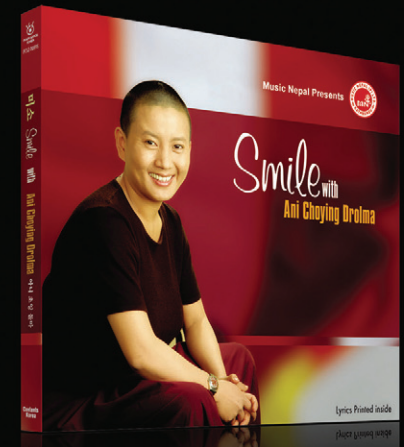
마지막으로 제 IV 장 내가 서 있는 이 땅의 요가가 곧 세계적인 요가에서는 ‘요가’ 하면 인도를 떠올리는 사람이 많고 요가를 하는 사람 중의 일부는 자신의 뿌리를 잊고 인도편향으로 흐르는 경향이 있는 현실에 경종을 울린다. 나아가 지은이는 요가와 우리 고유의 정신과 문화 사이의 유사점에 주목하고 연구하는 점이 매우 독특하게 그에 그치지 않고 실제로 외국인 요가 선생님을 배출하고 외국에서 요가 워크숍을 여는 등의 활동을 소개하고 있다. 이를 통하여 ‘내가 서 있는 이 땅의 요가가 곧 세계적인 요가’라는 말이 단순한 선언이 아니라 현실로 이루어지고 있음을 증명하고 많은 후진들에게 할 수 있다는 자신감을 심어주고 있다.

# 불교음반총판 **윤주사**에서 추천하는 이달의 음반

네팔 출신 비구니 / 세계적인 뮤지션 / 네팔 최고 국민가수, **아니 초잉 돌마!**  
네팔 국민가요 “꽃의 눈으로 보면” 과 100만 이상 판매한 밀리언 셀러 앨범 <Inner Peace>의 주인공!  
‘관세음 보살이 현신한 듯 자비심 가득한 천상의 목소리’ 라는 극찬!



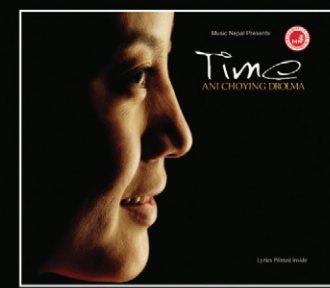
**마음의 평화(Inner Peace) 앨범**  
(ICD디지텍 / 15,000원 / 콘텐츠코리아 발매)



**미소(Smile) 앨범**  
(ICD디지텍 / 15,000원 / 콘텐츠코리아 발매)



**지복의 순간 (Moments of Bliss) 앨범**  
(ICD / 15,000원 / 콘텐츠코리아 발매)



**시간의 강 (Time) 앨범**  
(ICD / 15,000원 / 콘텐츠코리아 발매)

네팔의 국민가요 “꽃의 눈으로 보면”을 부른 비구니이자 국민가수 아니 초잉 돌마! 불교로써는 불교이며 무트는 사람과 자비심 가득한 목소리는 명상적이면서도 감미롭지만, 우리들의 영혼을 정화시키는 강력한 자유의 힘이 담겨져 있다. 생활 속의 불교 대중화를 지향하며, 자신이 설립한 ‘비구니 비구니 복지재단(NBF)’을 운영하고 있는 종교인 사회봉사자이기도 하다.

전세계 100만장 이상 판매를 기록한 최고의 베스트 셀러! 진정한 마음의 평화와 무한한 환희심을 느끼게 하는 마음공부 음악! 불교의 만트라 중 가장 많은 사랑을 받고 있는 <대비주>, <육자대명주>, <아미타불심주> 등을 연주해, 라달라, 기타편주에 맞춰 티베트어 부분 역주

스스로 마음을 일깨우면 비소가 지어지듯, 풍류를 초월하는 삶의 긍정적인 에너지와 위무한 주는 미소 같은 음악! 네팔의 국민가요 “꽃의 눈으로 보면”에 비친되는 타이틀곡 “마무와(나그네)” 포함 10곡 수록

각종 시상식에서 <최우수 여성보컬>, <올해의 노래와 레코드> 상 등을 휩쓸었던! 자신의 몸을 사르는 초월적인 경상의 음악으로 지혜와 자비의 본능을 발휘하는 음악! 네팔 최고의 인기곡이자 국민가요 “꽃의 눈으로 보면” 포함 9곡 수록

<Image Channel Awards> 상 수상 앨범! 무한한 자비심과 풍류를 초월한 진정한 마음의 평화와 지혜, 위안을 주는 음악! 타이틀곡 “꽃의 눈으로 보면” 포함 11곡 수록

**구입처 : 윤주사 02) 3672-7181 www.unjusa.com**  
서울 성북구 동소문동 5가 120 동일하이빌 B1 (지하철 4호선 성신여대입구역)