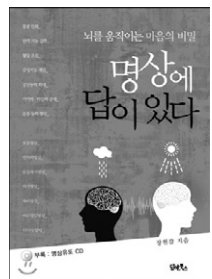


# 명상은 '지금 여기'에 온 마음 집중하는 것



**명상에 답이 있다**  
장현갑 지음  
담앤북스 펴냄  
1만3800원

명상의 고정 관념을 단번에 변화시킨 사건이 1981년 있었다. 미국 하버드대 의대 허버트 벤슨 박사의 실험이었다. 벤슨 박사는 달라이 라마가 소개해 준 티베트 스님 3명을 대상으로 톰모(Tummo) 요가가 체온에 미치는 효과를 과학적으로 확인했다.

10년 동안 톰모 요가를 해온 한 스님은 명상에 들어가자 손가락 온도가 5도, 발가락은 7도나 상승했다. 반면 항문에 넣어 둔 온도계는 정상 온도를 유지했다. 어린 나이에 출가해 오랜 시간 수행해 온 또 다른 스님은 손가락 온도가 7도, 발가락은 4도 올라갔다. 50세인 세 번째 스님은 41세라는 늦은 나이에 출가했지만 열심히 정진했기 때문인지 손가락은 3.5도, 발가락은 무려 8.3도나 상승했다.

영화나 텔레비전서만 보던, 추운 날씨에 티베트 승려들이 장갑이나 양말을 신지 않고 한쪽 팔에는 장갑도 두르지 않은 채 돌아다니는 의문이 풀린 순간이자 명상을 통해 몸을 바꿀 수 있다는 사실이 증명된 순간이었다.

명상은 마음이 과거로 가거나 미래로 가지 않게 붙들어 댄 뿐 아니라 어떤 판단을 두지 않는다. 이런 연유로 감성지능 개발이나 공감

능력 개발에 탁월하다는 평가를 받고 있다.

현재 종교를 제외하고 명상을 가장 활발하게 활용하고 있는 분야는 의료다. 혈압을 낮추고 세포 노화 관련이 있는 텔로머라아제(telomerase) 효소의 활성성을 높이는 등의 효과가 있기 때문에 명상은 심장병 환자나 우울증 환자 그리고 치매 예방 등에 광범위하게 활용되고 있다. 하지만 최근 들어 감성 지능 개발이나 공감 능력 개발 등의 분야에서 명상의 유용성이 높게 평가되고 있다. 이런 연유로 의료에 이어 애플리케이션을 도입하고 있는 곳이 바로 기업이다. 구글은 이미 '내면검색 프로그램'이라는 이름으로 명상 프로그램을 적극 도입하고 있는 것으로 유명하며, 스티브 잡스의 선(禪)수행으로 유명한 애플 역시 명상의 도입으로 직원들의 창의력 향상뿐 아니라 스트레스 감소라는 특목한 혜택을 본 기업으로 유명하다. 이밖에 전사적으로 명상을 도입하고 있는 유명 해외 기업으로 나이키, 도이치 뱅크, 야후, AOL 타임워너 등이 있다.

이런 추세는 국내로도 이어졌다. 포스코, 효성 등에서 몇 년 전부터 임원을 대상으로 명상 교육을 실시한데 이어 지난해에는 삼성이 미래전략실 주도로 저자인 장현갑 교수 등에게 의뢰해 명상 프로그램을 본격적으로 개발하기 시작했다.

명상은 쉽게 말하면 '지금 여기(now and here)'에 온 마음을 집중하는 것이다. 단선이 들고 쉬는 호흡이나 현재의 순간에만 집중할 뿐이다. 마음이 과거로 가거나 미래로 가지

않게 붙들어 댄 뿐 아니라 어떤 판단을 두지 않는 것이다. 이런 과정은 감성 지능 개발이나 공감능력 개발에 탁월하다.

이 책은 크게 1부와 2부로 나누어져 있다. 1부에서는 명상 뇌파의 변화, 명상을 할 때 일어나는 좌뇌와 우뇌의 변화, 명상과 자율신경계의 변화 등 최근의 과학적 연구 성과를 독자들에게 소개하고 있다. 1부에서 소개하고 있는 내용 중 주목할 만한 부분 중 하나는 명상을 하면 왼쪽 전전두피질의 활동이 활발해지면 행복해지고 열정에 찬다는 것이다. 우뇌

## 명상은 뇌 활성화를 임의로 조절 가능 명상치료, 미국 등서 의료보험 혜택 적용 애플, 삼성 등 국내외 기업들 명상 도입

에서 좌뇌 활용으로 중심이 이동한다는 뜻이다. 극단적으로 오른쪽 전전두피질 쪽으로 활동성이 기울어져 있는 사람은 임상적으로 우울이나 불안장애를 보인다. 명상은 이런 뇌의 활성화를 임의로 조절할 수 있다. 왼쪽 전전두피질의 활성도를 극대화할 수 있는 것이다.

2부는 이 책 전체의 2/3분량으로 명상의 실천에 대해 다루고 있다. 이 책에서 저자는 15~20분 정도 초보자들도 누구나 실천할 수 있는 명상의 매뉴얼을 다루고 있는데 가장 기본적인 명상법이라고 할 수 있는 호흡명상, 그리고 집중력을 높여주고 학습능력 등의 개발에 탁월한 것으로 평가받는 집중명상(만트

라명상), 통증을 줄여주고 공감능력을 높여 주는 마음챙김명상 등을 각각 별개의 장으로 나눠 설명하고 있다. 특히 각 명상을 소개하는 장에서는 그 명상을 하게 됐을 때의 효능에서부터 실제 그 명상을 하기 위해 어떤 준비와 자세 그리고 어떤 방법, 얼마의 시간이 필요한지 등에 대해 자세하게 말한다. 뿐만 아니라 실제 명상 유도문을 삽입해 독자들은 그 순서에 따라하면 한 번의 명상을 모두 마칠 수 있도록 하고 있다. 이 실천 매뉴얼의 맨 앞에 등장하는 것이 바로 호흡명상이다. 호흡명상은 명상의 첫걸음이라고도 한다.

우리가 흔히 단전호흡이라고 알고 있는 아랫배 호흡은 어떤 방식으로 하는지, 들숨 날숨은 어떻게 관찰하는지 등이 상세히 설명되어 있다.

마음챙김명상은 최근 들어 많은 각광을 받고 있는 명상이다. 지금(今), 이곳에서(處), 일어나고 있는 경험에 대해 깨어 있는 마음(心)으로 바라보는 것(觀)이 이 명상의 목표다. 특히 마음챙김명상은 공감 능력을 키우는 데 탁월하다는 평가를 받고 있으며 암이나 심장병 등을 가진 환자들에게 임상 적용한 결과 놀라운 효과가 인정되었다. 이런 연유로 영국과 미국 등에서는 마음챙김 명상에 대해 의료보험을 적용해주고 있기도 하다. 마지막으로 이미지 힐링이 실려 있다. 뇌는 진짜로 일어난 것과 상상에 의해 일어난 것 간의 차이를 알아보지 못한다. 이를 근거로 우리는 이미지 힐링을 통해 미리 일어날 일에 대한 적절한 대응과 자비심을 동시에 일으킬 수 있다. 김주일 기자

# 괴로움을 극복하는 노하우는 바로 '팔정도'의 실천

## 이해하고 내려놓기

일목 스님 지음 | 공리 펴냄 | 1만5천원



저자는 이 책에서 일시적인 위안을 넘어서 진정한 행복의 길을 찾는 사람들에게 괴로움을 근원적으로 벗어날 수 있는 체계적인 방법을 제시하고 있다. 단순한 테크닉만으로 진정한 행복에 이를 수 있다고 생각하는 것은 단지 열망일 뿐이며, 괴로움의 원인을 빠르게 진단하고 그 소멸에 이르는 방법을 제대로 이해해야 한다고 강조한다.

불교에는 괴로움을 극복하는 수많은 노하우가 있다. 이 책에서 소개하는 것은 2600년 동안 수많은 사람들의 의해 검증되고 실천되어 온 방법인데 그것은 바로 괴로움의 소멸에 이르는 길인 '팔정도'이다. 팔정도를 이해하고 실천하면 우리 삶에서 근심과 탄식, 육체적·정신적인 괴로움을 버리고 진정한 행복을 실현할 수 있다.

저자는 많은 사람들이 괴로움의 소멸에 이르는 길을 이해하여 진정한 행복을 실현하기를 바라는 마음으로 이 책을 출간하게 되었다. 부제가 '괴로움의 소멸에 이르는 길, 팔정도'이다. 왜 저자는 괴로움을 소멸하고 행복을 실현하는 바른 길로 '팔정도'를 강조하고 있을까? 요즘 사람들이 연애인이 어떻게 사는지는 잘 알면서 평생을 함께하는 자기 마음에 대해서 너무 모르는 것이다. 어떤 마음이 행복을 주고 어떤 마음이 괴로움을 주는지 전혀 모르고 산다는 것은 안타까운 일이다. 이는 마치 운전법을 모르고 운전하는 사람과 같

다 할 수 있다. 이런 어리석음을 극복하고 행복한 삶을 실현하는 지혜를 제공해주는 것이 바로 팔정도이다. 팔정도는 괴로움의 소멸에 이르는 8가지 구성요소로 이루어져 있다. 바른 견해, 바른 사유, 바른 말, 바른 행위, 바른 생계, 바른 노력, 바른 알아차림, 바른 삼매가 그것이다.

쉽게 말하면 행복을 주는 마음과 괴로움을 주는 마음을 구분하는 것이 바른 견해이고 우리에게 유일한 생각을 하는 것이 바른 사유이다. 남에게 비난 받지 않고 살아갈 수 있는 도덕적인 삶의 기준을 제시하는 것이 바른 말, 바른 행위, 바른 생계이다.



괴로움을 주는 마음을 버리고 행복을 주는 마음을 개발하는 것이 바른 노력이요 괴로움을 주는 마음과 행복을 주는 마음의 차이를 아는 것이 바른 삼매이다.

팔정도는 실제 우리가 삶을 살아가고 있는 때 바른 방향성을 제시해주고 괴로움을 극복하는 방법을 일러주는 것은 단지 열망일 뿐이며, 괴로움의 원인을 빠르게 진단하고 그 소멸에 이르는 방법을 제대로 이해해야 한다고 강조한다.

불교에는 괴로움을 극복하는 수많은 노하우가 있다. 이 책에서 소개하는 것은 2600년 동안 수많은 사람들의 의해 검증되고 실천되어 온 방법인데 그것은 바로 괴로움의 소멸에 이르는 길인 '팔정도'이다. 팔정도를 이해하고 실천하면 우리 삶에서 근심과 탄식, 육체적·정신적인 괴로움을 버리고 진정한 행복을 실현할 수 있다.

## 마음 수행이 가장 중요해 마음개발 '내려놓기'도 필요

교과서의 몇 줄밖에 차지하지 않는 내용이라고 생각했던 팔정도가 사실은 사람들이 인생을 행복하게 살기 위해서 꼭 필요한 구체적인 실천 방법이다.

팔정도의 가르침에 따라 구성된 선원의 법회와 명상 프로그램은 초보자를 위한 것에서 시작해서 깊이 있는 수행을 원하는 사람들을 위한 것까지 체계를 가지고 있다. 특정한 사람들만 할 수 있는 특별한 것이 아닌 누구나 접근해서 단계별로 공부를 해나갈 수 있는 구조이다. 이러한 시스템을 통해 친절한 한 장의 지도를 갖게 되는 것처럼 수행해야 할 방향을 알고 목적을 아는 바른 견해를 얻게 된다. 바른 견해를 갖추고 수행하기 때문에 처음도 좋고 중간도 좋고 끝도 좋은 수행이 되는 것이다.

우리 현대인들은 집, 자동차, 돈 등의 물질적인 욕망을 행복과 불행의 척도도 삼으며 이것이 충족되지 못할 경우 매우 괴로워한다. 일목 스님은 이런 상황일수록 '수행'이 중요함을 강조한다. 수행의 과정, 팔정도를 실천하는 과정을 '이해하고 내려놓기'라고 정의한다. 우리 삶에 괴로움을 주는 마음을 버리고 행복을 주는 마음을 개발하는 것이 '내려놓기'인 것이다. 김주일 기자

# '배려=상상력=사랑' 일깨우는 힐링 메시지

## 행복은 언제나 당신 마음속에 있다

세토우치 자쿠초 지음 | 김욱 옮김 | 리스 펴냄 | 9800원



이 책은 화와 절망이 엉켜서 무거워지는 순간, 내 마음을 풀어주는 힐링 메시지를 전한다. 요즘 우리는 더 멀리 더 큰 행복을 향해 살아간다. 먼 곳을 향한 우리의 시선

게중심을 행복으로 선회시키는 균형추가 되어준다.

아무리 거센 파도도 드높은 하늘에서 바라보면 작은 비늘에 지나지 않듯이, 드러나는 감정의 폭풍이 삶의 본질을 간파하는 순간 산돌바람이 되어 시원한 카타르시스를 선사한다. 우리는 사람으로부터 받은 상처를 통하여 더욱 너그러워지며 삶의 통찰력을 얻는다. 이것이야말로 사람이 태어나 끝까지 살아가게 만드는 에너지임을 깨닫게 한다. 지금 절망하고 있는 당신은 진정한 행복으로 가고 있는 중이라고 저자는 설명한다.

저자는 "배려란 상대방이 지금 무엇을 원하고 있는지, 무엇 때문에 괴로워하는지를 상상해 보는 것입니다. 그 배려가 결국에는 사랑입니다. 즉 상상력이 사랑인 셈이지요."라고 설명한다. 한편 이 책은 '고독' '사랑' '행복' '불행' '인생' '나 자신의 하찮음' '헤어짐' '기도'라는 주제 속에서, 우리의 마음을 흔든케 하는 상대적 기준을 넘어 절대적인 잣대로 인생을 바라볼 수 있도록 인도한다. 김주일 기자

# "삶의 진정한 행복은 베풀 속에 있다"

## 베풀의 법칙

김주수 지음 | 비움과 소통 펴냄 | 1만 2천원



"잠재의식을 바꾸는 방법엔 여러 가지가 있지만, 크게 3가지 유형이 있다네. 금방 유행한 대로 의식적인 자각을 통해서 자신의 마음 패턴을 이해하고 자각해서 바꾸는 것

과, 자기암시를 통해 잠재의식의 내용을 바꾸는 것과 명상과 같은 방법으로 내면을 정화하는 방법 등이 있다." 이어 윤의웅은 하나의 방법을 일러주셨는데, 나에게 몸과 마음의 긴장을 풀 상태에서 눈을 감고 심장과 가슴에 고요히 의식을 집중하게 했다.

"그 상태로 가슴의 느낌 속에서 '마음속 깊이 나를 받아들이고 사랑합니다. 내 모든 것을 온전히 받아들이고 사랑합니다.' 이 문장을 반복해서 외우는 것이네. 명상의 본질

은 자기 내면의 근원적 존재와 만나는 것이라네. 그것과 하나가 될 수 있다면 모든 것은 저절로 다 해결될 길세. 그래서 자기 내면의 근원과 만날 수 있다면 삶의 모든 것이 해결되는 것 그것이 명상의 궁극적 도달점이라네. 그리고 그것은 있는 그대로 자신을 받아들이고 사랑할 때 가장 잘 이루어진다네."

이 책은 삶의 진정한 행복과 성장은 베풀 속에 있다는 것을 훈훈하고 재미있는 일화를 바탕으로 들려주는 지혜와 치유의 '행복우화'이다. 삶의 고통 속에 빠져 있던 김시현은 윤의웅이라는 현자를 만나 베풀의 법칙에 대한 깊은 가르침을 받고서, 의식의 변화와 삶의 변화를 이루게 된다. 그리고 그 이야기 속에서 인상적인 다양한 일화들이 삽화처럼 엮여있어, 시종 액자식 스토리텔링으로 내용이 전개되어 읽는 재미와 공감의 폭을 더한다.

베풀의 정신은 한 개인은 물론이요, 한 사회의 치유와 변명을 위해서도 반드시 필요한 것이다. 김주일 기자

## 고(古)전물 수리전문

드잡이 전문  
건물방향바꿈  
건물멀리옮김

- 건물 넘어간 집 바로 잡음
- 석가래 기둥 등 썩은곳 교체
- 신축 및 기와 등 한옥 전문 (문화재 등록인 다수 보유)

(주) 고도건축 대표 강충(姜忠)

대구광역시 동구 각산동 389-2  
연락처 : 053)964-0858  
휴대폰 : 011-804-1748

## 정체평형 일침요법

### 전문과정 수강생 모집

일침요법은 단혈요법으로 한 가지 병에 침 하나로 치유되며, 혈명의 통속화로 요통형(허리), 슬통형(관절염), 두통형(머리), 위통형(위장), 익히기 쉽고 바로 쓸 수 있으며 전통형의 90%를 감속시키면서도 다양한 질병을 치유할 수 있다. 일침, 일혈, 일침에 의한 쾌속한 효과와 부작용이 거의 없는 것이 특징이다. 임상결과 유효율이 99%이고 현효율이 96.25% 치유율이 86% 그 가운데 일침치유율이 15%임.

(38개의 혈로 248개의 질병을 치유할 수 있음)

■ 모집인원 : 약간명 수시모집

[공인] - 중국노동사회보장부 발행  
평형 침구보건사 자격취득 가능 (중급, 고급)  
- NGO. 밝은사회 국제봉사단 회원가입 가능  
(UN 경제사회이사회 특별자문민간 단체임)

원인 모르는 질병 상담환영

약사여래도량  
**보금정사** 주지 혜문 합장  
경북 고령군 운수면 화암 2리 1195번지  
054)954-7744 / 010-3535-9797

## 영남범음범패 제2기학인모집

- ▶ 실용의식 : (천수경) (상단, 각단예불) (천도, 49재, 모든의식)
- ▶ 작법무 : 천수바라, 황의재바라, 오공양작법 등
- ▶ 교육과정 : 6개월
- ▶ 모집인원 : 수시모집
- ▶ 교육대상 : 제한없음
- ▶ 개강일시 : 2013년 6월 17일 개강 (매주 월요일 오후 1시 - 오후 5시까지)
- ▶ 제출서류 : 입학원서 1통, 반명함판 사진 3매
- ▶ 교육장소 : 경남 고성군 대가면 양화리 578 대무량사 총무원 (불교회관)
- ▶ 문의처 010-5065-5690 011-887-4591

사) 한국미륵불교 부설  
**불교대학범패원**

## 공고

삼보에 귀의하합니다.

본 대일불교조계종 중단 산하 호법감찰선원에서 호법봉사단을 창립하게 되었습니다.

그 동안 부처님의 혜명을 받들어 수행,정진과 불법포교에 역력을 세우고 계신 제방에 계시는 중단 여러 대덕 스님들과 불자님들에게 미려하나마, 불법수호와 불교권익을 지키는데 목적을 두고 매진해 나가겠습니다.

앞으로 저희 봉사단은 시봉자의 자세로 일선 '포교활동'과 '사회정화, 복지구호' 증진을 도모하고, '학술, 문화 교육' 사업을 위한 '출판물간행' 사업도 함께 병행하여 추진할 계획입니다.

그럼 저희 봉사단에 제방 대덕스님들과 불자님들의 많은 관심과 지속적인 지도 편달을 거듭 당부드리면서 언제나 법향 가득하시길 기원합니다. 성불하십시오.

불기 2557년 6월 12일

대일불교조계종  
**호법감찰선원 호법봉사단**  
선원장 구룡 합장

- 호법감찰 봉사단원을 모집합니다 -

대구광역시 수성구 상동 8-1번지 (KT사옥 2층)  
전화 053)768-1339, 3173 / 전송 053)741-1346  
핸드폰 010-5367-1340 (선원장)

"네이버" 검색창에서 "대일불교"를 검색해 보세요.