

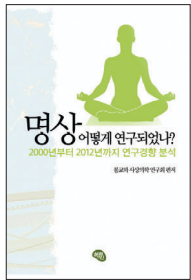
지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 1/22 ~ 1/28

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	인생수업	법륜	휴	6	붓다수업	법상	민족사
2	비율수록 가득하네	정목	쌤애파커스	7	능가경 강의	남희근	부키
3	알고 보면 관찰은	마가	불광출판사	8	당신을 만난 건 축복입니다	청전	한겨레출판사
4	맑는 마음 밝은 마음	김재웅	웅화	9	붓다 한 말씀	이미경	불광출판사
5	스님의 주례사	법륜	휴	10	An Encyclopedia of Korean Buddhism	정만민, 한국불교신문, 한국불교서원, David A. Mason	운주사



‘명상’ 연구를 연구하다



명상 어떻게 연구되었나?
불교와 사상의학 연구회 편역
올리브그린 펴냄
2만3천원

국내 ‘명상(meditation)’ 연구의 시작과 흐름을 분석하고 경향과 그 방향을 진단한 연구도서다. 본 연구서는 동국대학교 ‘불교와 사상의학 연구회’가 한국연구재단의 지원을 받아 2011년 9월부터 ‘심신치유프로토콜 구축을 위한 불교와 사상의학의 융합연구’를 진행하는 과정에서 국내외 명상관련 연구의 전체적인 흐름을 살펴볼 목적으로 저술했다.

본 연구팀의 연구과제가 ‘심신치유프로토콜 구축’에 있기 때문에 명상과 관련된 연구에 대한 전체적인 흐름을 파악하는 것이 본 연구에도 도움이 되고, 앞으로 관련 연구를 진행하는 연구자에게도 도움이 될 것이라는 측면에서 집필하게 되었다.

기도와 같은 것도 모두 명상의 범주에 포함시킬 수 있다. 근래에는 학문 영역의 하나로 서구에서 이루어지고 있는 명상에 대한 연구가 우리나라에 소개되기에 이르렀고, 그 결과 구체적인 명상법인 알아차림, 마음챙김 등의 표현도 명상이란 용어 못지 않게 많이 알려지게 되었다. 그 동안 명상에 대한 학문적 연구는 서양에서 더 활발하게 이루어졌는데, 2000년대에 들어서면서 국내에서도 명상 관련 연구에 다양한 분야의 학자들이 참여하여 활발한 연구가 이루어지고 있다.

국내에서 명상 관련 연구 경향 분석을 시도한 논문이 몇 편 있지만, 본 연구와 같이 국내 등재 후보지 이상의 학술지에 게재된 논문 전체를 대상으로 연구한 경우는 없었다. 학문 분야가 도약을 하기 위해서는 지난 연구에 대한 객관적인 평가가 반드시 필요하다. 명상 관련 연구를 종합적으로 정리 분석함으로써 지난 연구의 수준

명상 연구 종합적 정리 분석

심리학적 위주 연구 여전 지속

단독연구 아닌 학제간 연구 필요

흐름을 명확하게 살펴볼 수 있었다는 점은 커다란 성과라 할 수 있다.

연구 결과에 따르면, 2000년대 중반부터 본격적인 명상관련 연구가 이루어졌음을 볼 수 있는데, 특히 양적 성장을 뚜렷하게 보여주고 있다. 2008년부터 2012년까지는 연평균 56.6편에 이르는 논문이 발표됨으로써 중반 이후 명상관련 연구가 급격히 증가하고 있음을 보여준다. 그리고 초기에는 심리학적 위주에서 중후반에 접어들어 종교학, 의학, 교육학, 체육학 등으로 다양한 분야에서 논문이 발표되고 있음도 볼 수 있다.

또한 초기에는 서구에서 들어온 다양한 명상 프로그램을 개발하여 한국적 상황에 맞는 프로그램을 찾는 데 주안점을 두고 연구가 진행되고 있음도 알 수 있다. 하지만 여전히 국내 명상 관련 연구는 심리학적가 주도적으로 이끌고 있다. 이것이 문제가 아니라, 학제간 연구가 거의 이루어지고 있지 않는다는 것이 문제점이다. 예를 들

어 심리학자 등이 다양하게 참여하여 수 년간 집중적으로 연구한 결과 만들어진 프로그램인데 반해, 국내의 경우는 학제간 연구가 아닌 연구자 단독 연구가 대부분이고, 개발 기간도 1~2년의 단기간이다. 프로그램의 효과성 검증은 위해서는 심리학적도의 유의성뿐만 아니라 의학적 평가도 병행되어야 하는데, 이러한 경우는 거의 전무하다고 할 정도로 취약한 현실이다.

연구서는 국내외 명상연구가 지난 13년간 개별적이면서 양적인 측면을 위주로 발전해 왔다면, 이제는 학제간 연구를 통한 질적인 측면을 병행해야 할 전환기적 시점이라고 있음을 보여주고 있다. 이런 의미에서 본 연구서는 앞으로 명상관련 연구자가 연구 방향을 설정하는데 도움이 될 수 있을 것으로 기대된다.

연구서는 총 5장과 부록으로 구성되어 있다. 1장에서는 명상에 대한 개괄적 설명을 하고 있다. 특히 불교명상을 중심으로 도교와 기독교 명상의 특징을 일별하고, 서양에서 개발된 주요한 명상치료프로그램의 내용과 특성, 그리고 불교명상의 관련성을 간략하게 살펴보고 있다.

2장에서는 연구의 필요성과 선행연구를 검토했다. 특히 연구방법론을 살펴보기 위해 다양한 분야의 경향분석 논문을 분석하여 연구방법론에 적용하였음을 보여주고 있다.

3장에서는 대상 논문을 추출하는 과정에 대하여 설명했다. 명상 관련 논문을 검색하기 위해 명상키워드(명상, 마음챙김, 알아차림)와 분야별 키워드(심리, 의학, 뇌, 종교, 불교, 프로그램)를 설정하고 그 검색 결과를 추출해 가는 과정을 세밀하게 보여주고 있다.

4장에서는 연구동향을 분석했다. 명상과 알아차림, 마음챙김 등과 같은 키워드로 검색되는 명상에 대한 전체적인 연구동향과 더불어 심리, 뇌 의학, 종교, 불교, 프로그램 등으로 명상과 관련된 분야를 구분하여 분석했다.

5장에서는 4장의 연구동향의 결과를 토대로 명상 연구의 전망에 대하여 기술했다. 부록에서는 연구 대상으로 삼은 논문의 선별 과정과 분석 대상 논문들의 목록을 정리하여 향후 연구자들에게 도움이 되고자 했다.

박재완 기자 waniholo@hyunbul.com

‘마음’ 어떻게 이해할 것인가

불교의 마음사상(유식사상입문)

요코야마 고이치 지음 | 김용환, 유리 옮김
산지니 펴냄 | 1만8천원



“마음만큼 자신에게 가장 가까우면서도 파악되지 않는 것이 없다. 또한 마음만큼 자신을 괴롭히고 미혹하게 하는 것도 없다. 이 불가사의한 ‘마음’을 심층에서 관찰하고 분석하여 그 비밀을 훌륭하게 해명한 것이 유식사상이다.” 책 <불교의 마음사상(유식사상입문)>은 ‘유식(唯識) 입문서다.

삶이 괴로운 이유는 무엇이며, 우리는 이 괴로움에서 어떻게 벗어날 수 있을까? 불가의 설명에 따르면 마음을 뒤덮은 번뇌로 인한 우리의 여러 활동이 생로병사의 괴로움에서 벗어나려면 마음에서 번뇌를 없애고 정화하는 법을 깨우쳐야 한다. 이를 위해 ‘오직 마음뿐’이라는 ‘유식’ 사상이 필요하다.

유식사상이란 기원후 3~4세기경 인도에서 무착논사에 의해 일어난 불교사상이다. 무착논사는 <해심밀경>과 <십지경> 등 대승경전의 유식사상을 종합하여 모든 것은 마음을 떠나서 존재할 수 없고 마음에 의하여 현상계가 창조되고 실현된다는 유식사상을 열었다.

불교는 석가모니부처님 생전과 사후 수십 년간의 원시불교, 이후논쟁과 분열을 거듭하다 발흥한 부파불교(소승불교), 자기보다 타인의 해탈구제를 우선으로 하는 대승불교 순으로 발전했다. 대승불교는 사상적으로 <반야경>에 근거한 ‘공사상’과 <해심밀경> 등에 근거한 ‘유식사상’으로 크게 나눌 수 있다. 후자를 추구한 집단을 ‘유가행파’라고 부르는데, 이 유가행파의 사상이 유식사상이다. 유가행파의 유식사상은 반야의 공사상을 답습하면서 ‘식’이라는 존재를 어떤 의미로 인정함으로써 공사상의 허무적인 측면을 시정하려고 했다.

그러나 세상의 모든 존재와 작용이 오직 마음에서 일어나는 일에 불과하다는 이론을 온전히 받아들이고 이해하기란 쉽지 않은 일이다. 흔히 ‘유식 3년, 구사(俱舍) 8

년’이라고 해서 유식학을 마스터하기 위해서는 3년이 걸린다고들 한다. 그러나 정확히 말하면 구사학을 마스터한 다음에야 비로소 유식학을 이해할 수 있기 때문에 유식학을 완전히 해독하기 위해서는 11년이나 걸린다고 볼 수 있는데, 그것도 매일 배우면 그만큼 걸린다는 것이다. 따라서 유식학은 상당히 전문적으로 연구하지 않는 한, 그 진의를 이해하기가 어렵다.

유식사상 입문서인 <불교의 마음사상>은 일본에서 30쇄 이상 출간된 스테디셀러로서 우리가 일상에서 접할 수 있는 익숙한 사례와 다양한 도식을 들어 난해한 유식을 그 근본부터 알기 쉽게 설명하고 있으며, 단순한 이론 습득을 넘어 인간의 마음을 정화하고 자유로운 삶을 영위하도록 돕는 실천적 가르침으로서의 유식사상을 접하게 한다.

책은 먼저 서론에서 유식사상을 개설하고 제1장에서 그 역사를 기술한 다음, 제2장에서 유식사상의 내용을 자세히 설명했다. 따라서 유식사상을 처음 접하는 독자는 서론부터, 또 조금이라도 유식을 알고 그 사상을 더 깊이 알고자 하는 독자는 제2장부터 먼저 읽을 것을 권한다. **박재완 기자**

자신이 바뀌면 세상은 다르게 보인다

미리하는 인생공부

성담 지음 | 셀프컬처리서치 펴냄 | 1만5천원



“죽음을 알 때 삶이 더 소중해지고 늙음을 알 때 지금 더 잘하게 되어 행복해질 수 있습니다. 이렇게 끝을 생각하는 삶은 다릅니다.”

책은 성담 스님이 ‘노후대책’이라는 주제로 대중에게 설법하신 내용을 정리하여 엮은 것이다. 삶을 점검하고 준비하는 일은 결국 노후와 연결되어 있기 때문이다. 그러나 책은 단순히 노년기를 맞이할 사람을 위한 책이 아니다. 현재와 미래는 연결되어 있어 누구나 늙어가고 죽음에 이르지만 지금 잘하지 못한다면 노년과 죽음은 고통에 불과하기 때문이다.

삶은 쉽지 않다. 늘 어려움의 연속이다. 책은 아무리 삶이 어려워 보여도 우리는 여전히 자기를 향해 하나의 질문을 던져야 한다고 말한다. ‘어떻게 살 것인가?’ 사람이라면 누구나 갖는 질문이다. 그러나 문제는 삶의 흐름과 완성에 대한 진리를 알지 못하고서 누구도 이 질문에 답할 수 없다는 것이다. 책은 우리 삶의 흐름과 그 끝에 관해 생각해 볼 기회를 주며 ‘어떻게 살 것인가?’에 대한 답을 준다.

사람의 삶은 아이러니하게도 살아있기 때문에 죽을 것을 걱정하고, 젊기 때문에 노후를 걱정한다. 또, 가지고 있기 때문에 더 가지려고 애쓰고, 무언가 할 수 있기 때문에 더욱 잘 하길 원한다. 걱정과 불안투성이이다. 그러나 죽지 않음을 알면 걱정할 죽음이 사라지니 죽을 걱정이 필요 없고, 늙지 않음을 알면 걱정할 노후가 사라지니 노후 걱정이 필요 없다. 이미 부자임을 알면 한 푼이라도 더 벌려고 애쓰지 않으니 자기 한 몸 못살까 걱정할 필요가 없

고, 이미 성공하고 있음을 알면 이루어야 할 성공이 사라지니 성공에 대한 불안이 사라진다. 이처럼 책의 부제에 있는 ‘확인하는’이라는 문구의 의미는 걱정할 것이 없음을 확인하고 이미 삶의 문제가 이미 해결되어져 있음을 확인한다는 의미이다.

인간은 자신이 원하는 것을 이루지 못하면 고통스럽다. 그리고 행복이란 고통이 없는 상태이다. 그러므로 자신이 원하는 것을 이루지 못하면 고통스럽다. 그리고 행복이란 고통이 없는 상태이다. 그러므로 자신이 원하는 것이 이미 이루어져 있음을 확인하면 세상은 하나도 변하지 않았는데도 당장 행복해질 수 있고, 점차 삶의 흐름을 자신이 원하는 방향으로 바꿀 수 있다는 것이다. 이것이 가능할까. 책은 가능하다고 말한다. 바라보는 세상은 바뀌지 않았어도 바라보는 자신이 바뀌면 세상은 다르게 보이며 삶은 자신이 보는 대로 이루어진다는 것이다.

책은 지금 잘 준비한다면 노년은 완성된 자신을 통해 세상을 어떻게 할 새로운 시각에 불과하다고 말한다. **박재완 기자**

SINCE 1974(통권 472호) 한국불교의 대표잡지

마음이 풍요로운 삶을 위한 나침반 「불광」

2월호 특집

진리의 숲에 들다

“불교를 알고 싶는데 어떻게 해야 하나요?”

이런 질문을 던지는 많은 사람들을 위해 준비했다.
진짜 불교를 알고 싶다면 공부를 하라. 기왕이면 즐겁고 재미있게 하라.
기초에절부터 심오한 교리까지, 그 깊이를 맛볼 수 있도록 도와줄 대표사찰들을 찾았다.

화보 봉은사 기초학당의 풍경

에세이 나의 불교 공부 이야기(김봉래 BBS 전법후원단장)

절에서 배워요 대구 한국불교대학 | 성북동 길상사 도서관 | 부산 흥법사 청소년 문화강좌

인터뷰 불교 교육의 현황(목경찬 교수)

행복찾기 내가 만난 불교 - 동물원 멤버 박기영의 '그 겨울 전등사에서' | 사찰문화기행 - 법주사 팔상전 '팔상도 사문유관상'

이름다운 삶 비릿가 그 절 - 양양 죽도암 · 휴휴암 | Art & Heart - 한국화가 박정영 | 고전산책 - C. 레비 스트로스의 '야생의 사고'

세상 사는 이야기 사색의 돌 - '문화복지'의 시대가 열리고 있다 | 생명살림 민족생물의학 - 치유의 힘, 면역력을 높여라

대자유를 찾아서 신화의 길, 깨달음의 길 - 겨울 속 '그와 나'는 둘이 아닌 하나 | 보리달아 공략집 - 예의에 대하여

2013년, 2011년 문광부 우수콘텐츠잡지 선정 | 2012년 대원상 재가부문 포교대상 수상 | 2008년 문광부 우수전문잡지 선정 | 2005년 한국잡지협회 우수잡지 선정



www.bulgwang.co.kr 구독 및 후원 신청 | 대표전화 02) 420-3200 | 홈페이지 www.bulgwang.co.kr
1년 정기 구독료: 60,000원 1권: 6,000원(온오프라인 서점에서 구입할 수 있습니다)

스마트폰·태블릿PC에서도 읽을 「불광」을 만나세요

애플과 안드로이드 기기 애플리케이션과 안드로이드 앱(라이프리빙)을 통해 「불광」을 만나보세요

*순수불교잡지 월간 「불광」을 만나면 삶이 바뀌니. 당신의 행복이 「불광」의 행복입니다!