

작은 습관만 바뀌도 우울증 극복 OK



화내지 않는 43가지 습관
마스노 저음
김정환 옮김
담앤북스 펴냄
1만3천원

“화 내는 사람과 당하는 사람. 둘 중에 누가 더 손해일까?” “욕먹는 사람이 일찍 죽을까 욕하는 사람이 일찍 죽을까?” 이 질문에 대한 정답은 ‘그때그때 달라요’다. 하지만 화풀이를 당하거나 욕먹는 사람이 되받이지기 전이라면 보통은 화낸 사람, 욕을 한 사람의 신체 변화가 더 급격하다고 알려져 있다. 통상 화 내는 사람은 프로 권투 선수의 강편지를 한 대 얻어맞은 정도의 신체적 변화를 겪는다고 한다. 화풀이를 당하거나 욕을 먹은 사람이 심장마비와 뇌졸중을 일으켰다는 보고는 거의 없으나 화를 낸 사람이 이런 이유로 죽었다는 기사는 부지기수로 확인할 수 있다. 그렇다면 화는 그냥 참아야 하는 것일까? 중국 속담에 “한순간의 화를 참으면 백일 동안의 슬픔을 피할 수 있다.”는 말이 있다. 하지만 비록 ‘슬픔’을 피할 수는 있으나 ‘스트레스’를 피할 수는 없다. 그런데 바로 이 스트레스가 ‘화’를 불러오는 주원인이다. 화를 참으면 화가 된다는 역설이 되는 셈이다. 그렇다면 좋은 방법이 있을까? 우선 첫 처방은 일단 화가 났다면 “그냥 흘려버리는 것”이다. 화가 난 걸 알아차리고 그 화가 ‘머리’로 올라가지 않도록 애를 쓰는 것이다. 하지만 좀 더 근본적이고 가장 좋은 방

법은 평소 화내지 않는 ‘습관’을 기르는 것이다. 일본서 선을 수행하는 승려이자 연이은 베스트셀러를 만든 작가, 그리고 정원 설계자이기도 한 저자는 이 책에서 화를 내지 않는 습관을 기르기 위한 ‘뭉가집’ ‘마음가짐’ ‘생활 습관’을 제시한다. 모두 43가지인 이 방법들은 우리의 분노와 욕심 그리고 망설임을 효과적으로 줄여 줄 것이다. 선승이자 베스트셀러 작가인 저자는 이 책에서 우선 화내지 않는 습관으로 16가지 ‘마음가짐’, 9가지 ‘뭉가집’, 18가지 ‘생활 습관’을 제시한다. 저자는 우선 화내지 않는 마음가짐으로 분노가 치밀면 그냥 내버려 두고 눈앞의 일에 집중하라고 말한다. 가끔은 내가 ‘좋은 사람이 되고 싶다’는 생각에 집착하지는 않은 지 혹은 ‘완벽을 추구하고’ 있던 않은지 점검하라고도 조언한다. 불가항력적인 일에는 흐름에 모든 일을 맡기는 것이 화내지 않는 습관을 위한 ‘마음가짐’이라는 것이다. 책에서 저자는 이런 경험도 소개한다. 지난해 늦여름에 출장 갔다가 고속 열차를 타고 돌아오던 중 태풍을 만나 저자는 발이 묶여 버렸다. 차 안에서 몇 시간을 기다리게 됐는데, 예정대로라면 이미 한참 전에 도착해야 할 시간이지만 열차는 움직일 기미도 보이지 않았다. “도대체 언제까지 기다리게 할 거야” 마침내 승객 한 명이 차장을 향해 큰소리로 불만을 터뜨렸다. 역장은 이해를 구했다. “빨리 목적지에 가고 싶은 마음은 충분히 이해하지만 상대는 태풍입니다. 화를 낸다고 해서 빨리 지나가 줄 리도 없고, 열차가 움직일 리도 없습니다.”라고.

자신의 힘이 미치지 못하는 상황에 놓였을 때는 그냥 그 상황을 받아들이는 마음의 자세가 필요하다. 애써 발버둥치는 건 더 큰 화를 불러오는 첩경이라는 것이다. 이어지는 화내지 않는 ‘뭉가집’은 우리가 어디선가 한 번쯤은 들어 봤을 만한 것들이다. ‘배로 천천히 호흡 할 것을 권한다거나 ‘의식적으로 몸을 움직인다’는 조언들이다. 저자가 화내지 않는 뭉가집에서 말하고 싶은 것은 마음과 몸의 균형이다. 이 둘이 균형을 이루지 못하면 어느 한쪽으로 반드시 쏠리게 된다는 것이 저자의 주장이다. 물론 현대인들이 이런 균형을 잡기는 쉽지 않다. 하지만 너무 단순하지만 간과하는 것이 너무

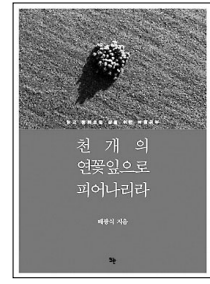
화내지 않는 습관 16가지 제시 하나면 눈 앞 일에만 집중해라 선가 경구나 일화 섞어 습관 소개

많다고 저자는 이야기한다. 저자는 직접 들었던 이야기를 우리에게 다시 들려준다. “요즘 들어서 잠이 잘 안 옵니다” “아침에 일어나도 피곤이 완전히 풀리지 않고 남아 있습니다” 이런 말을 종종 듣는데 그에게 “잠들기 전에 무엇을 하십니까?”라고 물어보면 또 이런 대답이 돌아온다고 했다. “컴퓨터를 했습니다” “텔레비전(또는 태블릿 단말기)을 보고 있었습니다” “휴대전화로 문자를 주고받았습니다” 혹은 “동료와 한잔하고 밤늦게 들어와 샤워만 하고 바로 잤습니다” 등등. 일상의 어수선한 상태를 정리하지 않은

채 그대로 잠자리에 들면 머릿속이 전환되지 않았기 때문에 당연히 잠이 오지 않는다는 게 저자의 설명이다. 그리고 저자는 덧붙인다. 스스로 번다한 생활이나 상황에 묻혀 들도록 자신을 끌고 갔으면서 그 후과를 걱정하는 건 결코 문제 해결 자세가 아니라고. 화내지 않는 습관의 마지막은 생활 습관으로 채워져 있다. 대부분 우리가 보내는 일상에서 일어나는 일들에 초점이 맞춰져 있다. 우선 ‘아침에 일찍 일어나 하루를 준비하고’ ‘기상과 동시에 텔레비전을 트는 습관을 버리고’ ‘몸을 단정히 하고’ ‘바쁘다거나 피곤하다는 말을 연발하지 않는 것’ 등등이다. 이 장서 저자는 우리가 가장 무의식적으로 하는 습관과 이의 멈춤에 대한 이야기를 들려준다. 매일 아침에 뉴스나 정보 방송을 보는 이유는 그저 단순한 ‘습관’일 때가 많은데 이렇게 아침부터 밤까지 무의식적으로 정보를 받아들인다면 마음이 쉴 틈이 없다는 것이다. 정보를 무비판적으로 받아들여 우왕좌왕하거나 필요도 없는 정보에 현혹되기만 한다면 대체 언제 자신의 인생을 살아야 할지 알 수 없게 된다고 저자는 지적한다. 이 책의 가장 큰 특징은 저자가 제시하는 ‘습관’ 들을 풀어나가면서 선가(禪家)의 경구나 일화들을 섞어 읽는 재미를 더하고 있다는 것이다. 승려로서 오랜 수행을 한 경험이 책에 고스란히 녹아들어 있는 것이다. 하지만 저자는 고된 수행을 하라거나 깊은 명상에 들어라 제시하지 않는다. 일상의 작은 습관들만 바뀌도 우리는 분노나 충동 그리고 우울을 쉽게 극복할 수 있다고 이야기하고 있다. 김주일 기자

“매일 밥 먹는 것처럼, 참선도 일상 중 하나라는 자세 필요”

천개의 연꽃잎으로 피어나리라
배광식 저음 | 뜨란 펴냄 | 1만3천원



몸은 출가했지만
탐심으로 가득한 속
인처럼 사는 사람을
출가자가자라 부르
고, 몸은 세속에 있
지만 마음은 항상
진리를 구하며 출가
자처럼 청정하게 사



는 사람을 재가출가자라 부른다. 의사로, 교수로, 포교사로 살아가면서 끊임없이 부처님의 가르침을 공부하고 생활 속에서 실천하며 살아가는 한 재가출가자가 있다. 사람들은 그를 대승의 보살도를 성취해 출가자와 동일한 종교 이상을 실현하며 살았던 붓다의 결출한 재가제자 유마힐에 빗대어 ‘한국의 유마가사’라 부르는 데 주저하지 않는다. 그가 바로 이 책의 저자인 배광식 교수(사진)다. 고등학교 시절 불교에 입문한 저자는 대학생 신분으로 윤허·탄허·법정 스님 등 당대 선지식들의 법문을 접했고, 서울치대 부속병원 수련의 때와 군 전역 후에는 광덕 스님을 친견했다. 이렇게 불교를 자신의 이상이자 철학으로 받아들인 저자는 1985년 곡성 태안사서 청화 스님을 만난다. 이 만남은 저자의 인생에 큰 전환점을 안겨 주었다. 청화 스님은 일평생 청정하고 철저한 수행자로서 불교계서 존경받는 어른이었고, 참선과 염불을 병행하는 염불선 수행자였다. 엄격하면서도 자상한 스승인 청화 스님을 만난 이후 저자는 서울서 태안사까지 천리 길을 마다않고 매달 한 번씩 열리는 법회에 동참했다. 특히 저자의 온 가족이 매 주말을 스님 곁에서 보낸 일도 다반사였다. ‘경주(甍)’라는 저자의 별명도 이 즈음에 스님이 지어주었다. 청화 스님은 생전에 이미 저자의 수행력을 알아보고 사부대중이 참여하는 용맹정진 기간에 대승 양 법문도 맡기었다. “인류의 안심과 평화를 위해, 일련의 과학과 참선의 접점이 많은 과학자들의 관심을 끌어내어 내관내관(자기관찰)의 과학을 현대에 널리 전파하고, 인류 모두가 참선수행을 하도록 할 필요가 있다.” 저자는 우리가 매일 밥 먹는 것처럼 참선을 일상으로 받아들이는 마음자세가 필요하다고 강조한다. 밥 먹고 일하는 일상을 떠난 참선은 있을 수 없다는 게 그의 생각이다. 그래서 생활이 참선이 되고 참선이 생활이 되는 생활선으로서의 염불선을 수행하고 그것을 널리 알리고자 애쓰다. 수행하고 전법하는 그의 곁에는 수승한 여러 도반들이 함께하고 있다. 바로 사이

버도량 금강카페(<http://cafe.daum.net/vajra>)회원들이다. 금강카페는 지난 2002년 인터넷 다음 카페에 첫 문을 연 이래 온라인서 활발한 활동을 펼치는 한편 매달 두 차례의 오프라인 모임도 한다. 한 번은 경전 및 청화 큰스님 법어집을 강독하고, 또 한 번은 전국 사찰을 순례하며 참선과 염불 정진회를 연다. 현재 강독회와 정진회는 각각 100여 회를 목전에 두었고, 금강카페 회원수는 7천 여 명에 이르고 있다. 재가불자들의 자율적 수행모임이 이처럼 오랫동안 아름답게 이어져온 것은, 부처님과 스승의 습관이 살아 있는 도량을

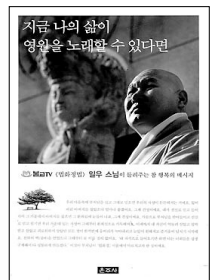
30년동안 기고한 글 중 48개 추려 사이버도량 금강카페도 운영 1985년 청화 스님 만남 전환점

언제나 구석구석 세밀히 살피며 정진을 멈추지 않는 저자의 노력에 힘입은 바 크다. 이 책은 저자가 1980년대부터 2013년 이르기까지 30년이 넘게 여러 매체에 발표했던 글 가운데 48개를 추려서 묶은 것이다. 허투루 사는 법이 없이 매순간 깊이 고민하고, 삶에 대해 진지한 자세를 견지해온 그의 사유의 힘을 짐작할 수 있다. “불교는 깨달음의 종교이고, 철학과 과학을 선도하며, 인간의 존엄을 한껏 드러내고 활짝 꽃피게 하는 참으로 쉬운 가르침이다.” 의학을 전공한 학자답게 과학과 의학 지식을 토대로 불교 교리를 명쾌하게 전달한 부분은 이 책을 읽는 재미를 더해준다. 인체의 신비를 통해 보살정신과 회향의 의미를 이야기하고, 뇌과학의 비밀을 통해 참선의 유용함을 설파하며, 이해하기 어려운 인간복제 기술마저 불교의 윤회사상과 연결하여 쉽게 설명해준다. 생활인으로서 누리는 부처님의 밝은 가르침을 현대 언어로 풀어 쓰려고 노력한 저자의 수고와 고스란히 전해진다. 김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

불교 TV 명강사 일우 스님 법화경 해설

지금 나의 삶이
영원을 노래할 수 있다면

일우 스님 저음 | 운주사 펴냄 | 1만5천원



BTN 불교TV <법화정법>에서 참다운 불교신앙과 법화신앙의 길, 더불어 생활불교, 실천불교의 길을 제시해 시청자들에게 깊은 호응과 반응을 남겼던 일우 스님이 책을 펴냈다. 역시 법화경 강이다. <법화경>은 모든 중생에게는 불성이 있고, 누구나 부처의 경지에 오를 수 있다는 가르침을 담고 있는 경전이다. 독송하는 것을 듣기만 해도 깊은 감동이 있다고 해서 대승불교권서 많은 사랑을 받고 있다. <법화경>은 부처님이 2,500년 전 영산

회상서 설법하신 말씀이지만, 그 내용을 들여다보면 21세기인 현재에도 그 가르침이 생생하게 느껴질 정도로 현실적이다. 일우 스님은 어떻게 하면 불자들이 이 <법화경>을 쉽게 접하고 행동으로 실천하며, 더 나아가서는 믿음의 불교가 될 수 있을지를 고민했고, 이 책은 그 결과물이다. 이 책은 삶을 어떻게 살 것인가에 대한 해답을 밝히고, 법화행자로서 사는 삶을 이야기하고 있다. 쉽고 평이한 언어로 풀어가면서도 핵심을 놓치지 않는 스님만의 화법으로 불자들이 일깨워 참된 불교 수행의 길로 안내한다. 스님은 무엇보다도 부처님을 믿고 의지해서 내 그릇을 키우고 더 크고 넓게 보라고 강조한다. 부처님을 믿고 살다 보면, 불교와의 인연을 바탕으로 더 발전시켜 나가면, 우리의 삶도 자리타향한 삶이 된다고 한다. 동체대미의 삶이 바로 부처님 가르침이고, 그것이 바로 생활 속 불교라고 역설한다. 생활 속 불교란 거창한 것이 아니다.

부처님 가르침을 내 삶에 갖고와서 그 속에서 늘 감사함과 행복을 느끼고 사는 것이며 구경에는 내가 사는 곳을 불국경으로 만들어 가는 것이라고 스님은 말한다. <법화경>에는 부처님을 진실로 믿고 따르기만 해도 일생생불할 수 있다는 가르침이 담겨 있다. 우리의 잘못된 버릇과 습관을 버리고 부처님을 닮으려고 노력하다 보면 일생에 성불할 수 있다는 것이다. 요즘 많은 이들이 힐링을 말하는데, 스님은 부처님께 귀의해서 진실로 내가 행복해지는 길이 바로 힐링이라고 강조한다. 그리고 이것은 믿음이 없으면 불가능하며 지극한 믿음이 우리 삶의 질을 운택하게 하는 원천이고, 그 믿음을 의해서 바라는 바가 이루어진다는 것이다. <법화경>은 믿음이 없으면 한 발짝도 들어갈 수 없는 경전이다. 그만큼 법화경을 따르기는 어렵지만, 스님은 진실된 믿음만 있으면 만사반생 하던 삶을 벗어던지고 진짜 만사일생 하는 삶으로 영원을 노래할 수 있다고 강조한다. 어두운 곳에서 스스로 불을 밝히면 그게

바로 부처의 자리라는 것이다. 스님은, 스스로 이와 같은 믿음 속에 들어와서 일심으로 부처님에게 향한다면 이루어지지 않을 것이 없다고 자신 있게 말한다. 믿고 의지하고 행하고 이해하는 공부를 하면, 그 속에서 불법의 진리가 생활 속에 들어와서 상량아정의 생활이 되는 것이다. 생활 속에서 부처님의 가르침이 꽃처럼 피어날 때 우리의 생활이 운택해지고 많은 사람에게 회향할 수 있는 그런 삶이 된다고 거듭 강조한다. 김주일 기자 ▲저자 일우 스님은? 현재 대구 성관암사 주지인 저자는 어려서 33관음현몽으로 친견하고 영남의 대강백 능허 의룡 스님을 은사로 16세 때 삼각산 각형사에서 출가 득도했다. <법화경>을 듣고 6년여 동안 설악산, 태백산, 지리산 등 천국의 명산을 돌며 만행과 안거를 거듭하며 불법의 진수를 탐하였다. 죽산 미륵당에서 은사 의룡 스님의 인가를 받았으며, 이때 ‘효동(曺東)’이라는 법호와 전법계, 의발을 이어 받았다. 저서로는 <일우 스님의 가르침 이야기> (33관음신예찬품) 등 다수가 있다.



**저작권자
상표권자 정 흥 교 (법화 중헌)**

저자는 경주불국사, 대구동화사, 부산범어사 승가대학에서 수학하고 고려고찰고산사, 석불사 등 주지직을 수행하고, 전통불교조계종정을 역임, 지금은 「구단구궁법교주」로서 자비의 방편학문인 「구단구궁법」을 세상에 널리 펼쳐 많은 중생을 요익케 하고 있다.

전국 서울, 수원

구단구궁법

특허

상표등록번호 : 40-0863341호
서비스등록번호 : 41-0213393호
저작권등록번호 : C-2011-003967호

누구나 5일이면 실력자가 될 수 있습니다.
왕초보·저학력 아무상관 없습니다.
써먹지도 못하는 죽은 학문이 아니라 살아있는 이시대의 필수과목입니다.

신문, 인터넷, 정·부정기 간행물, 도서, TV, 유·무선라디오 광고 및 교재 무단복제, 강의하면 민형사상 엄중한 처벌을 받습니다.
※ 저작권 : 5년이하 징역 또는 5천만원 이하 벌금
※ 상표법 : 7년이하 징역 또는 1억원 이하 벌금

강의 일정표

- ◇ 제 1일 - 구단구궁의 제법칙
- ◇ 제 2일 - 구단구궁비결 문구해석
- ◇ 제 3일 - 교재 중심(일련의 사태 재해석)
- ◇ 제 4일 - 구단구궁공신의 제법칙
- ◇ 제 5일 - 구단구궁 실천감정

- 손으로 짚어 5분안에 자금회전, 일의성패, 직업, 성격, 적성, 궁합, 택일, 이사방위 등을 주저없이 판단하고 신동법으로 미래를 예측함
- 한문에 관계없이 초보자도 가능함
- 귀신뽑아 조상천도연계
- 교육이수 후 즉시 영업 가능함
- 사찰, 포교당, 철학관, 상담소 운영에 획기적인 방법

경기도 화성시 진안동 538-3 (서울지하철 1호선 병점역 앞) ☎ 전화 010-7415-0803
인터넷 검색창 : 구단구궁법 <우체국 601401-01-001843 예금주 : 자비실천불교연합회>