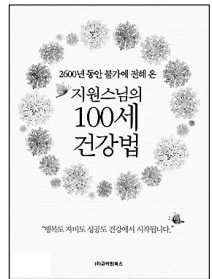


# 현실서 나타난 모든 병, 다 마음이 설계

## 지원스님의 100세 건강법

지원스님 저음 | 고려원북스 펴냄 | 1155원



몸, 마음, 영혼이 아픈 사람 등등. 현대인들은 모두 어딘가가 아프다고 한다. 왜 아픈지, 어떻게 해결해야 할지 모르기에 쓰러질 때까지 앓만 보고 달려간다.

이제 잠시 멈추고 자신의 몸과 마음을 살필 때이다. 혹시 우리의 위와 장이 잠시도 쉬지 못하게 너무 많은 음식을 주지는 않은지, 건강의 기본인 습식기조차 제대로 못하는 건 아닌지, 마음속에 어둠과 원광과 집착을 그대로 방치하지 않은지, 저자인 지원스님이 불교서 발췌한 건강법은 이렇게 '지켜보기' 부터 시작된다.

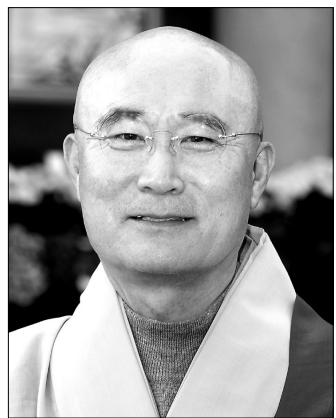
조계종 포교원장 지원 스님(사진)이 2006년 창간한 육지장사(경기 양주시 백석읍)의 템플스테이는 한 해 3000여 명이 몰릴 정도로 인기다. 다른 사찰에서는 좀처럼 하지 않는 건강을 주제로한 프로그램이다. 지원스님은 "부처님께서는 인간이 복을 짓는데 간병이 첫째 하셨습니다."라며 "인간에게 질병이 얼마나 고통스러운 것인지를 알 수 있게 하는 대목입니다"라고 건강 템플스테이를 기획한 의도를 설명했다.

저자는 스님들이 단순히 산속의 맑은 공

기 속에서 살고, 육식을 하지 않아서 건강하다고만 생각하면 곤란하다고 말한다. 스님들 건강에 핵심은 소식과 단식에 익숙하다는 것이다. 그래서 이 책에는 단식을 처음 접하는 사람도 쉽게 할 수 있는 1박2일 단식법도 소개돼 있다. 또한 '허기'를 극복할 수 있는 특별한 방법과 목숨에 충성한 양의 산소를 공급해주는 효과적인 호흡법도 알려준다. 이를 익히면 들이마시는 숨과 내쉬는 숨을 어떻게 조절할지 알 수 있으며, 각자 체질에 맞는 호흡법을 통해 자신의 약한 장기의 기능을 원래대로 되돌릴 수 있다는 것이다. 숨쉬기만 잘해도 건강해지는 것이라는게 저자의 주장이다. 여기에 체온을 따뜻하게 유지해주는 속뜸 등 온열요법까지 더해지면 더할 나위가 없다는 것이다. 몸이 따뜻해야 병에 걸리지 않고, 암도 냉증이라는 사실이 이미 과학적으로 밝혀졌다고 저자는 이 책에서 설명한다. 불가에서는 이미 오래 전부터 그것을 알고 생활 속에서 실천해왔다는 설명도 덧붙인다.

불교에서는 현실서 나타나는 모든 것들은 다 마음이 설계한 것이다. 마음이 먼저 높고 몸이 높으며, 마음이 먼저 병들고 몸이 병드는 것이다. 마음에 두려움, 원망, 집착, 분노가 가득 들어차 있으면 자연스럽게 몸의 질병으로 나타나는데, 우리는 이를 화병이라고 표현한다고 저자는 말한다.

욕심 버리고 집착하면 화병 일도 많고 두려움도 커진다. 욕심을 버리는 순간 마음이



## 1박2일 단식부터 체질별 호흡법까지 마음 병들지 않는 한, 몸도 병 안들어 병의 뿌리 제거하는 명상법도 소개

편해지고 몸도 릴렉스 되는 것이다. 그리고 이런 이완의 경험을 제공하는 것이 바로 명상이라며 저자는 이의 중요성도 강조한다. 산중 스님들과 일반인들이 다른 것은 먹는 음식과 공기뿐만이 아니다. 스님들은 명상과 참선을 통해 자신의 마음을 닦고, 부정적 생각과 감정의 찌꺼기들을 태워버린다고 저자는 소개한다. 현대인들은 하루에 단 1분도 고요히 앉아 자신의 마음을 들여다보지 않는데, 성분이 썩고 나서야 알아채고, 집착이 자신의 몸을 망가뜨린 후에야 후회하게 된다고 저자는 이 책에서 경고한다. 심리학과 정신의학에서는 수많은 실험

과 과학적 데이터를 통해 몸과 마음이 하나라는 사실을 증명하지만, 이 모든 것들은 부처님께서 이미 2,600년 전에 이미 말씀하신 것이라고 저자는 말한다. 마지막으로 스님은 건강을 지키는 비결로 제대로된 호흡법과 매일 10분씩 웃으라고 조언한다. 특히 호흡이 중요하다는 것이다. 지원스님은 "책에 '살아 있다는 것은 숨이 붙어 있다는 것, 그래서 목숨이라는 말이 나왔다'는 표현이 있습니다. 나이가 들수록 호흡이 짧아지는데, 올바른 호흡을 하지 못하면 아무리 음식을 잘 섭취해도 소용없어요"라며 호흡의 중요성을 강조한다. 호흡과 웃음, 이 두 가지가 병원에 갈 필요가 없는 만병통치약이라고 지원스님은 조언한다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

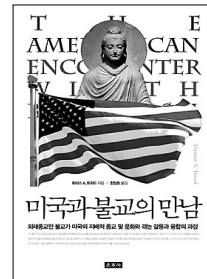
### ▲저자 지원스님은?

설악산 백담사서 출가했으며, 범어사 승가대 사교과를 수료했다. 1970년 통도사에서 월하스님을 계사로 비구계를 수료한 후, 신홍사 총무국장, 총무원 교무국장, 포교국장을 역임했다. 9대, 14대, 16대 조계종 총회위원을 지냈고, 1983년엔 삼보사찰, 2006년엔 육지장사를 창건했다. 2011년 대한불교 조계종 포교원장에 선출돼 현재까지 맡고 있으며, 2014년엔 동국대 박사과정을 수료했다. 1980년 조선일보 신춘문예를 통해 시조시인으로 등단했고, 저서로는 시집 <장명등>과 서간문집 <마음이 열리면 천당도 보이지요> 등이 있다.

# 미국인들은 왜 동양종교인 불교에 흠뻑 매료 됐을까?

## 미국과 불교의 만남

토마스 A 트워드 저음 | 한창호 옮김 | 운주사 펴냄 | 2만 원



이 책은 불교라는 동양 종교에 매료된 미국인들의 이야기다.

대다수가 그리스도교를 신봉하던 19세기의 미국이 새로운 종교인 불교를 만나 그것을 삶의 가치로 받아들이는 과정을 공동체와 문화적 흐름이라는 관점에서 객관적으로 서술했다. 동·서양 사상이 접촉해 발생하는 긴장과 수용, 변용 과정에 대한 흥미로운 성찰을 보여준다.

얼핏 미국과 불교는 조합이 안되는 말처럼 느껴진다. 미국은 서구의 물질문명과 정신세계를 대표하는 나라지만, 불교는 그와 궤를 달리하는 동양 사상이기 때문이다.

그러나 이미 100년도 훨씬 전부터 미국의 일부 지식인들은 불교가 그리스도교와 비교해 결코 뒤지지 않는, 나아가 오히려 그리스도교의 한계를 뛰어넘는 세계적 사상으로 인식하기 시작했다. 그리고 이후로 미국불교는 서구의 전통사상과 종교, 그리고 문화와의 부대끼 속에서 차츰차츰 뿌리 내리기 시작했다. 물론 아직까지 미국의 주류 종교와 문화는 다분히 기독교적이지만, 이제 미국서 불자는 250만명을 헤아리며, 불교 명상을 하는 이들은 1,000만을 넘어서고 있다.

과연 불교의 무엇이 서구 사상에 깊이 뿌리를 둔 이들에게 매력을 주고 있을까? 불교가 전래된 이래 미국서는 어떤 일이 있었던 것일까? 무엇보다 미국은 어떤 과정을 통해 불교를 만났으며, 그 만남의 과정은 어떻게 진행되었을까?

이 책은 세계 주요 종교 중 하나인 불교와 19세기 미국의 만남을 문화적 흐름과 접촉이라는 관점에서 논쟁적이고도 객관적으로 서술한다.

19세기 미국의 관점에서 불교의 의미를 다양하게 모색하고 해석한 노력을 추적한 이 책은, 먼저 미국에 이식된 새로운 종교 운동인 동양의 불교와 외적인 아름다움과 번영을 구가하는 미국 전통의 빅토리아 문화를 만났을 때 무슨 일이 벌어졌는가를 역사적 관점에서 객관적으로 서술하는 것부터 시작한다.

이어서 다양한 경로를 통해 불교를 접한 많은 미국인들이 스스로 불교를 미국 문화의 한 갈래로 간주하지만 동시에 당시의 미국 주류의 빅토리아 문화의 일부는 포기하지 않았음을 보여준다. 그러다가 결국 불교가 빅토리아 시대의 열렬한 지지자들에게 의해 크게 지배적 문화로 형

성되는 과정을 분석적으로 서술한다. 분석을 돕기 위해 저자는 불교 신봉자와 동조자를 비교주의자, 합리론자, 낭만주의자라는 세 범주로 구성된 유형을 구축한다.

저자는 이 다양한 그룹이 미국의 가치가 구현된 구식의 빅토리아 양식에 저항하면서 앵글로-프로테스탄트 빅토리아 문화의 가설을 유행시키는 다양한 방법을 보여준다.

예컨대 일부 미국인들은 불교가 과학과 양립할 수 있고 서양 신앙에 비해 상대적으로 더 큰 관용을 보인 점 때문에 감명을 받았다. 또 불교와 예수 사이에서 의미 있는 유사점을 발견하여 동양적 세계관의 '지적 풍경'에 대한 공감을 표현하거나 불교와 그리스도교 둘 다에 공통되는 윤리적 차원을 지적하는 이들도 있었다. 한편, 두 신앙체계에서 '프로테스탄트적' 특질을 인정하는 이들도 있었다.

불교에 대한 이런 다양한 반응과 해석은 문화적 접촉의 복잡성을 드러낸다.

다시 말하면, 일부 미국인들이 왜 불교

## 불교와 빅토리아문화 역사적 서술

## 미국서 지배문화 형성 과정 분석

## 불교유행 뿌리 문화적 관점에서 조명

에 매료되었는지, 그럼에도 왜 실제 신봉자 수는 얼마 되지 않는지를 이해할 수 있게 해준다. 그러나 21세기가 열리자 개종자 불교가 번창하면서, 미국에서는 새롭고 훨씬 더 광범위한 불교 유행이 시작됐다. 점점 더 많은 미국인이 동양으로 돌아서면서 종교적 풍광이 바뀌었고, 학구적 유행에도 불이 붙었으며, 대중적 문화도 형성됐다.

이런 사실을 바탕에 두고 이 책은 바로 두 번째 불교 유행의 뿌리를 더듬는다. 이런 연구를 통해 왜 현대의 개종자들이 사회적으로 활동적이거나 '참여' 불교를 옹호하는지, 왜 여성들이 그렇게 많은 선 센터와 비파사나 센터를 이끄는지, 그리고 오늘날 미국 불교서 평신도가 그렇게나 두드러진 역할을 하는지를 짐작할 수 있게 한다.

역사에 바탕해 연구한 이 책은, 불교가 미국에 뿌리내리고 거듭해 미국사회에 널리 퍼지는 문화적 상황 속에서 미국이 본래 지닌 서구적 가치, 즉 행동주의, 개인주의, 낙관주의가 지속되는 문화적 중요성을 그들 스스로 견지하며 재확인하는 것을 인식할 수 있다.

그래서 미국인들이 불교를 자기네 것으로 만들려 시도하는 과정에 따라 불교가 새로운 형태를 띠게 되는 문화적 변용 관점에서도 살펴볼 수 있다.

김주일 기자

# 竹窓아래서 풀어놓은 깨달음의 알갱이

죽창

## 죽창수필

운주사 펴냄 | 연관 옮김 | 불광 펴냄 | 3만 원



"어떤 스님이 오랫동안 폐결핵을 앓으며 자리서 신음하고 있었다. 대중들은 누구나 그가 조만간 죽을 것으로 여겼지만, 정작 본인은 전혀 그런 생각을 갖지 않았다. 그래서 누가 머지않아 죽을 것이라 말하면 금방 불쾌한 기색을 보였다."

내가 시자를 보내 뒷일을 생각해 일심으로 염불할 것을 권했으나, 그는 도리어 남자 병은 생일 전을 끼리는 법이니 그때를 지낸 후 천천히 생각해 보겠습니다. 하더니, 그 달 열이레가 그의 생일이었는데 그 날을 하루 앞두고 문득 죽고 말았다."

"요즘은, 당신의 마음뜨락은 어떠한가?"

여기, 눈앞은 남자의 낡은 바닷가에 담긴 삶의 진솔함이 신선한 깨달음으로 다가온다. 염의(染衣) 안에 서린 솔바람소리가 당신의 마음문을 열어준다. 구도의 법열(法悅)이 빚어놓은 문자사리 속에서 당신은 천지(天地)와 더불어 하나되는 기쁨을 누리게 될 것이다."

위 글은 <죽창수필>에 나오는 대목이다. 이 책은 자백진가·감산덕정·유익지옥 스님과 함께 명나라 4대 고승으로 꼽히는 주광 스님의 수필집이다.

81세에 입적한 스님은 자신이 살아온 인생을 뒤돌아보며 후학들에게 꼭 전하고픈 이야기를 죽창 아래서 붓 가는 대로 진솔하게 풀어놓았다. 스님이 살아오며 보고 느낀 소소한 경험담을 비롯해, 구습을 바로잡기 위한 비판, 수행자들에게 내리는 따끔한 경책, 일상의 깨달음이 담긴 단상 등 426편의 글이 모두 하나같이 깊은 울림을 준다. 한편 한편의 글들이 간결하면서도 명료해, 오랜 시간 가슴에 여운을 남기며 삶에 대한

요구한 성찰을 불러일으킨다.

우리나라에는 실상사 화엄학림 초대학장을 지낸 연관 스님에 의해 이 책이 1991년 처음 소개됐다. 이후 15년간 불교계 스테디셀러로 사랑받으며 현대인이 반드시 읽어야 할 소중한 고전(古典)으로 자리매김해왔다.

청정한 삶을 살고자 하는 이들에게 인생의 참뜻과 지혜를 전하며 세상의 격류를 건너는 데 튼튼한 징검돌이 되었다.

## 고전의 샘에서 길어올린 삶의 지혜 명나라 고승 주광의 글 426편 실어

2005년 여러 사정으로 절판돼 수많은 사람들에게 깊은 아쉬움을 남겼다. 하지만 그 아쉬움을 딛고 옮긴이 연관 스님에 의해 죽창수필은 다시 새롭게 태어났다. 현대인들의 이해를 쉽게 하기 위해 번역의 오류와 한문투 문장을 세심하게 다듬고 주석을 대폭 보강하였다. 보석을 더욱 정교하게 다듬

는 마음으로 오랜 시간 공을 들여, 그 빛나는 완성본이 탄생해 다시 세상을 밝은 지혜로 비춘다.

하마터면 이 책은 다시는 세상에 나오지 못할 뻔했다. 연관 스님은 개정판 <죽창수필> 역사 서(序)에서 다음과 같이 밝혔다.

"나는 이렇게 들었다. 삶은 무엇입니까? 놓아버려라. 죽음은 무엇입니까? 놓아버려라. 선(善)이란 무엇입니까? 놓아버려라. 악(惡)이란 무엇입니까? 놓아버려라."

연관 스님이 원고를 USB 메모리에 저장해 출판사를 찾던 날인 지난 8월, 그날 오후 전화를 타고 청진벽력 같은 소식이 전해졌다. 스님이 주석하는 실상사 수월암에 낙뢰가 떨어지 아무것도 남기지 않은 채 전 부 전소된 것이다. 이번 개정판 <죽창수필>은 이렇게 불길 속에서도 장엄하게 피어난 화중연화(花中蓮花)이다. 고전의 지혜가 절실하게 필요한 혼돈의 시대, 이런 유익곡절 끝에 이 책은 다시 10년 만에 우리 곁에 왔다. 그래서 더욱 더 소중하게 느껴진다.

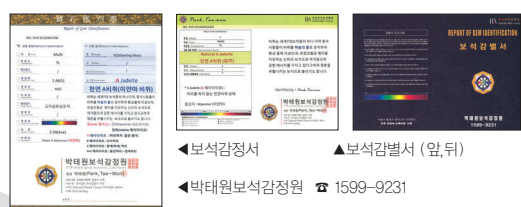
김주일 기자

# 박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계 7대 보석종의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 향상품에 지냈으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신민의 보석으로 여겨왔으며 강한 에너지를 가지고 있다고하여 영혼을 부활시키는 보석으로 불리기도 합니다.

## 비취는?

- ★ 비취 경도는 6.5 ~ 7이다.
- ★ 비취의 유일한 산지는 미얀마(버마) 뿐이다.
- ★ 예로부터 신비의 돌이라 불리며, 성격과 불경에 최고의 보석으로 서술되고있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- ★ 중국 명나라 이시진의(본초강목), 허준선생의(동의보감)에도 약석으로 기록.
- ★ 아주대 오홍국 교수팀의 실험 결과 -
  - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원활, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
  - ▶ 음 이온 방출량 86% (음이온 : 세포활성화, 혈액정화, 피로회복, 자율신경안정, 면역력증가, 통증완화, 알러지 체질 개선)
  - ▶ 탈취율 90% 1시간 ▶ 항균성 85%
  - ▶ 대장균 감소율 83.6% ▶ 녹농균 감소율 86.3%
- ★ 비취는 생리작용과 피부탄력에 영향을 주는 성분으로 이루어져 있다.
- ★ 혈액 순환에 효과가 커서 정신을 맑게 해주면 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- ★ 비취에는 A, B, C비취의 단계로 나뉜다.
  - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
  - ▶ B비취 : 수지처리 ▶ C비취 : 원석에 염색



비취 목걸이(진옥) 가액 ₩180,000원  
비취팔찌 - 상(연옥) 가액 ₩80,000원  
비취팔찌 - 중(현옥) 가액 ₩60,000원

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213  
[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

# 친환경 삼베타올선물 SET

NEW 소중한 분께 마음을 전하세요~

삼베타올은 강원도에서 재배한 마의 속줄기를 삼베틀로 만들어 선조들의 지혜와 맛을 그대로 담았습니다. 곰팡이를 억제하는 항균성과 항독성이 있는 순수 천연 삼베(헨프)사와 죽사(대나무에 추출한 원사)를 합사하여 제조된 순식물성 제품입니다. 수분을 빨리 흡수, 배출하고 자외선을 차단해주어 피부 자극이 없으며 피부의 노폐물 제거와 혈액순환 촉진으로 끈고 탄력 있는 피부로 바꾸어 드리는 환경친화적 제품입니다.



샤워타올, 세안타올, 수세미 3종 세트 27,000원 (2set 이상 주문시 배송비 무료)



헨프오일바투 1개 10,000원