시련 극복하려면 회복탄력성 높여라

내가 나를 어떻게 도울 수 있을까

린다 그레이엄 지음 | 윤서인 옮김
불광 펴냄 | 2만3천원

"변화에 대처하기 위해서는 자신의 대처 방식을 변화시켜야 한다. 외부에서 어떤 사건이 일어나는지는 중요하지 않다. 중요한 것은 신경회로망을 토대로 한 우리의 내적 반응이다. 외적 스트레스원은 바꿀 수 없다. 하지만 그 스트레스원에 대한, 조건화된 내적 반응은 얼마든지 바꿀 수 있다. 새로운 조건화, 탈조건화, 재조건화라는 세 가지 기법을 통해 회복탄력적이지 않은, 심지어 역기능적인 오래된 반응 양식을 재배선하는 법을 배울 수 있다."

산다는 것은 고통이다. 그래서 또한 세상은 그 고통을 이겨낸 경험으로도 가득하다. 그 좋은 예는 스포츠 스타들에게서 찾아볼 수 있다. 꼬리에 꼬리를 무는 패배와 부상 속에서도 좋은 성적을 내고 있는 야구선수 류현진, 끝없는 도전 속에서 실패와 성공을 반복하지만 굴하지 않고 묵묵히 금자탑을 쌓은 축구선수 박지성. 이 둘이 현재 위치에 있게 된데는 끊임없는 노력과 타고난 재능이 큰 역할을 했다. 그런데 그에 못지않은 중요한 요소가 하나 더 있다. 바로 웬만한 시련쯤은 가볍게 털고 일어나는 강한 멘탈이다.

이들의 멘탈은 우리도 간절히 갖길 원하는 자질이다. 친구나 가족과의 불화, 직장에서의 갈등, 예상하지 못한 돈 문제 등 일상서 겪는 크고 작은 스트레스는 물론 실직이나 이혼, 부모나 자녀의 죽음처럼 순식간에 삶을 마비시키는 '재앙'은 우리 삶 도처에 널려 있다. 그런 상황에 발이 걸려 넘어졌을 때 어떻게 우리는 다시 일어설 수 있을까?

회복탄력성의 유무, 위기관리 승패 좌우

일상서 시련과 맞닥Em렸을 때 그걸 잘 딛고 일어서는 사람과 그 앞에서 무너지는 사람이 있다. 심리학자들은 이 두 부류의 차이를 '회복탄력성'의 유무서 찾는다. 회복탄력성을 충분히 갖춘 사람은 인생의 굴곡을 무난히 넘기고, 그렇지 않은 사람은 인생의 장벽 앞에서 무릎을 꿇는다는 이야기다. 회복탄력성이란 스트레스와 비극에 신속하고도 유연하게, 효과적으로 대응하는 능력을 말한다. 심리치료사이자 명상 교사, 워크숍 지도자, 저술가로서 오랜 세월 수많은 경험을 쌓아온 린다 그레이엄은 이번 책에서 뇌 과학과 대인관계 심리학, 마음챙김 수행법을 통해 우리 안의 회복탄력성을 일깨우는 82가지 방법을 제시한다. 일상의 스트레스에 의연할 수 있는 법, 평상시에도 안정감과 자신감을 유지할 수 있는 기술, 불청객처럼 찾아오는 난제들에 유능히 대처하는 기법들을 지금 당장 일상에 적용하도록 상세히 일러준다.

1분간 연습만으로도 '멘탈 갑' 될 수 있어

저자는 이 책에서 "모든 정신 활동은 새로운 신경경로를 생성한다. 모든 경험은, 어느 정도는 뇌를 재배선한다. 만약 뇌의 재배선 과정을 주도하고 싶다면 새 신경경로를 생성하고, 오래된 경로를 효과적이고 효율적이고 안전하게 재배선하는 데 도움이 되는 새로운 경험을 신중하게 선택해야 한다. 예컨대, 회복탄력성을 목표로 뇌를 재배선하고 싶다면 회복탄력성과 연관된 신경경로를 새로 닦아줄 회복탄력적인 경험들을 선별해서 체험해야 한다."고 강조한다.

우리가 흔히 '멘탈 갑'이라 부르는 사람들 역시 수많은 시련과 난관들에 직면하긴 마찬가지다. 그런데도 그들이 탁월한 것은 성장 과정서 자연스럽게 회복탄력성을 갖출 수 있기 때문이다. 다행스럽게도 회복탄력성은 특별한 사람들에게만 선물처럼 주어진 재능이 아니라 오랜 진화를 거쳐 모든 사람의 뇌에 이미 내재된 자질이다. 그렇다면 우리는 어떻게 회복탄력성을 되살리고 강화할 수 있을까?

회복탄력성 일깨우는 82가지 법 제시
1분 호흡법 등 과학적 증명된 방법들
3원리는 조건과, 탈조건화, 재조건화
기법 따라하다보면 시련 극복 쉬워져

그 가능성은 '뇌 가소성'에서 찾을 수 있다. 인간의 뇌는 어느 시점 이후로 변화를 멈추는 게 아니다. 뇌는 계속 변한다. 우리가 선택한 행동 하나, 외부 자극에 대처하는 마음가짐의 작은 변화 하나가 뇌를 계속 새롭게 만든다. 회복탄력성을 기르려면 회복탄력성을 줄이는 행동과 태도를 피하고 회복탄력성을 기르는 데 도움이 되는 행동과 태도를 취하면 된다.

호흡에 집중하면서 '아, 내가 지금 딴생각을 하고 있구나'라는 것을 깨닫는 고작 1분간의 연습에서도, 해결 될 것 같지 않은 문제를 피하지 않고 '확인'하는 과정만으로도, "싫어" "좋아"라는 말을 들을 때 몸 안서 무엇이 느껴지는지를 알아차리는 것만으로도, 혼자서 혹은 다른 사람과 함께 시 한 편을 꾸준히 읽기만 해도 뇌는 회복탄력적으로 바뀐다. 이는 경험으로도 확인되고, 과학으로도 증명된 사실이다.

우리가 기억해야 하는 원리는 다음 세 가지다. 첫째, 새로운 조건화, 둘째, 탈조건화, 셋째, 재조건화. 이 세 가지 기법을 통해 회복탄력적이지 않은 뇌뿐 아니라, 심지어 회복탄력성을 저해하는 역기능적인 오래된 반응 양식을 회복탄력적으로 새롭게 만들 수 있다.

더 나은 삶을 위한 최고의 안내서

NASA의 회복탄력성 회복 프로그램을 연구하고 공동 개발한 심리학 박사 대니얼 엘렌버그는 이 책을 "최신 신경과학 연구와 심리 치료, 오랜 전통의 마음챙김 수행법을 접목한, 회복탄력성 향상에 관한 최고의 전문서"로 꼽았다. 이 책은 전미다발성경화증협회에서 수여하는 'Books for Better Life Awards' 은상을 2013년에 수상했고, 더 나은 세상을 위한 책에 수여하는 'Nautilus Book Awards' 은상을 2014년에 수상함으로써 그 가치를 인정받았다. 회복탄력성이 높은 사람은 어떤 상황에서도 무너지지 않는다. 뜻밖의 시련에 처했을 때 도망가거나 외면하지 않고, 근거 없이 자신을 비난하지 않는다. 〈내가 나를 어떻게 도울 수 있을까〉에서 제시한 실용적이고 효과적인 기법을 하나씩 따라 하다 보면 고통과 시련 앞에서 의연해진 자신의 모습과 마주하게 될 것이다. 자 지금부터라도 이 책을 덮고 난 뒤 회복탄력성을 기르는 연습을 해보자.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

"대승경전 선관 교리 차원 넘어 깨달음 세계 표현"

대승경전의 선사상

정운 지음 | 불교시대사 펴냄 | 2만 5천원

흔히 선이라고 하면 이심전심(以心傳心), 불립문자(不立文字)를 떠올린다. 문자와 경전을 버리고 다만 가부좌 틀고 앉아 자신의 안으로만 파고드는 선 수행을 생각하기 쉽다. 그러나 진정한 선은 교(敎)의 바탕 위에서 가능한 것이다. 정운 스님의 이번 책 〈대승 경전의 선 사상〉은 대승 경전에 전하는 선관(禪觀)을 정리함으로써 선정과 지혜 두 가지를 동시에 구족한 진정한 선을 추구하고자 한다.

대승 경전에 전하는 선관은 단순히 교리 차원을 넘어 깨달음의 세계를 표현한 것이다. 〈절요〉에서 "선(禪)이란 선정(禪定)과 지혜(智慧)의 통칭이다."라고 하였다. 대체로 선정을 바탕으로 지혜가 작용하는 것이라고 하지만, 그보다는 선정과 지혜 두 가지를 동시에 갖춰야 한다는 것을 의미한다. 선(禪)과 교(敎) 또한 마찬가지이다. 선과 교의 균형이 필요하다. 선을 바탕으로 교를 완성시켜야 하며, 교를 근간으로 선 수행이 병행되어야 한다. 선정과 지혜라는 두 날개가 겸비되어야만 수행을 원만히 완성할 수 있다는 뜻이다.

어록이 발생하기 이전까지만 해도 선사들은 대승 경전의 선관을 수용해 자신들의 선 사상을 정립하였다. 또한 역대로 선사들 중에는 유식과 선의 결합, 화엄과 선의 일치, 천태와 선의 여일함, 염불과 선의 쌍수 등 끊임없이 교학적인 측면과 선을 하나로 보는 이들이 많았다.

〈대승 경전의 선 사상〉에서는 〈금강경〉 〈법화경〉 〈유마경〉 〈화엄경〉 〈열반경〉 〈능가경〉이라는 대승 경전의 가장 대표적인 경전들 속의 선 사상을 찾아 보고 각 학파에서는 그러한 선 사상을 어떻게 수용하고 활용했는지 살펴보고자 한다.

전체 6장으로 이루어진 이 책은 각 장마다 한 가지씩, 총 6종의 대승 경전 속에 담긴 선 사상을 다룬다. 제1장은 "〈금강경〉의 선관"이다. 대승 초기 경전인 〈금강경〉의 무상(無相)과 무주(無住), 무아(無我)와 즉비 논리(卽非 論理) 사상을 중심으로 선 사상의 가장 대표적인 내용이라고 할 수 있는 공의 실천적 측면을 살펴본다.

제2장은 "〈법화경〉의 선관과 일승 사상"이다. 일승(一乘) 사상은 모든 중생이 평등하게 성불할 수 있는 근기를 가지고 있다는 것이다. 여기서는 일승을 근거로 작불 사상에 중점을 두어 모든 중생이 다 같이 성불할 수 있음을 다룬다.

제5장은 "〈열반경〉의 선관과 불성 사상"이다. 열반경의 주제는 일천제를 포함해 모든 중생이 불성(佛性)을 가지고 있으며, 이 불성을 가진 불신(佛身) 즉 법신(法身)이 상주한다는 설이다. 여기서는 특히 법신 상주설과 불성 사상이 중국 선종에서 돈오 견성이라는 선 사상의 체계를 세우는 데 기둥 역할을 했음을 살펴본다.

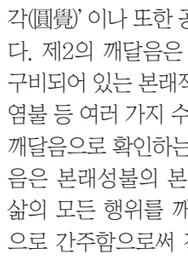
제6장은 "〈능가경〉의 선관과 자각 성지"이다.

김주일 기자

초기불교, 선불교 등서 본 깨달음
비교종교, 상담심리 통해 의미 파악

깨달음, 궁극인가 과정인가

정준영 외 집필 | 운주사 펴냄 | 2만원



불교의 궁극적 지향점인 '깨달음'이란 무엇을 말하는가? 이 책은 '깨달음'을 주제로 초기불교, 선불교, 불교학, 비교종교학, 상담심리 등 여러 방면서 그 실체와 의미, 깨달음에 이르는 과정을 논하고 있다.

이 책은 불교와 인문학 전반과의 열린 대화를 추구해온 〈밝은 사람들 총서〉 9번째 권으로, '깨달음'을 주제로 불교 내에서 초기불교, 선불교, 불교학의 관점을 살펴봄과 동시에, 비교종교학 차원의 종교체험과, 상담 내지 심리치료 장면에서의 성찰 등을 살펴봄으로써 '깨달음'의 정체와 의미를 파악해 보고자 기획됐다.

모두 다섯 가지 주제로 구성된 이 책의 주제별 요지는 이렇다.

김호귀 동국대 불교학술원 교수는 선종에서의 깨달음을 설명하기 위해 우선 깨달음을 제1의 깨달음(본각), 제2의 깨달음(시각), 제3의 깨달음(깨달음의 실천)으로 구분하여 설명한다. 제1의 깨달음인 본각은 일체 중생에게 본래 갖추어져 있는 '원각(圓覺)'이나 또한 공이라는 것을 강조한다. 제2의 깨달음은 일체 중생에게 본래 구비되어 있는 본래적 깨달음을 좌선이나 염불 등 여러 가지 수행을 통해 나 자신의 깨달음으로 확인하는 것이다. 제3의 깨달음은 본래성불의 본각에 입각해서 우리 삶의 모든 행위를 깨달음의 묘용과 실천으로 간주함으로써 결국 일상 삶의 모든 행위로 확장된 깨달음을 뜻한다. 현실에서 삶의 매 순간을 깨달음으로 살아가자면, 우리는 언제나 자신의 본심을 잃지 않고 매 순간을 여기 지금의 주인공으로서 살아가야 한다고 강조한다.

박태원 울산대 철학과 교수는 깨달음의 내용과 수준을 평가하는 기준, 그리고 깨달음의 의미에 대한 정확한 규정이 내려져야 한다고 역설하면서, 이에 답하기 위해 깨달음의 전체 과정을, 본래의 참된 지평(본각, 진여) — 참됨의 가려짐(무명, 탐진) — 본래지평의 회복과정(시각) — 본래지평 복귀(시각=본각)로 구분한다. 그리고 깨달음의 성취조건을 연기적 사유를 통한 이해능력의 계발과 탐진치의 해체를 통한 마음능력의 계발로 간주한다. 그는 위빠사나 수행이나 교학 탐구는 전자에 치중한 것으로서 후자를 함께 하지 않을 경우 해오(解悟)에 그칠 위험이 크다는 것, 사마타 선정 수행이나 간화선 수행은 후자에 치중한 것으로서 연기적 성찰능력이 부족할 수 있다는 것을 경고한다.

성해영 서울대 인문학연구원은 비교종교학에서의 신비체험 내지 종교체험 연구에 입각해서 깨달음의 유형을 제시하고, 불교의 깨달음이 어떤 유형에 속하는지를 밝히고자 한다. 즉 깨달음을 일상 의식 상태와는 구분되는 '비일상적 체험' 내지 '변형 의식 상태'로서의 신비체험으로 간주한다. 즉 깨달음을 개인적 의식을 초월한 '궁극적 실재' 혹은 '존재의 근원'과 하나가 되는 '신비적 합일 체험'으로 논한다. 그는 비교종교학에서의 신비체험 내지 종교체험 연구에 입각해서 깨달음의 구체적 유형을 제시하고, 그 틀 안에서 불교의 깨달음이 어떤 유형에 속하는지를 밝히고자 한다. 이를 위해 중세 스페인의 가톨릭 수녀이자 신비가인 아빌라 테레사의 신비체험을 소개하면서, 그녀가 추구한 윤리적 완성으로서의 이웃사랑과 대승불교의 보살정신이 상통하는 면이 있음을 언급한다.

윤호균 가톨릭대 명예교수는 불교의 인간관을 수용하고 불교의 수행방법을 활용하여 현대인의 심리적 고통을 치유하는 구체적 방법으로 개발한 '온마음상담법'을 소개하고 있다. 즉 그는 상담을 문제나 증상의 해결 내지 치료과정(질병 모형)으로 보지 않고, 인간의 본성의 실현과정(성장 모형)으로 간주한다. 즉 상담은 내담자로 하여금 자신의 '참 자기'를 알아차려 새로운 안목을 열게 하며, 고통이 밖에서 온 것이 아니라 스스로 만들어 내는 것임을 자각함으로써 고통을 극복하게 만든다. 여기에서는 심리적 문제나 증상이 모두 인연에 따른 연기현상임을 면밀히 살펴보면서, 그 '연기의 바탕이자 근원인 본디 마음'을 알아차리는 것이 중요하다.

김호귀 "매순간 본심 잃지 말자"
윤호균 "고통은 자신의 내면서부터"

언제부터인가 한국 불교계는 그 실체도 불분명한(?) 깨달음의 문제에만 너무 매달리는 경향을 보여 왔다. 깨달으면 마치 모든 문제가 다 해결되는 것처럼 이야기하는가 하면, 깨달음이야말로 불교가 추구해야 하는 궁극의 지점임을 강조하여 현실적 삶의 여러 복잡한 과정을 애써 무시한 측면도 있다. 하지만 정작 깨달음의 개념이 어떠하고, 그 내용은 무엇인가? 그리고 깨달음의 정체는 과연 어떠한가에 대한 진지한 논의가 부족했던 것이 사실이다. 불교가 깨달음을 추구하는 종교이고, 그 깨달음이 인간 조건에서 얻을 수 있는 최상의 행복이라면 마땅히 먼저 깨달음에 대한 냉정하고도 진지한 탐구와 거기에 이르는 방법을 구체적으로 검토해야 할 것이다.

김주일 기자

KBS 과학카페

박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)

이강옥 교수의
체질개선 해독 다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

통증을 시원하게 날린다!

허리 · 팔 · 다리 · 무릎 · 어깨 등 …
통증이 있으시분
관절통 부위에 문질러 발라주시면 고통 끝!

글루코사민 오메가3 크림은 관절의 연골조직을 강화하고 충격흡수를 도와 통증을 완화시켜 준다. 손상된 관절연골 재생 및 세포조직을 환원 작용한다.

효도선물
글로코에이

신제품

문질러 발라주세요

- 허리, 팔, 다리, 무릎, 어깨에 통증이 있으신 분
- 근육통이 있으신 분
- 반복작업을 계속하는 기능공 직장인
- 수술후에도 통증이 있으신 분
- 탄력있는 피부를 원하신 분
- 골프, 운동을 자주 하시는 분

세상에 이럴수가
통증이 싹 ~

120㎖ × 2개 가격 30,000원
금강닥터사 / 전화 : 02) 2271-1441
농협은행 015-01-415953 최성욱

양 지 국 악 사

사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442 / 764-2159, 010-5264-3906 www.yangjikukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906, 010-5264-3906 www.yjkukak.com