색칠로 '힐링' 각광… 컬러링북 애용자 증가

불교미술치료 만다라 등 색칠공부 인기

"벌써 2시간이 지났나요? 너무 집중하느라 시간을 생각할 겨를도 없었네요."

미국 조지아주 애틀란타에 사는 펀더버크(여 · 27)씨는 복잡한 패턴의 컬러링북을 하늘색, 핑크색, 보라색 등으로 색칠하며 즐거워했다.

애틀란타주 일간지 애틀란타저널컨스티튜션(The Atlanta Journal-Constitution, 이하 AJC)은 6월 8일 미국 내에서 인기를 끌고 있는 컬러링북에 대해 조명했다. 'AJC'는 "현대인들은 게임, SNS 등에 시간을 쏟으며 마음이 쉴 시간을 주지 않는다"며 "어른들을 위한 컬러링북이 휴식과 안정을 위한 최신 유행법으로 떠오르고 있다"고 보도했다.

또 "펀더버크씨는 처음에 컬러링북 효과에 대해 회의적이었지만 완벽히 매료됐다"며 "테이블에 앉아 컬러링 하는 동안 그녀의 표정에서 어떤 잡념과 스트레스도 찾아볼 수 없었다"고 전했다.

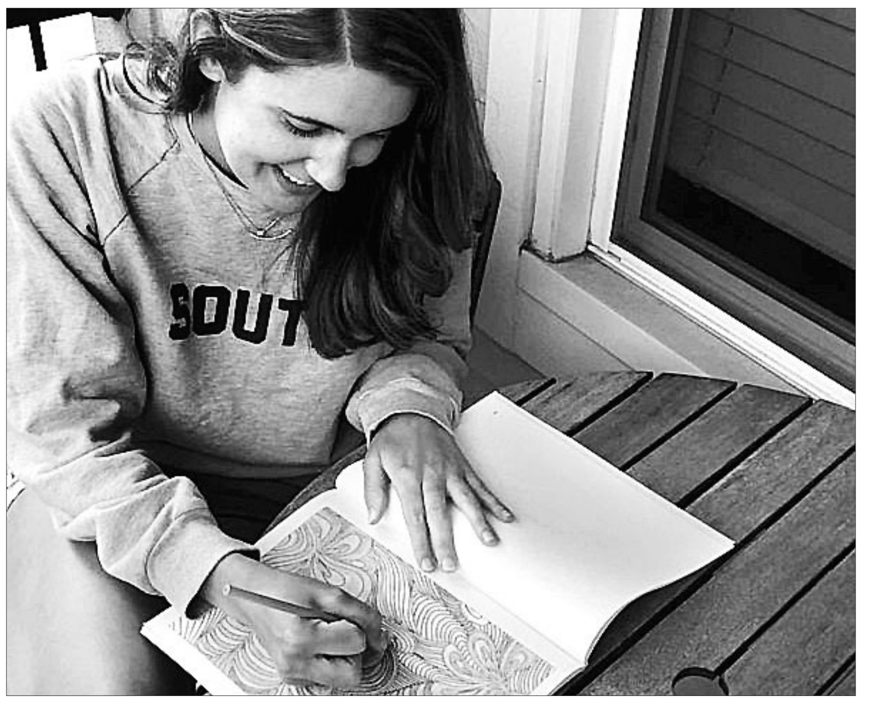
이어 'AJC'는 오랫동안 컬러링북 열렬한 팬으로 자녀들과 함께 컬러링북을 애용한다는 아만다베넷씨를 소개했다. 아만다씨는 "아이들을 위한 헬로우키티 컬러링북 등을 함께 이용하다 어른용 컬러링북을 발견했다"며 "아이들과 컬러링을 즐기기도 하지만 주변 어른들에게 컬러링을 권하고 있다. 노인공동거주생활관에도 컬러링북을 선물해 어른들에게 큰 인기를 얻었다"고 말했다. 특히 그녀는 "컬러링은 모든 이들을 치유할 수 있다고 장담한다"며 "복잡한 패턴의 만다라 컬러링은 잃어버렸던 것들을 찾게 한다. 마치 선 수행과 같다"고 덧붙였다.

실제로 불교미술치료기법에 기반을 둔 컬러링북은 미국 청 · 장년층 사이에 꼭 가져야만 하는 '머스트 해브 아이템(Must-have Item)'으로 떠오르고 있다. 마음챙김 명상과 함께 지친 마음을 치료해줄 방편으

게임 · SNS 여가 대안 떠올라
'선 수행' 일종으로 인식
아이들과 함께 취미 공유
대형 인터넷서점 베스트셀러 기록도

로 자리 잡은 것이다. 특히 〈Adult Coloring Book: Stress Relieving Patterns〉(BlueStarBooks)와 〈비밀의 정원(Secret Garden)〉(King, Laurence)는 각각 인터넷서점 '아마존' 베스트셀러 10위와 25위를 기록하며 인기를 입증했다.

이 책들은 다소 어지러운 문양이나 불교 만다라 문양, 우주를 나타내는 상징 등 복잡한 형태를 갖추고 있다. 미국인들은 이 그림에 색칠하며 창의적으로 스트레스를 발산 해소한다.


애틀란타주 일간지 애틀란타저널컨스티튜션(The Atlanta Journal-Constitution)은 6월 8일 미국 내에서 인기를 끌고 있는 컬러링북에 대해 조명했다. 사진은 애틀란타저널과 인터뷰에 앞서 컬러링북을 체험하는 펀더버크(여 · 27)씨 모습. **사진출처=AJC**

한편 가장 최근 발간한 〈The Mini Mandala Coloring Book〉(Shambhala)을 비롯해 5권 어른용 컬러링북을 펴낸 예술치료사 수잔느 핀쳐씨는 중병으로 입원해 있는 동안 컬러링북으로 평안을 찾았다. 수잔느씨는 "어른용 컬러링 북은 창조적 활동을 시작하는 가장 쉬운 길"이라며 "컬러링을 통해 평안을 되찾고 스트레스를 해소하며 자기 기분을 통제할 수 있다"고 'AJC'를 통해 전했다.

이어 수잔느씨는 "직원들에게 만다라 컬러링북을 선물해 틈틈이 그리게 한다"며 "직원들은 군것질이나 흡연하는 대신 쉬는 시간 마다 만다라 색칠로 독창적 공간을 얻을 수 있다"고 강조했다. **박아름 기자**

나눔의 미학 '카르마 마케팅' 주목

라우카이쿨 박사, 함께 나누는 마케팅 전략 발표

코카콜라 · 이베이 등
글로벌기업서 관심

마케팅 전략이란 흔히 '더 많은 시장을 점유해, 더 많은 이익을 내는 것'이라고 생각하기 쉽다. 그런데 이런 전략이 '지속가능한 발전'의 발판이 될 수 있을까?

'가디언' 지는 브랜드 전략가 시리쿨 라우카이쿨(Sirikul Laukaikul) 박사의 강연에 주목하고, 4일 "탐욕을 좇는 마케팅 전략 속에서 '밝은 미래'를 찾기란 힘들다"며 "그것은 시장을 점유하고 이익을 창출하는 것에서 벗어나 '나누고 함께하는 정신문화'에서 찾아야 한다"고 보도했다.

'카르마 마케팅(Karma Marketing)' 전문가인 라우카이쿨 박사는 미국의 지속가능한 브랜드 연구소(Sustainable Brand Institute) 초청으로 산디에고, 캘리포니아 등지를 순회하며 카르마 마케팅을 주제로 '불교적 자족 경제 철학'의 아이디어를 선보이고 있다.

'가디언' 지에 따르면 산디에고에서 3일 열린 강연회에서 "기업이나 개인 모두 자신의 욕구보다 더 많은 것을 가지려고 하고, 그 목적을 이루면 행복해 한다"고 지적한 라우카이쿨 박사는 "카르마 마케팅에서는 욕구 충족보다는 함께 나눌 '충분한 자원'에 더 주목한다"며 "나눔이란 동시대에서 나와 타인 간의 나눔이기도 하지만, 현재 세대와 미래 세대의 나눔도 포괄한다"고 강조했다.

또한 "대부분의 마케팅 전략을 한 단어로 정의한다면 '더(more)'라고 할 수 있다"고 지적한 라우카이쿨 박사는 "더 많이 만들어내고 소유하려는 과정이 반복 될수록 우리 내면에는 '탐욕'이 생기기 마련"이라며 "탐욕 뒤로는 불만, 분노, 무지 등이 따르기 마련인데, '나눔'에 초점을 맞춘 마케팅이라면 친절, 만족, 선행 등을 이끌 수 있을 것"이라고 말했다.

이밖에도 "이제는 욕구보다는 욕구의 대상이 '자원'에 대해 이야기 할 때"라고 주목한 라우카이쿨 박사는 "모든 사람들이 자원을 충분히 나누기 위해서는, 이익을 추구하는 마케팅에서 벗어나려는 노력이 필요하다"고 덧붙였다.

'가디언' 지에 따르면, 라우카이쿨 박사는 이런 노력의 방편으로 '카르마 마케팅'을 주장한다. 즉, 부처님 가르침인 중도의 개념을 충분히 이해해, 책임 있고 사려 깊은 마케팅 전략을 세우고 실천해야 한다는 것이다.

라우카이쿨 박사는 "나눔에 주목하자는 것이 기업의 수익을 좇지 말자는 뜻은 아니다"라며 "카르마 마케팅은 기업이든 개인이든 현재나 미래에 구애 없이 자원을 충분히 공유할 수 있는 방법론, 즉 '자족경제철학'에 주목하자는 것"이라고 설명했다.

한편 라우카이쿨 박사의 산디에고 강연에는 코카콜라, eBay, BBMG 등 글로벌 기업의 영업 전략 책임자들이 대거 참여해 눈길을 끌었다.

"동양의 정신이라고 할 불교의 철학을 엿볼 수 있었던 자리"라며 라우카이쿨 박사의 강연에 의미를 둔 리카르도 카세레스(Ricardo Caceres) 코카콜라 마케팅 이사는 "충분히 가지고 있다는 자각과 함께 나눔에 관심을 돌리는 마케팅 전략에 관심이 크다"며 "카르마 마케팅이란 매우 단순하지만, 실용적이고 직관적인 마케팅 전략인 것 같다"고 말했다.

라파엘 벰포에드(Raphael Bemporad) BBMG 글로벌 마케팅 이사는 "자족경제철학은 기업뿐만 아니라 개인에게까지도 적용될 수 있는 방법론"이라며 "본사 마케팅 전략에 카르마 가르침에 근거한 일명 '공유 경제', '순환 경제' 등을 가져와, 마케팅 현장에 적용해 봄직하다"고 말했다.

로리 듀발(Lori Duvall) 이베이(eBay) 마케팅 이사는 "카르마 마케팅은 긍정적인 에너지로 가득찬 방법론"이라고 의미를 부여하고, "마케팅 현장이란 각 케이스별로 제한적인 상황에 있기 마련"이라며 "카르마의 가르침 속에서 한 기업 또한 한 개인의 지속 가능성의 방법을 찾아내는 것에 관심을 가지게 되었다"라고 말했다.

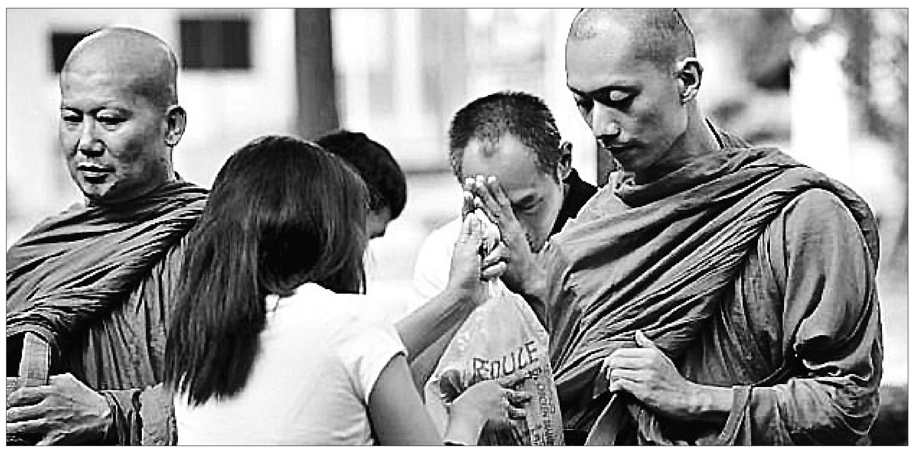
오종욱 편집위원

카르마 마케팅(Karma Marketing) 전문가 라우카이쿨(S. Laukaikul · 태국) 박사가 '지속가능한 브랜드 연구소(Sustainable Brand Institute · 미국)' 초청으로 산디에고, 캘리포니아 등지에서 '카르마 마케팅'을 주제로 '불교적 자족 경제 철학'의 아이디어를 선보였다.

싱가포르 청년 출가, 어렵지만 늘어날 듯

싱가포르 일간지
고 스님 특강 보도

발심과 출가 사이 고심
"'화해와 이별' 밟아야"


싱카포르 부킷 뷰 학교의 고등부 여학생이 고 천 키앙(Goh Chun Kiang · 사진 맨 오른쪽) 스님에게 공양을 올리고 있다.

출가란 어느 나라에서라도 어려운 모양이다. 출가 서원을 세우더라도 가족을 설득해야 해야 하는 것은 물론 세속의 직분을 놓아야 하는 까닭이다. 올해로 출가 6년째를 맞은 싱가포르의 고 천 키앙(Goh Chun Kiang, 이하 '고') 스님 역시 그런 과정을 밟고서야 자신의 서원을 실천할 수 있었다.

싱가포르 'Straits Times'는 출가 서원을 처음 세웠던 부킷 뷰(Bukit View) 학교를 방문해 고등부 재학생을 대상으로 특별 강연을 한 고 스님의 출가 스토리를 보도했다.

이날 강연에서 고 스님은 부킷 뷰 재학생들에게 "인연이나 욕심 따위로 마음이 흔들리지 않는 사람으로, 그 마음은 언제나 고요한 상태"라며 자신의 후배들에게 '수행자'를 설명했다.

'Straits Times'에 따르면, 고 스님은 '부킷 뷰' 재학 시절부터 스님이 되고 싶었다. 당시 스님은 부친의 서가에 꽂혀 있는 불서를 탐독했는데, 그 책들 속에서 '고(苦)에서 벗어나는 길'을 보았던 것이다.

고 스님은 부킷 뷰 학교의 고등부 과정에 들어가자 모친에게 '출가 의사'를 밝혔다. 당시 모친은 중국불교계 사찰을 다니며 '가족의 안위를 기원'하며 기도했던 독실한 불자였다. 그러나 모친은 자녀의 출가를 반대했고, 가족들 역시 마찬가지였다.

"한 발 물러설 수밖에 없었다"고 당시를 회상한 고 스님은 "그러나 불서 읽기는 결코 시들어지지 않았다"며 "싱가포르 폴리테닉(Singapore Polytechnic) 대학에서 공부하는 동안에는 명상 수련회에 참가할 정도로 신행에 적극 나섰다"고 말했다.

고 스님은 졸업과 동시에 학자금 대출을 탕감하기 위해 싱가포르 공무원으로써 의무복무 기간을 마치고 말레이시아 조호르(Johor) 주의 산티 숲 사원(Santi Forest Monastery)에서 상좌부 불교를 수지했다. 그때가 23세였다. 스님은 현재 싱가포르 동부에 위치한 베독(Bedok)에 있는 파레라이(Palelai) 사원에 주석하며, 수행에 몰두하고 있다.

한편 이날 강연 말미에서 "우리의 삶이란 싸움과 분쟁의 연속"이라고 지적한 고 스님은 "그래서 우리는 수행과 신행을 통해 그것을 다스려 나가가야 한다"며 "부처님의 가르침은 수행과 신행, 바로 그 여정에 있고, 그 가르침에는 우리의 문제에 대한 해답이 있다"고 강조했다.

'Straits Times' 지는 "2010년도에 실시된 '싱가포르 종교 통계'에서 출가 적정 연령인 15세 이상 응답자 중 자신의 종교를 '불교'라고 응답한 수는 943,369명으로 33.9%였다"며 "싱가포르 불교는 미래에도 다른 종교보다 여전히 앞서 나갈 것"이라고 덧붙였다.

오종욱 편집위원

능인 로즈마리 / 능인 라벤더

능인향당의 향은 불자의 불심로 제조된 순수 원향입니다

능인로즈마리는 항균, 살균작용이 뛰어나고 향기가 풍부해서 살충제를 겸한 방향제로 널리 사용되고 있는 꽃입니다. 특히 목욕할 때나 거실에서 로즈마리 향을 사용하면 신경을 이완시켜 편안한 기분을 느끼게 해줍니다. 능인향당의 순수 원향 기술을 바탕으로 로즈마리의 특징을 살린 천연향으로, 로마 요법과 방향성의 기능을 지닌 향으로 만들어졌습니다.

능 인 라 벤 더는 정신안정과 피부 개선에 효과가 있고, 그 향기가 좋아 유럽의 로마 시대부터 향수와 향료의 원료로 사용되던 꽃입니다. 라벤더의 향기에는 긴장을 완화시키고 숙면을 유도하는 효과가 있습니다. 능인향당의 순수 원향을 바탕으로 천연 라벤더 꽃에서 추출한 최고급 에센스를 첨가하여 그 향기가 은은하고 자연스러운 것이 특징입니다.

· 각 15,000원
· 규격 : 약 14cm (연소시간 약 35분)
· 용량 : 약 170개

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216

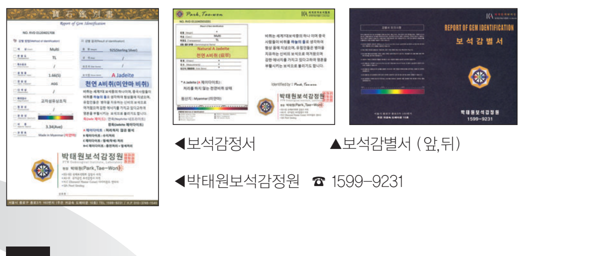
[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계7대 보석중의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 항상몸에 지녔으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신빈의 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, 성경과 불경에 최고의 보석으로 서술되고있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- 중국 명나라 이시진의〈본초강목〉, 허준선생의〈동의보감〉에도 약석으로 기록.
- 아주대 오흥국 교수팀의 실험 결과 –
  - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원활, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
  - ▶ 음 이 온 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



◀보석감정서 ▲보석감별서 (앞,뒤)

◀박태원보석감정원 ☎ 1599-9231

가격
비 취 목 걸 이 (진옥) 가액 ₩180,000원
비취팔찌 – 상(연옥) 가액 ₩80,000원

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213

[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사