

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.10.8~2015.10.14

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	정신과 의사의 책으로 보는 사제와 위빠사나	전현수	불광출판사	6	조용현의 휴휴명당	조용현	불광출판사
5	신묘장구대다라니기도법	유원근·김현호·효림	불광출판사	7	신심명(물결개달음의 노래)	해국성	모과나무
3	부처님의부자수업	윤성식	불광출판사	8	인생의약사자	최산·김영환	담앤북스
3	금강경을읽는즐거움	일각스님	민족사	9	행복은달처럼우리곁에있네	월호스님	(주)조계종출판사
5	너무멀리서찾지마라	정운스님	(주)조계종출판사	7	모든 슬마다, 나	탁남희/김성혜	아이넷북스



면역계 강화하는 마음 챙김 명상의 힘

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com



기적의 명상치료

비디아말라버치 · 대니얼맨 지음
김성훈 옮김
불광 퍼낸
1만 7천원

우리가 느끼는 통증은 1차 괴로움과 2차 괴로움으로 구성된다. 1차 괴로움은 몸에서 직접적으로 전해지는 고통스러운 감각이며, 2차 괴로움은 이를 뒤따라오는 불안, 스트레스, 걱정, 우울 등과 같은 마음 작용이다. 이 두 가지는 서로 긴밀히 연결돼 있어서 시간이 흐를수록 서로를 강화하는 악순환 고리를 형성해 통증을 키우는 역할을 한다. 따라서 통증에서 벗어나려면 이 1차 괴로움과 2차 괴로움 모두를 해결해야 한다.

마음챙김 명상은 1차 괴로움과 2차 괴로움을 구별할 수 있게 도와준다. 통증을 확대 해석하는 마음 작용을 통제하고, 통증을 있는 그대로 바라보게 해 통증을 키우는 악순환 고리를 끊는다. 마음챙김 명상을 통해 먼저 2차 괴로움이 잦아들면, 1차 괴로움 역시 점차 줄어든다. 이 과정에서 1차 괴로움이 생각보다 크지 않음을 깨닫게 되어 통증으로부터 완전히 벗어날 수도 있다.

통증 지각의 방식, 마음챙김 명상으로 통증이 해소되는 방식은 뇌 영상 촬영을 통해서 확인할 수 있다. 우리 몸의 모든 부분은 '일차 체감각 피질(primary somatosensory cortex)'로 알려진 뇌의 특정 부위에 반영된다. 몸의 특정 부위에 자극이 가해지면 그에 해당하는 뇌 영역에 신호가 들어온다는 이야기다. 신경과학자들은 이러한 몸의 특성을 이용해 마음챙김 명상이 통증 지각에 끼치는 영향에 대해 실험했다. 그 결과 같은 강도의 자극에서 마음챙김 명상을 한 사람과 그렇지 않은 사람이 느끼는 통증의 차이가 확연히 드러났다. 짧은 명상 수련만으로도 통증이 절반 가량 줄었으며, 숙련된 명상가의 경우에는 통증 강도와 그에 따른 불쾌감이 각각 70%와 93%까지 줄었다. 통증을 거의 느끼지 않았다는 뜻이다.

인간의 뇌는 끊임없이 주어진 환경에 적응하며 구조를 바꾸어 나간다. 그래서 만성 통증으로 오래 고통받은 사람일수록 통증을 감지하는 뇌 조직의 양이 훨씬 많다고 한다. 마음챙김 명상은 온 신경을 통증을 지각하는 데 몰두해온 뇌 회로를 재배선하는 매우 강력한 도구이다. 1차 괴로움과 2차 괴로움의 차이를 드러내 통증을 악순환을 뿌리 뽑고, 부정적 편향에 사로잡힌 삶에 활력을 불어넣음으로써 신경세포 구

조를 변화시켜 통증 지각을 완화하기 때문이다. 이런 이유로 의학계에선 마음챙김 명상을 뇌 수술에 비유하곤 한다.

마음챙김 명상의 치료 효과는 단지 통증 지각을 약화시키는 데서 그치지 않는다. 건강을 향상시키고 우리 몸의 치료 속도를 높인다. 이 책 저자들은 인류가 진화하는 과정에서 세 가지 생존 본능이 자리 잡았다고 말한다. 첫째는 생명을 위협하는 위험 요소로부터 도망치려 하는 '회피 시스템'이고, 둘째는 새로운 기회와 자원을 찾으려는 '성취 시스템'이며, 셋째는 환경과 조화를 이루며 평화로움을 얻으려는 '진정과 만족 시스템'이다. 저자들은 이 세 가지 시스템이 균형을 이룰 때 행복한 삶을 누릴 수 있다고 말한다. 하지만 대개 만성 통증으로 고통받는 사람들의 경우 이 세 가지 시스템의 균형이 틀어진 경우가 많다고 한다. 통증이 찾아오면 어떻게든 그것을 피하려 발버둥치고, 통증이 잦아들면 미뤄뒀던 일로 자신을 혹독하게 내몰기를 반복한다는 것이다.

통증 실제 파악하고 악순환 고리 끊는 역할

뇌영상 촬영 통해 확인...93% 사라지는 것 입증

회피, 성취, 만족 시스템 균형을 때 행복해져

통증 해소 8주 프로그램과 습관 해방 소개

이 책에 실린 8주간의 MBPM 프로그램에는 자신과 타인을 향한 친절, 연민, 유대감을 불러일으키는 마음챙김 명상 과정이 들어 있다. 이를 통해 '진정과 만족 시스템'을 강화하고 다시금 삶의 균형을 바로잡을 수 있다. 책에서 저자들이 특별히 '진정과 만족 시스템'을 강조하는 이유는 이것이 몸의 치료 속도를 높이는 일과 직접적으로 연관되어 있기 때문이다. 친절, 연민, 유대감 등의 감정은 엔도르핀과 옥시토신의 분비를 높이고 면역계를 강화시킨다. 통증으로부터 도망치거나 맞서 싸우는 대신 치유에 온 힘을 쏟으라고 몸에 신호를 보내기 때문이다. 미국 듀크대학

교 의학과와 에모리대학교의 연구팀은 다년간의 연구를 통해 마음챙김 명상으로 사랑, 친절 등을 가꾸면 면역계의 힘을 길러 통증 치료에 도움이 된다는 사실을 밝혀낸 바 있다. 이를 근거로 저자들은 자신 있게 말한다. "가장 친절한 자가 살아남는다"라고.

총 8주에 걸쳐 진행되는 MBPM 프로그램은 하루 10~20분 정도의 시간을 할애해 수련할 수 있는 간단한 마음챙김 명상과 '습관 해방시키기'를 중심으로 구성돼 있다. 명상의 경우, 저자들은 별도의 사전 준비나 전문가의 도움 없이도 독자들이 일상 중에 명상을 할 수 있도록 각각의 실천법을 상세히 설명해 놓았다. 어떤 자세로 명상해야 하는지 그림으로 정확히 알려주고, 명상에 도움이 되는 각종 도구, 책, 관련 단체, 웹사이트 등의 정보도 함께 제공한다. 또 초보자들이 안내 음성 따라 명상을 할 수 있도록 본문 명상 트랙을 따로 녹음해 MP3 파일로 제작했다.

매주 마음챙김 명상과 더불어 실천해야 할 '습관 해방시키기'는 통증을 악화시키는 무의식적인 사고·행동 습관을 뿌리 뽑기 위한 의식적 활동이다. 물이 끓는 주전자를 바라보거나, 잠시 밖에 나가 자연을 만끽하는 것처럼 일상 중에 실천할 수 있는 사소한 행동들이다. 저자들은 이러한 활동이 차츰 습관을 통해 고착된 통증, 괴로움, 스트레스를 깨뜨려 전체 마음챙김 프로그램의 효과를 크게 높일 수 있다고 말한다.

마음챙김 명상은 인내와 반복에서 힘을 얻는다. 그런 까닭에 저자들은 가능한 규칙적인 시간에, 꾸준히 명상 수련을 해나갈 것을 조언한다. 하지만 무엇보다 중요한 것은, 자기 자신을 향한 연민 어린 마음이다. 말로 마음챙김 명상의 핵심이라는 점을 잊지 않는 것이다. 저자들은 명상에 실패할 없으며, 단지 각각 한 상황에 따라 예상보다 시간이 조금 더 걸릴 뿐이라고 말한다. 따라서 중간에 프로그램을 마무리 짓지 못했다고 낙담할 필요 없으며, 그 일로 자신을 비난해서도 안 된다고 거듭 강조한다. 스스로 실패라고 생각한 경험 자체도 큰 교훈이 될 수 있으며, 언제든지 의지가 생길 때 다시 고삐를 쥐고 시작하면 된다는 것이다.

▲마음챙김 명상 프로그램 내용

- **바디 스캔 명상** : 의식을 몸으로 옮겨와 거기서 느껴지는 감각에 마음을 집중하는 명상.
- **호흡의 닻 명상** : 생각, 느낌, 감정을 인식하고, 그것과의 싸움을 내려놓는 명상.
- **마음챙김 동작 명상** : 몸의 유연성을 기르는 가벼운 마음챙김 동작과 함께하는 명상.
- **연민 어린 받아들임 명상** : 자신의 어려움과 마주할 수 있는 용기를 불어넣는 명상.
- **즐거움의 보고 명상** : 사소한 즐거움에 정신을 집중하는 명상.
- **열린 마음 명상** : 통증을 없애는 자신감, 친절함, 포용력 넘치는 의식을 키우는 명상.
- **유대감 명상** : 친절함과 연민의 감각을 타인으로 확장시키는 명상.
- **3분 호흡 공간 명상** : 전체 마음챙김 프로그램의 핵심 요소를 3분 안에 농축시킨 명상.

불교문화재 어린이 눈높이 맞게 해설



아단법식, 부처님 박물관

조해진·이대진 등 지음
나는 책 펴냄
1만 6천원

이 책은 머리에서 발끝까지, 불교의 풍성한 상징들이 응축된 '불상'을 중심으로 1600여 년 우리 문화의 토대를 이뤄 온 불교문화를 개괄해 이해할 수 있게 해준다. 우리 조상들의 염원이 담긴 불상, 탑, 회화, 공예품 등의 문화재를 어린이 눈높이로 쉽고 흥미롭게 설명했다.

국립중앙박물관 용산 이전 10주년 기념 전시, <간다라에서 서라벌까지> 불교 조각 대전에 맞춰 펴낸 도서로, 국립중앙박물관 학예사들이 글과 감수를 담당했다.

역사 문화의 토대, 불교 만나다

삼국시대에 전해져 오랜 세월, 우리 겨레의 신앙으로 이어져 내려오며 역사와 문화의 바탕을 이룬 불교. 하지만 요즘 어린이들에게는 다른 나라 문화만큼이나 낯설고 어려운 것이 사실이다.

<아단법식, 부처님 박물관>은 사찰이나 여흥지, 박물관서 쉽게 만날 수 있는 불상들을 통해 우리나라 불교문화 전반을 쉽고 흥미롭게 이해하도록 돕는 책이다. 상징체계가 풍성한 만큼 어린이들은 말할 것도 없고 어른들에게도 어렵게 느껴지는 불교에 대해 이 책만큼 쉬운 시작을 하도록 돕는 책은 흔치 않다.

이 책은 국립중앙박물관서 불교 조각 큰 전시를 기획하면서 종교적 측면 이전에 문화재를 통해 역사적 의미로서의 불교문화를 편하게 접해 볼 기회를 가질 수 있게 기획한 책이다. 불자가 아닌 일반 독자들도 이 책을 통해 불교의 흥미로운 세계관에 부담 없이 다가갈 수 있도록 안내할 것이다.

흥미진진한 부처와 보살을 만나다 보통 석가모니 부처님은 알아요, 그 외의 다른 부처들이나 우리 생활과 밀접한 여러 보살들, 신장들은 그 존재를 잘 모르는 게 현실이다. 그런데 이 책을 통해 마치 슈퍼 히어로처럼 다양한 개성과 역할을 지닌 불교의 부처님과 보살과 신들

을 알아가다 보면 불교문화가 더욱 흥미진진하게 느껴진다. 이를 통해 복잡하고 난해하게 느껴지던 불교가 꽤나 활기차고 친근하게 여겨질 것이 분명하다.

우리 생활 속 불교를 재발견하다

불교의 시작과 기본 원리, 수많은 불보살과 불교 상징물들의 유래 등을 자연스레 만나는 것과 함께 '나무관세음보살' '극락과 지옥' '해탈과 윤회, 환생' 등 알게 모르게 우리의 일상생활, 말과 생각에까지 스며들어 있는 불교 유산들도 새삼스럽게 돌아보게 될 것이다.

이판사판, 아단법식, 독서삼매

불상, 회화, 공예품 등 설명

국악 이전 10주년 기념 전시물

학예연구사들 꼼꼼히 글 감수

경, 다반사, 찰나는 물론이거니와 뒷바라지, 공부, 건달, 주인공까지 불교에서 유래된 말이라면 놀랍지 않은가?

이런 문화재, 처음이죠?

책을 넘기다 보면 '세상에, 이런 조각이나 그림 문화재도 있었어?' 하고 놀랄지도 모른다.

우리에게 반가사유상과 석굴암 본존불 말고도 멋진 불교 문화재들이 넘쳐난다. 국보와 보물등급은 물론이거니와 보기만 해도 시간 가는 줄 모르게 많은 이야기를 풀어낼 불교 조각과 그림들이 있다는 사실을 깨닫게 해주는 것이 이 책의 숨은 미덕이다.

다른 문화재들을 보느라 놓치고 있던 진흙 속의 진주 같은 문화재를 만나는 기쁨을 안겨줄 책, 바로 이 책이다. 또한, 새로운 이야기들이라 처음엔 자칫 어렵게 느껴질지도 모를 내용을 한눈에 알아보도록, 재치 있고 귀엽게 풀어낸 화가의 그림이 좋은 길동무가 되어 줄 것이다. 김주일 기자

민족사 주소 서울 종로구 삼봉로 81 두산위브 파빌리온 1131호 전화 02.732.2403~4 홈페이지 www.minjoksa.org

석지현 스님, 《벽암록》에 이어 《종용록》 역주 해설본 출간!

'지혜의 칼' (벽암록)과 더불어 '훈훈한 봄바람' (종용록)을 곁들이지 않으면 완벽한 선자(禪者)라고 할 수가 없다!

이 두 공안집(公案集)을 통해 간화선(看話禪)과 묵조선(默照禪)의 차이를 동시에 이해하면 수행이 더욱 깊어질 것이다. - 석지현 스님



종용록 전5권

칭기즈칸의 참모 아을초재가 최초로 간행!
중국의 역사와 사상을 총망라한 지혜의 보고!
국내 최초 완역 해설본!!

종용록

전5권 값: 185,000원 // 신국판 양장 // 민족사 펴냄 (남권 판매 불가)



벽암록 전5권

선어록의 최고봉! 선종문화의 총결산!
종문제일서(宗門第一書)!!

벽암록

전5권 값: 145,000원 // 신국판 양장 // 민족사 펴냄