

# 지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.12.24~2015.12.31

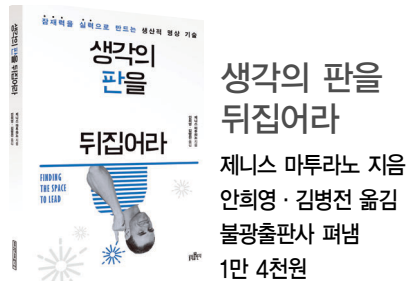
\*불서출판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	한편으로 읽는 불교교리	지명스님	(주)조계종출판사	6	조용현의 휴휴명당	조용현	불광출판사
2	숨죽임 속에서 더 환한 삶이라는 이야기	능행	마음의숲	7	불교범어사전	박지영/이서경	하남
3	아단법석-법륜스님의 지구촌 즉문즉설	법륜지음	정토	8	지금이라도 알아서 다행인 것들	원영	불광출판사
4	신요장구대다라니기도법	윤희근/김현호	효림	9	금강경을 읽는 즐거움(위로와 응원(빛나는)	일갑스님	민족사
5	가파-제2회 신행수기 공모 당선작	편집부	모과나무	10	정신과 의사의 체험으로 보는 사마의 위생사	전현수	불광출판사



## “마음챙김 명상으로 당신만의 강점을 혁명하라”

김주익 기자 kimji4217@hyunbul.com



**생각의 판을 뒤집어라**  
제니스 마투라노 지음  
안희영·김병진 옮김  
불광출판사 펴냄  
1만 4천원

우리는 열심히 일하면 무언가를 이룰 수 있다고 배웠고, 그래서 일 속에서 산다. 하지만 성취감보다는 허탈감, 만족감보다는 후회의 끝에서 이렇게 묻곤 한다. “나 지금 뭐 하고 살지?”

지금까지 명상은 마음 건강을 위한 대처법 정도로만 여겨왔다. 하지만 이 책의 저자 제니스 마투라노는 명상, 특히 마음챙김 명상이 삶의 생산성을 높이는 데도 특효가 있다고 말한다. 그는 탁월한 성과를 내는 사람들의 네 가지 특성으로 집중력, 명료성, 창의성, 연민을 꼽는데, 이 네 가지 특성이 마음챙김 명상을 통해 길러지기 때문이다. 이 점에 착안해 그는 ‘마음챙김 리더십 프로그램’을 개발했고, 이 프로그램이 기업들 사이에서 인기를 끌자 다니던 회사(저자는 책스 시리즈로 유명한 제너럴밀스의 부사장이었다)를 그만두고 마음챙김 리더십 교육 사업으로 인생의 제2막을 열었다.

2014년에 ‘노틸러스 어워드(더 나은 세상을 만드는 데 기여하는 책에 주는 상) 비즈니스 & 리더십 부문’을 수상한 이 책은, 마음챙김 명상을 통해 삶의 생산성을 높이고 가치 중심적 삶을 살아가는 방법을 일러준다. 독자들은 이 책을 통해 일과 삶, 생산성과 가치의 통합을 실현할 수 있을 것이다.

문제는 가치 중심적 사고를 하지 않는 것

세계적인 명품 브랜드 구찌의 CEO 마르코 비자리는 “똑같은 건 없다. 때와 장소에 따라 요구되는 것이 다르다.”라며 “요즘같이 빠른 속도로 변화하는 시대에 누군가를 모방하는 것은 위험하다.”고 밝힌 바 있다.

더군다나 지금은 기업의 사회적 책무 역시 중요한 시대다. 기업이 사회적 이익을 위해 부정을 저지르면, 기업에 대한 비난이 폭주하는 것을 넘어서 기업의 이익까지 위기에 처한다. 또 그러한 기업은 좋은 일터로서의 매력도 반감되어 인재들이 기피하는 곳이 되곤 한다.

상황이 이러한데도 수많은 조직들이 여전히 과거의 방식을 고집하거나 남을 따라하는 데 바쁘고, 눈앞의 이익에 눈이 멀어 본연의 임무를 망각하는 우를 범하기 일쑤다. 그런 조직의 구성원들은 새로

운 것을 보지 못하고 당장의 계산표만 바라본다. 하버드 경영대학원 경영학과 교수인 빌 조지는 이런 현상은 사람들이 끊임없는 스트레스 속에서 자기 성찰을 못해 일과 삶의 균형을 잃어버린 나머지 “가치 중심적인 사고”를 하지 못하기 때문이라고 진단한다.

마음챙김 명상은 어떻게 삶을 생산적으로 만드나 저자는 이 책에서 탁월한 능력의 네 가지 요소로 집중력, 명료성, 창의성, 연민을 꼽고 있다. 그리고 이 네 가지 요소가 마음챙김 명상과 긴밀히 연결된다고 말한다. 마음챙김 명상에서는 현재에 집중하는 훈련을 한다. 과거나 미래에 가 있기 쉬운 마음을 지금 이 순간에 몰아넣어 현재를 더 명확히 경험하도록 유도한다. 이에 따라 자연스럽게 집중력과 명료성이 길러진다.

저자 “명상, 삶의 생산성 높이는 데 특효”

다보스 포럼 사상 최초로 명상 워크숍 진행  
마음챙김 리더십 프로그램 실용적 소개

마음챙김 명상을 통해 현재를 명확하게 보면, 과거의 선입견을 벗고 현재의 새로운 면모를 발견한다. 이는 눈앞의 과제를 새로운 관점으로 바라보는 뜻인데, 보는 눈이 달라지면 생각도 달라지고 그에 따르는 결과도 달라진다. 다시 말해 마음챙김 명상을 이용하면, 과거와 비슷한 문제에 직면했을 때 과거의 익숙한 방식으로 해결하려는 안이함에서 벗어나 창의적인 해결방식을 자연스럽게 모색한다. 이렇게 집중력과 명료성, 창의성이 삶의 구석구석에 배어들면 자연스럽게 생산적인 삶을 살아갈 수 있게 된다.

조직에 연민이 필요한 이유

어느 식품회사에서 대장균이 검출된 시리얼을 재활용한 사건이 언론에 보도되어 해당 회사 제품에 대한 불매운동으로 번진 적이 있다. 직원들은 불량 시리얼이 출시되는 날에는 “오늘은 먹지 마, 오늘은 그거 한 날이야.”라고 서로 알려주기까지 했다고 한다.

왜 이런 일이 벌어진 걸까? 회사 직원들이 원래 나쁜 사람들은 아니었을 것이다. 단지 눈앞의 이익에 눈이 멀어 잘못된 선택이 낀 악영향을 잠시 외면한 것 뿐이다. 그 대가로 이 회사는 해당 제품을 뒤늦게나마 회수 했고, 한동안 매출 하락을 감수했다.

도덕적인 개인이 조직에서 비도덕적인 선택을 하

지 않도록 하는 방법이 있을까? 마음챙김 명상을 하면 스스로를 너그럽게 대하고 자신이 독립된 존재가 아니라 다른 존재들과 상호 의존하고 있음을 깨우침으로써, 세상을 연민으로 대하고 윤리적이게 된다. 이러한 사람들이 한 기업에 더 많이 모이면 모일수록 사회적 책임을 다하는 기업 문화가 형성될 가능성이 높아진다. 특히 리더가 연민의 태도를 갖고 있다면 더더욱 그렇다.

스스로를 배반하면 세상은 당신을 그렇게 대한다 일 속에서 스스로를 배반하면 어떤 결과가 따르려나? 저자는 자기를 찾아온 올리비아의 이야기를 들려준다. 영업부 관리자였던 올리비아는 회계 부정을 저지른 잘못으로 회사에서 해고됐다. 의욕이 과했던 부하직원의 잘못된 제안을, 마음을 앞둔 바쁜 와중에 제대로 살펴볼 수 못하고 승인한 것이 화근이었다. “계회했던 수량을 달성해야 한다는 압박감이 너무 심했거나 또 너무 많은 것들의 성패가 그것에 달려 있어서 순간 내가 누군지 잊어버린 것 같아요.” 올리비아는 울먹이며 말했다. 조직적으로 저지른 부정에 대해 한두 직원에게 책임을 물어 쫓아내는 사례를 뉴스를 통해 쉽게 접할 수 있다. 그 조직의 분위기가 그들을 그런 쪽으로 몰아간 것이 근본 원인임에도 책임은 개인이 진다. 스스로를 배반하면 아무도 책임을 대신 해주지 않는다. 따라서 일하는 와중에 ‘자신의 가치’를 수시로 돌아보며, 혹시 자신이 선을 넘지는 않았는지 체크해야 한다. 이럴 때 마음챙김 명상이 도움이 된다.

이 책은 제니스 마투라노의 ‘마음챙김 리더십 프로그램’을 실용적으로 소개한다. 이 프로그램의 핵심을 쉽고 명확하게 설명하고 일터에서 활용하는 생산적 명상법들을 소개해, 누구나 자기 안의 잠재력을 실력으로 만들어낼 수 있도록 했다.

저자 제니스 마투라노는?

책스 시리즈로 유명한 미국의 식품회사 제너럴밀스에서 부사장이자 법무심의관으로 오랫동안 일했다. 제너럴밀스 리더를 위한 마음챙김 프로그램을 시작했는데, 이 프로그램은 미국의 비즈니스계에서 최고의 관리자 훈련 프로그램으로 선정됐다. 2010년, ‘마음챙김 리더십 연구소’를 설립한 이래 <포춘>지 선정 500대 기업의 리더와 직원, 비영리기관의 책임자, 군 장교, 학교 관리자, 변호사, 교사, 의료 전문가 등 수많은 사람들을 교육했다. 2013년 스위스 다보스에서 세계경제포럼 사상 최초로 전세계 저명인사들을 대상으로 마음챙김 리더십 워크숍을 진행했다. 현재 마음챙김 리더십 센터의 소장로, 허핑턴포스트에 정기적으로 기고한다.

## “고정된 인식 틀에서는 창조 불가능... 불교의 禪 인식 전환 부응”

현대미술, 선(禪)에게 길을 묻다

윤양호 지음 | 운주사 펴냄 | 1만 5천원



“이제는 선을 모르면 세계적인 작가가 될 수 없다.” 독일 작가 우도 클라센의 말이다. 다소 과장되게 들릴 수도 있지만, 이 말만큼 서양 현대미술의 특징을 단적으로 표현한 말도 없을 것이다. 즉 서양 현대미술에 선(禪)이 미치는

영향이 절대적이라는 말이다. 이 책은 2차대전 이후 서양 현대미술의 흐름과 특성, 그 역사적·미술사적 배경, 그 과정에서 현대미술과 선이 만나는 점점 및 주요 작가와 작품세계, 한국 현대미술의 흐름 등 결코 가볍지 않은 주제들을 마치 수필을 쓰듯 가볍게 써내려가고 있어서, 현대미술에 대한 입문서다.

대해서 회화를 전공한 작가는, 작품활동의 새로운 활로를 찾아 독일 유학길에 오른다. 그리고 독일서 놀라운 경험을 하게 된다. 독일을 비롯한 유럽의 현대 예술가들이 추구하는 예술적 지향점이 바로 동양적인 정신성, 그중에서도 불교와 선의 정신에 있었기 때문이다. 보물을 몸에 지니고서도 모르던 셈이다. 작가는 독일 예술가들과 불교와 선에 대해서 토론하고, 그들과 함께 선방서 선체함을 하면서 현대미술의 흐름과 자신의 예술적 정체성을 확립했다.

국내 예술계가 현대미술의 세계적 흐름에 둔감한 탓이었을까? 역설적이게도, 유학을 마치고 돌아온 작가의 작품세계는 국내에서 생소하게 여겨졌다. 이에 작가는 유학시절 유럽의 예술가들과 함께 만든 ‘선조형예술’이라는 새로운 사조를 정착시키기 위해 학문적으로, 그리고 작품활동으로 노력하고 있으며, 이 책은 그런 새로운 미학적 패러다임을 대중들과 공유하기 위한 첫걸음이다. 서양, 특히 유럽은 2차 세계대전을 거치면서 철학자나 사상가는 물론이고, 예술가들도 공황상태에 빠지게 된다. 인류의 참담한 비극 앞에서 기존의 어떤 사조나 논리도 권위를 가질 수 없었기 때문이다. 특히 대상과 나, 타인과 나, 자연과 나, 세상과 나 등을 구분하는 이원론적 사고나 이에 기초한 작품은 더 이상 어떤 의미도 갖지 못했다.

인간의 가치에 대한, 존재성에 대한 끊임없는 성찰이 요구되었다. 겉모습이 아닌, 감각적으로 눈에 보이는 것만이 아닌, 육체적 기능에 의해 즉자적으로 느끼는 것이 아닌, 인식의 대전환이 요구됐다. 비록 눈과 귀와 손으로 인지할 수는 없지만, 모든 존재에게 내재된 본질에 대해, 그 정신에 대해 궁구하기 시작한 것이다. 한편, 예술의 본령 중 하나는 창의성이다. 어떠한 경우도 모방은 예술이 아니다. 항상 새



로운 것을 추구하고 창조해야 하는 것은 예술가들에게 숙명적인 고통이다. 그렇다면 어떻게 해야 항상 창의성을 발휘할 수 있는가? 다시 인식의 대전환이 필요했다. 고정된 인식의 틀에서는 새로운 것이 나올 수 없기 때문이다. 이런 흐름에 부응한 것이 불교, 특히 선의 정신이었다. 나와 대상이 다르지 않다는 자타불이(自他不二)의 정신, 자신의 관점이나 이해에 따라 대상을 재단하지 않고 있는 그대로 받아들이는 정신, 사물의 본질에 즉각적으로 치고들어가는 지혜, 어떤 권위도 우상도 인정하지 않은 절대적 자유로움, 어떤 것도 고정 불변하는 것은 없으며,

현대미술과 선이 만나는 점점 상세히 설명  
독일 작가들과 ‘불교와 선’ 주제로 토론도

모든 것은 항상 변한다는 가르침은 그들에게 감로수와 같았다. 이처럼 서양의 현대미술은 필연적으로 선과 만나게 된 것이다. 이 책에는 작가가 지난 20여 년 동안 천착하는, 현대미술과 선의 융합이라는 화두에 대한 성찰이 담겨져 있다.

이 책은 독일 유학 시절 접하고 느낀 서양 현대미술의 흐름과 특성, 그 역사적·미술사적 배경, 한국 현대미술의 흐름, 현대미술의 영역과 선사상이 만나는 지점, 현대미술의 주요 작가와 작품 등을 다룬다. 이런 주제들이 차치 딱딱하고 관념적일 수 있지만, 저자는 자신의 경험을 토대로 결코 지루하지 않게, 경쾌하게 이 주제들을 소화해낸다.

따라서 이 책에서는 젤(ZEN49), 제로(ZERO), 플럭서스(FLUXUS) 등 선적 미학의 새로운 패러다임이 형성된 일련의 흐름을 만날 수 있다. 또한 예술의 가치와 선의 정신이 어떻게 통하는지, 예술작품의 조형성과 색, 그리고 컬러가 선과 어떻게 만나는지 살펴볼 수 있다. 그 속에서 우도 클라센, 안토니 파피에스, 마우저, 리처드 세라, 이브 클라인, 볼프강 라이프, 리처드 롱 등 열정적으로 활동하는 현대 미술가들의 작품세계를 만날 수 있다.

김주익 기자

2016 새해새날 자비망명 온 누리에

# 대한불교조계종 제11교구본사 불국사

회	주	성	관	장	종
부	지	우	학	장	덕
주	지	문	총	무	천
교	무	수	재	무	성
사	회	정	포	교	탄
호	법	정	문	화	경
		명	신	도	성
		강	도	회	요
			장	장	이
					영
					숙

**부설기관**

- 분당 포교당 석가사
- 불국 성림원(노인요양시설)
- 불국사 문화회관
- 불국 유치원
- 성림 어린이집
- 경주장애인종합복지관

**대 중 일 동**

■ 경상북도 경주시 불국로 385 TEL 054)746-9912~4 / FAX 054)746-1476