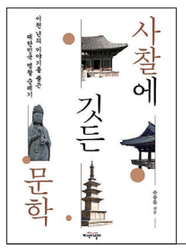
우리 명찰이 지닌 우리 이야기



사찰에 깃든 문학
손종흠 지음
지식의날개
2만2천원

우리나라 명찰 21곳 탐방기
역사 · 문화적 의미 큰 사찰과
그에 깃든 문학의 관계 조명
'사찰'이라는 공간 의미 탐구


감은사지 삼층석탑.

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net

유네스코 세계문화유산으로 인정받은 우리나라의 유서 깊은 사찰, 그곳엔 우리 민족의 희로애락이 담긴 이야기들이 존재한다. 관음보살이 머무는 낙산사, 호랑이 보은으로 세운 희방사, 하늘 물고기의 신통력이 살아 있는 범어사, 문수보살의 성지 월정사 등 우리나라의 고찰에는 신이하고 감동적인 이야기들이 전해온다.

책 〈사찰에 깃든 문학〉은 한국 고전문학을 연구해 온 손종흠 교수가 우리나라 명찰 21곳을 탐방하며 그 속에 숨겨져 있는 이야기를 소개하는 책이다.

사찰은 불교에서 가장 중요한 의미를 지닌 곳이라고 할 수 있다. 불상을 봉안한 법당, 사리를 모신 불탑, 수행에 정진하는 출가자, 그리고 삼보에 귀의한 신도가 하나로 연결되는 곳이면서 모든 종교활동과 신앙적 결과가 행해지고 나타나는 장소이며, 부처가 중생을 제도하기 위해 행한 수행과 설법이 전해지고, 실현되면서 구도자로서의 승려와 태생적으로 불성을 가진 중생이 하나가 되어 서로 이끌면서 불교를 발전시키는 공간이다.

책 〈사찰에 깃든 문학〉에서는 역사적·문화적으로 의미가 큰 사찰과 그에 깃들어 있는 문학의 관계를 중심으로 살펴본다.

6개의 장으로 구성되어 있는 이 책에서는 불교와 문학이 만나는 과정에서 일정한 공간에 스며있는 이야기와 신앙과 관련이 있는 모든 것이 이루어지는 사찰의 현장을 연결하여 그것이 지닌 역사적 의미와 문화적 상징성을 살폈다.

제1장 '역사와 이야기가 살아 숨 쉬는 천년 고찰'에서는 민족사나 불교사에서 커다란 중요성을 가지며, 그에 상응하는 신비한 이야기들이 깃들어 있는 통도사, 해인사, 신륵사, 쌍계사를 조명한다.

제2장 '불교적으로 승화된 남녀의 사랑이야기'에서는 남녀의 사랑이 불교적으로 어떻게 승화되어 대중 속으로 들어왔는지 살펴본다. 부석사, 미륵사의 현장과 사연을 통해 조명한다.

제3장 '간절한 구도자의 염원과 부처의 응답'에서는 구도자로서의 출가자가 가져야 할 바람직한 자세와 부처의 도움을 받아 창건된 낙산사, 남백사, 흥륜사에 깃들어 있는 이야기를 중심으로 소개한다.

제4장 '고뇌와 자비를 바탕으로 한 불교적 성취'에서는 중생을 향한 구도자의 발원과 노력이 얼마나 중요한지를 보여주는 굴산사, 희방사, 만어사, 거돈사가 지닌 역사적·문화사적 의미를 중심으로 고찰한다.

제5장 '모성과 효성이 어우러진 전통 사찰의 현장'에서는 세상을 만들고 움직이는 중심에 자리한 모성과 효성이 불교와 결합하여 어떤 결과를 낳게 되는지를 불국사, 분황사, 흥효사에 얽힌 신비로운 이야기들을 중심으로 소개한다.

제6장 '불국토를 향한 염원과 호국불교의 실현'에서는 현실적으로 일어날 수 있는 일을 통해 나라와 백성의 평안을 위해 무엇이 필요한지를 잘 드러낸 범어사, 망해사, 월정사, 사천왕사, 감은사에 전해지는 감동적 이야기를 사찰의 현장과 연결하여 이야기한다.

필자는 "이러한 시도는 민족문화가 가지고 있는 예술성과 가치를 재고함과 동시에 미래지향적인 콘텐츠를 창조하기 위한 작은 밑거름이 되었으면 하는 마음에서 시작했다"고 신간의 의미를 밝혔다.

心身에 제대로 된 요가호흡이 무엇보다 중요해



요가호흡, 프라나야마
샤라드찬드라 발레카 지음
왕인순 · 장진아 옮김
담앤북스 /3만원

요가호흡 · 무드라 · 명상 관한
이론과 수련법 등 집대성한 책
고대 가르침에 현대과학 더해
경전 등 바탕으로 과학적 설명

"오늘날 요가는 인도의 위대한 고대 예술, 문화, 과학으로 전 세계적으로 인정받고 있다. 요가는 유네스코와 세계보건기구에서 건강과학으로 인정받고 있다. 〈중략〉 그래서 요가의 원리와 수련법을 적절한 방식으로 설명하는 것이 매우 필요하다."

신간 〈요가호흡, 프라나야마〉는 카이발리야다마의 조교수인 발레카 박사가 그간의 연구 성과를 바탕으로 요가호흡과 무드라, 명상에 관한 이론과 수련법을 집대성한 책이다.

카이발리야다마는 요가의 선구자인 스와미 쿠발라야난다가 1917년 설립한 기관으로, 요가의 전통적 가르침을 계승하면서도 요가를 과학적으로 이해하기 위해 전문적인 교육, 임상, 연구를 체계적으로 진행하고 있는 기관이다.

요가호흡, 즉 프라나야마는 들숨, 날숨, 들숨과 날숨 사이의 멈춤의 기술이다. 요가호흡은 신체 건강은 물론, 정신 건강에도 다양하고 긍정적인 영향을 미친다. 그래서 '제대로 된' 요가호흡을 하는 것이 무엇보다 중요하다.

이 책은 요가호흡의 기본부터 다양한 호흡법까지 체계적으로 설명하고 있으며, 무드라, 명상 등 폭넓은 분야를 다루고 있다. 그래서 요가의 본질을 깊이 있게 탐구할 수 있고, 요가를 제대로 이해함으로써 자신의 삶 속에 적용할 수 있게 도와준다.

저자는 수많은 경전에 담긴 요가의 지혜를 한 권의 책으로 정리했다. 단순히 고대의 가르침에서 끝나지 않고, 현대 과학의 시각을 더했다는 것도 이 책의 강점이다. 또한 한국어판에만 특별히 더해진, 메디컬아티스트의 섬세한 일러스트로 인해 복잡한 개념을 좀 더 쉽게 이해할 수 있다. 의학 전문가나 산스크리트어 전문가가 아니어도 개념을 이해하는 데 큰 어려움이 없으며, 표는 내용을 쉽게 기억하는 데 도움을 준다.

책의 1장은 호흡계를 해부학과 생리학을 통해 깊이 설명하고, 2~3장은 요가호흡의 개념과 효과를, 4~6장은 다양한 요가호흡법과 치료에 대해 자세히 설명한다. 7장은 무드라, 8~10장은 삼매에 대해 깊이 설명한다. 11~14장은 명상에 대해 다양한 관점으로 자세히 설명한다.

이 책은 요가에 관한 '양방향 리뷰'라고 할 수 있다. 다양한 경전과 지난 100년 동안 진행된 연구를 바탕으로 한 과학적 설명을 하고 있다. 또한 스스로 연구하고 공식적으로 자신의 경험에 대해 기록했던 요가수행자들의 경험적 측면도 추가했다.

지난 세기에 요가자세(asana)는 요가에서 가장 인기 있는 분야였다. 그래서 많은 저자가 과학적 설명과 실제적인 수련 내용이 담긴 요가자세에 관한 책을 많이 출간해왔다. 책 〈요가호흡, 프라나야마〉는 요가의 원리와 수련법에 대한 관점을 발전시키는 데 도움이 될 것으로 보인다.

인도의 요가 부처 장관인 아지트 M 샤란은 추천사에서 "이 책의 목적은 요가지도자, 요가치료사, 의료종사자에게 다양한 요가호흡과 무드라, 명상의 메커니즘과 수련법에 대한 적절한 지침을 제공하는 것"이라며 이 책의 역할을 분명히 밝혔다.

저자인 샤라드찬드라 발레카 박사는 아유르베다 전문가, 상담 및 심리치료 석사이다. 카이발리야다마의 고르단다스 세크사리아 요가 및 문화 통합대학(Gordhandas Seksaria College of Yoga& Cultural Synthesis) 조교수로 일하고 있다.

박재완 기자

희망의 꽃 피우다



10인 10색, 희망의 꽃을 피우다
고명숙, 김영관 외 8명 지음/ 해조음
1만 2000원

장애인불자들의 모임 보리수아래(대표 최명숙)가 장애작가 10명이 참가한 감성작가 공동 시집 '10인 10색, 희망의 꽃을 피우다'를 발간했다.

한국장애인문화예술원의 후원으로 이루어진 이번 시집 발간은 장애시인들의 작품교류를 통한 활동 범위 확대와 창작 지원을 통한 장애인 문화 향유권 신장을 위해 진행됐다. 더불어 사회적 인식개선을 도모해 작가로서 자부심을 갖게 하고 문예창작 활동 및 작가 역량을 강화하는 데 목적이 있다.

보리수아래는 문학뿐 아니라 음악, 미술 등 문화예술을 하는 장애 예술인들이 함께한다. 어려운 현실에서도 치열한 노력과 다양한 활동으로 자신을 성장시키고 몸과 마음이 지쳐있는 이들에게 위로와 희망을 주는 활동을 이어가고 있다.

이번에 참여작가는 고명숙, 김영관, 성인제, 성희철, 이순애, 유재필, 윤정열, 장효성, 최유진, 홍현승 등 뇌병변 장애를 가진 10인의 시인과 수필가다.

각기 다른 색깔을 가진 장애작가 10명의 신작시 63편과 수필 4편 등 총 67편을 모았다. 자신의 문학에 대한 열정과 꿈을 키워온 장애 작가들의 시와 수필에는 일상 속에서 세상과 나눴던 희망과 행복 메시지가 오롯이 담겼다.

국제문단 발행인 조남선 시인은 평설에서 "작가들은 모두 크고 작은 뇌병변 장애가 있지만 각자마다 순수하며 영이 맑고 밝아 발표된 글의 면면을 살펴보면 저절로 머리가 숙여진다"면서 "문학의 힘이 우리의 정서와 감정, 감성을 순화시켜 병들고 고장난 마음을 치유하게 되길 바란다"고 평했다.

최명숙 보리수아래 대표는 "책을 읽는 모든 독자에게 '10인 10색, 희망의 꽃을 피우다'라는 제목과 같이 희망과 사랑, 그리고 위로의 꽃을 선사하리라 기대한다"면서 "보리수아래 작가들 모두도 활발한 창작 활동으로 행복한 작가가 되길 바란다"고 말했다. 02-959-2611

임은호 기자

우리나라 불자들이 가장 만나고 싶은 스님, '광우 스님' 신간 출간!

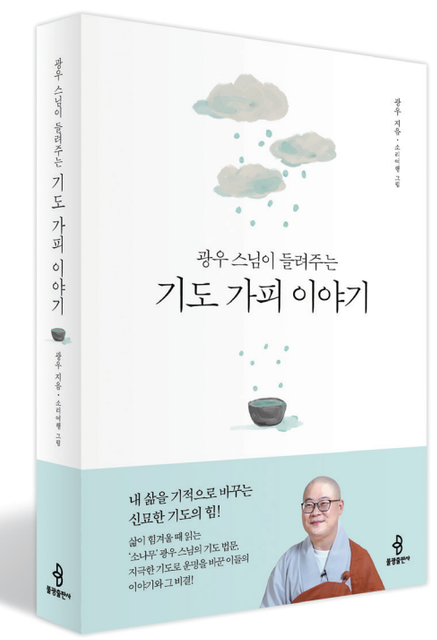
"결코 포기하지 마세요.
불보살님은 여러분의 간절한 기도에 분명 응답하십니다."

삶이 힘겨울 때, 눈앞의 역경에 해답이 보이지 않을 때
'기도'하면 일어나는 기적 같은 일들!

지극한 기도로 운명을 바꾼 이들의 신비로운 가피담과
불보살님을 향한 기도의 오묘하고 진실한 힘을 깨닫게 하는
광우 스님의 감동적인 설법!

업장을 소멸해 운명을 바꾸는
광우 스님의 기도 오계명

- 업과 윤회의 가르침을 이해하라
- 기도는 평생의 과업, 호흡하듯 수행하라
- 신심 없는 기도는 빈 껍데기다
- 평소 마음을 잘 써라
- 기도의 시작과 끝에 항상 '보리심'을 일으켜라



광우 스님이 들려주는
기도 가피 이야기
내 삶을 기적으로 바꾸는 신묘한 기도의 힘
광우 지음 | 368쪽 | 20,000원

광우 스님 전국 불자들의 사랑을 한 몸에 받고 있는 가장 '핫'한 수행자. BTN불교TV 〈광우 스님의 소나무〉를 세 시즌째 진행하고 있는 스님은 옛이야기를 듣는 듯 재미있고 감동적인 설법, 귀에 쏙쏙 들어오고 고개를 끄덕이게 되는 공감의 이야기들로 많은 시청자들의 사랑을 받고 있다.



불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어